

دوان شناسی مثبت نگر

نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها

نویسنده

کیت هفرن، دیلونا بونیوا

مترجمان

محمد تقی تبیک - محسن زندی

سرشناسه : هفرون، کیت

Hefferon, Kate

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی مثبت‌نگر

مشخصات نشر : قم : موسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث، پژوهشگاه قرآن و حدیث.

سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری : ۳۹۲ ص :

ISBN: 978 - 964 - 493 - 827 - 6

وضعیت فهرست‌نویسی : فیهای مختصر

یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت : عنوان اصلی : positive psychology

شناسه افزوده : یونیورسیتی، لونا

شناسه افزوده : زندگی، محسن، ۱۳۵۸

شناسه افزوده : تبیک، محمدتقی، ۱۳۵۹-

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۴۴۸۵۳

روان‌شناسی مثبت‌نگر

تألیف: کیت هفرون

نویسندگان : کیت هفرون، ایلان نیول

مترجمان : محمدتقی تبیک، محسن زندگی

به کوشش : پژوهشکده تلاه روان‌شناسی، امامی

ویراستار : الهام رضائزاده

صفحه آرا : سیدعلی موسوی کیا

ناشر : سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ : اول / ۱۳۹۴

چاپخانه : دارالحدیث

شمارگان : ۵۰۰

قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان



دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵، تلفن: ۳۷۷۴۰۵۲۳ / ۳۵ / کس: ۳۷۷۴۰۵۷۱ - ۰۲۵ /

ص.ب ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

تمایزشگاه دانشی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۳۷۷۴۰۵۴۵ - ۰۲۵ / فروسده شماره ۲۵ (قم، خیابان معلم،

مجمع ناشران، طبقه همکف پلاک ۲۹) تلفن: ۳۷۸۴۲۳۰۹ - ۰۲۵ / ۳۷۸۴۲۳۱۰ - ۰۲۵

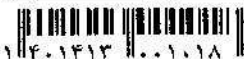
فروشگاه شماره ۳۳ (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم عسلی، درب شرقی ۷) تلفن: ۵۵۹۵۲۸۶۲ - ۰۲۱ -

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

ISBN: 978 - 964 - 493 - 827 - 6

* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است *



۱۱۴۰۱۴۱۳ ۰۰۱۰۱۸

فهرست مطالب

۱۵	فصل اول: درآمدی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۵	پرسش‌های آزمایشی
۱۶	روان‌شناسی مثبت‌نگر چیست؟
۱۸	شادکامی اصیل و زندگی خوب
۱۹	ریشه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر نوین
۲۰	روان‌شناسی معمول (پیش از سال ۱۹۹۸)
۲۲	بحث الگوی بیماری
۲۳	تاریخ روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۷	آیا می‌توانیم شادکامی را بسنجیم؟
۲۸	امروزه روان‌شناسی مثبت‌نگر کجاست؟
۲۹	جایگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر
۳۳	موضوعاتی که در این درسنامه به آنها خواهیم پرداخت
۳۴	چکیده
۳۴	منابع پیشنهادی
۳۶	ابزارهای اندازه‌گیری
۴۰	یادداشت‌ها

۴۱	فصل دوم: شناخت هیجان‌ها
۴۲	پرسش‌های آزمایشی
۴۲	تعریف هیجان‌ها
۴۳	هیجان‌های اصلی انسان
۴۶	کدام هیجان‌های مثبت مهم هستند؟
۴۸	منشاء هیجان‌های مثبت چیست؟
۴۹	نگاهی به مغز انسان
۵۲	هیجان: مفاهیم و نظریه‌های ناهمخوانی
۵۳	هیجان‌های مثبت و دیگران
۵۴	تسکین با هیجان‌های مثبت
۵۵	شخصیت و هیجان‌های مثبت
۵۷	چهره و هیجان‌های مثبت
۵۸	هوش هیجانی
۶۲	الگوی هوش هیجانی - اجتماعی بار - اون (ای) (ای)
۶۳	چکیده
۶۳	منابع پیشنهادی
۶۵	ابزارهای اندازه‌گیری
۶۹	یادداشت‌ها

۷۱	فصل سوم: شادکامی و بهبایشی درونی در میان ملت‌ها
۷۱	پرسشهای آزمایشی
۷۲	مقدمه
۷۲	مفهوم «شادکامی»
۷۳	بهبایشی درونی (اس دبلو بی)
۷۳	نقش لذت

