

طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضیلت‌های انسانی (راهنمای تشخیصی و آماری)

نویسندگان

کریستوفر پیترسن

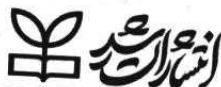
مارتین سلیگمن

مترجمان

دکتر محسن زندی

لیلا باقری

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

پیترسن، کریستوفر، ۱۹۵۰ - م. (Peterson, Christopher)
طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضیلت‌های انسانی (راهنمای تشخیصی و آماری) / نویسندگان
کریستوفر پیترسن، مارتین سلیگمن؛ مترجمان محسن زندی، لیلا باقری؛ ویراستاری گروه علمی رشد.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۳۶ ص. شابک: ۲-۱۷۱-۳۵۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Character strengths and virtues: a handbook and classification
2004

یادداشت: نمایه
عنوان دیگر: فضایل و توانمندی‌های شخصیت: کتاب راهنما و طبقه‌بندی.
موضوع: خلق و خو - - دستنامه‌ها (Character - - Handbooks, manuals, etc)
موضوع: صفات حمیده - - دستنامه‌ها (Virtues - - Handbooks, manuals, etc)
شناسه افزوده: سلیگمن، مارتین ای. پی. (Seligman, Martin E. P)

شناسه افزوده: زندی، محسن، ۱۳۵۸ - ، مترجم شناسه افزوده: باقری، لیلا، ۱۳۶۲ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF ۸۱۸ رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲ شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۵۳۳۱۰

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضیلت‌های انسانی

(راهنمای تشخیصی و آماری)

نویسندگان

کریستوفر پیرس - مارتین سلیگمن

مترجمان

دکتر محسن زندی - لیلا باقری

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای زاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

مقدمه

۱۷

بخش اول - چشم‌انداز

۳۹

فصل اول - مقدمه‌ای بر «راهنمای سلامت روانی»

۴۳

تأملی دربارهٔ طبقه‌بندی: درس‌هایی از نظام‌شناسی

۴۵

تأملی دربارهٔ طبقه‌بندی بخش دوم: درس‌هایی از دی‌اس‌ام

۵۱

تجزیه و تحلیل مفهوم منش

۵۴

بازشناسی فضیلت‌ها، توانمندی‌های منش، و درون‌مایه‌های موقعیتی

۵۷

مدخل‌سازی در طبقه‌بندی ما

۶۱

معیارهای توانمندی منش

۷۹

توانمندی‌ها

۸۳

ساختار کتاب حاضر

۸۵

فصل دوم - فضیلت‌های جهان‌شمول: درس‌هایی از تاریخ

۸۸

فضیلت‌های اصلی

۹۶

شش‌گانهٔ بزرگ در میانهٔ تاریخ و فرهنگ

۱۱۳

همگرایی، هشدارها و نتایج

۱۱۷	فصل سوم - طبقه‌بندی‌های پیشینِ توانمندی‌های منش
۱۱۸	درس‌هایی از فهرست‌های فضیلت
۱۲۰	درس‌هایی از روان‌شناسی
۱۵۶	درس‌هایی از علم تحول دورهٔ نوجوانی
۱۶۲	درس‌هایی از فلسفه

بخش دوم - توانمندی‌های منش

۱۷۱	درآمدی بر - توانمندی‌های خردمندی و دانایی
۱۷۲	خلاقیت (نوآوری، ابتکار)
۱۷۷	کنجکاوی (علاقه‌مندی، تازگی‌طلبی، گشودگی به تجربه)
۱۸۰	آزاداندیشی (قضاوت، تفکر انتقادی)
۱۸۴	عشق به یادگیری
۱۸۸	چشم‌انداز داشتن و ژرف‌نگری (خردمندی)

۱۹۳	فصل چهارم - خلاقیت [نوآوری، ابتکار]
۱۹۴	تعریف توافقی
۱۹۵	سنت‌های نظری
۱۹۸	سنجه‌ها
۲۰۴	همبسته‌ها و پیامدها
۲۰۶	رشد و تحول
۲۰۸	عوامل توانمندساز و بازدارنده
۲۰۸	جنسیت، جنبه‌های بین‌المللی و بینا فرهنگی
۲۰۹	مداخله‌های سنجیده
۲۱۱	آنچه نمی‌دانیم
۲۱۳	مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود

۲۱۵	فصل پنجم - کنجکاوی (علاقه، جست‌وجوی تازگی، گشودگی به تجربه)
۲۱۶	تعریف توافقی
۲۱۸	سنت‌های نظری
۲۲۴	سنجه‌ها
۲۲۹	همبسته‌ها و پیامدها
۲۳۱	رشد و تحول
۲۳۵	عوامل تواناساز و بازدارنده
۲۳۶	جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و بینا فرهنگی
۲۳۷	مداخله‌های سنجیده
۲۳۸	آنچه نمی‌دانیم
۲۳۹	مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود

۲۴۱	فصل ششم - آزاداندیشی (قضاوت، تفکر انتقادی)
۲۴۲	تعریف توافقی
۲۴۴	سنت‌های نظری
۲۴۶	سنجه‌ها
۲۵۱	همبسته‌ها و پیامدها
۲۵۵	عوامل تواناساز و بازدارنده
۲۵۹	رشد و تحول
۲۶۰	جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و بینا فرهنگی
۲۶۱	مداخله‌های سنجیده
۲۶۲	آنچه نمی‌دانیم
۲۶۴	مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود
۲۶۵	فصل هفتم - عشق به یادگیری
۲۶۷	تعریف توافقی
۲۷۷	همبسته‌ها و پیامدها
۲۷۸	رشد و تحول
۲۸۰	عوامل تواناساز و بازدارنده
۲۸۱	جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و بینا فرهنگی
۲۸۲	مداخله‌های سنجیده
۲۸۹	آنچه نمی‌دانیم
۲۹۰	مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود
۲۹۱	فصل هشتم - چشم‌انداز داشتن (خردمندی)
۲۹۳	تعریف توافقی
۲۹۴	سنت‌های نظری
۲۹۷	سنجه‌ها
۳۰۲	همبسته‌ها و پیامدها
۳۰۳	رشد و تحول
۳۰۵	عوامل تواناساز و بازدارنده
۳۰۸	جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و میان فرهنگی
۳۰۸	مداخله‌های سنجیده
۳۱۰	آنچه نمی‌دانیم؟
۳۱۱	مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود
۳۱۳	درآمدی بر - توانمندی شجاعت
۳۱۴	دلاوری (شهامت)
۳۱۹	استقامت (پشتکار، سخت‌کوشی)

۳۲۹ سرزندگی (شور و شوق، اشتیاق، تب‌وتاب، انرژی)

۳۳۵ فصل نهم - دلاوری (شهامت)

۳۳۶ تعریف توافقی

۳۳۷ سنت‌های نظری

۳۴۱ سنجه‌ها

۳۴۳ همبسته‌ها و پیامدها

۳۴۵ رشد و تحول

۳۴۷ عوامل تواناساز و بازدارنده

۳۴۹ جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و بینا فرهنگی

۳۵۲ مداخله‌های سنجیده

۳۵۷ آنچه نمی‌دانیم

۳۵۸ مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود

۳۵۹ فصل دهم - استقامت (پشتکار، سخت‌کوشی)

۳۶۰ تعریف توافقی

۳۶۱ سنت‌های نظری

۳۶۸ سنجه‌ها

۳۷۳ همبسته‌ها و پیامدها

۳۷۷ رشد و تحول

۳۷۸ عوامل تواناساز و بازدارنده

۳۸۲ جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و بینا فرهنگی

۳۸۴ مداخله‌های سنجیده

۳۸۵ آنچه نمی‌دانیم

۳۸۶ مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود

۳۸۹ فصل یازدهم - یکپارچگی (اصالت؛ صداقت)

