

روان‌شناسی و روان‌درمانی مثبت

مبانی نظری و کاربردهای عملی

تألیف

دکتر محمد خدایاری فرد

استاد دانشگاه تهران

دکتر مرجان حسینی راد

مدرس مدعو دانشگاه تهران

دکتر سعید زندی

دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر باقر غباری بناب

استاد دانشگاه تهران



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل یکم: کلیات روان‌شناسی مثبت.....	۱۳
تعریف روان‌شناسی مثبت.....	۱۳
ارکان روان‌شناسی مثبت.....	۱۵
سطوح تاثیرگذاری.....	۱۸
اهمیت و ضرورت مطالعه روان‌شناسی مثبت.....	۱۸
اهداف مطالعه روان‌شناسی مثبت.....	۱۹
ریشه‌های تاریخی روان‌شناسی مثبت.....	۲۱
سیر رشد روان‌شناسی مثبت و صاحب‌نظران این حوزه.....	۲۸
حوزه‌های کاربرد روان‌شناسی مثبت.....	۳۰
حوزه‌های پژوهشی روان‌شناسی مثبت.....	۳۹
جایگاه کنونی روان‌شناسی مثبت.....	۴۱
فصل دوم: مبانی نظری و پژوهشی روان‌شناسی مثبت.....	۴۳
نظریه فردیت‌یابی یونگ.....	۴۳
نظریه خودشکوفایی مازلو.....	۴۸
نظریه انسان کامل کارل راجرز.....	۵۲
روان‌درمانی مثبت پزشک‌پژشکیان: مبانی نظری، اصول و مراحل درمانی.....	۵۳
الگوی دلبستگی و شکل‌گیری طرحواره‌های مثبت.....	۵۶
الگوی انتظار و شکل‌گیری انتظارات مثبت.....	۶۹
الگوی اسناد و شکل‌گیری اسنادهای مثبت.....	۷۱
نظریه فضیلت‌گرایی و شادکامی اصیل.....	۷۴
نظریه‌های نیک‌زیستی.....	۷۸
الگوی پرما.....	۷۹
نظام طبقه‌بندی فضائل و توانمندی‌ها.....	۸۲
الگوی ایرانی-اسلامی مثبت‌نگری با تکیه بر روابط چهارگانه انسان با جهان هستی.....	۸۹

الگوی گسترش و ساخت هیجانات مثبت.....	۹۳
فصل سوم: سازه‌ها و مفاهیم روان‌شناسی مثبت.....	۹۶
خوش‌بینی و حُسنِ ظَن.....	۹۶
ذهن آگاهی مثبت.....	۹۹
تاب‌آوری.....	۱۰۰
غرق‌گی.....	۱۰۱
اعتماد و توکل.....	۱۰۲
سوء‌ادراک‌های مثبت.....	۱۰۳
رشد پس‌آسیبی.....	۱۰۵
فصل چهارم: مداخلات مشاوره و روان‌درمانی مثبت.....	۱۰۷
مداخلات مبتنی بر قدردانی.....	۱۰۸
مداخلات مبتنی بر مثبت‌نگری و کشف نقاط قوت.....	۱۱۳
بستهٔ مداخلاتی توانمندی‌محور مبتنی بر فرهنگ ایرانی.....	۱۳۴
برنامهٔ روان‌درمانی مثبت رشید.....	۱۶۲
برنامهٔ تاب‌آوری پنسیلوانیا.....	۱۹۰
مداخلات ارتقای هدفمندی.....	۱۹۲
امیددرمانی.....	۱۹۴
مداخلات تقویت ظرفیت لذت‌چشی: مداخلاتی برای تقویت لذت تجربیات مثبت.....	۱۹۶
راهنماهای اصول اخلاقی برای کاربست روان‌شناسی مثبت.....	۲۰۵
دستورالعمل‌های اخلاقی انجمن جهانی روان‌درمانی مثبت WAPP، فدراسیون اروپایی مراکز روان‌درمانی مثبت (EFCPP) و آکادمی بین‌المللی روان‌درمانی مثبت و بین‌فرهنگی برای انجام مداخلات مثبت‌نگر.....	۲۲۱
فصل پنجم: سنجش و اندازه‌گیری در روان‌شناسی مثبت.....	۲۲۷
سنجش در روان‌شناسی مثبت.....	۲۲۷
سیاههٔ عاطفهٔ مثبت و منفی.....	۲۲۸
مقیاس رضایت از زندگی.....	۲۳۱
مقیاس امید.....	۲۳۳
مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان.....	۲۴۱
پرسشنامهٔ حالت‌های روان‌شناختی مثبت.....	۲۴۸
پرسشنامهٔ بهزیستی ذهنی.....	۲۵۳

۲۵۵.....	پرسشنامه سبک اسنادی.....
۲۶۳.....	مقیاس تاب‌آوری.....
۲۶۶.....	مقیاس ابتکار در رشد شخصی.....
۲۶۷.....	سنجش از طریق مصاحبه.....
۲۷۴.....	سنجش از طریق مشاهده.....
۲۷۷.....	فصل ششم: روان‌شناسی مثبت؛ نگاهی تحلیلی و معرفی مسیرهای پیش رو.....
۲۷۷.....	نقدهایی بر روان‌شناسی مثبت.....
۲۸۳.....	مسیرهای پیش روی روان‌شناسی مثبت.....
۲۸۶.....	مسیرهای پیش روی پژوهشگران حوزه روان‌شناسی مثبت با رویکرد اسلامی.....
۲۸۶.....	سایر مسیرهای پیش رو در راستای توسعه بیشتر روان‌شناسی مثبت در ایران.....
۲۸۸.....	منابع.....
۳۱۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۱۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

پیشگفتار

روانشناسی مثبت دانش ایجاد و مدیریت تجارب ذهنی مثبت، ویژگی‌ها و توانمندی‌های مثبت فردی، روابط کارآمد، خانواده‌ها، مدارس و سازمان‌های مثبت، با هدف افزایش نیک‌زیستی (بهبودی) و شکوفایی انسان، با وجود پیشینه تاریخی طولانی در آثار نظریه‌پردازان مختلف، در اواخر قرن بیستم به شکلی نظام‌مند ظهور پیدا کرد و در قالب محتوای آموزشی شامل کتاب‌ها و پژوهش‌های تجربی، آثار مثبت آن از زوایای مختلف و در جمعیت‌های گوناگون ارزیابی و ارائه شده است. روانشناسی مثبت، رویکردی است که با سرعت زیادی رو به رشد است و هر روز ابعاد جدیدی از آن نمایان می‌شود که بر جذابیت این علم در محضر درمانگران، پژوهشگران، مدرسان، دانشجویان و مدیران سازمان‌ها می‌افزاید.

