

مشاوره:

رویکرد روان‌شناختی مثبت یکپارچه‌نگر

تألیف

روث چو

لین چائو

ترجمه

دکتر زهرا سلگی

دکتری روانشناسی

استاد بار، عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

دکتر برزو امیرپور

دکتر روان‌شناس

استادیار، عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

رحیم گلی گرمخانی

دانشجوی دکتری مشاوره

با مقدمه

دکتر علیرضا آقاییوسفی

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه پیام نور



کتاب ارجمند



روث چو، لین چائو

مشاوره: رویکرد روان‌شناختی مثبت یکپارچه‌نگر

مترجم: دکتر زهرا سلگی، دکتر برزو امیریور، رحیم گلی‌گرمخانی
ویراستار علمی: دکتر مریم شاهنده
فروست: ۱۳۰۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خان‌نیلو

چاپ و صحافی: سید

چاپ اول، دی ۱۱، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۷۳۰-۸

سرشناسه: روث چو، لین چائو، Ruth Chu, Lien Chao

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره: رویکرد یکپارچه روان‌شناسی مثبت/ تألیف

روث چو، لین چائو؛ ترجمه زهرا سلگی، برزو امیریور، رحیم گلی‌گرمخانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص. قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۷۳۰-۸

عنوان اصلی: Counseling Psychology: an Integrated

Positive Psychological, Approach, 2015.

موضوع: مشاوره، Counseling Psychology

شناسه افزوده: سلگی، زهرا، ۱۳۵۷- مترجم، امیریور، برزو، ۱۳۵۵-.

مترجم: گلی، رحیم، ۱۳۵۱- مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ج۲/۶۴۶/۶۵ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۲۷۱۴

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا ممتز این اثر بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

میراث‌شناسی: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ ردر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات معاد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیر، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۳۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانش، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۲

بها: ۴۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۷.....	تقدیر و تشکر
۹.....	مقدمه

بخش ۱: چارچوب مفهومی

۱۳.....	فصل ۱ مقدمه: به سوی رویکردی یکپارچه در مشاوره
۳۱.....	فصل ۲ رابطه مانی: بررسی علائم و نیرومندهای مراجع
۴۵.....	فصل ۳ قوی: از کشمکش‌ها و نیرومندی‌ها

بخش ۲: یکپارچه‌سازی نظریه‌های مشاوره و روان‌شناسی مثبت

۶۹.....	فصل ۴ روان‌شناسی مثبت در مشاوره چیست؟
۸۵.....	فصل ۵ درمان روان‌تحلیلی
۱۱۱.....	فصل ۶ درمان آدلری
۱۳۵.....	فصل ۷ درمان وجودی (اگزیستانسیا)
۱۵۵.....	فصل ۸ درمان فردمدار
۱۷۷.....	فصل ۹ گشتالت درمانی
۱۹۷.....	فصل ۱۰ رفتاردرمانی
۲۱۹.....	فصل ۱۱ رفتار درمانی شناختی
۲۴۳.....	فصل ۱۲ واقعیت درمانی
۲۶۳.....	فصل ۱۳ درمان فمینیستی
۲۸۹.....	فصل ۱۴ خانواده درمانی
۳۱۱.....	واژه‌نامه
۳۱۳.....	منابع

روانشناسی به عنوان «علم مطالعه رفتار موجود زنده» در برگیرنده تلاش‌های دانشمندان برای مطالعه همه رفتارهای همه موجودات زنده است. چه این رفتارها قابل مشاهده بوده و به سطح «عمل» برسند و چه این رفتارها غیرقابل مشاهده باشند، ما با «رفتار» روبه‌رو هستیم. در دسترس‌ترین رفتارها مربوط به انسان است. به دو دلیل: الف) بسیاری از اوقات ما به گزارش‌های فردی «نمونه» مراجعه می‌کنیم که انسان‌ها به کمک زبان و «نوشتن» این اطلاعات را به سادگی در اختیار ما قرار می‌دهند و ب) پژوهش‌ها را انسان‌ها انجام می‌دهند و طبیعتاً در راستای کاربرد نتایج مطالعات در زندگی و رفاه خود تلاش می‌کنند. تا آنجایی که روان‌شناسی نیز در شکل‌گیری این خطای فکری مؤثر بوده است. از این رو، گاه ممکن است تصور شود که هدف مطالعات روانشناختی کشف رفتار انسان است، البته که از نظر «علمی» چنین نیست.

