

به نام خداوندی

که هستی را آفرید

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار غور کند

نام کتاب: روان‌شناسی مثبت

(کاربست سرمایه روان‌شناختی در ارتقای کیفیت زندگی و رفتار سازمانی برتر)

پدیدآوران: دکتر نیلا آخوندی و علی محمد آقاعلیخانی

طرح جلد: بهزاد توفیق‌فر ۰۹۱۲۵۱۲۱۴۵۱

ناشر: نیوند

قطع: رقعی

چاپ: دیجیتال آبنوس

نوبت چاپ: نخست / ۱۳۹۴

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۸۲-۶-۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

سرشناسه: روان‌شناسی مثبت

(کاربست سرمایه روان‌شناختی در ارتقای کیفیت زندگی و رفتار سازمانی برتر)

عنوان و نام پدیدآور: دکتر نیلا آخوندی و علی محمد آقاعلیخانی

مشخصات نشر: نیوند

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۸۲-۶-۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۷۹۷۹۴۷

روان شناسی مثبت

کار بست سرمایه روان شناختی
در ارتقای کیفیت زندگی و رفاه سازمانی برتر

به همراه چند پرسشنامه کاربردی روانشناسی

مؤلفان: +

دکتر نیلا آخوندی
علی محمد آقا علیخانی



روان‌شناسی مثبت

کاربست سرمایه روان‌شناختی
در ارتقای کیفیت زندگی و رفتار سازمانی برتر
به همراه چند پرسشنامه کاربردی روان‌شناسی

مؤلفان: 

دکتر نیلا آخوندی
علی محمد آقاعلیخانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
چاپ: دیجیتال آبنوس
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
مدیر تولید: پریسا فرجی

نشر نیوند

وابسته به پژوهش‌های روان‌شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل تکیه / خی ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خی ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲

www.psychresearch.ir

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

به نام آفریننده خرد

که باشد همی حکمران خرد	"به نام خداوند جان و خرد" ^۱
دل و جان هستی است آن خرد	"تخت آفرینش خرد را شناس" ^۲
که بید بود پاسبان خرد	به انسان مقامی عطا کرده او
به زیر تخت سیاهان خرد	همه زندگی بید آغاز کرد
برد بهره از خاک و کان خرد	هر آن کس که داننده باشد به راز
گذارد یکی در کمان خرد	چو تیر سخن را بنماید زدن
نگوید به جز داستان خرد	همه از کزافه سپریند اوی
زبانی که باشد زبان خرد	زبان چون کشتایی هسوار باش

علی محمد آقا علیخانی - خیارج - جمده ۱۷ خرداد ماه ۱۳۹۲

^۱ و ^۲ از حکیم ابوالقاسم فردوسی

تقدیم به

کسانی که به توسعه و تعالی انسان ها می اندیشند

کسانی که تعالی انسانی را پیش بایست تعالی سازمانی می دانند

کسانی که در جهت توسعه خود و دیگران تلاش می کنند

کسانی که می دانند برای داشتن جهانی نو باید انسانی نو پیدا آورد

و

کسانی که حرفه ای می اندیشند و حرفه ای رفتار می کنند

سپاسگزاری

ستایش و سپاس فراوان پروردگار توانا را که یاری نمود تا این اثر را به سرانجام برسانیم و دلگرم و امیدواریم که بیش از پیش مشمول عنایات او باشیم تا این اثر زمینه‌ساز گامی نو در راه رشد زندگی حرفه‌ای ما باشد.

بی‌تردید اگر تشویق و همراهی جمعی از سروران و دوستان نبود این کار به بار نمی‌نشست از این رو در مقام قدرشناسی بر خود بایسته می‌دانیم از تمامی بزرگوارانی که در به ثمر نشستن این اثر ما را یاری نمودند قدردانی نماییم و در این میان به‌طور ویژه سپاس‌دارِ همراهی ارزشمند مسئولین و کارکنان محترم شرکت ایران خودرو دیزل و مدیران و استادان ارجمند دانشگاه پیام‌نور هستیم.

