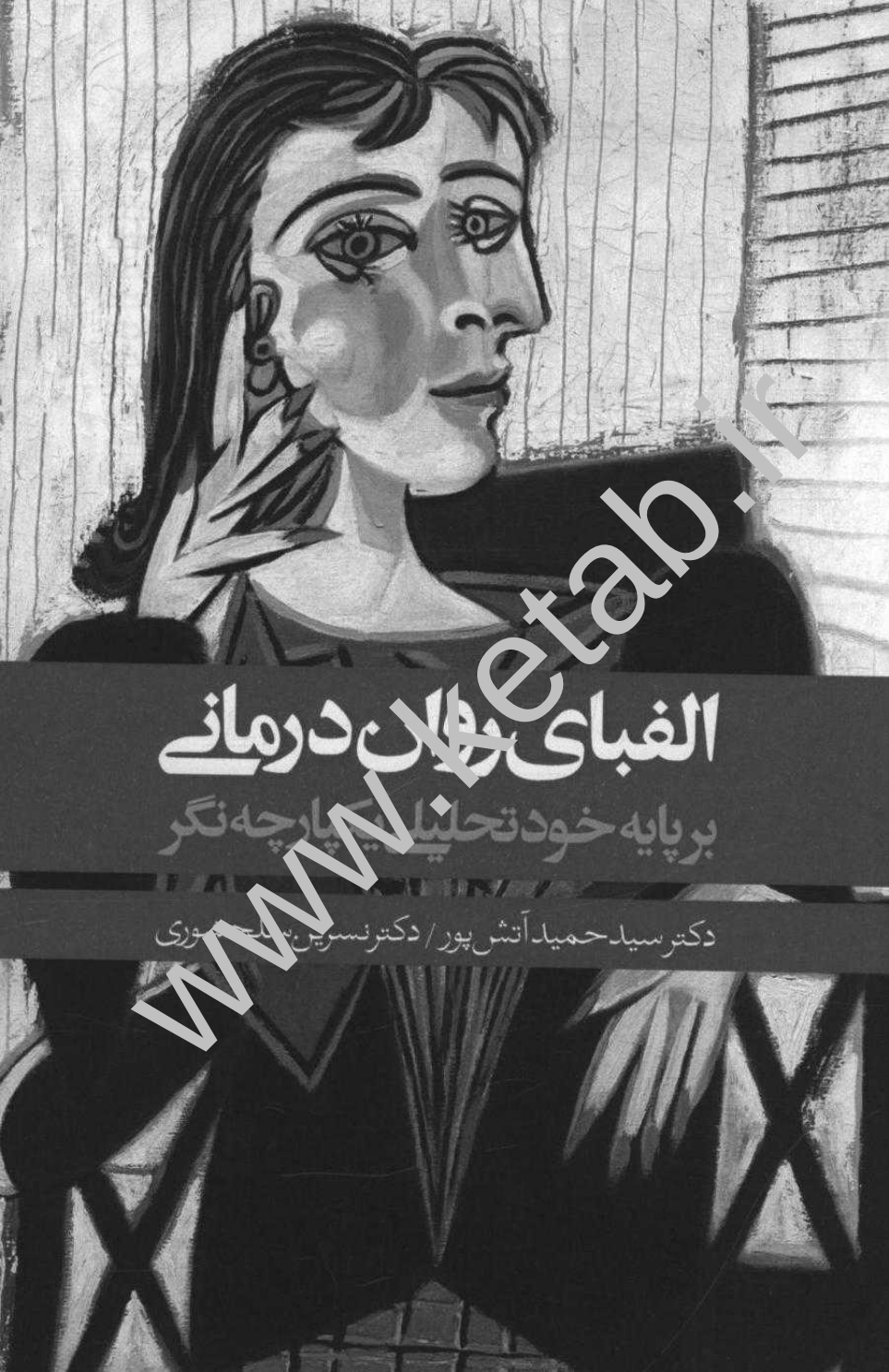




الغبای روان درمان

بر پایه خودتحلیلی یک پارچه نگر

دکتر سید حمید آتش پور / دکتر نسreen سید سوری

سرشناسه: آتش‌پور، سید حمید، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور: الفبای روان‌درمانی بر پایه خودتحلیلی یکپارچه‌نگر / مولفان سید حمید آتش‌پور، نسرین سلحشوری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: روان‌درمانی

