

رویکردهای نوین مشاوره و روان‌درمانی

رویکردهای سازه‌گرا، سیستمی، انتگرال

تألیف و ترجمه

دکتر سیده مریم فاطمی

مهران آقا علیپور



۱۴۰۰

سرشناسه	:	فاطمی، سیده مریم، ۱۳۵۵ -، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	:	رویکردهای نوین مشاوره و روان درمانی: رویکردهای سازه‌گرا، سیستمی، انتگرال / تالیف و ترجمه سیده‌مریم فاطمی، مهران آقاعلیپور.
مشخصات نشر	:	تهران - تفکر آینده ساز - ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰، ص / ۱۷×۲۴ وزیری
شابک	:	978-622-7081-82-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	روان‌درمانی Psychotherapy مشاوره Counseling
شناسه افزوده	:	آقا علی‌پور، مهران، ۱۳۵۴ -، گردآورنده، مترجم
رده بندی کنگره	:	۴۸۰RC
رده بندی دیویی	:	۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۲۶۷۰۶

حقوق مادی و معنوی برای انتشارات و مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

#3*1*6655*		#3*1*1*6655*
ارتباط با ما و فروشگاه کتاب تفکر		کد آفلاین خرید کتاب

رویکردهای نوین مشاوره و روان‌درمانی

که تألیف و ترجمه..... دکتر سیده مریم فاطمی - مهران آقا علیپور

که ناشر..... تفکر آینده ساز

که شمارگان..... ۱۰۰۰ جلد

که نوبت چاپ..... اول، ۱۴۰۰

که قیمت..... ۹۷ هزار تومان

ISBN: 978-622-7081-82-4

فهرست

پیشگفتار..... ۹

فصل اول کلیات و مفاهیم

منظور از «روان‌درمانی» در مشاوره و روان‌درمانی چیست؟	۱۲
منظور از «مشاور» در مشاوره و روان‌درمانی چیست؟	۱۳
مشاوره و روان‌درمانی چه تفاوتی باهم دارند؟	۱۳
۱- روان‌پریشی و نظریه‌های روانکاوی	۱۴
۲- رفتاردرمانی	۱۴
۳- درمان شناختی	۱۴
۴- درمان انسان‌گرایی	۱۴
۵- درمان‌های یکپارچه نگر	۱۵
مشاوره و روان‌درمانی خانوادگی چیست؟	۱۵
مشاوره و روان‌درمانی خانوادگی در چه مواردی مفید است؟	۱۵

فصل دوم رویکرد سازه‌گرا

پس‌زمینه‌ی نظریه	۱۸
زمینه‌ی تاریخی و بنیان‌های فلسفی	۱۸
مرور زندگی‌نامه بنیان‌گذار	۲۳
درمان راه‌حل محور	۲۴
روایت درمانی	۲۴
روان‌درمانگری سازه‌گرا ماهونی	۲۵
رشد شخصیت	۲۷
طبیعت انسان‌ها	۲۸
کاربرد روان	۲۸
ساختار روان (ذهن)	۳۲
نقش محیط	۳۳
محیط خانوادگی	۳۵
عوامل فراخانوادگی	۳۶
مدل‌های سلامت ذهنی	۳۷
فرآیند تغییر شخصیت	۳۹
نقش مراجعه‌کننده	۴۰
نقش مشاور	۴۲
مراحل و تکنیک‌ها	۴۶
روایت درمانی	۵۱
روان‌درمانی سازه‌گرا ماهونی	۵۷
ارزیابی	۵۹
استراتژی‌ها تغییر	۶۰
مشکل، الگو فرآیند	۶۱
جریان سیال ذهن	۶۲

۶۴	زمان آینده
۶۶	مهارت‌های معنوی (روحی)
۶۶	موارد منع استفاده
۶۷	منفعت‌ها و محدودیت‌ها
۶۷	تلاقی با پیشرفت‌های اخیر در زمینه‌ی سلامت روانی
۶۸	تشخیص DSM-5 یا راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی
۶۹	دارو درمانی
۷۰	التقاط گرایی فنی
۷۱	تنوع
۷۳	مؤثر بودن روان درمانی
۷۴	محدودیت‌ها
۷۵	منفعت‌ها
۷۶	وضعیت فعلی
۷۶	خلاصه
۷۷	منابع پیشنهادی

