

# روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی

شکوفایی انسان در کار، سلامت،

آموزش و زندگی روزمره

ویراست دوم

جلد اول

## فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
قدردانی	۱۷
فصل ۱: روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی پس از گذشت ده سال	۱۹

### بخش اول. مبانی تاریخی و فلسفی

فصل ۲: دیدگاه‌های تاریخی، فلسفی و پدیدارشناختی	۲۹
فصل ۳: برقراری ارتباط بین روان‌شناسی انسان‌گرایانه و روان‌شناسی مثبت‌نگر	۵۰
فصل ۴: ابعاد هستی‌شناختی روان‌شناسی مثبت‌نگر	۶۶
فصل ۵: مدل سلامت محوری و شناخت قابلیت‌ها	۸۱

### بخش دوم. ارزش‌ها و انتخاب‌ها در جهت دستیابی به یک زندگی خوب

فصل ۶: علم ارزش‌ها در فرهنگ مصرفی	۱۰۷
فصل ۷: ارزش‌ها، سلامت و شادکامی	۱۲۸
فصل ۸: تناقض موجود در حق انتخاب	۱۴۸
فصل ۹: نظریه اراده آزاد (استقلال فردی): دیدگاهی درباره تقویت خود - نظم‌بخشی سالم درونی و بیرونی	۱۷۰
فصل ۱۰: نقش تکمیلی لذت‌باوری و شکوفایی و چگونگی تحقق بخشیدن به آن‌ها	۱۹۰

## بخش سوم. تمرین‌هایی برای سلامتی و شادکامی

- فصل ۱۱: چشم‌اندازها، تمرین‌ها، و دستورالعمل‌هایی برای دستیابی به شادکامی ..... ۲۱۹
- فصل ۱۲: نقش فعالیت جسمی در روان‌شناسی مثبت‌نگر ..... ۲۴۰
- فصل ۱۳: ایجاد تعادل بین دیدگاه زمانی و تداوم کارکرد بهینه ..... ۲۵۷
- فصل ۱۴: کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر از طریق روش‌های خود-یاری ..... ۲۷۴
- فصل ۱۵: روان‌شناسی مثبت‌نگر و تدبیراندیشی در زندگی ..... ۲۹۰

## بخش چهارم. روش‌ها و فرآیندهای آموزش و یادگیری

- فصل ۱۶: رویکردهای مختلف در آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر ..... ۳۱۳
- فصل ۱۷: تغییر مثبت در فعالیت‌های درسی از طریق آموزش گفتمان ..... ۳۲۷
- فصل ۱۸: آموزش سلامت و شادکامی و انعطاف‌پذیری در مدارس ابتدایی و متوسطه ..... ۳۴۷
- فصل ۱۹: انگیزه‌پروری در نوجوانان ..... ۳۶۳

## بخش پنجم. روان‌شناسی مثبت‌نگر در محل کار

- فصل ۲۰: نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر در حیطه روان‌شناسی سازمانی ..... ۳۸۱
- فصل ۲۱: نقش رهبری تحوّلی در سلامت و شادکامی کارکنان ..... ۳۹۶
- فصل ۲۲: کاربرد رویکردهای مثبت‌نگر در سازمان‌ها ..... ۴۱۲
- فصل ۲۳: تربیت مدیران اجرایی و روان‌شناسی مثبت‌نگر ..... ۴۳۵
- منابع ..... ۴۵۳

# فهرست جلد دوم

## بخش ششم. زمینه‌های فعالیت بالینی

- ۲۴ نقش و اثرافزایی متقابل روان‌شناسی سلامت و روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۲۵ تقویت توانمندی‌ها و ظرفیت‌های بالقوه انسانی به‌جای تأکید بر مفهوم بیماری در روان‌شناسی بالینی
- ۲۶ رابطه میان روان‌شناسی مشاوره و روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۲۷ روان‌شناسی مثبت‌نگر در فعالیت و پژوهش روان‌شناسی توان‌بخشی

## بخش هفتم. زمینه‌های فعالیت بالینی

- ۲۸ کاربردهای بالینی درمان مبتنی بر سلامت و شادکامی
- ۲۹ راهبردهای افزایش و تأکید بر امیدواری
- ۳۰ کاربردهای بالینی رشد و تحول ایجادشده پس از وقوع رویداد تکان‌دهنده
- ۳۱ ارزیابی مبتنی بر توانمندی

## بخش هشتم. منابع و امکانات درونی و رشد و تحول مثبت‌گرایانه در سراسر طول زندگی

- ۳۲ مدل توانایی هوش هیجانی
- ۳۳ قدرت و تأثیر قدردانی و کاربرد آن
- ۳۴ دانش مبتنی بر خردورزی در طول زندگی
- ۳۵ سالمندی مثبت

## بخش نهم. بنیان نهادن اجتماع از طریق تمامیت بخشیدن، انسجام و بازسازی

- ۳۶ منابع و امکانات روان‌شناختی و ارتباطی در تجربه ناتوانی و مسأله مراقبت

- ۳۷ زندگی خوب و توان‌بخشی بزهکاران جنسی
- ۳۸ تسهیل بخشودگی با استفاده از مداخله‌های گروهی و اجتماعی
- ۳۹ فصل مشترک میان روان‌شناسی مثبت‌نگر و مددکاری اجتماعی در نظریه و عمل
- ۴۰ ایجاد سیستم‌های خدماتی مبتنی بر بهبود از طریق روان‌شناسی مثبت‌نگر

## بخش دهم. سیاست‌گذاری عمومی و ایجاد سیستم‌هایی برای مقاومت‌سازی و طرح‌های اجتماعی

- ۴۱ ایجاد تعادل و موازنه میان فرد و اجتماع در سیاست‌گذاری‌های عمومی
- ۴۲ شادمانی به‌عنوان اولویتی در سیاست‌گذاری
- ۴۳ برنامه‌ریزی اجتماعی مثبت‌نگر
- ۴۴ نظریه ترمیم‌پذیری و کارکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر از فرد تا جامعه

## بخش یازدهم. رهنمودهایی برای کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر

- ۴۵ نقش جسم‌آگینی در کارکرد بهینه
- ۴۶ نقش ناهماهنگ، دشوار و در عین حال ضروری گرایش‌های منفی در روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۴۷ آینده روان‌شناسی مثبت‌نگر در عمل

درباره نویسنده

منابع



## در تحسین و ستایش روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی - ویراست دوم

"هنگامی که ویراست اول کتاب روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی، در سال ۲۰۰۴ به چاپ رسید، نخستین منبع و موثق‌ترین مرجع برای یک علم نوظهور و کاربردهای عملی آن بود. حال، پس از گذشت یک دهه، ما به ویراست دوم آن افتخار می‌کنیم. شما، در این ویراست، فصل‌های روزآمد شده و تمامی مطالب جدید را خواهید یافت این کتاب، برای همه کسانی که به روان‌شناسی مثبت‌نگر علاقمند هستند، جستجوی عمیق‌گرایش‌های جدید پژوهشی و کاربردی را فراهم ساخته است."