در حال حاضر، صدها دوره‌مبانی و کاربرد روانشناسی مثبت و پرورش درمانگر مثبت در نقاط مختلف جهان برپاست و چندین دوره کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی مثبت نیز راه‌اندازی شده است. انجمن بین‌المللی روانشناسی مثبت نیز در سال ۲۰۰۷ با هدف ترویج علم روانشناسی مثبت و کاربردهای مبتنی بر پژوهش، تسهیل همکاری میان پژوهشگران، معلمان و مدرسان، دانشجویان، درمانگران و مربیان روانشناسی مثبت در سراسر جهان، در انواع تخصص‌ها، و به اشتراک‌گذاری یافته‌ها و محتوای روانشناسی مثبت برای وسیع‌ترین شمار مخاطبان ممکن تشکیل شد. همچنین، کنفرانس‌های معتبر متعددی توسط انجمن‌های روانشناسی مثبت کشورهای مختلف از جمله ایران با هدف ارائه و اشتراک‌گذاری یافته‌ها و تازه‌ترین نظریات صاحب‌نظران، درمانگران، دانشجویان و مربیان برگزار شده است. انجمن بین‌المللی روانشناسی مثبت در حال حاضر دارای پنج شاخه اصلی است که عبارت‌اند از: روانشناسی شغلی و سازمانی، روانشناسی بالینی، دانشجویی، آموزش و روانشناسی سلامت. در ایران نیز این رویکرد و نظریه‌ها و مدل‌های زیرمجموعه روانشناسی مثبت هر روز علاقه‌مندان بیشتری پیدا می‌کند و آثار تألیفی، ترجمه و پژوهش‌ها هر روز در کشورمان رو به گسترش است و مداخلات بومی‌سازی شده نیز کم‌کم در حال ظهورند که همگی نشان از آگاهی روزافزون متخصصان از اهمیت و ضرورت بهره‌گیری از این رویکرد در حوزه‌های مختلف نظری و کاربردی دارند.

اگرچه رویکرد روانشناسی مثبت مانند هر رویکرد دیگری ضعف‌ها و کاستی‌هایی دارد که نه تنها منتقدان این رویکرد، بلکه پیروان و صاحب‌نظران روانشناسی مثبت نیز بدانها اشاره دارند، رشد سریع آن در چند دهه اخیر و تلاش متخصصان روانشناسی مثبت برای برطرف کردن شبهه‌های نظری و

کاربردی، طراحی مداخلات دقیق و ساخت ابزارهای عینی برای سنجش توانمندی‌های منش و مؤلفه‌های شادکامی و نیک‌زیستی نتایج بسیار ثمربخشی داشته است. آنچه کتاب حاضر را در نظر نویسندگان، درخور صرف وقت و ارائه به خوانندگان ساخته، منحصر به فرد بودن آن در معرفی شفاف و همه‌جانبه روان‌شناسی مثبت با ارائه دیدگاه بین‌المللی و نیز بومی است.

در فصل یکم، به کلیات روان‌شناسی مثبت در قالب تعریف، اهمیت و ضرورت مطالعه، اهداف مطالعه، ریشه‌های تاریخی، سیر رشد و صاحب‌نظران، حوزه‌های کاربرد، حوزه‌های پژوهشی و جایگاه کنونی روان‌شناسی مثبت پرداخته شده است. فصل دوم نیز شامل مبانی نظری و پژوهشی روان‌شناسی مثبت همچون نظریه‌های فردیت‌یابی یونگ، خودشکوفایی مازلو، انسان کامل راجرز، روان‌درمانی مثبت^۱ پزشکیان^۲، الگوی دلبستگی و طرحواره‌های مثبت، الگوی انتظار، الگوی اسناد، نظریه فضیلت‌گرایی و شادکامی اصیل، نظریه نیک‌زیستی و الگوی پرما^۳، نظام طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضایل، الگوی ایرانی-اسلامی مثبت‌نگری و الگوی ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت است.

در فصل سوم، به تفصیل به شماری از مهم‌ترین سازه‌ها و مفاهیم اساسی در روان‌شناسی مثبت همچون خوش‌بینی و حسن ظن، ذهن‌آگاهی مثبت، تاب‌آوری، غرقگی، اعتماد و توکل، سوءادراک‌های مثبت و رشد پس از آسیب/ضربه پرداخته می‌شود. فصل چهارم به معرفی و تشریح انواع مداخلات در مشاوره و روان‌درمانی مثبت از جمله مداخلات مبتنی بر قدردانی، کشف نقاط قوت، توانمندی‌های منش، ارتقای هدفمندی، برنامه روان‌درمانی مثبت رشید، برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا^۴، امیددرمانی و تقویت لذت‌چشی اختصاص یافته است. در انتهای این فصل نیز به منظور آشنایی متخصصان و دانشجویان با اهمیت، تعاریف و مصداق‌های مداخلات اخلاق‌محور، دستورالعمل‌های اخلاقی ارائه شده توسط روان‌شناسان مثبت و انجمن جهانی روان‌درمانی به‌طور برگزیده و نسبتاً خلاصه مطرح شده است.

در فصل پنجم، سنجش و اندازه‌گیری در روان‌شناسی مثبت و انواع روش‌های سنجش (مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه) و ابزارهای سنجش مفاهیم یا سازه‌های اساسی مطرح در روان‌شناسی مثبت بررسی شده‌اند. از جمله ابزارهایی که در این فصل به تفصیل بدان‌ها پرداخته می‌شود، سیاهه عاطفه مثبت و منفی، مقیاس رضایت از زندگی، مقیاس امید، مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان، پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت، پرسشنامه بهزیستی ذهنی، پرسشنامه سبک اسنادی، مقیاس تاب‌آوری و مقیاس ابتکار در رشد شخصی است. فصل ششم نیز به نگاهی تحلیلی شامل محدودیت‌ها و انتقادهای وارد شده به بخش‌های مختلف روان‌شناسی مثبت و معرفی مسیرهای متعدد پیش روی روان‌شناسی مثبت اختصاص داده شده است. در انتها، نیز پیشنهادهایی برای توسعه و شکوفایی هرچه بیشتر

1. positive psychotherapy

۲. دکتر نصرت پزشکیان، بنیان‌گذار روان‌درمانی مثبت، در سال ۱۹۶۸ روشی به نام روان‌درمانی مثبت را بر اساس رویکردهای بین فرهنگی پایه‌ریزی کرد. یکی از خصوصیات این روش به‌کارگیری قصه و ضرب‌المثل در روان‌درمانی بود.

3. PERMA

4. Penn Resilience Program

حوزه‌های مختلف مرتبط با این رویکرد با توجه به شرایط ویژه بومی ایران ارائه شده است. قابل ذکر است که بخش‌هایی از این اثر حاصل کوشش‌های ارزشمند نظری، پژوهشی و تألیفی سایر صاحب‌نظرانی است که منابع آنها مورد بررسی و بازبینی و در انتها مورد نقد قرار گرفته است تا نشان داده شود هیچ منبعی در این زمینه وجود ندارد مگر اینکه دیده و مطالعه شده است. تلاش‌ها و اقدامات نویسندگان اثر حاضر در راستای تدوین کتابی جامع و با کیفیت مطلوب بوده است؛ با این حال، امکان کاستی و لغزش در هر اقدامی وجود دارد و این اثر نیز از آن مبرا نیست. از تمامی مخاطبان ارجمند تقاضا داریم نظرهای و انتقادهای خود را از طریق پست الکترونیکی khodayar@ut.ac.ir با نویسندگان در میان بگذارند. از انتشارات ارجمند نیز به سبب انتشار این کتاب کمال قدردانی را داریم. امید است این کتاب مورد استفاده و اقبال مخاطبان، محققان و دانش‌پژوهان سرزمینمان ایران قرار گیرد.

