



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۱-۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۵۶۷۲

عنوان و نام پدیدآور: روان درمانی مثبت نگر: شادکامی، درمان، ارتقاء

مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۴۷۰ ص:؛ ۱۷ × ۲۳/۵ س.م.

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: عنوان اصلی: Hapiness, Healing, Enhancement.

سرشناسه: برنز، جورج ویلیام، ۱۹۴۶ - م.

Burns, George W. (George William)

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده: محمدی، معصومه، ۱۳۴۹ -

شناسه افزوده: رضائی، آرش

شناسه افزوده: شهیدی، شهریار، ۱۳۴۳ -، مقدمه نویس

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

روان‌شناسی و

روان درمانی مثبت نگر

نویسنده: جرج. دبلیو. برنز

مترجمان: پیمان رحیمی نژاد، معصومه محمدی، آرش رضائی

ناشر: روان شناسی و هنر

طراح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی

ویراستار: فاطمه سلیمی علویچه، ندا تک سایه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵ | تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۱-۴

ISBN: 978-600-7063-51-4

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵

www.ravanhonar.com



روان درمانے مثبت نگر شاد کامی، درمان و ارتقا

جرج. دبلیو. برنز
مترجمان: سید پیمان رحیمی نژاد
معصومہ محمدی، دکتر آرش رضانی
بامقدمہ دکتر شہریار شہیدی

روان درمانی مثبت نگر، گمشده درمان‌های روان‌شناختی

در حقیقت، با ظهور جریان روان‌شناسی مثبت‌نگر در اوایل قرن بیست و یک، مارتین سلیگمن چارچوب‌های حرکت فعلی روان‌شناسی مثبت را بازسازی کرد اما اعتقاد بر این است که این حوزه از روان‌شناسی، تاریخی کوتاه و گذشته‌بلندی دارد که این گذشته به این سوال قدیمی بشر برمی‌گردد که «انسان بودن به چه معناست؟»

سابقه این سوال که توسط فلسفه، الهیات، علم و هنر دنبال شده به دوران باستان برمی‌گردد و همیشه هم مطرح بوده است اما روان‌شناسی به جای یافتن جواب‌های بالقوه به این سوال عمدتاً بر آنچه انسان را ناراحت، مضطرب و خشمگین می‌کند، تمرکز کرد؛ هرچند این تمرکز منفی علم روان‌شناسی نیز به این دلیل که ما بیشتر گرایش به منفی‌گرایی و پیش‌بینی حوادث و اتفاقات ناخوشایند داریم قابل درک است و ممکن است که ما برای توجه بیشتر به منفی‌گرایی مستعدتر باشیم و کمتر کنجکاوی داستان‌های فضیلت، خوبی، خردورزی، همکاری، شفقت، نوع‌دوستی و فروتنی در انسان‌ها باشیم. نیاز اولیه تاریخ روان‌شناسی در عصر حاضر، متعادل کردن انحراف روان‌شناسی از منفی‌گرایی به خط واقع‌بینی و مثبت‌گرایی بوده است. روان‌شناسی، مسحور بدکارکردی‌ها، اختلالات و نقص‌های انسان بود که او را شکننده می‌ساخت اما این فقط یک روی سکه است، در جهان روان‌شناسی رخدادها و اتفاقات کم‌نظیری در مسیر بهبودی زندگی انسان‌ها رخ داد که زمینه‌ای برای تمرکز به چهره مثبت روان‌شناسی نیز گردید. البته تردیدی نیست که این مسحور شدن باعث ایجاد روش‌های ارزیابی و درمان‌های بسیار خوبی شده است اما هدف روان‌شناسی چیزی بیش از کمتر بدبخت شدن انسان‌ها است. باید این علم به صورتی برابر به شرایط و فرایندهایی که انسان‌ها، جوامع و موسسات را برای رشد و شکوفایی توانمند می‌سازد نیز علاقه‌مند باشد. این علم باید بررسی کند که چه چیزهایی می‌تواند در آدمی رشد و توسعه و پرورش بیابد، زیرا غیاب بیماری روانی به معنای حضور سلامت روانی نیست و حضور بیماری روانی، غیبت سلامت روانی بالا را نشان نمی‌دهد. ما نیاز داریم برای فهم پیچیدگی‌های ذاتی تجربیات انسانی، در روشی که متعادل‌تر از دیدگاه سنتی کمبودگرا در روان‌شناسی باشد، علائم آسیب‌ها و اختلالات روانی را همراه با توانمندی‌ها و ارزش‌ها و امیدها و پتانسیل‌های آدمی در نظر بگیریم. در همین مدت کوتاه چهارده ساله از معرفی این رویکرد، موفقیت‌های شگرفی در روان‌شناسی مثبت‌نگر اتفاق افتاده است که بسیاری از پژوهش‌ها و کتاب‌هایی که این روزها به چشم می‌خورد مویدهمین موضوع است و روان‌شناسی مثبت‌نگر، گمشده‌ای مهم برای نگرش متعادل در جهان روان‌شناسی و نیاز دنیای روان‌درمانی است. فعالین این حوزه مسیر تحقیقات خود را وارد

