



## روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت‌نگر رشته‌ تازه‌ای در روان‌شناسی است. روان‌شناسی مثبت‌نگر در اواخر دهه ۱۹۹۰ برپا شده و تمرکز آن بیشتر بر قدرت‌ها و توانایی‌های فرد است تا جست‌وجو در ضعف‌ها و نقص‌های او (سلیگمن: ۲۰۰۳؛ به نقل از نینان: ۲۰۰۷).

این رشته به دنبال آن است که تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند (البته از لحاظ روان‌شناختی) و برای اینکه مشخص کند چه چیزی زندگی را برای زیستن باارزش می‌کند، از روش‌های تجربی روان‌شناسی بهره می‌برد. موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحقیق کردن دربارهٔ تجربیات ذهنی مثبت مانند: بهروزی، خوشنودی، رضایت‌خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، روانی، شایستگی، عشق، عشق به کار، جرئت، پشتکار، خودمختاری، مهارت میان فردی، استعداد، خلاقیت، ابتکار، دوراندیشی، خرد، مسئولیت میان فردی، نوع‌دوستی، وجدان‌کاری و پرورش دیگران است. روان‌شناسی مثبت‌نگر رشته فرعی روان‌شناسی انسان‌گرا نیست. موضوع اصلی این روان‌شناسی همان است که روان‌شناسی انسان‌گرا برای خود انتخاب کرده است. به همین خاطر، این دو رشته همپوشی زیادی دارند. آنچه روان‌شناسی مثبت‌نگر را از روان‌شناسی انسان‌گرا متمایز می‌کند، تأکید زیاد آن بر اتکا به پژوهش تجربی برای آزمودن فرضیه‌ها براساس داده‌های به دست آمده

# تیر من همیشه به هدف خواهد خورد

## تاسه مثبت‌نگر

طاهره حسینی قمی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

### مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان رویکردی تازه در روان‌شناسی، بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و همچنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آن‌ها مؤثرند، تمرکز دارد. این رویکرد از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقای احساس ذهنی بهزیستی و شادمانی، در عوض درمان نواقص و اختلالات سروکار دارد. بنابراین، روان‌شناسی مثبت‌نگر تکمیل‌کنندهٔ روان‌شناسی بالینی سنتی است. فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌نگر است (سلیگمن: ۲۰۰۵).

## روان‌شناسی مثبت‌نگر به سلامت روانی افراد و کیفیت زندگی آن‌ها نگاهی می‌اندازد و می‌پرسد چه می‌توانست باشد

می‌شود، دلالت دارند. روان‌شناسی مثبت به عنوان یک اقدام متهورانه علمی بر فهم و تبیین شادمانی و سلامت ذهنی و به‌طور دقیق، پیش‌بینی عواملی تمرکز دارد که بر چنین حالت‌هایی تأثیر می‌گذارند. روان‌شناسی مثبت به عنوان یک تلاش مثبت به جای اینکه جایگزین روان‌شناسی بالینی سنتی باشد، متمم آن است (پاشا شریفی، ۱۳۸۵).

### هیجان‌های مثبت

سلیگمن (۲۰۰۲) در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل هیجان‌های مثبت را در سه مقوله آن‌هایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند، طبقه‌بندی می‌کند. هیجان‌های مثبت مرتبط با آینده، خوش‌بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می‌شوند. رضامندی، خشنودی، تحقق، غرور و آرامش خاطر هیجان‌های مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان‌های مثبت حال دو طبقه متمایز

است. روان‌شناسی مثبت‌نگر از لحاظ علمی از روان‌شناسی انسان‌گرا دقیق‌تر است. این‌گونه روان‌شناسی به انسان می‌نگرد و می‌پرسد: «چه می‌توانست باشد؟». روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان یک رشته قبول دارد که افراد از آنچه می‌توانند باشند، کمترند. همچنین از میزان شیوع آسیب‌هایی چون افسردگی، سوء‌مصرف مواد، بی‌احساسی و خشونت آگاه است و تصدیق می‌کند که تلاش‌های زیادی برای درمان این آسیب‌های انسان صورت گرفته است. با این حال، عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد. افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. مسئله این نیست که چگونه می‌توانیم ضعف‌های افراد را اصلاح کنیم بلکه این است که چگونه می‌توانیم توانایی‌های افراد را پرورش دهیم و تقویت کنیم. روان‌شناسی مثبت‌نگر در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر کند و استعداد همه آنان را شکوفا سازد (سید محمدی: ۱۳۸۰).

