

ذهن آگاهی، پذیرش و روان‌شناسی مثبت

هفت بنیان سلامت

تد بی. کاشدان

جوزف سیاروچی

مترجمان:

دکتر صادق باران اولادی

دکتر محمد حسن گرامی

معین وحدت

حسین جرجندی



نشر دانه



عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی، پذیرش و روان‌شناسی مثبت: هفت بنیان بهزیستی / [صحیح: ویراستار] تد. بی. کاشدان، جوزف سیاروچی؛ مترجمان صادق باران‌اولادی ... (و دیگران).

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۴۴۴ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۵-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

Mindfulness, acceptance, and positive psychology : the seven foundations of well-being, c2013

یادداشت: مترجمان صادق باران‌اولادی، محمدحسن گرامی، معین وحدت، حسین جرجندی.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: هفت بنیان بهزیستی.

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا Positive psychology

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy

بهزیستی Well-being

شناسه افزوده: کشدن، تاد بی.، ویراستار Kashdan, Todd B

شناسه افزوده: سیاروچی، جوزف، ویراستار Ciarrochi, Joseph

شناسه افزوده: باران‌اولادی، صادق، ۱۳۵۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۶/۲۰۴BF

رده‌بندی دیویی: ۱۹۸۸/۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۱۷۲۷

عنوان: ذهن آگاهی، پذیرش و روان‌شناسی مثبت (هفت بنیان بهزیستی)

مؤلفان: تد بی. کاشدان، جوزف سیاروچی

مترجمان: صادق باران‌اولادی، دکتر محمدحسن گرامی، معین وحدت، حسین جرجندی

نمونه خوان: منصوره یزدانی چالشتری / صفحه‌آرا: خسرو هادیان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف نو

قطع رقعی/ شمارگان: ۵۵۰

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۵-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

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

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۳۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
فصل اول: بنیان‌های شکوفایی.....	۱۳
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چیست؟.....	۱۴
روان‌شناسی مثبت چیست؟.....	۱۶
پلی بین دو جزیره.....	۱۹
باورهای کارکردی.....	۲۱
ذهن‌آگاهی.....	۲۴
اتخاذ دیدگاه.....	۲۵
ارزش‌ها.....	۲۶
پذیرش تجربه‌محور.....	۲۸
کنترل رفتاری.....	۲۹
مهارت شناختی.....	۳۰
ارتباط بنیان‌های هفت‌گانه توانمندی.....	۳۰
اهمیت مداخله.....	۳۲
آیا توانمندی‌ها (بنیان‌ها) ذاتاً مثبت هستند؟.....	۳۷
سوالات بزرگ.....	۳۸
احتمال مؤثر بودن کنترل تجربه کی بیشتر است؟ کی با شکست مواجه می‌شود؟.....	۳۹
حداقل و حداکثر تأثیر بازسازی شناختی در چه زمانی روی می‌دهد؟.....	۳۹

- ۴۰..... آیا تمام مداخلات ذهن آگاهی نتایج یکسانی به بار می آورند؟
- ۴۰..... آیا ما باید خودپنداره مان را بهبود ببخشیم؟
- ۴۰..... ارزش ها و عمل متعهدانه.....
- ۴۰..... مثبت و منفی را چگونه از هم جدا کنیم؟
- ۴۱..... ساختار کتاب.....
- ۴۳..... References

فصل دوم: ذهن آگاهی گسترش هوشیاری و ساخت معنا در رابطه‌ی توجه -

- ۴۹..... هیجان.....
- ۵۰..... ماریچ صعودی و نزولی سیستم‌های هیجانی.....
- ۵۲..... نظریه ساخت و توسعه هیجانات مثبت.....
- ۶۰..... معنایابی و رابطه توجه-هیجان.....
- ۶۴..... زندگی یک محرک مبهم است.....
- ۶۵..... ارزیابی استرس و ماریچ نزولی در جاماندگی.....
- ۶۸..... بازنگری مثبت.....
- ۷۱..... نقش ذهن آگاهی در بازنگری مثبت.....
- ۷۵..... ارزیابی موجب زایش توجه و لذت می شود.....
- ۷۹..... تلویحات کاربست بالینی.....
- ۸۳..... توصیه‌های بالینی.....
- ۸۵..... نتیجه‌گیری:.....
- چطور می‌توان مقابله ذهن آگاه را در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تلفیق کرد.....
- ۸۵.....
- ۸۸..... References

فصل سوم: عشق و شرایط انسانی.....

- ۱۰۶..... شناخت جهان.....
- ۱۰۷..... یافتن تجربه‌گر.....
- ۱۰۹..... آگاهی هوشیارانه و عشق.....
- ۱۱۰..... عشق ورزی.....
- ۱۱۱..... References

فصل چهارم: شفقت به خود و ACT	۱۱۳
شفقت به خود چیست؟	۱۱۴
شفقت به خود و بهزیستی	۱۱۸
شفقت به خود و انگیزش	۱۲۲
شفقت به خود در برابر عزت نفس	۱۲۵
شفقت به خود و عملکرد بین فردی	۱۲۷
ریشه‌های شفقت به خود	۱۲۹
شفقت به خود و مداخلات بالینی	۱۲۹
شفقت به خود از دیدگاه ACT	۱۳۴
مبانی تکاملی شفقت	۱۳۸
درهم تنیدگی ذهن آگاهی، شفقت به خود و انعطاف پذیری روان شناختی ...	۱۴۰
نتیجه گیری	۱۴۱
References	۱۴۳
فصل پنجم: اتخاذ دیدگاه	۱۵۱
مقدمه	۱۵۱
رویکرد چارچوب ارتباطی در برابر اتخاذ دیدگاه	۱۵۲
نظریه چارچوب ارتباطی	۱۵۳
RFT و اتخاذ دیدگاه	۱۵۵
حمایت‌های تجربی	۱۵۷
اتخاذ دیدگاه به عنوان چارچوب ارجاعی: راهنمای سه سطحی	۱۶۱
گام اول: آموزش ارجاع پایه	۱۶۳
گام دوم: آموزش همدلی	۱۶۶
گام سوم: تعالی خود-دیگران	۱۶۹
نتیجه گیری	۱۷۴
References	۱۷۵

فصل ششم: عمل متعهدانه..... ۱۷۹

مشکلات پی سینگ..... ۱۸۰

گشوده و آگاه: مفید و ناکافی..... ۱۸۴

تعهد ACT ذهنی نیست..... ۱۸۵

تعیین هدف و عمل متعهدانه..... ۱۸۸

تمرین..... ۱۸۹

خلاصه..... ۱۹۱

References..... ۱۹۳

فصل هفتم: مداخلات مثبت: گذشته، حال و آینده..... ۱۹۵

مداخلات مثبت: گذشته، حال و آینده..... ۱۹۵

مداخله مثبت چیست؟..... ۱۹۶

ما درباره منافع مداخلات مثبت چه چیزی می دانیم؟..... ۲۰۰

جهت گیری های آینده..... ۲۱۸

تفاوت مداخلات مثبت با رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد چیست؟..... ۲۲۱

نتیجه گیری..... ۲۲۲

References..... ۲۲۳

فصل هشتم: عقلانی تر و مثبت تر ساختن افراد: جنبه های بالقوه مداخلات

مثبت..... ۲۲۹

نقش خود در روان شناسی مثبت..... ۲۳۰

اهداف فصل..... ۲۳۱

رویکرد RFT نسبت به خود: روابط اتخاذ دیدگاه..... ۲۳۲

رویکرد ACT نسبت به خود: مفاهیم سه گانه..... ۲۳۵

تفسیر RFT از تمرینات روان شناسی مثبت..... ۲۴۵

پیشنهادهای درمانی برای تمرین بیان نوشتاری..... ۲۵۱

پیشنهادهای درمانی در مورد تمرینات سپاسگزاری..... ۲۵۸

نتیجه گیری..... ۲۵۸

References..... ۲۵۹

فصل نهم: میکرو فرهنگ با عنوان بافتی برای مداخلات روان‌شناسی مثبت

۲۶۳	
۲۶۵	استدلال روان‌شناسی مثبت در مورد مداخلات بافتی بیشتر
۲۶۸	اهمیت میکروفرهنگ در کاربست
۲۷۳	مقدمه‌ای بر میکروفرهنگ
۲۷۴	عناصر طراحی میکرو فرهنگ
۲۷۴	۱. آیین‌ها/ سنت‌ها
۲۷۷	۲. القای نقش
۲۷۹	۳. تضاد
۲۸۰	۴. تجربه مشترک
۲۸۱	مطالعه موردی
۲۸۴	توصیه‌هایی برای آینده
۲۸۵	References

