



سجاد جعفرپور



## مقدمه : روانشناسی مثبت‌گرا چیست و چه کاربردی دارد؟

روانشناسی مثبت‌گرا یک شاخه جدید در علم روان‌شناسی است که به صورت رسمی در سال ۲۰۰۰ توسط پروفسور مارتین سلیگمن، رئیس وقت انجمن روان‌شناسی آمریکا بنیان‌گذاری شد. هدف این شاخه از روان‌شناسی، بهبود کیفیت زندگی افراد و جوامع است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال توانایی‌های سالم، جاه طلبی‌ها، تجربیات زندگی مثبت و توانایی‌های منش افراد و اینکه چگونه آن‌ها به عنوان سپری در مقابل اختلال عمل می‌کنند، است. این شاخه به مطالعه علمی افکار، احساسات و رفتار انسان با تمرکز بر نقاط قوت به جای نقاط ضعف، توجه دارد.

در حالی که بسیاری از شاخه‌های دیگر روانشناسی تمایل دارند بر اختلال عملکرد و رفتار غیرعادی تمرکز کنند، روانشناسی مثبت نگر بر نقاط قوت افراد و کمک به آن‌ها برای شادتر شدن متمرکز است. روانشناسی مثبت‌گرا بر معنا و رضایت عمیق تأکید می‌کند، نه فقط بر شادی زودگذر. مارتین سلیگمن، که اغلب به عنوان پدر روانشناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود، دیدگاه‌های متعددی از معنای شاد زیستن را توصیف کرده است، از جمله زندگی خوشایند (دیدگاه هالیوود از شادی)، زندگی خوب (متمرکز بر نقاط قوت شخصی و تعامل) و معنادار.

کریستون پترسون نویسنده و فرد شناخته شده در حوزه روانشناسی مثبت‌نگر، گرایش جدید مذکور را بررسی علمی این نکته که چه چیزی زندگی را ارزشمند می‌سازد، معنی می‌کند. درواقع روانشناسی مثبت‌گرا (Positive Psychology) ویژگی‌های مثبت زندگی مانند رفاه، خوشبختی، رضایت و توانمندی را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این رشته همه آن چیزی که برای یک زندگی هدفمند و پرمعنا مورد نیاز است و باعث شکوفایی انسان می‌شود، مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

روانشناسی مثبت نگر مبتنی بر چندین فرض است: همه افراد امکان ابتال به بیماری روانی را با خود حمل می‌کنند و همچنین از ظرفیت ذاتی شادی برخوردارند. برحسب این دیدگاه، شادی و آسیب‌های روانی، از تعامل بین محیط پیرامونی و شخص به وجود می‌آید؛ به همین دلیل روان‌درمانگران مثبت نگر، درمانجویان را به صورت افرادی خودمختار و مستعد رشد محض در نظر می‌گیرند. فرض بعدی روان درمانی مثبت نگر این است که توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت، مانند ضعف‌ها و هیجان‌های منفی اصالت دارند و واقعی هستند. توجه به ویژگی‌های مثبت درمانجویان و درک کامل خزانه روانشناختی آنان مبنایی برای ایجاد اتحاد درمانی و طرح درمان است.

مقالات زیادی نیز در مورد روانشناسی مثبت‌گرا وجود دارد که در آنها تاثیر روان‌شناسی مثبت نگر بر درمان افراد مختلف با ویژگی‌های متفاوت بررسی می‌شود.



## تاریخچه روانشناسی مثبت گرا

سلیگمن و میهالی سیکسزن میهالی در سال ۲۰۰۰ می نویسند: پیش از جنگ جهانی دوم، روانشناسی سه مأموریت متمایز داشت. درمان بیماری روانی، ایجاد زندگی رضایت بخش برای مردم، شناسایی و پرورش استعداد های بالا.

