

گروه درمانی روان‌شناسی مثبت‌نگر

برای زندانیان دارای حبس بلندمدت
(کتاب راهنمای درمان)

نویسنده

آلیشیا داگلاس جهینی

ترجمه

دکتر سیمین حسینیان - استاد دانشگاه الزهرا

دکتر حسین داودی - دانشگاه آزاد اسلامی خمین

سرشناسه	: ایشیا داگلاس چهینی
عنوان و نام پدیدآور	: گروه‌درمانی روان‌شناسی مثبت نگر برای زندانیان دارای حبس بلندمدت (کتاب راهنمای درمان)؛ نویسنده: ایشیا داگلاس چهینی؛ مترجمان: سیمین حسینیان، حسین داودی
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ ص، قطع وزیری
شابک	: 978-622-6778-16-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: Positive Psychology Group Therapy for Long-Term Incarceration: A Therapy Manual
موضوع	: زندانیان، روان‌شناسی، دستنامه‌ها
موضوع	: درمان‌درمانی گروهی
شناسه افزوده	: حسینیان، سیمین؛ مترجم - ۱۳۳۱
شناسه افزوده	: حسین؛ مترجم - ۱۳۵۰
کد پیگیری ارشاد	: ۲۰۵۹۹۲
شناسه مجوز ارشاد	: ۲۸۳۱۸ - ۹-۳۴۰
رده‌بندی کنگره	: ۱۶۰۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۳۶۵/۶۰۱۹
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۰۵۴۵۳۰



نشر ساوالان

گروه‌درمانی روان‌شناسی مثبت نگر برای زندانیان دارای حبس بلندمدت (کتاب راهنمای درمان)

نویسنده: ایشیا داگلاس چهینی	مترجمان: دکتر سیمین حسینیان، دکتر حسین داودی
ناشر: نشر ساوالان	نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۱۶-۹	ISBN: 978-622-6778-16-9
تعداد صفحات: ۱۸۸	تیراژ: ۵۰۰ نسخه
آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛	قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان
کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹	تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳
	فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵
	www.savalane.com

فهرست مطالب

۱	مقدمه گروهی
۱۱	فصل یکم: روان‌شناسی مثبت چیست؟
۱۲	تمایل ما به تفکر کردن به شکل منفی
۱۳	تغییر به سوی مثبت
۱۳	سه رکن روان‌شناسی مثبت
۱۴	منابعی برای مطالعه بیش‌تر
۱۴	روان‌شناسی مثبت چیست؟
۱۵	فصل دوم: معنا و هدف
۱۶	ایجاد یک روال
۱۷	چه چیزی به شما معنا یا هدف می‌دهد؟
۱۷	خلاصه
۱۸	تمرین معنا و هدف
۱۸	تمرین معنا و هدف: سؤالات بازتابی پیشنهادی برای بحث گروهی
۲۰	منابعی برای مطالعه بیش‌تر
۲۰	معنا و هدف
۲۱	فصل سوم: توان‌مندی‌ها و فضائل
۲۲	رویکرد توان‌مندی محور
۲۴	توان‌مندی‌ها در زندان
۲۴	توان‌مندی‌ها و فضائل در دنیای روان‌شناسی مثبت چه مواردی هستند؟

۲۵.....	طبقه‌بندی توان‌مندی‌ها و فضائل.....
۲۶.....	طبقه‌بندی موسسه VIA از توان‌مندی‌های شخصیت.....
۲۷.....	توان‌مندی‌های در عمل.....
۲۸.....	مقیاس خود - گزارش‌دهی توان‌مندی‌های ذاتی.....
۳۴.....	تمرین داستان زندگی واقعی.....
۳۵.....	تمرین استفاده از توان‌مندی‌های شخصیتی ذاتی خودتان.....
۳۵.....	جدول توان‌مندی‌های شخصیت.....
۳۶.....	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۳۶.....	توان‌مندی‌ها و فضائل.....
۳۷.....	فصل چهارم: قدردانی
۳۸.....	قدردانی در دنیای شما.....
۳۹.....	قدردانی را به زبان خودتان تعریف کنید (از نظر شما قدردانی چیست؟).....
۳۹.....	فواید قدردانی.....
۴۰.....	قدردانی در زندان.....
۴۱.....	دست گرمی.....
۴۱.....	تمرین نامه قدردانی.....
۴۲.....	تمرین «۳ چیز خوب».....
۴۳.....	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۴۴.....	قدردانی.....
۴۵.....	فصل پنجم: تاب‌آوری
۴۶.....	به خودتان اجازه احساس کردن بدهید.....
۴۷.....	روان‌شناسی تاب‌آوری.....
۴۸.....	اهمیت روابط.....
۴۸.....	چه قدر تاب‌آور هستید؟.....
۴۹.....	تنظیم هیجانی.....
۴۹.....	کنترل تکانه.....
۴۹.....	خوش‌بینی.....
۴۹.....	تحلیل علی.....
۵۰.....	همدلی.....
۵۰.....	خود - کارآمدی.....
۵۰.....	تلاش برای کمک به دیگران.....

۵۰	ایجاد تاب آوری
۵۱	دست گرمی
۵۲	تکانش بده و بالا بیا
۵۳	تمرین دست گرمی تاب آوری
۵۵	تمرین تاب آوری در مواجهه با مشکلات
۵۵	تمرین برنامه تاب آوری
۵۶	منابعی برای مطالعه بیش تر
۵۶	تاب آوری

۵۷	فصل ششم: لذت و تجربه مثبت
۵۸	فواید
۶۰	مقدار خیلی زیاد از یک چیه خوب؟
۶۱	خلق تجارب غرقگی
۶۴	غرقگی در زندان
۶۴	ذهن آگاهی
۶۵	مراقبه خیرخواهانه
۶۸	سخن پایانی
۶۸	تمرین انواع مختلف لذت: ایستا یا جنبشی
۶۹	تمرین شناسایی فعالیت های غرقگی
۷۰	تمرین لذت بردن از چشیدن غذا
۷۱	مزه مزه کردن یک تجربه مثبت
۷۱	منابعی برای مطالعه بیش تر
۷۱	لذت و تجربه مثبت

۷۳	فصل هفتم: تفکر مثبت
۷۴	تفکر
۷۶	افکار
۷۷	خوش بینی
۷۷	مزایای خوش بینی
۷۸	خوش بین تر شدن
۷۸	بدینی دفاعی
۷۹	سخن پایانی
۸۰	تمرین چون ز حکمت ببندد دری، ز رحمت گشاید در دیگری

۸۰	تابلوی مثبت‌نگری: یک پروژه.....
۸۰	تمرین نگاهی به اطراف انداختن.....
۸۱	منابعی برای مطالعه بیش‌تر.....
۸۱	تفکر مثبت.....
۸۳	فصل هشتم: روابط بین فردی مثبت
۸۴	مزایای برقراری ارتباط با دیگران.....
۸۵	هیچ چیز راحتی، ارزش داشتن ندارد.....
۸۵	چرخه هیجان: گذران محکومیت در زندان.....
۸۸	مدل مراقبتی روابط.....
۸۹	درک کردن و درک شدن.....
۸۹	نحوه تبیین رفتار هم‌زمان توسط ما.....
۸۹	پذیرش و احترام.....
۹۰	عمل متقابل.....
۹۰	تداوم.....
۹۰	همدلی، شفقت و بخشش.....
۹۱	ادامه بحث همدلی، شفقت و بخشش.....
۹۱	افزایش شفقت نسبت به دیگران.....
۹۲	نظریه دلبستگی.....
۹۲	سبک‌های دلبستگی بزرگ‌سال.....
۹۳	دلبستگی اولیه و رفتار مجرمانه.....
۹۴	راهنمای افزایش آگاهی از الگوهای دلبستگی.....
۹۴	پیشنهاداتی فوری برای رابطه.....
۹۵	تمرین مشارکت در فرزندپروری.....
۹۷	تمرین پرورش مهارت‌های ارتباطی.....
۹۸	تمرین انجام فعالیت‌های مهربانانه.....
۹۸	منابعی برای مطالعه بیش‌تر.....
۹۹	روابط بین فردی مثبت.....
۱۰۱	فصل نهم: شوخ‌طبعی و خندیدن
۱۰۲	شوخ‌طبعی پای چوبه دار.....
۱۰۳	فواید شوخ‌طبعی و خنده.....
۱۰۴	فواید شوخ‌طبعی و خنده.....