فصل دهم: پذیرش گناه و رها کردن شرم: رویکردی مثبت برای بررسی

۲۹۱	احساسات اخلاقی در میان افراد آسیب پذیر
۲۹۲	کارگاه اثرات جرم (IOC): ترمیم عدالت الهام‌بخش مداخلات گروهی
۲۹۸	برنامه بازگشت ذهن‌آگاهی و ارزش‌ها (REVAMP)
۳۰۰	تمرکز بر روی رفتارهای مبتنی بر ارزش‌ها: تصریح ارزش‌ها و تعیین اهداف
۳۰۲	موانع ارزش‌ها: پلی میان ارتقای ارزش‌ها و کاهش رنج‌ها
۳۰۳	کاهش رنج: مقابله با موانع ارزش‌ها
۳۰۹	ساختار جلسات
۳۱۱	قابلیت پذیرش
۳۱۱	قابلیت اجرا
۳۱۲	مصاحبه انگیزشی با زندانیان بند عمومی
۳۱۲	مصاحبه انگیزشی چیست؟
۳۱۳	به لحاظ تجربی مصاحبه انگیزشی چگونه در جامعه پیش می‌رود؟

- ارتباط مصاحبه انگیزشی با زندانیان چیست؟..... ۳۱۳
- چالش‌های استفاده از مصاحبه انگیزشی قبل از آزاد شدن زندانیان..... ۳۱۴
- خلاصه و نتیجه‌گیری..... ۳۱۷
- References..... ۳۱۸

فصل یازدهم: استفاده از علم معنا برای تقویت ارزش‌های سازگاران

- رفتارهای مؤثر..... ۳۲۱
- ACT، روان‌شناسی مثبت و معنای زندگی..... ۳۲۲
- معنای زندگی چیست و چگونه با ACT ارتباط می‌یابد؟..... ۳۲۶
- اندکی بیشتر در مورد معنا زندگی..... ۳۲۸
- توافق بیشتر بین ACT و معنا و هدف در زندگی..... ۳۴۷
- ذهن‌آگاهی..... ۳۴۷
- خودکشی، معنا، و کاربردهای اولیه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۳۵۱
- نتیجه‌گیری..... ۳۵۲
- References..... ۳۵۳

فصل دوازدهم: پرورش نوابغ: استفاده از نظریه چارچوب ارتباطی برای

- بررسی یکی از اهداف مهم روان‌شناسی..... ۳۵۷
- هوش به عنوان دیدگاهی رفتارگرایانه..... ۳۵۸
- کوشش‌های قبلی برای بهبود IQ..... ۳۶۱
- رویکرد چارچوب ارتباطی در پرورش نبوغ..... ۳۶۵
- برخی چارچوب‌های ارتباطی و نقش آن‌ها در رفتار هوشمندانه..... ۳۷۱
- خلاصه..... ۳۷۹
- بهبود مهارت‌های ارتباطی..... ۳۷۹
- تمرین‌های چارچوب ارتباطی برای معلمان، والدین و درمانگران..... ۳۸۷
- نتیجه‌گیری..... ۳۸۹
- References..... ۳۹۳

فصل سیزدهم: گفت‌وگوی اصیل	۴۰۱
آنچه که ACT برای روان شناسی مثبت دارد: شکل مثبت نیست، عملکرد مثبت است	۴۰۳
آنچه که روان شناسی مثبت برای ACT دارد: ایجاد تغییرات مثبت	۴۱۱
نمای بیرونی رویکردهای رفتاری بافت‌نگر	۴۱۴
مشارکت اصیل	۴۱۸
References	۴۲۰
موضوع‌نما	۴۲۳
نام‌نما	۴۳۱

www.ketab.ir

چنانچه شما خواننده عزیز، کتابی از کتاب‌های دانژه را در صفحه اینستاگرام خود معرفی یا تحلیل می‌کنید، لطفاً همراه مطلب خود شناسه ما را هم مورد اشاره (mention) قرار دهید تا از مطلب شما مطلع شویم و آن را با شناسه خودتان در بخش گزارش (story) حساب رسمی‌مان بازنشر دهیم.