اما اندکی پس از جنگ جهانی دوم، تمرکز اولیه روانشناسی به اولویت اول تغییر کرد:

- درمان رفتار های غیر عادی و بیماری های روانی
- در دهه ۱۹۵۰، متفکران اومانیست مانند کارل راجرز، اریش فروم، و آبراهام مزلو با توسعه نظریه هایی که بر شادی و جنبه های مثبت طبیعت انسان تمرکز داشتند، به تجدید علاقه به دو حوزه دیگر کمک کردند.
- در ادامه با چند تاریخ مهم دیگر در تاریخ روانشناسی مثبت گرا آشنا خواهید شد:
- ۱۹۹۸: سلیگمن به عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا انتخاب شد و روانشناسی مثبت گرا موضوع دوره او شد. امروزه سلیگمن به طور گسترده به عنوان پدر روانشناسی مثبت نگر معاصر شناخته می شود.
- ۲۰۰۲: اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی مثبت گرا برگزار شد.
- ۲۰۰۶: درس روانشناسی مثبت گرا هاروارد به محبوب ترین کلاس دانشگاه تبدیل شد.
- ۲۰۰۹: اولین کنگره جهانی روانشناسی مثبت گرا در فیلادلفیا برگزار شد و سخنرانی های سلیگمن و فیلیپ زیمباردو در آن برگزار شد.
- در حالی که بیشتر مردم سلیگمن را چهره اصلی روانشناسی مثبت می دانند، او این رشته را به تنهایی آغاز نکرد و اولین «روانشناس مثبت» نبود.
- بسیاری از افراد تاثیرگذار به این عصر جدید از روانشناسی کمک کردند تا به طور کامل شکل گیرد:
- ۱. **ویلیام جیمز**: فیلسوف، پزشک و روانشناس اهل ایالات متحده بود. او این استدلال را بیان کرد که برای مطالعه کامل عملکرد بهینه یک فرد، باید نحوه تجربه شخصی اش را در نظر گرفت که در غیر این صورت تجربه ذهنی آن ها تلقی خواهد شد. جیمز را «نخستین روانشناس مثبت اندیش» آمریکا می دانند؛ و این به خاطر علاقه عمیق او به ذهنیت یک فرد و به دلیل اعتقاد او مبنی بر «عینیت مبتنی بر ذهنیت قوی است» بود.
- ۲. **آبراهام مزلو**: در طول موج سوم روانشناسی، انسان گراها نقشی حیاتی در ارائه مفاهیم بنیادی روانشناسی مثبت ایفا کردند، و در این میان هیچ رویکردی موثرتر از رویکرد آبراهام مزلو نبود. در واقع اصطلاح «روانشناسی مثبت»، اولین بار



توسط مزلو در کتاب «انگیزه و شخصیت» او در سال ۱۹۵۴ مطرح شد. او تاکید داشت که روانشناسی با فاش کردن بیماری‌ها و کاستی‌هایمان جنبه‌های منفی ما را مصرانه نشان می‌دهند؛ این در حالی است که به اندازه کافی فضایل، آرزوها، توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت ما دیده نمی‌شود.

۳. **میهایلی: (Mihaly Csikszentmihalyi)** او در سال ۱۹۳۴ در مجارستان به دنیا آمد و مانند بسیاری از مردم آن زمان، عمیقاً تحت‌تاثیر جنگ جهانی دوم قرار گرفت. او در کودکی از خانواده و دوستانش جدا شد و کمی بعد دستگیر شده و به زندان ایتالیا برده شد. در همان‌جا بود که اولین ایده خود را برای کار با خلسه و تجربه بهینه به ذهنش خطور کرد. او علاقه زیادی به نقاشی داشت و معتقد بود که عمل خلق کردن گاهی مهم‌تر از خود کار تمام شده است. همین امر منجر به شیفتگی او نسبت به مفهومی شد که آن را حالت خلسه نامید.