۳۹۰ تعریف توافقی

۳۹۱ سنت‌های نظری

۳۹۹ سنجه‌ها

۴۰۸ همبسته‌ها و پیامدها

۴۱۰ رشد و تحول

۴۱۳ عوامل توانمندساز و بازدارنده

۴۱۵ جنبه‌های جنسیتی، بین‌المللی و میان فرهنگی

۴۱۶ مداخله‌های سنجیده

۴۱۸ آنچه نمی‌دانیم

۴۲۰ مقاله‌ها و کتاب‌هایی که باید خوانده شود

مقدمه

بند اول

در شاخه‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی ده‌ها سال تلاش صرف درمان کسانی می‌شد که از تعریف‌های پذیرفته‌شده در زمان‌ها و مکان‌های مختلف برای انسان سالم، فاصله داشتند. تلاش در این دو حوزه دانش در راستای رساندن این افراد به سطحی نزدیک به افراد بهنجار در معیارهای پیشینی پذیرفته‌شده بوده است،^۱ و در این راستا در هر نظریه یا رویکردی از روشی خاص استفاده می‌شده است که یا به حوزه فیزیولوژیک انسان مربوط می‌شده است، یا ادراک‌ها، احساس‌ها، هیجان‌ها، رفتارها، محیط یا التقاطی (مفهومی یا تکنیکی) از همه این‌ها.^۲

با گذشت زمان، برخی متوجه شدند که تفاوت افراد سالم با ناسالم پیچیده‌تر از معیارهای گذشته است. برای نمونه، این تفاوت‌ها ممکن است کمی باشد و نه کیفی؛ یعنی، جدای از معیارهای پیشینی و گاهی نقدناشده‌ای که برای بهنجاری و نابهنجاری در نظر گرفته می‌شود، این‌طور نیست که آدم‌های نابهنجار افرادی کاملاً متفاوت با افراد بهنجار باشند، و در افراد بهنجار نیز هیچ رگه‌ای از مشخصه‌های نابهنجاری وجود نداشته باشد. از این‌رو، سلامت روانی به شکل طیف یا برداری توصیف شد که یک نقطه صفر در وسط دارد؛ طرف چپ این بردار

۱. نقدهای میشل فوکو در کتاب جنون و جامعه بر معیارهای گوناگون سلامت روانی و تبیین تأثیر مطالبات اجتماعی در اعصار مختلف بر تعریف و تمییز فرد سالم از ناسالم، در این زمینه بسیار راه‌گشا است. - م.

۲. در این بخش از کتاب بسیار سودمندی که از هفرون و بونیول در باب روان‌شناسی مثبت‌نگر ترجمه کرده‌ام، استفاده شایانی شده است. - م.

به سمت منفی می‌رود و طرف راستِ آن به سمت مثبت. هر کسی ممکن است در هر ویژگی خاصی در جایی از این بردار قرار گیرد. در این رویکرد که ابعادی نامیده می‌شود (در برابر رویکرد مقوله‌ای) به بیماران روانی نگاهی انسانی‌تر دارند.

بر اساس این نگاه طیفی یا برداری، در جریان سنتی روان‌شناسی و روان‌پزشکی تنها به افرادی پرداخته‌اند که در سمت چپ بردار، یعنی در سمت منفی‌ها قرار داشتند و با توجه به شدت بیماری و رویکرد مورد نظر درمانگر، به درمان آن‌ها می‌پرداختند. هدف نیز عموماً این بوده است که این افراد منفی، به سمت صفر یا کمی بالاتر نزدیک شوند (که معمولاً میانگین افراد جامعه است).

اما آیا اکثر انسان‌ها در بخش منفی هستند؟ آیا تمام حالات فرد بیمار نیز منفی است یا اینکه حالات سالم و ناسالم به هم آمیخته‌اند؟ آیا در روان‌شناسی نباید به افراد کمتر بیمار نیز پرداخت؟ آیا در روان‌شناسی، هدف همین است که افراد را به سطح صفر برسانند و بعد رهایشان کنند؟

