



## اصول مشترک روان درمانی

تالیف :

کریس ال کلاینک

ترجمه :

دکتر مسعود باقری

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان

سرشناسه : کلینک، کریس لین، ۱۹۴۴ - م.  
 Chris L. (Chris Lynn) Kleinke  
 عنوان و نام پدید آور : اصول مشترک روان درمانی/تالیف کریس ال کلاینک ؛  
 ترجمه مسعود باقری.  
 مشخصات نشر : کرمان: ودیعت، ۱۳۹۰ -  
 مشخصات ظاهری : ج.  
 شابک : 978-600-5095-87-4  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 یادداشت : عنوان اصلی : Common principles of psychotherapy , c1994  
 موضوع : روان درمانی  
 موضوع : روان درمانی -- شغل یابی  
 شناسه افزوده : باقری، مسعود، ۱۳۴۷ -، مترجم  
 رده بندی کلنگره : ۱۳۹۰ ۶ الف ۸۵ ک/۵/۴۸۰ RC  
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۳  
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۰۱۹۳۷

نام کتاب: اصول مشترک روان درمانی  
 ناشر: انتشارات ودیعت  
 تالیف: کریس ال کلاینک  
 ترجمه: دکتر مسعود باقری  
 طرح جلد و صفحه آرایی: مسعود ودیعتی زاده  
 نویت و تاریخ انتشار: چاپ اول ۱۳۹۰  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۹۵-۸۷-۴  
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد  
 قیمت: ۸۵۰۰ تومان

کرمان: انتشارات ودیعت - ۰۹۱۳۱۴۲۰۳۹۳

## فصل اول

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| فرایند درمان .....                                 | ۲  |
| تعریف روان درمانی .....                            | ۲  |
| یافتن کلیاتی در درمان .....                        | ۳  |
| اصول و راهبردهای درمانی رایج .....                 | ۶  |
| فرایندهای درمانی رایج .....                        | ۱۲ |
| پرداخت هزینه برای خدمت .....                       | ۱۳ |
| پند دادن .....                                     | ۱۳ |
| گسترش جهان بینی درمانجو .....                      | ۱۵ |
| کمک به درمانجویان برای ادراک تعارضات کلی شان ..... | ۱۹ |
| ایجاد تجربه هیجانی اصلاحی .....                    | ۲۴ |
| تقویت تجربه مثبت .....                             | ۲۸ |
| القای انتظارات واقع بینانه .....                   | ۳۰ |
| امکانپذیر ساختن تجربه هیجان ها .....               | ۳۱ |
| اعمال نفوذ اجتماعی .....                           | ۳۳ |
| ترغیب به تمرین مهارت های جدید .....                | ۳۶ |
| خلاصه .....                                        | ۳۹ |
| منابعی برای مطالعه بیشتر .....                     | ۴۰ |

## فصل دوم

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۴۲ | اهداف روان درمانی                       |
| ۴۳ | از آسیب به سازگاری                      |
| ۴۴ | تغییر مقدم بر درمان                     |
| ۴۴ | درمانجو مسئول است                       |
| ۴۵ | مدل اخلاقی                              |
| ۴۵ | مدل روشنگری                             |
| ۴۶ | مدل جبرانی                              |
| ۴۷ | مدل طبی                                 |
| ۴۸ | چگونگی تشخیص اجتناب مردم از مسئولیت     |
| ۵۰ | اهداف بنیادی درمان                      |
| ۵۱ | غلبه بر تضعیف روحیه و دست یافتن به امید |
| ۵۴ | افزایش تسلط و کارآیی خود                |
| ۶۲ | غلبه بر اجتناب                          |
| ۶۹ | آگاه شدن اشخاص از تصورات غلطشان         |
| ۷۳ | پذیرش واقعیت های زندگیشان               |
| ۷۵ | کسب بینش                                |
| ۸۰ | خلاصه                                   |
| ۸۲ | منابعی برای مطالعه بیشتر                |