موضوع: Psychotherapy

موضوع: روان‌درمانگر و بیمار

موضوع: Psychotherapist and patient

شماره افزوده: سلحشوری، نسرین

بند: بکره: ۴۸۰/RC۲۲الف ۱۳۹۶

رده: دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی: ۴۸۱۱۷۲۵

روان‌شناسی

الفبای روان‌درمانی بر پایه خودتحلیلی یکپارچه‌نگر |

نویسندگان: دکتر سید حمید آتش‌پور (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان)، دکتر نسرین سلحشوری |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

طرح گرافیک: احسان رضوانی |

ویراستاران: فاطمه سلیمی علویچه، سروش ملت‌پرست |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۱۰/۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۸-۱ |

ISBN: 978-600-7063-78-1 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۴	 رشد و توسعه نظریه خودتحلیلی
۲۵	 رویکرد خودتحلیلی بر چه چیزهایی متمرکز است؟
۲۹	 فهم کج اندیشی ها در تحلیل مسائل
۳۲	 احساس بی ارزشی و تحلیل های آسیب زا
۳۵	 دردها و جبران ها
۴۳	 حکایت های ما از رنج ها و دردها
۴۵	 حکایت های درد و رنج ها چیست؟
۵۰	 تکنیک ها و روش های مرتبط با داستان های افراد
۵۹	 قصه سرزنش
۶۴	 روند تخریب و ایجاد دردها در نقشه زندگی مراجعین و اصلاح آنها
۶۶	 درک عقاید پیش نویس در زندگی مراجعین
۷۰	 تکنیک هایی برای درک و تغییر پیش نویس های آسیب زا
۷۳	 قهرمانان
۷۷	 تغییر هیجانات آسیب زا و دردهای عاطفی
۷۷	 تکنیک ها و مداخله های درمانی برای رسیدن به آزادی عاطفی

۸۲	رهایی از داوری کردن
۸۵	ترس ها و احساس بی ارزشی و تکنیک های رهاسازی
۸۹	رشد ارتباط با خود
۹۳	تکنیک ها و روش های کنترل حالات درونی با روش کنترل عاطفی
۹۵	انگاره های کهن
۹۹	درک خود تردیدی
۱۰۱	شمن های وجودی و تکنیک های رشد خود
۱۰۱	تکنیک ها و روش های پذیرش خود
۱۰۳	روش های گشایش عفو
۱۰۹	افزایش کنترل درک از طریق تحلیل خود
۱۱۱	تکنیک ها و روش های کنترل حالات درونی با روش کنترل عاطفی
۱۱۳	قدرت انتخاب کردن
۱۲۷	رهایی از قوانین ذهنی و روش ارزشیابی

گاه در مواجهه با برخی از مراجع می‌شنویم که نمی‌دانند دقیقاً سبک و سیاق ما برای روند کلی مشاوره یا درمان چیست، به نظر آنها در هر جلسه سبکی در روند جلسه پیش می‌رود که پیوستاری نداشته و دنباله‌دار نیست و آن‌ها چالش عمده‌ایست اما بی‌دلیل و بی‌منطق نیست...

یکی از مسائل اصلی که درمان‌گران و مشاوران اغلب با آن روبرو هستند و برای آن به دنبال پاسخ مناسبی می‌باشند این است که آیا باید مانند یک کتاب را منما بود و گام به گام مسائل را بیان کرد و برای هر مسئله راه‌حلی تجویز نمود؟ اگرچه بعضی برخی مراجعان و برخی شرایط می‌توان از روش تجویزی بهره برد اما با این حال فراموش کنیم با وجود اینکه تجویزی عمل کردن می‌تواند فرد را از بحرانی که در آن قرار دارد رهایی دهد اما استیجایی این مسیر احتمال کمی وجود دارد تا شاهد رشد مراجع باشیم، در حقیقت انتظار داریم که در انتهای مسیر درمان مراجع خود به توانایی مواجهه با مسائل و توانایی مدیریت بحران رسیده باشد، چرا که قرار است خودش سکندار زندگی‌اش در این مسیر باشد. اگر چنین نباشد پس ممکن است غیرتجویزی حرکت کرده و مسیری غیر مشخص را طی نموده و به فراخور مراجع و موقعیتی که پیش می‌آید، اقدام نمود؛ که در این شکل از حرکت، اینجا و اکنون اساس انتخاب ما را تشکیل می‌دهد. برای چنین درمانی که کلیشه‌ای و مکانیکی نیست،

مشکل انتخاب روئندی مشخص و تعریف شده، به هر حال وجود دارد...