نویسندگان

فصل یکم

کلیات روان‌شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت، شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که سعی دارد از روان‌شناسی و روان‌درمانی مدل ضعف-اصلاح فراتر رود و توانمندی‌ها^۱ و فضایل فردی را در اولویت قرار دهد. روان‌شناسی مثبت شامل مطالعه فرایندها و شرایطی است که به عملکرد بهینه و شکوفایی افراد کمک می‌کند. تا به امروز، از نتایج مطالعات انجام گرفته در این زمینه در فضاهای آموزشی، سازمانی و درمانی بهره بسیاری برده شده است. این رویکرد در دست‌کم سه حیطه اصلی مطالعه شده است: ۱. تجارب مثبت شامل هیجانات مثبت همچون نیک‌زیستی^۲، امید، کنجکاوی و عشق؛ ۲. صفات فردی مثبت همچون مهارت‌های حل مسئله، خردمندی در زندگی و شجاعت در مواجهه با شرایط نامساعد یا تهدیدآمیز؛ و ۳. نهادهای مثبت^۳ شامل اقدامات مثبت در محیط‌های مختلف همچون سیاست‌های پرورشی که به بالابردن انگیزه دانش‌آموزان کمک می‌کند یا سیاست‌های سازمانی که به بهره‌وری بیشتر کارخانه‌ها و مؤسسات خدماتی می‌انجامد (باتلر و همکاران، ۲۰۱۶). روان‌شناسی و روان‌درمانی مثبت که علمی مبتنی بر شادکامی، نیک‌زیستی، رشد فردی و «زندگی خوب» است، در جهان امروز که جوامع با چالش‌های بسیاری همچون گرم‌شدن کره زمین، بلایای طبیعی، رکود اقتصادی، فقر، سقوط ارزش‌های اخلاقی، جنگ، ظهور فرقه‌های تروریستی متعدد و آثار مخرب آنها مواجه‌اند، به یاری انسان شتافته، روزه‌روز هواداران بیشتری در نقاط مختلف جهان پیدا می‌کند و به دلیل اینکه پژوهشگران در حوزه‌های مختلف تأثیرگذاری مثبت آن را تایید می‌کنند، به طور روزافزونی بر اهمیت آن افزوده می‌شود.

تعریف روان‌شناسی مثبت

اولین تعریف روان‌شناسی مثبت، تعریفی است که سلیگمن حتی پیش از شکل‌گیری نظام‌مند این رویکرد در سال ۲۰۰۰ مطرح کرده بود. سلیگمن روان‌شناسی مثبت را مطالعه علمی بیشینه عملکرد انسان با هدف کشف و پرورش عواملی می‌داند که به فرد یا جوامع کمک می‌کند تا بقا پیدا کنند. در

1. strengths
2. well-being
3. positive institutions

واقع روان‌شناسی مثبت از لحاظ تجربی رویکردی معتبر در زمینه مداخلات روان‌شناختی، مربی‌گری و روان‌درمانی است که توجه ویژه‌ای به بنا نهادن توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت مراجع دارد و شادکامی را در زندگی مراجعان به سبب تسکین آسیب‌های روانی افزایش می‌دهد (سلیگمن و چیکسنت‌میهای، ۲۰۰۰). به بیانی خلاصه، روان‌شناسی مثبت یعنی مطالعه نیک‌زیستی ذهنی یا نیک‌زیستی فاعلی فرد (کامتن و هافمن، ۲۰۱۲).

در سال‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان به طور ویژه‌ای مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. در واقع، روان‌شناسی مثبت، جنبش جدیدی در روان‌شناسی است که بر بنانهادن و گسترش هیجان‌های مثبت به‌منظور ایجاد سپری در برابر اختلال‌های روانی و افزایش نیک‌زیستی و شادکامی تأکید دارد (مگیار-مویی، ۲۰۰۹). به بیان دیگر، روان‌درمانی مثبت از لحاظ تجربی رویکردی معتبر است که توجه ویژه‌ای به بنانهادن توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت مراجع دارد و معنا را در زندگی مراجعان به‌منظور تسکین آسیب روانی و تقویت شادکامی تحکیم می‌بخشد (رشید، ۲۰۰۹). سلیگمن بر اساس نظریه شادکامی اصیل (۲۰۰۲) بیان می‌کند که شادکامی شامل زندگی لذت‌مند، زندگی همراه با مجذوبیت^۱ و زندگی معنادار است. تجربه‌های مثبتی که روان‌درمانی مثبت بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (آنگ و همکاران، ۲۰۰۶؛ توناریو و همکاران، ۲۰۱۷). شایان ذکر است که سلیگمن بعدها نظریه شادکامی اصیل را اصلاح کرد و گسترش داد و نظریه نیک‌زیستی را مطرح ساخت که از عناصر هیجان‌های مثبت، مجذوبیت، معنا، دستاوردها و روابط مثبت حاصل می‌شود (سلیگمن، ۱۳۹۷).

این رویکرد بر پرورش توانمندی‌ها تأکید می‌کند و سلامت و شادکامی انسان را ارتقا می‌دهد. پژوهشگران و صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی کرده و آن را در قالب اصطلاح نیک‌زیستی روان‌شناختی مفهوم‌سازی کرده‌اند، بدین معنا که روان‌درمانی مثبت با افزایش معنا در زندگی مراجعان، به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت پیوند مطلوب با گروه و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (کاردماس، ۲۰۰۷). شایان ذکر است که سلیگمن در کتاب خود با عنوان «کودک خوش‌بین»، خوش‌بینی را که اساس تفکر مثبت است، فقط به معنای در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا دیدن نقطه‌ای درخشان در هر رویداد، یا انتظار داشتن پایانی خوش برای هر مشکل در نظر نمی‌گیرد؛ بلکه پا را فراتر می‌نهد و می‌گوید خوش‌بینی و مثبت‌نگری

عمیق‌تر از اینهاست و فقط در عبارت‌های امیدوارکننده و تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علت‌های رویدادها ریشه دارد. به نحوه تفکر ما درباره علت‌های رویدادها سبک تبیینی^۱ گفته می‌شود که در دوره کودکی شکل می‌گیرد و در صورتی که دخالتی در آن اعمال نشود، در سرتاسر عمر پابرجا می‌ماند. افراد در تبیین رویدادها به سه بُعد توجه می‌کنند: تداوم^۲، فراگیر بودن^۳ و شخصی‌سازی^۴. افراد بدبین معمولاً اتفاق‌های ناخوشایند را به عوامل همیشگی، کلی (در همه حوزه‌ها) و درونی نسبت می‌دهند؛ برعکس، افراد خوش‌بین اتفاق‌های ناخوشایند را به عوامل موقتی، خاص (در برخی حوزه‌ها یا یک حوزه) و بیرونی نسبت می‌دهند (سلیگمن، ۱۳۹۶).

در حدود سه دهه اخیر، پژوهشگران توجه خود را به افرادی معطوف کرده‌اند که با وجود تجربه مشکلات فراوان، موفقیت را تجربه می‌کنند. این پژوهشگران بر این عقیده‌اند که مطالعه نیک‌زیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری می‌تواند برای تدوین برنامه‌ها، سیاست‌ها و مداخلات معطوف به ارتقای شایستگی و پیشگیری از مشکلات یا تخفیف آنها در زندگی آگاهی‌بخش باشد. پژوهش‌ها و یافته‌های پژوهشگران در این حوزه (همچون گارمزی و مستن، ۱۹۸۶؛ راتر، ۱۹۹۹، ۱۹۸۵) به تدوین مدل‌ها، روش‌ها و جمع‌آوری اطلاعاتی انجامید که تلویحاتی را برای شکل‌گیری نظریه، پژوهش بیشتر و مداخله در زمینه‌های افزایش نیک‌زیستی روان‌شناختی، شادکامی و تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقاط قوت افراد فراهم کرده است. در واقع، روان‌درمانی مثبت تغییرات مجدد و قابل مشاهده در نگرش‌ها و رفتار افراد را در راستای انسجام زندگی سازگارانه‌تر هدف قرار می‌دهد (سلیگمن و رشید، ۲۰۰۶).

