

موج دوم در روان‌شناسی مثبت

پذیرش جنبه‌های منفی زندگی

نویسندگان

ایتای ایوتزان، تیم لوماس

کیت هفرون، پیرس ورت

مترجم

دکتر شهریار شهیدی

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که همه شاهد کاهش شمارگان چاپ در کتاب‌های دانشگاهی هستیم. این روزها نظاره‌گریم که چگونه شمارگان کتاب‌ها که زمانی نه‌چندان دور با هزارگان چاپ می‌شد اکنون با صدگان منتشر می‌شود. فکر می‌کنید که با این روند روبه‌افول، چنین شتابان به کجا می‌رویم؟ شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به‌دلیل کمک به دانشجو و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب به آنان توصیه کنید به‌جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند یا شما دانشجوی عزیز ممکن است ببینید که با کپی از روی کتابی، هزینه‌ای کمتر برای تهیه آن پرداخت کرده‌اید؛ هر چند که اغلب چنین نیست، اما نتیجه کار چیزی جز نابودی فرهنگ و بی‌رغبتی به ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نخواهد بود.

لطفاً ببینید به آینده کشورمان و فرزندانمان بیشتر ببیندیشیم و به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان ایران که زمانی مهد علم و ادب بود بیشتر بها دهیم و در مقابل آیندگان از خود سلب‌مستولیت نکنیم؛ در نهایت با ترویج استفاده از کپی و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود:

۱. موجب ترک کار و بی‌الگیزی از فعالیت فرهنگی و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.
۲. ورشکستگی صنعت نشر کشور و به‌نتیجه آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه، از ناشر گرفته تا حروفچین، طراح و صحاف و ... را رقم بزنیم.
۳. و سرانجام افرادی غالباً ناآگاه و به‌ندرت نادرست را به کار نامشروع و خلاف قانون تشویق نکنیم، خود و خانواده و فرزندان آنان را به عواقب ارتزاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران سوق ندهیم.

موج دوم در روان‌شناسی مثبت: پذیرش جنبه‌های منفی زندگی / نویسندگان ایتای ایوتزان... [و

دیگران]؛ مترجم شهریار شهیدی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۴۲۸ ص. **شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۶۵-۱ **وضعیت فهرست‌نویسی:** فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Second wave positive psychology: embracing the dark side of life, c 2016.

یادداشت: نویسندگان ایتای ایوتزان، تیم لوماس، کیت هفرون، پیرس ورت.

یادداشت: کتاب‌نامه: ص. [۳۷۷] - ۴۲۸ **عنوان دیگر:** پذیرش جنبه‌های منفی زندگی

یادداشت: نمایه **موضوع:** روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive psychology)

موضوع: خشم (Anger) **موضوع:** دشمنی (روان‌شناسی) (Hostility (Psychology)

شناسه افزوده: ایوتزان، ایتای (Ivtzan, Itai) **شناسه افزوده:** شهیدی، شهریار، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد **رده‌بندی کنگره:** BF۲۰۴/۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸ **شماره کتاب‌شناسی ملی:** ۸۴۴۰۹۸۵

موج دوم در روان‌شناسی مثبت

پذیرش جنبه‌های منفی زندگی

نویسندگان

ایتای ایوتزان، نیم لوماس، کیت هفرون، پیرس ورت

مترجم

دکتر شهریار شهیدی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم
۱۷	مقدمه نویسندگان
۲۷	فصل اول: دیالکتیک هیجانات
۲۸	مقدمه
۳۷	مثبت می تواند منفی باشد
۴۹	منفی می تواند مثبت باشد
۶۴	زیبایی شناسی دیالکتیک
۷۹	خلاصه فصل - در این فصل
۷۹	پیشنهادهایی برای بررسی
۸۱	فصل دوم: رشد مثبت: سفر تحولی انسان
۸۵	اریک اریکسون - نظریه دوره های زندگی

