

درمان‌های نوین روانشناختی

تألیف:

سعید پورعبدل

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر ذبیح پیرانی

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

علیرضا نبی دوست

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی

اکبر رضایی فرد

مربی روانشناسی دانشگاه فرهنگیان اقلید

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلفین

فصل ۱: رفتار درمانی دیالکتیکی	۱۳
رفتار درمانی دیالکتیکی چیست؟	۱۵
مفهوم سازی قضیه دیالکتیکی	۱۶
جهت گیری تئوریک به درمان	۱۷
عناصر هسته ای رفتار درمانی دیالکتیکی	۱۷
مرور ساختار برنامه رفتار درمانی دیالکتیکی: کارکردها و روش ها	۱۸
تئوری زیستی اجتماعی رفتار درمانی دیالکتیکی	۱۸
محیط های بی اعتبار ساز	۲۰
مراحل رفتار درمانی دیالکتیکی و اهداف درمانی	۲۵
سلسله مراتب مراحل استاندارد رفتار درمانی دیالکتیکی و اهداف مراحل	۲۶
راهبردهای درمانی رفتار درمانی دیالکتیکی	۲۸
راهبردهای خاص دیالکتیکی	۳۰
وارد کردن پارادوکس ها (تضادها)	۳۰
استفاده از استعاره: گفتن تمثیل، افسانه، مقایسه و داستان	۳۱
بازی کردن طرفدار شیطان و دیو	۳۱
بسط و توسعه دادن	۳۱
گرفتن شربت آب لیمو از لیمو	۳۲
راهبردهای اعتبار سازی	۳۲

۳۵ راهبردهای حل مسئله

۳۹ راهبردهای ادیبانه

۳۹ راهبردهای مدیریت مورد

۳۹ راهبرد مشاوره با بیمار

۴۱ مشاوره تلفنی

فصل ۲: آموزش دلگرمسازی والدین دارای کودکان با (...) ۴۳

۴۵ برنامه آموزشی دلگرم سازی والدین

فصل ۳: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (در زوجین) ۵۷

۵۹ جلسات درمان

۵۹ بخش اول: ضابطه‌بندی درمان

۵۹ جلسه‌های اول تا سوم:

۵۹ هدف

۶۵ بخش دوم: به چالش کشیدن کنترل

۶۵ قسمت اول: ارزیابی هزینه‌های تلاش برای کنترل و تعارض زوجین

۶۵ جلسه چهارم:

۶۵ هدف

۷۱ قسمت دوم: آموزش نومییدی خلاقانه

۷۱ جلسه پنجم:

۷۱ هدف

۷۴ بخش سوم: پذیرش و ذهن آگاهی

جلسه ششم:	۷۴
هدف	۷۴
بخش چهارم: گسلش	۸۲
قسمت اول: تحلیل کارکردهای زبان و ایجاد گسلش شناختی	۸۲
جلسه هفتم:	۸۲
هدف	۸۲
جلسه هشتم:	۸۸
قسمت دوم: تحلیل کارکردهای زبان و ایجاد گسلش شناختی	۸۹
جلسه نهم:	۸۹
هدف	۸۹
بخش پنجم: خود به مثابه بافت	۹۳
قسمت اول: خود و دلبستگی به آن	۹۳
جلسه دهم:	۹۳
هدف	۹۳
بخش ششم: ارزش ها	۹۸
قسمت اول: ارزش گذاری و انتخاب	۹۸
جلسه یازدهم:	۹۸
هدف	۹۸
جلسه دوازدهم:	۱۰۵
قسمت دوم: تصریح ارزش ها از طریق پذیرش و خود	۱۰۶
جلسه سیزدهم:	۱۰۶

۱۰۶	هدف
۱۰۹	بخش هفتم: اشتیاق و عمل متعهدانه
۱۰۹	قسمت اول: اشتیاق و تعهد
۱۰۹	جلسه چهاردهم:
۱۰۹	هدف
۱۱۳	قسمت دوم: شناسایی و رفع عوامل مؤثر بر عمل متعهدانه
۱۱۳	جلسه پانزدهم:
۱۱۳	هدف
۱۲۰	جلسه شانزدهم:
۱۲۱	فصل ۴: آموزش تنظیم هیجان
۱۲۱	هیجان چیست؟
۱۲۳	سلامت و هیجانات
۱۲۴	اجزای هیجان
۱۲۴	هیجان‌ها و انگیزه‌ها
۱۲۶	تنظیم هیجان
۱۲۷	تنظیم و کنترل هیجان‌ها
۱۲۸	فنون کنترل هیجان‌ها
۱۳۰	ابعاد هیجان
۱۳۱	مهارت‌های بنیادین نظم‌بخشی هیجانی
۱۳۱	هیجان‌های شما: آن‌ها چه هستند؟