ارکان روان‌شناسی مثبت

چهار رکن روان‌شناسی مثبت از این قرارند: فضیلت، معنا، تاب‌آوری و نیک‌زیستی (وانگ، ۲۰۱۱ ب) که در ادامه هر یک از این ارکان اساسی توضیح داده می‌شود:

فضیلت برای چگونه زندگی کردن و چگونه بنا نهادن جوامعی عادلانه و مشفقانه به ما نقشه‌ای اخلاقی می‌دهد. ما برای ساختن سازمان‌های مثبت و جوامع دموکراتیک، به انسان‌هایی با فضیلت و کمال نیاز داریم که به نفع منافع عمومی عمل می‌کنند (وانگ، ۲۰۱۱ الف).

معنا، رکن دوم روان‌شناسی مثبت، از چهار کارکرد تشکیل می‌شود که در کلمه PURE (ناب و اصیل) خلاصه می‌شوند. PURE از حرف اول کلمات هدف (purpose)، درک (understanding)، اقدام مسئولانه (responsible action) و لذت (enjoyment) تشکیل شده است (وانگ، ۲۰۱۰ الف). به‌طور کارکردگرایانه این چهار مؤلفه بسیاری از فرایندهای روان‌شناختی برای زندگی خوب و معنادار

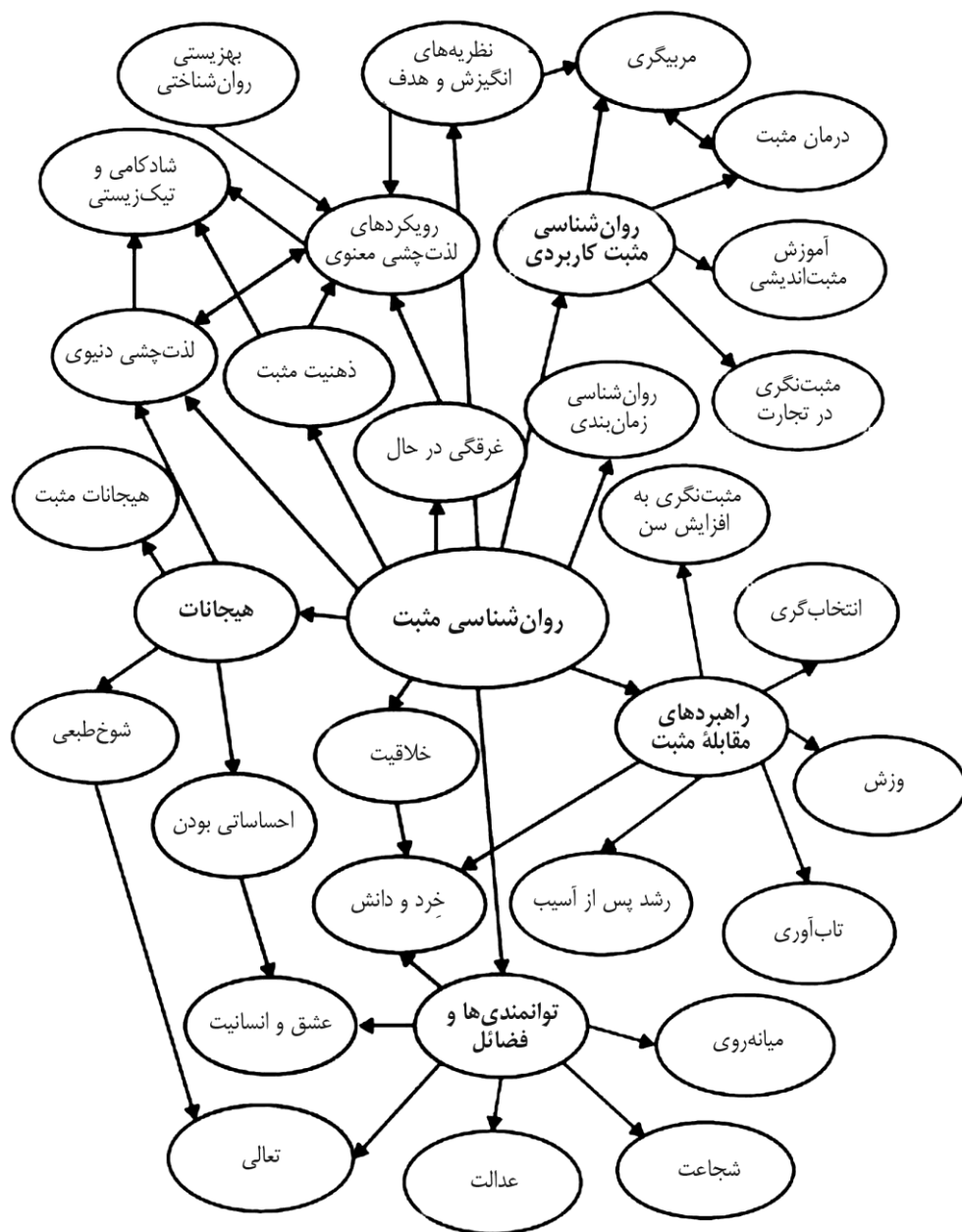
1. explanatory style
2. permanence
3. pervasiveness
4. personalization

را پوشش می‌دهند: انگیزشی (هدف)، شناختی (ادراک)، اخلاقی/معنوی (مسئولیت‌پذیری)، و ارزشی/انفعالی (لذت) (کبا و همکاران، ۲۰۱۱).

تاب‌آوری که رکن سوم روان‌شناسی مثبت محسوب می‌شود، به یادگیری راهبردهای مؤثر کنارآمدن و توانایی مدیریت انواع مختلف مشکلات و تهدیدها بستگی دارد و دارای ابعاد مختلف شناختی، رفتاری، اجتماعی و فرهنگی است. کلید تاب‌آوری، اراده برای زندگی کردن است (آنگ و همکاران، ۲۰۰۶). فرانکل (۱۹۸۵) اراده برای زندگی کردن را اراده برای معنا تعریف کرده است. بر اساس رویکرد معنامحور، اراده برای زندگی کردن شامل دارا بودن معنا، غایت و ظرفیت تبدیل جنبه‌های منفی به مثبت است (به نقل از وانگ، ۲۰۱۰ الف ۲۰۱۰). در واقع، تاب‌آوری مفهومی کلیدی در رویکرد مثبت محسوب می‌شود که نقطه مقابل آسیب‌پذیری به حساب می‌آید.