کاربرد نظریهٔ اریکسون در روان‌شناسی مثبت و «جنبه‌های تاریک».....	۹۳
دانیل لوینسون - فصول زندگی مردان و زنان.....	۹۵
کاربرد پژوهش لوینسون در روان‌شناسی مثبت و «جنبهٔ تاریک زندگی».....	۱۰۶
جورج ویلانت (۲۰۱۲، ۲۰۰۲، ۱۹۷۷) - نظریهٔ سازگاری با زندگی	
و خوب پیرشدن.....	۱۰۹
کاربرد پژوهش ویلانت در روان‌شناسی مثبت و «جنبهٔ تاریک» زندگی..	۱۱۷
هویت و زندگی به‌عنوان «روایت» - دان پی. مک‌آدامز.....	۱۱۸
کاربرد پژوهش مک‌آدامز در روان‌شناسی مثبت و جنبه‌های تاریک.....	۱۲۳
کاربرد کلی نظریه‌های رشد در روان‌شناسی مثبت.....	۱۲۴
خلاصهٔ فصل - در این فصل.....	۱۲۵
منابع.....	۱۲۶
فصل سوم: جنبهٔ تاریک معنا در زندگی.....	۱۲۷
معنا در زندگی چیست؟.....	۱۲۹
معنا و هدف.....	۱۳۰
اصالت، معنا و «جنبهٔ تاریک».....	۱۳۳
معناپژوهی.....	۱۳۷
وجود معنا در برابر جست‌وجو برای معنا.....	۱۳۹
جست‌وجو برای معنا: کاشتن بذر «جنبهٔ تاریک».....	۱۴۱
منابع معنا.....	۱۴۲
تغییرات در معنا: «جنبهٔ تاریک» معنا.....	۱۴۵
عمق معنا.....	۱۵۳
خلاصهٔ فصل - این فصل این دستاوردها را به ارمغان آورد.....	۱۵۶
منابع و پیشنهادات برای بررسی.....	۱۵۷
فصل چهارم: ناملايمات، تاب‌آوری و رشد متعالی.....	۱۵۹
اجتناب‌ناپذیری از دست‌دادن و حزن و اندوه.....	۱۶۱
تاریخچهٔ تاب‌آوری.....	۱۶۳

تعریف تاب‌آوری.....	۱۶۳
اندازه‌گیری تاب‌آوری: تاب‌آوری چه شکل و شمایلی دارد؟.....	۱۶۶
آیا تاب‌آوری را می‌توان پرورش داد؟.....	۱۶۸
روان‌شناسی شناختی - رفتاری: ساختن تاب‌آوری.....	۱۷۰
تاب‌آوری جسمانی.....	۱۷۶
رشد همراه با دگرگونی.....	۱۷۷
تعریف ضربه.....	۱۷۹
مفهوم‌سازی رشد پس از ضربه.....	۱۸۱
نکته‌هایی احتیاطی دربارهٔ رشد پس از ضربه.....	۱۸۳
فرایند رشد پس از ضربه.....	۱۸۶
اندازه‌گیری رشد پس از ضربه.....	۱۸۹
آیا رشد پس از ضربه «چیز خوبی» است؟.....	۱۹۲
به‌کار بستن رشد پس از ضربه: ظهور برنامه‌های درمانی.....	۱۹۴
رشد پس از ضربه در کار بست بالینی.....	۱۹۵
برنامه‌های رشد پس از ضربه.....	۱۹۶
نتیجه‌گیری.....	۲۰۲
خلاصه - در این فصل این مطالب بررسی شد.....	۲۰۳
منابع و پیشنهادها برای بررسی.....	۲۰۳
کتاب‌ها.....	۲۰۴
نکته‌ها.....	۲۰۴
فصل پنجم: میرایی و روان‌شناسی مثبت.....	۲۰۷
ادامه‌دادن به سفر.....	۲۱۰
تعریف مرگ.....	۲۱۲
پرداختن به مرگ در طول اعصار.....	۲۱۴
آیا جامعه ما منکر مرگ است؟.....	۲۱۸
اهمیت آگاهی از میرایی.....	۲۲۳