در پنجاه سال گذشته، بیشتر تلاش روان‌شناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است اما روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (آلان کار: ۱۳۸۵).

روان‌شناسی مثبت‌نگر همواره در پی شناسایی و تشریح شادکامی و احساس ذهنی بهزیستی و پیش‌بینی آن‌ها بوده است. موضوع محوری این حوزه نوظهور در روان‌شناسی، همانا ارتقای بهزیستی افراد و شناسایی جنبه‌های مثبت در افراد و تقویت آن‌ها در جهت پیش‌گیری و اعتلای سلامت روان و همچنین کمک به درمان در صورت وجود مشکل و اختلال است (کار: ۲۰۰۳).

### هدف روان‌شناسی مثبت

هدف اصلی روان‌شناسی سلامت، فهم و آسان‌سازی سلامت ذهنی است. در این بافت، شادمانی و سلامت هر دو به احساس‌های مثبت، مانند شادی یا آرامش خیال و حالت‌های مثبت، مثل چیزی که شیفتگی و دل‌بستگی را شامل

روان‌شناسی مثبت‌نگر از لحاظ علمی از روان‌شناسی انسان‌گرا دقیق‌تر است. این‌گونه روان‌شناسی به انسان می‌نگرد و می‌پرسد: «چه می‌توانست باشد؟». روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان یک رشته قبول دارد که افراد از آنچه می‌توانند باشند، کمترند. همچنین از میزان شیوع آسیب‌هایی چون افسردگی، سوء‌مصرف مواد، بی‌احساسی و خشونت آگاه است و تصدیق می‌کند که تلاش‌های زیادی برای درمان این آسیب‌های انسان صورت گرفته است. با این حال، عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد. افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. مسئله این نیست که چگونه می‌توانیم ضعف‌های افراد را اصلاح کنیم بلکه این است که چگونه می‌توانیم توانایی‌های افراد را پرورش دهیم و تقویت کنیم. روان‌شناسی مثبت‌نگر در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر کند و استعداد همه آنان را شکوفا سازد (سید محمدی: ۱۳۸۰).

روان‌شناسی مثبت‌نگر به سلامت روانی افراد و کیفیت زندگی آن‌ها نگاهی می‌اندازد و می‌پرسد چه می‌توانست باشد. این روان‌شناسی به دنبال آن است که به افراد کمک کند تا توانایی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند. برای همین، از آن‌ها نمی‌پرسد که چه عینکی به چشم می‌زنند یا چه کسی را به عنوان



## عاطفی بودن مثبت و منفی احتمالاً متأثر از همان سازوکارهای عصب زیست‌شناختی هستند که برون‌گرایی و روان‌رنجوری را به وجود می‌آورند

وجود دارد؛ لذت‌های آنی و رضامندی‌های پایدارتر. لذت‌ها، هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند. لذت‌های جسمانی از طریق حواس حاصل می‌شوند. احساس‌هایی که از امر جنسی، عطرهای خوش و چاشنی‌های خوش‌مزه بروز می‌کنند، در این مقوله قرار می‌گیرند. برعکس، لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شرف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند. رضامندی‌ها که حالت‌های شیفتگی یا جذب را شامل می‌شوند و حاصل فعالیت‌هایی هستند که به‌کارگیری نیرومندی‌های یکتا و التزامی را می‌طلبند، با لذت‌ها تفاوت دارند. قایق‌رانی، تدریس و کمک به دیگران مصداق‌های چنین فعالیت‌هایی هستند. نیرومندی‌های التزامی آن دسته از صفات شخصی هستند که با فضیلت‌های خاصی رابطه دارند و در ارزش‌های عملی طبقه‌بندی نیرومندی‌ها تعریف می‌شوند. در مطالعه هیجان‌های مثبت و شادمانی، نکته حساس یافتن یک راه موشکافانه برای تشخیص دادن حالت‌های عاطفی مثبت و منفی است (همان منبع).

