

مشاور:

روان‌پزشکی می‌تواند برای
سلامت روان شما خط‌یابک باشد

تألیف: ویلیام گلاسر

مترجمین:

دکتر محمد ابراهیم مداحی

فرزانه وطن‌خواه امجد

دکتر نفیسه خلیلی

(پژوهشکده چشم انداز و آینده پژوهی)

گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م. Glasser, William

هشدار: روان پزشکی می تواند برای سلامت روان شما خطرناک باشد / ویلیام گلاسر؛ مترجمان: دکتر محمد ابراهیم مداحی، فرزانه وطن خواه امجد، دکتر نفیسه خلیلی
ناشر: هورمزد / چاپ: اول / ۱۳۹۷ / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۰-۰۵-۴

عنوان اصلی: Warning, psychiatry can be hazardous to your mental health, c2003.

عنوان دی: هشدار درباره روان پزشکی.

یادداشت: باب حاضر نخستین بار تحت عنوان "تئوری انتخاب و هشدار درباره روان پزشکی" ترجمه و منتشر شده است.

موضوع: روان پزشکی / Psychiatry / بیماری های روانی - درمان جایگزین

Mental illness - Alternative treatment

شناسه افزوده: مداحی، محمد ابراهیم، ۱۳۴۰ - مترجم / وطن خواه امجد، فرزانه، ۱۳۵۷ -

- مترجم / خلیلی، نفیسه، ۱۳۸۰ - مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۷ ت ۸ گ ۵/۵ RC

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۲۶۴۹۰

(پژوهشکده چشم انداز و آینده پژوهی)

هشدار: روان پزشکی می تواند برای سلامت روان شما خطرناک باشد

نویسنده: ویلیام گلاسر

مترجمان: دکتر محمد ابراهیم مداحی، فرزانه وطن خواه امجد

دکتر نفیسه خلیلی

ناشر: هورمزد / چاپ: اول / ۱۳۹۷ / شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۰-۰۵-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد / طراحی جلد: آتلیه طراحی نشر هورمزد

نشانی: تهران، میدان پونک، انتهای اشرفی اصفهانی، به سمت حصارک

پژوهشکده چشم انداز و آینده پژوهی

تلفن: ۶۰-۴۴۸۶۵۳۴۱ / فاکس: ۴۴۸۶۵۳۴۱

وبسایت: www.ivaf.ir / پست الکترونیکی: info@ivaf.ir

حق چاپ این اثر، برای پژوهشکده چشم انداز و آینده پژوهی محفوظ است.

شناسنامه

مقدمه

سلامت و بیماری در حوزه روان‌ساختی روی یک خط پیوستاری قرار دارد که با ماهیت پویای خود به صورت سیال و در یک گذار دائمی تحول قرار دارد.

رویکرد سبب‌شناختی اختلالات در این حوزه چند عامل است، و هیچ‌گاه نمی‌توان از عوامل پنج‌گانه زیستی، روانی، اجتماعی، معنوی و فرهنگی اختلالات غافل شد و رویکرد یک بعدی که روان‌آزردگی، روان‌پریشی را صرفاً به خوردن تعادل بیوشیمیایی و بیولوژیکی یا کاستی هر دو عامل دانست، امری این دیدگاه یک رویکرد غیر علمی و غیر قابل اثبات است.

یکی از دلایل اثبات این ادعا افزایش گسترش اختلالات و آمار قابل ملاحظه عود و برگشت بیماری‌هایی است که اختلال در بیان دریافت یک دوره خدمات درمانی، برچسب سلامت را به خود اختصاص داده است.

جالب توجه این حقیقت است که عصر آگاهی و لحظه می‌شود کشورهای توسعه‌یافته در رتبه‌های تصمیم‌گیرنده عرصه سلامت فراموش کرده‌اند باال با درمان‌های دارویی صرف، در یک قرن گذشته که برای درمان اختلالات روانی به کار برده‌اند امروز پاسخگو به این همه آسیب روانی و اجتماعی نیست. اما در جامعه‌ای با پیشرفت‌های فزاینده علمی و پژوهشی از یک سو و پیچیدگی‌ها و مخاطرات بیشمار زندگی مدرن از سوی دیگر، درمان رویکردهای نوین و ترکیبی درمان و مداخله است.

