

# نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی نظام‌ها، راهبردها و مهارت‌ها

مؤلفان:

لیندا سلیگمن  
لوری دبلیو. ریچنبرگ

مترجمان:

دکتر جمشید جراره  
مرجان حسنی راد  
سحر کرمانیان  
مریم ناظمی

با ویراستاری:

دکتر جمشید جراره



انتشارات آوای نور  
تهران - ۱۳۹۶

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: سلیگمن، لیندا، ۱۹۴۴ - ۲۰۰۷م. Seligman, Linda
عنوان و نام پدیدآور	: نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی: نظام‌ها، راهبردها و مهارت‌ها/مولفان لیندا سلیگمن، لوری دلبیو ریچنبرگ + مترجمان جمشید جراره... [و دیگران]؛ با ویراستاری جمشید جراره.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۴۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۵۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Theories of Counseling and Psychotherapy Systemes, Strategies, and Skills, ۳rd ed. c۲۰۱۰.
یادداشت	: مترجمان جمشید جراره، مرجان حسنی‌راد، سحر کرمانیان، مریم ناظمی.
یادداشت	: چاپ قبلی: آوای نور، ۱۳۹۴، (۷۷۵ص) چاپ دوم.
موضوع	: مشاوره -- کتاب‌های درسی/ روان‌درمانی -- کتاب‌های درسی
شناسه افزوده	: ریچنبرگ، لوری دلبیو، ۱۹۵۶م. Reichenberg, Lourie W.
شناسه افزوده	: جراره، جمشید، ۱۳۴۷ - مترجم، ویراستار
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷.۶۳۹۵ ۱۳۹۵ س۷۶ م۵/
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۷۶۸۷۰



## نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی نظام‌ها، راهبردها و مهارت‌ها

تالیف: لیندا سلیگمن - لوری دلبیو، ریچنبرگ

ترجمه: دکتر جمشید جراره - مرجان حسنی‌راد - سحر کرمانیان - مریم ناظمی

ویراستار: دکتر جمشید جراره

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ سوم ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۵۷-۳

• نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ - نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

## فهرست مختصر

۲۱	پیشگفتار مترجمان
۲۶	پیشگفتار مؤلفان
۳۱	بخش اول فراهم نمودن مشاوره و روان درمانی اثربخش
۳۳	فصل ۱ زمینه‌های درمان اثربخش
۶۷	بخش دوم نظام‌های درمانی متمرکز بر زمینه
۶۹	فصل ۲ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر زمینه
۸۹	فصل ۳ زیگموند فروید و روان تحلیلی کلاسیک
۱۲۳	فصل ۴ آلفرد آدلر و روانشناسی فردی
۱۵۹	فصل ۵ فرویدی‌های جدید: روان‌شناسی تحلیلی، روان‌شناسی من، روابط شیء و روان‌شناسی خود
۲۰۷	فصل ۶ درمان روان‌پویشی مختصر و کوتاه مدت
۲۳۱	بخش سوم نظام‌های درمانی متمرکز بر هیجانات و احساسات
۲۳۳	فصل ۷ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر هیجان
۲۵۱	فصل ۸ کارل راجرز و مشاوره شخص-محوری
۲۹۵	فصل ۹ درمان وجودی
۳۲۵	بخش چهارم نظام‌های متمرکز هیجانات و احساسات
۳۲۷	فصل ۱۰ گشتالت درمانی
۳۷۵	فصل ۱۱ اساس رویکردهای متمرکز بر هیجانات و احساسات
۴۱۳	بخش پنجم نظام‌های درمانی متمرکز بر افکار
۴۱۵	فصل ۱۲ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر افکار
۴۳۳	فصل ۱۳ آلبرت ایس و رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۴۶۳	فصل ۱۴ آرون بک و درمان شناختی
۵۰۵	بخش ششم نظام‌های درمانی متمرکز بر عمل
۵۰۷	فصل ۱۵ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر عمل
۵۲۷	فصل ۱۶ رفتار درمانی و درمان شناختی-رفتاری
۵۷۱	فصل ۱۷ واقعیت درمانی
۶۰۱	فصل ۱۸ درمان کوتاه مدت راه حل - محور
۶۲۷	فصل ۱۹ درمان بین فردی و اساس رویکردهای متمرکز بر ذهن آگاهی
۶۵۵	فصل ۲۰ درمان خانواده و زوجها
۷۱۵	بخش هفتم نظام‌های درمانی یکپارچه نگر و التقاطی
۷۱۷	فصل ۲۱ مروری بر نظام‌های درمانی یکپارچه نگر و التقاطی
۷۳۵	فصل ۲۲ نظریه‌های درمان یکپارچه نگر و التقاطی
۷۶۹	فصل ۲۳ درک انسجام نظام‌های درمانی

## فهرست مطالب

۲۱.....	پیشگفتار مترجمان.....
۲۶.....	پیشگفتار مؤلفان.....
۳۱.....	بخش اول فراهم نمودن مشاوره و روان درمانی اثربخش.....
۳۳.....	فصل ۱ زمینه‌های درمان اثربخش.....
۳۳.....	رشد نظریه‌های مشاوره و روان درمانی.....
۳۵.....	درک نظریه‌های مشاوره و روان درمانی.....
۳۶.....	درمان اثر بخش است.....
۳۷.....	عناصر تغییر مثبت.....
۳۸.....	درک سلامت روان.....
۳۹.....	اهمیت درک نظریه‌های مشاوره و روان درمانی.....
۴۰.....	ویژگی‌های مراجعان موفق.....
۴۲.....	نقش مراجع.....
۴۳.....	گوناگونی فرهنگی مراجع و درمانگر.....
۴۵.....	اتحاد درمانی.....
۴۶.....	شرایط ضروری روابط درمانی اثربخش.....
۴۸.....	اهمیت مهارت‌ها، کارآموزی، و تجربه درمانگر.....
۵۰.....	ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای متخصص کارآمد.....
۵۲.....	تاثیر زمینه محیطی بر فرایند درمان.....
۵۲.....	توصیه‌ها و استانداردهای اخلاقی.....
۵۵.....	القاء نقش.....
۵۶.....	تشکیل اتحاد درمانی مثبت.....
۵۶.....	توصیه‌هایی برای ساختن اتحاد درمانی مثبت.....
۶۱.....	تشویق کننده‌های کوچک.....
۶۲.....	بیان مجدد.....
۶۳.....	نقل بیان / انعکاس محتوا.....
۶۳.....	خلاصه کردن.....
۶۴.....	تمرین‌ها.....
۶۴.....	بحث در گروه‌های بزرگ.....
۶۴.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ یا کوچک.....
۶۵.....	تمرین‌های انفرادی.....
۶۶.....	خلاصه.....
۶۷.....	بخش دوم نظام‌های درمانی متمرکز بر زمینه.....

