

۲۹، ۹، ۶۰۲

مجموعه ۱۲۰ جلدی

بزرگان روان‌شناسی و تعلیم و تربیت

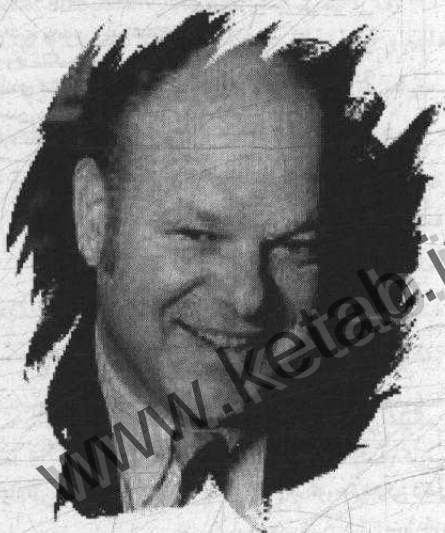
(۲۳)

www.ketab.ir

مارتین سلیگمن

نظریه درماندگی آموخته شده

و روان‌شناسی مثبت‌نگر



مارتین سلیگمن

نویسنده:

رامین کریمی

سرشناسه: کریمی، رامین، ۱۳۵۶ - / عنوان و نام پدیدآور: مارتین
 سلیگمن / نویسنده رامین کریمی.
 مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸. / مشخصات ظاهری: ۱۵۶: مصور،
 جدول. / فروست: مجموعه ۱۲۰ جلدی بزرگان روان‌شناسی و تعلیم و
 تربیت: [ج. ۲۳] / شابک (دوره): 978-964-7932-00-4 / شابک (جلد
 ۲۳): 978-600-5510-26-3 / وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: واژه‌نامه. / یادداشت: نمایه.
 موضوع: سلیگمن، مارتین / موضوع: روانکاوان / موضوع: مربیان
 رده‌بندی کنگره: BF ۱۰۹ / ۱۱
 رده‌بندی دیوئی: ۱۵۰/۹۵۰۹۲۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۰۳۰۹۱

رامین سلیگمن
 رامین کریمی

گروه گرافیکی ارشیا

نشر دانژه

طیف‌نگار

۲۲۰ نسخه

پالتوئی

دوم - ۱۴۰۲

۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۲-۰۰-۴

۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۲۶-۳

عنوان:

نویسنده:

صفحه آرا:

ناشر:

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

شمارگان:

قطع:

نوبت چاپ:

شابک (دوره):

شابک (جلد ۲۳):

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتایک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه

عنوان

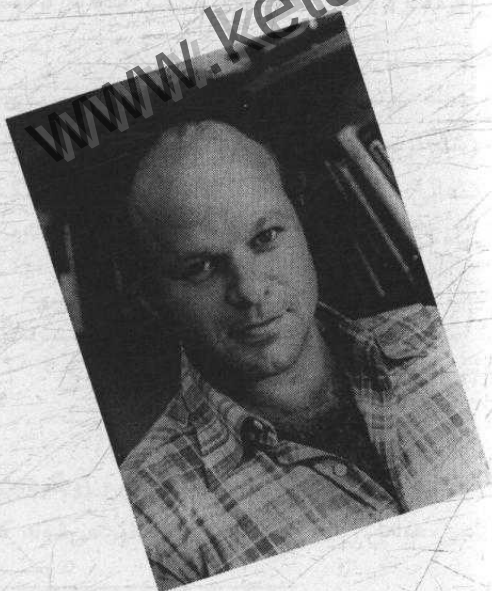
۱۳	 مقدمه
۲۳	 فصل اول: پدر درماندگی آموخته شده کیست؟
۴۱	 فصل دوم: بنیان‌های نظری و روان‌شناسی مثبت‌نگر
۷۷	 فصل سوم: درمان
۱۰۱	 پیوست‌ها و ضمیمه
۱۰۳	 تصاویر
۱۴۴	 پی‌نوشت‌ها
۱۴۶	 منابع فارسی
۱۴۸	 منابع انگلیسی
۱۵۰	 واژه‌نما
۱۵۱	 موضوع‌نما
۱۵۳	 نام‌نما
۱۵۴	 جای‌نما

مقدمه

درماندگی آموخته شده پدیده‌ای است که عمر حرفه‌ای‌ام را
روی آن و روش‌های مهارش گذارده‌ام...

