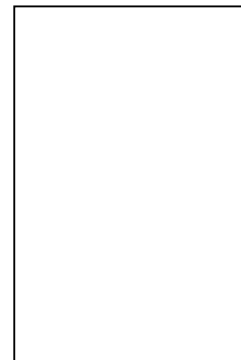


خوان خوشبختی

Happiness Smorgasbord

محمدتقی دلخوش
دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران جنوب

- روانشناسی مثبت
- آلان کار
- حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی
- سخن
- ۱۳۸۵، ۶۵۶ صفحه، ۲۲۰۰ نسخه، ۶۹۰۰۰ ریال



ظهور یک قلمرو

ظهور روانشناسی مثبت را می‌توانیم در خطابه‌ای که سلیگمن در سال ۱۹۹۸، در موضع ریاست انجمن روانشناسی امریکا ایراد نمود، ردیابی کرد (سلیگمن، ۱۹۹۹). هر چند روانشناسی مثبت گامهای بلندی را در طی سالهای اخیر برداشته است، اما هنوز فرایند تعریف خود را از سر می‌گذراند.

آیا روانشناسی مثبت یک قلمرو علمی جدید است، یا محتواهایی کهنه است که در ظرف جدیدی ارائه شده‌اند؟ آیا روانشناسی مثبت تعاریف و مفاهیمی بدیع و اصیل از ماهیت انسان به دست می‌دهد، یا اساساً یک ابزار بازاری و برجسیبی پر تلو تلو برای باز پدیدآوری مفاهیمی است که از پیشرفت در بستر علمی خود باز مانده‌اند؟ آیا می‌توانیم هر پژوهشگر را - صرفاً بدین سبب که ترجیحاً او را با برجسب مثبت در مقابل واژه منفی توصیف می‌کنیم - در ردیف روانشناسان مثبت‌نگر قرار دهیم؟ افزون بر این، چه چیزی دقیقاً در زمره پدیده‌های «مثبت» قرار می‌گیرد؟ آیا تعدیل افسردگی و تسکین ضربه، پیامدهایی مثبت تلقی نمی‌شوند، و نباید این عناوین به زیر چتر روانشناسی مثبت در آیند؟ چرا نه؟ به دلیل چنین پرسشهای تردیدآمیزی، شماری از پژوهشگران، در باب قدر، ارزش و توان بقای روانشناسی مثبت دودل‌اند (برای نمونه نگاه کنید به لازاروس، ۲۰۰۳؛ ریف، ۲۰۰۳؛ تن و آفلک، ۲۰۰۳).

بررسی نحوه ظهور این قلمرو جدید را از خلال بررسی کتاب روانشناسی مثبت پی می‌گیریم.

معرفی کتاب

کتاب «روانشناسی مثبت»، عنوان فرعی «علم شادمانی [خوشبختی] و نیرومندبهای انسان»، اثر آلن کار است که به همت حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی از پژوهشگران و مؤلفان شناخته شده به ترجمه در آمده و توسط انتشارات

سخن، در ۶۵۶ صفحه در سال ۱۳۸۵، برای نخستین بار انتشار یافته است. کتاب حاضر، اولین اثر منتشر شده در قلمرو «روانشناسی مثبت» قلمداد می‌شود. با این تذکر که مقاله‌ای با عنوان روانشناسی مثبت (مظفری، ش. و هادیان فرد، ح.) نیز در سال ۱۳۸۳ ارائه شده است.

معرفی نویسنده

آن کار (۱۹۵۷ - م) استاد و مدیر گروه روانشناسی بالینی دانشگاه دوبلین کالج (UCD)^۱ و مشاور خانواده و ازدواج در مؤسسه ازدواج و خانواده‌درمانگری کلن ویلیام^۲ دوبلین است. تاکنون با انتشار ۲۰ اثر و ارائه بیش از ۲۰۰ مقاله در قلمروهای روانشناسی بالینی، خانواده‌درمانگری و روانشناسی مثبت فعالیت داشته و هدایت بیش از ۵۰ دانشجوی دوره دکترای روانشناسی بالینی را بر عهده داشته است.