۶۹	.....	فصل ۲ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر زمینه
۷۰	.....	اهمیت تجربه‌های گذشته در درمان
۷۲	.....	رشد مهارت: پرسش و مصاحبه
۷۲	.....	پرسش سوالات سودمند
۷۶	.....	انجام مصاحبه پذیرش
۷۸	.....	مثالی از یک مصاحبه پذیرش
۸۵	.....	تمرین‌ها
۸۵	.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۸۷	.....	تمرین برای گروه‌های کوچک
۸۸	.....	خلاصه
۸۹	.....	فصل ۳ زیگموند فروید و روان تحلیلی کلاسیک
۸۹	.....	زیگموند فروید
۹۲	.....	رشد روان تحلیلی
۹۵	.....	مفاهیم نظری مهم
۹۵	.....	دیدگاه ماهیت انسان
۹۶	.....	ساختار شخصیت
۹۸	.....	مراحل رشد
۱۰۲	.....	سطوح هشیاری
۱۰۳	.....	رویاه‌ها و سایر بازتاب‌های ناهشیار
۱۰۳	.....	مکانیسم‌های دفاعی
۱۰۶	.....	درمان با استفاده از روان تحلیلی کلاسیک
۱۰۶	.....	اهداف روان تحلیلی
۱۰۷	.....	اتحاد درمانی
۱۰۷	.....	انتقال و انتقال متقابل
۱۰۸	.....	تداعی آزاد
۱۰۹	.....	تخلیه هیجانی
۱۰۹	.....	تفسیر و تحلیل
۱۱۰	.....	کاربرد و استفاده کنونی از روان تحلیلی فرویدی
۱۱۰	.....	کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۱۱۱	.....	کاربرد برای زنان
۱۱۲	.....	کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۱۱۳	.....	استفاده کنونی از روان تحلیلی فرویدی
۱۱۴	.....	ارزشیابی روان تحلیلی فرویدی
۱۱۴	.....	محدودیت‌ها
۱۱۵	.....	نقاط قوت و دستاوردها

۱۱۵	رشد مهارت: خط زندگی
۱۱۶	آموزش‌هایی برای ایجاد خط زندگی
۱۱۷	نمونه‌ای از یک مورد
۱۲۱	تمرین‌ها
۱۲۱	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۱۲۱	تمرین برای گروه‌های کوچک
۱۲۲	تمرین‌های انفرادی
۱۲۲	خلاصه
۱۲۳	<b>فصل ۴ آلفرد آدلر و روانشناسی فردی</b>
۱۲۳	آلفرد آدلر
۱۲۵	رشد روانشناسی فردی
۱۲۶	مفاهیم نظری مهم
۱۲۷	دیدگاه ماهیت انسان
۱۲۷	اهمیت احساس حقارت
۱۲۸	منظومه خانواده و ترتیب ولادت
۱۳۲	سبک زندگی
۱۳۲	اهداف
۱۳۳	علاقه اجتماعی
۱۳۴	دیدگاه پدیدار شناختی
۱۳۴	درمان با استفاده از روانشناسی فردی
۱۳۵	اتحاد درمانی
۱۳۵	مراحل درمان
۱۴۲	مداخلات
۱۴۴	کاربرد و استفاده کنونی از روانشناسی فردی
۱۴۴	کاربرد در ارزشیابی
۱۴۵	کاربرد در گروه‌های تشخیصی
۱۴۶	کاربرد در گروه‌های چند فرهنگی
۱۴۸	ارزشیابی روانشناسی فردی
۱۴۸	محدودیت‌ها
۱۴۹	نقاط قوت و دستاوردها
۱۵۱	رشد مهارت: اهمیت خاطرات اولیه
۱۵۲	نمونه‌ای از یک مورد
۱۵۴	تمرین‌ها
۱۵۴	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۱۵۵	تمرین برای گروه‌های کوچک

۱۵۶	تمرین‌های انفرادی
۱۵۶	خلاصه
<b>فصل ۵ فرویدی‌های جدید: روان‌شناسی تحلیلی، روان‌شناسی من، روابط شیء و روان‌شناسی خود</b>	
۱۵۹	کارل یونگ و روان‌شناسی تحلیلی
۱۶۰	زندگی‌نامه کارل یونگ
۱۶۱	شکل‌گیری نظریه یونگ
۱۶۲	مفاهیم نظری مهم
۱۶۸	درمان با استفاده از روان‌شناسی تحلیلی یونگ
۱۷۱	کاربرد روان‌شناسی تحلیلی یونگ
۱۷۲	استفاده کنونی از روان‌شناسی تحلیلی یونگ
۱۷۲	ارزشیابی روان‌شناسی تحلیلی یونگ
۱۷۵	روان‌شناسان من
۱۷۵	کارن هورنای
۱۸۰	هاری استاک سالیوان
۱۸۳	آنا فروید
۱۸۷	نظریه‌های روابط شیء
۱۸۷	نگاهی به نظریه روابط شیء
۱۹۰	نظریه پردازان روابط شیء
۱۹۴	وضعیت کنونی نظریه روابط شیء
۱۹۶	هینز کوهات و روان‌شناسی خود
۱۹۶	زندگی‌نامه هینز کوهات
۱۹۷	نظریه‌های کوهات
۱۹۹	راهبردهای مداخله
۲۰۰	وضعیت کنونی
۲۰۱	رشد مهارت: تفسیر
۲۰۲	نمونه‌ای از یک مورد
۲۰۳	تمرین‌ها
۲۰۳	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۲۰۴	تمرین برای گروه‌های کوچک
۲۰۴	تمرین‌های انفرادی
۲۰۵	خلاصه
<b>فصل ۶ درمان روان‌پوشی مختصر و کوتاه مدت</b>	
۲۰۸	رشد درمان روان‌پوشی کوتاه مدت
۲۰۹	مفاهیم نظری مهم

