

نوا

# از شادکامی تا بالندگی

مارتین ای. پی. سلینگمن

دکتر زهره قربانی

دکترای روان‌شناسی  
مدرس و پژوهشگر روان‌شناسی  
مثبت‌نگر

سرشناسه: سلینگمن، مارتین ای. پی. Seligman, Martin E. P.  
عنوان و نام پدیدآور: از شادکامی تا بالندگی / نویسنده مارتین ای. پی. سلینگمن؛ مترجم زهره قربانی.  
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری: ۵۲۲ ص: مصور، جدول، نمودار.  
شابک: ۹۷۸-۶۰-۷۱۵۲۵۵-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being, c2011.  
یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)»  
با ترجمه امیر کامکار، سکینه هژیریان توسط انتشارات روان در سال ۱۳۹۲ منتشر شده‌است.  
یادداشت: نمایه.  
عنوان دیگر: شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی).  
موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology  
موضوع: بهزیستی Well-being  
موضوع: رضایت خاطر Satisfaction  
شناسه افزوده: قربانی، زهره، ۱۳۶۰ - مترجم  
رده بندی کنگره: BF۲۰۴/۶  
رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۲۷۳۴۹



## از شادکامی تا بالندگی

نویسنده: مارتین ای. پی. سلینگمن

مترجم: دکتر زهره قربانی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان  
صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش ادبی: امیرحسین حیدری / الهام اثنی‌عشری  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان  
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف  
تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com) @sayehsokhan

### بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فدائت  
مردم صاحب قلم

# نامتلاز دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

پیشکش به

استاد ارجمند و گرانقدرم

جناب آقای دکتر محمود گلزاری

که در عرصه علم و اخلاق از ایشان بسیار می آموزم

## تمجید از کتاب

«یکی از روان‌شناسان برجسته دنیا از دانش و تجربه‌اش برای افزایش تندرستی و تاب‌آوری و شادکامی همگان استفاده کرده است. او همچنین برای ارتقای عملکرد دانش‌آموزان در کلاس درس، آمادگی روان‌شناختی نیروهای نظامی و جهت‌گیری‌های بهداشتی در بخش پزشکی، طرح‌های اولیه‌ای را به مسئولان و سیاست‌گذاران عمومی پیشنهاد داده است. این کتاب به سبکی شفاف نگاشته شده که مشخصه سلیگمن است و نقطه عطفی در تاریخ روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌شمار می‌رود.»

۵

دکتر آرون. تی. بک  
بنیان‌گذار درمان شناختی

«من واقعاً از مطالعه این کتاب لذت بردم! این اثر یک کتاب کلاسیک دیگر در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا محسوب می‌شود!»

یاکوف اسمیرنف



## فهرست

تشکر و قدردانی‌ها	۹
پیش‌گفتار	۱۵
بخش اول: روان‌شناسی مثبت‌گرای جدید	۱۹
فصل ۱: بهباشی چیست؟	۲۱
فصل ۲: شادکامی را خلق کنید: تمرینات اثربخش روان‌شناسی مثبت‌گرا	۷۳
فصل ۳: راز کثیف‌ داروها و درمان	۱۰۳
فصل ۴: آموزش بهباشی: جادوی دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی	۱۴۱
فصل ۵: آموزش مثبت: آموزش بهباشی به جوانان	۱۷۳
بخش دوم: راه‌های بالندگی	۲۰۹
فصل ۶: سرسختی، منش و دستاورد: نظریه جدید هوش	۲۱۱
فصل ۷: ارتش قدرتمند: آمادگی جامع سربازان	۲۵۷
فصل ۸: تبدیل آسیب به رشد	۳۰۳
فصل ۹: سلامت جسمانی مثبت‌گرا: زیست‌شناسی خوش‌بینی	۳۵۹

□ از شادکامی تا بالندگی □

- فصل ۱۰: سیاست و اقتصادِ بهباشی ..... ۴۳۳
- پیوست: آزمون توانمندی‌های شاخص ارزش‌های فعال در عمل .... ۴۷۳
- نمایه ..... ۵۰۷