روان‌درمانی کردند و توانستند با تلاش‌های «پروفسور طیب رشید»، روان‌شناس بالینی پاکستانی‌الاصل و برجسته دانشگاه تورنتو کانادا که مطالعات روان‌درمانی مثبت‌گرا را همراه با مارتین سلیگمن، بنیانگذار روان‌شناسی مثبت‌گرا توسعه داده و امروز شاهد خلق رویکردی جدی و اثرگذار در حیطه روان‌درمانی باشیم.

روان‌درمانی مثبت‌نگر با تمرکز بر تغییر گفت‌وگو حاکم بر فضای روان‌درمانی و بر مبنای هرم توانمندی‌های مثبت (CSV)^۱ خود را به‌عنوان درمانی جدید معرفی می‌کند و در این کتاب کم‌نظیر هم که با هدایت پروفسور جرج. دبلیو برنز، روان‌شناس بالینی برجسته استرالیایی و با همکاری بیش از پنجاه روان‌شناس، روانپزشک، مشاور و مددکار اجتماعی فعال و موفق در دنیا تالیف شده است می‌توان اثرات مثبت و مهیج این رویکرد درمانی را جستجو کرد. برخلاف دیدگاه‌های حاکم بر روان‌شناسی و روان‌درمانی در ایران، که روان‌درمانی مثبت را درمانی مکمل می‌دانند در این کتاب به‌خوبی می‌توان دید که روان‌درمانی مثبت‌نگر خود یک سبک درمانی مستقل است که مانند دیگر رویکردهای روان‌درمانی از مکتب‌های دیگر بهره برده و وام‌دار آنهاست. این کتاب نوید این را به علاقه‌مندان روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌دهد که در سال‌های آتی می‌توان شاهد رویدادهای علمی و پژوهشی خوبی در این حوزه بود. در اینجا بر خود لازم می‌دانم از دوست و همکار خوبم، خانم دکتر مریم پوررحیمی که این کتاب را در اختیار اینجانب قرار دادند تشکر و قدردانی نموده و از استاد فرزانه و گرانقدر دانشگاه شهید بهشتی، دکتر شهریار شهیدی، استاد ارزشمند روان‌شناسی مثبت به پاس نگارش مقدمه سپاسگزاری نمایم. همچنین از همکاری سرکار خانم معصومه محمدی در ترجمه کتاب و زحمات دکتر آرش رمضانی در ویراستاری کتاب تشکر می‌کنم.