۲۱۰	.....	زیر بنای نظری
۲۱۱	.....	انتخاب مراجعان مناسب
۲۱۲	.....	فرایند BPT
۲۱۲	.....	مراحل BPT
۲۱۳	.....	درمان با استفاده از روان درمانی پویایی کوتاه مدت
۲۱۳	.....	اهداف
۲۱۴	.....	اتحاد درمانی
۲۱۵	.....	الگوهای خاص BPT
۲۱۵	.....	روانشناسی بین فردی کلرمن
۲۱۷	.....	روان درمانی پویایی محدود به زمان
۲۱۸	.....	سایر الگوهای BPT
۲۱۹	.....	کاربرد و استفاده کنونی از درمان روان پویایی کوتاه مدت
۲۱۹	.....	کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۲۲۰	.....	کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۲۲۰	.....	کاربرد کلی
۲۲۱	.....	ارزشیابی BPT
۲۲۱	.....	محدودیت‌ها
۲۲۲	.....	نقاط قوت و دستاوردها
۲۲۳	.....	رشد مهارت: شناسایی نگرانی اصلی
۲۲۵	.....	نمونه‌ای از یک مورد
۲۲۷	.....	تمرین‌ها
۲۲۷	.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۲۲۸	.....	تمرین برای گروه‌های کوچک
۲۲۸	.....	تمرین‌های انفرادی
۲۲۹	.....	خلاصه
۲۳۱	.....	بخش سوم نظام‌های درمانی متمرکز بر هیجانات و احساسات
۲۳۳	.....	فصل ۷ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر هیجان
۲۳۵	.....	ابعاد هیجانات و احساسات
۲۳۸	.....	عوامل چند فرهنگی و هیجانات
۲۳۸	.....	جنسیت و هیجانات
۲۳۹	.....	سن و هیجانات
۲۳۹	.....	فرهنگ و هیجانات
۲۴۰	.....	اهمیت هیجانات در مشاوره و روان درمانی
۲۴۱	.....	رشد مهارت: تحلیل و پاسخ به هیجانات
۲۴۲	.....	ارتباط همدلانه



۲۴۴	..... تحلیل هیجانان
۲۴۶	..... انعکاس احساس و معانی
۲۴۸	..... تمرین‌ها
۲۴۸	..... تمرین برای گروه‌های بزرگ
۲۴۹	..... تمرین برای گروه‌های کوچک
۲۴۹	..... تمرین‌های انفرادی
۲۴۹	..... خلاصه
۲۵۱	..... <b>فصل ۸ کارل راجرز و مشاوره شخص-محوری</b>
۲۵۲	..... کارل راجرز
۲۵۴	..... رشد مشاوره شخص-محوری
۲۵۶	..... مفاهیم نظری مهم
۲۵۶	..... انسان گرایی
۲۵۷	..... توان بالقوه و شکوفایی انسان
۲۵۸	..... شرایط ارزش
۲۵۹	..... فرایند ارزش گذاری ارگانسمی
۲۶۱	..... شخص با عملکرد کامل
۲۶۲	..... دیدگاه پدیدار شناختی
۲۶۳	..... درمان با استفاده از مشاوره شخص-محوری
۲۶۳	..... شرایط لازم و کافی فرایند درمان
۲۶۴	..... اهداف
۲۶۴	..... اتحاد درمانی
۲۶۷	..... شرایط تسهیل کننده
۲۷۲	..... رویکرد بی رهنمود
۲۷۳	..... کاربرد و استفاده کنونی از مشاوره شخص-محوری
۲۷۴	..... درمان متمرکز بر هیجان
۲۷۶	..... تمرکز تجربی
۲۷۸	..... مصاحبه انگیزشی
۲۷۹	..... کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۲۸۱	..... کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۲۸۳	..... استفاده کنونی
۲۸۳	..... ارزشیابی مشاوره شخص-محوری
۲۸۴	..... محدودیت‌ها
۲۸۴	..... نقاط قوت و دستاوردها
۲۸۵	..... رشد مهارت: پاسخ همدلانه
۲۸۸	..... نمونه‌ای از یک مورد

۲۸۹	تمرین‌ها
۲۸۹	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۲۹۰	تمرین برای گروه‌های کوچک
۲۹۱	تمرین‌های انفرادی
۲۹۲	خلاصه
<b>۲۹۵</b>	<b>فصل ۹ درمان وجودی</b>
۲۹۵	پایه گذاران درمان وجودی
۲۹۶	ویکتور فرانکل
۲۹۷	رولو می
۲۹۸	ایروین یالوم
۲۹۹	دو درمانگر وجودی دیگر: بوگنتال و ونترس
۲۹۹	سیر تکاملی درمان وجودی
۳۰۰	مفاهیم نظری مهم
۳۰۰	نگرانی‌های نهایی وضعیت بشر
۳۰۱	اضطراب وجودی و روان رنجوری
۳۰۲	رشد انسان و توسعه مشکلات هیجانی
۳۰۳	وجود داشتن
۳۰۳	مفهوم سلامت روان
۳۰۴	توان بالقوه وضعیت بشر
۳۰۶	درمان با استفاده از درمان وجودی
۳۰۶	اهداف
۳۰۷	اتحاد درمانی
۳۰۸	فرآیند درمان
۳۰۹	راهبردهای مداخله‌ای خاص
۳۱۲	کاربرد و استفاده کنونی از درمان وجودی
۳۱۲	کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۳۱۲	کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۳۱۳	کاربرد برای سایر گروه‌ها
۳۱۵	استفاده کنونی از درمان وجودی
۳۱۵	ارزشیابی درمان وجودی
۳۱۵	محدودیت‌ها
۳۱۶	نقاط قوت و دستاوردها
۳۱۷	رشد مهارت: شفاف سازی ارزش‌ها
۳۱۸	ارزش‌های ابراز شده
۳۱۹	ارزش‌های نمایان شده

۳۱۹	ارزش‌های فهرست شده
۳۲۰	نمونه‌ای از یک مورد
۳۲۳	تمرین‌ها
۳۲۳	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۳۲۳	تمرین برای گروه‌های کوچک
۳۲۴	تمرین‌های انفرادی
۳۲۴	خلاصه
۳۲۵	<b>بخش چهارم نظام‌های متمرکز هیجان‌ات و احساسات</b>
۳۲۷	<b>فصل ۱۰ گشتالت درمانی</b>
۳۲۸	افراد مؤثر در شکل‌گیری گشتالت درمانی
۳۳۰	رشد گشتالت درمانی
۳۳۱	مفاهیم نظری مهم
۳۳۱	دیدگاه ماهیت بشر
۳۳۲	تمامیت، یکپارچگی و تعادل
۳۳۴	آگاهی
۳۳۷	ماهیت رشد اختلالات
۳۳۸	درمان با استفاده از گشتالت درمانی
۳۳۹	اهداف
۳۴۰	چگونگی تغییر افراد
۳۴۰	اتحاد درمانی
۳۴۱	تجربه‌ها
۳۴۱	استفاده از زبان
۳۴۳	روپاها
۳۴۴	خیال‌پردازی
۳۴۴	ایفای نقش با استفاده از روش‌های صندلی خالی
۳۴۷	بدن به مثابه وسیله ارتباطی
۳۴۷	استفاده از گشتالت درمانی در گروه‌ها
۳۴۸	صندلی داغ
۳۴۸	دایره زدن
۳۴۸	درمان بازتصمیم‌گیری گولدینگ: گشتالت درمانی و تحلیل
۳۴۹	تحلیل رفتار متقابل
۳۵۰	مفاهیم نظری و توسعه تحلیل رفتار متقابل
۳۵۸	درمان با استفاده از تحلیل رفتار متقابل
۳۵۹	کاربرد تحلیل رفتار متقابل
۳۵۹	کاربرد و استفاده کنونی از گشتالت درمانی