## تشکر و قدردانی‌ها

انگیزه اولیه نگارش این کتاب گرمای شدید هوا بود. هوا آن قدر گرم بود که نمی‌شد بیرون رفت. در ژانویه ۲۰۰۹، من به همراه خانواده هفت نفری ام در جزیره سانتورینی یونان بودیم و دمای هوا ۴۳.۵ درجه بود. مندی و پنج فرزندم هر روز صبح با عجله می‌رفتند تا به برنامه‌های تور برسند. من در اتاقی که تهویه داشت می‌ماندم و نمی‌دانستم باید چه کار کنم. قدرت نوشتن نداشتم، اما به سازماندهی تفکراتی پرداختم که بیش از یک دهه در باره چیستی شادکامی داشتم. همزمان، درگیر هشت طرح بزرگی بودم که از روان‌شناسی مثبت‌گرا سرچشمه گرفته بود. همه این‌ها در یک نقطه با هم تقارن پیدا کرد: ۵۱؛ یعنی در سال ۲۰۱۵، ۵۱ درصد جمعیت کره زمین به بالندگی خواهند رسید. بنابراین، اطلاعات را روی کاغذ آوردم تا ببینم این طرح در دهه کنونی چه شکلی به خود می‌گیرد. بدین‌گونه نوشتن فصل اول آغاز شد.

به مندی گفته بودم: «در ذهنم هیچ مخاطبی ندارم.»  
و مندی پاسخ داده بود: «برای خودت بنویس» و بعد به ساحل رفته بود. در طول یک هفته، فصل اول کامل شد و هشت طرحی که درگیرشان بودم، به کتاب اضافه شد: بهباشی چیست؛ افسردگی، پیشگیری و درمان؛ کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرای کاربردی؛ آموزش مثبت؛ برنامه جامع آمادگی سربازان؛ دستاورد و هوش؛ سلامت مثبت؛ ۵۱.

□ از شادکامی تا بالندگی □

دوست دارم تقدیر و تشکر را این گونه اظهار کنم.

مدیون کسانی هستم که کمک‌های الهام‌بخشان تأثیر همه‌جانبه‌ای در کارم داشته است: رابرت نوزیک، پیتر مدیسون، بایرون کمپبل، ارنی استک، باب آلکات، دوشیزه الدرد (نتواستم نام کوچک ایشان را در آرشیو مدرسه دولتی ۱۶ آلبانی، نیویورک پیدا کنم)، ریچارد سولومون و پاول روزین؛ کسانی که از خیلی وقت پیش، یعنی زمانی که جوان بودم و افتخار شاگردی آن‌ها را داشتم، صحنه را برای ورود روان‌شناسی مثبت‌گرا آماده کردند. هانس آیزنک، ری فاولر، مایک چیک سنت‌میهای، استیو میر، جک راخمن، کریس پترسون، اد داینر، ریچارد لایارد، آرون بک، آلبرت اشتانکار و بری شوارتز بعدها مربیان من در زندگی بودند. می‌توانم تأثیر آن‌ها را در تمام فصل‌های کتاب احساس کنم. مری فورگرید، از دانش‌آموختگان ممتاز دانشگاه، برای یادداشت‌های پایانی کتاب زحمت زیادی کشید و نسخه خطی کتاب را به دقت خواند. از او تشکر ویژه دارم.

