

(جلد اول)

روانشناسی مثبت

فضایل و توانمندی‌های شخصیت

کتاب راهنما و طبقه‌بندی

کریستوفر پیترسون

مارتین. ای. پی. سلیگمن

ترجمه:

دکتر کورش نامداری

مهدی آیتی، گلی تا اماسکی، مهسا موحد ابطحی

ویراستار علمی:

دکتر کورش نامداری



پارسانا

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۱	مقدمه‌ی مترجمان
بخش اول: زمینه	
۱۷	فصل اول: مقدمه‌ای بر راهنمای سلامت روان
۶۳	فصل دوم: فضایل جهانی، درس‌هایی از تاریخ
۹۳	فصل سوم: طبقه‌بندی‌های قبلی از توانمندی‌های شخصیتی
بخش دوم: توانمندی‌های شخصیت	
۱۴۹	مقدمه: توانمندی‌های خرد و دانش
۱۷۱	فصل چهارم: خلاقیت
۱۹۳	فصل پنجم: کنجکاوی
۲۱۷	فصل ششم: آزاداندیشی
۲۴۳	فصل هفتم: عشق به یادگیری
۲۷۱	فصل هشتم: ژرف‌نگری
۲۹۳	مقدمه: توانمندی‌های شجاعت
۳۱۵	فصل نهم: شهامت
۳۳۷	فصل دهم: پشتکار
۳۶۳	فصل یازدهم: یکپارچگی
۳۹۳	فصل دوازدهم: سرزندگی

پیشگفتار

آیا می‌توانیم امیدوار باشیم که روان‌شناسی مثبت به افراد کمک کند تا از حداکثر توانایی و ظرفیت خود در جهت رشد و تکامل خویش استفاده کنند؟ طبقه‌بندی مورد بحث در این کتاب نیز با همین پرسش شروع شد، پرسشی که در سال ۱۹۹۹ نیل مایرسون از مارتین سلیگمن پرسید.

مؤسسه‌ی مایرسون نگران و دلمشغول آن بود که رویکردهای قالبی و تکراری، پیشرفت‌ها و رشد ناکافی را باعث می‌شوند و رویکرد مبتنی بر بازشناسی توانمندی‌ها و اشتیاق و علایق افراد ممکن است بیشتر اثربخش باشد. مایرسون به منظور کشف فصل مشترک پیدایش زمینه‌ی رشد مثبت جوانان و تأکید جدید سلیگمن، به سمت او گرایش پیدا کرد تا روان‌شناسی مثبت را به‌طور واضح و روشنی بیان نماید. خیلی زود معلوم شد که قبل از هر چیزی، دو پرسش مهم باید پاسخ داده شوند: ۱- چگونه یک نفر می‌تواند مفاهیم «توانمندی» و «بالاترین میزان ظرفیت و استعداد» را مشخص کند؟ ۲- چگونه یک نفر می‌تواند بگوید که برنامه‌ی رشد مثبت جوانان در رسیدن به اهدافش موفق شده است؟

این دو نگرانی یا دلمشغولی از ابتدا چهارچوب طرح طبقه‌بندی را تحت تأثیر قرار داد. سازمان مانوئل دی و رودا مایرسون، مؤسسه‌ی «ارزش‌ها در عمل»^۱ را بنیان نهاد؛ یک سازمان غیرانتفاعی که به گسترش و توسعه‌ی علمی دانش‌محور توانمندی‌های انسان اختصاص یافت. سلیگمن مدیر و سرپرست علمی مؤسسه‌ی «VIA» بود، و از کریستوفر پیترسون خواست که مسؤول پروژه‌اش باشد. در سپتامبر ۲۰۰۰ پیترسون به‌طور موقت از دانشگاه میشیگان به دانشگاه پنسیلوانیا نقل مکان کرد. سه سال بعد سلیگمن و پیترسون به کمک گروهی از متخصصان و پژوهشگران معتبر و مشهور فضایل و توانمندی‌ها را طبقه‌بندی کردند که توجه و تأکید آن بر خوبی‌ها و خصوصیات سودمند و مناسب برای جوانان بود. همچنین شامل برنامه‌هایی بود که این علایق و مسائل مرتبط با جوانان را ارزیابی می‌کرد. این کتاب نتایج تلاش و همکاری آنها را تبیین و تشریح می‌کند. ما همواره و به‌شدت به موضوع رشد و پیشرفت مثبت جوانان علاقه‌مند بوده‌ایم، اما در حال حاضر اعتقاد داریم که راهبردهای ارزیابی و سنجش و طبقه‌بندی که ایجاد کرده‌ایم، به‌طور وسیع‌تر و عمومی‌تری کاربرد دارند.