فصل سوم رویکردهای سیستم‌ها

۸۰	پس‌زمینه‌ی نظریه - زمینه‌ی تاریخی
۸۲	مرور کلی زندگی‌نامه‌ای بنیانگذاران
۸۷	بنیان‌های فلسفی
۹۱	نظریه: رشد ویژگی‌های سیستم‌های خانواده
۹۱	ماهیت سیستم‌های خانواده
۹۱	کاربرد سیستم‌های خانواده
۱۰۷	نقش محیط خانوادگی
۱۰۷	خارج از خانواده
۱۰۸	تعامل ماهیت و محیط در رشد سیستم
۱۰۸	عملکرد سالم
۱۱۰	نقش‌های شفاف خانواده و مرزهای مشخص زیر سیستم‌ها
۱۱۰	قانون‌های مشخص خانواده با اعمال روشن و پیوسته
۱۱۱	ارتباط روشن و مستقیم
۱۱۲	عملکرد ناسالم
۱۱۲	قوانین و اعمال‌ها یا بسیار سخت هستند یا خیلی ناهماهنگ
۱۱۵	فرآیند تغییر سیستم
۱۱۸	نقش مراجعه‌کننده
۱۱۸	نقش مشاور
۱۱۹	مراحل و روش‌ها
۱۱۹	مراحل
۱۲۰	اولین مصاحبه
۱۲۶	تکنیک‌ها

۱۲۷	 پیکربندی
۱۲۸	 ضد سیستمیک
۱۲۹	 محدودیت و منفعت‌ها
۱۲۹	 همسطح با پیشرفت‌های اخیر در زمینه‌ی سلامت ذهن
۱۲۹	 سؤال ماهیت رشد
۱۲۹	 تشخیص DSM-5
۱۳۱	 دارو درمانی
۱۳۱	 مراقبت مدیریت شده و درمان کوتاه
۱۳۲	 التقاطی فنی (گنجینی فنی)
۱۳۲	 مسائل گوناگون
۱۳۴	 مؤثر بودن روان‌درمانی
۱۳۵	 محدودیت‌ها
۱۳۶	 منفعت‌ها
۱۳۶	 وضعیت فعلی
۱۳۸	 سیستم‌های عمومی
۱۳۸	 نظریه‌ی چندزایشی باون
۱۳۸	 نظریه‌ی ساختاری
۱۳۸	 نظریه‌ی ارتباطات
۱۳۸	 درمان استراتژیک

فصل چهارم مسواری انکراال

۱۴۲	 یکپارچه (integral)
۱۴۲	 پس‌زمینه‌ی نظریه - زمینه‌ی تاریخی
۱۴۹	 مرور کلی زندگی‌نامه‌ای بنیانگذار
۱۵۱	 بنیان‌های فلسفی
۱۵۲	 فلسفه‌ی طولانی
۱۶۰	 رشد شخصیت
۱۶۰	 طبیعت انسان‌ها- کاربرد روان
۱۶۵	 ساختار روان
۱۷۲	 بازتاب
۱۸۰	 پنج نوع متفاوت ناخودآگاه
۱۸۴	 نقش محیط
۱۸۵	 آشنا
۱۸۵	 فرا آشنا
۱۸۷	 تعامل طبیعت انسان و محیط
۱۸۷	 عملکرد سالم
۱۹۰	 عملکرد ناسالم
۱۹۲	 فرآیند تغییر شخصیت

۱۹۳	نقش مراجعه کننده.....
۱۹۵	نقش مشاور.....
۱۹۷	مراحل و تکنیک‌ها.....
۱۹۸	رابطه.....
۱۹۸	ارزیابی.....
۲۰۱	درجه‌ی تفکیک و پیچیدگی در فعالیت‌های معنی سازی مراجعه کننده.....
۲۰۱	رایج‌ترین مکانیسم دفاعی مراجعه کننده.....
۲۰۱	برنامه‌ی درمان.....
۲۰۷	سؤالات عظیم.....
۲۰۷	مکاشفه- عبادت.....
۲۰۸	مدیتیشن.....
۲۱۱	یوگا.....
۲۱۱	سکوت.....
۲۱۱	تجسم سازی.....
۲۱۲	خدمت، بخشش، فداکاری.....
۲۱۳	مدنظر داشتن مقاومت.....
۲۱۵	فواید و محدودیت‌ها.....
۲۱۵	سؤال طبیعت - رشد.....
۲۱۶	تشخیص DSM-5.....
۲۱۶	دارودرمانی.....
۲۱۷	مراقبت مدیریت شده و درمان کوتاه.....
۲۱۷	گلچینی فنی.....
۲۱۸	مسائل گوناگون.....
۲۲۰	مؤثر بودن روان درمانی.....
۲۲۲	محدودیت‌ها.....
۲۲۳	فواید.....
۲۲۷	منابع پیشنهادی.....
۲۲۸	منابع.....

