

روان‌شناسی مثبت در حیطه‌های بالینی

(پژوهش و عمل)

نویسنده: کیارا روئینی

مترجمان

دکتر فرید براتی سده

دکتر افسانه دادقی

ویراستاری: گروه علمی



تهران - ۱۳۹۷

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که همه شاهد کاهش تیراژ چاپ در کتب‌های دانشگاهی هستیم و نظاره‌گریم که چگونه شمارگان کتاب‌ها که زمانی نه چندان دور با هزارگان چاپ می‌شد، اکنون با صدگان منتشر می‌گردد. آیا فکر نمی‌کنید که با این روند رو به افول، چنین شتابان به کجا می‌رویم؟

شما مدرس محترم ممکن است صرفاً برای کمک به دانشجو و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب به آنان توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند یا شما دانشجوی عزیز ممکن است بپندیشید که با اقدام به کپی از روی کتابی، هزینه‌های کمتر برای تهیه کتاب پرداخت کرده‌اید و هر چند که اغلب چنین نیست، اما نتیجه و حاصل کار چیزی جز نابودی فرهنگ و عدم رغبت به ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نخواهد بود.

لطفاً ببینید، آینده کشور و فرزندانمان بیشتر بپندیشیم و به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان ایران که زمان مهاجرت بود بیشتر بها دهیم و در مقابل آیندگان از خود سلب مسئولیت نکنیم. و در نهایت با توجه استفاده از کپی و Pdf های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود:

۱. موجب ترک کار و بی‌انگیزگی از فعالیت فرهنگی و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.

۲. باعث ورشکستگی صنعت نشر کشور و بنابراین آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر تا حروفچین، طراح و صحاف و ... نشویم.

۳. و سرانجام افرادی غالباً ناآگاه و به‌ندرت نادرست را تشویق به کار نامشروع و خلاف قانون نکنیم، خود و خانواده و فرزندان آنان را دچار عواقب ارتزاق از بی‌حاشی و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.

روئینی، کیارا (Ruini, Chiara)

روانشناسی مثبت در حیطه‌های بالینی (پژوهش و عمل) / نویسنده کیارا روئینی؛ مترجمان فرید برایی سده، افسانه صادقی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۷ مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۰۵-۷ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Positive psychology in the clinical domains: research and practice, 2017.

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive psychology) یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روان‌شناسی بالینی (Clinical psychology) شناسه افزوده: برایی سده، فرید، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: صادقی، افسانه، ۱۳۴۷ - مترجم رده‌بندی کنگره: ۹۴ ر ۹۴ BF۲۰۴/۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸ شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۸۱۶۳۹

حق چاپ محفوظ است

**روانشناسی مثبت در حیطه‌های بالینی
(یژه‌هش و عمل)**

نویسنده: کیا را روئینی

مترجمان

دکتر فرید براتی سده - دکتر زهرا نانه صادقی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران-۱۳۹۷

فهرست مطالب

پیش‌گفتار مترجمان	۱۱
پیش‌گفتار نویسنده	۱۵
بخش اول: سازه‌های مثبت و نقش آن‌ها در حیطه‌های بالینی	۱۹
فصل اول: روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی بالینی: زمینه‌های فلسفی مشترک، اولین افراد مؤثر و احتمال یکپارچه‌سازی	۲۱
۱-۱ مقدمه	۲۲
۱-۲ به‌باشی لذت‌گرا و سعادت‌گرا: مفاهیم اساسی	۲۴
۱-۲-۱ به‌باشی لذت‌گرا و سنجش آن	۲۴
۱-۲-۲ اثر صفات شخصیتی، ژن‌ها و شرایط زندگی بر به‌باشی لذت‌گرا: الگوی تعادل حیاتی	۲۸
۱-۲-۳ به‌باشی سعادت‌گرا و سنجش آن	۳۲
۱-۲-۴ یکپارچه کردن به‌باشی لذت‌گرا و سعادت‌گرا: به‌باشی بهینه	۳۸
۱-۳ سهم فلسفه در روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی بالینی (سینکا، ارسطو، بودیسم و فلسفه شرقی)	۴۰
۱-۳-۱ نظریه‌های غربی به‌باشی و سلامت روانی	۴۰
۱-۳-۲ نظریه‌های شرقی به‌باشی و سلامت روان	۴۱
۱-۴ جنبه‌های سنتی مثبت بودن در حیطه‌های بالینی: روان‌شناسی و روان‌درمانی بالینی و انسان‌گرا	۴۳
۱-۴-۱ روان‌درمانی انسان‌گرا و وجودی	۴۳

