

روانشناسی مثبت و خانواده درمانی

راهبردهای خلاقانه و ابزارهای عملی برای هدایت تغییر و افزایش پیشرفت

تأليف

مدرک يا کانلی وات کنلی - جين کلوس کنلی

مترجمان

امير همتی، آرام نوره درویشعلی

بهنام خسودنیای چماچائی، مهرداد خاکزاد بناب



۱۴۰۱

سرشناسه	: کانلی، کالی وایت، ۱۹۴۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی مثبت و خانواده درمانی / تألیف: امیر همتی، آرام نوره درویشعلی، بهنام خشنودنیای جماچائی، مهرداد خاک زاد بناب
مشخصات نشر	: تهران / تفکر آینده ساز / ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۲۳۰ ص / وزیری ۱۷*۲۴
شابک	: 978-622-7710-05-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه ۲۳۰ ص
موضوع	: روان شناسی مثبت گرا Positive psychology
موضوع	: روان درمانی خانواده Family psychotherapy
شناسه افزوده	: همتی، امیر / م. ۱۳۶۱
شناسه افزوده	: نوره درویشعلی، آرام / م. ۱۳۶۸
شناسه افزوده	: خشنودنیای جماچائی، بهنام / م. ۱۳۶۶
شناسه افزوده	: خاک زاد بناب، مهرداد / م. ۱۳۷۶
رده بندی کنگره	: BF ۶۲۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶۸۹۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۲۹۲۴۷

روانشناسی مثبت و خانواده درمانی

راهبردهای خلاقانه و ابزارهای عملی برای هدایت تغییر و افزایش پیشرفت

که تألیف کالی وات کنلی - جین کلوس کنلی

که مترجمان امیر همتی، آرام نوره درویشعلی، بهنام خشنودنیای جماچائی، مهرداد خاک زاد بناب

که ناشر تفکر آینده ساز

که شمارگان ۱۰۰۰ جلد

که نوبت چاپ اول، ۱۴۰۱

که قیمت ۱۳۵ هزار تومان

ISBN: 978-622-7710-05-2

فهرست مطالب

۱۱ پیش گفتار

فصل اول ساختار بنیادی خانواده درمانی مثبت

۱۵	هدف فصل اول
۱۷	ساختار های عمده
۱۷	مبانی نظری سیستم ها
۲۱	همپوشی
۲۱	تعامل بازگشتی ، علیت ، و تغییر
۲۶	ساختار گرایی و ساختار گرایی اجتماعی
۲۹	روانشناسی مثبت
۳۴	عاطفه‌ی مثبت
۳۸	گسترش و ایجاد مدل هیجان های مثبت
۳۹	امید
۴۲	چگونگی به وقوع پیوستن تغییر اصول اولیه
۴۴	پژوهش های پشتیبانی کننده از نظریه‌ی تشدید
۴۶	کاستی های مدل تشدید
۴۷	نظریه‌ی تشدید و ترتیب تغییرات اول و دوم
۵۰	خلاصه

فصل دوم تکنیک‌های خانواده درمانی مثبت

۵۱	هدف فصل دوم
۵۲	مرور اجمالی
۵۳	ایجاد ارتباط اولیه و یافتن نقاط قوت
۵۵	ایجاد ارتباط / پیوستگی / گستگی
۵۹	بی طرفی
۶۰	تأکید بر جنبه مثبت یا تمرکز بر نقاط قوت
۶۵	موضوعات مشکل ساز خانواده
۶۹	تفسیر و خلاصه کردن
۷۱	سئوالات چرخشی
۷۳	تغییر قالب

پیشگفتار

همانطور که بخش منابع این کتاب گواه است، هیچ کمبودی در وجود کتاب های خانواده درمانی نیست. یک خواننده ی خردمند ممکن است متعجب شود که چرا ما تصمیم به تألیف این کتاب و افزودن به این کتابخانه گسترده گرفته ایم. در حالی که تاریخچه ی موضوع اصلی ما صریح و روشن است، چیزهایی که از دیگران آموختیم، چگونگی تحقیق و تخصص بالینی از پیشینیان و معاصران همچنان ما را تحت تأثیر قرار می دهد، ما فکر می کنیم که چیزی جدید و مهم برای به اشتراک گذاشتن در خصوص کمک به خانواده ها برای رسیدن به سطح مطلوب عملکرد داریم. اجزای مبتنی بر شواهد رویکرد ما در صفحاتی که در ادامه خواهید خواند، برجسته شده است. اگرچه از اهمیت عمده ای برخوردار است با این حال، ادعای ما این است که تغییرات درمانی در خانواده به رها کردن آسیب شناسی گذشته گرای مداخلات روانی وابسته است در حالی که روانشناسی مثبت به صورت نو ظهور مسوی فراگیر شدن و گسترش یافتن حرکت می کند.

