

۲۲۷ ۲۷۳۸



هفت مهارت برای زندگی راه حل محور

رهنمودهایی از طرف یک روانپزشک راه حل محور

پروفسور بن فورمن

مترجمان: سمیه عکافیان، دکتر میرسعید جعفری



بردیپس
آندیشنه

سرشناسه: فرمن، بن (Furman, Ben)
 عنوان و نام پدیدآور: هفت مهارت برای زندگی راه حل محور : رهنمودهایی از طرف یک روانپزشک راه حل محور/بن فورمن ؛ مترجمان سمیه عکافیان، میرسعید جعفری.
 مشخصات نشر: تهران: پردیس اندیشه، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۲۹-۹۰-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Seven Life Skills for Solution-Focused Living: Recommendations from a solution-focused psychiatrist.
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "هفت مهارت زندگی" در سال ۱۴۰۰ با ترجمه نرگس ولیزاده، مریم فرجی توسط اوستای پارسین منتشر شده است.
 عنوان دیگر: رهنمودهایی از طرف یک روانپزشک راه حل محور.
 عنوان دیگر: هفت مهارت زندگی.
 موضوع: مهارت های زندگی.
 موضوع: Life skills
 موضوع: مهارت های زندگی - جنبه های روان شناسی
 موضوع: Life skills - Psychological aspects
 شناسه افزوده: عکافیان، سمیه، ۱۳۴۱- مترجم
 شناسه افزوده: جعفری، میرسعید، ۱۳۴۰- مترجم
 رده بندی کنگره: HQ۲۰۳۷
 رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۲۷۹۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

هفت مهارت برای زندگی راه حل محور

رهنمودهایی از طرف یک روانپزشک راه حل محور

پروفسور بن فورمن

مترجمان: سمیه عکافیان، دکتر میرسعید جعفری

گرافیت: شیوا بهرامی
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۲۹-۹۰-۷
 شمارگان: ۵۰۰
 نوبت چاپ: اول
 سال چاپ: ۱۴۰۰
 قیمت: ۶۳۰۰۰ تومان



۰۲۱_۲۲۵۹۸۳۷۴

۰۹۱۲۸۵۹۸۷۹۶

Pardys.andisheh@gmail.com

تهران، میدان هروی، خ موسوی غربی، خ مجید افشاری، کوچه جعفری غربی، پلاک ۳۹، همکف

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۵	تقدیر و تشکر
۷	درباره‌ی نویسنده
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: مطمئن باشید که موفقیت را تجربه می‌کنید
۱۹	فصل دوم: از نقاط قوت خود آگاه باشید
۳۱	فصل سوم: گذشته‌ی شما سرمایه شماست
۴۳	فصل چهارم: تاثیر کارآمد بر دیگران داشته باشید
۵۹	فصل پنجم: با کنجکاوی به استقبال انتقاد بروید
۶۹	فصل ششم: دلخوری‌ها را برطرف کنید
۸۱	فصل هفتم: مسائل خود را به اهداف نهایی تبدیل کنید
۹۵	سخن آخر
۹۶	کتاب‌های دیگر این نویسنده

مقدمه

درمان فشرده‌ی راه‌حل‌محور^۱، یک رویکرد روان‌درمانی است که در اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ در ایالات متحده‌ی آمریکا ایجاد شد. این رویکرد با درمان‌های کنونی مبتنی بر گفتگو، تفاوت چشمگیری دارد. گفتگوهای راه‌حل‌محور به جای بررسی مسائل مراجعان و علل آن، امیدها و اهداف آن‌ها را کاوش می‌کند و به مراجعان کمک می‌کند تا راهی برای دستیابی به اهداف خود پیدا کنند. نقش درمانگر در رویکردهای متداول درمان این بود که مراجعان را درک کند و همچنین به آن‌ها برای فهم بهتر خود کمک کند. اما وظیفه‌ی درمانگر حوزه‌ی راه‌حل‌محور، بیشتر از درمانگرانی است که وظیفه‌ی آن‌ها کمک به مراجع است. در اینجا درمانگر کمک می‌کند که مراجع با پاسخ دادن به سؤالات مرتبط، اهداف روشنی را برای خود تعریف کند و منابع درونی و بیرونی‌اش را پیدا کند؛ درواقع درمانگر مراجعان را برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌کند.

این یک رویکرد درمانی بین رویکردهای دیگر است که به زودی اصول ساده و کاربردی این روش در بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی نیز پذیرفته می‌شود. امروزه روانشناسی



راه حل محور در حوزه‌های مختلفی از جمله ورزش، آموزش بهداشت، مدیتیشن، مربیگری، رهبری، آموزش و سیستم عدالت کیفری اعمال می‌شود.

اما رویکرد راه حل محور چیست؟ به طور خلاصه، یک «الگوریتم»^۱ است؛ یک روش گفتگوی منطقی شامل سئوالات کاملاً متفکرانه و مفیدی که با هدف کمک به مردم برای بهبود کیفیت زندگی‌شان و یافتن راه حل برای مسائل‌شان انجام می‌شود.

غالباً مربیان رویکرد راه حل محور از دانش آموختگان خود می‌شنوند که یادگیری و استفاده از این روش تأثیر مثبتی بر زندگی شخصی آن‌ها داشته است. مثلاً ممکن است بگویند: «من الان با همسر و فرزندانم بهتر کنار میام»، «من با خودم مانوس‌تر و مهربون‌تر شدم»، «شوهرم میگه تغییرات مثبتی داشتم»، «من دیگه خوش‌بین شدم»، «الان نسبت به روشی که قبلاً داشتم دیگه از فرزندام عصبانی نمیشم» و غیره...

چه عواملی باعث چنین تغییرات مثبتی می‌شود؟ من فکر می‌کنم این یک پاداش ناشی از یادگیری و ترکیب مفروضه‌های اساسی روانشناسی راه حل محوری در زندگی و روابط شخصی خود افراد است. در فصل‌های بعدی سعی خواهیم کرد که این فرضیات را با توجه به هفت مهارت زندگی که تصمیم گرفتیم آن‌ها را در این کتاب بیان کنیم، روشن نماییم. این کتاب زمانی رسالت خود را به انجام می‌رساند که بتوانیم در مورد یادگیری و به کار بردن هفت مهارت زندگی ایده‌های روشنی را ارائه کنیم و شما بتوانید کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشید.