

روایت در زمان
مثبت‌نگر
شادکام، درمان و ارتقا

جرج. دبلیو. برنز
مترجمان: سید پیمان رحیمی نژاد
معصومه محمدی، دکتر آرش رضانی
بامقدمه دکتر شهیار شهیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۱-۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۵۶۷۲

عنوان و نام پدیدآور: روان درمانی مثبت نگر: شادکامی، درمان، ارتقاء

مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۴۷۰ ص؛ ۱۷ × ۲۳/۵ س.م.

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: عنوان اصلی: Happines, Healing, Enhancement.

سرشناسه: برنز، جورج ویلیام، ۱۹۴۶ - م.

Burns, George W. (George William)

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده: محمدی، معصومه، ۱۳۴۹ -

شناسه افزوده: رمضانی، آرش

شناسه افزوده: شهریان، شهریار، ۱۳۴۳ -، مقدمه نویس

وضعیت فهرست نویسی: فیکای مختصر

روان‌شناسی

روان درمانی مثبت نگر |

| نویسنده: جرج. دبلیو. برنز |

| مترجمان: پیمان رحیمی نژاد، معصومه محمدی، آرش رمضانی |

| ناشر: روان شناسی و هنر |

| طراح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی |

| ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه، ندا تک سایه |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۱-۴ |

| ISBN: 978-600-7063-51-4 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

| www.ravanhonar.com |

روان‌درمانی مثبت‌نگر، گمشده درمان‌های روان‌شناختی

در حقیقت، با ظهور جریان روان‌شناسی مثبت‌نگر در اوایل قرن بیست و یک، مارتین سلیگمن چارچوب‌های حرکت فعلی روان‌شناسی مثبت را بازسازی کرد اما اعتقاد بر این است که این حوزه از روان‌شناسی، تاریخچه کوتاه و گذشته بلندی دارد که این گذشته به این سوال قدیمی بشر برمی‌گردد که «انسان بودن به چه معناست؟»

سابقه این سوال که توسط فلسفه، الهیات، علم و هنر دنبال شده به دوران باستان برمی‌گردد و همیشه هم مطرح بوده است اما روان‌شناسی به جای یافتن جواب‌های بالقوه به این سوال عمدتاً بر آنچه انسان را ناراحت، مضطرب و خشمگین می‌کند، تمرکز کرد؛ هرچند این تمرکز منفی علم روان‌شناسی نیز به این دلیل که ما بیشتر گرایش به منفی‌گرایی و پیش‌بینی حوادث و اتفاقات ناخوشایند داریم قابل درک است و ممکن است که ما برای توجه بیشتر به منفی‌گرایی مستعدتر باشیم و کمتر کنجکاوی‌های فضیلت، خوبی، خردورزی، همکاری، شفقت، نودوس و فروتنی در انسان‌ها باشیم. نیاز اولیه تاریخ روان‌شناسی در عصر حاضر، متعادل کردن انحرافات روان‌شناسی از منفی‌گرایی به خط واقع‌بینی و مثبت‌گرایی بوده است. روان‌شناسی، مسحور بدکارکردی‌ها، اختلالات، و نقص‌های انسان بود که او را شکننده می‌ساخت اما این فقط یک روی سکه است، در جهان روان‌شناسی، ساده‌ها و اتفاقات کم‌نظیری در مسیر بهبودی زندگی انسان‌ها رخ داد که زمینه‌ای برای تمرکز به چهره مثبت روان‌شناسی نیز گردید. البته تردیدی نیست که این مسحور شدن باعث ایجاد روش‌های ارزیابی و درمان‌های بسیار خرد شده است اما هدف روان‌شناسی چیزی بیش از کمتر بدبخت شدن انسان‌ها است. باید این علم به صورتی رابر به شرایط و فرایندهایی که انسان‌ها، جوامع و موسسات را برای رشد و شکوفایی توانمند می‌سازد علاقه‌مند باشد. این علم باید بررسی کند که چه چیزهایی می‌تواند در آدمی رشد و توسعه و پرورش بیابد زیرا نیای بیماری روانی به معنای حضور سلامت روانی نیست و حضور بیماری روانی، غیبت سلامت روانی بالا را نشان نمی‌دهد. ما نیاز داریم برای فهم پیچیدگی‌های ذاتی تجربیات انسانی، در روشی که متعادل‌تر از دیدگاه سنتی کمبودگرا در روان‌شناسی باشد، علائم آسیب‌ها و اختلالات روانی را همراه با توانمندی‌ها و ارزش‌ها و امیدها و پتانسیل‌های آدمی در نظر بگیریم. در همین مدت کوتاه چهارده ساله از معرفی این رویکرد، موفقیت‌های شگرفی در روان‌شناسی مثبت‌نگر اتفاق افتاده است که بسیاری از پژوهش‌ها و کتاب‌هایی که این روزها به چشم می‌خورد موبد همین موضوع است و روان‌شناسی مثبت‌نگر، گمشده‌ای مهم برای نگرش متعادل در جهان روان‌شناسی و نیاز دنیای روان‌درمانی است. فعالین این حوزه مسیر تحقیقات خود را وارد

روان‌درمانی کردند و توانستند با تلاش‌های «پروفسور طیب رشید»، روان‌شناس بالینی پاکستانی الاصل و برجسته دانشگاه تورنتو کانادا که مطالعات روان‌درمانی مثبت‌گرا را همراه با مارتین سلیگمن، بنیانگذار روان‌شناسی مثبت‌گرا توسعه داده و امروز شاهد خلق رویکردی جدی و اثرگذار در حیطه روان‌درمانی باشیم.

روان‌درمانی مثبت‌نگر با تمرکز بر تغییر گفتمان حاکم بر فضای روان‌درمانی و بر مبنای هرم توانمندی‌های مثبت (CSV)^۱ خود را به عنوان درمانی جدید معرفی می‌کند و در این کتاب کم‌نظیر هم که با هدایت پروفسور جرج. دبلیو برنز، روان‌شناس بالینی برجسته استرالیایی و با همکاری بیش از پنجاه روان‌شناس، روانپزشک، مشاور و مددکار اجتماعی فعال و موفق در دنیا تالیف شده است می‌توان اثرات مثبت و مهیج این رویکرد درمانی را جستجو کرد. برخلاف دیدگاه‌های حاکم بر روان‌شناسی و روان‌درمانی در ایران، که روان‌درمانی مثبت را درمانی مکمل می‌دانند در این کتاب به خوبی می‌توان دید که روان‌درمانی مثبت‌نگر خود یک سبک درمانی مستقل است که مانند دیگر رویکردهای روان‌درمانی از مکتب‌های دیگر بهره برده و وام‌دار آنهاست. این کتاب بر این باور است که به علاقه‌مندان روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌دهد که در سال‌های آتی می‌توان شاهد رویدادهای علمی پژوهشی خوبی در این حوزه بود. در اینجا بر خود لازم می‌دانم از دوست و همکار خوبم، خانم دکتر مریم. زرعی‌بیگی که این کتاب را در اختیار اینجانب قرار دادند تشکر و قدردانی نموده و از استاد فرزانه و گرانقدر دانشگاه شهید بهشتی، دکتر شهریار شهیدی، استاد ارزشمند روان‌شناسی مثبت به پاس نگارش مقدمه سپاسگزاری نمایم. همچنین از همکاری سرکار خانم معصومه محمدی در ترجمه کتاب و زحمات دکتر آرش رضوانی در راستای کتاب تشکر می‌کنم.

و نیز بر خود لازم می‌دانم از روان‌شناس توانمند و مدیر دانش‌آرست، انتشارات روان‌شناسی و هنر، جناب دکتر هومن نامور تشکر و قدردانی نمایم که این فرصت را فراهم کردند تا به این کتاب ارزشمند را به جامعه ایرانی معرفی کنیم. از خانم فاطمه سلیمی، مدیر داخلی انتشارات روان‌شناسی و هنر که مشفقانه و دلسوزانه امور مربوط به چاپ کتاب را مدیریت کردند و با ویراستاری کم‌نظیر، جناب کمک فراوانی کردند بسیار سپاسگزاری می‌کنم. از دوست و هنرمند گرانقدر، جناب احسان رضوانی، مدیر هنری انتشارات روان‌شناسی و هنر که با دقت و حوصله و طراحی مناسب و درخور، این اثر را به زیور طبع آراستند و با نکته‌سنجی‌های بجا کیفیت این اثر را بالا بردند قدردانی می‌نمایم. امیدوارم این کتاب برای مخاطبین عزیز منبعی مناسب و قابل استفاده و کاربردی در فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و مشاوره‌ای باشد. از مخاطبین محترم نیز درخواست دارم برای بهبود سطح کیفی کتاب و مباحث پیرامون روان‌درمانی مثبت‌نگر

نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را برای اینجانب ارسال کنید تا بتوانم از اندیشه و ذهن توانمند ایشان نیز بهره‌مند گردم. برای ارسال نظرات و پیشنهادات آدرس ایمیل^۲ آورده شده است.

شادکام و مانا باشید.