۷۴	اندازه‌گیری بهیاشی درونی
۷۵	مطالعات اصلی بین‌المللی
۷۸	شادکام کیست؟
۷۹	شادکام‌ترین مناطق جهان
۸۱	پنج راه به بهیاشی
۸۲	چه چیزی ما را شادکام می‌کند؟
۸۷	روابط و بهیاشی روانی
۹۳	نظریه‌های بهیاشی درونی
۱۰۱	رویکرد ای آی ام
۱۰۳	چکیده
۳۴۴	منابع پیشنهادی
۱۰۶	ابزارهای اندازه‌گیری
۱۱۰	یادداشت‌ها

۱۱۱	فصل چهارم: بهیاشی سعادت‌گرا
۱۱۱	پرسش‌های آزمایشی
۱۱۲	گونه دیگر شادکامی
۱۱۴	بهیاشی روان‌شناختی
۱۱۴	شادکامی اصیل
۱۱۵	غرقگی
۱۱۸	جمعیت‌شناسی غرقگی
۱۱۹	فواید غرقگی
۱۱۹	خطرات غرقگی
۱۲۰	به کار بردن نظریه غرقگی
۱۲۰	معنا و هدف در زندگی

۱۲۲	نظریه خودتعیین‌گری (اس دی تی)
۱۲۳	روان‌شناسی هستی‌نگر و روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۲۴	مرگ و روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۲۵	نظریه مدیریت وحشت
۱۲۶	یکپارچه‌سازی بهباشی لذت‌گرا و سعادت‌گرا
۱۲۷	چکیده
۱۲۷	منابع پیشنهادی
۱۲۹	ابزارهای اندازه‌گیری
۱۳۳	یادداشت‌ها
۱۳۵	فصل پنجم: خوش‌بینی، یک تعیین‌کننده امید
۱۳۵	پرسش‌های آزمایشی
۱۳۶	تاریخچه خوش‌بینی
۱۴۰	مزایای خوش‌بینی
۱۴۵	بدبینی دفاعی
۱۴۶	خوش‌بینی غیر واقع‌بینانه
۱۴۶	سه «خود» موجود در خوش‌بینی: اطمینان به خود، عزت نفس، خود‌گرامدگی
۱۵۳	امید
۱۵۴	چکیده
۱۵۵	منابع پیشنهادی
۱۵۷	ابزارهای اندازه‌گیری
۱۵۹	یادداشت‌ها
۱۶۱	فصل ششم: تاب‌آوری، رشد پس‌آسیبی و پیر شدن مثبت
۱۶۲	پرسش‌های آزمایشی

۱۶۹		سیکهای مقابله و سازواری
۱۷۳		نقدهای وارد شده بر رشد پس آسیمی
۱۷۵		مقصود از رشد پس آسیمی
۱۷۵		تسهیل کننده های رشد پس آسیمی
۱۷۸		چگونه رشد پس آسیمی را اندازه بگیریم؟
۱۷۹		رشد پس آسیمی چگونه روی می دهد؟
۱۸۱		رشد پس آسیمی در محیط های درمانی
۱۸۱		خردمندی
۱۸۳		پیر شدن مثبت
۱۸۴		پیر شدن مناسب
۱۸۵		چگونه به سلامت پا به سن بداریم
۱۸۶		فایده های پیر شدن
۱۸۷		زندگی درازتر
۱۸۸		چکیده
۱۸۸		منابع پیشنهادی
۱۹۰		ابزارهای اندازه گیری
۱۹۲		یادداشت ها

فصل هفتم: ارزش ها، انگیزش، و نظریه های هدف

۱۹۴		پرسش های آزمایشی
۱۹۴		اهداف
۱۹۷		انگیزش و نظریه خودتعیین گری
۲۰۰		فایده های خودتعیین گر بودن
۲۰۲		ارزش ها
۲۰۳		ناکامی در دستیابی به اهداف
۲۰۴		زمان

۲۰۹	چکیده
۲۰۷	چشم‌انداز زمانی متوازن
۲۰۷	استفاده از زمان
۲۰۹	منابع پیشنهادی
۲۱۰	ابزارهای اندازه‌گیری

فصل هشتم: مداخلات (تدابیر) روان‌شناسی مثبت‌نگر

۲۱۴	پرسش‌های آزمایشی
۲۱۴	مداخلات روان‌شناختی مثبت‌نگر
۲۱۵	فهم‌قاب‌های ذهنی
۲۱۹	تغییر مثبت
۲۲۱	راه‌های حفظ تغییرات در سبک زندگی
۲۲۶	مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۲۹	ماهیت مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۳۰	پیدایش اولین مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۳۱	مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر از ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۹
۲۳۲	آیا مداخلات همسان، بر همه تأثیر یکسانی دارند؟
۲۳۳	مداخلات معتبر
۲۳۸	الگوهای نوشتن بیانگر: خوش‌بینی و بینش
۲۴۱	واکنش سازنده فعال
۲۴۲	مراقبه بهوشیاری
۲۴۴	چکیده
۲۴۴	منابع پیشنهادی
۲۴۶	ابزارهای اندازه‌گیری
۲۴۸	یادداشت‌ها