- دکتر رابرت بیس‌واز - دینر، نویسنده کتاب وجه مثبت جنبه‌های غم‌انگیز زندگی شما و ضریب شجاعت، و استاد دانشگاه ایالتی پورتلند

"یکی از بهترین کتاب‌های روان‌شناسی که واقعاً در ویراست دوم بهتر شده است. وجود خیرگان، شواهد، موارد کاربردی، دقیقاً همان چیزی است که برای کاربرد عملی روان‌شناسی مثبت‌نگر ضروری است. یک کتاب و منبع مطمئن برای افزوده شدن به کتابخانه من و فعالیت‌های عملی که انجام می‌دهم."

- جرج برنز، استاد، روان‌شناسی در انستیتوی کرن میلار، استرالیا و نویسنده کتاب ۱۰۱، داستان شفا بخش درباره شادمانی سلامت و بهبود بخشیدن

"این کتاب، یک راهنمای دقیق برای همه کسانی است که جهت بهبود دیگران کار می‌کنند، کسانی چون معلمان، مشاوران، مربیان، یا هر کسی که به نوعی در زمینه سلامت فعالیت دارد، یا پژوهشگران در حیطه پژوهش‌های عملی. هدف استیون جوزف، گردآوری و تدوین کتابی بوده است که جاذبه و کشش آن طیف وسیعی دارد، و به این هدف کاملاً دست یافته است. او ویراست اول کتاب را به شکل فوق‌العاده‌ای، بسط و گسترش داده است، به طوری که بیشتر مباحثی را دربر گرفته است که در دهه اخیر مطرح شده است. در نهایت، نسخه شخصی من از ویراست اول این کتاب کاملاً باید در کتابخانه باقی بماند."

- دکتر گوردون اسپنس، مدیر برنامه کارشناسی ارشد مربی‌گری در امور کسب و کار و بازرگانی، مدرسه بازرگانی سیدنی، دانشگاه ولون‌گون، استرالیا

"این کتاب مروری بسیار عالی، روزآمد، آسان و جامع را از بهترین مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر موجود، فراهم کرده است و درک و شناخت عمیقی از روان‌شناسی مثبت‌نگر، منعکس ساخته است. این کتاب نه تنها گزارش و شرح دقیقی از پیچیدگی‌های فزاینده این رشته ارائه می‌دهد، بلکه همچنین مبانی حرکت آن را در چهارچوب تاریخ روان‌شناسی، مطرح می‌کند."

- کارملو وازکز، دانشگاه کامپوتنس

مادرید، اسپانیا، و رئیس انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت‌نگر

"کتاب روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی، ویراست دوم، نقطه عطفی در تاریخچه متونی است که به شرح و توصیف پیچیدگی‌های جستار روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌پردازند. تأکید کتاب بر پیامدهای اجتماعی روان‌شناسی مثبت‌نگر است، برای مثال مباحث آن نه فقط به سیاست‌گذاری‌های عمومی مربوط می‌شود، بلکه هر نوع جهان واقعی و جامعه‌ای را دربرمی‌گیرد که خواهان ترویج آن هستیم. به علاوه، گنجانیدن دیدگاه‌های انسان‌گرایانه و هستی‌شناسانه در فعالیت روان‌شناختی مثبت‌نگر، در حیطه‌هایی از فعالیت حرفه‌ای ما مورد استقبال زیادی قرار گرفته است که تأکید روان‌شناختی مثبت‌نگر را در مورد "زندگی خوب" و تأکید کمتر بر یک زندگی "کامل" یا "سرزنده و بانشاط" را، مورد شک و تردید قرار داده است. افزوده شدن ابعاد انسان‌گرایانه و هستی‌شناسانه، درک و شناخت ما را از حیطه‌هایی چون انعطاف‌پذیری و استقامت، رشد و تحوّل پس از رویدادهای تکان‌دهنده و تجربه کیفی /ذهنی آنچه که به معنی شکوفایی است، عمیق‌تر کرده است. به طور خلاصه، من این کتاب بانشاط و سرزنده را، بسیار توصیه می‌کنم."

- کریک اشناید، دارای دکترای تخصصی، عضو هیئت علمی وابسته دانشگاه سی بروک و دانشکده

تربیت معلم، دانشگاه کلمبیا و نویسنده کتاب درمان هستی‌گرایانه - انسان‌گرایانه، و کتاب راهنمای روان‌شناسی انسان‌گرایانه و ذهن قطبی شده

## پیشگفتار

روان‌شناسی مثبت‌نگر، علاقه، توجه و تصورات ذهنی پژوهشگران را به خود جلب کرده است و به دیدگاه نوینی در مورد روان‌شناسی، هم به‌عنوان یک رشته علمی و هم به‌عنوان یک حرفه، منجر شده است. روان‌شناسی مثبت‌نگر علاقه زیادی را در میان متخصصان در رابطه با کاربردهای عملی این رشته در جهان واقعی، برانگیخته است.

ویراست اول این کتاب، منبع جامعی برای متخصصان و پژوهشگران بود که علایق کاربردی آن‌ها را به حرکت درآورد. ده سال پس از ویراست اول، روان‌شناسی مثبت‌نگر، به رشد و تکامل رسیده است و مبتنی بر شواهد محکم و قوی گشته است و حالا برای این‌که دیدگاه خود را به عمل تبدیل کند، مجهزتر شده است. ویراست جدید با بسط و گسترش مطالب، بر پایه ویراست قبلی کتاب، تدوین شده است. تأکید ویراست دوم، مانند ویراست اول، بر مداخله‌های واقعی و بالقوه و کاربردهای عملی است که در چهارچوب روان‌شناسی مثبت‌نگر، براساس پژوهش، شکل گرفته‌اند. ویراست جدید کتاب، خلاصه‌ای از شواهد عملی را فراهم ساخته است که کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر را مورد تأیید و حمایت قرار می‌دهد، و چهارچوب نظری جدیدی را مطرح می‌کند، که پیشرفت پژوهش‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت‌نگر را جهت می‌بخشد و همراه با روان‌شناسان کاربردی و سایر متخصصان و دست‌اندرکاران برنامه‌ریزی، مشارکت می‌کند تا نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر را در حیطه سلامت، شادکامی و شکوفایی انسان، نشان دهد.

اهمیت این کتاب در این است که چگونگی حرکت از دیدگاه نظری را به سوی فعالیت‌های عملی نشان می‌دهد و علاوه بر این‌که چگونگی کمک روان‌شناسی مثبت‌نگر را به افراد، در نظر می‌گیرد، به کاربرد عمیق آن، در مورد نهادها و سیاست‌گذاری‌ها، توجه دارد. در این ویراست جدید، پرسش‌هایی در این زمینه مطرح می‌شود که خواهان زندگی در چه نوع جامعه‌ای هستیم، و در مورد واقعیت‌های زندگی و دشواری‌های ناگزیر و مصایب آن، هیچ نوع ملاحظه‌کاری از خود نشان نمی‌دهد. روان‌شناسی مثبت‌نگر، دیدگاهی برای افراد، گروه‌های اجتماعی و جوامعی است که خواهان کارکرد با بیشترین ظرفیت‌های بهینه خود هستند.



