

مثبت در مانی

ثرائطیه‌ای برای
فعالیت‌های روان‌شناختی
مثبت‌گرا

استفان جوزف - پی الکس لینلی

مترجمان:

احمد شریفان

دکتر ابلا پری



- سرشناسه : جوزف، استیون Joseph, Stephen
- عنوان و نام پدیدآور : مثبت‌درمانی: فراتر از برای فعالیت‌های روان‌شناختی مثبت‌گرا/ استفان جوزف، پی‌اچ‌اس‌ای؛ مترجمان احمد شریفان، لیلا پیری.
- مشخصات نشر : تهران: کتاب ماندگار، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۱۹۸ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۸۲-۱-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیفا
- یادداشت : عنوان اصلی: Positive therapy: a meta-theory for positive psychological practice , 2006.
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : روان‌شناسی مثبت‌گرا
- موضوع : Positive psychology
- موضوع : روان‌درمانی
- موضوع : Psychotherapy
- شناسه افزوده : لین، پی. الکس
- شناسه افزوده : Linley P. Alex
- شناسه افزوده : شریفان، احمد، ۱۳۴۰ - مترجم
- شناسه افزوده : پیری، لیلا، مترجم
- رده بندی کنگره : F۲۰۴/۶/۳۹۷
- رده بندی دیویی : ۱۵۰/۱۹۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۹۲۱۳۱



مثبت درمانی

نویسندگان: استفان جوزف - پی‌اچ‌اس‌ای لینلی
مترجمان: احمد شریفان و دکتر لیلا پیری
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
شمارگان : ۵۰۰ نسخه
حروف‌نگار و صفحه‌آرا: سیما آینه‌چی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۸۲-۱-۰
ناشر: کتاب ماندگار
قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال
خیابان اشرفی اصفهانی، خیابان قموش، کوچه حیدری، پلاک ۵۰، واحد ۱۴ تلفن ۰۹۱۲۳۱۵۹۷۷۱

روان‌شناسی مثبت‌گرا در میان روان‌شناسانی که بر نیاز به فهم جنبه مثبت تجربه‌های انسان و آنچه که زندگی را ارزشمند می‌کند، و بر درک بهبود آسیب‌روانی و دلتنگی‌های آدمی تأکید می‌کنند، جنبش جدیدی است. در این کتاب، ارتباط بین روان‌شناسی مثبت‌گرا و درمان را مورد کندوکاو قرار داده‌ایم. ما به آنچه که روان‌شناسی مثبت‌گرا به لحاظ درمانی در زمینه کار با مراجعان توصیه می‌کند، علاقه‌مند هستیم. همه روان‌شناسان، روان‌درمانگران، مشاوران، مددکاران، مربیان بهداشت، و افراد حرفه‌ای که در زمینه سلامت و بهزیستی فعالیت می‌کنند، به ایده‌های مثبت‌درمانی علاقه‌مند هستند. این کتاب برای تمامی افرادی که به دیگران کمک‌های روان‌شناختی ارائه می‌کنند، نوشته شده است. قبلاً نیز کتابی را به‌طور خلاصه درباره مثبت‌درمانی نوشته بودیم؛ اما نگارش آن، مشوقی برای نوشتن کتاب حاضر شد. به‌طوری که توانستیم در این کتاب ایده‌هایمان را کامل‌تر توضیح بدهیم. ایده‌های مطرح شده در این کتاب، مشوقی برایمان بودند؛ امیدواریم که برای شما نیز چنین باشد.

استفان جوزف

پی الکس لینلی

اگوست ۲۰۰۵

فهرست محتوا

فصل اول

مقدمه: جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۲۱
تاریخچه مختصری از روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۲۱
روان‌شناسی مثبت‌گرا به چه معناست؟.....	۲۵
کاربرد روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۲۷
معرفی محتوای کتاب.....	۲۸
چشم‌انداز شخصی من.....	۳۲