مباحثی از این دست، برخی روان‌شناسان را بر آن داشت که به سمت راست بردار، یعنی سمت مثبت نیز توجه کنند. همان افراد به سطح میانگین، یا نگاه داشتنِ آدم‌ها در حد معمولی لزوماً با خوشحالی و شادکامی همراه نیست، و در بهترین حالت جامعه‌ای متوسط و میان‌مایه می‌سازد که افراد آن مانند تولیدات کارخانهٔ بسمکویت‌سازی، همه هم‌شکل و هم‌رنگ هستند. آیا رسیدن به نقطهٔ صفر بردار و فقدان بیماری‌ها و اختلال‌های روانی مورد نظر در هر جامعه، با زندگی شادکامانه و شکوفایی فردی نیز همراه است؟

ممکن است فردی هیچ نشانهٔ مشخصی از بیماری نداشته باشد، اما با وجود این، حال خوشی هم نداشته باشد، از زندگی لذت نبرد، احساس رضایت نکند، و زندگی برایش بی‌معنا و پوچ باشد. بر این اساس باید گامی پیش‌تر نهاد و به سمت چیزهایی حرکت کرد که زندگی را ارزشمند و معنادار می‌سازند. این چیزهای ارزشمند و معنادار، همان چیزهایی هستند که در سمت راست بردار قرار دارند؛ یعنی چیزهای مثبتی که باعث خوشحالی و شادکامی و شکوفایی و احساس ارزشمندی و معناداری در برخی انسان‌ها شده است. در انتهای سمت راست این بردار نیز سعادت یا زندگی خوب است که آرزوی تمام انسان‌هاست، و در تاریخ نیز افرادی به آن دست یافته‌اند.

اما چه چیزهایی هستند که باعث می‌شوند ما به سمت زندگی خوب حرکت کنیم و به آن دست یابیم؟ زندگی خوب چگونه به دست می‌آید؟ این پرسشی تازه نیست. دغدغه‌ای کهن است که

شاید عمری به قدمت آگاهی انسان از خودش داشته باشد. در نخستین مکتوبات بشری نیز این دو پرسش اساسی از اندیشمندان را می‌بینیم: زندگی خوب برای آدمی کدام است؟ افراد چگونه باید عمل کنند؟ در بسیاری از مکاتب فکری، از یونان باستان گرفته تا به امروز، به این دو پرسش پرداخته‌اند و به هر یک پاسخی داده‌اند (پاپکین و استرول، ۱۹۷۲، ترجمه مجتبوی، ۱۳۸۹).

بند دوم

پیش از جنگ جهانی دوم روان‌شناسی خودآگاه یا ناخودآگاه سه وظیفه بر عهده داشت که عبارت بودند از: (۱) درمان بیماری روانی (۲) بهتر کردن زندگی جمعیت بهنجار و (۳) مطالعه نوابغ. به دلیل پیامدهای دو جنگ جهانی و بازگشت سربازان زیادی که آسیب روانی دیده بودند، بودجه‌های پژوهشی بر رسالت اول متمرکز شد و دو رسالت دیگر تقریباً از یاد رفت (لینلی^۱، ۲۰۰۹). این تمرکز به موفقیت‌های چشمگیری در درمان، بهبود یا کاستن از نشانه‌های برخی اختلال‌های روانی انجامید (سلیگمن^۲ و چیکسنت میهای^۳، ۲۰۰۰). اما متأسفانه، تمرکز بر آسیب‌شناسی و جمعیت از الگوی پزشکی در تمرکز بر بیماری‌ها، موجب شد روان‌شناسی به «قربانی‌شناسی» تبدیل شود، یعنی، به جای اینکه انسان‌ها موجوداتی پویا، خلاق و خود تعیین‌کننده فرض شوند، موجوداتی منفعل و دست‌خوش نیروهای بیرونی در نظر گرفته شدند (سلیگمن و چیکسنت میهای، ۲۰۰۰).

طبق روان‌شناسی مثبت‌نگر، متأسفانه در جریان اصلی روان‌شناسی و حتی اخلاق، همواره خوی و منش خوب بسی بیشتر از خوی و منش بد، انکار یا به آن بی‌توجهی شده است؛ و این در حالی است که توانمندی‌های انسان، نسبت به ضعف‌های او، امری ثانوی و در درجه دوم اهمیت نیستند.