نیک‌زیستی، رکن چهارم روان‌شناسی مثبت، بر اساس الگوی نیک‌زیستی ریف (۱۹۹۵) ارائه شده و دارای شش بُعد است: ۱. تسلط محیطی (توانایی فرد در مدیریت محیط)، ۲. رشد شخصی (احساس رشد مستمر)، ۳. هدفمندی زندگی (داشتن زندگی معنادار)، ۴. خودمختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، ۵. خودپذیری (داشتن نگرش مثبت به خود) و ۶. داشتن روابط مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی). در حقیقت، یکی از مهم‌ترین مدل‌هایی که نیک‌زیستی روان‌شناختی را مفهوم‌سازی و عملیاتی کرده است، مدل چندبعدی ریف محسوب می‌شود. این مدل از طریق ادغام نظریه‌های مختلف رشد فردی (مانند نظریه خودشکوفایی مازلو و نظریه شخص کامل راجرز)، تفرد (یونگ)، بالیدگی (آلپورت)، رشد مثبت روانی-اجتماعی (اریکسون) و عملکرد سازگارانه (مانند نظریه سلامت روانی مثبت^۱ جاهودا) شکل گرفته و گسترش یافته است (ریف و سینگر، ۱۹۹۸). همچنین، ریف بر پایه مرور دقیق ادبیات پژوهشی و انسجام نظریه‌های رشدی، سلامت روانی و بالینی، خاطرنشان ساخته است که دیدگاهش دربردارنده ملاک‌های مشابه و مکمل سلامت روان‌شناختی مثبت است (ریف، ۱۹۸۹).

شکل پیش رو را می‌توان برای جمع‌بندی مطالب مهم در روان‌شناسی مثبت خلاصه کرد. اگرچه این تصویر پیچیده به نظر می‌رسد، با نگاهی اجمالی متوجه خواهید شد که مطالب را به صورت ساده و کارکردی خلاصه کرده است.



شکل ۱-۱. حوزه‌های روان‌شناسی مثبت (برگرفته از بونیول، ۲۰۱۲)

سطوح تاثیرگذاری

روان‌درمانی مثبت در سه سطح تاثیرگذار است: سطح ذهنی^۱، سطح فردی و سطح گروهی. سطح ذهنی شامل پرداختن به تجارب مثبت همچون شادکامی، نیک‌زیستی، رضایت‌مندی، خرسندی، خوشحالی، مثبت‌نگری و غرقگی در حال^۲ می‌شود. این سطح بیشتر به داشتن احساس خوب مربوط می‌شود تا انجام کارهای خوب یا انسان خوب بودن. در سطح فردی، هدف شناسایی اجزای سازنده «زندگی خوب» و ویژگی‌های شخصی لازم برای یک «فرد خوب بودن» است. این هدف از طریق مطالعه توانمندی‌ها و فضایل، آینده‌نگری، ظرفیت عشق‌ورزی، شجاعت، سنجیدگی، بخشایش، اصالت، خرد، مهارت‌های بین‌فردی و استعدادها پیگیری می‌شود. در نهایت، سطح گروهی، بر فضایل مدنی، مسئولیت‌های اجتماعی، محبت، دگردوستی، نزاکت، تحمل، اخلاق کاری، مؤسسات مثبت و دیگر عواملی متمرکز است که به رشد شهروندی و جوامع کمک می‌کند و فراتر از یک نفر است. همچنین، باید در نظر داشت که روان‌شناسی مثبت بر تجارب مثبت فرد در سه بازه زمانی تمرکز دارد: (۱) گذشته با محوریت نیک‌زیستی، شادکامی و ارضای نیازها؛ (۲) حال که بر مفاهیمی همچون خوشحالی و تجربه غوطه‌ور شدن در حال تمرکز دارد؛ و (۳) آینده که به مفاهیمی همچون خوش‌بینی و امید می‌پردازد (هفرون و بونیول، ۲۰۱۱).

اهمیت و ضرورت مطالعه روان‌شناسی مثبت

در طول تاریخ روان‌درمانی، هدف درمان مسائل و مشکلات مراجع از طریق کاهش، کنترل، تغییر یا رفع علائم و نشانه‌های موجود در سازمان روانی فرد بوده است، تا از این طریق زمینه رشد و تکامل مثبت شخصیت چه در جهت سازگاری بیرونی و چه سازگاری و حل تعارضات درونی فراهم شود. این در حالی است که روان‌درمانی مثبت به تغییر از سوی دیدگاه ترمیم اختلالات پیش‌آمده در طول دوره رشدی، به توانمندسازی افراد و افزایش شادکامی آنان روی آورده است. البته این بدان معنا نیست که در روان‌درمانی مثبت، آسیب‌های گذشته وارد شده بر فرد در نظر گرفته نمی‌شود، اما در اینجا هدف تسکین دردهای ناشی از آسیب‌ها و رساندن فرد به سطح بالایی از نیک‌زیستی است (شهیدی و همکاران، ۱۴۰۲).

به نظر می‌رسد گرایش فزاینده به روان‌درمانی مثبت از سویی به دلیل ارزش نهادن بر عوامل محافظت‌کننده در برابر سختی‌ها و مشکلات در این رویکرد باشد. دلیل دیگر می‌تواند این باشد که این دیدگاه بر توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها، امید و قدرت فرد تمرکز دارد. اینکه عوامل محافظت‌کننده به مثابه

1. subjective
2. flow

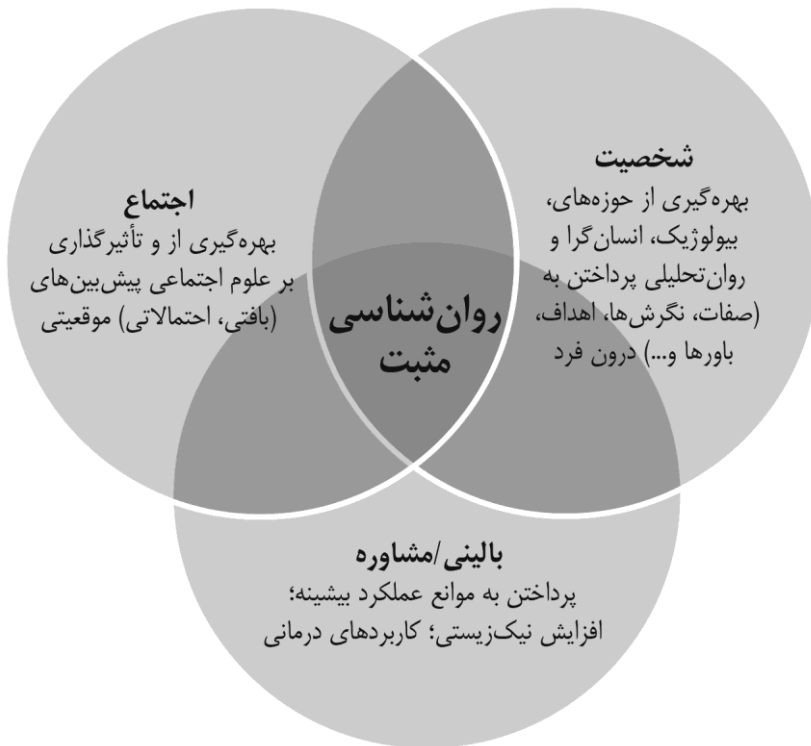
سپری علیه رفتارهای خطرزا و پیامدهای همراه با آنها مطرح هستند، تبیین‌کننده این موضوع است که چرا بسیاری از جوامع به شناسایی عوامل مؤثر بر نیک‌زیستی روان‌شناختی، توانمندی‌های شخصیتی، شادکامی و تاب‌آوری و به‌دنبال آن، طراحی برنامه‌های درمانی با هدف ارتقای توانایی‌های لازم در افراد اقدام کرده‌اند.