## فصل سوم

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۸۴ | مهارت‌های روان درمانی                  |
| ۸۵ | ویژگی های قابل توصیف درمانگر : یک مرور |
| ۸۷ | پاسخ‌دهی                               |
| ۸۹ | ارزش یک درمانگر پاسخگو                 |
| ۸۹ | مهارت های پاسخگویی                     |
| ۹۰ | فراخواندن خود بیان کنندگی              |
| ۹۱ | پاسخگویی غیر کلامی                     |
| ۹۳ | پاسخگویی درمانجو                       |
| ۹۳ | فوریت کلامی                            |
| ۹۴ | مقوله های زمانی فضایی                  |
| ۹۴ | اختصاصی بودن صریح                      |
| ۹۵ | مقوله های عمل / عامل / هدف             |
| ۹۶ | مهارت های کلامی                        |
| ۹۶ | کاوش                                   |
| ۹۶ | وضوح                                   |
| ۹۷ | تفسیر                                  |
| ۹۷ | بازتاب                                 |
| ۹۷ | دادن اطلاعات                           |

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| ۹۸.....  | مواجهه                               |
| ۹۹.....  | تفسیر گفتار                          |
| ۱۰۰..... | خلاصه سازی                           |
| ۱۰۰..... | سؤالات                               |
| ۱۰۲..... | مهارت های گفتاری                     |
| ۱۰۲..... | فعال باشید                           |
| ۱۰۲..... | از یک حالت تأثیر گذار استفاده کنید   |
| ۱۰۳..... | مسلط صحبت کنید                       |
| ۱۰۳..... | قدرت خوش خلقی                        |
| ۱۰۶..... | ارتباط                               |
| ۱۰۷..... | زبان استعاره                         |
| ۱۰۹..... | زبان اضداد                           |
| ۱۱۱..... | حساسیت به فرایند                     |
| ۱۱۱..... | رفتارهای کمک رسان و فاقد کمک درمانگر |
| ۱۱۷..... | اشتباهات رایج در درمان               |
| ۱۱۹..... | آموزش مهارت های روان درمانی          |
| ۱۲۰..... | خلاصه                                |
| ۱۲۲..... | منابعی برای مطالعه بیشتر             |

## فصل چهارم

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| ۱۲۴..... | رابطه درمانی                                             |
| ۱۲۵..... | تعریف رابطه درمانی                                       |
| ۱۲۵..... | اتحاد حرفه‌ای                                            |
| ۱۲۶..... | انتقال                                                   |
| ۱۲۷..... | اشتراک میان فردی                                         |
| ۱۲۷..... | قدرت رابطه درمانی                                        |
| ۱۲۷..... | اصالت                                                    |
| ۱۲۸..... | همدلی                                                    |
| ۱۳۳..... | توجه مثبت نامشروط                                        |
| ۱۳۶..... | چگونه رابطه درمانی از رابطه دوستی متمایز می‌شود          |
| ۱۳۷..... | درمانگر به عنوان مرشد و معلم                             |
| ۱۳۸..... | محتوا و فرایند                                           |
| ۱۴۰..... | تمرکز بر اینجا و اکنون                                   |
| ۱۴۰..... | ناکامی درمانجو                                           |
| ۱۴۲..... | شناسایی نیازهای پرورش                                    |
| ۱۴۳..... | تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه وقت به تربیت درمانجو پردازیم |
| ۱۴۴..... | خودآشکارسازی درمانجو                                     |
| ۱۴۴..... | خودآشکارسازی به عنوان شرط مهم درمان                      |
| ۱۴۶..... | خودآشکارسازی به عنوان یک مهارت سازگاری                   |
| ۱۴۹..... | خودآشکارسازی درمانگر                                     |
| ۱۴۹..... | درمانگر به عنوان یک فرد پاسخگو                           |
| ۱۵۱..... | نتیجه‌گیری از پژوهش                                      |
| ۱۵۸..... | خلاصه                                                    |
| ۱۶۰..... | منابعی برای مطالعه بیشتر                                 |

## فصل ۵

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| ۱۶۲..... | تغییرات یاری دهنده در درمانجو |
| ۱۶۳..... | مقاومت                        |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۱۶۴ | چرا تغییر سخت است؟                          |
| ۱۶۶ | تعریف مقاومت                                |
| ۱۷۲ | مدیریت مقاومت                               |
| ۱۷۴ | مداخلات تناقضی                              |
| ۱۷۵ | تجویز علائم                                 |
| ۱۷۶ | مهار کردن                                   |
| ۱۷۹ | برچسب زنی و تنظیم مجدد                      |
| ۱۸۰ | احتیاطهایی در مورد استفاده از مداخله تناقضی |
| ۱۸۱ | استفاده از استعاره ها                       |
| ۱۸۲ | استفاده از تشبیه                            |
| ۱۸۴ | لحظات خوب در جلسه درمان                     |
| ۱۸۶ | تسهیل توابع درمان                           |
| ۱۸۶ | تناسب هدف                                   |
| ۱۸۸ | قرارداد                                     |
| ۱۸۸ | خود بازیینی                                 |
| ۱۸۹ | خود پاداش دهی                               |
| ۱۹۰ | حفظ فواید درمانی                            |
| ۱۹۰ | تشخیص موقعیت های با خطر پذیری بالا          |
| ۱۹۱ | آمادگی برای سازگاری                         |
| ۱۹۲ | اجتناب از سرزنش خود                         |
| ۱۹۳ | خلاصه                                       |
| ۱۹۴ | منابعی برای مطالعه بیشتر                    |