سید پیمان رحیمی‌نژاد

پژوهشگر روان‌شناسی مثبت‌نگر

www.ketab.ir

پیش‌درآمدی بر ترجمه کتاب روان‌درمانی مثبت‌نگر

در سال ۱۳۹۲ در تهران و به دعوت انجمن روان‌شناسی ایران، کارگاهی یک روزه تحت عنوان «اصول و مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر» برگزار کردم. شرکت‌کنندگان در این کارگاه دانشجویان و فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی سلامت در ایران بودند که با نهضت مثبت‌نگری در روان‌شناسی که در سال ۲۰۰۰ توسط روان‌شناس شهر، مارتین سلیگمن آغاز شده بود، آشنا بودند و می‌خواستند راهکارهای عملی مثبت‌گرای را در درمان بیاموزند. شرکت‌کنندگان در کارگاه مشتاق بودند تا بدانند چگونه می‌توان با استفاده از اصول مثبت‌نگری اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را درمان کرد. آنچه من می‌توانستم به‌طور خلاصه در اختیار آن‌ها قرار دادم اصول نظری ارائه شده توسط خود سلیگمن و پروتکل‌های آموزشی درمانی که توسط همکار سلیگمن، دکتر طیب رشید، درمانگر پاکستانی الاصل مقیم کانادا بود. همچنین اندکی از تجربه‌های بالینی من را که حاصل بیست سال مشاوره با اساتید متخصص در ایران و انگلستان بود با آنان شریک شوم. بسیار خوشنودشم هنگامی که به من اطلاع داده شد کتابی با رویکرد کاملاً عملی و در حقیقت نوعی کتاب راهنما درباره روان‌درمانی مثبت‌نگر به زبان فارسی ترجمه شده است.

کتاب حاضر ترجمه کتابی است تحت عنوان «شادکامی (خوشبختی)، شفاف‌بخشی و بهسازی و ارتقا» که با ویراستاری و سرپرستی دکتر جرج دبلیو پرتز در سال ۲۰۱۰ توسط انتشارات مشهور «وایلی» در ایالات متحده آمریکا به چاپ رسیده است. در حال توانمند این اثر با درایت و هوشمندی و با اندکی تلخیص عنوان «روان‌درمانی مثبت‌نگر (شادکامی، درمان رازت‌ها)» را پیشنهاد کرده بودند که به نظر من پیشنهاد خوبی بود، زیرا نخستین بار که عنوان انگلیسی این کتاب را دیدم، بدون اینکه از نام موسسه انتشاراتی آن آگاه باشم، این برداشت نادرست در ذهنم شکل گرفت که این محتوای کتاب شامل مطالب عامه‌پسند و سطحی می‌باشد که ارزش علمی زیادی نمی‌تواند دربرداشته باشد! اما یک نگاه کلی به سرفصل‌های کتاب، به سرعت مرا از این خطای بزرگ آگاه ساخت. آنچه مرا به اشتباه انداخته بود واژگانی چون «شفاف‌بخشی» و «خوشبختی» در عنوان بود که معمولاً واژگانی «غیرتخصصی» در روان‌شناسی محسوب می‌شوند. محتوای کتاب اما، نه تنها بسیار تخصصی بود بلکه از نکات مثبت مهم دیگری نیز بهره‌مند بود که در مجال کوتاه به برخی از این نوآوری‌ها و مزایا اشاره خواهم کرد.

کتاب مجموعه ارزشمندی از فصول کاربردی است که توسط دانشمندانی توانا از اقصای نقاط جهان نوشته شده است. این نویسندگان اساتید برجسته‌ای از کشورهایی چون ایالات متحده آمریکا، آفریقای جنوبی،

اُسترالیا، ایتالیا، پرتغال و روسیه می‌باشند که هرکدام پژوهش‌های بنیادینی در حوزه روان‌درمانی مثبت‌نگر انجام داده‌اند. این جنبه بین‌المللی بودن کتاب، بی‌شک باعث شده تا تجربیات دست اول از فرهنگ‌های مختلف و دیدگاه‌های متفاوت در یک مجموعه جمع‌آوری شود. نکته مهم دیگر این است که تمرکز کتاب بر روی تشریح مورد‌های بالینی است که با روش‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر تحت درمان قرار گرفته‌اند. به عبارت دیگر همان‌طور که سرپرست نویسندگان، دکتر برنز در آغاز کتاب نوشته، «از نویسندگان خواسته شد تا در نگارش فصول کتاب تلاش کنند به این سوال کلی پاسخ دهند که چگونه می‌توان اصول و مبانی روان‌درمانی مثبت‌نگر را به‌طور عملیاتی و کاربردی در موارد بالینی اجرا کرد؟» این کتاب تلاشی است جدی برای پاسخ دادن به همین سوال. خوشبختانه ترجمه کتاب نیز بسیار روان و کامل صورت گرفته و من امیدوارم که این اثر به عنوان کتاب مرجع برای همه دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان به حوزه روان‌درمانی مثبت‌نگر مورد استفاده قرار گیرد.