۲۲۹	نظریه مثبت مدیریت وحشت
۲۳۹	پذیرش مرگ و پایان زندگی
۲۴۰	نظریه مرحله‌ای مرگ
۲۴۴	پشیمانی‌های افراد در حال مرگ
۲۴۶	سالخوردگی و مرگ مطلوب
۲۴۷	تبدیل شدن به جامعه پذیرای مرگ
۲۴۸	سرمشق قراردادن دیگران
۲۵۰	آموزش درباره مرگ
۲۵۲	درمان برای مرگ
۲۵۵	روان‌شناسی مثبت و مرگ‌شناسی: آینده پر بار
۲۵۷	خلاصه فصل - در این فصل ما به این نکات دست یافتیم
۲۵۷	منابع و پیشنهادها
۲۵۸	کتابها
۲۵۹	فصل ششم: نیک‌زیستی: رنج، شفقت و به هم پیوستگی
۲۶۳	شفقت
۲۷۰	هویت و به هم پیوستگی
۲۸۱	تعالی خود از طریق شفقت
۲۹۱	خلاصه فصل - دستاوردهای این فصل را می‌توان در این موارد برشمرد:
۲۹۱	منابع و پیشنهادها برای بررسی
۲۹۳	فصل هفتم: معنویت - تعالی خود
۲۹۴	ماهیت معنویت
۲۹۸	تعالی خود
۳۰۴	تعالی خود در روان‌شناسی مثبت
۳۰۷	روان‌شناسی و معنویت
۳۰۸	جنبه تاریک خودآگاهی
۳۱۱	پذیرش خود و خودشفقت‌ورزی: دگرگونی در خودآگاهی

مقدمه مترجم

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

به نام انسان که خداوند جان و خرد است و از این دو عنصر متعالی اندیشه و تفکر زاییده می‌شود؛ همین مزیت و برتری است که انسان را به اوج می‌رساند و دستمایه اصلی روان‌شناسی مثبت محسوب می‌شود: جان، خرد و تفکر. مارتین سلیگمن، روان‌شناسی بنام و تأثیرگذار در جهان، روان‌شناسی مثبت را چنین تعریف کرده است: «بررسی علمی عملکرد انسان با هدف کشف و ارتقای عواملی که به انسان و جامعه اجازه رشد و بالندگی و پیشرفت می‌دهد.» (سلیگمن و چیکسنت‌میهایلی^۱، ۲۰۰۰)

در جهان پر آشوب و به هم ریخته امروزی، در دنیایی که بغض و کینه و عداوت جهان را به مکانی ناامن و تهدیدآمیز بدل کرده، خراب‌آبادی پر زرق و برق ولی سترون و بی‌مایه که آوردگاه متعصبان کوتاه‌نظر و تشنه قدرت و جنگ شده است، ارائه کردن تعریفی از روان‌شناسی مثبت رؤیایی کودکانه به نظر می‌رسد.

در این روزها که این مقدمه را می‌نگارم، جهان آشوب‌زده گرفتار شیوع ویروس مرگبار کرونا نیز شده و تا امروز نزدیک به یک میلیون نفر در جهان را بیمار و چند میلیارد نفر را خانه‌نشین کرده است؛ با این همه من معتقدم که رسالت روان‌شناسی مثبت زمانی اهمیت و معنا پیدا می‌کند که مردمان امیدها را از دست‌رفته دیده و از سیاستمداران و اربابان قدرت قطع امید کرده باشند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که بیمارانی که در مرحله پایانی زندگی به سر می‌برند و به زنده ماندن آمیدی ندارند بیشترین استفاده را از اصول و مبانی روان‌شناسی مثبت می‌برند (پترسون^۱، ۲۰۰۹).