اکور (۲۰۱۰) بیان می‌دارد تا پیش از انقلاب روان‌شناسی مثبت، سال‌ها مفهوم‌پردازی‌ها و گمانه‌زنی‌های فراوانی در مورد آنچه به نیک‌زیستی روانی (ذهنی) افراد می‌انجامد، صورت می‌گرفت، درحالی‌که هیچ پایه و اساس واقعاً علمی بر اساس مطالعات تجربی در این زمینه به چشم نمی‌خورد. حتی در دهه آخر قرن بیستم نسبت مطالعات تجربی منفی‌نگر نسبت به پژوهش‌های تجربی مثبت‌نگر هفت به یک بود. اما پس از انقلاب مثبت‌نگری در روان‌درمانی، مطالعات تجربی در این زمینه سیر صعودی چشمگیری داشته است.

اهداف مطالعه روان‌شناسی مثبت

درحالی‌که دیدگاه‌های رایج پیشین، مبتنی بر مشکل و یافتن طرق مختلف برای غلبه بر ضعف‌ها و نقصان‌های فرد در مقابله با تنش‌ها بود، در روان‌درمانی مثبت، هدف مقابله با عوامل تنش‌زا یا آسیب‌زای گذشته یا فعلی با تکیه بر نقاط قوت فرد است. از سوی دیگر، رویکردهای پیشین اغلب با زدن برچسب‌های متناسب با نظام ویژه خود به افراد، ممکن بود تا اندازه‌ای موجب شکل‌گیری پدیده انگ در آنان شود، درحالی‌که در رویکرد مثبت، تأکید بر انگ‌زدایی و توانمندی‌های فرد به‌منظور رها کردن نقش قربانی و بالا بردن سطح انتظارات از خود است؛ بدین معنا که در این رویکرد به فرد به‌جای مجموعه‌ای از مشکلات، به‌منزله منبع و کمکی برای درمان نگریسته می‌شود. هدف دیگر این رویکرد، تغییر در نقش درمانگر از صاحب‌اختیار جلسه به فردی مشارکت‌کننده که در فرایند درمان با مراجع مشارکت می‌کند، است. شکل ۱-۲ اهداف روان‌شناسی مثبت برای تأثیرگذاری در حوزه‌های مختلف را نمایان می‌سازد.

برخی معتقدند که اصطلاح «روان‌شناسی مثبت» بدین معناست که رویکردهای پیشین «روان‌شناسی منفی» بوده‌اند و اکنون روان‌شناسان مثبت در پی جایگزین کردن این رویکرد به‌جای رویکردهای گذشته‌اند. در واقع، این تفکر غیرمنصفانه و نادرستی است. هدف روان‌شناسی مثبت، جایگزین شدن به‌جای رویکردها، مطالعات و درمان‌های گذشته نیست، بلکه هدف اصلی این رویکرد بهبود وضعیت سلامت روان و افزودن بر دانش روان‌شناسی در برخورد با مشکلات روانی از طریق ایجاد تعادل برای درک جامع از ماهیت سلامت روان و نیز عوامل مؤثر بر افزایش نیک‌زیستی ذهنی است. پیروان روان‌شناسی مثبت همچنین بر تأیید تجربی دیدگاه‌های خود تأکید فراوان دارند و پژوهش‌های بسیاری



شکل ۲-۱. اهداف روان‌شناسی مثبت برای تأثیرگذاری در حوزه‌های مختلف (برگرفته از هفرون و بونیول، ۲۰۱۱)

برای بررسی زوایای مختلف این رویکرد و نیز اثربخشی درمان‌ها و مداخلات مثبت با هدف تسهیل عملکرد بهینه افراد انجام گرفته است (مگیار-مویی، اوونز و کنلی، ۲۰۱۵).

روان‌شناسی مثبت در واقع واقعیت‌های تلخ موقعیت بشری را نادیده نمی‌گیرد، بلکه به همان اندازه که تلخی‌های موقعیت وجودی انسان را مورد توجه قرار می‌دهد، به تجارب مثبت انسان نیز نظر دارد. به بیان دیگر، این رویکرد به تجزیه و تحلیل کل طیف تجارب انسانی از جمله عواملی که به تحقق شکوفایی، نه فقط پریشانی، می‌انجامد، می‌پردازد. بنابراین، با شکل گرفتن روان‌شناسی مثبت به مثابه رویکردی نوین در نگاه به انسان، پژوهش در زمینه پویایی‌های توانایی‌های بالقوه انسان به شدت گسترش یافته‌اند (فالمر، ۲۰۱۵).

در درمان شناختی مثبت، هدف کمک به افراد برای تغییر سبک تفکر منفی جهت تغییر هیجانات آنهاست. این رویکرد تا به امروز بسیار موفق بوده و توانسته است شیوه تفکر افراد نسبت به یکدیگر، آینده و خودشان را تغییر دهد. در حقیقت، هرگونه تلاشی برای تغییر تمرکز افراد از نشخوارهای مزمن

ذهنی به افکار سازنده، به شادکامی افراد کمک بسیاری می‌کند. همین‌طور، تغییر جهت‌گیری افراد نسبت به زمان، می‌تواند دیدگاه افراد به ماهیت شادکامی را تغییر دهد. سلیگمن اهداف دیگری را نیز برای گسترش روان‌شناسی مثبت در ابعاد مختلف زندگی اجتماعی پیشنهاد کرده است که عبارت‌اند از: شکل‌گیری خانواده‌ها و مدارس که به کودکان اجازه رشد دهند، محل‌های کاری که هدفشان رضایت‌مندی کارکنان و در نتیجه کارکرد بهینه آنان باشد و گسترش آموزش روان‌شناسی مثبت با هدف توسعه جوامع مثبت (سلیگمن، ۲۰۱۳؛ شهیدی و همکاران، ۱۴۰۲).

ریشه‌های تاریخی روان‌شناسی مثبت

نوسانات توجه در حیطه روان‌شناسی، مسیر و جریان رشد و توسعه آن را نشان می‌دهد. هرچند عده‌ای چون یونگ معتقدند که عمر روان‌شناسی با عمر بشر شروع شده است، عده‌ای کثیر نیز عمر آن را در قالب یک علم تجربی در حدود ۲۰۰ سال تخمین می‌زنند. توسعه روان‌شناسی را در این دوپست و اندی سال به‌صورت زیر می‌توان ترسیم کرد. قبل از جنگ جهانی دوم روان‌شناسی در کل به سه موضوع می‌پرداخت:

- ارتقای رضایت از زندگی افراد؛
- تشخیص و پرورش استعدادهای متعالی؛
- درمان آسیب‌های روانی.

در نیم‌قرن گذشته روان‌شناسی اغلب متوجه درمان آسیب‌های روانی بوده و از دو مسئولیت دیگر خود غفلت کرده است. هرچند این تمرکز موجب پیشرفت‌هایی در کاهش عواطف و احساسات منفی و طرحواره‌های ناکارآمد روانی شده، ولی در کشف و پرورش نقاط مثبت روانی (فضایل انسانی و پرورش آن‌ها) از قافله عقب افتاده است. روان‌شناسان معمولاً خود را با درمان بیماری‌های روانی مشغول کرده و تلاش خود را در برقراری سازگاری انسان با محیط و ترمیم عادات ناکارآمد، عواطف و احساسات ناراحت‌کننده و نیازهای سرکوب‌شده انجام داده‌اند. در سال‌های اخیر، بازگشت دوباره روان‌شناسان در پژوهش و درمان از تمرکز بر ضعف‌ها به‌سوی ارتقای کیفیت زندگی در افراد، خانواده‌ها و جوامع مختلف کاملاً مشهود است (پیترسون، ۲۰۰۶؛ سلیگمن، ۲۰۰۵). این نهضت در حوزه روان‌شناسی به روی‌آوری افراد به روان‌شناسی مثبت تعبیر شده است و هدف آن بالابردن نقاط قوت و فضایل شخصیتی انسان‌هاست که زندگی را معنادارتر و نشاط‌آورتر سازد و در راستای شکوفایی تمامی استعدادهای انسانی به پیش برد و نهایتاً به افراد جامعه مجال بالندگی و شکوفایی دهد.