عاطفه مثبت با صفت برون‌گرایی شخصیت و عاطفی بودن منفی با صفت

و هراسان هستند، در دوره‌های بعدی زندگی سطوح بالایی از روان‌رنجوری را از خود بروز می‌دهند و به احتمال بیشتر، عاطفی بودن منفی را نشان می‌دهند (همان منبع).

زاویه «تفکر مثبت» خوش‌بینانه تکرار عبارت‌های تقویت‌کننده‌ای چون «هر روز هر چه که باشد، من بهتر و بهتر هستم» یا «تیر من همیشه به هدف خواهد خورد» را توصیه می‌کنند. این‌ها نشانه‌های ظاهری خوش‌بین هستند ولی خوش‌بینی چیزی ژرف‌تر از این‌هاست. احساس خوش‌بینی تکرار عبارت‌های مثبت یا تصورات برنده‌شدن نیست بلکه در روش اندیشیدن شما در مورد علت‌ها نهفته است (سلیگمن: ۱۳۷۹).

### پی‌نوشت

1. Neenan

### منابع

- آلان کار؛ روان‌شناسی مثبت، مترجمان: پاشا شریفی و همکاران، تهران، سخن، ۱۳۸۵.
- سلیگمن، مارتین؛ کودک مثبت‌گرا (چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم). مترجم: ناهید ایران‌نژاد، تهران، نشر دایره، ۱۳۷۹.
- مارشال ریو، جان؛ انگیزش و هیجان. مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۸۰.
- Carr, Alan. (2003). **Positive Psychology**. Handbook of psychology New York: Brunner-Routledge Press.
- Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N. and Peterson, Ch., (2005). 'Positive psychology progress: empirical validation of Interventions'. American Psychology. Vol 60, Issue 5, ppp. 410-421.
- Neenan, Micheal (2009). **Developing resilience: a cognitive-behavioural approach**.

روان‌رنجوری هم‌بستگی دارند. هم‌بستگی بین عاطفی بودن و صفات عمده شخصیت قابل توجه‌اند و از ۴ تا ۹ درصد نوسان دارند. عاطفی بودن مثبت ابعاد فرعی خوش‌رویی (مانند بشاش، شاد و سرزنده‌بودن)، اتکای به نفس (مانند مطمئن، قوی و جسور بودن) و گوش به زنگی (مانند هشیار، متمرکز و مصمم بودن) را شامل می‌شود. عاطفی بودن مثبت پس از ۳۰ سالگی از لحاظ خلقی بسیار ثابت است. عاطفی بودن منفی در اواخر نوجوانی به اوج خود می‌رسد و سپس با گذشت زمان، دست کم تا اواسط بزرگسالی افت پیدا می‌کند. در عاطفی بودن مثبت و منفی تفاوت‌های فردی وجود دارد. عاطفی بودن مثبت و منفی تا حدودی ویژگی‌های ارثی هستند و ضریب هم‌بستگی آن‌ها با عامل وراثت حدود ۵ درصد است اما تأثیر محیطی می‌تواند عاطفی بودن مثبت را بهبود بخشد (همان منبع).

عاطفی بودن مثبت و منفی احتمالاً متأثر از همان سازوکارهای عصب زیست‌شناختی هستند که برون‌گرایی و روان‌رنجوری را به‌وجود می‌آورند. عاطفی بودن مثبت با رضامندی شغلی بیشتر و رضامندی زناشویی پیوند دارد و با فعالیت جسمانی منظم، خواب کافی، معاشرت منظم با دوستان نزدیک و تلاش در جهت هدف‌های ارزشمند، فزونی می‌یابد. مطالعات شخصیتی شادمانی نشان می‌دهند که افراد شاد برون‌گرا و خوش‌بین‌اند و از عزت‌نفس بالا و امکان کنترل درونی برخوردارند. در مقابل، افراد ناشاد به سطوح بالایی از روان‌رنجوری گرایش دارند. کودکان دارای سطوح بالای فعالیت خلق‌وخوبی و عاطفه مثبت، برون‌گرا می‌شوند و لذا احتمال بیشتری می‌رود که شاد باشند، کودکانی که از لحاظ خلق و خو بسیار تحریک‌پذیر