

۱۴۶۲۴۷۳

راهنمای گام به گام درمانگر
مداخلات روان‌شناختی

مؤلفین:

دکتر باسر مدنی

استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

دکترای تخصصی ریت مشاور

عبدالرحیم صالحی راده

کارشناس ارشد مشاوره، خانواده

مریم احمدی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

کتابخانه روانشناسی کتابخانه روانشناسی

سرشناسه	مذنی، یاسر، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای گام به گام درمانگران: مداخلات روانشناختی مولفین: عبدالرحیم صالحی زاده، مریم احمدی.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۴۴۴ ص: جدول
شابک	978-600-309-254-9
وضعیت فهرست نویسی	فنیبا
یادداشت	کتابنامه. روان درمانی. Psychotherapy
موضوع	مشاوره روان شناختی Psychological consultation
موضوع	روانشناسی مشاوره
موضوع	Counseling psychology
موضوع	مشاوره بهداشت روانی
موضوع	Mental health counseling
شناسه افزوده	صالحی زاده، عبدالرحیم، ۱۳۶۷ -
شناسه افزوده	احمدی، مریم، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	۶۳۷BF ۱۳۹۵ ۴م ۸۶/
رده بندی دیویی	۳/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۱۲۵۲۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین - بیان - مهد وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / ۶۶۴۸۰۸۱۲

راهنمای گام به گام درمانگر مداخلات روان‌شناختی

مؤلفین: دکتر یاسر مدنی - عبدالرحیم صالحی زاده - مریم احمدی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۵۴-۹

قیمت ۳۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل ۱: ازدواج و خانواده.....
۱۳.....	آمادگی برای ازدواج.....
۱۷.....	بافت زجر انصاف محور.....
۲۱.....	پیشگیری از طلاق.....
۲۵.....	خانواده درمانی ساختاری.....
۲۹.....	خانواده درمانی شناختی-رفتاری.....
۳۵.....	رفتار سالم - ناسالم.....
۳۷.....	زندگی خانواده.....
۳۹.....	صمیمیت.....
۴۳.....	مدیریت نقش کار - خانواده با روکرد بوم‌شناختی.....
۴۷.....	مهارت‌های زناشویی براساس مدل ۳-ممن.....
۵۱.....	مهارت‌های پیش از ازدواج.....
۵۵.....	مهارت‌های پس از ازدواج.....
۵۹.....	تغییر سبک زندگی.....
۶۳.....	فصل ۲: بین فردی.....
۶۵.....	الگوی ارتباطی زوجین.....
۷۱.....	ارتباط غیر کلامی.....
۷۳.....	روان‌درمانی بین فردی.....
۷۷.....	سازه‌های شخصی.....
۸۱.....	غنی‌سازی ارتباط زناشویی.....
۸۵.....	کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه.....
۸۹.....	گفتگوی موثر.....
۹۳.....	مکالمه زوجین با موقعیت / فرد سوم.....
۹۷.....	مهارت‌های ارتباطی.....
۱۰۱.....	فصل ۳: روان‌شناسی خود.....
۱۰۳.....	بازآموزی سبک‌های اسنادی.....
۱۰۷.....	تنظیم منابع تکوین خود.....

۱۱۱	تفکیک خویشتن
۱۱۵	خودگویی مثبت
۱۱۹	خودگویی واقع‌گرایانه
۱۲۳	خودآگاهی هیجانی
۱۲۷	خود دلگرم‌سازی
۱۳۱	خود کنترلی
۱۳۵	روان‌درمانگری کوتاه مدت همدلانه

فصل ۴: زوج‌درمانی

۱۴۱	زوج‌درمانی تلفیقی خود تنظیم‌گری - دل‌بستگی
۱۴۳	زوج‌درمانی مبتنی بر مدل روان‌شناسی کنترل درونی
۱۴۵	زوج‌درمانی روان‌محوری کوتاه‌مدت
۱۴۹	زوج‌درمانی کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور
۱۵۱	زوج‌درمانی روانی - آموزشی
۱۵۵	زوج‌درمانی سیستمی - راه‌گشا
۱۵۹	زوج‌درمانی مبتنی بر عواض
۱۶۳	زوج‌درمانی مبتنی بر شادکامی
۱۶۷	زوج‌درمانی مبتنی بر خودگردانی
۱۷۱	زوج‌درمانی رفتاری - ارتباطی برنشتاین
۱۷۵	زوج‌درمانی با رویکرد ستیر
۱۷۹	زوج‌درمانی دل‌بستگی محور
۱۸۳	زوج‌درمانی گلاسز
۱۸۷	زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر
۱۹۱	زوج‌درمانی مبتنی بر بخشش