۳۶۰	..... کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۳۶۲	..... کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۳۶۳	..... کاربرد برای سایر گروه‌ها
۳۶۳	..... استفاده کنونی از درمان گشتالتی
۳۶۴	..... ارزشیابی گشتالت درمانی
۳۶۴	..... محدودیت‌ها
۳۶۶	..... نقاط قوت و دستاوردها
۳۶۷	..... رشد مهارت: تجربه گشتالتی
۳۷۰	..... نمونه‌ای از یک مورد
۳۷۲	..... تمرین‌ها
۳۷۲	..... تمرین برای گروه‌های بزرگ
۳۷۲	..... تمرین برای گروه‌های کوچک
۳۷۳	..... تمرین‌های انفرادی
۳۷۳	..... خلاصه
۳۷۵	..... فصل ۱۱ اساس رویکردهای متمرکز بر هیجان‌ات و احساسات
۳۷۶	..... روایت درمانی
۳۷۶	..... رشد درمان روایتی
۳۷۷	..... اتحاد درمانی
۳۷۹	..... نظریه‌ها و راهبردها
۳۸۵	..... وضعیت کنونی
۳۸۷	..... روان درمانی سازنده گرا
۳۸۷	..... رشد سازنده گرایی
۳۸۷	..... اتحاد درمانی
۳۸۸	..... نظریه‌ها و راهبردها
۳۹۱	..... وضعیت کنونی
۳۹۳	..... درمان فمینیستی
۳۹۶	..... رشد نظریه‌های فمینیستی
۳۹۹	..... اتحاد درمانی
۴۰۱	..... راهبردها
۴۰۲	..... وضعیت کنونی
۴۰۳	..... رشد مهارت: نقشه کشی
۴۰۶	..... نمونه‌ای از یک مورد
۴۰۹	..... تمرین‌ها
۴۰۹	..... تمرین برای گروه‌های بزرگ
۴۰۹	..... تمرین برای گروه‌های کوچک

۴۱۰	تمرین‌های انفرادی
۴۱۰	خلاصه
۴۱۳	بخش پنجم نظام‌های درمانی متمرکز بر افکار
۴۱۵	فصل ۱۲ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر افکار
۴۱۷	استفاده از شناخت‌ها در مشاوره و روان درمانی
۴۱۸	رشد مهارت: تحلیل و تغییر شناخت‌ها
۴۱۹	فرا خواندن اعمال، هیجانات و افکار
۴۲۱	ارزیابی اعتبار شناخت‌ها
۴۲۲	شناسایی شناخت اصلی
۴۲۳	دسته بندی تحریف‌های شناختی
۴۲۵	مبارزه و تغییر شناخت‌ها
۴۲۶	درجه بندی مجدد افکار و احساسات و تغییر اعمال
۴۲۷	مرور گام‌های تحلیل و تغییر شناخت‌ها
۴۲۸	نمونه‌ای از یک مورد
۴۲۹	تمرین‌ها
۴۲۹	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۴۲۹	تمرین برای گروه‌های کوچک
۴۳۰	تمرین‌های انفرادی
۴۳۱	خلاصه
۴۳۳	فصل ۱۳ آلبرت ایس و رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۴۳۳	آلبرت ایس
۴۳۴	رشد رفتار درمانی عقلانی - هیجانی
۴۳۵	مفاهیم نظری مهم
۴۳۶	رشد و سلامت هیجانی انسان
۴۳۷	انسان گرایی دینی
۴۳۸	افکار به عنوان عامل تغییر
۴۳۹	باورهای غیر عقلانی
۴۴۱	شکل جلسات
۴۴۲	درمان با استفاده از رفتار درمانی عقلانی - هیجانی
۴۴۲	اهداف
۴۴۳	اتحاد درمانی
۴۴۴	شناسایی، ارزیابی، مبارزه و اصلاح باورهای غیر منطقی
۴۴۷	رویکردهای مبارزه با افکار غیر منطقی
۴۴۹	سایر راهبردهای مداخله ای
۴۵۰	کاربرد رفتار درمانی عقلانی هیجانی

۴۵۱	..... کاربرد برای گروه‌ها، خانواده‌ها و گروه‌های روانی آموزشی
۴۵۲	..... کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۴۵۲	..... کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۴۵۴	..... ارزشیابی REBT
۴۵۴	..... محدودیت‌ها
۴۵۴	..... نقاط قوت و دستاوردها
۴۵۶	..... رشد مهارت: تصویر سازی عقلانی هیجانی
۴۵۸	..... نمونه‌ای از یک مورد
۴۶۰	..... تمرین‌ها
۴۶۰	..... تمرین برای گروه‌های بزرگ
۴۶۱	..... تمرین برای گروه‌های کوچک
۴۶۱	..... تمرین‌های انفرادی
۴۶۱	..... خلاصه
۴۶۳	..... <b>فصل ۱۴ آرون بک و درمان شناختی</b>
۴۶۴	..... آرون بک
۴۶۵	..... رشد درمان شناختی
۴۶۷	..... مفاهیم نظری مهم
۴۶۷	..... رشد تحریف‌های شناختی
۴۶۹	..... اصول درمان شناختی
۴۶۹	..... سطوح شناخت‌ها
۴۷۳	..... درمان با استفاده از شناخت درمانی
۴۷۴	..... اهداف
۴۷۴	..... اتحاد درمانی
۴۷۵	..... فرمول بندی مورد
۴۷۶	..... فراخوانی و درجه بندی شناخت‌ها
۴۷۷	..... تعیین اعتبار شناخت‌ها
۴۷۹	..... برچسب زنی تحریف
۴۸۰	..... ارزیابی خلق
۴۸۱	..... تغییر شناخت‌ها
۴۸۵	..... اختتام و پیشگیری از بازگشت
۴۸۵	..... کاربرد درمان شناختی
۴۸۵	..... کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۴۸۸	..... استفاده کنونی از درمان شناختی
۴۸۸	..... شناخت‌های اصلی و درمان طرحواره‌ها
۴۹۰	..... ادغام با سایر رویکردهای درمانی

