

راهنمای گام به گام درمانگر  
مداخلات روان-  
شناختی

مؤلفین:

دکتر یاسر مدنی

استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

دکترای تخصصی تربیت مشاور

عبدالرحیم صالحی زاده

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مریم احمدی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: مدنی، یاسر، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای گام به گام درمانگر: مداخلات روان‌شناختی مولفین یاسر مدنی، عبدالرحیم صالحی‌زاده، مریم احمدی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۴۶۴ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۵۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه، روان‌درمانی Psychotherapy
موضوع	: مشاوره روان‌شناختی Psychological consultation
موضوع	: روانشناسی مشاوره
موضوع	: Counseling psychology
موضوع	: مشاوره بهداشت روانی
موضوع	: Mental health counseling
شناسه افزوده	: صالحی‌زاده، عبدالرحیم، ۱۳۶۷ -
شناسه افزوده	: احمدی، مریم، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	: /۸۶م۴ ۱۳۹۵ ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۳/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۱۴۸۲۲

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

راهنمای گام به گام درمانگر مداخلات روان‌شناختی

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

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: 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

---

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

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	زوج‌درمانگری تلفیقی خود تنظیم‌گری - دل‌بستگی
۱۴۳	زوج‌درمانی مبتنی بر مدل روان‌شناسی کنترل درونی
۱۴۵	زوج‌درمانی روابط موضوعی کوتاه‌مدت
۱۴۹	زوج‌درمانی کوتاه‌مدت راه‌حل محور
۱۵۱	زوج‌درمانی روانی - آموزشی
۱۵۵	زوج‌درمانی سیستمی - سازه‌گرا
۱۵۹	زوج‌درمانی مبتنی بر عواطف
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 گلاسر
۱۸۷	زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر
۱۹۱	زوج‌درمانی مبتنی بر بخشش
۱۹۷	

#### 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
۲۲۳	

#### فصل ۶: شناختی - هیجانی

۲۲۷	
-----	--

۲۲۹	.....	برون‌ریزی نوشتاری هیجان‌ها
۲۳۲	.....	برنامه‌ریزی عصبی کلامی
۲۳۷	.....	بهبودی ذهنی
۲۳۹	.....	تصویرسازی ذهنی
۲۴۳	.....	تفکر قطعی نگر
۲۴۵	.....	شناخت درمانی
۲۴۹	.....	شناخت درمانی هستی‌نگر
۲۵۵	.....	شناخت رفتار درمانگری سالمندی
۲۵۹	.....	عقلانی - عاطفی - رفتاری
۲۶۳	.....	هوش معنوی
۲۶۷	.....	مهارت‌های مقابله‌ای
۲۷۱	.....	موسیقی درمانی
<b>۲۷۵</b>	<b>.....</b>	<b>فصل ۷: کودکان</b>
۲۷۷	.....	بازی‌های وانمودی شعر
۲۸۱	.....	خلاقیت
۲۸۷	.....	شن‌بازی
۲۹۱	.....	قصه درمانی
۲۹۷	.....	کنجکاوی
۳۰۱	.....	گربه مبارز
۳۰۵	.....	مهارت‌های اجتماعی - هیجانی
۳۰۹	.....	نقاشی درمانی
۳۱۳	.....	هوش‌های چندگانه
<b>۳۱۹</b>	<b>.....</b>	<b>فصل ۸: موج سوم</b>
۳۲۱	.....	تفضیل دورنماهای مثبت
۳۲۵	.....	خنده درمانی کاتاریا
۳۲۷	.....	روان‌درمانی مثبت‌نگر
۳۳۱	.....	طرحواره درمانی هیجانی
۳۳۷	.....	فرا تشخیصی
<b>۳۴۱</b>	<b>.....</b>	<b>فصل ۹: مشاوره تحصیلی</b>
۳۴۳	.....	تعلم‌ورزی (اهمال‌کاری)
۳۴۷	.....	تفکر انتقادی

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



"مشاوره هنری است مقرر 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 طرح-های درمانی، خروج فرایند روان‌درمانی از قالب رمزآلود و پشت درهای بسته اتاق مشاوره به حالت عینی، ملموس و شفاف می‌باشد تا بدین‌صورت 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 روان-درمانگران است. این کتاب در راستای پر کردن این خلأ نوشته شده است.

مؤلفان برای هر یک از متغیرهای روان‌شناختی 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 مصاحبه، مشاوره و یا روان‌درمانی، ایجاد و حفظ رابطه درمانی اثربخش، و مهم‌تر از همه توانایی مفهوم-سازی 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. به‌عنوان آخرین نکته مهم باید خاطر نشان کنیم که اگرچه این مداخلات آموزشی-درمانی ممکن است ساده به نظر برسند، اما به‌کارگیری شایسته آن‌ها در عمل معمولاً مستلزم مطالعه، مشورت و تمرین بسیار تحت نظارت می‌باشد.

لازم به ذکر است جهت پیشگیری 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 گردیده است.

امید است محتوای کتاب حاضر در رشد و ارتقای نگرش متخصصان حوزه مشاوره و روان‌درمانی مثمر ثمر واقع شود، از منتقدانی که با پیشنهادات مفیدشان به ما کمک کردند نیز سپاس‌گزاریم. تقاضا داریم که ما را از نظرها و پیشنهادهای سازنده خود بهره‌مند سازید تا ان‌شاءالله 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**