این کتاب یک ضمیمه لازم برای گردآوری هر نوع مطلب درباره روان‌شناسی مثبت‌نگر است و دربرگیرنده فعالیت‌های علمی پیشرفته و روزآمد متخصصان و خبرگان پیشرو می‌باشد. در سرتاسر کتاب، اطلاعات، رهنمودها و پیشنهاد‌های متخصصانی آورده شده است که قابل دریافت و کاربرد عملی است. نویسندگان، وضعیت پژوهشی را در هر حیطه بررسی و مرور کرده‌اند و در این باره که چگونه نتایج پژوهشی را می‌توان در عمل به کارگرفت، بحث کرده‌اند و این نکته را در نظر گرفته‌اند که چگونه باید از ایده‌های جدید، در موقعیت‌های مختلف استفاده کرد و در آینده چه پژوهش‌هایی را باید به اجرا درآورد. همواره باید به خاطر داشت که مخاطب اصلی و مورد نظر کتاب، متخصصان روان‌شناسی هستند که به چگونگی کاربرد یافته‌های پژوهشی در فعالیت‌های حرفه‌ای خود بیشترین علاقه را خواهند داشت.

در این ویراست، من از آلکس لین لی، که هماهنگ‌کننده ویراست اول این کتاب بود، خداحافظی می‌کنم چون تعهدات دیگر او مانع از این شد که در این ویراست جدید مشارکت داشته باشد. برای آلکس در تلاش‌های علمی جدیداش، آرزوی موفقیت دارم. من همچنین از برخی نویسندگان دیگری که نتوانستند این بار، مشارکت داشته باشند نیز خداحافظی می‌کنم، و خصوصاً غم و اندوه خود را به دلیل مرگ کریس پترسون، ابراز می‌کنم، که یکی از پایه‌گذاران روان‌شناسی مثبت‌نگر است. او نقش بزرگی در روان‌شناسی مثبت‌نگر دارد: پترسون دیدگاه توانمندی‌ها و قدرت منش و فضیلت‌ها را در کانون روان‌شناسی مثبت‌نگر، تدوین کرد و بر اهمیت روابط انسانی با این عبارت تأکید کرد که "دیگران اهمیت دارند." تأثیر او را می‌توان در سرتاسر فصل‌های این کتاب، شاهد بود.

من، همچنین به نویسندگان جدید خوش‌آمد می‌گویم. وقتی انتخاب فصل‌های جدید را برای این ویراست، آغاز کردم، مایل بودم که بانگیزه و تجدید نیرو، کار را ادامه دهم و بهترین و کامل‌ترین وجه روان‌شناسی مثبت‌نگر را از پایه دهم. در این ویراست، فصل‌های جدیدی از پژوهشگران و متخصصان پیشرو در زمینه درخشان‌ترین و پرشورترین حیطه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، آورده شده است، حیطه‌هایی چون شکوفایی و شادمانی، ارزیابی و سیاست‌گذاری و حیطه‌های کاربردی چون مربی‌گری، روان‌شناسی کار، و خود-یاری. در عین حال، همچنین تمایل داشتم که خوانندگان را با کاربردهای عملی غیرمنتظره از روان‌شناسی مثبت‌نگر در حیطه‌های جدیدی چون مددکاری اجتماعی، برنامه‌ریزی‌های اجتماعی، توان‌بخشی و بهبود بخشیدن، شگفت‌زده کنم و فضای بیشتری را به این مبحث اختصاص دهم که چگونه روان‌شناسی مثبت‌نگر، جنبه‌های غم‌انگیز و مبهم زندگی را مطرح می‌کند و مبانی تاریخی و فلسفی آن را در نظر می‌گیرد و به گفتگو با روان‌شناسی انسان‌گرایانه می‌پردازد.

من در این ویراست نیز، مانند ویراست اول، در جهت دستیابی به اهداف خود، با وظیفه خطیر و طاقت‌فرسای فراهم‌سازی آخرین دست‌آوردهای مربوط به شواهد علمی روبه‌رو بودم که زیربنای

توصیه‌های عملی را برای روان‌شناسان حرفه‌ای تشکیل می‌دهد و در عین حال، شاخص‌هایی را برای پژوهش‌های علمی در آینده تعیین می‌کند. نتیجه این‌که ویراست جدید، کاربردهای نظری، پژوهشی و عملی روان‌شناسی مثبت‌نگر را به یکدیگر مرتبط می‌سازد. این کتاب مبتنی بر پژوهش‌های علمی پیشرفته‌ای است که به رشد و تحوّل روان‌شناسی مثبت‌نگر، منجر شده است. مشارکت‌کنندگان در تدوین این کتاب، همگی در رشته‌های خود، افراد خبره‌ای هستند که براساس نقش عملی، نظری و کاربردی خود در دانش روان‌شناختی، انتخاب شده‌اند. آن‌ها، جهت بررسی و نقد وضعیت کنونی شواهد عملی با در نظر گرفتن کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر و بحث دربارهٔ تجارب خود در زمینهٔ استفاده از روان‌شناسی مثبت‌نگر در فعالیت‌های‌شان، دعوت شده‌اند. به علاوه، از مشارکت‌کنندگان، جهت در نظر گرفتن این‌که چه نوع پژوهش‌های جدیدی لازم است تا روان‌شناسان حرفه‌ای بتوانند از روان‌شناسی مثبت‌نگر در فعالیت‌های عملی خود استفاده کنند، دعوت به عمل آمده است.

خاستگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، امریکا است، اما شهرت آن در سطح بین‌المللی گسترش یافته است تا علاقهٔ روان‌شناسان در هر کشور دیگر را به خود جلب کند، به همین دلیل، نویسندگان نه تنها از امریکا، بلکه از استرالیا، کانادا، فرانسه، آلمان، اسرائیل، ایتالیا، مکزیک، ژاپن، هلند، زلاندنو، نروژ، افریقای جنوبی، سوئد، سوئیس و انگلستان، انتخاب شده‌اند.