## فصل ۶

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۹۶ | چالشهای حرفه ای روان درمانگران        |
| ۱۹۶ | روان درمانی به عنوان یک شغل رضایت بخش |
| ۱۹۶ | استقلال                               |
| ۱۹۷ | پاداش مادی                            |
| ۱۹۷ | تنوع                                  |

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۱۹۷ | شهرت و منزلت                         |
| ۱۹۸ | تحریک ذهنی                           |
| ۱۹۸ | رشد هیجانی و رضایت بخشی              |
| ۱۹۹ | فرسودگی                              |
| ۲۰۰ | شیوع فرسودگی میان روان درمانگران     |
| ۲۰۱ | عوامل مرتبط با فرسودگی               |
| ۲۰۱ | کنار آمدن با فرسودگی                 |
| ۲۰۴ | کمک به درمانگران آسیب دیده           |
| ۲۰۵ | قلمرو این مشکل چیست ؟                |
| ۲۰۶ | چه برنامه هایی ممکن است ؟            |
| ۲۰۶ | شیوه مناسب ارجاع چیست ؟              |
| ۲۰۷ | خود ارجاعی و پیشگیری                 |
| ۲۰۷ | ارتباط با مراجعان دشوار              |
| ۲۱۰ | درمانجویان پر خاشگر                  |
| ۲۱۲ | درمانجویان خود کشی گرا               |
| ۲۱۳ | درمانجویان خسته کننده                |
| ۲۱۴ | راهکارهای کنار آمدن                  |
| ۲۱۴ | کمک به بیماران سخت که خود را بپذیرند |
| ۲۱۵ | درمان چند فرهنگی                     |
| ۲۱۵ | گسترش کفایت چند فرهنگی               |
| ۲۲۰ | ویژگی های درمانگران چند فرهنگی       |
| ۲۲۲ | حساسیت جنسی                          |
| ۲۲۵ | بازخورد کار درمانگری                 |
| ۲۲۷ | خلاصه                                |
| ۲۲۸ | منابعی برای مطالعه بیشتر             |

## فصل ۲

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۲۳۰ | درمان با یک شروع مناسب                 |
| ۲۳۰ | چه کسانی در جستجوی روان درمانی هستند ؟ |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۲۳۵ | مشکلات مربوط به قطع رابطه یا ترک جلسه |
| ۲۳۶ | ارزیابی احتمالی درمانجو از موفقیت     |
| ۲۳۸ | آماده سازی درمانجویان برای درمان      |
| ۲۳۹ | آموزش                                 |
| ۲۴۱ | فیلمها و نوارها                       |
| ۲۴۳ | قراردادها                             |
| ۲۴۳ | ارتباط گفتگویی درمانجو و درمانگر      |
| ۲۴۳ | ارتباط متقابل درمانگر و درمانجو       |
| ۲۴۴ | فهم مشکلات مراجع                      |
| ۲۴۴ | علت ایجاد مشکلات چیست؟                |
| ۲۴۷ | تطابق رواندرمانی با درمانجو           |
| ۲۵۰ | ابعاد مهم درمانجو                     |
| ۲۵۰ | سطح واکنش                             |
| ۲۵۲ | چند استراتژی درمانی                   |
| ۲۵۶ | افزایش کارایی رواندرمانی              |
| ۲۵۸ | ویژگی های درمان کوتاه مدت             |
| ۲۶۰ | ویژگی های درمان موثر                  |
| ۲۶۲ | خلاصه                                 |
| ۲۶۴ | منابعی برای مطالعه بیشتر              |