۴۴	۱-۴-۲ دیدگاه‌های روان‌پویشی و روان‌شناسی بالینی سنتی
۴۶	۱-۴-۳ درمان‌های رفتاری شناختی و سایر رویکردهای روان‌درمانی
۵۰	۱-۵ تعریف به‌باشی حاصل از پژوهش‌های روان‌پزشکی
۵۴	۱-۶ یکپارچه‌سازی روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی مثبت
۵۸	منابع

فصل دوم: سلامت انسان مثبت، سلامت روانی مثبت، تاب‌آوری و شالوده‌های روان‌تنی

۶۵	آنها
۶۶	۲-۱ نظر: بردازان اولیه در حیطه‌های روان‌تنی: تشابه‌ها با دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۶۸	۲-۱-۱ ماهیم عوامل سلامت‌زا و حس انسجام
۶۹	۲-۱-۲ تاب‌آوری
۷۲	۲-۱-۳ سرسختی (استرویی)
۷۴	۲-۲ بار سازگاری در مقابل سازگاری بهینه و تجربه مطلوب
۷۴	۲-۲-۱ بار سازگاری از گرا، بار سازگاری به گرا، بار سازگاری به گرا
۷۵	۲-۲-۲ استقامت و سازگاری بهینه
۷۸	۲-۲-۳ غرقگی یا تجربه‌های بهینه
۸۰	۲-۳ نقش محافظتی هیجان‌های مثبت (نظریهٔ سبک و ساخت)
۸۲	۲-۳-۱ همبسته‌های عصبی (نورولوژیکی) و هیجانی به‌باشی لذت‌گرا
۸۵	۲-۴ نقش محافظتی به‌باشی سعادتمند: سلامت انسانی مثبت
۸۶	۲-۴-۱ به‌باشی سعادتمند و بار سازگاری
۸۸	۲-۴-۲ همبسته‌های عصبی و زیست‌شناختی به‌باشی سعادتمند
۹۰	۲-۴-۳ به‌باشی سعادتمند و سلامت
۹۲	۲-۵ مفهوم سلامت روانی مثبت و شکوفایی و رابطهٔ آن‌ها با به‌باشی روان‌شناسی مثبت‌گرای روانی
۹۳	۲-۵-۱ به‌باشی و بهبودی
۹۴	۲-۵-۲ شکوفایی و سلامت روانی
۹۵	۲-۵-۳ سلامت روانی، تنظیم هیجانی مثبت و آسیب‌شناسی روانی
۱۰۲	۲-۵-۴ برقراری توازن و تعادل میان مثبت بودن و منفی بودن
۱۰۵	منابع

فصل سوم: صفات شخصیتی مثبت و کارکردهای مثبت انسانی

۱۱۶	۳-۱ به‌باشی و صفات شخصیتی
۱۱۸	۳-۱-۱ به‌باشی سعادتمند و صفات شخصیتی
۱۱۹	۳-۲ الگوی توانمندی و مزاج
۱۲۴	۳-۳ توانمندی‌های منشی