تحلیل اثر

کتاب با پیشگفتار مترجمان و مؤلف آغاز می‌شود. دیباچه‌ای که می‌توانست نقشی درخور برای آشنایی با تاریخچه شکل‌گیری این قلمرو نوظهور داشته باشد و زمینه‌ای برای تأمل و تعمیق در تعاریف و مفاهیم اساسی این قلمرو فراهم سازد، از همان آغاز با ساده‌سازی مفرط مؤلف، اشتیاق خوانندگان مجرب را خاموش می‌سازد. تا حدی که مؤلف خود اقرار می‌کند، «ممکن است از اینکه برای قابل فهم کردن مطالب پیچیده در جهت ساده‌سازی بیش از حد آن تلاش کرده باشم، احساس گناه کنم».

کتاب روانشناسی مثبت، به اصطلاح یک «متن مرجع»^۳ است، که باید نقش بسیار عمده‌ای در معرفی آن قلمرو داشته باشد. نخست، متن مرجع باید از برانگاشتها و روی‌آوردهای بنیادی، تعریفی به دست دهد: درباره چیست، و برای چه تلاش می‌کند؟ در وهله بعد، متن مرجع از خلال سازماندهی مباحث، امکان می‌دهد که مجموعه‌ای از زیر نظامهای مجزا درون یک قلمرو متبلور شوند. عناوین و پدیده‌های بنیادی آن زمینه چه هستند؟ در وهله سوم، متن مرجع، فهرست کوتاهی از نظریه‌های عمده آن قلمرو را ارائه می‌کند و بنابر صلاحدید، مؤلف بر شماری از چشم‌اندازهای نظری سودمند متمرکز می‌شود. چنین تصمیماتی به تبلور قلمرو مورد بحث منجر می‌شوند.

پیچیدگیهایی که مؤلفان اولین متون مرجع در یک زمینه جدید با آن مواجه می‌شوند، در چگونگی انتخاب، تفکیک و سازماندهی عنوانها و مطالب فصلهای کتاب منعکس می‌شود. آیا در متن مرجع روانشناسی مثبت، باید فصلهای هیجانها، شناختها، رگه‌ها، خودها، و فرهنگها وجود داشته باشد؟ باورها، بازخوردها، انگیزه‌ها، و هدفها چطور؟ هوشها، مهارتها، نیرومندیها، و صلاحیتها چطور؟ تفکیک در سطح خرد - نظام، میان - نظام و کلان - نظام می‌تواند مناسب باشد؟ آیا باید فصلها بر نظریه‌های عمده شخصیت و روانشناسی اجتماعی متمرکز شوند، یا بر نظامهای کنشی؟ یا بر قلمروها و نقشهای درون زندگی (برای نمونه: کودک، والد، دوست، زوج زندگی و کارگر)؟ آیا فصلها باید منحصراً فهماندن پیامدهای مثبت (برای نمونه: شادمانی، خلاقیت، کیفیت رابطه) را در کانون توجه قرار دهند یا بر فرایندهای مثبتی که به این پیامدها منجر می‌شوند (برای نمونه: نبوغ، مداخله‌های بهزیستی، مقابله مثبت)؟ آیا عنوانهای منفی (برای نمونه: افسردگی، تعارض شخصی) باید یکسره از کتاب کنار گذاشته شوند یا چنین عنوانهایی باید در نهایت در متن مشارکت داشته باشند، تا موازنه

لازم برای بحث‌های تحلیلی تضمین شود؟

حال باید دید که مفاهیم کتاب روانشناسی مثبت چگونه از خلال فصلها، سازماندهی، تفکیک و تقسیم‌بندی شده است. کتاب واجد ۹ فصل است: شادمانی [خوشبختی]، شیفتگی [وجد]، امید و خوش‌بینی، هوش هیجانی، سرآمدی و خلاقیت و خرد، صفت‌ها [رگه‌ها] و انگیزه‌های مثبت، خود مثبت، روابط مثبت و تغییر مثبت.