فهرست

سخنی با خوانندگان ۱۳

پیشگفتار ۱۹

بخش نخست

سرمایه روان‌شناختی ، مفاهیم و کلیات

سرمایه روان‌شناختی چیست؟ ۳۵

چرا باید به سرمایه روان‌شناختی پردازیم؟ ۴۹

بخش دوم

پیدایش روان‌شناسی مثبت‌گرا

تاریخچه روان‌شناسی مثبت و سرمایه روان‌شناختی ۶۱

ابراهام مزلو ارائه‌دهنده هرم نیازها ۶۳

کارل راجرز نظریه‌پرداز مراجع محوری ۷۰

ویکتور فرانکل نظریه‌پرداز معنا در زندگی ۷۹

- برنارد واینر ارائه دهنده سبک‌های اسنادی ۸۹
کارلوس ریچارد اسنایدر ارائه‌دهنده نظریه امید ۹۲
آلبرت بندورا نظریه پرداز یادگیری اجتماعی و خودکارآمدی ۹۷
مارتین سلیگمن پدر روان‌شناسی مثبت ۱۰۵

بخش سوم

روان‌شناسی مثبت و پیوند آن با رفتار سازمانی مثبت‌گرا

- روان‌شناسی مثبت ۱۱۷
رفتار سازمانی مثبت‌گرا ۱۲۳
مرور چند مفهوم بنیادین در رفتار سازمانی ۱۳۹

بخش چهارم

ارتقای سرمایه روان‌شناختی

- ارتقای سرمایه روان‌شناختی ۱۵۳
مدل مداخله‌ای و روش آموزشی لوتانز ۱۵۵
مفاهیم بنیادی نظریه ایس ۱۶۱
روش آموزشی مبتنی بر نظریه عقلانی - عاطفی - رفتاری ایس ۱۶۹
ارتباط رویکرد ایس با روان‌شناسی مثبت ۱۷۶

بخش پنجم

مرور پژوهش‌هایی در روان‌شناسی مثبت

و سرمایه روان‌شناختی

پژوهش‌های مرتبط با سرمایه روان‌شناختی ۱۸۳

پژوهش‌های مرتبط با نظریه ایس ۱۹۶

کتاب در یک نگاه ۲۰۷

سخن پایانی ۲۱۳

منابع و مآخذ ۲۱۵

پیوست‌ها ۲۳۳

چنان دیدم که هیچ کس کتابی
نمی‌نویسد الا آنکه چون روز
دیگر در آن بنگرد گوید: اگر
فلان سخن چنان بودی بهتر
گشتی واگر فلان تکه بر آن
افزوده شدی، نیک‌تر آمدی.
عماد کاتب

سخنی با خوانندگان

انسان موجودی بسیار پیچیده است. اگر با عینک فلسفی به انسان
بنگریم، انسان یک وجه «زیستی» دارد و یک وجه «زندگانی». اگرچه
از منظر زیستی انسان شباهت نسبتاً زیادی به دیگر موجودات دارد اما
آن وجه از موجودیت انسان که در حقیقت انسانیت انسان است همانا
وجه زندگانی است و آنچه مسلم است هر آنچه به وجه زندگانی

انسان مربوط می‌شود از جمله زیرساخت‌های فکری و شخصیتی انسان، باورها، ارزش‌ها و اعتقادات او، احساسات و عواطف او، انگیزه‌ها و گرایش‌های او و ... همه و همه در یک مرکز تجمع شده و مدیریت می‌شوند و آن همانا «مغز» اوست. با این تعبیر می‌توانیم بگوییم انسان هر چه هست مغز است و دیگر هیچ!

مولانا جلال‌الدین، بزرگ‌مرد اندیشه و عرفان ایرانی می‌فرماید:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای
مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

حضرت علی (ع) در نهج البلاغه خطاب به انسان می‌فرماید:

«ای انسان آیا می‌پنداری جسم کوچکی هستی؟ در صورتی که در درون تو جهان عظیمی نهفته است که این جهان با این عظمت در برابرش بسیار کوچک است.»

بنابراین اگر قرار باشد تغییری و حرکتی و تحولی در انسان و برای انسان و توسط انسان روی دهد، تنها و تنها باید بر مغز او تمرکز کرد و از مغز او آغاز نمود.