۴. **کریستوفر پترسون:** پروفسور روانشناسی دانشگاه میشیگان بود. او در خصوص خوش‌بینی، امید، بهزیستی و شخصیت در کتاب «نقاط قوت و فضیلت شخصیتی» مارتین سلینگمن سخن گفته است.

ویلیام جیمز



آبراهام  
مازلو



کریستوفر  
پترسون



میهای

چیک سنت میهایلی



## فواید و مزایای روانشناسی مثبت گرا :

هدف اصلی روانشناسی مثبت گرا کمک به افراد برای درک بهتر مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که دارند، و یا توانایی‌هایی که برای دستیابی به تعادل روانی نیاز است که داشته باشند. روانشناسی مثبت، مزایا و فواید بیشماری دارد و می‌تواند حفظ سلامت روان را بهبود دهد. برای تشخیص بهتر فواید و مزایای این روش درمانی می‌توان به پژوهش‌های مختلف و فراوانی که در سرتاسر جهان انجام شده رجوع کرد.

## روش کار:

ما برای جمع‌آوری مطالب برای این مقاله مروری از سایت‌ها و پایگاه‌های اطلاعاتی و هوش مصنوعی در موضوع مربوطه استفاده کردیم. همچنین به کمک مقالات مرتبط از سایت‌های magiran، PUBMED، science direct و SID استفاده شد که در کل شامل ۸ مقاله، ۳ سایت و chatgpt است. ۴ مقاله به زبان فارسی و ۴ مقاله به زبان انگلیسی بود.

در این حین از کلمات کلیدی {روانشناسی مثبت گرا، پرستاران، اضطراب، تاب‌آوری، بیماران، افسردگی، مشاوره گروهی، کیفیت زندگی، بهزیستی و پیشرفت} استفاده شد.

## یافته‌ها :

روانشناسی مثبت با آنچه که روانشناسان آن را روانشناسی زرد مثبت‌اندیشی می‌نامند متفاوت است. روانشناسی زرد مثبت‌اندیشی یک اصل اساسی دارد و آن این است که «به چیزهای خوب فکر کن تا برایت اتفاق بیفتد». این باور چیزی شبیه به تفکر جادویی پیازه است که معتقد بود در کودکان وجود دارد. این ایده‌های غیرمنطقی طرفداران زیادی دارد و در سراسر زندگی افراد تاثیر منفی خود را می‌گذارد. روانشناسی مثبت با تاکید بر امید، خوش‌بینی و... کاری می‌کند تا زندگی ارزش زیستن داشته باشد. هدف روانشناسی مثبت مثبت گرا اصیل بوده و دارای پیشینه علمی است؛ اما روانشناسی زرد مثبت‌اندیشی را علم مردود می‌داند. در واقع هیچ گزاره علمی جهت اثبات جریان زرد مثبت‌اندیشی وجود ندارد، در حالی که روانشناسی مثبت نگر با روش‌های علمی و پژوهش‌های متعدد اثبات شده است. [s1]

به گفته روانشناسان مثبت‌گرا، بیشتر مشکلات روانی انسان مربوط به سطح انرژی و جنبه‌های منفی زندگی است. قبل از جنگ جهانی دوم روانشناسی سه وظیفه داشت:

- درمان بیماری‌های روانی
  - بهبود زندگی و افزایش بهره‌وری
  - شناسایی و پرورش استعداد های ذاتی
- با این حال، بعد از جنگ جهانی دوم، دو وظیفه آخر به نحوی فراموش شدند و روانشناسی بیشتر بر روی درمان بیماری‌های روانی تمرکز کرد.





## چرا این اتفاق افتاد؟

با توجه به اینکه روانشناسی به عنوان یک علم به بودجه ارگان‌های دولتی بستگی داشت، حدس اینکه چرا فعالیت در بخش دو و سه، بعد از جنگ جهانی دوم کم شد سخت نیست.

مسلماً، با مواجهه با بحران انسانی در چنین مقیاس عظیمی، تمام منابع موجود برای یادگیری و درمان بیماری روانی و آسیب شناسی روانی قرار گرفت.