هیجان‌ها چگونه عمل می‌کنند؟	۱۳۴
مهارت‌های نظم‌بخشی هیجان چه هستند؟	۱۳۵
غلبه بر موانع هیجان‌های سالم	۱۳۵
هیجان‌ها و رفتارهای شما	۱۳۷
افزایش هیجان‌های مثبت	۱۴۰
رویارویی با هیجان	۱۴۱
آموزش تنظیم هیجان	۱۴۴
فصل ۵: آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی	۱۵۵
ذهن آگاهی	۱۵۵
برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی	۱۵۷
فصل ۶: آموزش حل مسئله اجتماعی	۱۶۵
برنامه آموزشی حل مسئله اجتماعی	۱۶۶
فصل ۷: آموزش توجه	۱۶۹
برنامه آموزش توجه	۱۷۰
فصل ۸: آموزش کنترل تکانه	۱۷۳
برنامه آموزشی کنترل تکانه (برای دانش آموزان)	۱۷۴
فصل ۹: امید درمانی	۱۷۷
امید	۱۷۷
نقش عوامل فردی و اجتماعی در افزایش امیدواری	۱۷۹
آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد امید درمانی	۱۸۳
چک‌لیست تقویت مسیرها و توان فکر در بزرگسالان	۱۸۵

۱۸۹	فصل ۱: بخشش درمانی
۱۸۹	بخشش
۱۹۰	برنامه آموزشی بخشش درمانی
۱۹۱	شرح مختصر پروتکل درمان
۱۹۵	فصل ۱۱: آموزش گروهی همدلی
۱۹۵	همدلی
۱۹۶	برنامه‌ی آموزشی مهارت همدلی
۱۹۹	فصل ۱۲: آموزش مدیریت والدین
۲۰۰	برنامه آموزشی مدیریت والدین
۲۰۳	فصل ۱۳: زوج درمانی هیجان مدار
۲۰۴	برنامه آموزشی زوج درمانی هیجان مدار
۲۰۷	فصل ۱۴: آموزش خود دلسوزی شناختی
۲۰۷	خود دلسوزی
۲۰۸	برنامه‌ی آموزش خود - دلسوزی شناختی
۲۱۱	ضمیمه:
۲۱۱	پیوست‌های ۱ الی ۵
۲۲۵	منابع:

منظور از روان‌درمانی (Psychotherapy)، درمان اختلال‌های روانی به کمک تدابیر روان‌شناختی است (و نه تدابیر جسمانی یا زیستی). این اصطلاح شیوه‌های درمانی گوناگونی را در برمی‌گیرد که همه معطوف به یاری‌دادن به بیمار روانی است تا قادر شود رفتار و احساساتش را به گونه‌ای تغییر دهد که بتواند از شیوه‌های بهتری برای کنار آمدن با فشار روانی و مردمان پیرامون خود بهره‌گیری کند.

برخی روان‌درمانگران بر این باور هستند که تغییر رفتار یک شخص منوط به این است که وی از انگیزه‌ها و تعارض‌های ناهشیار خود آگاهی یابد. در نظر برخی دیگر از آنان، مردم بی‌آنکه نیازی به کاوش در عوامل زمینه‌ساز رشد خود داشته باشند، می‌توانند از راه یادگیری با مشکلات خویش کنار آیند. گرچه روش‌های گوناگون روان‌درمانی از لحاظ شیوه‌های درمان تفاوت‌هایی با هم دارند، در بیشتر آنها به جنبه‌های بنیادی مشترکی برمی‌خوریم. در همه این مکتب‌ها، بین دو انسان - یکی درمانجو client (بیمار) و دیگری درمانگر ارتباطی روی می‌دهد. درمانجو در خلال این رابطه تشویق می‌شود که ترس‌ها، هیجان‌ها و تجربه‌های خصوصی خود را آزادانه و بدون ترس از داوری یا سرزنش درمانگر بیان کند. درمانگر نیز همدردی و تفاهم نشان داده و به وی یاری می‌دهد تا برای حل مشکلاتش شیوه‌های کارآمدتری را به کار بندد.

از جمله درمان‌های روان‌شناختی عبارت‌اند از؛ درمان روانکاوی، درمان شناختی-رفتاری، درمان شناختی، درمان رفتاری، گروه‌درمانی، درمان فردی، درمان‌های انسان‌گرایانه، گشتالت درمانی، درمان‌های وجودی، درمان‌های زیست-پزشکی، خانواده‌درمانی، زوج‌درمانی و

در این کتاب- ((درمان‌های نوین روان‌شناختی))- تلاش کرده‌ایم تا شیوه‌ها و روش‌های روان‌شناختی جدید را گردآوری و معرفی نماییم. این کتاب در ۱۴ فصل تنظیم شده است و در پایان ضمایمی را برای استفاده کاربردی‌تر اضافه کرده‌ایم. بدیهی است که این کتاب مانند هر کتابی نقایص خاص خود را دارد که ممکن است از دید مؤلفان پنهان باشد. لذا از کلیه همکاران روانشناس و مشاور، دانشجویان و برنامه‌ریزان حوزه روانشناسی استدعا داریم با پیشنهادات سازنده خود ما را در تصحیح نقایص موجود یاری نمایند. پیشاپیش از زحمات همه همکاران سپاسگزاریم.

در پایان از همکاری‌ها و زحمات استاد گران‌قدر جناب آقای دکتر مسلم عباسی که در تدوین این کتاب پیشنهادات و راهنمایی‌های سودمندی را ارائه نمودند کمال تشکر و سپاسگزاری را داریم.

سعید پورعبدل، ذبیح پیرانی، علیرضا نبی دوست، اکبر رضایی فرد