

۱۶۰۲۲۸۷

۸۱۱۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکوفایی روان شناسی مثبت‌گرا

(درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)

تألیف

مارتین ای. پی. سلیگمن

ترجمه

امیر کامکار

سکینه هزریان



Martin E. P. Seligman

سلیگمن، مارتین ای. پی. - م.

شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی) / تألیف: مارتین ای. پی. سلیگمن، ترجمه: امیر کامکار، سکینه هزبریان؛ ویراستار علمی: محمود نجفی. - تهران: نشر روان، ۱۴۰۰.

شانزده - ۳۲۰ ص: مصور، جدول.

ISBN : 978-964-8345-88-9

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (2011)

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع: بهزیستی - رضایت خاطر

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ س ۸ / ۶ / ۲۰۴ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۸۹۲۴

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل نامناسب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت تلاش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

☐ شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)

☐ تألیف: مارتین ای. پی. سلیگمن

☐ ترجمه: امیر کامکار، سکینه هزبریان

☐ ناشر: نشر روان

☐ نوبت چاپ: چهارم، بهار ۱۴۰۰

☐ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

☐ شمارگان: ۱۱۰۰

☐ تعداد صفحات: ۳۳۶ صفحه

☐ قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

ISBN : 978-964-8345-88-9

☐ شابک: ۹ - ۸۸ - ۸۳۴۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست مطالب

- ❖ تقدیر از شکوفایی نه
- ❖ پیشگفتار نویسنده سیزده
- ❖ پیشگفتار مترجمان پانزده

بخش اول: روان‌شناسی مثبت‌گرای جدید

- ❖ فصل ۱: بهزیستی چیست؟ ۳
- ❖ تولد یک نظریه جدید ۸
- ❖ نظریه اولیه: شادکامی اصیل ۱۱
- ❖ از «نظریه شادکامی اصیل» به «نظریه بهزیستی» ۱۳
- ❖ نظریه بهزیستی ۱۶
- ❖ عناصر و اجزای بهزیستی ۱۷
- ❖ تمرین مهربانی ۲۴
- ❖ خلاصه نظریه بهزیستی ۲۸
- ❖ «شکوفایی» به عنوان هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا ۳۱
- ❖ شکوفایی چیست؟ ۳۲

- ❖ فصل ۲: خلق شادکامی مخصوص به خود: تمرین‌های اثربخش روان‌شناسی مثبت‌گرا ۳۵

- ❖ ملاقات با قدردانی ۳۵
- ❖ آیا میزان و کیفیت بهزیستی می‌تواند تغییر کند؟ ۳۶

- ❖ تمرین «چه چیزی خوب پیش رفت؟» ۳۹
- (تمرین سه موهبت) ۳۹
- ❖ روان‌شناسی مثبت‌گرا - مداخلات درمانی و مراجعان ۴۲
- مورد اول ۴۲
- مورد دوم ۴۳
- مورد سوم ۴۳
- ❖ تمرین نقاط قوت منحصربه‌فرد ۴۶
- ❖ روان‌درمانی مثبت ۴۸
- مروری بر چهارده جلسه روان‌درمانی مثبت (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۱) ۴۹

❖ فصل ۳: راز مبهم و نادرست داروها و درمان ۵۵

- ❖ درمان در مقابل بهبود نشانه‌های بیماری ۵۶
- ❖ مانع ۶۵ درصد ۵۷
- ❖ واکنش‌گری فعال و سازنده ۵۹
- واکنش فعال و سازنده ۶۰
- واکنش فعال و سازنده ۶۱
- ❖ مقابله با هیجانات منفی ۶۳
- ❖ رویکردی جدید به درمان ۶۶
- ❖ روان‌شناسی کاربردی در مقابل روان‌شناسی پایه: مشکلات و سوال‌ها ۶۸
- ❖ ویتگنشتاین، پاپر، و دانشگاه پنسیلوانیا ۶۹

❖ فصل ۴: آموزش بهزیستی: جادوی دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی ۷۹

..... مثبت‌گرایی کاربردی ۷۹

- ❖ نخستین دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرایی کاربردی ۸۰
- ❖ محتوای دوره روان‌شناسی مثبت‌گرایی کاربردی ۸۲
- (چالش برانگیز از نظر عقلانی و محتوای کاربردی) ۸۲
- تحول شخصی و حرفه‌ای ۸۷
- مربی‌گری و روان‌شناسی مثبت‌گرا ۸۸
- ❖ تحول‌ها و تغییرات اساسی ۹۰
- ❖ فراخوانده شدن به سوی روان‌شناسی مثبت‌گرا ۹۴

❖ فصل ۵: آموزش مثبت: آموزش بهزیستی به افراد جوان ————— ۹۷

- ❖ آیا بهزیستی باید در مدارس آموزش داده شود؟ ۹۸
- برنامه بهبودپذیری پنسیلوانیا: راهی برای آموزش بهزیستی در مدارس ۱۰۰
- تمرین «سه چیز خوب» ۱۰۵
- استفاده از نقاط قوت منحصر به فرد به شیوه‌های جدید ۱۰۵
- مشارکت در یادگیری، لذت بردن از مدرسه، و دستیابی به موفقیت ۱۰۵
- مهارت‌های اجتماعی و مشکلات سلوک ۱۰۶
- ❖ پروژه مدرسه ابتدایی جیلانگ ۱۰۶
- آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا (دوره‌های مستقل) ۱۱۰
- گنجاندن آموزش مثبت ۱۱۲
- زندگی با آموزش مثبت ۱۱۴
- ❖ استفاده مثبت از رایانه ۱۱۶
- ❖ مقیاسی جدید برای سعادت و کامیابی ۱۱۹

بخش دوم: راه‌های شکوفایی

❖ فصل ۶: پشتکار، شخصیت، و دستاورد: نظریه جدید هوش ————— ۱۲۳

- ❖ موفقیت و هوش ۱۲۴
- ❖ منش مثبت ۱۲۶
- متأثر از آینده، و بی‌تأثیر از گذشته ۱۲۷
- ❖ ماهیت هوش ۱۲۹
- سرعت ۱۲۹
- مزیت کُند بودن ۱۳۴
- کارکرد اجرایی ۱۳۶
- سرعت یادگیری: اولین مشتق سرعت ۱۳۷
- خودکنترلی و پشتکار ۱۴۰
- پشتکار در مقابل خویشتن‌داری ۱۴۴
- دستاوردهای چشمگیر انسانی ۱۴۵
- مزایای پشتکار ۱۴۹
- معدل در دوران تحصیل ۱۴۹
- کاربرد آزمون پشتکار در ارتش ۱۵۰

- مؤسسه ملی زنبور هجی‌کننده ۱۵۱
- ❖ ساخت عناصر موفقیت ۱۵۱

❖ فصل ۷: نیروی نظامی قدرتمند: آمادگی جامع نیروهای نظامی — ۱۵۵

- ❖ نیروی نظامی آماده از نظر روان‌شناختی ۱۵۶
- ❖ ابزار جامع سنجش ۱۵۹
- ❖ دوره‌های آنلاین ۱۶۸
- بخش آمادگی هیجانی ۱۷۰
- بخش آمادگی خانوادگی ۱۷۳
- بخش آمادگی اجتماعی ۱۷۵
- بخش آمادگی معنوی ۱۸۲

❖ فصل ۸: تبدیل آسیب به رشد — ۱۸۵

- ❖ اختلال استرس پس از آسیب ۱۸۵
- ❖ رشد پس از آسیب ۱۹۲
- ❖ دوره آموزشی رشد پس از آسیب ۱۹۵
- پرسشنامه رشد پس از آسیب ۱۹۵
- ❖ دوره تربیت مدرس بهبودپذیری ۱۹۷
- ایجاد سرسختی ذهنی ۲۰۰
- صندلی داغ: مقابله با افکار فاجعه‌بار در زمان وقوع ۲۰۳
- شکار بهترین چیزها ۲۰۵
- نقاط قوت منش ۲۰۶
- ایجاد روابط مستحکم ۲۰۷
- ❖ جمع‌بندی ۲۱۱