هدف اصلی روانشناسی مثبت این است که افراد را ترغیب کند تا نقاط قوت شخصیت خود را کشف کنند و پرورش دهند. روانشناسی مثبت بر ضرورت تغییر دیدگاه منفی افراد به دیدگاه خوشبینانه برای بهبود کیفیت زندگی تأکید می‌کند. طبق نظریه‌های روانشناسی، مثبت گرایی یکی از اصلی‌ترین نیروهای محرک زندگی است. همه ما در زندگی هم اتفاقات خوب و هم اتفاقات بد را تجربه می‌کنیم. اما تمرکز بر روی اتفاقات بد آسان‌تر است و راه‌هایی را که می‌توانیم تأثیر اتفاقات خوب را برای اصلاح اتفاقات بد مهار کنیم نادیده می‌گیریم.

روانشناسی مثبت‌گرایی از این جهت مهم است که به کشف آنچه که افراد را به سمت زندگی معنادار سوق می‌دهد می‌پردازد. و به این ترتیب می‌تواند استراتژی‌های بهتری را برای کنترل بیماری‌های روانی، اصلاح رفتارهای منفی و افزایش شادی و بهرموری در زندگی کشف کند. به عنوان مثال، به جای تجزیه و تحلیل ویژگی‌های اساسی مرتبط با اعتیاد به مواد مخدر، یک روانشناس مثبت‌گرا ممکن است انعطاف‌پذیری کسانی را که موفق به بهبودی و ترک مواد مخدر شده‌اند را مطالعه کند و نتایج مثبت را در میان بیماران ارتقا دهد [2].

## کاربرد های عملی این روش درمانی چیست ؟

۱. **تمرینات روان‌شناسی مثبت‌گرا:** تمرینات روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل تمریناتی هستند که به عنوان یک روش درمانی برای افرادی که با اختلالات روانی مختلفی مواجه هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرند. این تمرینات شامل تمرینات تمرکز، تمرینات تأملی، تمرینات تحلیلی و تمرینات خلاقیت هستند. [chatgpt] با توجه به مطالعه ای که توسط se jin kang و همکاران در مورد تأثیر برنامه مداخله روانشناسی مثبت بر عزت نفس و توانایی روابط بین فردی بیماران بستری مبتلا به اسکیزوفرنی انجام شد، این برنامه به طور موثر عزت نفس و توانایی روابط بین فردی شرکت کنندگان را بهبود بخشید. [۱] همچنین در پژوهشی که خانوم سحر رحیمی و همکاران با هدف بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت گرا بر تاب آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس شهر کرمانشاه انجام دادند، نتایج این پژوهش نشان داد که از مداخلات روان‌شناسی مثبت گرا می‌توان به عنوان روشی کارآمد برای افزایش تاب آوری بیماران مبتلا به MS استفاده نمود.



۲. **آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا:** آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از تکنیک‌های مختلف، بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند. [chatgpt] براساس مطالعه مهدی شایگان و همکاران با هدف بررسی اثر بخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر انعطاف‌پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی پرستاران نتایج نشان می‌دهد که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی موثر است. بنابراین از این نوع آموزش می‌توان برای کاهش مشکلات پرستاران استفاده کرد. [2]

۳. **روان‌درمانی مثبت‌گرا:** روان‌درمانی مثبت‌گرا یک روش درمانی است که به‌عنوان یک روش جایگزین برای روان‌درمانی سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش، به‌جای تمرکز بر رفع علائم منفی، بر روی تقویت و توسعه عوامل مثبت تمرکز می‌شود. [chatgpt]. سریا حکیمی و دیگر همکاران با پژوهش به صورت شبه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل در تهران توانستند نشان دهند که روان‌درمانی مثبت‌گرا به دلیل توجه ویژه‌ای که بر افزایش جنبه‌های مثبت‌گرا افراد دارد، می‌تواند موجب پیشگیری و کاهش علائم افسردگی و نیز افزایش شکوفایی دانش‌آموزان شود [3]. دانشجویان پرستاری در سراسر جهان علائم افسردگی را تجربه می‌کنند و مداخلات زیادی برای کاهش افسردگی آنها استفاده شده است. Yu-Fang Gu و همکاران مطالعه‌ای را در زمینه بررسی تأثیر یک برنامه روان‌درمانی مثبت‌گروهی (PPT) ۸ هفته‌ای بر افسردگی و خودکارآمدی دانشجویان تمام وقت کارشناسی پرستاری انجام دادند. نتایج نشان داد که PPT می‌تواند به طور قابل توجهی علائم افسردگی را تسکین دهد و خودکارآمدی را بهبود بخشد. [۷]

۴. **مشاوره روان‌شناسی مثبت‌گرا:** مشاوره روان‌شناسی مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از تکنیک‌های مختلف، بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند. منصوره مصطفایی و همکاران با انجام تحقیق و پژوهش در زمینه تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بر کیفیت زندگی زنان باردار که نتایج مطالعه نشان داد، مشاوره گروهی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بر روی کیفیت زندگی مادران باردار مؤثر می‌باشد. به طوری که بلافاصله پس از برگزاری جلسات مشاوره، میانگین نمره کل کیفیت زندگی و ابعاد جسمی و روانی آن در دو گروه کنترل و مداخله اختلاف معنی‌داری باهم داشتند [1]. اختلال عملکرد جنسی از عوارض طولانی مدت سرطان دهانه رحم و درمان آن است. با این حال، به دلیل فرهنگ سنتی چین، مطالعات کمی در مورد مداخلات برای بهبود عملکرد جنسی در چین وجود دارد. به همین علت yan shi و همکاران با انجام پژوهشی در این زمینه سعی کردند تا اثربخشی یک مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا به رهبری پرستار بر عملکرد جنسی، افسردگی و بهزیستی ذهنی در میان بیماران پس از عمل مبتلا به سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه را ارزیابی کنند. نتیجه این بود که گروه مداخله بهبود قابل توجهی را در عملکرد جنسی، افسردگی و بهزیستی ذهنی تجربه کردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که یک مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا به رهبری پرستار باید برای بیماران پس از عمل مبتلا به سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه اجرا

شود. [5] از مشکلات عظیم دیگری که افراد به ویژه پرستاران به دلیل سختی کار خود با آن روبه رو میشوند، فرسودگی شغلی است. فرسودگی شغلی معمولاً به عنوان پاسخی به عوامل استرس زای حرفه ای مزمن مانند حجم کاری زیاد، احساسات نامطلوب و روابط بین فردی پیچیده در نظر گرفته می شود که عمدتاً به صورت خستگی، بدبینی و کاهش کارایی حرفه ای ظاهر می شود. تعامل پرستاران با بیماران و خانواده های ایشان ممکن است سبب قرار گرفتن در معرض بار کاری غیرقابل تحمل، سطح شغلی نامرغوب و نامناسب، محدودیت تصمیم گیری و پرخاشگری بیمار باشد که آنها را مستعد فرسودگی شغلی می کند. برخی از مداخلات پژوهشی برای بهبود فرسودگی شغلی پرستاران ایجاد شده اند و در مداخلات «سطح سازمانی» و «سطح فردی» دسته بندی می شوند. مداخلات سازمانی عمدتاً به تغییر در محیط های کار و افزایش منابع شغلی برای پرستاران اشاره دارد. کاهش حجم کار، استخدام کارکنان بیشتر، توانمندسازی پرستاران، فراهم کردن فرصت های توسعه حرفه ای و حمایت های همکاران بیشترین مداخلات مورد استفاده بود. [8] مداخلات روانشناختی مثبت (PPIs) مورد استفاده در مطالعه ای که توسط Yuan-hui Luo و همکارانش صورت گرفت به عنوان روش های درمانی یا فعالیت های عمدی برای تقویت احساسات، شناخت ها و رفتارهای مثبت فرد تعریف می شوند. روش ها و فعالیت هایی که معمولاً در آنها از افراد خواسته می شود که یک تمرین منظم را به پایان برسانند؛ مثلاً ثبت سه چیز خوب، تمرین شکرگزاری، دادن پاسخ های مثبت یا استفاده از نقاط قوت شخصی. این مطالعه اولین پژوهشی است که از مداخله سه چیز خوب در پرستاران بخش های مختلف یک بیمارستان استفاده می کند. این مداخله ساده اما جدید فرصت هایی را برای تعداد زیاد و رو به رشد پرستاران فراهم می کند تا از طریق مراقبت از خود، احساسات مثبت را تقویت کرده و فرسودگی شغلی را کاهش دهند. یافته های این مطالعه را می توان به پرستاران در طیف وسیعی از محیط های مراقبت های بهداشتی تعمیم داد، جایی که مدیران بالینی، پرستاران را تشویق می کنند تا سه مورد خوب را دو بار در هفته پس از یک دوره کوتاه ثبت کنند [8]