افسوس که این سخنان هنوز از نظر علمی اثبات نشده است و در این راه روان‌شناسان مثبت‌نگر بدون قصور نبوده‌اند. در مروری مبسوط بر پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت، کوین و تنن^۲ (۲۰۱۰) سه ادعای روان‌شناسی مثبت درباره تأثیرگذاری بر بیماران مبتلا به سرطان را با دیدی انتقادی بررسی کرده‌اند. این سه ادعا از این قرار است:

۱. عوامل مثبت، مانند داشتن «روحیه جنگنده» از رشد سلول‌های سرطانی می‌کاهد و طول عمر بیماران را بیشتر می‌کند؛
۲. تدابیر روان‌شناسی مثبت نقش مهمی در بهبود و پیش‌بینی سرطان و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند؛ و
۳. بیماری سرطان پس از سانحه در

بسیاری از بیماران رشد می‌کند. کوین و تین نشان دادند که اکثر بررسی‌های انجام‌شده با مشکلات جدی روش‌شناختی مواجه بوده‌اند؛ برای مثال، تعداد اندک نمونه‌ها، نداشتن گروه کنترل یا ناتوانی در ایجاد شرایط مناسب برای مقایسه گروه‌ها و تکیه بیش از حد بر گزارش خود بیمار یا استفاده از پرسشنامه‌های نامعتبر، تنها چند مورد از این مشکلات روش‌شناختی محسوب می‌شوند؛ در نتیجه، کوین و تین می‌نویسند: «به نظر می‌رسد روان‌شناسان مثبت‌نگر خود را گم و نتیجه‌هایی را ارائه کرده‌اند که با شواهد موجود هم‌خوانی ندارد.» (کوین و تین، ۲۰۱۰، ص. ۲۵) آنان پیشنهاد می‌کنند روان‌شناسان مثبت‌نگر به رکن اصلی نهضت مثبت‌گرایی، یعنی تأکید بر شواهد علمی، وفادار بمانند و مهم‌تر از آن، بیش از حد بر ایدئولوژی مثبت‌گرایی و مثبت‌نگری تعصب نورزند و رابطه ظریف ولی پیچیده جنبه‌های منفی زندگی، از جمله رویدادهای دردناک بیماری و رشد و تکامل انسان، را نادیده نگیرند.

همان‌گونه که نویسندگان کتاب موج دوم در روان‌شناسی مثبت در مقدمه آن نگاشته‌اند، انتقاداتی که به نهضت روان‌شناسی مثبت وارد می‌شد به‌این امر انجامید دانشمندانی چون هیلد و به‌خصوص وانگ با جسارت بسیار این نقص روان‌شناسی مثبت را برملا کنند و با تأکید بر بررسی علمی «جنبه‌های منفی» زندگی، تصویری واقع‌بینانه از نیک‌زیستی انسان به دست دهند.

این حرکت، یعنی موج دوم در روان‌شناسی مثبت، بیش از ده سال پیش در امریکا و اروپا آغاز شد و همچنان نیز ادامه دارد. کتاب حاضر حاصل این تحول نوین در حوزه روان‌شناسی مثبت است. در ایران نیز تقریباً هم‌زمان با نهضت روان‌شناسی مثبت در آغاز سده میلادی