مارتین سلیگمن، ۲۰۰۶، ص ۷

Learned Optimism, 2006, PV
Martin E.P. Seligman, Vintage Pub.



دنیای امروز، تندتر از هر زمان دیگری به سوی آینده در حرکت است. کسی نمی‌تواند پیش‌بینی کند این آینده حقیقی خواهد بود یا مجازی... نمی‌توان به روشنی تعیین کرد که آیا ماشین زمان، رویای امروز بشر، او را از حال به آینده می‌برد یا کماکان بایستی در انتظار آن بود که آینده خودش از راه برسد... اما برخی از پدیده‌های زندگی بشری آن قدر بدهی است که می‌توان آن را به میزان زیادی پیش‌بینی کرده و براساس فرمول‌های بدست آمده به گردونه دانش یاری رساند.

از آن جمله می‌توان به افسردگی اشاره کرد که هم پای با رشد فن‌آوری، رشد کرده، با گسترش امید به زندگی گسترش یافته و به مانند پدیده‌هایی چون خرافات، فرقه‌گرایی، اعتیاد و جنگ، روزگار آدمی را سیاه کرده است.

ما آمریکایی‌ها به طور حیرت‌آوری از یک افسردگی
فراگیر به ویژه در میان جوانان رنج می‌بریم...*

عوامل به وجود آورنده افسردگی گوناگون‌اند و رویکردهای موجود در روانشناسی، عوامل زیادی را در بروز آن یادآور می‌شوند که اگر به

دید التقاطی بدان‌ها بنگریم، در درمان افسردگی راه گشایند. به عنوان یک روان درمانگر دریافته‌ام که هر کدام از این مکاتب به تنهایی کامل نیستند و جایی در کار درمان، درمانگر را گیر می‌اندازند. به طور مثال آیا می‌توان رویکرد C.B.T^۱ را در درمان اضطراب امتحان کافی دانست؟ T.A^۲ را چطور؟ آیا می‌توان مدیتیشن^۳ یا ریلکیشن^۴ را راهکار اول و آخر برای چیرگی بر اضطراب دانست؟ سبک زندگی^۵ که امروزه در دنیای روانشناسی زیاد شنیده می‌شود چقدر برای یک وزنه بردار کارآیی دارد؟ اصلاً کدام رویکرد توانسته بیشتر و بهتر به ویژگی‌های شخصیتی یک وزنه‌بردار، شرایط روانی و عاطفی او، مهارت‌های حل مسائله‌اش و علت‌های ناتوانی او در شکست دادن بولاد سرد بپردازد؟

درمیان عوامل پدید آورنده افسردگی، سلیگمن (۲۰۰۶)، در کتاب خشنودی آموخته شده خود* به این مولود اشاره می‌کند:

(۱) ناکامی

(۲) بی‌اعتقادی به یک نقطهٔ پرگار یعنی خداوند

(۳) توجه افراط گرایانه به عزت نفس^۶

مارتین سلیگمن به طرز قابل توجه و شگفت‌انگیزی، عامل سوم - عزت نفس - را در بروز افسردگی مهم دانسته و بر این باور است که ما دچار سوء تفاهم شده‌ایم!

عامل سوم بسیار قابل توجه و شگفت‌انگیز است. من پنج فرزند دارم، فرزند کوچکم چهار ساله و بزرگه ۲۱ ساله است. من برای همه آنها کتاب خوانده‌ام. کتاب

داستان‌هایی مثل «موتور کوچولوی توانا».^۷ آن روزها تمرکز بر پشتکار و حل مشکلات بود. اما امروزه همه چیز بر اعتماد به نفس و عزت نفس متمرکز است...^{*}

سلیگمن بر این باور است که عزت نفس همه ما اجرا نیست. بلکه فقط وسیله‌ای است که وضعیت یک سیستم را مشخص می‌کند. برای مثال آیا سرعت سنج یک خودرو تنها علتی است که شما آن را می‌خرید؟ به طور حتم نه! سرعت سنج یک هدف نیست.