هدف ویراست دوم این کتاب، بررسی و مرور وضعیت فعلی روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی و در نظر گرفتن رشد و تحوّل آیندهٔ آن است. در آغاز نهضت روان‌شناسی مثبت‌نگر، یک پرسش مهم و اساسی این بود که چگونه روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند در موقعیت‌های زندگی واقعی، به کار برده شود. ویراست این کتاب در سال ۲۰۰۴، جهت تخصصی کردن کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر، نخستین کوشش بود. انتشار آن، نقطهٔ عطفی بود که به شکل‌گیری علاقهٔ بعدی به این رشته و کاربردهای آن، کمک کرد. من امیدوارم که ویراست دوم نیز نقطهٔ عطف دیگری باشد تا رشد و تحوّل پژوهشی و نظری را در آینده، برانگیزاند، و علاقه و توجه مستمر به روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی را افزایش دهد. من، خصوصاً امیدوارم که این ویراست، نه تنها به دست کسانی برسد که فعلاً به‌عنوان روان‌شناسان مثبت‌نگر، شناخته شده بودند، بلکه همچنین مخاطبان پژوهشی جدید و گسترده‌تر و متخصصانی را دربرگیرد که هنوز به این نتیجه نرسیده‌اند که ایده‌ها و پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، می‌تواند شیوهٔ فعالیت آن‌ها را متحوّل سازد.

به این ترتیب، عناوین فرعی چون ارتقاء و بهبود شکوفایی انسان در حیطهٔ کار، سلامت، آموزش و زندگی روزمره، به این دلیل انتخاب شده است تا ارتباط این ویراست را با خبرگان و متخصصان پیشرو، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و معلمان، روشن سازد. هدف من این بود که این عنوان، خوانندگان

جدیدی را علاقمند سازد که با روان‌شناسی مثبت‌نگر کمتر آشنایی دارند تا به این نکته پی ببرند که روان‌شناسی مثبت‌نگر، شادی‌شناسی نیست که ما را هنگام رویارویی با مصیبت‌ها و ناگواری‌های زندگی، به لبخند زدن وادار کند، به طوری که مسایل و مشکلات واقعی را نادیده بگیریم که همه ما با آن روبه‌رو می‌شویم. روان‌شناسی مثبت‌نگر، یک تلاش پژوهشی جدی است که به شناخت علّت‌ها و پیامدهای کارکرد بهینه و کاربرد آن‌ها در مباحث و مسایل دنیای واقعی، می‌پردازد. روان‌شناسی مثبت‌نگر، به ما کمک می‌کند تا موقعیت‌های کاری خود را مدیریت کنیم و در مشاغل خود موفق باشیم، روان‌شناسی مثبت‌نگر، مراقبت‌های بهداشتی همدلانه‌تر و بهتری را ایجاد می‌کند و آموزش کارآمد و پویایی را فراهم می‌سازد، به گونه‌ای که پیشرفت، سلامت و شادکامی و رشد و تحوّل اجتماعی را بهینه‌سازی می‌نماید.

سایر متخصصان غیرروان‌شناس نیز به این نکته پی خواهند برد که در فعالیت‌های خود، در حیطه‌های بازرگانی، مدیریت، مشاوره و روان‌درمانی، اقتصاد، سیستم قضایی کیفری، موقعیت‌های پزشکی، مددکاری اجتماعی و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و عمومی، از روان‌شناسی مثبت‌نگر، سود جویند. روان‌شناسی مثبت‌نگر، نه تنها به مداخله‌های فردی توجّه دارد، بلکه به افراد، گروه‌ها، سازمان‌ها و جوامع نیز ارتباط پیدا می‌کند. این کتاب، فراخوانی است برای مشارکت و سهیم شدن روان‌شناسی مثبت‌نگر آینده و کاربردی کردن آن.

فصل‌های این کتاب، به لحاظ موضوعی تنظیم شده‌اند، فصل‌ها با سیر تاریخی و فلسفی روان‌شناسی مثبت‌نگر، آغاز می‌شود و به کاربرد آن در حیطه‌های شغلی، سلامت، آموزش و زندگی روزمره، می‌پردازد، و بالأخره به سوی آینده روان‌شناسی مثبت‌نگر، هدایت می‌شود. اما خوانندگان، متوجّه خواهند شد که در سرتاسر این کتاب هماهنگی در مطالب وجود دارد که مرزها و وجوه تمایز این رشته را طی می‌کند؛ در این قبیل موارد، من به منابعی میان‌بر زده‌ام که به خواننده کمک می‌کند تا ارتباط بین فصل‌ها را دریابد. من مطمئن هستم که خوانندگان، این کتاب را به بهترین و مناسب‌ترین روش برای خود به کار خواهند گرفت. خوانندگان می‌توانند هم فصل به فصل به مطالعه کتاب بپردازند و هم موضوع‌های پراکنده‌ای را انتخاب کنند که علایق آن‌ها را برمی‌انگیزاند. خوانندگانی که روان‌شناسی مثبت‌نگر برای آن‌ها تازگی دارد، پس از مطالعه فصل من درباره مقدمه، به یک خلاصه مفید و نقشه راه کتاب پی خواهند برد، و پس از این فصل، می‌توانند به هر روش دیگری که مایل هستند، به مطالعه سایر فصل‌ها بپردازند. در این ویراست، همچنین از تمامی نویسندگان خواستم تا در پایان هر فصل با فهرستی کوتاه از خلاصه نکات به نتیجه‌گیری برسند، به طوری که خوانندگان بتوانند با یک نظر اجمالی پیامدهای عملی مطالب را دریابند.

این کتاب، مرا به این باور رسانده است که بر توانمندی و رشد انسان با جرأت تأکید کنم. امید من بر این است که پژوهشگران دانشگاهی، متخصصان و دانشجویان، دریابند که یادگیری و خردمندی حاصل از این کتاب، ارزشمند است.

استیون جوزف

آوریل ۲۰۱۴



## قدردانی

ویراستای این کتاب برای من مایهٔ مسرت و خوشحالی بود و قسمت اعظم این کار به تلاش ویراستار من راشل لیوزلی در انتشارات جان وایلی و پسران مربوط می‌شود، او برای ویراست دوم این کتاب شور و اشتیاق نشان داد؛ آماندا اورنشتاین دستیار ویراستار و ملیندا نوآک دستیار ارشد ویرایش در سرتاسر کار کمک و راهنمایی کردند؛ و کارکنان چاپخانه در فرآیند تولید و چاپ کتاب، با ملامت و آرامش بسیار، همکاری کردند. من همچنین از کیت هفرون، به‌خاطر پیشنهادهای و نظرات‌اش و جورج براونز و رابرت بیس‌واز - دینر، به‌خاطر پیشنهادهای مفیدشان از آغاز کار، تشکر می‌کنم. بیشترین تشکر و سپاس من از نویسندگان خود این کتاب است که برای به اشتراک‌گذاردن خبرگی، مهارت و تجربهٔ خود، وقت گذاشتند و در تدوین این کتاب مشارکت کردند. بالأخره، از باری جوزف و روزماری مک کلووسکی به‌خاطر حمایت‌های‌شان، تشکر و قدردانی می‌کنم.