به زبان استعاره گفته می‌شود هنگامی که تخم مرغ به دلیل فشار بیرونی می‌شکند یک زندگی پایان می‌پذیرد اما آن هنگام که همان تخم مرغ به دلیل فشار از درون می‌شکند یک زندگی آغاز می‌شود و این یعنی اساس توسعه درون‌زاست و باز از زبان شیوا و حکمت‌آموز مولانا که فرمود:

ای نسخه‌ی نامه الهی که تویی
 وی آینه جمال شاهی که تویی
 بیرون زتونیسست هرچه در عالم هست
 از خود بطلب هرآنچه خواهی که تویی

زنده‌یاد مجتبی کاشانی نیز در فرازی از سروده‌های پندآموز خود
 ضمن پذیرش ضمنی این مفهوم، به ضرورت پرداختن به ذهن و مغز
 انسان و نیز ضرورت گرایش مثبت در فرآیند پرداختن، اشاره نموده و
 به مخاطب یادآور می‌شود که:

ذهن ما باغچه است
 گل در آن باید کاشت
 و نکاری گل من، علف هرز در آن می‌روید
 زحمت کاشتن یک گل سرخ
 کمتر از زحمت برداشتن هرزگی آن علف است
 گل بکاریم بیا
 تا مجال علف هرز فراهم نشود
 ... بی گل‌آرایی ذهن
 هرگز آدم، آدم نشود

و همین بیان زیبا در رویکردهای نوین روان‌شناسی به زبان علمی و
 به روشنی وجود دارد.

یکی از آموزه‌های بنیادین فلسفه و اندیشه ایرانی که ریشه‌ای دراز در تاریخ اندیشه دارد آن است که "راستی هنجار هستی است" بنابراین از دیدگاه فلسفی هم می‌توانیم بگوییم که اگر هنجاری بر جان هستی حکمرانی می‌کند بی‌تردید آن هنجار بر بنیاد راستی است و گرایش به نیکی و درستی (مثبت) دارد. به همین کوتاه سخن به‌عنوان پایه علمی نگاه مثبت به علوم به ویژه علوم انسانی و بالاخص روان‌شناسی اکتفا می‌کنیم و به خوانندگان فرهیخته کتاب عرض می‌کنیم:

با وجود اینکه در فرآیند گردآوری و صورت‌بندی مطالب کتاب حاضر دقت و تلاش فراوانی به کار رفته است تا حاصل کار برای مخاطبان و علاقمندان به کار علمی، جذاب‌تر و مؤثرتر باشد اما بی‌تردید این اثر نیز بری از کاستی نیست. از این رو در همین‌جا از صاحبان اندیشه و نظر خواهشمندیم منت گذاشته و دیدگاه‌ها و نقدهای خود را به نگارندگان برسانند تا چراغی باشد فراراه چاپ‌های بعدی این کتاب و یا کارهای علمی دیگر.

مطالعه این کتاب را به همه علاقمندان به حوزه‌های دانشی نوین به ویژه گروه‌های زیر پیشنهاد می‌کنیم:

- استادان و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی، و مشاوره
- مدیران سازمان‌ها و شرکت‌های تولیدی و خدماتی
- پژوهشگران حوزه‌های علوم انسانی از جمله روان‌شناسی و علوم تربیتی
- علاقمندان به مطالعه در حوزه‌های فرهنگ سازمانی

- مدیران و کارشناسان مراکز آموزش واحدهای صنعتی و خدماتی
 - مدیران و کارشناسان واحدهای HSE (بخش سلامت روان) سازمان‌ها
 - مدرسان و مشاوران سازمان‌ها در حوزه‌های توسعه منابع انسانی
 - مسئولین و ارزیابان کانون‌های ارزیابی و توسعه سازمان‌ها
 - مشاوران مراکز مشاوره و مددکاری
 - مدیران و معلمان مدارس در نظام آموزش و پرورش
 - و هر کسی که می‌خواهد گامی برای توسعه خود و دیگران بردارد
- تا چه قبول افتد و چه در نظر آید

دکتر نیلا آخوندی

علی محمد آقاعلیخانی

۱۳۹۴