و نیز بر خود لازم می‌دانم از روان‌شناس توانمند و مدیر دانش دوست انتشارات روان‌شناسی و هنر، جناب دکتر هومن نامور تشکر و قدردانی نمایم که این فرصت را فراهم کردند تا بتوانیم این کتاب ارزشمند را به جامعه ایرانی معرفی کنیم. از خانم فاطمه سلیمی، مدیر داخلی انتشارات روان‌شناسی و هنر که مشفقانه و دلسوزانه امور مربوط به چاپ کتاب را مدیریت کردند و با ویراستاری کم‌نظیر به اینجانب کمک فراوانی کردند بسیار سپاسگزاری می‌کنم. از دوست و هنرمند گرانقدر، جناب احسان رضوانی، مدیر هنری انتشارات روان‌شناسی و هنر که با دقت و حوصله و طراحی مناسب و درخور، این اثر را به زیور طبع آراستند و با نکته‌سنجی‌های بجا کیفیت این اثر را بالا بردند قدردانی می‌نمایم. امیدوارم این کتاب برای مخاطبین عزیز منبعی مناسب و قابل استفاده و کاربردی در فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و مشاوره‌ای باشد. از مخاطبین محترم نیز درخواست دارم برای بهبود سطح کیفی کتاب و مباحث پیرامون روان‌درمانی مثبت‌نگر

نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را برای اینجانب ارسال کنند تا بتوانم از اندیشه و ذهن توانمند ایشان نیز بهره‌مند گردم. برای ارسال نظرات و پیشنهادات آدرس ایمیل^۲ آورده شده است.

شادکام و مانا باشید.

سید پیمان رحیمی نژاد

پژوهشگر روان‌شناسی مثبت‌نگر

پیش درآمدی بر ترجمه کتاب روان‌درمانی مثبت‌نگر

در سال ۱۳۹۲ در تهران و به دعوت انجمن روان‌شناسی ایران، کارگاهی یک روزه تحت عنوان «اصول و مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر» برگزار کردم. شرکت‌کنندگان در این کارگاه دانشجویان و فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی سلامت در ایران بودند که با نهضت مثبت‌نگری در روان‌شناسی که در سال ۲۰۰۰ توسط روان‌شناس شهیر، مارتین سلیگمن آغاز شده بود، آشنا بودند و می‌خواستند راهکارهای عملی مثبت‌گرایی را در درمان بیاموزند. شرکت‌کنندگان در کارگاه مشتاق بودند تا بدانند چگونه می‌توان با استفاده از اصول مثبت‌نگری اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را درمان کرد. آنچه من می‌توانستم به‌طور خلاصه در اختیار آنان قرار دهم اصول نظری ارائه شده توسط خود سلیگمن و پروتکل‌های آموزشی درمانی که توسط همکار سلیگمن، دکتر طیب رشید، در مانگر پاکستانی الاصل مقیم کانادا بود. همچنین اندکی از تجربه‌های بالینی خود را که حاصل بیست سال مشاوره با اساتید متخصص در ایران و انگلستان بود با آنان شریک شوم. بسیار خشنود شدم هنگامی که به من اطلاع داده شد کتابی با رویکرد کاملاً عملی و در حقیقت نوعی کتاب راهنما درباره روان‌درمانی مثبت‌نگر به زبان فارسی ترجمه شده است.