۴۹۰	.....	شناخت درمانی و رویاها
۴۹۱	.....	گروه، خانواده، و شناخت درمانی روانی آموزشی
۴۹۲	.....	ارزشیابی درمان شناختی
۴۹۳	.....	محدودیت‌ها
۴۹۳	.....	نقاط قوت و دستاوردها
۴۹۵	.....	رشد مهارت: طرح ریزی و پردازش تکالیف منزل
۴۹۵	.....	واژگان شناسی
۴۹۵	.....	تعیین تکلیف
۴۹۸	.....	پردازش تکالیف منزل
۴۹۸	.....	نمونه‌ای از یک مورد
۵۰۱	.....	تمرین‌ها
۵۰۱	.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۵۰۲	.....	تمرین برای گروه‌های کوچک
۵۰۳	.....	تمرین‌های انفرادی
۵۰۳	.....	خلاصه
۵۰۵	.....	<b>بخش ششم نظام‌های درمانی متمرکز بر عمل</b>
۵۰۷	.....	<b>فصل ۱۵ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر عمل</b>
۵۰۸	.....	اهمیت اعمال در مشاوره و روان درمانی
۵۰۸	.....	مزایای تمرکز بر اعمال
۵۱۱	.....	محدودیت‌های تمرکز بر اعمال
۵۱۲	.....	رشد مهارت: طرح ریزی و اجرای تغییر رفتار
۵۱۹	.....	نمونه‌ای از یک مورد
۵۲۳	.....	تمرین‌ها
۵۲۳	.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۵۲۳	.....	تمرین برای گروه‌های کوچک
۵۲۴	.....	تمرین‌های انفرادی
۵۲۵	.....	خلاصه
۵۲۷	.....	<b>فصل ۱۶ رفتار درمانی و درمان شناختی-رفتاری</b>
۵۲۸	.....	رشد رفتار درمانی و پایه‌گذاران آن
۵۲۹	.....	ایوان پاولوف
۵۲۹	.....	جان دلبیو، واتسون
۵۲۹	.....	بی. اف. اسکینر
۵۳۱	.....	جان دالارد و نیل میلر
۵۳۲	.....	ژوزف ولپی
۵۳۳	.....	آلبرت بندورا

۵۳۴	.....	رشد کنونی
۵۳۵	.....	مفاهیم نظری مهم
۵۳۶	.....	اصول رفتار درمانی
۵۳۷	.....	رشد شخصیت
۵۳۷	.....	آشنایی با اصطلاحات
۵۳۹	.....	تعیین هدف در رفتار درمانی
۵۴۰	.....	راهبردها و مداخلات رفتاری
۵۴۶	.....	درمان شناختی رفتاری
۵۴۷	.....	تغییر رفتار شناختی مایکنام
۵۴۹	.....	آموزش فرضیه تلقیح استرس
۵۵۱	.....	حساسیت زدایی و پردازش دوباره با استفاده از حرکت چشم
۵۵۵	.....	درمان با استفاده از رفتار درمانی و درمان شناختی رفتاری
۵۵۵	.....	اهداف
۵۵۶	.....	اتحاد درمانی
۵۵۶	.....	راهبردها و مداخلات
۵۵۷	.....	کاربرد و استفاده کنونی از رفتار درمانی و درمان شناختی- رفتاری
۵۵۸	.....	کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۵۵۹	.....	کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۵۶۰	.....	استفاده کنونی
۵۶۱	.....	ارزشیابی رفتار درمانی و درمان شناختی- رفتاری
۵۶۱	.....	محدودیت‌ها
۵۶۲	.....	نقاط قوت و دستاوردها
۵۶۳	.....	رشد مهارت: حساسیت زدایی منظم
۵۶۶	.....	نمونه‌ای از یک مورد
۵۶۸	.....	تمرین‌ها
۵۶۸	.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۵۶۸	.....	تمرین برای گروه‌های کوچک
۵۶۹	.....	تمرین‌های انفرادی
۵۶۹	.....	خلاصه
۵۷۱	.....	<b>فصل ۱۷ واقعیت درمانی</b>
۵۷۱	.....	ویلیام گلاسر
۵۷۳	.....	رابرت ووبولدینگ
۵۷۳	.....	رشد واقعیت درمانی
۵۷۴	.....	نظریه کنترل
۵۷۴	.....	نظریه انتخاب



۵۷۵	..... مفاهیم نظری مهم
۵۷۵	..... رشد انسان
۵۷۶	..... پنج نیاز اساسی
۵۷۷	..... مفهوم بیماری روانی
۵۷۷	..... مفهوم سلامت روان
۵۷۸	..... رفتار کلی و انگیزش
۵۷۹	..... دنیای کیفی
۵۷۹	..... نظام WDEP
۵۸۲	..... اهمیت روابط
۵۸۲	..... درمان با استفاده از واقعیت درمانی
۵۸۳	..... اهداف
۵۸۳	..... اتحاد درمانی
۵۸۴	..... راهبردها
۵۸۷	..... کاربرد و استفاده کنونی از واقعیت درمانی
۵۸۷	..... کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۵۸۸	..... کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۵۹۰	..... کاربرد برای مدارس
۵۹۱	..... کاربرد در تجارت و صنعت
۵۹۱	..... استفاده کنونی از واقعیت درمانی
۵۹۲	..... ارزشیابی واقعیت درمانی
۵۹۲	..... محدودیت‌ها
۵۹۳	..... نقاط قوت و دستاوردها
۵۹۴	..... رشد مهارت: مواجهه سازی دلسوزانه
۵۹۵	..... نمونه‌ای از یک مورد
۵۹۷	..... تمرین‌ها
۵۹۷	..... تمرین برای گروه‌های بزرگ
۵۹۷	..... تمرین برای گروه‌های کوچک
۵۹۸	..... تمرین‌های انفرادی
۵۹۹	..... خلاصه
۶۰۱	..... فصل ۱۸ درمان کوتاه مدت راه حل - محور
۶۰۲	..... رشد درمان کوتاه مدت راه حل - محور
۶۰۴	..... مفاهیم نظری مهم
۶۰۴	..... مفروضات اساسی
۶۰۵	..... مراحل در درمان
۶۰۹	..... زمان بندی

۶۱۰	یافتن راه حل‌ها
۶۱۱	درمان با استفاده از درمان کوتاه مدت راه حل - محور
۶۱۱	اهداف
۶۱۲	اتحاد درمانی
۶۱۲	مداخلات ویژه
۶۱۶	کاربرد و استفاده کنونی از درمان کوتاه مدت راه حل - محور
۶۱۶	کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۶۱۷	کاربرد برای گروه‌های چند فرهنگی
۶۱۸	کاربرد برای سایر گروه‌ها
۶۱۸	استفاده کنونی از درمان کوتاه مدت راه حل محور
۶۱۹	ارزشیابی درمان کوتاه مدت راه حل - محور
۶۱۹	محدودیت‌ها
۶۲۰	نقاط قوت و دستاوردها
۶۲۰	رشد مهارت: سؤالات درجه بندی
۶۲۳	نمونه‌ای از یک مورد
۶۲۵	تمرین‌ها
۶۲۵	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۶۲۵	تمرین برای گروه‌های کوچک
۶۲۵	تمرین‌های انفرادی
۶۲۶	خلاصه
۶۲۷	<b>فصل ۱۹ درمان بین فردی و اساس رویکردهای متمرکز بر ذهن آگاهی</b>
۶۲۸	درمان بین فردی
۶۲۸	افراد موثر در شکل‌گیری درمان بین فردی
۶۳۰	مفاهیم نظری مهم
۶۳۱	فرایند تغییر
۶۳۳	درمان
۶۳۵	کاربرد
۶۳۶	وضعیت کنونی
۶۳۷	ارزشیابی
۶۳۷	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۶۳۷	شکل‌گیری MBSR
۶۳۸	نظریه‌ها و راهبردها
۶۳۹	وضعیت کنونی
۶۴۰	رفتاردرمانی دیالکتیکی
۶۴۰	شکل‌گیری DBT