### کتاب های روانشناسی مثبت گرا:

کتاب «روانشناسی مثبت: علم شکوفایی توانمندی و فضائل انسانی»، روانشناسی مثبت را از زوایای متعدد بررسی می کند و دیدگاهی یکپارچه و واضح از آن ارائه می دهد. از جمله مباحث مطرح شده در این کتاب عبارت اند از: لزوم شکل گیری روانشناسی مثبت، مقایسه روانشناسی مثبت با روانشناسی متداول و رفع ابهامات موجود در مورد آن، ریشه های تاریخی روانشناسی مثبت، معرفی انواع مداخلات مثبت گرا و میزان اثربخشی هر یک از آنها و نقش فرهنگ در طراحی درمان های مثبت گرا. همچنین با توجه به اینکه در فرهنگ ایرانی به اشکال گوناگون به موضوعات مرتبط با روانشناسی مثبت اشاره شده است، در این کتاب نیز سعی شده بین آموزه های فرهنگ ایرانی و مفاهیم روانشناسی مثبت، پیوند ایجاد شود [2].

### کتاب های دیگری که در این حوزه توسط انتشارات ارجمند چاپ شده است شامل:

- روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی / ۲ جلد (نویسنده: مایکل فریش / مترجم: اکرم خمسه)



- امید و امید درمانی از دیدگاه روانشناسی مثبت نگر (تالیف دکتر طاهره گلستانی بخت، مهدخت اکبری)
- عصب روانشناسی مثبت گرا (نویسنده: جان راندولف / ترجمه: محمدحسین عبداللهی و دکتر مهناز شاهقلیان)
- 201 نکته کاربردی در روانشناسی مثبت نگر (نویسنده: فردریکه بنینک / مترجم: دکتر اکرم خمسه)
- روانشناسی مثبت نگر کاربردی (نویسنده: استیون جوزف / ترجمه: دکتر اکرم خمسه)
- مقدمه ای بر روانشناسی مثبت نگر (تالیف دکتر طاهره گلستانی بخت و با مقدمه دکتر بهروز بیرشک) [s2].
- همچنین در این کتاب ها به سه سطح روانشناسی مثبت گرا اشاره شده که عبارتند از :
  ۱. سطح ذهنی و درون فردی که به مطالعه تجربیات مثبت (شادی، رضایت، انگیزه، خوش بینی، رفاه و غرق شدن در لحظات خوب زندگی) می پردازد. این حوزه به بررسی احساس خوب و افزایش اعتماد به نفس تمرکز دارد [s2].
  ۲. سطح فردی که به بررسی خصوصیات و ویژگی های شخصی فرد از طریق مطالعه نقاط قوت، استعداد، خلاقیت، پختگی، آینده اندیشی، گذشت، خرد و مهارت های ذاتی فرد می پردازد [s2].
  ۳. سرانجام در سطح سوم {سطح گروهی} تاکید بر فضیلت مدنی، مسئولیت های اجتماعی، کمک به دیگران، هوش هیجانی و سایر عواملی است که به توسعه شهروندی و جوامع کمک می کند [s2].