فصل دوم

فرض‌ها و ارزش‌های بنیادی روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۳۵
درمان به منزله هنر و علم.....	۳۷
فرض‌های بنیادی.....	۳۸
مارتین سلیگمن و روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۴۱
کارن هورنای و تحول اخلاقی.....	۴۳
کارل راجرز و گرایش به شکوفایی.....	۴۴
گرایش به شکوفایی به‌عنوان فرض بنیادی درباره طبیعت انسان.....	۴۵
مراجع به‌عنوان بهترین کارشناس خودش.....	۴۶
چالش با الگوی پزشکی.....	۴۷
اهمیت بهزیستی.....	۴۹
بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی.....	۵۰
کاربرد تمایز بهزیستی ذهنی و بهزیستی روان‌شناختی در عمل.....	۵۲

۵۴.....	ادغام نظرات درباره شرایط انسان
۵۵.....	روان‌شناسی مثبت‌گرا و ماهیت دانش
۵۶.....	روان‌شناسی مثبت‌گرا و محدودیت علم تجربی
۵۶.....	نتیجه‌گیری

فصل سوم

۶۱.....	فرایند ارزش دادن به ارگانسیم و نظریه شخص محوری
۶۲.....	کارل راجرز و رویکرد شخص محوری
۶۵.....	نظریه شخصیت شخص محوری
۶۵.....	منزلت ارزش
۶۸.....	عملکرد کامل
۷۰.....	فرایند ارزش دادن به ارگانسیم
۷۲.....	رویکرد امروزی شخص محوری
۷۳.....	پژوهش در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۷۴.....	تجدید رابطه بین روان‌شناسی مثبت‌گرا و رویکرد شخص محوری
۷۴.....	نظریه خودمختاری
۷۵.....	شواهد پژوهشی
۷۶.....	انتقادهایی به رویکرد شخص محوری
۷۸.....	نتیجه‌گیری

فصل چهارم

۸۳.....	درمان مراجع محوری و مثبت‌درمانی
۸۴.....	شش شرط کافی و لازم

۸۵.....	شواهد پایه.....
۸۷.....	درمان مراجع محوری و روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۸۸.....	هوش هیجانی.....
۸۹.....	خودمختاری.....
۸۹.....	ارتباط اطمینان‌بخش.....
۹۰.....	اصل‌گرایی به خود شکوفایی.....
۹۱.....	خانواده درمان‌های مراجع محوری.....
۹۲.....	مثبت‌درمانی.....
۹۲.....	رویکردهای شرقی.....
۹۲.....	روان‌درمانی تجربی.....
۹۳.....	نتیجه‌گیری.....

فصل پنجم

۹۷.....	فرایند درمان و فنون روان‌شناختی مثبت‌گرا.....
۹۸.....	استفاده از آزمون‌ها و مقیاس‌ها.....
۱۰۰.....	سنجش و تشخیص.....
۱۰۳.....	جهت‌گیری فرایند درمان.....
۱۰۳.....	تحلیل رفتار متقابل.....
۱۰۴.....	تفکر مریخی.....
۱۰۴.....	حالت‌های خود.....
۱۰۵.....	متن زندگی.....
۱۰۶.....	دیدگاه‌های اولیه درمان مثبت‌گرایی و روان‌شناسی بالینی مثبت‌گرا.....

۱۰۷.....	مصاحبه انگیزشی.....
۱۰۷.....	درمان راه حل محور.....
۱۰۸.....	مثبت درمانی.....
۱۰۹.....	بهبودی درمانی.....
۱۱۰.....	شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی.....
۱۱۱.....	رویکردهای بالینی برای بهبود پس از حادثه.....
۱۱۳.....	منبع حیطةها.....

فصل ششم

۱۱۷.....	از آسیب روانی تا بهزیستی.....
۱۱۸.....	تلفیق مثبت و منفی.....
۱۱۹.....	آسیب روانی شخص محور.....
۱۲۲.....	بازتعریف آسیب روانی روان شناسی مثبت گرا از سلامت روان.....
۱۲۳.....	پیوستگی در مقابل ناپیوستگی.....
۱۲۴.....	بهنجار در مقابل نابهنجار.....
۱۲۶.....	مثبت درمانی و روان شناسی بالینی مثبت گرا.....
۱۳۱.....	کاربرد رویکرد روان شناسی مثبت گرا.....
۱۳۲.....	پژوهش.....
۱۳۴.....	اندازه گیری بهزیستی.....
۱۳۵.....	افسردگی - شادی.....
۱۳۷.....	از صفر تا ۱۸.....
۱۳۸.....	نتیجه گیری.....