پیشگفتار

روان‌درمانی یا درمان روان‌شناختی، روشی است که توسط درمانگری آموزش‌دیده به شکل حرفه‌ای، در رابطه با مشکلات و اختلالات روانی انجام گیرد. روان‌درمانی کاربرد آگاهانه و عمدی روش‌های بالینی است و هدف آن کمک به افراد است تا رفتارها، شناخت‌ها، هیجان‌ها و یا سایر ویژگی‌های شخصی خود را در جهت مطلوب تغییر دهند. در این درمان، شخصی تربیت‌یافته، آگاهانه ارتباطی حرفه‌ای با بیمار برقرار می‌کند. هدف از ایجاد چنین ارتباطی برطرف ساختن، تعدیل کردن، یا کند ساختن نشانه‌ها و الگوهای آشفته رفتار و کمک به رشد و نمو مثبت و تعالی بخشیدن به شخصیت بیمار است. مراجعه به روان‌درمانگر معمولاً شامل مسائل متعددی می‌شود مثلاً اختلالاتی مانند افسردگی، وسواس، اضطراب‌های قطعی مثل اضطراب امتحان، انواع ترس و فوبیا، احساس غم و اندوه شدید، کنترل خشم و امثال این‌ها ازجمله مشکلاتی است که نیاز به روان‌درمانی دارد. همچنین مشاوره، یک جریان یادگیری است که از طریق رابطه بین دو نفر صورت می‌گیرد. در این رابطه، مشاور با داشتن مهارت‌ها و صلاحیت‌های علمی و حرفه‌ای، می‌کوشد تا با روش‌های منطبق بر نیازمندی‌های مراجع او را یاری کند تا خود را بیشتر بشناسد و بینشی را که به این طریق درباره خویشتن کسب می‌کند، در زمینه‌ی هدف‌های معین که آن‌ها را به‌صورت واقع‌بینانه‌ای درک کرده، به‌طور مؤثری مورد استفاده قرار دهد و در نتیجه، به فردی خلاق‌تر و شادمان‌تر در جامعه خود تبدیل شود.

مثلاً زمانی که شما می‌خواهید فرزندتان را با کمترین درصد اشتباهات پرورش دهید و پیچ‌وخم‌های رفتار و هیجان‌هایش را بشناسید نیاز به مشاوره دارید. یا در آستانه ازدواج قرار دارید و می‌خواهید از درست بودن تصمیمتان باخبر شوید، روان‌درمانی مناسب شما نیست. در این موارد و اتفاقاتی مشابه آن، شما باید به مشاور مراجعه کنید. هدف مشاوره، در اصل عرضه یا پیشنهاد کمک به مراجع است، به این ترتیب او در به کار بردن آن، آزاد و مختار است. در رابطه مشاور و مراجع هیچ اجباری در کار نیست؛ چون در این صورت این عمل، تحمیل عقاید مشاور است، نه مشاوره. مشاوره رابطه‌ای مختارانه بین مشاور و مراجع است که هدف آن، ارائه و پیشنهاد کمک به مراجع است. نکته مهم در مشاوره، برقرار شدن تماس‌های مکرر بین مراجع و مشاور است، زیرا غالباً به‌صرف گرفتن اطلاعات یا انجام یک مصاحبه، مشکلات در یک جلسه حل نمی‌شود، بلکه به علت پیچیدگی موجود انسانی، اکثر اوقات جلسات مشاوره متعدد لازم است. ممکن است شما با مطالعه یک کتاب، احساس

کنید رنج‌هایتان کاهش یافته، ولی چون در این عمل، تماس مستقیم شخص با شخص وجود ندارد، این کار نمی‌تواند، مشاوره باشد؛ به عبارت دیگر، دریافت اطلاعات یا تسکین روحی از راه مطالعه کتاب، مشاوره نیست. مشاوره به موارد عادی و روان‌درمانی به موارد غیرعادی، مرضی، درگیری‌ها و ناسازگاری‌های شخصیتی عمیق توجه دارد. خدمات مشاوره بیشتر در مدارس و سازمان‌های تربیتی و اجتماعی انجام می‌شود؛ درحالی‌که معمولاً سروکار روان‌درمانی با امور روانی است و این کار در بیمارستان‌ها انجام می‌گیرد.

نظر به اهمیتی که مشاوره و روان‌درمانی در سلامت روانی افراد و جامعه دارد، این کتاب به معرفی رویکردهای نوین مشاوره و روان‌درمانی پرداخته است. امید است مجموعه حاضر بتواند راهبردی مناسب برای درمانگران، مشاوران و محققین و اساتید این حوزه باشد.

دکترسیده مریم فاطمی

مهران آقا علی پور

تابستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir