
ادغام روانشناسی مثبت‌نگر با دیگر رویکردهای درمانی در روانشناسی

نویسنده:

روت چو-لین چااو

مترجمین:

شیوا علینقی لو

فریده حاجی حسینی

www.ketab.ir

جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی

۱۴۰۰

سرشناسه	: چائو، روت چو-لین —Chao, Ruth Chu-Lien
عنوان و نام پدیدآور	: ادغام روانشناسی مثبت‌نگر با دیگر رویکردهای درمانی در روانشناسی/نویسنده روت چو-لین چائو؛ مترجمین فریده حاجی‌حسینی، شیوا علی‌نقی‌لو.
مشخصات نشر	: تهران: جهاد دانشگاهی، واحد شهید بهشتی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۸۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Counseling psychology: an integrated positive psychological approach, 2015.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «مشاوره: رویکرد یکپارچه روان‌شناسی مثبت» با ترجمه‌ی زهرا سلگی و برزو امیرپور و رحیم گلی‌گرمخانی توسط انتشارات کتاب ارجمند در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۷۳] - ۲۸۸.
عنوان دیگر	: مشاوره: رویکرد یکپارچه روان‌شناسی مثبت.
موضوع	: روانشناسی مشاوره—Counseling psychology
شناسه افزوده	: حاجی‌حسینی، فریده، ۱۳۶۸-، مترجم
شناسه افزوده	: علی‌نقی‌لو، شیوا، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی. واحد شهید بهشتی
رده‌بندی کنگره	: BF۶۳۶/۶
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۶۳۱۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

ادغام روانشناسی مثبت‌نگر با دیگر رویکردهای درمانی در روانشناسی

نویسنده: روت چو-لین چائو
مترجمین: فریده حاجی‌حسینی-شیوا علی‌نقی‌لو
نوبت چاپ: اول
انتشارات: جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۸۲-۶
حق چاپ و نشر محفوظ است.



واحد شهید بهشتی

نشانی: تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی - صندوق پستی: ۳۷۱-۱۹۸۵۳
تلفن: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸ نمابر: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸
ایمیل: sbuisba@gmail.com
پست الکترونیکی: manager@jdsb.ac.ir
سامانه فروش الکترونیک: www.16book.ir



فصل ۱: مقدمه: به سمت رویکردی یکپارچه در مشاوره	۱۵
زمینه تاریخی	۱۸
ادغام یک: مشاوره در روانشناسی مثبت‌گرا	۱۹
ادغام دو: مشاوره در جمعیت‌های چند فرهنگی	۲۳
تعبیر روانشناختی	۲۳
تعبیر دینی/معنوی	۲۴
وضعیت فعلی چند فرهنگی در روان درمانی	۲۵
پیشنهادهایی برای استفاده از این کتاب	۲۷
نتایجی که بیان شده	۲۸
فصل ۲: ارتباط درمانی: جستجوی علائم و نقاط قوت مراجعان	۳۱
اتحاد همدلانه مثبت چیست؟	۳۱
نقاط قوت و ویژگی‌های مراجع را درک کنید	۳۴
اتحاد همدلانه مثبت در زمینه‌ای چند فرهنگی	۳۹
نتایجی که بیان شده	۴۰

فصل ۳: نیرومندی توسط مبارزات و نقاط قوت ۴۳

نظریه‌های فعلی مشاوره: آیا این نظریه‌ها کافی هستند؟ ۴۳

درمان آدلری ۴۵

درمان فرد مدار ۴۶

درمان وجودی ۴۸

درمان گشتالتی ۴۸

درمان عقلانی هیجانی ۵۰

رفتار درمانی ۵۲

واقعیت درمانی ۵۴

درمان فمینیستی ۵۵

خانواده درمانی ۵۷

نتایجی که بیان شده ۶۱

فصل ۴: روانشناسی مثبت در مشاوره: چه می‌باشد؟ ۶۳

تعریف روانشناسی مثبت ۶۴

زمینه تاریخی ۶۴

اصول نظری ۶۶

بهزیستی ذهنی ۷۰

بهزیستی روانشناختی ۷۰

بهزیستی اجتماعی ۷۱

سلامت روان کامل ۷۱

محدودیت‌های روانشناسی مثبت ۷۱

روانشناسی مثبت برای جمعیت‌های چند فرهنگی ۷۲

نتیجه‌گیری از آنچه بیان شده است ۷۵

فصل ۵: درمان روان تحلیلی ۷۷

زمینه تاریخی ۷۸

۷۸	 اصول نظری
۸۱	 مکانیسم‌های دفاعی
۸۳	 یکپارچگی: روانشناسی مثبت و روان درمانی
۹۴	 کاربرد در مشاوره: مطالعه موردی
۹۴	 چگونه به امی کمک کنیم
۹۶	 پیگیری: شما به عنوان مشاور امی ادامه دهید.
۹۷	 نتیجه‌گیری از آنچه بیان شده است
۹۹	 فصل ۶: درمان آدلری
۹۹	 زمینه تاریخی
۱۰۰	 ماهیت انسان
۱۰۱	 اصول نظری
۱۰۱	 تلاش هدفمند
۱۰۱	 تلاش برای برتری
۱۰۱	 ترتیب تولد، زندگی خانوادگی و روابط خواهر و برادری
۱۰۲	 علاقه اجتماعی
۱۰۲	 سبک زندگی
۱۰۳	 ادغام روانشناسی مثبت و درمان آدلری
۱۰۴	 جبران یکپارچه یا پایان خوش
۱۰۸	 چند فرهنگی‌سازی ادغام
۱۱۳	 کاربرد در مشاوره: مطالعه موردی
۱۱۳	 چگونه به جان کمک کنیم
۱۱۳	 جبران حقارت در مقابل خوشبختی
۱۱۴	 تسلیم شدن در مقابل پایداری
۱۱۴	 تلاش هدفمند در مقابل زندگی درگیر
۱۱۵	 تلاش برای برتری در مقابل نقاط قوت شخصیت
۱۱۵	 ترتیب تولد و زندگی خانوادگی در مقابل هماهنگی

۱۱۶	 علائق اجتماعی در مقابل روانشناسی مثبت‌گرا
۱۱۶	 سبک زندگی در مقابل مقیاس‌ها
۱۱۷	 ملاحظات نهایی

فصل ۷: درمان وجودی ۱۲۱

۱۲۲	 زمینه تاریخی
۱۲۳	 ماهیت انسان
۱۲۴	 اصول نظری
۱۲۴	 آزادی و مسئولیت
۱۲۵	 تلاش برای هویت و ارتباط با دیگران
۱۲۵	 جستجو برای معنا
۱۲۶	 اضطراب
۱۲۷	 تلفیق: روانشناسی مثبت‌گرا و درمان وجودی
۱۲۷	 آزادی (مسئولیت) در ترکیب با خرد
۱۲۷	 خودآگاهی در ترکیب با شجاعت
۱۲۸	 جستجو برای معنا در ترکیب با مفهوم هدف
۱۲۸	 اضطراب در ترکیب با سرزندگی
۱۲۹	 چند فرهنگ‌سازی ادغام

۱۲۹	 چند فرهنگی سازی ادغام بین آزادی/مسئولیت و خرد
۱۳۰	 چند فرهنگی سازی ادغام خودآگاهی و شجاعت
۱۳۱	 چند فرهنگ‌سازی ادغام بین جستجو برای معنا و مفهوم هدف
۱۳۱	 چند فرهنگ‌سازی ادغام بین اضطراب و سرزندگی

کاربرد در مشاوره: مطالعه موردی ۱۳۲

۱۳۲	 چگونه به باب کمک کنیم
۱۳۳	 خودآگاهی در مقابل شجاعت
۱۳۴	 جستجو برای معنا در مقابل مفهوم هدف
۱۳۴	 اضطراب در مقابل سرزندگی

مقدمه

روان‌شناسی مشاوره که در انجمن روان‌شناسی آمریکا به عنوان بخش ۱۷ معرفی شده است، در طول سال‌های پدیدایی از بالندگی نظری و کاربردی در خور توجهی برخوردار بوده است. بخشی از این توفیق‌ها، به انتشار کتاب‌هایی تعلق دارد که ضمن حفظ نگاه دانشمند و معرفی دقیق رویکردها، توانسته‌اند زمینه‌های لازم را برای رشد و پرورش متخصصان این گرایش از روان‌شناسی فراهم آورند. کتاب «روان‌شناسی مشاوره، با رویکرد یکپارچه روان‌شناسی مثبت»، از جمله چنین کتاب‌هایی است همراه با ویژگی‌های خاصی که آن را از دیگر کتاب‌های این حوزه متمایز می‌سازد.

گاهی با دانشجویان و دانش‌آموختگانی مواجه می‌شویم که از مباحث نظری و طرح مجدد نظریه‌ها، خسته شده‌اند و بیشتر به دنبال فنون مداخله‌ای هستند؛ روشی که آنها را در بهترین شرایط یک تکنسین می‌سازد بی‌آنکه از ساز و کارهای بنیادی مداخلات فهم درستی داشته باشند. کتاب حاضر، برای این چالش، ابتدا این پرسش را مطرح می‌سازد که «چرا ما به یک نظریه احتیاج داریم؟»، سپس به خوبی پاسخ این پرسش را بیان می‌دارد، اینکه نظریه راهنمای عمل است و نظریه‌ها، مشاوران را قادر می‌سازند تا در تشخیص و استفاده از مناسب‌ترین کمک‌ها برای رفع مشکلات مراجع خود، از کفایت لازم برخوردار شوند. همچنین اینکه با شناخت دقیق نظریه می‌توان نظریه و مشاوره را ادغام نموده و از این طریق هر دو را غنی ساخت و در ارائه خدمات منسجم و مؤثر به مراجعان مهارت پیدا کرد.

در این کتاب، در راستای ادغام موفق نظریه و عمل، فرض‌هایی مطرح می‌شود. اولین فرض این است که نظریه مشاوره سنتی حداکثر می‌تواند ساز و کارهای پریشانی‌روانی افراد را توصیف کند و چنین توصیفی هنوز در ارتقاء بهزیستی افراد ناتوان است، چراکه نداشتن علائم بیماری، برابر با بهزیستی روان‌شناختی افراد نیست. بر این اساس است که روان‌شناسی مثبت را برای تکمیل نظریه مشاوره سنتی و پر کردن شکاف‌های موجود معرفی و ترکیب می‌نماید. روان‌شناسی مثبت، به فراتر از مشکلات و اختلالات پرداخته و افراد و جوامع را قادر می‌سازد تا رشد کنند. در چنین مشاوره‌ای، اصول روانشناسی مثبت به مراجعان کمک می‌کند تا ضمن مدیریت مشکلات خود، با وجود پریشانی‌های ناشی از مشکلات، پیشرفت نمایند. این ادغام، هدف اصلی کتاب حاضر را محقق می‌سازد تا با هر دو رویکرد نظریه مشاوره سنتی و روان‌شناسی مثبت، افراد بتوانند برای خود زندگی شاد و غنی‌تری را به ارمغان بیاورند. لحاظ کردن مسائل فرهنگی از دیگر ویژگی‌های متمایز کننده کتاب حاضر است. اکثر رویکردهای مشاوره‌ای با رویکرد تک فرهنگی غربی به نگارش درآمده‌اند و این در حالی است که فرهنگ و مشاوره به شدت با هم در تداخل و

تعامل هستند و کاربست رویکردهای برآمده از فرهنگ غرب، در جوامع دیگر، از چالش‌هایی برخوردار است و حتی در کشورهای غربی نیز با توجه به جابجایی‌های جمعیتی و مهاجرت‌ها، با پدیده‌های چندفرهنگی مواجه هستیم که لازم است رویکردهای مشاوره‌ای پاسخ‌گوی این تعدد فرهنگی باشند. برای مشاوره مؤثر با مراجعان چند فرهنگی، مشاوران باید آگاهی، دانش و مهارت‌های مشاوره‌ای چند فرهنگی داشته باشند. البته کتاب‌های دیگر مشاوره نیز به مشاوره چندفرهنگی می‌پردازند ولی مشکل در این است که آن موارد را تنها در یک فصل مورد بحث قرار می‌دهند و غالباً با آن به عنوان بخش جانبی و نه به عنوان جزء لاینفک نظریه‌های مشاوره رفتار می‌کنند، در حالی که در کتاب حاضر، مساله چندفرهنگی، یک ضرورت حاکم بر کلیت مباحث در نظر گرفته و سعی شده است که این ادغام بر حسب نیازهای مراجعان چند فرهنگی انجام شود.

اخلاق حرفه‌ای و اصول حاکم بر آن، در کتاب‌های مختلف روان‌شناسی مشاوره، به درجاتی مورد بحث قرار گرفته است و البته در غالب این کتاب‌ها، با اخلاق حرفه‌ای همان برخورد بعمل آمده که با مساله چندفرهنگی صورت گرفته است و آن اینکه مباحث به صورتی جداگانه مطرح شده است، در حالی که در این کتاب، اصل‌هایی نظیر عدالت در امر مشاوره، مورد توجه جدی‌تری قرار گرفته و سعی شده است که در سمت و سوی مباحث و محتوای آنها لحاظ شود. در این راستا، مباحث کتاب سعی می‌کند مشاوران، آموزش‌های چند فرهنگی خود را عمیق‌تر کنند و نظریه و عمل خود را متناسب با متن زندگی مراجع ادغام نمایند. آگاهی از پیشینه مراجع و ارائه خدمات متناسب با مهارت‌های حساس به فرهنگ، از جنبه‌های مهم مشاوره چند فرهنگی و سازگار با اصول و استانداردهای اخلاقی انجمن روانشناسی آمریکا هستند که در این کتاب بخوبی مدنظر قرار گرفته است.

سومین فرضی که در این کتاب مبنای ادغام رویکرد یکپارچه‌نگر روان‌شناسی مثبت در مشاوره سنتی قرار گرفته است این است که بین درمانگری مشاوران و پژوهشگری آنها آشتی و الفتی ایجاد شود. چنین امری با این پرسش مطرح می‌شود که «چه پایه‌های دانش علمی، اساس تمرین‌های حرفه‌ای روان‌شناسی را تشکیل می‌دهند، و اینکه چگونه بایستی یک پایه نظری بر عمل تأثیر بگذارد» این موضوعات مهم در تمامی فصول کتاب مورد بحث قرار گرفته است.

در نهایت و به سخنی دیگر، کتاب حاضر با این نگاه که چشم‌ها را باید شست و سلامت روان را از نو تعریف کرد پیش رفته است، نگاهی که در تعاریفی نظیر مدل جامع سلامت روان (keyes, 2002) مشهود است و در آن سلامت روانی به عنوان حالتی از الف) فقدان بیماری روانی، ب) حضور سطوح بالای بهزیستی، تعریف می‌شود و اینکه در چنین تأکیدی، مشاوره باید بیانگر آنچه باشد که انسان‌ها هستند: در حالی که فقدان را تجربه می‌کنند، امید دارند؛ و ضمن آگاهی از ستم‌ها و غم‌ها، طعم شیرین لذت را نیز می‌چشند. خواندن این کتاب ارزشمند که توسط همکاران ارجمند، خانم‌ها حاجی حسینی و نقیلو، ترجمه شده است، به روان‌شناسان و مشاوران که علاقمند داشتن همزمان نگاه دانشمند و متخصص هستند توصیه می‌شود.

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

آبان‌ماه ۱۳۹۹