(Pvii همان منبع)

عزت نفس در دهه ۱۹۶۰ در کالیفرنیا مطرح شده و «تهدیه عزت نفس» نام گرفت. (Pvi همان منبع) اما از آن جایی که علم تعارف بردار نیست، سلیگمن نیز در ۱۹۹۶ در مقاله‌ای که در Psychological Review مطالعه کرد،^{**}

به این نتیجه رسید که عزت نفس، به تنهایی و بدون آموزش حتی مخرب هم هست. اگر به کودکان عزت نفس داده شود اما آنها را توجیه نکرده باشیم، این عزت نفس ممکن است آنها را به بیراهه کشانده و حتی موجب بزهکاری شود.^{***}

من باور دارم که افسردگی و خشونت، این دو پدیده مخرب در میان جوانان ایالات متحده شیوع پیدا

• Learned Optimism, 2006, Pvi, Vii

** Baumeister, Roy F. Smart, Laura, Boden, Josephm (1996). "Relation of Threatened Ego to violence and aggression: the Dark side of high self esteem". Psychological Review, 103, PP 5-33

*** Learned Optimism, 2006. PViii

کرده و رفته رفته همه گیر می شود. این امر ممکن است ناشی از آموزش هدایت نشده و نادرست باشد.
(همان منبع)

اعتماد به نفس

سلیگمن در چالشی مستقیم با اعتماد به نفس که به شکل مهم ترین عنصر در دنیای امروز درآمده، مفهومی را به عنوان جایگزین پیشنهاد می دهد که دارای ساختاری متفاوت است.

میزان افسردگی در کودکانی که آموزش خوش بینی دیده اند، تا ۵۰ درصد کاهش یافته است. در حالی که میزان افسردگی در جامعه بسیار بالا و تکان دهنده است. (حدود ۲۰ تا ۴۵ درصد). شدت افسردگی نیز در کودکان آموزش دیده کاهش یافته است.*

آیا باید خشنودی آموخته شده را یک معجزه نامید، آن گونه که سلیگمن از آن یاد می کند؟ (همان منبع Pix). امروزه یک نظریه مورد پذیرش در مورد افسردگی، افکار خودکار^۸ است. (فکرت را عوض کن حالت خوب می شود - دنیس گرینبرگ - کریستین پادسکی^۹ محمد گذر آبادی، مهرداد فیروز بخت - رسا - ۱۳۸۶ - چاپ اول صص ۷۹ الی ص ۱۰۱) براین اساس، فرد افسرده شروع می کند به تولید یک کلاف سردرگم از باورهای منفی که او را بیشتر افسرده یا مضطرب می کند. آیا خشنودی آموخته شده هم به صورت یک بنیان فکری پیش رونده عمل می کند؟ آیا می توان به رویکردهای

شناختی^{۱۰} یا شناختی - رفتاری^{۱۱} به عنوان مکتب‌های پست مدرن^{۱۲} یا پست مدرن معتدل (مانند دیدگاه الیس، سلیگمن و بک^{۱۳}) به عنوان راهکارهای پیشرو و دیدگاه‌های انعطاف پذیر در حل اختلال‌های روانی^{۱۴} و مشکلات روانی - رفتاری^{۱۵} اعتماد کرده و به عنوان روش‌های مؤثر و بسیار مؤثر در امر درمان و حل مسئله بدان‌ها نگرست؟

تجربه‌های دانش روانشناختی به عنوان یک علم نوپا اما پیشرو نشان داده که به طور منطقی نمی‌تواند چنین باشد! یعنی اگرچه C.T و C.B.T روش‌هایی مدرن و انعطاف پذیرند اما آدمی را نمی‌توان در چارچوب یک تعریف مشخص گنجاند...

آنچه سلیگمن را به عنوان یک دانشمند پیشرو در روانشناسی مطرح ساخته، چارچوب فکری و بنیان کارکردی وی بر پایه فلسفه پست مدرن - معتدل است. در این دیدگاه براساس روح رفتار درمانی شناختی، سلیگمن باورها را هدف قرار داده و بر این باور است که افراد بدبین باورهای خودکار و منفی فراوانی دارند و اسنادهایشان به گونه‌ای است که مثبت‌ها را در زندگی موقتی اما منفی‌ها را دائمی تلقی می‌نمایند.