با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد که پیگیری جریان صحیح روان‌شناسی مثبت ما را در پویش راه آینده این رشته آگاه‌تر می‌سازد و امکان برنامه‌ریزی دقیق برای ارتقای روان‌شناسی مثبت را به‌طور واقع‌بینانه فراهم می‌کند.

هرچند مارتین سلیگمن در سخنرانی معروف خود زمانی که رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا^۱ بود، در سال ۱۹۹۸ میلادی از روان‌شناسی مثبت صحبت کرد و ضمن توصیف ابعاد آن از پیشینیان گله‌مندی خود را ابراز کرد که چرا فقط بعد مرضی را در روان‌شناسی بررسی کرده و به جنبه‌های مثبت انسان نپرداخته‌اند، شاید فراموش کرده بود که الف) معمولاً در همه حوزه‌ها اول بعد منفی و مرضی مورد آماج قرار می‌گیرد تا اینکه فرد برای سازگاری در جامعه آماده شود و افرادی هم که از روان‌درمانگران کمک می‌گیرند، زمانی که به حد استیصال رسیده و از دست افسردگی و اضطراب و مشکلات دیگر به ستوه آمده‌اند، قبل از هر چیز می‌خواهند روان‌شناس و روان‌درمانگر آنان را از حالت استیصال نجات دهد. طبیعی است که در این شرایط روان‌شناس و درمانگر بعد مرضی مراجع را مورد آماج درمان قرار می‌دهد؛ ب) روان‌شناسان از زمان ویلیام جیمز در پی پدیده‌های روانی و فضایل انسانی بوده و تحقیقات خود را در این زمینه‌ها متمرکز ساخته‌اند. در هر صورت بدون اینکه در قدردانی از زحمات و کوشش‌های روان‌شناس معروف معاصر، مارتین سلیگمن کوتاهی کنیم، لازم است که به حقیقت موضوع نیز اشاره شود. آبراهام مازلو، کارل گوستاو یونگ، راجرز و آلپورت همگی به ابعاد مثبت انسان اشاره کرده‌اند.

عبرانیان نخستین به فرمان الهی باور داشتند که بر یافتن شادکامی به وسیله زندگی کردن بر اساس دستورها و قوانین الهی تأکید دارد. البته به اعتقاد بسیاری از صاحب‌نظران، ریشه‌های روان‌شناسی مثبت به فلاسفه یونان باستان بازمی‌گردد. یونانیان تصور می‌کردند که شادی از طریق منطق و تحلیل منطقی حاصل می‌شود. ارسطو باور داشت که روحی^۲ در درون هر انسان نهفته است که او را به سوی آنچه به خیر و خوشی‌اش است، هدایت می‌کند. در واقع، بزرگ‌ترین خدمت وی به فلسفه، کارهایش در زمینه فضیلت و معنای زندگی خوب بود (میسون و تایبریوس، ۲۰۰۹).

حکمت قدیم ایرانیان که خود را بیشتر در «گاهان» زرتشت می‌نمایاند و بعدها حتی آثاری از آن در برخی اندرزنامه‌های پهلوی باقی مانده است، خردورزی را در شادی و طلب زندگی شادمانه و آسوده در دو جهان می‌داند. این ویژگی که در عمل انسان را به راستی، آبادانی جهان، نیکی و طلب نیکنامی سوق می‌دهد، در آثار عالمان، حکیمان و شاعران ایرانی به حیات خود ادامه داده است. در آیین زرتشت، شادی و رامش، در هر دو جهان، آفریده اهورامزدا دانسته می‌شود و سرشت آن از نور و روشنایی است. بنابراین، انسان برای رستگاری باید با نیروی شادی بر غم که نیرویی اهریمنی است

1. American Psychological Association

2. spirit

غلبه کند. واژه «جشن» (=یسن) که به معنای ستایش است و به بخشی از اوستا نیز اطلاق می‌شود، درباره زمان‌ها و موقعیت‌هایی به کار می‌رفت که در آنها نیایش و ستایش‌هایی برای اهورامزدا توأم با شادی و سرور برگزار می‌شد. کتاب مینوی خرد نیز که در شمار اندرزنامه‌های پهلوی است، از زبان مینوی خرد سخنانی درباره اهمیت شادی در رستگاری روان و ارتباط مؤلفه‌هایی هم‌چون نیکوکاری و راستی با شادی و نیز ارتباط همه این‌ها با خردورزی دارد (تفضلی، ۱۳۹۷). حکیم ابولقاسم فردوسی نیز در پیوند تنگاتنگ میان خرد و فضیلت‌های منش می‌گوید، خرد نام‌های دیگری هم دارد همچون مهر، بخشایش، وفا، بردباری، رازداری و سخن استوار. وی همچنین خردورزی را عامل شادمانی و سرور روان می‌داند. حکیم عمر خیام نیز از بزرگانی است که در آثار خود بر خردمندانه‌بودن شادی تاکید فراوان داشته است (عروج‌نیا، ۱۳۹۲). امید و چشم‌انداز مثبت در آثار حافظ شیرازی بسیار چشمگیر است (عینی، ۱۳۹۵). وی همچنین در اشعار خود از فضائل در راستای فرهنگ‌سازی و راه‌های دستیابی بدان‌ها سخن گفته است (خداوردی، ۱۳۹۳). از سوی دیگر، مفاهیمی همچون خوش‌بینی، اعتماد به نفس، ایمان و اعتقاد، عشق، امید، صبر در برابر مشکلات، رضایت، فضایل اخلاقی، بخشایش، انعطاف‌پذیری، شکرگزاری و تشکر، مراقبه و معناجویی و بسیاری عناصر دیگر از مثبت‌نگری را می‌توان به طور مشروح در مثنوی مولوی یافت (گلی‌زاده، یزدان‌جو، و مساعد، ۱۳۹۵؛ آصف‌نیا، حسینی، و زروانی، ۱۳۹۵).

در یهودیت، شادکامی در مسیر خدمت به خداوند حاصل می‌شود. همچنین، در کتاب مقدس تورات، قدرشناسی و بیان قدردانی در برابر برکات خداوند همچون زیبایی‌های طبیعت، شادی‌های زندگی و خوراکی که در اختیار انسان قرار داده شده است، به‌منزله یکی از مسیرهای اصلی به سوی خوشبختی توصیه شده است (لوبین، ۲۰۱۷).

مسیحیت، یافتن شادمانی را در گرو درک پیام و زندگی عیسی مسیح که همان پیام عشق و محبت است، می‌داند. بر اساس کتاب مقدس انجیل، دستورات خداوند مانند یک نقشه گنج است که ما را به سمت تعمیق رابطه با او سوق می‌دهد تا در حضور او سرشار از شادکامی شویم. همچنین در انجیل مقدس آمده است که دنباله‌روی از عشق خداوند جدی‌ترین تلاش برای هر مسیحی در راستای دستیابی به شادکامی است چرا که عشق به پروردگار و در پی آن عشق به مخلوقات پروردگار، در مرکز پیروی از فرمان خداوند نهفته است، زیرا خداوند همان عشق است (چری و کاسیتس، ۲۰۱۷).