کتاب حاضر ترجمه کتابی است تحت عنوان تحت اللفظی «شادکامی (خوشبختی)، شفا بخشی و بهسازی و ارتقا» که با ویراستاری و سرپرستی دکتر جرج دلیو پرنز در سال ۲۰۱۰ توسط انتشارات مشهور «وایلی» در ایالات متحده آمریکا به چاپ رسیده است. مترجمان توانمند این اثر با درایت و هوشمندی و با اندکی تلخیص عنوان «روان‌درمانی مثبت‌نگر (شادکامی، درمان و ارتقا)» را پیشنهاد کرده بودند که به نظر من پیشنهاد خوبی بود، زیرا نخستین بار که عنوان انگلیسی این کتاب را دیدم، بدون اینکه از نام موسسه انتشاراتی آن آگاه باشم، این برداشت نادرست در ذهنم شکل گرفت که این محتوای کتاب شامل مطالب عامه‌پسند و سطحی می‌باشد که ارزش علمی زیادی نمی‌تواند دربرداشته باشد! اما یک نگاه کلی به سرفصل‌های کتاب، به سرعت مرا از این خطای بزرگ آگاه ساخت. آنچه مرا به اشتباه انداخته بود واژگانی چون «شفا بخشی» و «خوشبختی» در عنوان بود که معمولاً واژگانی «غیرتخصصی» در روان‌شناسی محسوب می‌شوند. محتوای کتاب اما، نه تنها بسیار تخصصی بود بلکه از نکات مثبت مهم دیگری نیز بهره‌مند بود که در مجال کوتاه به برخی از این نوآوری‌ها و مزایا اشاره خواهم کرد.

کتاب مجموعه ارزشمندی از فصول کاربردی است که توسط دانشمندانی توانا از اقصای نقاط جهان نوشته شده است. این نویسندگان اساتید برجسته‌ای از کشورهای چون ایالات متحده آمریکا، آفریقای جنوبی،

اُسترالیا، ایتالیا، پرتغال و روسیه می‌باشند که هرکدام پژوهش‌های بنیادینی در حوزه روان‌درمانی مثبت‌نگر انجام داده‌اند. این جنبه بین‌المللی بودن کتاب، بی‌شک باعث شده تا تجربیات دست اول از فرهنگ‌های مختلف و دیدگاه‌های متفاوت در یک مجموعه جمع‌آوری شود. نکته مهم دیگر این است که تمرکز کتاب بر روی تشریح موردهای بالینی است که با روش‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر تحت درمان قرار گرفته‌اند. به عبارت دیگر همان‌طور که سرپرست نویسندگان، دکتر برنز در آغاز کتاب نوشته، «از نویسندگان خواسته شد تا در نگارش فصول کتاب تلاش کنند به این سوال کلی پاسخ دهند که چگونه می‌توان اصول و مبانی روان‌درمانی مثبت‌نگر را به‌طور عملیاتی و کاربردی در موارد بالینی اجرا کرد؟» این کتاب تلاشی است جدی برای پاسخ دادن به همین سوال. خوشبختانه ترجمه کتاب نیز بسیار روان و کامل صورت گرفته و من امیدوارم که این اثر به‌عنوان کتاب مرجع برای همه دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان به حوزه روان‌درمانی مثبت‌نگر مورد استفاده قرار گیرد.

شهریار شهیدی

استاد دانشگاه شهید بهشتی

این کتاب تقدیم می شود به الگوی تلاش، یادگیری و مهربانی استاد فرزانه و دانشمند
دکتر سید حمید آتش پور

معرفی کتاب روان‌درمانی مثبت‌نگر (شادمانی، درمان، ارتقا)

در این صفحه نظرات صاحب‌نظران در مورد این کتاب آورده شده است.^۱

- این کتاب منبعی است سرشار از استراتژی‌های مناسب بر مبنای پژوهش، گفتگوهای مراجعین، و توصیه‌های بسیار مهم درمانی. وجود این کتاب در کتابخانه هر فرد، علاقه‌مندی وی را به معنای خوب زندگی می‌رساند، این کتاب نه تنها تغذیه مناسبی برای روح و فکر، بلکه برای بهبود عملکرد نیز مفید است. پروفسور کریستوفر پترسون: استاد دانشگاه میشیگان

- اگر شما درمانگر یا مربی باشید، یا اگر بخواهید به خود یا به شکوفایی دیگران کمک کنید باید این کتاب را بخوانید. این کتاب حاوی مبانی تئوری و عملی در حیطه روان‌شناسی مثبت است و درحقیقت برای کل روان‌شناسی.