❖ فصل ۹: سلامت جسمی مثبت: زیست‌شناسی خوش‌بینی — ۲۱۷

- ❖ استفاده نامناسب از علم پزشکی و داروها ۲۱۷
- ❖ منشأ نظریه درماندگی آموخته‌شده ۲۱۹
- روان‌شناسی بیماری‌های جسمی ۲۲۲
- ❖ بیماری‌های قلبی عروقی ۲۲۶
- مطالعه پیر شدن هنجاری روی «از جنگ برگشته‌های ارتش» ۲۲۷

۲۲۸	بررسی‌های احتمالی در اروپا
۲۲۹	مردان و زنان هلندی
۲۳۰	برنامه ابتکاری سلامت زنان
۲۳۱	چیزی که ارزش زندگی کردن را دارد
۲۳۲	❖ بیماری‌های عفونی
۲۳۶	❖ سرطان
۲۳۷	باربارا اهرنریخ (من از امید متنفرم)
۲۴۱	❖ آیا بهزیستی به صورت علی عمل می‌کند و چگونه می‌تواند از ما محافظت کند؟
۲۴۳	چرا افراد خوش‌بین کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌ها قرار دادند
۲۴۷	❖ سلامت مثبت
۲۴۷	تعریف سلامت مثبت
۲۴۸	تحلیل طولی مجموعه داده‌های موجود
۲۵۰	پایگاه داده ارتش: گنجینه‌ای ملی
۲۵۳	❖ سرمایه‌های سلامت قلبی عروقی
۲۵۴	❖ ورزش به عنوان یک سرمایه سلامت
۲۵۶	اندام مناسب در مقابل جایی

❖ فصل ۱۰: سیاست و اقتصاد بهزیستی

۲۶۳	❖ فراتر از پول
۲۶۴	❖ واگرایی میان تولید ناخالص داخلی و بهزیستی
۲۶۶	ثروت و شادکامی
۲۷۱	❖ سقوط مالی
۲۷۲	اخلاقیات در مقابل ارزش‌ها
۲۷۸	خوش‌بینی و اقتصاد
۲۸۰	واقعیت انعکاسی و غیرانعکاسی
۲۸۴	❖ اجزای پنج‌گانه نظریه سلامت (PERMA)

❖ ضمیمه

۲۹۱	❖ آزمون نقاط قوت شخصیتی
۲۹۱	خرد و دانش

❖ پیشگفتار نویسنده

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا شکوفا شوید. اکنون این جمله را به زبان آورده‌ام. من در تمام طول زندگی از زدن حرف‌ها و وعده‌های این‌چنینی که در تحقق آنها تضمینی وجود ندارد، اجتناب کرده‌ام. من یک دانشمند پژوهشگر، و در این کار محافظه‌کار هستم. میل به آنچه می‌نویسم از این واقعیت ناشی می‌شود که این مطالب ریشه در «علم دقیق»^۱ دارد؛ و این علم عبارت است از آزمون‌های آماری، پرسشنامه‌های اعتباریابی شده، تمرین‌هایی با پایه‌های کاملاً پژوهشی، و نمونه‌های آماری بزرگ و حقیقتاً نشانگر. برخلاف روان‌شناسی عامه‌پسند، و حجم زیاد مطالبی که راجع به بهبود بهزیستی روانی توسط خود افراد به بازار عرضه می‌شود، نوشته‌های من به علت علمی بودن، قابل باور هستند.