۳-۳-۱	تشخیص شخصیت مثبت: رویکرد چهار محوری	۱۲۵
۳-۳-۲	توانمندی‌های منشی و به‌باشی: رابطه غیرخطی	۱۲۷
۳-۴	صفات شخصیتی مثبت و اختلالات شخصیت	۱۳۰
۳-۵	کارکردهای مثبت به‌مثابه ابزار متعادل صفات مثبت	۱۳۳
۱۳۵	منابع	
۱۳۹	بخش دوم: ارتقای مثبت بودن در کار بالینی	
۱۴۱	فصل چهارم: مداخلات مثبت و اثربخشی آن‌ها در جمعیت‌های بالینی	
۴-۱	مداخلات بالینی و مداخلات مثبت: امکان یکپارچه‌سازی	۱۴۲
۴-۱-۱	نظریه درمانی مشترک و یکپارچه‌سازی‌های ممکن	۱۴۳
۴-۲	به‌باشی درمانی	۱۴۶
۴-۲-۱	به‌بسی درمانی	۱۵۱
۴-۳	درمان مبتنی بر کیفیت زندگی	۱۵۳
۴-۴	روان‌درمانی مثبت	۱۵۵
۴-۵	مداخله‌های مبتنی بر توانمندی	۱۵۸
۴-۶	اثرات مداخلات مثبت	۱۶۰
۴-۶-۱	آثار سودمند و سازوکارهای آنها	۱۶۰
۴-۶-۲	اثرات قابل بحث و متناقض	۱۶۲
۴-۶-۲-۱	سازوکارهای تبیینی محتمل و راهبردهای عظیم هیجان	۱۶۵
۴-۶-۳	دوسوگرایی، ترس و سازوکارهای دفاعی مرتبط با استرس بودن	۱۶۷
۴-۷	روان‌شناسی بالینی منبع تخصصی برای روان‌شناسی مثبت: استفاده از طرح‌های پژوهشی	
۱۶۹	روان‌درمانی	
۱۷۷	منابع	
۱۸۵	فصل پنجم: امید، خوش‌بینی، اهداف و امیال: کاربردهای بالینی	
۵-۱	مفاهیم امید و خوش‌بینی	۱۸۶
۵-۲	امید در روان‌درمانی	۱۸۸
۵-۲-۱	امید درمانی	۱۹۱
۵-۳	خوش‌بینی و شناخت درمانی	۱۹۲
۵-۳-۱	تفاوت‌های ظریف خوش‌بینی در موقعیت‌های بالینی: بدبینی دفاعی، خوش‌بینی ساده‌لوحانه و امید کاذب	۱۹۵
۵-۴	اهداف، شور و شوق و آسیب‌شناسی روانی	۲۰۱
۵-۵	کاربردهایی در افسردگی و اختلالات خلقی	۲۰۴

۲۰۸	۵-۶ نتیجه‌گیری‌ها و توصیه‌های درمانی
۲۰۹	منابع
۲۱۵	فصل ششم: ناملایمات و سختی‌های زندگی، رویدادهای ضربه‌زا و واکنش‌های مثبت
۲۱۶	۶-۱ فشارزها و سختی‌ها و ناملایمات زندگی و اثر آن‌ها بر به‌باشی
۲۱۷	۶-۱-۱ برجستگی مرگ و میر، تنش و به‌باشی
۲۱۹	۶-۱-۲ الگوی منحنی (خط خمیده)
۲۲۱	۶-۲ تعاریف متفاوت: خیربایی، رشد مرتبط با فشار و رشد پس از ضربه
۲۲۴	۶-۳ بخشش و عقل (خردمندی)
۲۲۴	۶-۱-۱ عقل (خردمندی)
۲۲۵	۶-۳-۲ بخشش
۲۲۷	۶-۳-۲-۱ آثار خودمند بخشش
۲۲۹	۶-۳-۲-۲ آثار شایانگیز بخشش
۲۳۰	۶-۳-۳ خودبخشی (بخشش خود)
۲۳۲	۶-۴ گام‌های روان‌درمانی برای ارتقای رشد پس از ضربه، بخشش و خردمندی
۲۳۲	۶-۴-۱ تسهیل‌سازی رشد پس از ضربه
۲۳۷	۶-۴-۲ تسهیل کردن خردمندی
۲۳۹	۶-۴-۳ تسهیل کردن بخشش و خودبخشی
۲۴۵	۶-۵ نتیجه‌گیری و توصیه‌های درمانی
۲۴۷	منابع
۲۵۵	فصل هفتم: عشق، همدلی و نوع‌دوستی و کاربردهای بالینی آن‌ها
۲۵۶	۷-۱ به‌باشی زوجها و خانواده‌ها
۲۵۸	۷-۱-۱ سبک‌های عشق و روابط مثبت
۲۶۰	۷-۱-۲ به‌باشی لذت‌گرا و رضایت زناشویی
۲۶۳	۷-۱-۳ فرزندپروری (والدینی) مثبت
۲۶۴	۷-۲ روان‌شناسی مثبت و زوج‌درمانی مثبت
۲۶۹	۷-۳ همدلی در اتاق روان‌درمانی (رشد پس از ضربه نیابتی و به‌باشی متخصصان بالینی)
۲۶۹	۷-۳-۱ همدلی
۲۷۴	۷-۳-۲ رشد پس از ضربه نیابتی و تاب‌آوری نیابتی
۲۷۷	۷-۴ نوع‌دوستی و نوع‌دوستی زاده‌درد (رنج کشیدن)
۲۷۷	۷-۴-۱ نوع‌دوستی: سایه روشن‌ها