اصل چنین حرکتی را باید در این جمله خلاصه کرد که؛

چه چیزی، برای چه کسی، مفیدتر و ضروری‌تر است.

رویکردی که از سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۵ به این سو، در پی گسترش آن بوده‌ایم، بیش از هر

دیدگاهی به روان‌تحلیلی^۱ نزدیک است...

روکردی که در آن عدم درک صحیح عوامل تعیین‌کننده احساسات و رفتارهایمان

توسط افراد، مسئله‌ای مهم و زیربنایی قلمداد می‌شود. این عوامل ناخودآگاه می‌توانند به

صورت‌های مختلف به آسیب و مشکل منجر شوند.

درمان‌های تحلیلی از نوعی که ما معرفی کرده‌ایم، ضمن داشتن اختلاف‌هایی با

سرمشاوین ماه‌های نظریه‌پردازان «خود»^۲، در پی این است که بیان کرده و نشان دهد

چگونه این عواس ناخودآگاه بر روابط و الگوهای رفتاری و تکرار شونده تأثیر گذاشته و

با پیگیری ریشه‌های تاریخی آن بازتصمیمی‌های جدید و جدی را در زندگی افراد ایجاد

کند. تحلیلی که به صورت خودتعلیل نمود می‌یابد، یک مشارکت نزدیک بین فرد

دردمند و کنجکا و تغییر و تحلیلگری یا درمانگر است که به آگاهی احساسی و شناختی

از منابع ناخودآگاه و مشکلات خود و پیش‌نه‌های زندگی‌اش منجر می‌شود. این

تحلیل صرفاً براساس ریشه‌های مقاوم گذشته‌مان نیست که فقط به نوروز انتقال^۳

یا پدیده انتقال پردازد، بلکه دست بردن در آن، درک درون‌هم‌تعلیل تعارض‌ها، درک ابژه‌ها

و تأثیر آن بر روابط کنونی، پیش‌نویس‌ها و تصمیم‌های پس‌بر آنها و تغییر در سبک

تصمیم‌گیری و زندگی است. بی‌شک چنین نگاهی، یک انتقاد محض خواهد بود از نگاه

فرویدی به جهان ذهنی انسان‌ها و روان‌شناسان «سلف» که آگاهی‌ها و هشیاری فرد را

هدف قرار می‌دهند. برای درک بیشتر چنین رویکردی شمای کوه یخ فرویدی برای نشان

دادن لایه‌های درونی و آسیب‌شناسی مسائل افراد دارای اهمیت است.

الف - لایه هشیار فرد، شامل تمام تفکرات، اعمال و نیاتی است که فرد از آنها آگاه است

۱- Psychoanalytic

۲- Self

۳- Transference Neurosis

- و توجیهاتی برای آنها داشته و علانم خود را درک می‌کند.
- ب- لایه پنهان، واجد تمام دردها، رنج‌ها و مکانیسم‌های دفاعی جبرانی و ترس‌هاست. ترس‌هایی که ایجادکننده درد بوده و می‌توانند به روش‌های جبرانی غلط منجر شوند.
- ج- لایه ژرفا، واجد زیربنایی‌ترین آسیب‌های روان‌شناختی، پیش‌نویس‌های تعریف‌شده اولیه، طرحواره‌های آسیب‌زا و احساس بی‌ارزشی رسوب‌یافته و پایدار است.



براساس ساختار موردنظر، تلاش‌مان این است که مراحل زیر را از آسیب‌شناسی رفتارهایشان آگاه ساخته و ضمن فرآیند افزایش بینش در آنها، آسیب‌های پیش‌نویس‌ها، طرحواره‌ها و الگوهای تکرار شونده مشکل‌آفرین را دنبال نماییم. آنچه در ادامه آمده است بیانگر همین داستان ورود است...