در اسلام، شادمانی از «قلبی رضایت‌مند» حاصل می‌شود، که تنها از طریق یادآوری خداوند حاصل می‌شود (کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد)^۱. همچنین، بررسی آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها،

۱. «الذین امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» [رعد: ۲۸].

درستی‌ها و نقاط قوت انسان می‌باشد و ضعف و نقاط منفی (مانند نفس اماره، بحث جهنم) کمتر مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه، در قرآن کریم آیات مختلفی به جایگاه و منزلت انسان پرداخته‌اند (که ما انسان را در نیکوترین صورت (در مراتب وجود) بیافریدیم)^۱. بسیاری از باورهای مذهبی از جمله انتظار فرج که در کلیه ادیان وجود دارد نشان‌دهنده این واقعیت است که ادیان همیشه پیروان خود را به مثبت‌نگری تشویق نموده‌اند. مثبت‌نگری در ارتباط با خدا در اسمای حسنی نیز متجلی شده است. بدین معنی که افراد مؤمن خدا را بخشنده گناهان، مهربان، رحمان و رحیم می‌دانند (کمری و شمشیری، ۱۳۹۹). یکی از مسائل مهم در الگوی هیجان‌ات مثبت از دیدگاه اسلام این است که هیجان‌ات مثبت به دو بخش تقسیم می‌شوند: هیجان‌ات حسی و مادی، و هیجان‌ات عالی و معنوی. سرّ آن نیز این است که انسان، موجودی تک‌بعدی و هیجانی که تنها می‌خواهد انبساط و نشاط خود را (به‌منزله یکی از مؤلفه‌های اساسی شادکامی) تأمین کند، نیست (پسندیده، گلزاری و مسعودی، ۱۳۹۰).

عرفان بودیسم نیز بر تعمق و شادمانی درونی تأکید دارد. گفته می‌شود که بودا در آموزه‌هایش از درد، فشار روانی و نارضایتی در زندگی یاد کرده که به دلیل ناپختگی افکار و انتظارات افراد درباره ماهیت زندگی و حقیقت حاصل می‌شود و لازم است که دیدگاه‌های غیرواقع‌بینانه درباره زندگی به‌وسیله عبور از مسیر اصول هشت‌گانه بودیسم به‌تدریج ریشه‌کن شوند (شانین و همکاران، ۲۰۱۵). از آن زمان تاکنون، نویسندگان، شاعران، فلاسفه و مکاتب بسیاری به‌ویژه مکاتب شرقی به ویژگی‌های مثبت انسانی و روش‌های نیک‌زیستی و شاد زیستن انسان پرداخته‌اند. البته نباید فراموش کرد که تا اواخر قرن بیستم، نگاه آسیب‌شناسانه به مشکلات روانی رواج داشت، چراکه تقریباً تمامی نظریه‌پردازان برجسته قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم در حوزه روان‌شناسی، بالینگرانی با مدرک پزشکی بودند، زیرا در آن زمان، بسیار دشوار بود که بدون داشتن مدرک پزشکی، متخصص حوزه روان شد. پیر ژانه، فروید، یونگ و آدلر نیز برای اینکه بتوانند در زمینه روان‌درمانی فعالیت و پژوهش کنند، مدرک پزشکی دریافت کردند (النبرگر، ۱۹۷۰). نوع آموزشی که این نظریه‌پردازان بزرگ دریافت کردند، سبب شد که نگاه آنها به شخصیت انسان و رشد آن بر اساس بیمارانی که مشکلات هیجانی و روانی داشتند شکل بگیرد و در نتیجه بر نواقص شخصیت انسان تأکید داشتند تا توجه به آنچه می‌تواند در رشد شخصیت انسانی تأثیر مثبت داشته باشد. در نتیجه، نظریه‌هایشان درباره شخصیت و رشد آن بیشتر به یافتن علل رفتار نابهنجار می‌پردازد تا زمینه‌های رشد طبیعی (دومونت و کارسون، ۱۹۹۵؛ برن و هود، ۲۰۱۷).

در اینجا درصدد استقصای اسناد برای نشان دادن افرادی که قبل از سلیگمن به جنبه‌های مثبت

۱. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» [تین: ۴].

انسان پرداخته‌اند نیستیم، فقط جهت تأکید بر اهمیت تاریخی این بخش از روان‌شناسی لازم می‌دانیم که به حقایقی اشاره کنیم. یونگ (۱۹۶۸) در مقدمه‌ای بر کتاب «روان‌شناسی و کیمیاگری» می‌نویسد:

افراد به دلایل مختلفی به روان‌شناس رجوع می‌کنند و روان‌شناس نیز احتمالاً بر اساس اهداف و اغراض متفاوتی که مراجع به سبب آنها نزد روان‌شناس، مشاور و درمانگر رفته است، اهداف درمانی را تعیین می‌کند. ولی تجربه نشان می‌دهد که افراد تا به فردیت‌یابی نرسند، فرایند درمانی را پیگیری می‌کنند و دست از کوشش برای دستیابی به خویشتن متعالی برنمی‌دارند.

دلایل مختلفی که افراد به روان‌شناس، روان‌درمانگر و مشاور مراجعه می‌کنند عبارت‌اند از:

۱. دریافت مشاوره خوب در مورد خانواده، شغل یا مسائل مهم دیگر. درمانگر نیز بعد از ارائه این خدمات دوره درمانی را تمام‌شده تلقی می‌کند.
۲. اعتراف و سبک شدن و رهایی از احساس گناه و عذاب وجدان.
۳. پیدا کردن بینش و به سطح خودآگاه آوردن مطالب و محتویات ناخودآگاه روان.
۴. بعد از فقدان و جدایی و بعد از گذر از وابستگی دوران کودکی و پا گذاشتن به دوران استقلال در بزرگسالی.
۵. کمک گرفتن از درمانگر در راستای سازگاری با محیط و کنار آمدن با رخداد‌های ناگوار زندگی.
۶. رفع نشانگان آسیب روانی، مثل افسردگی و اضطراب.
۷. کمک‌رسانی در لحظه‌های بحرانی زندگی مثل طلاق، فرزندآوری و ازدواج.
۸. کمک به فرد برای برگشت به اجتماع خود از جمله مسجد، مدرسه و دانشگاه.

با وجود اهمیت بسیار بیشتر ابعاد مرضی روان برای متخصصان، نظریه‌پردازان و درمانگران پیش از سلیگمن، در قرن بیستم، ویلیام جیمز بر هشیاری سالم تأکید کرده است؛ یونگ به فرایند تفرد^۱ به مثابه تبدیل شدن به بهترین چیزی که فرد لیافتش را دارد پرداخته است؛ گوردون آلپورت نیز به بلوغ فردی اهمیت می‌داد و کوون نیز بر افزایش نیک‌زیستی فرد تأکید داشت. اما آنچه بیش‌ازهمه به فرایند شکل‌گیری روان‌شناسی مثبت کمک کرد، جنبش انسان‌گرایی^۲ با پیشگامانی همچون کارل راجرز که مفهوم فرد با کارکرد کامل^۳ را معرفی کرد و آبراهام مازلو و مفهوم خودشکوفایی^۴ وی در دهه ششم

1. individuation
 2. humanism
 3. fully functioning person
 4. self-actualization