۱۰

اولین فصل، در باره نظریه بهباشی، و رسالت ۵۱ که مربوط به فصل آخر کتاب و هدف اصلی روان‌شناسی مثبت‌گراست، و ام‌دار این افراد است: ارندا جایاویکرم، کوری کیس، ریچارد لایارد، مارتا نوسباوم، دن چیروت، سنیا میمین، دنیس کلگ، فیلیپ ستریت، دنی کانه‌من، باربارا ارنریچ (مخالفت همه‌جانبه موجب نمی‌شود که قدردانی نکنم)، فلیسیا هوپرت، پاول موناکو، دالائی لاما، دوگ نورث، تیموتی سو، ایلونا بونیول، جیمز پاولسکی، آنتونلا دلافاوا، جف مولگان، آنتونی سلدون، جان هیدت، دن کلیفتون، دن گیلبرت، رابرت بیسواس‌داینر، جری ویند، توماس ساندرز، لیندا ستون و یوکون ژوا. جودیت ان کبهارت سرواژه پرما را پیشنهاد داده است؛ سرواژه‌ای که احتمالاً نسبت به دیگر سرواژه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا دوام بیش‌تری دارد. فصل مربوط به داروها، روان‌درمانی و پیشگیری مدیون این افراد است: طیب

## □ تشکر و قدردانی‌ها □

رشید، آکاسیا پارکز، تام اینسل، راب درابیز، استیو شولر، افروز رشید، استیو هالن، جودی گاربر، کارن رایویچ و جین گیلهام.

تدوین فصل مربوط به دوره کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرای کاربردی میسر نبود مگر با کار و زحمات این افراد: جیمز پاولسکی، دبی سویک و ۱۵۰ دانش‌آموخته این دوره. به علاوه، از این افراد تشکر ویژه دارم: دریک کارپنتر، کارولین آدامز میلر، شاون میچل، انگوس اسکینر، یاکوف اسمیرن، دیوید کوپرایدر، مایکل مک کوئید، بابی داومن، دیو شیرون، گیل اشنايدر، آرن کوهن، پت وزل، کارل فلمینگ، جان استنلی، یاسمین هدلی (که برای پرداخت شهریه اتومبیل بنزش را فروخت)، آرون بوکوفسکی، ماری-جوزی سالواس، الن اُبرن، دن باولینگ، کرستن کرانلونند، تام راث، رب ربل، لئوتا برندون، کرتشن پیزانو و دنیس کوئینلین.

۱۱ فصل آموزش مثبت وام‌دار کارها و زحمات این افراد است: کارن رایویچ، استفن میک، چارلی اسکودامور، ریچارد لایارد، مارک لینکینز، زندی ارنست، متئو وایت و دانش‌آموزان، کارکنان و معلمان مدرسه دستور زبان جی لانگ. همچنین با تشکر از امی واکر، جاستین رابینسون، الین پیرسون، جوی و فلیپ فریر، بن دین، سندی مک کینون، هوگ کمپستر، دیوید لوین، دوگ نورث، الن کول، دومینیک راندولف، جاناتان زاخس، جی. جی. کوتولی، ترنت بری، رزی بری، مت هندبری، تونی استرازا، دبی کلینگ، جان هندری، لیزا پاول، فرانک موسکا، روی باومیستر، باربارا فردریکسون، دیان تاپس، جان اشتون، کیت هیس، جودی زالتسبرگ و آدل دیاموند.

طرح ارتش قدرتمند بدون کمک این افراد محقق نمی‌شد: روندا کورنام (قهرمان من)، کارن رایویچ، جورج کیسی، و دریل ویلیامز. همچنین سپاس از پاول لستر، شارون مک براید، جف شورت، ریچارد گونزالس، استنلی جانسون، لی بلن، برتون میشل، دیویزیست، والرئ برتون، کیتی کوران، سین دوایل، گابی

□ از شادکامی تا بالندگی □

پائولتی، گلوریا پارک، پاول بلیس، جان و جولی گاتمن، ریچارد تدشی، ریچارد مک‌نالی، پاول مک‌هوگ، پاول موناکو، جیل چمبرز، مایک فریول، باب اسکیلز، اریک شومیکر، ریچارد کارمونا، کارل کاسترو، کریس پترسون، نانسوک پارک، کن پارگامنت، مایک متئوز، پت سویینی، پتی شینسکی، دونا برازیل، دانا وایتیز، مری کالر، جودی زالتسبرگ، سارا آلگوئی، باربارا فردریکسون، جان کاسیوپو، نورمن اندرسون، گری واندنباس، شلی گیبیل، پیتر شولمن، دبی فیشر و رامین سدهی. برای فصل مربوط به هوش و موفقیت از آنجالی داک‌ورث، شخصیت اصلی این بخش، تشکر و قدردانی ویژه می‌کنم. به علاوه سپاس بی‌کران از اندرسون، کریس پترسون، جان سایینی، جین دراخه، آلان کورس، داروین لابرته و شلدون هاکنی.