اما روان‌شناسان چرا به مطالعه «رفتار» می‌پردازند؟ برای پاسخ به این پرسش باید توجه‌تان را به «اهداف علم» جلب کنیم. علم در نهایت «دانش آزمایشی» با هدف «توصیف و تبیین» قوانین حاکم پدیده‌های طبیعی در هستی به منظور «پیش‌بینی» و «پیداها در جهت «کنترل» هستی به پیش می‌رود. بنابراین، هدف نهایی «دانش آزمایشی» و «علم روان‌شناسی» که یکی از شاخه‌های آن است «کنترل» رویدادها یعنی «رفتار» است. کنترل رفتار به زبان ساده یعنی «تغییر رفتار». در روانشناسی رفتارها را در دو مقوله «بهنجار» و «مرضی» قرار نمی‌دهند. بلکه رفتارها را روی یک پیوستار از بهنجار تا مرضی روشن می‌کنند. مرز ورود رفتار به قلمروی مرضی را معیارهای تشخیصی مانند DSM و ICD تعیین می‌کنند. هر چه این معیارها به تعداد بیشتر از حداقل و با شدت و مدت بیشتری ظاهر شوند، رفتار به کرانه‌های «مرضی» نزدیکتر می‌شود. بنابراین، تقریباً همیشه درجاتی از مشکل وجود دارد. ولی رسیدن به «کمینه» معیارهای تشخیصی تعیین می‌کند که رفتار «مرضی» است یا «بهنجار»! به این ترتیب، فرد در هر حال از برخی رفتارهای خود به درجاتی در رنج خواهد بود. مداخلات روانشناختی برای رفتارهایی که هنوز به محدوده معیارهای تشخیصی و مرزهای «مرضی» نرسیده‌اند را «مشاوره» و مداخلات مربوط به رفتارهای گذشته از مرزهای معیارهای تشخیصی را «روان‌درمانی» می‌نامند. با در نظر گرفتن معیارهای «کنترل» رویدادها و «کاربردی» بودن یافته‌ها در «علم»، می‌توان گفت که «مشاوره» و «روان‌درمانی» در خدمت اهداف نهایی علم روان‌شناسی هستند که به «بهبودی» کمک می‌کنند.

شکل‌گیری هر مشکل اعم از آن که به مرزهای مرضی رسیده باشد یا خیر به عوامل فراوانی بستگی دارد که هر یک سهم معینی در این شکل‌گیری دارند. گاهی چند عامل معین نقش قاطعی در ایجاد یک مشکل پیدا می‌کنند. مانند تجربه افتادن از ارتفاع در کودکی و یا سوءاستفاده جنسی در

نخستین سال‌های زندگی که می‌توانند به «هراس» و «وحشتزدگی» و یا تجربه یک صحنه وحشتناک در میدان جنگ که می‌تواند به «تندگی پس از ضربه» منجر شوند. هر نظریه برای مداخلات رفتاری روی یک ردیف معینی از عوامل تأکید می‌کند. با این وجود، اغلب مشکلات و نیز اختلالات روانشناختی روی یک یا چند تجربه معین بازگذاری نمی‌شوند. در این موارد که بخش بزرگی از مشکلات رفتاری را پوشش می‌دهد نیازمند مداخلاتی هستیم که چند روش مداخله با پایگاه‌های نظری متفاوت را در یک «بسته» به صورتی «یکپارچه» تألیف کنند. به همین جهت در سال‌های اخیر استقبال زیادی از مداخلات «یکپارچه» صورت گرفته است.

تا میانه قرن بیستم «بیمار» یا «سالم» بودن اهمیت فوق‌العاده‌ای داشت. تلاش روان‌شناسان و مشاوران این بود که به افراد کمک کنند تا از وضعیت بیمار به سالم و از «پررنج» به «کم رنج» بازگردند. این روی آورد امروزه در روان‌شناسی بسیار تاریخ گشته و ناکافی تلقی می‌شود. هدف روان‌شناسان و مشاوران کمک کردن به مردم برای رسیدن به بهترین حالات و تجربه زندگی است. این تغییر هدف ناگهان به دست نیامد. رنجش روان‌شناسان و مشاوران کمک کردن به مردن برای رسیدن به بهترین حالات و تجربه زندگی است. این تغییر هدف ناگهان به دست نیامد. رنجش روان‌شناسان از دو «جنگ» جهانی و پیامدهای فیزیکی که برای بشریت داشت از یک سو، و رویارویی با مردمی که توانسته بودند در شرایط یکساز جنگ روان سالمتری به در ببرند روان‌شناسان را به مطالعه «تاب آوری» واداشت. «کمال» و «سلامت» از دست رفت. شد. «سازه‌های» جدیدی چون «سخت رویی»، «شادکامی»، «کیفیت زندگی»، «بهریستی زردی» و «هبات» روان‌شناسی مثبت وارد روان‌شناسی شد. حالا دیگر «بیمار نبودن» هدف تلاش‌های روان‌شناسان مشاوران نیست. آنها به دنبال راه‌هایی برای تجربه لذت‌بخش‌ترین حالات توسط بشر هستند. به دنبال آرامش شادکامی و «بهتر بودن»!

کتاب حاضر هر دو ویژگی ناب یعنی روی آورد «یکپارچه» و «مثبت» را با هم دارد. همین ویژگی است که کتاب را متمایز، خواندنی و بسیار کاربردی می‌نماید. ویژگی دیگر آن ترجمه این اثر توسط دو همکار دانشمند، تلاشگر و اهل مطالعه ما یعنی سرکار خانم دکتر زهرا ساگی و آقای دکتر برزو امیرپور همراه با مشاور ارجمند جناب آقای رحیم گلی گرمخانی است که در سال‌های تحصیل و تدریس سرسپردگی خویش به دانش را نشان داده‌اند. ترجمه روان کتاب نه تنها مطالعه آن را بیشتر لذت‌بخش می‌کند. برای هر دو همکار خویم تن درستی، شادکامی، بهروزی و کام‌روایی آرزو کرده و از انتشارات ارجمند برای انتخاب این اثر سپاسگزارم.

علیرضا آقا یوسفی

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه پیام نور