در دودهمه اخیر رویکرد نوین مداخلات درمان که فراتر از جنبه جسمانی به اختلالات متمرکز است توجه بسیاری از روان‌شناسان و شاغلین حرفه‌های یاورانه را به سوی خود جلب کرده است. که البته فراتر از روان‌شناسان و مشاوران در حوزه متخصصان صرف پزشکی و روان‌پزشکی نیز این نهضت آغاز گردید. که یکی از پرچم‌داران این حرکت ویلیام گلاسر می‌باشد. او به شکلی بسیار دقیق و متقن و متقاعدکننده استدلال کرده آنچه رویکرد پزشکی اختلال روانی می‌نامد، چیزی نیست جز یک سبک زندگی آسیب‌رسان که در واقع حالات و درجات مختلفی از ناخشنودی را به خود اختصاص می‌دهد ایشان معتقد است نقطه مقابل این ناخشنودی سلامت روان و بهزیستی است.

زمان آن رسیده است که از میزان ناکارآمدی ناشی از انحصار روان‌پزشکی در مراقبت از سلامت روان درس بگیریم و تلاش خود را مصروف این امر کنیم که خدمات سلامت روان کارآمدتر و پایدارتری ارائه کنیم.

امروزه نگاه صرف فیزیکی و به تبع آن درمان صرف دارویی نه تنها ناکارآمدی و ناکافی بودن خود را پیش از پیش نشان داده، بلکه این نشانه را به وجود آورده که مزایای تجاری این رویکردها بر تأمین سلامت پایدار سایه انداخته است که به طور جدی سؤالات بی‌پاسخ زیادی در این زمینه پیش روی ما قرار گرفته است.

این کتاب، که ترجمه و ویراستاری آن توسط اینجانب و همکاران عزیزم سرکار خانم فرزانه وطن‌خواه و سرکار خانم دکتر نفیسه خلیلی همراه با قلم مقدماتی استاد عزیز جناب آقای دکتر باقرنایی آماده چاپ گردیده است که به محضر همه همکاران و شاغلین در حوزه سلامت و حرف یاورانه روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران، مددکاران، پزشکان، پرستاران و همه دانشجویان عزیز در این حوزه ارائه می‌شود تا نشان‌دهنده بهره‌برداری لازم قرار گیرد.

دکتر محمد ابراهیم مداحی

پیشگفتار.....	۳۱
فصل اول: ما که هستیم، شما که هستید و سلامت روان چیست؟.....	۳۵
فصل دوم: تفاوت بین سلامت جسمی و بهداشت روانی.....	۴۵
فصل سوم: ناخشنودی ملت، روزنامه‌های شماست.....	۶۹
فصل چهارم: اولین جلسه گروهی متمرکز تئوری انتخاب.....	۷۷
فصل پنجم: ما آموخته‌ایم که شادیمان را خراب کنیم.....	۹۵
فصل ششم: معرفی «روانشناسی کنترل‌بیرنگ» رتئوری انتخاب.....	۱۰۷
فصل هفتم: سومین جلسه گروهی متمرکز تئوری انتخاب.....	۱۲۳
فصل هشتم: نقش زن‌ها در سلامت روانی.....	۱۳۱
فصل نهم: چگونه می‌توان گفت که نشانه‌هایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم؟.....	۱۴۳
فصل دهم: چهارمین جلسه گروهی متمرکز تئوری انتخاب.....	۱۶۳
فصل یازدهم: شانس، صمیمیت و جهان کیفی ما.....	۱۸۱
فصل دوازدهم: پنجمین جلسه متمرکز تئوری انتخاب.....	۱۹۷
فصل سیزدهم: اصول مهم از دیدگاه دکتر آل سیبرت و آنتونی بلک.....	۲۱۱
فصل چهاردهم: کتاب تمام شد، حالا قرار است چه اتفاقی بیفتد؟.....	۲۴۳
تقدیر و سیاست‌گذاری.....	۲۶۳