دکتر تال بن شار: نویسنده کتاب‌های شادتر و حرف‌های تمام‌عیار

- جرج برنز و همکارانش در این کتاب مبانی بسیار مفیدی را برای ارتقا درمانگران ارائه داده‌اند. نقاط قوت، توانایی‌ها، و ارتقا تغییر با تمرکز بر درمان به خوبی در فرآیند و پیامدها مشخص شده است. استفاده از این رویکرد نه تنها برای مراجعان مثمرتر است بلکه باعث ارتقا سلامت درمانگران نیز خواهد شد. پروفسور جان کارلسون: استاد برجسته دانشگاه ایالتی گاورنور، ایلینویز

- جرج برنز گروهی از درمانگران علمی و حساس مانند خودش را دورهم جمع کرده است تا گنجینه‌ای پنهان در حیطه روان‌شناسی مثبت برای درمان بالینی آشکار سازند. این رویکردها بسیار خلاقانه هستند و دقیقاً برای ما همان چیزی است که مراجع را به سطوح جدیدی از احساسات و عملکرد و بهینه‌سازی می‌رساند.

پروفسور مایکل فریش: استاد دانشگاه بیلور تگزاس

- پیوستن یک گروه معرب بین‌المللی برای توسعه یک روش از دیدگاه‌های متفاوت برای ارتقا روند درمان بسیار عمل‌خوش‌اندی است. این کتاب چه برای افراد مبتدی و چه باتجربه در حوزه بالینی راهکارهایی برای تاب‌آوری و امید توصیه می‌کند.

دکتر جفری زیگ: مدیر موسسه میلتون اریکسون - آریزونا

فهرست مطالب

فصل ۱	کشف نقاط قوت	۱۷
فصل ۲	دوباره می‌خندیم	۳۵
فصل ۳	حُسن او در چیست؟	۵۷
فصل ۴	چرایی، نه چیستی	۷۵
فصل ۵	از جایی که هستید تا جایی که می‌خواهید باشید	۹۱
فصل ۶	شما از من می‌خواهید آن را درست کنم؟	۱۰۹
فصل ۷	سرپوش گذاشتن بر هیولای طلاق	۱۲۷
فصل ۸	رشد از طریق معلولیت	۱۴۵
فصل ۹	از آسیب‌پذیری تا مهارت	۱۶۳
فصل ۱۰	شما جنگل را می‌بینید یا درخت را؟	۱۸۱
فصل ۱۱	من حالا می‌توانم زندگی کنم	۱۹۷
فصل ۱۲	توانمندسازی لیزا	۲۱۳
فصل ۱۳	آیا کمک کردن به دیگران می‌تواند به خوشبختی کمک کند؟	۲۲۷
فصل ۱۴	عدم انجام کار اما تغییر عمیق	۲۴۵

فصل ۱۵	آرایشی از اضطراب	۲۶۳
فصل ۱۶	بازی در لحظه	۲۸۳
فصل ۱۷	می توانی با درد خوشحال باشی؟	۳۰۱
فصل ۱۸	ترسیم راهی به سوی شروع جدید	۳۱۷
فصل ۱۹	یک حمله غافلگیرکننده، یک نتیجه غافلگیرکننده	۳۳۳
فصل ۲۰	غروب آفتاب و ساحل دریا	۳۴۹
فصل ۲۱	روایای یانسنگی خلاق	۳۶۵
فصل ۲۲	آیا ما می توانیم بازی کنیم؟	۳۸۳
فصل ۲۳	تغییر الهام بخش	۴۰۱
فصل ۲۴	راه مثبت برای توجه کردن به نکات منفی	۴۱۵
فصل ۲۵	در توالی مگس وجود دارد	۴۳۱
فصل ۲۶	بلندپروازی در افق های جدید	۴۴۷
فصل ۲۷	آیا زمانی وجود دارد که از درمان مثبت نگر استفاده نکنیم؟	۴۶۳