تفکر من راجع به هدف روان‌شناسی از زمان انتشار آخرین کتابم (شادکامی اصیل)^۲، (۲۰۰۲)، و حتی بهتر، خود روان‌شناسی، در حال تغییر بوده است. من بیشتر زندگی خود را صرف کار روی هدف ارزشمند کاهش بیچارگی‌ها و درماندگی‌ها و ریشه‌کن کردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی^۳ کرده‌ام. حقیقت آن است که این می‌تواند یک مانع باشد. هنگامی که با روان‌شناسی مرضی، یعنی افسردگی، اعتیاد به الکل، اسکیزوفرنی، آسیب و مجموعه دیگر مشکلاتی که موضوع‌های اصلی روان‌شناسی را تشکیل می‌دهند، کار می‌کنیم، روح ما آزرده خواهد شد. در حالی که ما تلاش خود را برای ارتقای بهزیستی مراجعانمان انجام می‌دهیم، روان‌شناسی - در معنای معمول خود - به‌طور معمول کار زیادی برای ارتقای بهزیستی متخصصان و درمانگران خود انجام نمی‌دهد. اگر هم تغییری در درمانگران ایجاد شود، غالباً تغییر شخصیت و آن هم در مسیر افسردگی خواهد بود. من بخشی از یک انقلاب و تحول بسیار تأثیرگذار در روان‌شناسی به نام «روان‌شناسی

مثبت‌گرا»، که یک جنبش علمی و حرفه‌ای محسوب می‌شود، بوده‌ام. در سال ۱۹۹۸، من در مقام رئیس انجمن روان‌شناسی ایالات متحده، تأکید کردم که روان‌شناسی، هدف مقدس و ارزشمند خود را با هدفی جدید تکمیل کند.

این هدف جدید را می‌توان به صورت زیر بیان نمود: کشف آنچه زندگی را ارزشمند می‌سازد، و بعد، ایجاد و پرورش شرایطی که زندگی را ارزشمند می‌سازند. هدفِ درک بهزیستی^۱، و ایجاد و پرورش شرایطی که زندگی را ارزشمند می‌سازند به هیچ‌وجه مشابه با هدفِ درک بیچارگی‌ها و بدبختی‌ها و تلاش برای متوقف کردن و خنثی کردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی نیست. در این لحظه، چندین هزار نفر از افراد فعال در حوزه روان‌شناسی در سرتاسر جهان در جهت پیشبرد این اهداف تلاش می‌کنند. این کتاب، داستان آنها یا دست‌کم صورت ظاهری داستان این افراد را نقل می‌کند.

البته چهره خصوصی و نه چندان نمایان آنها نیز باید نشان داده شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا افراد را شادمان‌تر می‌کند. آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا، پژوهش در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرا در درمان به عنوان یک مربی یا درمانگر، ارائه تمرین‌های روان‌شناسی مثبت به گروهی از دبیرستانی‌ها در کلاس، والدین خوبی بودن با بهره‌گیری از روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزش به گروهی از درجه‌داران نیروی نظامی برای آموزش دادن «رشد پس از آسیب^۲» به هم‌قطاران خود، ملاقات با دیگر روان‌شناسان مثبت‌گرا، و مطالعه بیشتر در این حوزه، همگی باعث شادتر شدن افراد خواهند شد. افرادی که در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا فعالیت می‌کنند، معمولاً از بیشترین میزان بهزیستی در میان دیگر افراد برخوردارند.

خود محتوا اعم از شادکامی، احساس سیلان^۳، معنا^۴، عشق، قدردانی^۵، دستاورد^۶، رشد، روابط بهتر^۷، و دربردارنده رشد و شکوفایی^۸ انسان است. آموختن این نکته که می‌توانید میزان بیشتری از هر یک از این ویژگی‌ها را داشته باشید، می‌تواند زندگی شما را به میزان قابل توجهی تغییر دهد. همچنین، نگاه کوچکی به بینش آینده یک فرد در حال شکوفایی نیز می‌تواند تحول‌برانگیز باشد، و این کتاب، بهزیستی شما را افزایش خواهد داد، و شکوفایی‌تان را تسریع خواهد بخشید.

1. well-being

2. post-traumatic growth

3. flow

4. meaning

5. gratitude

6. accomplishment

7. better relationships

8. flourishing