خطامشی مؤلف این بوده که بر پدیده‌های مثبت متنوعی که عمدتاً بواسطه تشابه معنایی گروه‌بندی شده‌اند، متمرکز شود (برای نمونه: خوشبختی، وجد / امید و خوش‌بینی) و چنین دسته‌بندی‌ای را بر سازماندهی مبتنی بر روان‌بندهای مفهومی ترجیح دهد. هر چند این روی‌آورد می‌تواند دلایل خاص خود را داشته باشد، اما ممکن است این تصور را تقویت کند که روانشناسی مثبت چیزی نیست جز خوان گسترده‌ای از عنوانهای ناپیوسته و نامربوط که اکثر آنها پیش از این در جای خود مورد پژوهش قرار گرفته‌اند. وانگهی، این روی‌آورد گرایش به متمایز کردن عنوانهایی دارد که ممکن است در نظر گرفتن آنها با هم، بهتر باشد. و سرانجام اینکه نادیده انگاشتن منفی (برای نمونه: حداقل با در نظر نگرفتن برخی از ارتباطها بین آسیب‌شناسی روانی و روانشناسی بالینی) جنبه‌های مهمی از زندگی را حذف می‌کند که بدون آنها مثبت وجود نخواهد داشت.

در مجموع، خوان آلن کار به حدی گسترده است که خود نیز از بیش ساده‌سازی قابل ملاحظه متن دچار احساس گناه شده است. در پیشگفتار مؤلف، هیچ تلاش جدی برای شرح ویژه روانشناسی مثبت به منزله جنبش درون یک بافتار تاریخی مشاهده نمی‌شود. در فصلها، شماری از اصطلاحها و مفاهیم متفاوت به چشم می‌خورند، که در توضیح آنها به یک یا دو بند کوتاه و ساده (هر چند در بخشهایی، توضیحا طولانی‌ترند) اکتفا شده است. مفاهیم جدید اغلب به صورت مجزا ارائه شده‌اند، بدون اینکه برحسب مفاهیم بلافصل و سابق‌الذکر مورد بحث قرار گیرند. از اینرو، برخی از ارتباطهای ممکن رها شده و مورد غفلت قرار گرفته‌اند.

با این وجود، هنوز کتاب روانشناسی مثبت، اثر مثبتی است. توصیفهای کوتاه، روشن و دقیق از نظریه‌ها. خلاصه‌های فصل که مطالب ارائه شده را در پایان فصل بهم گره زده‌اند. بخش مناقشه‌ها [جدلها] که در پایان هر فصل توضیحاتی مناسب (اگرچه گاهی تلگرافی) از مباحثه‌های درون قلمرو عنوان به دست می‌دهند (برای نمونه؛ الگوهای مهارت - در برابر - رگه در قلمرو هوش هیجانی، اثرهای پاداش بر انگیزش درونی، و تعریفی در خور از بهزیستی). همچنین، برای دانشجویان کنجکاو جوانی که به اطلاعات بیشتری در مورد روانشناسی علاقه‌مندند، پرسشهایی در پایان هر فصل ارائه شده است، هر چند دانشجویانی هم که چندان تمایلی به اکتشافهای مشخصی ندارند، از پاسخگویی به سؤالهای پیش‌پاافتاده کتاب در نخواهند ماند. واژگان انتهایی هر فصل، کمک سودمندی است برای مرور اصطلاحها و مفاهیمی که در هر فصل طرح شده است.

بدین وصف، متن آلن کار بیشتر برای دانشجویان نه چندان پیشرفته (ترجیحاً غیرروانشناسی) مناسب است. هر فصل کتاب با هدفهای یادگیری آغاز می‌شود که این خود نیز تمهید مناسبی برای ورود خوانندگان کم‌تجربه به قلمروهای روانشناختی است. همچنین میزان در خور توجهی از مقیاسهای اندازه‌گیری (با کلیه مواد و دستورهای اجرا) در سراسر متن کتاب عرضه شده است. هر چند راهنمای بسیار مختصری برای نحوه به کارگیری، نمره‌گذاری و تفسیر این مقیاسها برای خوانندگان غیرمغرب فراهم شده است، اما دانشجویان علاقه‌مند می‌توانند با مراجعه به منابع الحاقی، به اطلاعات تفصیلی‌تر مقیاسها دست یابند.