اصولاً روح این گونه رویکردها نوعی شنواری و رهایی در روند درمان ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، دیدگاه الیس (۲۰۰۷-۱۹۱۳، درمان عقلانی، هیجانی، رفتاری^{۱۶}) نیز چنین است. در آن دیدگاه هم درمانگر روی باورهای غیر منطقی و نامعقول مراجع کار کرده و با فنونی چون زیر سؤال بردن تلاش می‌کند تا اسنادها و نگرش‌های شخص^{۱۷} را دستخوش دگرگونی کند.

یک فکر وجود دارد، یک فکر کاملاً مشخص... شما ممکن است براساس آن فکر به سرعت دست به کار شوید*

اصولاً دیدگاه‌هایی از این دست، به دلیل صراحت بیان، ارائه اطلاعات به گونه‌ای آشکار و دوری از واژگان گنگ و سورئال، آنگونه که چشم‌اندازهای فلسفی در دنیای روانشناسی مانند روانکاوی فرویدی، روان تحلیلی یونگی، تحلیل رفتار متقابل اریک برن^{۱۸} بدان علاقه دارند، در دهه‌های اخیر بویژه سال‌های ۱۹۹۰ به این سو مورد توجه ویژه قرار گرفته‌اند.

«بالغ» همچون مرکز اصلی اطلاعات (وجود) عمل می‌کند و کارش جمع‌آوری، ارزیابی و داده‌پردازی این اطلاعات از دنیای درون و بیرون است. چون بخش «بالغ» وجود برای جمع‌آوری اطلاعات از دنیای بیرون به تمرین احتیاج دارد... جمع‌آوری اطلاعات درست، در رهایی از آلودگی کمک مؤثری است.

«تأملی در روانشناسی تجربی، خویشتن جدید، موریل جیمز^{۱۹}، لویس ساوری^{۲۰} و دکتر بهمن دادگستر، نشر دایره، ۱۳۸۶، ص ۱۱۵»

در مثال بالا می‌توان جنبه‌های فلسفی گفته‌های جیمز و ساوری را که مبتنی به دیدگاه تحلیل رفتار متقابل است با این جمله از دکتر سلیگمن مقایسه کنید. گو این که هر دو به مطالب درستی اشاره می‌کنند اما سخنان سلیگمن را بیشتر با گفتمان علمی و پژوهشی هماهنگ می‌یابیم:

چرا درمان شناختی مؤثر واقع می‌شود؟

دو نوع پاسخ به این سوال وجود دارد: در سطح مکانیکی درمان شناختی به این دلیل که سبک توصیفی را از بدبینانه به خوش‌بینانه تغییر می‌دهد دائمی است و با آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی می‌تواند درمان ناکامی با خودتان صحبت کنید و از این مهارت‌ها در هنگام بروز ناکامی، برای متوقف کردن افسردگی بهره بگیرید. در سطح فلسفی درمان شناختی مفید واقع می‌شود زیرا از نیروهای کمک می‌گیرد که مربوط به خویشتن است.

در زمانی که باور داریم خویشتن را می‌توان تغییر داد، علاقه‌مندیم تلاش کنیم تا عادات فکری خود را که مانند طلوع خورشید اجتناب‌ناپذیرند را عوض نمائیم...*

از آنجا که نظریه‌پردازی در روانشناسی همیشه با این کنجکاوی همراه بوده که صاحب نظریه، چه ویژگی‌های شخصیتی، کودکی و رشدی داشته که چنین بنیان فکری را برگزیده، در فصل بعدی به

سلیگمن نه به عنوان یک دانشمند، بلکه به عنوان کودکی که قرار
است نظریهٔ خوش‌بینی آموخته شده‌اش به روانشناسی نوین اعتبار
تازه‌ای بخشد پرداخته شده است...

رامین کریمی

www.RaminKarimi.com

www.ketab.ir