## حرف پایانی

همه مقاله ها و پژوهش های بررسی شده نشان میدهند که این روش درمانی نوین تاثیرات به سزایی را میتواند بر روی افراد در هرشرایطی چه زن چه مرد چه کودک و چه پیر بگذارد و سلامت آنها را هم به صورت جسمی و هم روانی بهبود ببخشد. این علم به دلیل نوپا بودنش هنوز نیاز به تحقیق و بررسی های بیشتر دارد تا بتوان تاثیر ان را بر جنبه های مختلف زندگی یافت و فهمید که ایا سخن این پژوهشگران به همان اندازه که میگویند حقیقی است یا اغراقی بیش نیست. ما در این مقاله سعی داشتیم تا مطالب درمورد این روش جدید را گرد اوری کرده ، بلکه بتوانیم خود ان را بررسی کرده و در توسعه سطح شغلی، حرفه ای و در کل کیفیت زندگی مردمان این سرزمین شریک شویم . باشد که این مطالعه کمک شایانی بر همگان باشد.

با تشکر

## منابع

### سایت ها

1. [https://maroom.org/11148/positive-psychology/#elementor-toc\\_heading-anchor-1](https://maroom.org/11148/positive-psychology/#elementor-toc_heading-anchor-1)
2. <https://pezeshkekhoob.com/blog/positive-psychology/#5>

### مقالات

1. Effect of Positive Psychology Group Counseling on Quality of Life of Pregnant Women Mansureh Mostafaei<sup>1</sup>, Taraneh Emamghooli Khooshehchin<sup>2</sup>, Mohsen Dadashi<sup>3</sup>, Poursan Mokhtari Zanjani
2. The Effectiveness of Positivist Psychology Training on Cognitive Flexibility and Psychological Hardiness of Nurses Fatemeh Sadat Mirkamali<sup>1</sup>, Saeed Ahmad Khosraviz<sup>2</sup>, Mehdi Shayegan<sup>3</sup>, Fatemeh Imani<sup>4</sup>, Eshrat Karimi Afshar
3. اثر بخشی روان درمانی مثبت گرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی از ثریا حکیمی، سیاوش طالع پسند، اسحق رحیمیان، مارگارت کرن
4. Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Resiliency of Female Patients with Multiple Sclerosis  
• S. Rahimi<sup>1</sup>, A. Borjali<sup>2</sup>, F. Sohrabi
5. Effects of a nurse-led positive psychology intervention on sexual function, depression and subjective well-being in postoperative patients with early-stage cervical cancer: A randomized controlled trial  
Yan Shi<sup>1</sup>, Jun Cai<sup>2</sup>, Zhimin Wu<sup>3</sup>, Lian Jiang<sup>4</sup>, Guiqing Xiong<sup>5</sup>, Xiuni Gan<sup>6</sup>, Xiuying Wang<sup>7</sup>
6. Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial Yu-Fang Guo, Xia Zhang, Virginia Plummer, Louisa Lam, Wendy Cross, Jing-Ping Zhang
7. Effects of a mental fitness positive psychology intervention program on inpatients with schizophrenia in South Korea: A feasibility study Se Jin Kang RN, Sung Hee Ko RN, PhD, Ji Young Kim RN, PhD, Sung Reul Kim RN, PhD
8. An evaluation of a positive psychological intervention to reduce burnout among nurses Author links open overlay



panelYuan-hui Luo a b, Hui Li b, Virginia Plummer c d,  
Wendy M. Cross e, Louisa Lam c e, Yu-fang Guo f, Yi-  
zhen Yin b, Jing-ping Zhang

پایان