شهریار شهیدی

استاد دانشگاه شهید بهشتی

معرفی کتاب روان‌درمانی مثبت‌نگر (شادمانی، درمان، ارتقا)

در این صفحه نظرات صاحب‌نظران در مورد این کتاب آورده شده است.^۱

- این کتاب منبعی است سرشار از استراتژی‌های مناسب بر مبنای پژوهش، گفتگوهای مراجعین، و توصیه‌های بسیار مهم درمانی. وجود این کتاب در کتابخانه هر فرد، علاقه‌مندی وی را به معنای خوب زندگی می‌رساند، این کتاب نه تنها تغذیه مناسبی برای روح و فکر، بلکه برای بهبود عملکرد نیز مفید است. پروفسور کریستوفر پترسون: استاد دانشگاه میشیگان

- اگر شما در مانگر یا مربی باشید، یا اگر بخواهید به خود یا به شکوفایی دیگران کمک کنید باید این کتاب را بخوانید. این کتاب حاوی مبانی تئوری و عملی در حیطه روان‌شناسی مثبت است و درحقیقت برای کل روان‌شناسی.

دکتر تال بن شار: نویسنده کتاب‌های شادتر و حرف‌های تمام‌عیار

- جرج برنز و همکارانش در این کتاب مبانی بسیار مفیدی را برای ارتقا در مانگران ارائه داده‌اند. نقاط قوت، توانایی‌ها، و ارتقا تغییر با تمرکز بر درمان به خوبی در فرآیند و پیامدها مشخص شده است. استفاده از این رویکرد نه تنها برای مراجعان مثمرتر است بلکه باعث رفقا سلامت در مانگران نیز خواهد شد. پروفسور جان کارلسون: استاد برجسته دانشگاه ایالتی گاورنور، ایلینویز

- جرج برنز گروهی از در مانگران علمی و حساس مانند خودش را فراهم جمع کرده است تا گنجینه‌ای پنهان در حیطه روان‌شناسی مثبت برای درمان بالینی آشکار سازند. این رویکردها بسیار خلاقانه هستند و دقیقاً برای ما همان چیزی است که مراجع را به سطوح جدیدی از سلامت و عملکرد و بهینه‌سازی می‌رساند.

پروفسور مایکل فریش: استاد دانشگاه بیلور تکزاس

- پیوستن یک گروه مجرب بین‌المللی برای توسعه یک روش از دیدگاه‌های متفاوت برای ارتقا روند درمان بسیار عمل‌خوشایندی است. این کتاب چه برای افراد مبتدی و چه باتجربه در حوزه بالینی راهکارهایی برای تاب‌آوری و امید توصیه می‌کند.

دکتر جفری زیگ: مدیر موسسه میلتن اریکسون - آریزونا

فهرست مطالب

فصل ۱	کشف نقاط قوت	۱۷
فصل ۲	دوباره می‌خندید	۳۵
فصل ۳	حُسن او در چیست؟	۵۷
فصل ۴	چرایی، نه چیستی	۷۵
فصل ۵	از جایی که هستید تا جایی که می‌خواهید	۹۱
فصل ۶	شما از من می‌خواهید آن را درست کنم؟	۱۰۹
فصل ۷	سرپوش گذاشتن بر هیولای طلاق	۱۲۷
فصل ۸	رشد از طریق معلولیت	۱۴۵
فصل ۹	از آسیب‌پذیری تا مهارت	۱۶۳
فصل ۱۰	شما جنگل را می‌بینید یا درخت را؟	۱۸۱
فصل ۱۱	من حالا می‌توانم زندگی کنم	۱۹۷
فصل ۱۲	توانمندسازی لیزا	۲۱۳
فصل ۱۳	آیا کمک کردن به دیگران می‌تواند به خوشبختی کمک کند؟	۲۲۷
فصل ۱۴	عدم انجام کار اما تغییر عمیق	۲۴۵

فصل ۱۵

۲۶۳ آرایشی از اضطراب

فصل ۱۶

۲۸۳ بازی در لحظه

فصل ۱۷

۳۰۱ می توانی با درد خوشحال باشی؟

فصل ۱۸

۳۱۷ ترسیم راهی به سوی شروع جدید

فصل ۱۹

۳۳۳ یک حمله غاف گیرکننده، یک نتیجه غافلگیرکننده

فصل ۲۰

۳۴۹ غروب آفتاب و ساحل

فصل ۲۱

۳۶۵ رویای یانسنی خلاق

فصل ۲۲

۳۸۳ آیا ما می توانیم بازی کنیم؟

فصل ۲۳

۴۰۱ تغییر الهام بخش

فصل ۲۴

۴۱۵ راه مثبت برای توجه کردن به نکات منفی

فصل ۲۵

۴۳۱ در توالی مگس وجود دارد

فصل ۲۶

۴۴۷ بلندپروازی در افق های جدید

فصل ۲۷

۴۶۳ آیا زمانی وجود دارد که از درمان مثبت نگر استفاده نکنیم؟