۲۸۱	۷-۴-۲ نوع دوستی زاده رنج
۲۸۳	۷-۵ نتیجه گیری و توصیه های درمانی
۲۸۴	منابع
۲۹۱	فصل هشتم: شکر، معنویت و معنا: کاربردهای بالینی
۲۹۲	۸-۱ نظریه ها و پژوهش درباره شکر، معنویت و معنا
۲۹۲	۸-۱-۱ شکر در کار بالینی
۲۹۴	۸-۱-۲ معنویت، تعالی و معنا در کار بالینی
۲۹۹	۸-۲ مداخلات
۲۹۹	۸-۲-۱ مداخلات افزایش شکر
۳۰۱	۸-۲-۲ ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۳۰۴	۸-۲-۲-۱ پیوسته های عصبی (نورونی) ذهن آگاهی
۳۰۶	۸-۲-۲-۲ پذیرش و تعهد
۳۰۹	۸-۲-۳ مداخلات معناسازی و درمان های وجودی
۳۱۰	۸-۲-۳-۱ معنا (لوگو) های
۳۱۱	۸-۲-۳-۲ معناسازی
۳۱۳	۸-۲-۳-۳ معنا و زندگینامه خودنگاشت
۳۱۵	۸-۲-۴ راهبردهای روایت گری در موقعیت های بالینی: استفاده از افسانه های پریان
۳۱۹	۸-۳ نتیجه گیری و توصیه های درمانی
۳۲۲	منابع
۳۳۳	نکات پایانی، دیدگاه های آتی و نظرات نویسنده

ترجمه این اثر را تقدیم می‌کنیم به اساتید گرانقدر
پروفسور بهمن نجاریان و پروفسور محمدعلی
اصغری‌مقدم که همواره به یادشان هستیم و بابت
آموزه‌هایشان همیشه سپاسگزارشان خواهیم بود.

پیش‌گفتار مترجمان

روانشناسی مثبت طی دو دهه‌ای که از عمرش می‌گذرد، سطوحی نظری و کاربردی رشدی شتابان داشته است. پیشگامان این جنبش پیشرو از ابتدای آغازین آن همواره تأکید داشتند که روان‌شناسی مثبت نه نحله‌ای نو در تقابل با مکاتب و رویکردهای موجود روان‌شناسی است و نه داعیه نفی روان‌شناسی موجود و دستاوردهای آن را دارد بلکه مثبت‌گرایی بخشی مغفول‌مانده در روان‌شناسی قرن بیستم است که ضرورت دارد در گرایش‌های متنوع و متکثر این رشته علمی جایگاه مناسبش را بیابد. تأکید پیشگامان آن بود تا روان‌شناسی موجود از پوستین غفلت یا حداقل بی‌تفاوتی به جنبه‌های مثبت آدمی به‌درآید و به فضیلت‌ها، توانایی‌ها، داشته‌های مادی و معنوی، هیجان‌ها و روابط مثبت انسان‌ها هم بپردازد.

باری، اگر چه در سال‌های نخست، این داعیه در سایه مباحث گاه تند هواخواهان دو جریان، چندان مورد توجه قرار نگرفت و عده‌ای از روان‌شناسان، مثبت‌گرایی روان‌شناختی را به منزله نفی روان‌شناسی موجود قلمداد کردند، رفته‌رفته اقبال مردم و مراکز علمی از این نوع روان‌شناسی در اثر عوامل مختلف همچون شرایط اجتماعی اقتصادی عصر حاضر یا به اصطلاح روح زمان و نیز تعدد و جامعیت و اثربخشی تدابیر تدوین‌شده و کاربردی که روان‌شناسان مثبت به کار بستند افزایش یافت و موجب شد تا هم در رشته روان‌شناسی و گرایش‌های مختلف آن و هم در زمینه‌های وابسته به روان‌شناسی و دیگر علوم رفتاری و انسانی هم که روزی حتی تصور کاربست‌های روان‌شناسی مثبت در آن‌ها نمی‌رفت، دانش مرتبط با جنبه‌های مثبت به‌طور جدی مطرح شوند.