# فصل ۱

## روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی پس از گذشت ده سال

استیون جوزف

این کتاب اولین بار در سال ۲۰۰۴ منتشر شد. عنوان فصل مقدمه آن "روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی: دیدگاهی نوین در فعالیت حرفه‌ای"، بود. نویسندگان آن فصل، درباره ضرورت روان‌شناسی مثبت‌نگر کاربردی، بحث کرده بودند. از زمانی که روان‌شناسی مثبت‌نگر، به دنبال چاپ مقاله سلیگمن و چک زینت می‌هالی (۲۰۰۰) در مجله روان‌شناس امریکایی، برای نخستین بار توجه زیادی را به خود جلب کرده بود، فقط چند سالی می‌گذشت. روان‌شناسی مثبت‌نگر، هنوز یک رشته نوپا محسوب می‌شد و پژوهشگران، پیرامون این انگاره نوین هیجان‌انگیز، تازه گرد آمده بودند و کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر، هنوز، مراحل اولیه خود را طی می‌کرد.

روان‌شناسی مثبت‌نگر، پس از گذشت یک دهه، دیگر جدید نیست. روان‌شناسی مثبت‌نگر، امروزه کاملاً در فعالیت روان‌شناختی حرفه‌ای، ریشه دوانده است. در فواصل این سال‌ها، در زمینه‌های شغلی، سلامت، سازمانی، مشاوره و مربی‌گری، و همچنین در رشته‌های تخصصی خارج از روان‌شناسی، مثل، جامعه‌شناسی، مددکاری اجتماعی، آموزش و پرورش و سیاست، کاربرد یافته است. پس از گذشت ده سال، دیگر نیازی نیست که درباره موضوع روان‌شناسی مثبت‌نگر، به بحث و استدلال بپردازیم. این تصور که تأکید روان‌شناسی، بیشتر بر کاهش مشکلات است و توجه کمی به جنبه‌های درست زندگی دارد، دیگر بحث‌انگیز نیست. امروزه، کاملاً پذیرفته شده است که توجه به آنچه که زندگی را ارزشمند می‌سازد، به اندازه توجه به خطاها و مسایل و مشکلات، اهمیت دارد، به علاوه جستجوی روش‌هایی



برای این‌که افراد بتوانند در زندگی‌شان شادتر باشند، و مفهومی از معنا و هدفمندی را کسب کنند و به شکوفایی ظرفیت‌های خود نزدیک‌تر شوند، مهم است. چنین رویکردی اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر را تشکیل می‌دهد که به‌طور گسترده می‌توان آن را چنین بیان کرد: "مطالعه شرایط و فرآیندهایی که در شکوفایی کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها، سازمان‌ها، نقش دارند" (گابل و هایدت، ۲۰۰۵، ص ۱۰۴).

نتایج پژوهشی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، از سال ۲۰۰۴، نه تنها در مجله‌های اختصاصی روان‌شناسی مثبت‌نگر، سلامت و شادکامی به سرعت منتشر شده است، بلکه در متون گسترده‌تر نیز همین شتاب، به چشم می‌خورد. پژوهش‌ها، با تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌نگر، امروزه، به‌طور منظم در مجله‌های روان‌شناسی اجتماعی، شخصیت و بالینی و همچنین در معتبرترین مجله‌های انجمن‌های تخصصی پیشرو، منتشر می‌شود. بسیاری از کتاب‌های جدید، در فواصل این سال‌ها به چاپ رسیده است، از جمله کتاب‌های محققانه اساسی (مثل، چک زینت میهالی و چک زینت میهالی، ۲۰۰۶؛ دیوید بونی ویل، ۲۰۱۲؛ لوپز و سیندر، ۲۰۱۱)، یک دایرة‌المعارف (لوپز، ۲۰۰۹)، و کتاب‌های درسی مقدماتی (برای مثال، هفرون و بونی ویل، ۲۰۱۱، پترسون، ۲۰۰۶) منتشر شده است که، گستره موضوع و جذابیت‌های آن را نشان می‌دهد.

روان‌شناسی مثبت‌نگر بدون شک، در روان‌شناسی معاصر، عامل تعیین‌کننده مؤثری است. امروزه، در سراسر دنیا، دوره‌های معتبری در روان‌شناسی مثبت‌نگر گذرانده می‌شود و در دوره کارشناسی و سطوح کارشناسی ارشد، واحدهای درسی تخصصی در روان‌شناسی مثبت‌نگر، گنجانده شده است و از سال ۲۰۰۴، نسل جدیدی از پژوهشگران در این رشته درجه دکتري گرفته‌اند. بسیاری از محققان و متخصصان، امروزه خود را با روان‌شناسی مثبت‌نگر، همانندسازی می‌کنند.

روان‌شناسی مثبت‌نگر برای تمامی متخصصان و پژوهشگرانی که به شکوفایی و شادکامی و سلامت انسانی علاقمند هستند، هویت مشترکی را ایجاد کرده است. برخی از روان‌شناسان، خصوصاً افرادی که دوره‌های جدید درسی را در دهه اخیر گذرانده‌اند و یا در روان‌شناسی مثبت‌نگر دکتري گرفته‌اند، در درجه اول خود را به‌عنوان روان‌شناسان مثبت‌نگر، می‌شناسند. برای گروه‌های دیگری از افراد، روان‌شناسی مثبت‌نگر، یک هویت ثانویه است، چرا که آن‌ها، در درجه اول خود را روان‌شناسان بالینی، مشاوره، رشد و تحول، تربیتی، قانونی، سلامت، مدیریت، شخصیت یا اجتماعی و شغلی می‌دانند. آن‌ها ممکن است اساتید دانشگاه باشند یا به فعالیت‌های بالینی بپردازند، اما همگی به آن‌چه که سازنده یک زندگی خوب است، توجه مشابهی دارند، توجه‌ای که امروزه این انگاره را در برمی‌گیرد، که نه تنها، باید به کاهش و برطرف ساختن مسایل و مشکلات بپردازیم، بلکه همچنین باید به بهبود کارکردهای بهینه نیز توجه داشته باشیم. روان‌شناسی مثبت‌نگر، برای برخی از افراد، شیوه جدیدی از تفکر به‌طور کلی محسوب می‌شود و از نظر برخی دیگر از افراد، روان‌شناسی مثبت‌نگر، شیوه‌ای از درک و شناخت را فراهم می‌سازد و به آن‌چه که همیشه خواهان به‌دست آوردن آن بوده‌اند، تجلی می‌بخشد. توجه روان‌شناسان مثبت‌نگر، همچنین به این اشتیاق عامه مردم، جلب شده است که در جستجوی

چگونگی تأثیر و نقش علم در زندگی خود باشند. روان‌شناسی مثبت‌نگر، در کتاب‌فروشی‌ها، از طریق آثار نوشته شده برای عامه مردم، به‌خوبی معرفی شده است (برای مثال، فرآ، بونو، ۲۰۱۴، جوزف، ۲۰۱۱، لیبومرستی، ۲۰۰۸، سلیگمن، ۲۰۱۱). روان‌شناسی مثبت‌نگر، برخلاف، بسیاری از حیطه‌های سنتی روان‌شناسی، کاربردهای واضح و مشخصی در زندگی روزمره دارد. ما، انسان‌ها، برای شکوفایی ظرفیت‌های بالقوه خود، عملکردهای بهینه و کسب یک زندگی معنی‌دار و لذت‌بخش، اشتیاق و انگیزه داریم. روان‌شناسی مثبت‌نگر، به این موضوع علاقمند است که چگونه می‌توان این قبیل آرمان‌ها را به بهترین شکلی، مورد تأیید و حمایت قرار داد.