۱۰۴.....	ایجاد و توان‌مندسازی قدرت پذیرش نسبت به شوخ طبعی
۱۰۵.....	سخن پایانی
۱۰۷.....	تمرین یادگیری خنک کردن خود قبل از «از کوره در رفتن»
۱۰۹.....	تمرین ترویج شوخ طبعی و خنده
۱۰۹.....	منابعی برای مطالعه بیش تر
۱۱۰.....	شوخ طبعی و خندیدن

۱۱۱.....	فصل دهم: شادی و بهزیستی
۱۱۳.....	بهزیستی یا شادی چیست؟
۱۱۴.....	اصطلاحات مفید
۱۱۵.....	هیجان مثبت (H)
۱۱۵.....	مجدوبیت (E)
۱۱۵.....	روابط (R)
۱۱۶.....	معنا (M)
۱۱۶.....	پیشرفت (A)
۱۱۶.....	شش مؤلفه بهزیستی
۱۱۷.....	فرمول شادی
۱۲۰.....	رابطه میان شادی و پول
۱۲۰.....	دست گرمی
۱۲۱.....	افراد شاد ...
۱۲۲.....	تمرین فرمول شادی
۱۲۳.....	تمرین جدول فعالیت
۱۲۵.....	منابعی برای مطالعه بیش تر
۱۲۵.....	شادی و بهزیستی

۱۲۷.....	فصل یازدهم: مروری بر همه فصل‌ها
۱۲۸.....	مرور هدف جلسه
۱۲۸.....	فصل یکم - روان‌شناسی مثبت چیست؟
۱۳۰.....	فصل دوم - معنا و هدف
۱۳۱.....	فصل سوم - توان‌مندی‌ها و فضائل
۱۳۲.....	فصل چهارم - قدردانی
۱۳۳.....	فصل پنجم - تاب‌آوری
۱۳۵.....	فصل ششم - لذت و تجربه مثبت

۱۳۶.....	فصل هفتم - تفکر مثبت
۱۳۷.....	فصل هشتم - روابط بین فردی مثبت
۱۳۹.....	فصل نهم - شوخ طبعی و خندیدن
۱۴۰.....	فصل دهم - شادی و بهزیستی
۱۴۳.....	مباحث متفرقه
۱۷۳.....	منابع

www.ketab.ir

مقدمه گروهی

«روانشناسی مثبت چیزی فراتر از یک [درمان] گروهی معمولی است ... شما همیشه کاری می‌کنید، [اعضای] گروه، احساس متفاوت‌تری نسبت به زمانی که شما وارد آن شدید، داشته باشید، و این جادوی روانشناسی مثبت است.»
یکی از شرکت‌کنندگان در گروه

به گروه روانشناسی مثبت خوش آمدید! شما به دلایل مختلفی به گروه ملحق شده‌اید ... شاید می‌خواهید با ابزارهای جدیدی آشنا شوید که به شما کمک خواهد کرد که با یک دوره حبس طولانی کنار بیایید یا این که درک بهتری از جنبه‌های روانشناسی اسان داشته و بیاورید. شاید از سایر زندانی‌ها یا کارمندان زندان، مطالبی در مورد گروه شنیده‌اید. شاید هر چه را می‌خواهید با حضور در گروه، زمانی را بیرون از محیط زندان و سلول خود بگذرانید. به هر علتی که شرکت در گروه را انتخاب کرده باشید، من خوشحالم از این که شما این‌جا حضور دارید، خوشحالم که به شما اعلام کنم این گروه برای همه افراد، مطلبی برای گفتن دارد. قبل از شروع گروه، بسیاری از افراد این‌طور عنوان می‌کنند که آن‌ها صرفاً به‌خاطر این که «مثبت‌تر باشند» به گروه ملحق شده‌اند. خوشبختانه ما باهم می‌توانیم به چیزی فراتر از این دست پیدا کنیم.