فصل سلامت مثبت مدیون این افراد است: داروین لابرته، پاول تارینی، کریس پترسون، استیو بلر، ری فاولر، آرتور بارسکی، جان کاسیوپو، دیوید اسلون ویلسون، اد میلسون، جولیان تایر، آرتور روبن اشتاین، الن اُبرن، شلدون کوهن، مونته میلز، باربارا جاکویز، جولی بوهم، کارولین آدامز میلر، پاول و جان توماس و گروه پیاده‌روی اینترنتی ام.

۱۲

من ۴۵ سال گذشته را در خانه علمی ام، دانشگاه پنسیلوانیا، گذرانده‌ام و در این جا می‌خواهم از حمایت همکاران و دانشجویانم تشکر کنم: اول از پیتر شولمن که دست راست من است، لیندا نیوستد، کارن رایویچ، جین گیلهام، ریچل ابناولی، دنیس کلگ، درک فررز، اندرو روزنتهال، جودی رودین، سم پرستون، امی گاتمن، مایک کاهانا، ربکا بوشنل، دیوید برینارد، رامین سدهی، ریچارد شولتز، دیوید بالامو، گوس هارتمن، فرانک نورمن، آنجلاداک‌ورث و اد پوگ. در حال حاضر استاد تمام روان‌شناسی مؤسسه خانوادگی زلرباخ هستم و قبلاً هم در مؤسسه رهبری رابرت فاکس استاد تمام روان‌شناسی بودم. از همه اعضای این دو مؤسسه به خاطر حمایت‌هایشان سپاسگزارم.

## □ تشکر و قدردانی‌ها □

روان‌شناسی مثبت‌گرا با سخاوت این افراد و این نهادها تأسیس شد: نهاد خیریه آتلانتیک، مؤسسه آنبرگ، و به‌ویژه مؤسسه کاتلین هال جمیسون، دپارتمان آموزش ایالات متحده، دپارتمان ارتش ایالات متحده، انستیتوی ملی سلامت روان، جیم هوی، مؤسسه گالوپ، مؤسسه هولت پاکارد، مؤسسه یانگ، مؤسسه رابرت وود جانسون (به‌ویژه پاول تارینی)، نیل مایرسون از مؤسسه مایرسون و مؤسسه جان تمپلتن. تشکر ویژه می‌کنم از جک تمپلتون، آرتور شوارتز، مری ان میرز، کیمون سارگینت و بارنبی مارش.

این افراد نیز به نحو سودمندی روان‌شناسی مثبت‌گرا را گسترش داده‌اند: بن کری، استیسی برلینگ، کلودیا والیس، جاشوا ولف شنک، رآ فاربرمن، سیسیلیا سیمونز و بسیاری افراد دیگر. به‌خاطر این اطلاع‌رسانی مسئولانه در مطبوعات از آن‌ها سپاسگزارم.

۱۳ سپاس بیکران من نثارلسلی مردیت، ویراستار پرکار و همیشه مشتاقم، مارتا لوین، مسئول انتشارات، دومینیک آنفوسو، ویراستار مطبوعاتی ام و ریچارد پابین نماینده بی‌رقیب و دوست صمیمی ام.

تشکر ویژه من نثار هفت فرزندم: جنی، کارلی، داریل، نیکی، لارا، دیوید و آماندا که همیشه در قبال پدری که با کارش ازدواج کرده، صبر و حوصله نشان داده‌اند و بیش‌ترین قدردانی‌ام را نثار عشق و همراه زندگی‌ام، مندی مک‌کارتی سلیگمن می‌کنم.