حاضر شوروشوق زیادی برانگیخته شد و ما سیل عظیمی از مقاله‌ها و پژوهش‌ها و کتاب‌هایی را شاهد بودیم که در دو دهه اخیر دانش‌پژوهان و دانشجویان و مترجمان ایرانی در مجله‌های علمی منتشر کردند؛ اما کماکان توجه به موج دوم در کشور ما بسیار ناچیز بوده است. بسیاری از سخنانی که در این مقدمه آمده است من قبلاً در سخنرانی خود در نخستین «کنگره ایرانی روان‌شناسی مثبت» (شهیدی، ۱۳۹۸) بیان کرده‌ام. در آنجا نیز گفتم که: «گردهمایی بزرگی که برای نخستین بار در ایران برگزار می‌شود، برخاسته از مطالبات جوانان پرشور ایرانی است که حرکت روان‌شناسی مثبت را در آغاز هزاره سوم میلادی دریافتند و نزدیک به دو دهه، با تحقیق و پژوهش و تفکر، با جان و دل آن را پذیرا شدند و اینک برای نخستین بار گرد هم آمده‌اند تا دستاوردهای خود را به نمایش بگذارند و درباره اندیشه‌ها و افکار خود بحث و مناظره و جدل کنند. جامعه جهانی روان‌شناسی نیز از این گردهمایی ایرانی استقبال‌کنانی به عمل آورد و دست دوستی و مودت دراز کرد. باشد که با تثبیت جایگاه پژوهشگران و متخصصان ایرانی در این حوزه بتوانیم نقش مهمی در شکل‌گیری و برقراری صلح و دوستی در جهان ایفا کنیم.»

امیدوار بودم و هستم که با برگزاری نخستین همایش روان‌شناسی مثبت در ایران درهای بسیاری به روی تحقیق و تفحص در این حوزه باز شود. ترجمه این کتاب نیز که به مدت نسبتاً کوتاهی پس از رویداد عظیم همایش چاپ می‌شود بدون شک راهنما و انگیزه‌ای قوی برای رشد و توسعه موج دوم در روان‌شناسی مثبت خواهد بود. در جای‌جای این کتاب از منابع فلسفی و دینی مشرق‌زمین یاد شده است و چنین به نظر می‌رسد که نهضت نوین

موج دوم تحت تأثیر وجودگرایی غربی و عرفان بودایی در شرق به رشد خود ادامه می‌دهد. در این میان آیا ادبیات غنی فارسی و عرفان ایرانی چیزی برای گفتن دارند؟ برای مثال، در فصل پایانی کتاب، با عنوان «سفر قهرمان»، نویسندگان با استناد به پژوهش‌های جوزف کمپبل^۱ که طیف گسترده‌ای از اسطوره‌ها و افسانه‌های جهان را مطالعه کرده است، تأثیر فرهنگ را بر رشد روان‌شناختی انسان مطرح می‌کنند. در همین راستا پژوهش‌های پراکنده‌ای نیز روی افسانه‌های ایرانی انجام شده است (برای مثال، گردابی و فقیه، ۲۰۱۵)، ولی همچنان کافی نیست. یکی از مترجمان و پژوهشگران توانای این مرزوبوم، پیمان رحیمی‌نژاد نیز در ترجمه‌اش از کتاب مشهور باربارا فردریکسون که آن را باظرافت «عشق والا»^۲ نام‌گذاری کرده، با زبردستی در جای جای کتاب از اشعار زیبای مولوی و حافظ استفاده کرده است. در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، هیچ شعار و ایدئولوژی برای ما تاب‌آوری و رشد همراه با بالندگی به ارمغان نخواهد آورد. ما نیاز داریم به «جنبه منفی» زندگی بپردازیم و آن را بپذیریم؛ ما نیازمندیم که به جای جنگ و انتقام و کینه‌ورزی و زیاده‌خواهی و حرص و طمع، عشق بورزیم. موج دوم به ما می‌آموزد که به آنچه داریم دل ببندیم، نه به آنچه از دست داده‌ایم یا در آینده از دست خواهیم داد؛ در این میان هم بدانیم که «این نیز بگذرد» و دریابیم که در جهانی این چنین ناپایدار هم می‌توان سعادت و خوشبختی را تجربه کرد.

مولانا می‌فرماید:

جمله بی‌قراریت از طلب قرار توست طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت

1. Joseph Campbell

۲. عنوان کتاب Love 2.0 است.