## فصل ۸

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۲۶۶ | تنظیم هدف و پایان           |
| ۲۶۶ | تنظیم هدف:                  |
| ۲۶۷ | مقصد اهداف                  |
| ۲۶۸ | گزینش اهداف                 |
| ۲۷۰ | تعریف اهداف                 |
| ۲۷۲ | تعدادی از اهداف درمانی ممکن |
| ۲۷۴ | پایان                       |
| ۲۷۵ | پایان به عنوان یک فرایند    |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۲۷۶ | اهداف پایان                            |
| ۲۷۶ | ارزیابی آمادگی برای پایان              |
| ۲۷۶ | رسیدن به خاتمه                         |
| ۲۷۷ | تصمیم گیری برای پایان                  |
| ۲۷۹ | شروع پایان                             |
| ۲۸۰ | پایان پیش از موعد                      |
| ۲۸۳ | چطور پایان بر روی درمانجو اثر می گذارد |
| ۲۸۳ | پایان چگونه بر درمانگران اثر می گذارد  |
| ۲۸۶ | یک مدل برای پایان درمان                |
| ۲۸۸ | رهنمودهایی برای پایان موفق             |
| ۲۸۸ | بحث پایان زود هنگام                    |
| ۲۸۸ | داشتن اهداف روشن                       |
| ۲۸۹ | توجه به علائم پایان                    |
| ۲۹۰ | احترام به خود مختاری درمانجو           |
| ۲۹۱ | نگه داری ارتباط حرفه ای                |
| ۲۹۱ | باز نگه داشتن در                       |
| ۲۹۲ | خلاصه                                  |
| ۲۹۴ | منابعی برای مطالعه بیشتر               |

## واژه نامه

|     |           |
|-----|-----------|
| ۲۹۵ | واژه نامه |
|-----|-----------|

## منابع

|     |       |
|-----|-------|
| ۳۰۷ | منابع |
|-----|-------|

## پیشگفتار

کتاب حاضر شامل ۱۱ فصل است که با توجه به جنبه‌های کاربردی آن ۸ فصل آن با عناوین فرایند روان درمانی، اهداف روان درمانی، مهارت‌های روان درمانی، رابطه درمانی، تغییرات یاری‌دهنده در درمانجو، چالش‌های حرفه‌ای روان‌درمانگران، درمان با یک شروع مناسب و تنظیم و پایان برای ترجمه انتخاب گردید.

وجود منابع غنی و کافی در زمینه روان‌درمانی و مشاوره نقش مهمی در آموزش و درمان بیماریهای روانی ایفاء می‌کند. در سالهای اخیر کتابهای مناسبی در این زمینه ترجمه و تالیف شده است. کتاب حاضر نیز به عنوان یکی از منابع مهم است که نویسنده سعی کرده تا با استفاده از نقطه نظرات متخصصین مختلف به نقطه مشترکی در استفاده از فنون روان‌درمانی نائل گردد. تعداد ارجاعات نویسنده کتاب حاکی از دقت نظر و اشراف در حوزه مشاوره و روان‌درمانی و استفاده از نظرات سایر روانشناسان و درمانگران است.

به همین دلیل مترجم بر آن شد تا این کتاب را برای استفاده دانشجویان و متخصصین این رشته آماده سازد. در ترجمه و ویرایش این کتاب تلاش و دقت لازم صورت گرفته است اما ممکن است کاستیهای ناخواسته‌ای وجود داشته باشد. راهنمایی و ابراز نظر دانشجویان و اساتید گرامی راهنمای چاپهای بعدی خواهد بود و پیشاپیش از این بابت تشکر می‌نمایم. این کتاب برای اولین بار در درس روانشناسی عمومی دانشجویان کارشناسی ارشد ورودی سال ۱۳۸۸ مورد استفاده قرار گرفت و لذا لازم می‌دانم از تلاشهای ایشان در این زمینه تقدیر کنم. همچنین از مسئولین محترم اداره ارشاد، مدیریت محترم انتشارات ودیعت و همکاران وی که امکان چاپ این کتاب را فراهم ساختند تشکر می‌کنم.

در پایان لازم به یادآور است که این کتاب یکی از کتابهای کاربردیست که هر فردی با مطالعه آن می‌تواند مشاوره و روان‌درمانی موثری انجام دهد. لذا مطالعه این کتاب را به کلیه دانشجویان روانشناسی، مشاوره و علاقه‌مندان به فعالیتهای روان‌درمانی پیشنهاد می‌نمایم.

مسعود باقری