چنین تمرکز بیشینه‌ای بر جنبه‌های تاریک حیات انسانی، صدهای اعتراض یا فراخوانی به توجه به جنبه‌های روشن انسانی را در رویکردهای مختلف روان‌شناسی ایجاد کرد که عموماً در حاشیه جریان اصلی روان‌شناسی و روان‌پزشکی بودند.

بند سوم

مبدع جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، مارتین ای. پی. سلیگمن، استاد دانشگاه پنسیلوانیاست. سلیگمن پس از دهه‌ها پژوهش آزمایشگاهی و موفقیت در نظریه درماندگی آموخته‌شده،

1. Linley

2. Seligman

3. Csikszentmihalyi

در سال ۱۹۹۸ به سِمَت ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) منصوب شد. سلیگمن در مراسم معارفه‌اش در صد و هفتمین همایش سالانه انجمن روان‌شناسی آمریکا، در ۲۱ آگوست ۱۹۹۹، در باستن ایالت ماساچوست، تصمیم گرفت برنامه‌اش را برای اصلاح مسیر روان‌شناسی «آسیب‌شناختی محور» معاصر اعلام کند. او می‌گوید: «پیام جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر این است که به روان‌شناسی یادآوری کند بدشکل شده است. روان‌شناسی فقط مطالعه بیماری، ضعف و آسیب نیست؛ مطالعه توانمندی و فضیلت نیز هست. در درمان، صرفاً نباید روی نادرستی‌ها تمرکز کرد، بلکه به ساختن درستی‌ها نیز باید پرداخت. روان‌شناسی فقط درباره بیماری و سلامت نیست؛ درباره کار، آموزش، بینش، محبت، خودشکوفایی، رشد و تفریح است. اما روان‌شناسی مثبت‌نگر [برخلاف روان‌شناسی انسانی‌نگر] در جست‌وجوی آنچه بهترین است، صرفاً بر آرزوهای محال، فریب خود یا استدلال‌های بی‌پایه تکیه نمی‌کند؛ بلکه می‌کوشد روش‌های علمی را با مشکلات خاصی که در رفتار انسان با همه پیچیدگی‌اش بروز می‌کنند، سازگار کند» (سلیگمن، ۲۰۰۲).

اصطلاح «روان‌شناسی مثبت‌نگر» را دهه‌ها پیش از سلیگمن، آبراهام مزلو به کار برده است (مزلو، ۱۹۵۴، ص ۲۰۱). اما کار شکفتن انگیز سلیگمن این است که نه‌تنها توجه ما را به تفکرات و اندیشه‌های پژوهشگران، فیلسوفان و دانشمندان گذشته (یونان باستان، فایده‌گرایی، ویلیام جیمز و روان‌شناسی انسانی‌نگر) معطوف کرد؛ بلکه تفاوت او با پیشینیان در به‌کارگیری همان روش‌های علمی جریان اصلی روان‌شناسی، و مطالعه علمی به‌باشی بر اساس روش متداول سنت روان‌شناسی است. او علاوه بر فلسفه‌پردازی، از روش علمی نیز برای آزمودن فرضیه‌ها بهره می‌گیرد.

در اینکه آیا روان‌شناسی مثبت‌نگر خودش دانش مجزایی در کنار ۵۶ شاخه انجمن روان‌شناسی امریکاست یا گرایشی است که می‌تواند در کل حیطه روان‌شناسی وارد شود، اختلاف وجود دارد و باید منتظر آینده بود. اکنون صدها کلاس و دوره کارشناسی در روان‌شناسی مثبت‌نگر در سراسر جهان در حال برگزاری است. مجله آکادمیک، روان‌شناسی مثبت‌نگر، در سال ۲۰۰۶، تأسیس و نخستین «مجمع جهانی روان‌شناسی مثبت‌نگر» در ۲۱ - ۱۸ ژوئن سال ۲۰۰۹ در فیلادلفیا، واقع در ایالت پنسیلوانیای ایالات متحد برگزار شد.

بند چهارم

قلمروهای اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر این موضوعات است: توصیف و تبیین زندگی خوب،