فصل ۵: سبک‌های فرزندپروری

۲۰۱	آموزش والدین کودکان ADHD
۲۰۳	آموزش والدین با رویکردی آدلری
۲۰۹	دل‌بستگی مادر به جنین
۲۱۳	سبک‌های فرزندپروری
۲۱۷	فرزندپروری اتیسم

فصل ۶: شناختی - هیجانی

۲۲۷	
-----	--

۲۲۹	 برون ریزی نوشتاری هیجان ها
۲۳۲	 برنامه ریزی عصبی کلامی
۲۳۷	 بهزیستی ذهنی
۲۳۹	 تصویر سازی ذهنی
۲۴۳	 تفکر قطعی نگر
۲۴۵	 شناخت درمانی
۲۴۹	 شناخت درمانی هستی نگر
۲۵۵	 شناخت رفتار درمانگری سالمندی
۲۵۹	 علاقه - عاطفی - رفتاری
۲۶۳	 هوش معنوی
۲۶۷	 مهارت های مقابله
۲۷۱	 موسیقی درمانی
۲۷۵	 فصل ۷: کودکان
۲۷۷	 بازی های وانمودی شعر
۲۸۱	 خلاقیت
۲۸۷	 شن بازی
۲۹۱	 قصه درمانی
۲۹۷	 کنجکاوی
۳۰۱	 گربه مبارز
۳۰۵	 مهارت های اجتماعی - هیجانی
۳۰۹	 نقاشی درمانی
۳۱۳	 هوش های چندگانه
۳۱۹	 فصل ۸: موج سوم
۳۲۱	 تفضیل دورنماهای مثبت
۳۲۵	 خنده درمانی کاتاریا
۳۲۷	 روان درمانی مثبت نگر
۳۳۱	 طرحواره درمانی هیجانی
۳۳۷	 فراتشخیصی
۳۴۱	 فصل ۹: مشاوره تحصیلی
۳۴۳	 تعلل ورزی (اهمال کاری)
۳۴۷	 تفکر انتقادی

۳۵۱	حافظه فعال
۳۵۵	سوپر (انگیزش تحصیلی)
۳۶۱	مدیریت زمان
۳۶۵	مهارت‌های تحصیلی
۳۶۹	مهارت‌های مطالعه
۳۷۵	هدف‌گذاری
۳۷۹	فصل ۱۰: مشاوره شغلی
۳۸۱	تصمیم‌گیری شغلی
۳۸۵	جستجوی شغلی
۳۸۷	سازگاری شغلی
۳۹۱	مسیر شغلی
۳۹۵	هدف‌گذاری شغلی
۳۹۹	فصل ۱۱: نوجوانان
۴۰۱	برنامه تحول نوجوان
۴۰۵	روابط میان فردی
۴۰۹	عزت‌نفس
۴۱۳	مدیریت شرم
۴۱۷	هویت‌یابی
۴۲۱	فصل ۱۲: سایر مداخلات موثر
۴۲۳	آرام‌سازی عضلانی پیشرونده
۴۲۷	ایفای نقش
۴۳۱	باغبانی درمانی
۴۳۵	چندوجهی لازاروس
۴۳۹	حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد
۴۴۳	وحدت‌مدار
۴۴۷	منابع
۴۶۳	واژه‌نامه

"مشاوره هنری است مقدس که از علم روان‌شناسی بهره می‌گیرد"

دکتر یاسر مدنی

پیشگفتار

کتاب‌های راهنمای درمانگر در دو سه دهه اخیر در دنیای روان‌شناسی مورد استقبال قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین دلایل استقبال از کتاب‌های راهنمای گام به گام طرح‌های درمانی، خروج فرایند روان‌درمانی از قالب رمزآلود و پشت درهای بسته اتاق مشاوره به حالت عینی ملموس و شفاف می‌باشد تا بدین صورت شرکت‌های بیمه‌گر، مراجعان، روان‌شناسان و مشاوران تازه‌کار از ساختار جلسات آگاه و اثربخشی مداخلات مشاوره‌ای و درمانی خود را ارتقا بخشند. البته یکی از چالش‌های اساسی در این بخش عدم کاربرد مناسب، بجا و درست تکنیک‌ها و مداخلات درمانی خاص از سوی مشاوران و روان‌درمانگران است. این کتاب در راستای پر کردن این خلأ نوشته شده است.