danjehpub

مقدمه

روان‌شناسی در آغاز رویش، دیدگاهی منفی نسبت به ماهیت نوع بشر داشت و به صورت انحصاری بر روی نقاط ضعف افراد متمرکز شده بود. در چنین فضایی هدف مرمت نقص‌ها بود و طبیعی بود که توجه درمانگران و محققان روانشناسی در درجه نخست به آسیب روانی معطوف باشد و توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت کمتر مورد توجه قرار گیرند. با اینکه مدل کاستی در روان‌شناسی بالینی اهمیت داشت، اما تمرکز انحصاری بر روی این کاستی‌ها باعث می‌شد تا فرصت‌های مهمی از دست برود و این پرسش که «چرا زندگی ارزشمند است؟» کمتر مورد توجه قرار گیرد. از همین روی در پاسخ به ندای برخی برای ایجاد رویکردی متعادل‌تر در روان‌شناسی که علاوه بر جنبه‌های منفی به جنبه‌های مثبت هم توجه داشته باشد، روان‌شناسی مثبت ظهور کرد. این اصطلاح را برای نخستین بار ابراهام مزلو به کار گرفت. دیدگاه مثبت او و راجرز، درمان را تحت تأثیر قرار داد و تسهیل تمایل ذاتی مراجع به رشد و پیشرفت هدف درمان قرار گرفت. روانشناسی مثبت دیدگاهی امیدوارانه‌تر و توانمندتر برای عملکرد بشری قائل شد و از آغاز پیدایش تاکنون تسهیل‌گر مطالعات تجربی بسیاری در رابطه با فرایندها، منابع و توانمندی‌های روان‌شناختی مثبت در جامعه روان‌شناسی به عنوان یک کل بوده است. افزایش توجه به مفاهیم و فرایندهای تاریخی مثبت و ترکیب و کاربرد آن‌ها در پژوهش‌های روان‌شناختی اخیر، باعث ایجاد تعادل در مدل سنتی مبتنی بر نقص شده است. پژوهش‌ها در روان‌شناسی انسان‌گرا علی‌الخصوص از اثرات مثبت پرورش دادن توانایی‌های مراجع برای تخفیف دادن اختلالات عاطفی حاد حمایت می‌کنند. همچنین به باور پژوهشگران تلاش‌هایی از قبیل تأکید بر توانمندی‌ها و منابع مراجع، تقریباً چهل درصد واریانس پیامدهای روان‌درمانی را تبیین می‌کنند

(وامپولد^۱، ۲۰۰۱). البته باید به این نکته توجه داشته باشیم که تحقیقات روان‌شناسی مثبت تکمیلی است و جایگزینی برای دانش غنی روان‌شناسی در مورد ضعف‌ها، رنج‌ها و اختلالات بشری نیست. در عوض روان‌شناسی مثبت در تلاش است تا مدل‌های مبتنی بر نقص و ناکارآمدی را متعادل سازد.

از سوی دیگر تلاش‌های روان‌شناسان رفتارگرا در جهت ایجاد سلامت رفتاری و کاستن از آلام بشری در نهایت آن‌ها را به سمت کامل کردن تصویر بزرگ‌تر در روان‌شناسی سوق داد. با ظهور ACT به عنوان یکی از سرشاخه‌های درخت تنومند رفتارگرایی، در درمان رنج‌های بشری تفاوتی خاص ایجاد شد. از دیدگاه این رویکرد افکار و احساسات ناخوشایند جنبه اجتناب‌ناپذیر زندگی تلقی شدند نه مشکلاتی که باید از شر آن‌ها خلاص شد. زندگی مملو از رویدادهای دردناک است و تلاش برای از بین بردن آن‌ها یا اجتناب از دردها و آلام بشری باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود. از این دیدگاه رفتار فرد را باید در بافتی دید که در آن صورت می‌گیرد. در این صورت پیامد مطلوب در ACT کاهش نشانه تلقی نمی‌شود. پیامد مطلوب در این دیدگاه افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. در اینجا هم به جای کاهش نشانه‌ها به عنوان یکی از اهداف روان‌شناسی بالینی بر ارزشمند زیستن و انعطاف و افزایش ذخایر روان‌شناختی افراد تأکید می‌شود. این مسئله همسو با دیدگاه اسکینر در مورد مراجع است. اسکینر (۱۹۵۳) بر این باور بود که درمان فقط این نیست که به مراجع برای حل مشکل کمک کنیم، بلکه باید او را به سمتی رهنمون کرد که خودش راه حل را بیابد و این تأکید بسیار جالبی در جهت توانمندی‌های بشری است. روان‌شناسی مثبت و ACT هر دو بر روی توانمندی‌های بشر تمرکز دارند و هدفشان فراهم ساختن زمینه شکوفایی نوع بشر است. آن‌ها غالباً در زمینه موضوعاتی مانند تعیین اهداف، توانمندی‌های روان‌شناختی، ذهن آگاهی، و اهمیت موضوعات (ارزش‌ها و معنای زندگی) با یکدیگر همپوشانی دارند. هر دو به دنبال ایجاد تغییرات مثبت در سطوح چندگانه فردی، ارتباطی، سازمانی و فرهنگی هستند. در این اثر، سعی شده است تا در جهت بهبود عمیق‌تر و پایدارتر شرایط انسان یا به عبارت دیگر بهزیستی نوع بشر، پیوند میان این دو دیدگاه مشخص‌تر شود.

صادق باران اولادی