۶۴۰	نظریه‌ها و راهبردها
۶۴۲	وضعیت کنونی
۶۴۲	درمان پذیرش و تعهد
۶۴۲	شکل‌گیری ACT
۶۴۳	نظریه‌ها و راهبردها
۶۴۳	وضعیت کنونی
۶۴۴	رشد مهارت: تصویرسازی هدایت شده
۶۴۴	تشویق همکاری با تصویرسازی
۶۴۵	فرایند تصویرسازی رهنمودی
۶۴۸	فواید تصویرسازی
۶۴۹	نمونه‌ای از یک مورد
۶۵۲	تمرین‌ها
۶۵۲	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۶۵۲	تمرین برای گروه‌های کوچک
۶۵۳	تمرین‌های انفرادی
۶۵۳	خلاصه
۶۵۵	<b>فصل ۲۰ درمان خانواده و زوج‌ها</b>
۶۵۵	مروری بر نظریه نظام‌های خانواده
۶۵۶	رشد نظریه نظام‌های خانواده
۶۵۸	تاریخچه خانواده درمانی
۶۵۹	درمان‌های خانوادگی متمرکز بر زمینه
۶۵۹	خانواده درمانی آدلری
۶۶۳	خانواده درمانی چند نسلی
۶۶۹	خانواده درمانی ساختاری
۶۷۰	رشد خانواده درمانی ساختاری
۶۷۴	درمان‌های خانوادگی متمرکز بر هیجان‌ات
۶۷۵	ویرجینیا ستیر
۶۸۰	کارل ویته کر
۶۸۲	زوج درمانی متمرکز بر هیجان
۶۸۸	درمان‌های خانوادگی متمرکز بر افکار و اعمال
۶۸۹	خانواده درمانی رفتاری و شناختی- رفتاری
۶۹۱	ارزشیابی درمان‌های خانوادگی رفتاری و شناختی- رفتاری
۶۹۱	رویکردهای پسامردن در خانواده درمانی
۶۹۲	الگوی موسسه تحقیقات روانی (MRI)
۶۹۵	درمان از طریق حل مساله

۶۹۶	.....	درمان سیستمی میلان
۶۹۷	.....	ارزش یابی خانواده درمانی راهبردی
۶۹۸	.....	خانواده درمانی کوتاه مدت راه حل محور
۶۹۹	.....	روایت درمانی با خانواده‌ها
۷۰۰	.....	الگوهای یکپارچه نظریه نظام‌های خانواده
۷۰۱	.....	التقاط گرابی فنی
۷۰۲	.....	الگوهای یکپارچه
۷۰۲	.....	عوامل مشترک
۷۰۲	.....	کاربرد خانواده درمانی
۷۰۲	.....	کاربرد در خانواده‌های دارای فرهنگ‌های گوناگون
۷۰۳	.....	کاربرد برای انواع خانواده‌های خاص
۷۰۴	.....	کاربرد برای گروه‌های تشخیصی
۷۰۴	.....	ارزشیابی خانواده درمانی
۷۰۶	.....	رشد مهارت: شجره نامه‌ها
۷۰۶	.....	گرد آوری اطلاعات
۷۰۶	.....	ترسیم شجره نامه
۷۰۸	.....	نمونه شجره نامه
۷۰۸	.....	نمونه‌ای از یک مورد
۷۱۰	.....	تمرین‌ها
۷۱۰	.....	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۷۱۱	.....	تمرین برای گروه‌های کوچک
۷۱۲	.....	تمرین‌های انفرادی
۷۱۳	.....	خلاصه
۷۱۵	.....	<b>بخش هفتم نظام‌های درمانی یکپارچه نگر و التقاطی</b>
۷۱۷	.....	<b>فصل ۲۱ مروری بر نظام‌های درمانی یکپارچه نگر و التقاطی</b>
۷۱۷	.....	دلایل رشد رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر
۷۱۹	.....	چالش‌های رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر
۷۲۰	.....	مزایای رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر
۷۲۱	.....	ماهیت رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر
۷۲۲	.....	انواع رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر
۷۲۴	.....	یکپارچه سازی نظام‌های درمانی
۷۲۴	.....	ویژگی‌های رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر
۷۲۴	.....	چارچوب یک نظام درمانی التقاطی / یکپارچه نگر
۷۲۵	.....	رشد مهارت: طرح ریزی درمان
۷۳۰	.....	نمونه‌ای از یک مورد

۷۳۳	تمرین‌ها
۷۳۳	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۷۳۳	تمرین برای گروه‌های کوچک
۷۳۳	تمرین‌های انفرادی
۷۳۴	خلاصه
<b>۷۳۵</b>	<b>فصل ۲۲ نظریه‌های درمان یکپارچه نگر و التقاطی</b>
۷۳۵	درمان چندوجهی
۷۳۶	آرنولد لازاروس
۷۳۴	نظریه و عمل درمان چندوجهی
۷۴۰	اتحاد درمانی
۷۴۰	کاربرد و جایگاه کنونی
۷۴۱	ارزش یابی
۷۴۳	مشاوره و درمان رشدی (DCT)
۷۴۳	افراد موثر در شکل‌گیری DCT
۷۴۴	نظریه و عمل DCT
۷۴۹	اتحاد درمانی
۷۵۰	کاربرد و جایگاه کنونی
۷۵۱	ارزش یابی
۷۵۲	منشاء نظام‌های درمانی یکپارچه نگر و التقاطی
۷۵۳	الگوی فرآیندی تغییر
۷۵۶	دیگر الگوهای مراحل تغییر و انطباق
۷۵۷	الگوی سه مرحله‌ای یکپارچه نگر هیل و آبرین
۷۵۸	درمان التقاطی روان‌پویشی- رفتاری
۷۵۸	الگوهای عوامل مشترک
۷۵۹	رشد مهارت: اختتام درمان
۷۶۲	نمونه‌ای از یک مورد
۷۶۶	تمرین‌ها
۷۶۶	تمرین برای گروه‌های بزرگ
۷۶۶	تمرین برای گروه‌های کوچک
۷۶۶	تمرین‌های انفرادی
۷۶۷	خلاصه
<b>۷۶۹</b>	<b>فصل ۲۳ درک انسجام نظام‌های درمانی</b>
۷۶۹	عوامل مشترک در درمان اثر بخش
۷۷۱	بازنگری نظام‌های درمانی
۷۷۲	نظام‌های درمانی متمرکز بر زمینه