مؤلفان برای هر یک از متغیرهای روان‌شناختی ساختاری مطرح شده ابتدا به ارائه تعریف نظری پرداخته‌اند، سپس چارچوب گام به گام جلسات و مداخلات آموزشی و درمانی ذکر شده و در پایان نیز بخش کتاب‌شناسی جهت فراهم آوردن اطلاعات بیشتر آورده شده است. لازم به ذکر است اجرای مراحل مبتنی بر طرح‌های آموزشی - درمانی پیش‌نیازهایی را می‌طلبد که عبارت‌اند از: تسلط بر مباحث آسیب‌شناسی روانی، ساختارمندی جلسات، نظارت بر جلسات درمان، تسلط بر اصول و تکنیک‌های مشاوره، مشاوره و روان‌درمانی، ایجاد و حفظ رابطه درمانی اثربخش، و مهم‌تر از همه توانایی مفهوم‌سازی صحیح. به طور طبیعی افرادی که این پیش‌نیازها را دارا هستند بهتر می‌توانند از این کتاب استفاده کنند. مؤلفین با این پیش‌فرض، کتاب حاضر را به رشته تحریر درآورده‌اند که مشاوران و روان‌درمانگران مجری این طرح‌های درمان با مبانی نظری و عملی این پروتکل‌ها آشنا و این الگوهای درمانی را می‌توانند به خوبی اجرا کنند.

کتاب حاضر در ۱۲ فصل و دسته‌بندی موضوعی به ارائه ۱۰۱ طرح آزموده شده توسط پژوهشگران و اساتید رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره در یک مجموعه با هدف هدایت و تسریع اجرای برنامه‌های آموزشی-درمانی در زمینه‌های مختلف نظیر چالش-

های عاطفی، رفتاری، تحصیلی، خانوادگی، میان فردی، انگیزشی و... پرداخته است. البته همچنین باید این مسئله را مدنظر داشت که محتوای جلسات ارائه شده ممکن است برای همه مراجعان به صورت یکسان اثربخش نباشد، لذا لازم است در تعمیم دادن نتایج ذکر شده در منابع مربوط به پروتکل‌ها به جمعیت‌های گسترده‌تر ملاحظات لازم را در نظر گرفت. برخی مراجعین حین اجرای محتوای جلسات با بحران‌هایی رو به رو می‌شوند که می‌تواند ترتیب مداخلات تنظیم‌شده را تحت تاثیر قرار دهد. در چنین شرایطی روانشناس یا مشاور به منظور رعایت اصول اخلاقی باید با قضاوت تخصصی خود مداخله آموزشی یا درمانی را با نیاز مراجع خود هماهنگ کند. به عنوان آخرین نکته مهم باید خاطر سازیم که اگرچه این مداخلات آموزشی-درمانی ممکن است ساده به نظر برسند، اما به کارگزارانی نیاز دارد که آن‌ها در عمل معمولاً مستلزم مطالعه، مشورت و تمرین بسیار تحت نظارت می‌باشد.

لازم به ذکر است به پیشنهادی از تکرار مطالب در برخی از پروتکل‌ها، جلسه اول که مربوط به معارفه، برقراری ارتباط درمانی، ایجاد همبستگی و توضیح اهداف و قوانین گروه می‌باشد و نیز جلسه آخر که شامل جمع‌بندی و اختتام می‌باشد حذف گردیده است. همچنین از ذکر مجدد منابعی که در متن کتاب تحت عنوان کتاب‌شناسی به آن‌ها اشاره شده است در بخش منابع خودداری گردید.

امید است محتوای کتاب حاضر در رشد و ارتقاء دانش متخصصان حوزه مشاوره و روان‌درمانی مثمر ثمر واقع شود، از منتقدانی که با پیشنهاد مفیدشان به ما کمک کردند نیز سپاس‌گزاریم. تقاضا داریم که ما را از نظرها و پیشنهادهای سازنده خود بهره مند سازید تا ان شاءالله نظرات شما در چاپ‌های بعدی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین از کلیه کارکنان و مسئولان انتشارات آوای نور که در نشر کتاب ما را یاری نمودند بسیار سپاس‌گزاریم.

دکتر یاسر مدنی

استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

زمستان ۱۳۹۵