نمونه‌های درجی در این سندها و دستاوردهای مورد نظر عبارت‌اند از کتاب *روان‌پزشکی مثبت*^۱ به ویراستاری دیلیپ جسته^۲ و بارتن پالمر^۳ منتشر شده از سوی انتشارات انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۴ (۱۵-۱)، کتاب *روان‌کاوی مثبت*^۵ اثر مارک لفرت^۶، منتشره از انتشارات راتلج^۷ (۲۰۱۷) و نیز *ادغام الگوهای نظری و مداخلاتی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت در مددکاری اجتماعی* (بنکرید)^۸، مقاله «فصل مشترک روان‌شناسی مثبت و مددکاری اجتماعی در نظریه و عمل»^۹ رشته راشل دکل^۸ و اوریت تابمن بن آری^۹ (۲۰۱۵، صص ۶۸۱-۶۹۴) در ویراست دوم کتاب *روان‌شناسی مثبت در عمل* (۲۰۱۵) به ویراستاری استفن ژوزف^{۱۰}، انتشارات وایلی^{۱۱}).

در کنار این موارد ایجاد رشته‌های ترکیبی حاصل از ادغام رشته‌های روان‌شناسی مثبت در سایر رشته‌های روان‌شناسی هم به پیشرفت و توسعه روان‌شناسی مثبت یاری رسانده است؛ رشته‌هایی چون روان‌شناسی بالینی مثبت، روان‌شناسی انسانی مثبت، مشاوره مثبت، ادغام یافته‌های روان‌شناسی مثبت در روان‌شناسی صنعتی و سازمانی و روان‌شناسی مثبت در محیط‌های کار، روان‌شناسی خانواده مثبت، روان‌شناسی دین و مثبت‌گرایی، و...

در کشور ما هم روان‌شناسی مثبت طی پانزده سال گذشته رشد جالب توجهی داشته است. هر چند که سرعت پیشرفت جنبش مثبت‌گرای روان‌شناسی در ایران در

1. *Positive Psychiatry*

2. Dilip Jeste

3. Barton Palmer

4. American Psychiatric Association publication

5. *Positive psychoanalysis*

6. Mark Leffert

7. Routledge publication

8. Rachel Dekel

9. Orit Taubman-Ben-Ari

10. Stephen Joseph

11. Wiley Publication

حد سایر کشورها مخصوصاً کشورهای توسعه‌یافته نیست، گرایش و تمایل به سمت آن از سوی اساتید و دانشجویان در مراکز علمی و حتی در سطح عمومی امیدبخش است. با این همه در کشور ما هنوز هم روان‌شناسی مثبت با چالش‌هایی روبه‌روست که یکی از آن‌ها نبود (یا کمبود) منابع علمی روزآمد است، منابعی که برای گسترش این جنبش، وجودشان ضروری است.

کتاب حاضر که توسط یکی از پیشگامان حوزه‌های کاربرستی روان‌شناسی مثبت تألیف شده است، اثری تازه و نو در زمینه یکپارچه‌سازی جنبه‌های نظری و عملی (کاربستی) روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی بالینی است. مؤلف کتاب خانم پروفسور کیارا روئینی^۱، استاد دانشگاه بولونیای ایتالیا، که طبق آنچه در صفحات انتهایی کتاب آمده است، آن را برای درسی «رهن‌بار» رشته‌اند. مؤلف کتاب از جمله متخصصان مثبت‌گراست که به‌ویژه دربارهٔ شیوه‌های مداخلات و درمان‌های مثبت صاحب‌نظرند و یکی از دو متخصص مبدع روش «به‌باشی درمانی»^۲ هستند. کتاب به‌رغم حجم نه‌چندان زیادش، اثر مناسب درسی است که محتوای آن را می‌توان در دروس روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی سلامت تدریس کرد. امید است اساتید و دانشجویان از اثر بهره ببرند.

چاپ کتاب حاضر در شرایط کنونی بسیار دشوار و ممکن نبود مگر با یاری و مساعدت و تشویق اساتید و همکاران و عزیزان. در همین زمینه و بی‌فایده خود می‌دانیم از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر محمود گلزاری استاد پیشگام حوزه روان‌شناسی مثبت در کشور و نیز جناب آقای مختار صحرانی مدیریت محترم انتشارات رشد که مترجمان را در برگردان آن به فارسی تشویق و حمایت کردند و ویراستاران و همکاران وادهان مختلف انتشارات رشد که امکان چاپ کتاب را فراهم ساختند تشکر و سپاسگزاری کنیم. بی‌شک تمامی آنان شادکامی، به‌باشی و تندرستی و آرامش و آسایش جان خواهندیم. هم‌چنین از فرزندان عزیزمان هومن و روزین که فرصت ترجمهٔ کتاب را به ما دادند تشکر می‌کنیم.

تابستان ۱۳۹۷

دکتر فرید براتی سده

دکتر افسانه صادقی