کار مترجمان

شتابزدگی در چاپ اثر، آسیبهایی جدی به کار ترجمه وارد نکرده است. نثر روان و ساده مؤلف، کار را برای مترجمان آسان کرده و به رغم اینکه سه مترجم کار را به انجام رسانده‌اند، یکدستی متن محفوظ مانده است. اما اشتباههای زیادی به متن راه پیدا کرده که نشان از شتاب برای چاپ اثر بوده است: زیرنویسهای مکرر برای یک اصلاح یا یک مؤلف در صفحه‌های متعدد (برای نمونه؛ pager، در صفحه‌های ۴۴ و ۱۴۰؛ Carr، در صفحه‌های ۸۷، ۴۷۱ و ۴۸۲؛ Stroebe، در صفحه‌های ۴۹۶ و ۵۰۳؛ ...)، زیرنویسهای اسامی لاتین تابع قاعده نیست (قاعدهٔ مرسوم، نام خانوادگی نویسنده، سپس حرف اول نام)، که مستلزم، استخراج نامها از کتابنامه است. اولین حرف اسامی عام لاتین در زیر نویسه‌ها با حرف بزرگ آغاز شده‌اند (در اکثر صفحه‌ها)، ...

فقدان واژه‌نامه‌های انگلیسی - فارسی و فارسی - انگلیسی، نمایه اسامی افراد و نمایه موضوعی از کاستیهای عمدهٔ اثر است. همچنانکه ناشر برای نامرغوبی جنس کاغذ مستحق سرزنش است.

برخی از معادل‌سازیهایی فارسی برای اصطلاحهای تخصصی دقیق نیستند. برخی از معادلها پیشنهاد می‌شوند: خوشبختی به جای شادمانی برای happiness، وجد به جای شیفتگی برای flow، مقابله به جای کنار آمدن برای coping، تضادورزی به جای مقابله برای countering، رگه به جای صفت برای trait، روان آزردگی به جای روان رنجورگرایی برای neuroticism، برونگردی به جای برونگرایی برای extraversion، گشودگی به جای بازبودن برای openness، مسند مهارگری به جای منبع کنترل برای locus of control، حرمت خود به جای عزت نفس برای self-esteem، کنش‌وری به جای عملکرد برای functioning، بین شخصی به جای بین فردی برای interpersonal، ناگویی خلقی به جای آلکسی‌تیمی برای alexthymia، سرکوبگری به جای واپس‌رانی برای repression، صلاحیت به جای شایستگی برای competence، خود - تعیین‌کنندگی به جای خود - رهبری برای self-determination، فهرست به جای پرسشنامه برای inventory، بهزیستی به جای سلامت برای well-being، ناپیروی به جای بی‌هنجاری برای anomia، دوسوگرایی به جای دوگانگی برای ambivalence، ادرار بی‌اختیاری به جای بی‌اختیاری ادرار برای enuresis، وسواس - بی‌اختیاری به جای وسواس فکری - عملی برای obsessive-compulsive، تنیدگی به جای فشار روانی برای stress، درمانگری به جای درمانی برای therapy، نارسایی توجه / فزون کنشی به جای بیش‌فعالی همراه با نقص توجه برای (ADHD)، خود دوستداری به جای خود شیفتگی برای narcissism، تحول به جاری رشد برای development، خواستاری اجتماعی به جای مطلوبیت اجتماعی برای social desirability، اقتدارگرا به جای مستبد برای authoritarian، همدردی به جای همدلی برای empathy، تنش‌زدایی به جای آرمیدگی برای relaxation، خود نظم‌جویی به جای خود نظم‌دهی برای self-regulation، ...

سخن آخر

مثبت‌بودن اثر حاضر را حداقل در حد امیدواری‌ای که مؤلف در پیشگفتار کتاب اظهار داشته، می‌توان پذیرفت: اینکه چنین کتابهایی جانشین کتابهایی شوند که به اتکای «روانشناسی عامیانه» و بی‌اساس علمی فراهم آمده‌اند.