## پیش‌گفتار

این کتاب کمکتان می‌کند تا بالنده شوید.

بالاخره توانستم این حرف را بزنم.

در طول زندگی حرفه‌ای‌ام از وعده‌دادن‌های نسنجیده این‌چنینی اجتناب کرده‌ام. من یک دانشمند پژوهش‌گرم؛ آن‌هم از نوع محافظه‌کارش. جذابیت نوشته‌هایم به این دلیل است که ریشه‌ای علمی و دقیق دارند: آزمون‌های آماری و پرسشنامه‌های اعتباریابی شده و تمریناتی که تأثیرشان از طریق پژوهش‌ها به اثبات رسیده و نمونه‌های بزرگ و معروف جامعه. نوشته‌های من برخلاف روان‌شناسی عامه‌پسند و انبوه کتاب‌های خودبهبه‌سازی بر پایه استدلال‌های علمی استوارند.

تفکر من در باره هدف روان‌شناسی نسبت به زمانی که آخرین کتابم را چاپ کرده بودم (شادکامی اصیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱) تغییر کرده است و خیر بهتر این‌که حتی خود روان‌شناسی هم، از آن زمان تا به حال، دستخوش تغییر شده است. من بیش‌تر عمرم را صرف هدف ارزشمندم کرده‌ام، یعنی کمک به افراد برای رهایی از بدبختی و ریشه‌کن کردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی. صادقانه

---

1. Martin E. P. Seligman. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002.

□ از شادکامی تا بالندگی □

بگویم، این کار، مثل لایروبی، سخت و طاقت فرساست. توجه کردن و جدی گرفتن موضوعات روان‌شناسی مرتبط با بدبختی ممکن است روح را آزرده کند؛ زیرا لازمه آن تمرکز روی درمان افسردگی، الکلیسم، اسکیزوفرنی و همه انواع و اقسام رنج‌هایی است که مواد اصلی روان‌شناسی را می‌سازد. اگرچه ما روان‌شناسان تلاش می‌کنیم بهباشی مراجعانمان را افزایش دهیم، روان‌شناسی معمول، اغلب، کار زیادی در زمینه بهباشی متخصصانش انجام نمی‌دهد. اگر هم علم روان‌شناسی تغییری در متخصصان به وجود بیاورد، تغییری شخصیتی در زمینه افسردگی خواهد بود.<sup>(۱)</sup>

من بخشی از یک انقلاب بزرگ در روان‌شناسی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۱</sup> بوده‌ام که جنبشی علمی و حرفه‌ای دانسته می‌شود. در سال ۱۹۹۸، رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) بودم. اعتقاد داشتم که باید یک هدف جدید و تکمیلی به هدف مقدس روان‌شناسی اضافه شود. این هدف عبارت بود از: بررسی و کشف عواملی که زندگی را ارزشمند می‌کند و ایجاد شرایطی در زندگی که ارزش زیستن دارد. هدف بهباشی و ایجاد شرایط توانمندسازی زندگی به هیچ‌وجه مشابه هدف بدبختی و ازبین بردن شرایط ناتوان‌کننده زندگی نیست. در همین لحظه، هزاران نفر در سراسر جهان در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا کار می‌کنند و برای رسیدن به این اهداف می‌کوشند.<sup>(۲)</sup> این کتاب، داستان آن‌ها یا دست‌کم جنبه عمومی داستانشان را روایت می‌کند.

البته لازم است جنبه شخصی این رویکرد هم نشان داده شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا افراد را خوشحال‌تر می‌کند. آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا، پژوهش در باره آن، استفاده عملی از آن، به‌عنوان مربی یا درمانگر، دادن تمرینات روان‌شناسی مثبت‌گرا به دانش‌آموزان پایه دهم، در کلاس درس، فرزندپروری با



#### □ پیش‌گفتار □

استفاده از اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزش پزشکان نظامی در باره نحوه تدریس رشد پس از سانحه، ملاقات با دیگر روان‌شناسان مثبت‌گرا و حتی خواندن مطالبی در باره روان‌شناسی مثبت‌گرا، افراد را خوشحال‌تر می‌کند. کسانی که در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا کار می‌کنند، بین همه کسانی که می‌شناسم، از بالاترین سطح بهباشی برخوردارند.