## محتوای کتاب

کتاب‌هایی از این دست، به ناگزیر، بازتاب علایق و سوگیری‌های نویسنده آن کتاب است. من سعی کرده‌ام تا طیفی از فعالیت‌هایی را در روان‌شناسی مثبت‌نگر، پوشش دهم به طوری که جذابیت این کتاب، افزایش یابد. من همچنین علاقمند هستم که دیدگاه‌های تاریخی، نظری و فلسفی را تقویت کنم. کرت‌لوین، جمله معروفی دارد: "هیچ چیزی به اندازه یک نظریه خوب، کاربردی و عملی نیست" (لوین، ۱۹۵۱، ص ۱۹۶). از نظر من، این نقل قول، عناصر اصلی یک فعالیت عملی خوب را جمع‌بندی می‌کند. صرف‌نظر از این‌که فعالیت عملی فرد، چه ویژگی دارد، مثلاً فرد مربی‌گری می‌کند یا به امر مشاوره می‌پردازد یا فعالیت بالینی دارد یا در حوزه روان‌شناسی سلامت مشغول است، مهم‌ترین نکته، این است که دریابیم که چگونه عملکرد فرد به یک نظریه مربوط می‌شود یا از یک نظریه، سرچشمه می‌گیرد. در این کتاب، اکثر مطالب، کاملاً جنبه عملی دارد، اما در عین حال، سرشار از انگاره‌ها می‌باشد. از این لحاظ، یکی از جنبه‌های کلیدی رشد و تحول در طی ۱۰ سال اخیر، این است که به جای تأکید بر سلامت و شادکامی لذت‌گرایانه، امروزه بر سلامت و شادکامی مبتنی بر شکوفایی انسان تأکید می‌شود. چنین رشد و تحولی در گرایش به شکوفایی انسان، از دو نظر دارای اهمیت است. نخست این‌که، حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر، گسترش یافته است، به طوری که دیگر به شادمانی، به معنای سنتی لذت و خوشحالی، توجه‌ای ندارد، بلکه به ملاحظات هستی‌گرایانه‌ای چون معنا و هدفمندی، نیز توجه دارد. چنین توجه‌ای، باعث شده است که روان‌شناسی مثبت‌نگر، عمق بیشتری پیدا کند و در برابر انتقادهایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر را چیزی به‌جز شادمانی‌شناسی نمی‌دانند، موازنه و تعادل برقرار سازد. دوم این‌که، چنین ملاحظاتی، موجب می‌شود تا روان‌شناسی مثبت‌نگر، با روان‌شناسی انسان‌گرایانه ارتباط برقرار سازد. روان‌شناسی مثبت‌نگر، در آغاز، خود را از روان‌شناسی انسان‌گرایانه، متمایز می‌کرد. اما از زمانی که روان‌شناسی مثبت‌نگر، به سوی درک و شناخت بیشتر دیدگاه مبتنی بر شکوفایی انسان، حرکت کرد، این نکته روشن‌تر گردید که در آثار اولیه روان‌شناسان انسان‌گرا، برای شکوفایی انسان اهمیت و ارزش زیادی قایل شده‌اند. همان‌گونه که در این کتاب خواهید دید، این دو رشته، به یکدیگر

نزدیک‌تر شده‌اند و بسیاری از انگاره‌ها در روان‌شناسی انسان‌گرایانه فعلی، بخشی از حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر را تشکیل داده است. روان‌شناسان مثبت‌نگر مطالعه و بررسی سلامت و شادکامی را ابداع کرده‌اند. امروزه می‌دانیم که پیشگامانی چون مازلو (۱۹۶۸) و راجرز (۱۹۶۳)، در روان‌شناسی انسان‌گرایانه، دیدگاه‌هایی مثبت‌نگر داشته‌اند. درک و شناخت ارتباط بین این دو رشته و تأکید آن‌ها بر ادغام شدن با یکدیگر، جهت درک و شناخت بهتر از آن‌چه که زندگی را خوب و ارزشمند می‌سازد، مفید است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، باید بداند که مباحثی که به آن علاقمند است به روان‌شناسی انسان‌گرایانه برمی‌گردد و حتی از خاستگاه و منشأ خود روان‌شناسی نیز فراتر می‌رود. چنین شناختی، به ملاحظات فلسفی عمیق‌تر و رویکردهای متفکرانه‌تر و عادلانه‌تر نسبت به آن‌چه که شکوفایی انسان را افزایش می‌دهد، منجر شده است.

در بخش اول کتاب (مبانی تاریخی و فلسفی)، هایلد نافستاد (فصل دوم) دربارهٔ مواردی از پیشینهٔ رشد و تحوّل در تاریخچهٔ روان‌شناسی و علم، بحث کرده است که بر رشد و تحوّل و شناخت‌شناسی امروزه روان‌شناسی مثبت‌نگر، تأثیرگذار است. در این فصل، خصوصاً موضع فلسفی ارسطویی مورد بحث قرار گرفته است که توجه زیادی را در طی دههٔ اخیر به خود جلب کرده است. شناخت این نکته مهم است که فعالیت عملی، همواره از دیدگاه‌های فلسفی نشأت می‌گیرد. به رغم، روابط بحث‌انگیز اولیه، بین روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی انسان‌گرایانه، در طی ده سال گذشته، بین این دو رشته آشتی برقرار شده است و روابط آن‌ها مسالمت‌آمیز گردیده است. روان‌شناسی انسان‌گرایانه، مدت زیادی است که متوجه اهمیت موضع فلسفی فرد شده است. بر این اساس، فصل جدیدی از برنت رابینز (فصل سوم)، آورده شده است که به موضوع شناخت تاریخچهٔ روان‌شناسی مثبت‌نگر، سنت ارسطویی می‌پردازد و بین روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی انسان‌گرایانه، ارتباط بیشتری برقرار می‌سازد. راجر برتون، به این جهت‌گیری پژوهشی، در فصل چهارم حتی عمق بیشتری بخشیده است و این موضوع را بررسی کرده است که چگونه روان‌شناسی مثبت‌نگر از تفکر هستی‌گرایانه سود می‌جوید، تفکری که بر نقاط قوت و توانمندی‌های ذاتی انسان تأکید دارد. بالأخره، نتیجه‌گیری در این بخش، فصل جدیدی را تشکیل داده است که توسط شیفرا ساجی، و همکاران او نگاشته شده است (فصل پنجم). این فصل، مبتنی بر مفهوم عوامل مؤثر در سلامت است که آنتونیوسکی آن را مطرح کرده است. روان‌شناسان مثبت‌نگر، اکثراً، اصطلاح تکوین سلامت<sup>۱</sup> را شنیده‌اند. اما این مفهوم بیشتر از آن‌چه که هست باید به طور گسترده شناخته شود، خصوصاً این دیدگاه عمیق و ریشه‌دار که نابسامانی و آشفتگی، حالت طبیعی انسان را تشکیل می‌دهد، باید شناخته شود.