۷۷۲	..... روان تحلیلی کلاسیک
۷۷۳	..... روانشناسی فردی
۷۷۴	..... روانشناسی تحلیلی
۷۷۵	..... روان درمانی مدرن و فرویدی‌های جدید
۷۷۶	..... روان درمانی پویایی کوتاه مدت
۷۷۷	..... نظام‌های درمانی متمرکز بر هیجانات و احساسات
۷۷۷	..... مشاوره شخص-محور
۷۷۸	..... درمان وجودی
۷۷۹	..... گشتالت درمانی
۷۸۱	..... نظام‌های درمانی متمرکز بر افکار
۷۸۱	..... رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT)
۷۸۳	..... شناخت درمانی
۷۸۴	..... نظام‌های درمانی متمرکز بر اعمال
۷۸۴	..... رفتار درمانی و درمان شناختی-رفتاری
۷۸۵	..... واقعیت درمانی
۷۸۷	..... درمان کوتاه مدت راه حل محور
۷۸۸	..... کارآمدی درمان
۷۸۹	..... یافتن سبک درمانی ترجیحی
۷۸۹	..... تعیین کننده‌های گرایش نظری
۷۹۱	..... پرسش‌هایی برای کمک به شناسایی سبک درمانی
۷۹۱	..... پرسش‌های زمینه ای
۷۹۱	..... پرسش‌های چند گزینه ای
۷۹۳	..... ارزشیابی پرسش نامه
۷۹۴	..... گرایش درمانی و شخصیت درمانگر
۷۹۵	..... مسیرهای آینده مشاوره و روان درمانی
۷۹۶	..... تمرین‌ها
۷۹۶	..... تمرین برای گروه‌های بزرگ
۷۹۸	..... تمرین برای گروه‌های کوچک
۷۹۸	..... تمرین‌های انفرادی
۷۹۹	..... خلاصه

## پیشگفتار مترجمان

نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی برای پیشرفت حرفه‌ای مشاوران و درمانگران و کمک در حل مشکلات درمانجویان حائز اهمیت و ضرورت است. چرا که متخصصان این حرفه در طول دوران تحصیلات خود می‌بایست کم‌کم جهت‌گیری نظری خود را مشخص نمایند. برای تحقق این هدف آن‌ها می‌توانند با توجه به شناختی که از ویژگی‌های شخصیتی خود دارند یکی از چهار روش زیر را برای استفاده از رویکردهای نظری در پیش بگیرند: انتخاب و استفاده از یک رویکرد نظری خاص و شناخته شده در کار حرفه‌ای، استفاده از رویکرد انتخابی یا التقاطی و اصول و فنون کلیه رویکردها متناسب با نیازهای مراجعان، استفاده از روش ترکیب دو یا چند نظریه که مفاهیم و اصول آن‌ها با هم نزدیکی و سازگاری بیشتری دارند و بکارگیری رویکردها، دیدگاهها و روش‌های یکپارچه نگر شخصی خود.

با این که تحقیقات نشان می‌دهند نیمی از درمانگران به رویکردهای درمانی یکپارچه نگر و التقاطی گرایش دارند، نیمی دیگر به سایر روش‌های مطرح شده پایبند هستند. در انتخاب رویکرد نظری، عوامل بسیاری تعیین‌کننده هستند اما پنج عامل اصلی در انتخاب گرایش نظری درمانگر دخالت بیشتری دارند:

۱. درمانگرانی که در مسیر تجارب شغلی و حرفه‌ای خود برای اختیار کردن یک رویکرد خاص درمانی تشویق می‌شوند، به احتمال بیشتری آن روش یا رویکرد درمانی خاص را بر می‌گزینند. این مساله به ویژه زمانی درست است که با یک شخصیت تاثیرگذار هوادار آن نظریه آشنا شوند.
۲. درمانگران تازه کار به احتمال زیاد یک رویکرد نظری خاص را بر می‌گزینند. این درمانگران هنوز مطمئن نیستند کدام نظام درمانی برای آن‌ها و مراجعان شان مناسب تر است. همچنین، بیشتر درمانگران تازه کار دانش کافی از همه طیف‌های نظری کسب نکرده‌اند تا بتوانند به جمع بندی منطقی از رویکردهای متعدد برسند. افزون بر این، پایبندی به یک نظریه خاص می‌تواند ساختاری اطمینان بخش و دستورالعمل‌هایی در اختیار درمانگران تازه کار قرار دهد.
۳. مدت زمان تجربه حرفه‌ای و بالینی رابطه مثبتی با این احتمال دارد که یک درمانگر گرایش التقاطی یا یکپارچه نگر را برگزیند. مواجه شدن با مراجعان و مشکلات متعدد و گوناگون و همچنین آشنایی با درمانگرانی که طیف وسیع تری از رویکردها را مورد استفاده قرار می‌دهند، بسیاری از مشاوران و روانشناسان را به این نتیجه می‌رساند که یک نظریه واحد برای نیازهایشان کافی نیست. حتی ممکن است رویکردهایی که به نظر جامع می‌آیند و ادبیات تحقیق نیز از آن‌ها حمایت کرده‌اند، در عمل کاستی‌هایی داشته باشند.
۴. دیدگاه مشاوران و درمانگران نسبت به کارشان یک عامل مرتبط دیگر است. درمانگرانی که کارشان را بازتابی از فلسفه زندگی شان می‌دانند، به احتمال بیشتر رویکردهای التقاطی و یکپارچه نگر را بر می‌گزینند تا درمانگرانی که به کارشان نگاه کاربردی دارند و به آن به عنوان وسیله امرار معاش می‌نگرند.

۵. شخصیت درمانگران و جهان بینی آنان، عوامل مهم دیگری هستند. یافتن یک رویکرد نظری که با شخصیت آن‌ها و نگاهشان به فرایند کمک به افراد هماهنگ باشد، احتمالاً موجب تاثیرگذاری بیشتر درمانگر و نیز رضایت آنان از شغل شان می‌شود.