فصل هفتم

۱۴۳.....	سازگار شدن با وقایع تهدیدکننده: رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا
۱۴۴.....	رشد پس از حادثه و مصیبت
۱۴۵.....	رشد خصمانه
۱۴۶.....	اندازه‌گیری رشد
۱۵۰.....	ارزش‌دهی از کازیمی و رشد پس از مصیبت
۱۵۱.....	تصورات متلاش شده
۱۵۲.....	انباشت در مقابل هم‌گامی سازگار
۱۵۳.....	معنا به‌عنوان درک در برابر معنا به‌عنوان اهمیت
۱۵۴.....	سه نتیجه شناختی
۱۵۶.....	تسهیل رشد پس از مصیبت
۱۶۰.....	نتیجه‌گیری

فصل هشتم

۱۶۵.....	نتیجه‌گیری: اندیشه‌ها، زمینه، و آینده
۱۶۷.....	دگرگونی شخصی در مقابل سازگاری اجتماعی
۱۶۸.....	سیاست‌های درمانی
۱۷۰.....	فرهنگ و مادی‌گرایی
۱۷۱.....	درمان به‌عنوان اخلاق
۱۷۱.....	شیوه تفکر و تأمل
۱۷۲.....	نتیجه‌گیری
۱۷۵.....	منابع

روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ نه تنها رهنماز به درک جنبه مثبت تجربه‌های انسان، بلکه بر درک و بهبود آسیب‌روانی و دلتنگی‌های دمی نیز تاکید می‌کند. مثبت‌درمانی، ارتباط بین روان‌شناسی مثبت‌گرا و درمان را مورد کنترس قرار می‌دهد.

استفان جوزف^۲ و پی الکس لینلی^۳ در فرایند درمانی (۱) معتقدند درمان این نیست که شما چه کاری را انجام دهید، بلکه مهم این است که آن کار را چگونه انجام می‌دهید؛ (۲) بر تأثیر دیدگاه ما درباره طبیعت انسان بر رویکردمان^۴ نسبت به درمان تأکید دارند؛ (۳) رابطه بین درمانگر^۵ و مراجع^۶ را مهم‌تر از فنون درمانی^۷ تلقی می‌کنند؛ (۴) تمامی درمان‌های مثبت‌گرا را مورد توجه قرار داده و کاربرد رویکردشان را در زمینه درمان بیمار روانی^۸ و رشد بعد از حادثه^۹، توضیح داده‌اند؛ (۵) و در نهایت توضیح می‌دهند که چه‌طور مثبت‌درمانی بر توجه ما به زمینه‌های اجتماعی و سیاسی کارمان به‌عنوان درمانگر متمرکز شده است.

مطالعه این کتاب برای همه روان‌درمانگران، مشاوران، مددکاران، مربیان و روان‌شناسان علاقمند به این که چگونه با مراجعان برخورد کنند و آنان را در فرایند درمان شرکت دهند، ضرورت دارد.

^۱ - Positive psychology

^۲ - Stephen Joseph

^۳ - P. Alex Linley

^۴ - Approach

^۵ - Therapist

^۶ - client

^۷ - Technique of the therapist

^۸ - Stress

^۹ - Posttraumatic

استفان جوزف استاد روان‌شناسی، بهداشت و مراقبت اجتماعی در دانشکده جامعه‌شناسی و تأمین اجتماعی در دانشگاه ناتینگهام^۱ است. او علاقه دارد که در زمینه‌هایی مانند درک این که مردم چگونه با بحران و مصیبت‌ها مقابله می‌کنند و روان‌شناسی مثبت‌گرا و کاربردهای آن به پژوهش بپردازد. علاوه بر این، او عضو پژوهشی جامعه روان‌شناسان بریتانیا نیز هست.

پی الکس لینلی مدرس روان‌شناسی در دانشگاه لی‌سیستر^۲ است. او به روان‌شناسی مثبت‌گرا و کاربردهای آن، به‌ویژه در ارتباط با توانایی‌های روان‌شناختی علاقه دارد؛ و به‌عنوان مدیر مرکز رشد روان‌شناسی مثبت‌گرا انجام وظیفه می‌کند.

www.ketab.ir

^۱ - Nottingham

^۲ - Leicester