در بخش دوم (ارزش‌ها و انتخاب‌ها برای دست‌یابی به یک زندگی خوب) تیم کاسر (فصل ششم) به موضوع جستجوی "زندگی خوب یا جنبه‌های خوب زندگی" پرداخته است - یعنی رضایت‌مندی روان‌شناختی یا موفقیت‌های اساسی و پیامدهای آن برای سلامت و شادکامی اجتماعی و فردی، مطرح

شده است. لیلیاچ ساجیو و همکارانش (فصل هفتم) سه گذرگاه ارزشمند را برای احساس رضایت خاطر، در نظر گرفته‌اند، خصوصاً به نقش ارزش‌های سلامت، دستیابی به اهداف ارزشمند و هماهنگی میان ارزش‌های فرد و ارزش‌هایی که مورد تأیید محیط فرد است، توجه کرده‌اند. باری شوارتز (فصل هشتم) تناقض موجود در حق انتخاب را مطرح کرده است، یعنی، چگونه انتخاب‌های بیشتر، در واقع برای ما جنبه منفی دارد، او شیوه‌هایی را پیشنهاد کرده است که بر اساس آن، افراد می‌توانند برخلاف این قبیل اثرات ناسازگار و منفی، عمل کنند. این بحث توسط کریک وارن براون و ریچارد رایان (فصل نهم)، بازتاب یافته است. آن‌ها درباره رشد و تحول در نظریه اراده آزاد<sup>۱</sup>، و برخورداری از نگرشی ذهن آگاهانه بحث کرده‌اند که تفکر خودمختار و رفتارهایی را تسهیل می‌کند که به رشد و تحول تصمیم‌گیری‌های کاملاً آگاهانه‌تر و اهداف و ارزش‌های درونی کمک می‌کند که با نتایج و دست‌آوردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر، همراه است همان‌گونه که قبلاً ذکر شد، یکی از مفاهیم اصلی در رشد و تحول این رشته در طی ۱۰ سال اخیر، افزایش توجه به فلسفه ارسطویی و آشتی‌پذیری با روان‌شناسی انسان‌گرایانه بوده است. ورونیکا اوتا، (فصل دهم)، با بحث درباره اهداف لذت‌جویانه و مبتنی بر خودشکوفایی، به این بخش پایان می‌دهد. او نشان داده است که چگونه این انگاره‌ها، امروزه، به لحاظ مفهومی و عملی، گسترش یافته‌اند و چگونه فعالیت‌ها و اقدام‌های عملی خاص، شکوفایی و شادمانی بیشتری را برای زندگی انسان به ارمغان می‌آورد.

در بخش سوم (تمرین‌های مربوط به سلامت و شادکامی)، کریستین لایوس و همکاران، (فصل ۱۱)، درباره راهبردهای دستیابی به اهداف شادکامی و سلامت مستمر، بحث کرده‌اند. در این فصل به فعالیت‌های قصدمندانه‌ای اشاره شده است که جهت دنبال کردن این اهداف پیچیده، از اهمیت اساسی برخوردار هستند. نقش فعالیت جسمانی در بهبود سلامت جسمانی و روان‌شناختی، توسط گای فالك‌نر و همکارانش (فصل ۱۲) مطرح شده است، در این فصل نشان داده شده است که راهبردهای فعالیت عملی ساده و قابل دسترس، فواید زیادی برای سلامت و شادکامی انسان دارد. ایلونا بونی ول و فیلیپ زیمباردو (فصل ۱۳)، به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که چگونه جنبه‌های زمانی گذرای زندگی ما بر انتخاب‌ها، اهداف و رفتارهای مان تأثیر می‌گذارد. آن‌ها در مورد این‌که چگونه دیدگاه‌های زمانی خود را متعادل‌تر سازیم، بحث کرده‌اند. در این فصل می‌آموزیم که در صورتی که دست به انتخاب بزنیم، می‌توانیم اقداماتی را به عمل آوریم که سلامت و شادکامی را بهبود بخشد. نتیجه‌گیری این بخش دو فصل جدید را دربرمی‌گیرد: اساسیاً پارکس درباره خود - یاری (فصل ۱۴) و مارگاریتا تاراگونا (فصل ۱۵) در زمینه مربی‌گری یا تدبیراندیشی در زندگی، نشان داده‌اند که چگونه انگاره‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، می‌تواند در زندگی روزمره به طور عملی به کار گرفته شود.

در بخش چهارم (روش‌ها و فرآیندهای آموزش و یادگیری)، امی فاین‌برگ و آندرو مونک (فصل

۱۶)، نشان داده‌اند که معرفتی روان‌شناسی مثبت‌نگر به دانشجویان ارزشمند است. آن‌ها شیوه‌های متفاوت دستیابی به این هدف را نیز نشان داده‌اند. آ لینا رزیتسکایا و آیان ویل کینسون (فصل ۱۷)، براساس جلد قبلی کتاب، رویکرد گفتمانی نسبت به آموزش را مرور کرده‌اند و آموزش را یکی از مهم‌ترین و رشد‌یابنده‌ترین حیطه‌های کاربردی دانسته‌اند. در یک فصل جدید که توسط چیکو کایب و ایلونا بونی ویل نگاشته شده است (فصل ۱۸)، درباره آموزش مثبت‌نگر در دوره ابتدایی و متوسطه، بحث شده است. بالأخره این بخش با نگارش رید لارسون و نیکی داوز، پایان می‌یابد (فصل ۱۹). در این فصل، آن‌ها درباره تأثیر فعالیت‌های عملی رهبران بزرگسال بر رشد و تحوّل برنامه‌های مربوط به جوانان و افزایش انگیزه آن‌ها، مستندات را آورده‌اند.

بخش پنجم، (روان‌شناسی مثبت‌نگر در حیطه‌های شغلی)، سارا لويس (فصل ۲۰)، رابطه میان روان‌شناسی سازمانی و روان‌شناسی مثبت‌نگر را مطرح می‌کند. هیتراکلارک و همکارانش (فصل ۲۱) چگونگی تحوّل در رهبری و تأثیر مثبت آن را بر تمامی سطوح سازمانی، از کارکنان و فرهنگ گرفته تا خود رهبران، نشان می‌دهد. فرهنگ و کارکردهای سازمانی خلاق و مثبت‌نگر، توسط جین هنری (فصل ۲۲)، مورد بحث قرار گرفته است. در این فصل چگونگی تأثیر فعالیت‌های شغلی مثبت و تقویت آن از سطوح بالا به پایین، شرح داده شده است. کارول کافمن و همکارانش (فصل ۲۳) به مرور و نقد و بررسی تعلیم و تربیت اجرایی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر پرداخته‌اند و به امکانات وسیع برای پژوهش‌های بیشتر در این حیطه، توجه کرده‌اند.

