

راهنمای عملی

درمان مبتنی بر مدل سیورینگ

(برمبنای روانشناسی مثبت نگر)

تألیف: رقیه عیدی نوری



انتشارات پویش‌بندار

ش.ب: ۱۴۹۰۴

۱۳۹۹

سرشناسه	: عیدی خطیبی، رقیه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی درمان مبتنی بر مدل سیورینگ (بر مبنای روان‌شناسی مثبت‌نگر) / تألیف رقیه عیدی خطیبی.
مشخصات نشر	: تبریز: پویش‌پندار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ ص.
شابک	: 978-622-966158-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology
رده‌بندی کنگره	: ۶/۲۰۴BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۹۸/۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۱۴۵۳



نام کتاب: راهنمای عملی درمان مبتنی بر مدل سیورینگ

تألیف: رقیه عیدی خطیبی

ناشر: انتشارات پویش‌پندار

طراحی جلد و صفحه آرایی: واحد کامپیوتر انتشارات پویش‌پندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۱۵-۸-۱

ISBN: 978-622-96615-8-1

آدرس: تبریز - آبرسان - جنب اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی - برج سهند - طبقه ۱۱

تلفن: ۰۴۱ - ۳۳۳۵۴۷۰۳

پیشگفتار.....	۷
---------------	---

فصل اول: کلیات

معرفی مدل سیورینگ.....	۱۱
اصول مهم در سیورینگ.....	۱۳
تجربه سیورینگ.....	۱۶
فرایند سیورینگ.....	۱۶
پیش شرط‌های سیورینگ.....	۲۱
سیورینگ متمرکز بر خود و متمرکز بر جهان.....	۲۳
سیورینگ از نظر زمانی (گذشته، حال، آینده).....	۲۶
یک نمونه تجربه سیورینگ.....	۲۸
راهنمای سیورینگ.....	۳۲

فصل دوم: شرح جلسات

جلسه اول.....	۵۰
جلسه دوم.....	۵۴
جلسه سوم.....	۶۳
جلسه چهارم.....	۷۳
جلسه پنجم.....	۸۳
جلسه ششم.....	۹۳
جلسه هفتم.....	۱۰۲
جلسه هشتم.....	۱۱۲
جلسه نهم.....	۱۱۲
جلسه دهم.....	۱۱۴
منابع.....	۱۱۵

پیشگفتار

انسان‌ها در زندگی روزمره خود با تجارب و اتفاقات متنوعی روبرو می‌شوند. به طوری که گریز از این تجارب به طور کامل امکان ناپذیر است. هر چه از این تجارب مثبت و برخی منفی هستند و روشن است تجارب و اتفاقات و رخداد‌های منفی ارتباط بیشتری با مشکلات روانشناختی از جمله مشکلات خلقی، اضطرابی و سایر اختلالات دارند. گاهی وقوع این رخدادها با بروز انواع این اختلالات مرتبط هستند به این صورت که فرد با درگیری هیجانی شدید با آن‌ها و تداوم آثار منفی آن‌ها در ذهن و فکر خود به شکل مرور خاطرات، پیش‌بینی اتفاقات منفی دیگر و متمرکز ماندن روی این رخدادها عوارض منفی آن‌ها را پایاتر می‌سازد. اغلب افراد حتی آن‌هایی که به اختلال روانی مبتلا نمی‌شوند با متمرکز ماندن روی اتفاقات بد و پیش‌بینی‌های منفی شادابی، امیدواری، نشاط و سرزندگی و توانایی‌های خود را برای پیشرفت و موفقیت و داشتن یک زندگی خوب کاهش می‌دهند. از این رو روانشناسان مثبت‌گرا به ویژه افرادی که با مدل سیورینگ سروکار دارند معتقدند درمان مشکلات روانشناختی و همچنین بالابردن سطح شادکامی، موفقیت، رضایت از زندگی و امیدواری افراد، کمک به آن‌ها جهت تمرکز بر رخداد‌های مثبت زندگی، مرور و پیش‌بینی آن‌هاست. روانشناسان معتقدند به جای آموزش مهارت‌های مقابله با مشکلات به افراد، می‌توان مهارت لذت‌افزایی از اتفاقات خوب و تجارب مثبت زندگی را به آن‌ها آموخت. چنین

آموزش‌هایی علاوه بر افزایش سازگاری و توانمندی به آن‌ها در مقابله با مشکلات و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی که متأثر از شرایط محیطی هستند و همچنین در درمان این مشکلات کمک خواهد کرد. مجموعه حاضر با تکیه بر کتاب اصلی فرد بریانت و جوزف وروف با عنوان "سیورینگ مدلی جدید برای تجارب مثبت" ترجمه اینجانب و تحقیقات متعددی که در این خصوص صورت گرفته و با استناد بر پکیج درمانی هارلی و کوان از دانشگاه لویولای شیکاگو و با در نظر گرفتن شرایط بومی و فرهنگی آماده شده است. امید می‌رود مورد استفاده درمانگران حوزه روانشناسی مثبت گرا قرار بگیرد.

رقیه عیدی خطیبی

بهار ۱۳۹۹

www.ketab.ir