محتوای روان‌شناسی مثبت‌گرا به تنهایی شادکامی، غرقگی، معنا، عشق، قدردانی، دستاورد، رشد، روابط بهتر-باعث بالندگی بشر می‌شود. اگر بیاموزید که توانایی افزایش این عوامل را در زندگی تان دارید، ممکن است زندگی تان متحول شود. به علاوه نگاه کردن به چشم‌انداز آینده یک فرد شکوفا نیز زندگی را تغییر می‌دهد.

بنابراین، کتاب حاضر بهباشی شما را افزایش می‌دهد و کمکتان می‌کند تا شکوفا شوید.

## یادداشت‌ها

(1). k. S. Pope and B. G. Tabachnick, "Therapists as patients: A National Survey of Psychologist's Experiences, Problems, and Beliefs," *Professional Psychology: Research and Practice* 25 (1994): 247-58.

پژوهش‌ها نشان داده است که میزان افسردگی در روان‌شناسان و روان‌درمانگران بالاست. در یک بررسی که روی حدود پانصد روان‌شناس اجرا شده بود، پوپ و تاباکنیک دریافتند ۶۱ درصد این افراد در طول مدت کارشان حداقل یک دوره افسردگی را گزارش کرده‌اند؛ ۲۹ درصدشان احساسات مرتبط با خودکشی را تجربه و ۴ درصد اقدام به خودکشی کرده بودند. انجمن روان‌شناسی آمریکا پیشنهاد کمک به همکاران در روان‌شناسی حرفه‌ای را داد.

(۱۰ فوریه ۲۰۰۶)

Retrieved October 15, 2009, from [www.apa.org/practice/acca\\_monograph.html](http://www.apa.org/practice/acca_monograph.html).

در سال ۲۰۰۶ هیئت امور حرفه‌ای انجمن روان‌شناسی آمریکا برای کمک به همکاران گزارشی در باره ناراحتی و اختلالات روان‌شناسان منتشر کرد. در این گزارش آمده بود که با توجه به ابزار سنجش افسردگی، میزان شیوع آن در طول عمر روان‌شناسان بین ۱۱ تا ۶۱ درصد است. متخصصان سلامت روان علاوه بر افسردگی، با سطوح بالای استرس، فرسودگی، سوء‌مصرف مواد و ترومای نیابتی مواجهند.

۱۸

See also P. L. Smith and S. B. Moss, "Psychologist Impairment: What Is It, How Can It Be Prevented, and What Can Be Done to Address It?" *Clinical Psychology: Science and Practice* 16 (2009): 1-15.

(۲). انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت‌گرا (IPPA) در حال حاضر بیش از سه‌هزار عضو از بیش از هفتاد کشور جهان دارد. تقریباً ۴۵ درصد اعضا را پژوهشگران دانشگاهی و روان‌شناسان تشکیل می‌دهند. ۲۰ درصد دیگر (که به آن‌ها اعضای مرتبط گفته می‌شود) افرادی هستند که به واسطه شغلشان یافته‌های حاصل از پژوهش‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت‌گرا را در بافت‌های مختلف (مدارس، تجارت و غیره) به صورت عملی به کار می‌برند و ۲۵ درصد دیگر دانشجویان علاقه‌مند به روان‌شناسی مثبت‌گرا هستند. ده درصد باقیمانده (وابستگان) نیز افراد معمولی‌اند که به این شاخه از روان‌شناسی علاقه دارند. اطلاعات بیشتر در باره انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت‌گرا در وبگاه [www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org) در دسترس است. می‌توانید در این آدرس [friends-of-pp@lists.apa.org](mailto:friends-of-pp@lists.apa.org) به یکی از گروه‌های فعال در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا ملحق شوید.