فصل نهم: بدن در روان‌شناسی مثبت‌نگر

۲۴۹	پرسش‌های آزمایشی
۲۵۰	بدن در روان‌شناسی

۲۵۱	 انواع شادکامی
۲۵۲	 مؤلفه‌های پنج‌گانه بدن مثبت
۲۶۹	 چکیده
۲۷۰	 منابع پیشنهادی
۲۷۲	 ابزارهای اندازه‌گیری
۲۷۵	 یادداشت‌ها
۲۷۷	فصل دهم: به کارگیری روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۷۸	 پرسش‌های آزمایی
۲۷۸	 توانمندی‌های خوب (میش) و فضایل
۲۷۹	 توانمندی‌ها در برابر استعدادها
۲۸۰	 تعریف توانمندی
۲۸۴	 تحقیق بخشی ۲
۲۸۶	 ارزش توانمندی‌ها
۲۸۶	 توزیع و جمعیت‌شناسی
۲۸۸	 آیا توانمندی‌های من به تدریج در طول زمان تغییر می‌کند؟
۲۸۹	 از چه راه دیگری می‌توانیم توانمندی‌ها را در زندگی روزمره من به کار گیریم؟
۲۸۹	 با به کارگیری توانمندی‌هایتان، روزی زیبا بسازید
۲۹۰	 رشد دادن توانمندی‌ها
۲۹۱	 درمان مثبت‌نگر
۲۹۴	 روان‌شناسی بالینی مثبت‌نگر
۲۹۹	 روان‌شناسی مثبت‌نگر و مربی‌گری
۳۰۱	 کاربست روان‌شناسی مثبت‌نگر در تعلیم و تربیت [آموزش و پرورش]
۳۰۶	 رویکرد تمام مدرسه‌ای به بهیاشی
۳۰۷	 هشدار: فرزندپروری مثبت‌نگر
۳۱۰	 روان‌شناسی مثبت‌نگر و موسسات تجاری
۳۱۲	 مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر در سازمان‌های تجاری و کاری
۳۱۳	 مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر در سازمان‌های بهداشت
۳۱۴	 روان‌شناسی مثبت‌نگر و سیاست عمومی
۳۱۵	 چکیده
۳۱۵	 منابع پیشنهادی
۳۱۷	 یادداشت‌ها

۳۱۹	فصل یازدهم : جمع‌بندی از روان‌شناسی مثبت‌نگر
۳۱۹	پرسش‌های آزمایشی
۳۲۰	ده انتقاد برجسته از روان‌شناسی مثبت‌نگر
۳۲۶	آینده روان‌شناسی مثبت‌نگر
۳۲۷	چکیده
۳۲۷	منابع پیشنهادی
۳۲۸	چکیده‌ای از درسنامه پیش‌رو
۳۲۸	پرسش‌های بیشتر برای شما
۳۳۱	نمایه‌ها
۳۴۵	فهرست منابع و مآخذ

درآمد

در باب مناسبات دین و روان‌شناسی، به‌ویژه پس از انقلاب اسلامی، همیشه این پرسش وجود داشت که: آیا آموزه‌های دینی می‌توانند بار روان‌شناختی داشته باشند یا نه؟ و آیا می‌توان از متون دینی (قرآن و حدیث) آموزه‌های روان‌شناختی استخراج کرد؟ منکران، معتقد بودند که آموزه‌های دینی، بیشتر از جنس اخلاق، موعظه، تذکر و توصیه هستند و لذا قابلیت علمی برای روان‌شناسی ندارند. این نظر، به‌ویژه در پارادایم رفتارگرایی، بسیار قوی بود. با پدید آمدن روان‌شناسی شناختی و پس از آن، به‌ویژه با ظهور رویکرد مثبت‌گرا در روان‌شناسی و نیز انجام یافتن تحقیقات فراوان درباره‌ی اثر دین و معنویت بر سلامت روان، شرایط تغییر کرده و فضای مساعدی برای استفاده از معارف دینی در تحقیقات روان‌شناختی ایجاد شد؛ هر چند جای تأمل است که این فضا از سوی روان‌شناسی غربی به وجود آمد، نه روان‌شناسان مسلمان!

جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر در سال ۱۹۷۸، رسماً موجودیت خود را اعلان کرد. هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر، اصلاح و تکمیل روان‌شناسی «آسیب‌شناسی» معاصر است. آبراهام مزلو -کسی که اولین بار تعبیر روان‌شناسی مثبت‌نگر را به کار برد- بر این باور بود که علم روان‌شناسی معاصر در جنبه منفی، بسیار بیشتر از جنبه مثبت، موفق بوده است؛ چرا که به جای پاداش و پاداشی‌ها، بیماری‌ها و خطاهای انسان را بر ما آشکار کرده است، اما از قابلیت‌ها، قوت‌ها، آرزوهای دست‌یافتنی یا آخرین حد روان‌شناختی انسان، چیزهای اندکی برای ما گفتار است. از این رو، روان‌شناسی مثبت‌نگر کوشیده است ابعاد مثبت انسانی مانند: شادکامی، شکوفایی، بهباشی، خوش بینی، امید، توانمندی‌های شخصی، و ویژگی‌های گروه‌ها و سازمان‌های مثبت را با روش علمی مورد پژوهش قرار دهد.

نکته بسیار مهم این که متون اسلامی در حوزه علوم انسانی، به‌سان منابع غنی و پرباری است که کشف و استخراج معارف پنهان آن نیازمند برخورداری بشر از دانش و فناوری خاص آن است؛ درست همانند مواد اولیه در علوم طبیعی که استفاده از آنها مشروط به دانش بشر است و هر چه دانش بشر پیشرفت کند، بیشتر می‌تواند از قابلیت‌های نهفته درون آنها بهره‌مند شود. این بدان معناست که علم

با پیشرفت خود، امکان یافته تا حقایق بیشتری از هستی را کشف کند، نه این که بر حقایق آن بیفزاید! آنچه در روان‌شناسی نیز اتفاق افتاد، این است که این دانش با پیشرفت خود، قابلیت‌های جدیدی به دست آورده که می‌تواند با استفاده از آنها، بخش‌های بیشتری از معارف دینی را فهم کند و در تحقیقات خود به کار بندد.

همان‌گونه که گذشت، حوزه‌هایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بدان‌ها می‌پردازد، بیشتر اموری هستند که در ادبیات دین به عنوان فضایل اخلاقی شناخته می‌شوند. متون دینی سرشار از این آموزه‌هاست و از این رو استفاده از معارف دین می‌تواند به غنا و تعالی روان‌شناسی مثبت بینجامد. بدین منظور، گروه روان‌شناسی اسلامی «پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی» پژوهشگاه قرآن و حدیث با استفاده از تجربه‌های پژوهشی خود، نخست دست به طراحی رشته «روان‌شناسی اسلامی» با گرایش «روان‌شناسی مثبت‌گرا» برای مقطع کارشناسی ارشد زد که بحمدالله به تصویب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری رسید و هم‌اکنون در «دانشگاه قرآن و حدیث» در حال اجراست و برخی دیگر از دانشگاه‌ها نیز اقدام به پذیرش دانشجویان در این رشته کرده‌اند. گام بعدی، تدوین متون لازم برای اجرای رشته است که ترجمه کتاب *روان‌شناسی مثبت کیت هفرن و ایلونا بونیول*، یکی از اقداماتی است که با هدف تأمین منابع لازم جهت تدریس در این رشته و دیگر رشته‌های مرتبط، صورت گرفته است.

برخود لازم می‌دانیم به‌ویژه از آیه الله ری شهری ریاست محترم مؤسسه دارالحدیث، که امکان انجام چنین اقداماتی را فراهم کردند، صمیمانه قدسی نمایم. همچنین از آقایان محمدتقی تبیک و محسن زندی که با دقت و ظرافت، این اثر را ترجمه نمودند، تمثال تشکر را داریم. نیز از آقای دکتر فرید براتی‌سده، مدیر محترم گروه روان‌شناسی اسلامی دانشگاه، به خاطر معرفی این اثر و ارائه راهنمایی‌های لازم به مترجمان، و از خانم الهام رضائزاد به پاس ویرایش این اثر، و از آقای محمدتقی تبیک به خاطر تهیه نمایه موضوعی کتاب، و از مدیریت آماده‌سازی کتاب سردانی می‌کنیم.

خواندن این کتاب درسی را به تمام دانشجویان رشته روان‌شناسی، به‌ویژه دانشجویان روان‌شناسی مثبت‌نگر، مشاوران، مربیان، و پژوهشگران حوزه‌های روان‌شناسی، اخلاق و تربیت توصیه می‌کنیم و تقاضا داریم که دیدگاه‌ها و انتقادات خود را با ما در میان بگذارند.

گروه روان‌شناسی اسلامی

پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی پژوهشگاه قرآن و حدیث