در بخش ششم (سلامت، بالینی، مشاوره و توان‌بخشی) جان سالزمن و جودیت سکویچ (فصل ۲۴)، تلفیق روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی سلامت را مطرح کرده‌اند. آن‌ها نشان می‌دهند که چگونه روان‌شناسان در حیطه سلامت اغلب به گونه‌ای فعالیت کرده‌اند که مشابه با فعالیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است. جیمز ماددوکس و شاین لوپز (فصل ۲۵)، به سیستم تشخیصی DSM در چهارچوب روان‌شناسی بالینی انتقاد کرده‌اند و برای رشد و تحوّل و فعالیت در زمینه روان‌شناسی بالینی مثبت‌نگر، توصیه‌هایی کرده‌اند. در فصل بعدی، آندراس واسلر و همکارانش (فصل ۲۶)، در چهارچوب رشته مشاوره، این موضوع را ادامه داده‌اند و به فواید اشاره کرده‌اند که روان‌شناسی مشاوره می‌تواند از نظریه پردازی و کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر، به دست آورد. بالأخره در بخش پایانی این فصل، کلودیو پتر و همکاران (فصل ۲۷)، روان‌شناسی توان‌بخشی را از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، مورد توجه قرار داده‌اند.

در بخش هفتم (زمینه‌های فعالیت بالینی) چایرا روینی و جیوانی فوا (فصل ۲۸) نقد خود را بر درمان مبتنی بر سلامت و شادکامی روزآمد کرده‌اند، هدف رویکرد روان‌درمانگری آن‌ها، تسهیل در تداوم سلامت و شادکامی روان‌شناختی، است که فراتر از تأکیدهای سنتی تری است که فقط بر درمان آسیب‌شناسی روانی موجود تأکید دارند. جانا ماگایر-مو و شاین لوپز (فصل ۲۹) به بررسی نقش امید، به‌عنوان عامل ایجاد تغییر مثبت پرداخته‌اند و بر چگونگی نقش امید در تسهیل فرآیند مشاوره در

جلسه‌های مشاوره و در زندگی بعدی مراجع، تأکید کرده‌اند. ریچارد تدچی و همکاران (فصل ۳۰)، دربارهٔ پیامدهای رویداد تکان‌دهنده و ناملايمات زندگی از دیدگاه مثبت‌نگر و مبتنی بر رشد و تحوّل، بحث کرده‌اند و بر رشد و تحوّل فرد به‌دنبال رویدادهای تکان‌دهنده، تأکید کرده‌اند. در پایان این بخش (فصل ۳۱) طیب رشید، دربارهٔ ارزیابی‌های مبتنی بر نقاط قوّت بحث کرده است. او نشان می‌دهد که چگونه می‌توان ناراحتی و اختلال را در تضادّ با مثبت‌نگری و یا در غیاب مثبت‌نگری، درک کرد.

در بخش هشتم (منابع درونی و رشد و تحوّل مثبت‌نگر در طول زندگی)، دیوید کاروسو و همکاران (فصل ۳۲)، نقد خود را بر آثارشان در زمینهٔ هوش عاطفی و نقش آن در روابط، محیط‌های کاری، تربیتی، منابع انسانی و آموزش‌های اجرایی، روزآمد ساخته‌اند. گیاکمبونو و همکاران (فصل ۳۳)، نقش حقّ‌شناسی و قدردانی را در عمل بررسی کرده‌اند و آن را یک نیروی شخصیتی و قدرت‌منش دانسته‌اند که به‌گونه‌ای معتبر به نتایج روان‌شناختی مثبت‌نگر و زندگی خوب هم در بزرگسالان و هم در جوانان، می‌انجامد. یوتا کانزمن و استفانی توماس (فصل ۳۴)، پژوهش‌های خود را در زمینهٔ جنبهٔ عاطفی-انگیزشی خرد شرح داده‌اند. در پایان این بخش جورج والیان (فصل ۳۵)، به پایان زندگی تأکید کرده است و چگونگی یک سالمندی مثبت‌نگر را تحلیل کرده است. او به عواملی اشاره می‌کند که برای سراسر عمر مناسب و قابل‌کاربرد است.

در بخش نهم (بنا نهادن جامعه از طریق نوزایی و هماهنگی)، آنتونلا دلا فاو و همکاران (فصل ۳۶)، به نقش تجارب بهینه در سازگاری و زندگی توأم با معلولیت و نقش مراقبت‌کنندگان، پرداخته‌اند. به عقیدهٔ آن‌ها معلولیت، به هیچ‌وجه به معنی پایان یافتن فرصت‌ها برای برخورداری از یک زندگی بهینه و مناسب، نیست. کلر-آن فورچون و همکاران (فصل ۳۷) رویکردهای درمانی مثبت‌نگر را در درمان بزهکاران جنسی مطرح کرده‌اند. به عقیدهٔ آن‌ها مداخله‌های مبتنی بر احترام فردی به این بزهکاران، باعث اطاعت و پیروی بیشتری از درمان و ارتکاب کمتر به جرایم می‌شود. فرنک فین‌چام (فصل ۳۸)، اهمیت بخشودگی را در سطوح گروهی و اجتماعی بررسی می‌کند و شیوه‌های گوناگون بخشودگی را ارایه می‌دهد که سلامت و تمامیت اجتماعی و گروهی را بهبود می‌بخشد. در این بخش دو فصل جدید پایانی آن به بررسی ارتباط روان‌شناسی مثبت‌نگر با فعالیت‌های حرفه‌ای در جامعه می‌پردازد، راشل دکل و اوریت تاب‌من-بن-آری (فصل ۳۹) به مددکاری اجتماعی، پرداخته‌اند و ساندر رزینک و مگان لدی (فصل ۴۰)، جهت‌گیری‌های بهبود و بازیابی را مطرح کرده‌اند.

در بخش دهم (سیاست عمومی و نظام‌های مربوط به ترمیم‌پذیری و برنامه‌ریزی اجتماعی)، دیوید مایرز (فصل ۴۱)، به بررسی تنش میان فردگرایی و جامعه در تسهیل روابط خوب انسانی و پیامدهای حاصل از آن برای تعیین خط‌مشی عمومی می‌پردازد. رات وین‌هون (فصل ۴۲)، ایرادهای مربوط به اصل بیشترین شادکامی را مشخص ساخته است، او نشان می‌دهد که شادکامی بیشتر برای افراد، سیاست عمومی مجاز و دست‌یافتنی است. نیل تین (فصل ۴۳) دربارهٔ برنامه‌ریزی اجتماعی بحث می‌کند. بالأخره، تاپت بیتز و همکارانش (فصل ۴۴)، به بررسی نقش نظریهٔ استقامت و انعطاف‌پذیری در کاربرد