ما با مشاهده ی بسیاری خانواده ها در زمینه های درمانی، از این امتیاز برخوردار و این فرصت را داشته ایم تا روی خانواده ها پژوهش کنیم. همچنین ما به حال امتیاز سفر به نواحی شمال آمریکا و آسیا، آفریقا، اروپا، استرالیا، آمریکای مرکزی، و خاورمیانه را داشته ایم، جایی که قادر به مشاهده و مصاحبه با خانواده ها بودیم. ما هیچ درک "جهانی" برای خانواده ها ارئه نمی دهیم بلکه ایده های خود و آنچه را از دیگران در ۳۲ سال گذشته آموخته بودیم را در معرض آزمایش قرار دادیم. در واقع، هیچ یک از موارد بکار برده شده در این کتاب برآمده از تفاسیر شخصی مان از چیزی که از دیگران آموخته ایم نیست. موارد بی فایده تلقی شده از سوی خواننده (امیدواریم بسیار ناچیز باشد) تنها به دلیل توانایی محدودمان در تجمیع زمینه های متعدد مطالعاتی به طوریکه بیان کننده ی کارشناسانه ی عمل درمان خانواده می باشد.

همچنین ما مزیت بزرگ شناختن اشکال مختلف خانواده ها را دارا بوده ایم. این افراد شامل هر دو جنس می شدند، با گرایش های جنسی مختلف، برخی با ازدواج ثبت شده، برخی دیگر هم بدون انتخاب یا فرصت برای چنین ترتیبات رسمی ثبت شده. پس ما خانواده هایی که یک، دو

یا چندین والد دارند، همچنین خانواده هایی که با فرزندان زیستی، فرزند خوانده (انتخابی) رشد می کنند، می شناسیم. چالش های پیش روی هر یک از این اشکال از برخی جهات متفاوت است، اما پویایی های مرتبط با ایجاد شادی در میان اعضا به طور شگفت آوری ثابت است.

البته، ما از اعضای چند خانواده هستیم، خانواده های اصلی ما، خانواده هسته ای خود ما، و خانواده های تازه شکل گرفته بوسیله ی فرزندانمان و خواهر و یا برادرانمان هستیم. ساده ترین دیدگاه همیشه با این تجارب نزدیک بدست نمی آید، اما اندیشه هایمان بر روی زندگی خانواده های خود ما، به طور وصف ناپذیری ما را غنی یا محقر می سازد. سه فرزند ما، برایان، کالین و کالن؛^۱ والدین آنها، بس و جرج و سامانتا؛^۲ و دو نوه ی مان، هلن و مایکل^۳ همچنان منابع شادی و شگفتی اند. وجود افسون کننده، سرمست کننده و الهام بخش آنها در اهداف دوره زندگی مان موجب تسهیل موفقیت و خوشبختی خانواده است. آنها هیچگاه از توجهات تقریباً بی امان ما به فرآیندهای خانواده لغت نمی بردند، ما مطمئنیم، اما همه ی آنها مجبور به لذت بخشیدن و هوش هیجانی برای راحتی نگاه داشتن والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ هایشان هستند. از شما متشکریم.

همچنین از دوستان قدیمی مان و همکارانمان در دانشگاه های متعدد کسانی که مایل به بحث و مناظره در رابطه با معنای سلامت روانی، روان درمانی و سیستم های خانواده بودند، این لیست بسیار طولانی است، اما خانواده ی دوستان ما در پهنه ی کشور و جهان می دانند که چه کسانی اند و آنها چراغ های حقیقی در زندگی های ما هستند.

1-Brian, Colleen & Collin-
2--Beth, Greg & Samantha
3-Haley & Michael