برای بسیاری از درمانگران، سال‌های نخست کاری شان به آن‌ها این فرصت را می‌دهد تا رویکردهای زیادی را تجربه کنند و متوجه شوند کدام رویکرد برایشان موفقیت آمیز است و کدام نیست و یک نظام درمانی که با نقش حرفه ای، خودپنداره، شخصیت و جهان بینی شان هماهنگ است بیابند. برای مثال؛ افرادی که خلاق و نوآور به نظر می‌رسند، به احتمال بیشتری به سوی طراحی رویکرد یکپارچه نگر خود متمایل می‌شوند؛ این مساله احتمالاً به برانگیختن احساس مالکیت، هوشمندی و انطباق با شغل شان، آن‌ها را یاری می‌رساند. از سوی دیگر، افرادی که به دنبال امنیت، نظم و ساختار هستند، به احتمال بیشتری یک الگوی نظری خاص را بر می‌گزینند. بیشتر درمانگران در می‌یابند که علاقه‌های حرفه‌ای و نظراتشان با بدست آوردن تجربه تغییر می‌کند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا با افزایش و تمرین مهارت‌ها رویکردهای درمانی شان را اصلاح کنند. متخصصان حرفه‌های مشاوره و درمانگری چه نظریه مورد نظرشان را برگزیده باشند، چه هنوز موفق به انجام این کار نشده باشند، مراقب باشند که ویژگی‌های شخصیتی خودشان را در نظر بگیرند. درمانگران تمایل دارند رویکردهایی را ترجیح دهند که با سبک شخصیتی شان هماهنگ هستند. برای مثال، رابطه بین گرایش‌های ترجیحی درمانگر و تیپ شخصیتی شان در آزمون تیپ‌نمای مایرز-بریگز می‌تواند مورد مطالعه قرار گیرد. به احتمال زیاد «تیپ‌های تأملی به احتمال بیشتری از فنون شناختی (آدلری، عقلانی-هیجانی و واقعیت درمانی) استفاده گسترده‌تری می‌کنند، در حالی که تیپ‌های احساسی به احتمال بیشتر رویکردهای عاطفی (گشتالت و درمان فرد-محور) را بر می‌گزینند».

با استفاده از دانش شخصی و بازخوردهایی که از دیگران دریافت کرده‌اید و نتایج آزمون مایرز-بریگز یا هر پرسشنامه شخصیتی دیگر، نظام درمانی‌ای که بیشترین همخوانی را با شخصیت‌تان دارد، برگزینید. مطالعه بیشتر و استفاده عملی از آن رویکردها شاید به شما کمک کند تا یک رویکرد نظری را انتخاب کنید که در حال حاضر بهترین است. فصل آخر این کتاب پرسشنامه‌ای را ارائه نموده است که با پاسخ به سؤالات آن می‌توانید تا حد زیادی گرایش حرفه‌ای متناسب با شخصیت خود را بیابید. به یاد داشته باشید که به یک تعهد تغییرناپذیر تن نمی‌دهید، بلکه فقط نقطه شروع را برگزیده‌اید که به شما کمک خواهد کرد تا در مسیری مناسب و متمرکز به بهبود مهارت‌های بالینی‌تان ادامه دهید. بر اثر تجربه، برایتان بیشتر روشن خواهد شد که کدام رویکرد برای شما و مراجعان‌تان بهتر است و پس از مدتی خواهید دید که سبک درمانی‌تان دستخوش تغییر و تحول شده و بهبود می‌یابد.

این کتاب برای درس نظریه‌های مشاوره و روان درمانی دانشجویان دوره کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری رشته‌های مشاوره، روانشناسی، خدمات انسانی و حتی حرفه‌های سلامت روان مثل روانپزشکی در نظر گرفته شده است. در این کتاب نظام‌ها، راهبردها و مهارت‌های اساسی و مورد نیاز امروزی متخصصان بررسی شده است. در کتاب نظریه‌های مشاوره و روان درمانی تقریباً اکثر مفاهیم از



جمله، نظام‌ها، مبانی نظری، راهبردها و فنون، اهداف و مراحل درمان، مهارت‌ها، اتحاد درمانی، چگونگی تهیه طرح درمان/مشاوره و غیره وجود دارد. بنابر این مطالعه نظریه‌ها تا حد بسیار زیادی چشم‌انداز خوبی به روی متخصصان می‌گشاید.

در این کتاب نکات برجسته و مزایایی وجود دارد که در کتاب‌های مشابه موجود کمتر دیده می‌شود:

۱. دسته‌بندی نظام‌های درمانی و مشاوره‌ای در چهار گروه و بر اساس قالب بتا (BETA) زمینه (Background)، هیجانات (Emotions)، افکار (Thoughts) و اعمال (Actions) انجام گرفته است.

۲. توسعه و تحولات جدید نظام‌های درمانی و رویکردهای نظری جدید که مورد حمایت پژوهش‌های متعددی قرار گرفته‌اند، به خوبی به روز رسانی و با زبان گویا و قابل فهم ارائه شده‌اند.

۳. ترکیب احتمالی نظریه‌هایی که با هم سنخیت، سازگاری و جمع‌پذیری بیشتری دارند به شیوه‌ای دقیق و مناسب برای استفاده بهتر خوانندگان ارائه شده است.

۴. در هر نظریه اصلی، دو الی سه نظریه محدودتر دیگر که با نظریه اصلی تناسب کاربردی بیشتری داد، به شیوه‌ای مقایسه‌ای بررسی شده است.

۵. فصل اول کتاب با استفاده از ارائه نتایج پژوهش‌ها به بررسی میزان اثربخشی درمان و عوامل درمانی به نحوی بسیار شیوا و جذاب پرداخته است.

۶. در فصل آخر کتاب روش‌های انتخاب رویکردها و گرایش‌های نظری مشاوران و درمانگران و اهمیت و ضرورت این جهت‌گیری مورد بررسی قرار گرفته است.

محتوای این کتاب برای ارائه در یک یا دو نیمسال تحصیلی قابل استفاده است. توصیه می‌شود برای فهم بهتر کتاب صرفاً به یک بار خواندن اکتفا نکنید و سعی کنید چندین بار کتاب را با دقت و تامل مطالعه کنید تا بتوانید علاوه بر فهم هر نظریه، رویکردهای گوناگون را با یکدیگر مورد مقایسه نیز قرار بدهید.

مترجمان نهایت سعی خود را نموده‌اند تا به بهترین نحو ممکن منظور مؤلفان را به زبان فارسی برگردانند. در عین حال با کمال میل آماده دریافت نظرات و بازخوردهای سازنده استادان، دانشجویان و سایر متخصصان حرفه‌های یاورانه خواهیم بود و از پیش نسبت به بازخورد صادقانه و سازنده شما صمیمانه تشکر و قدردانی بعمل می‌آید.

در پایان از انتشارات آوای نور و به خصوص آقای میرحسینی و همکاران عزیزشان که به چاپ این اثر ارزنده همت گماشتند و نهایت سعی خود را نمودند تا این اثر به صورت عالی و بدون اشکال به چاپ برسد صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی بعمل می‌آید.

جمشید جراره، مرجان حسنی راد، سحر کرمانیان، مریم ناظمی

تهران، تابستان ۱۳۹۴

## پیشگفتار مؤلفان

در چاپ سوم کتاب *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی* بر اساس ارزیابی که از پیشرفت و رشد مشاوره و روان‌درمانی داشتیم و همچنین با استفاده از بازخورد دانشجویان و دانشکده‌هایی که از این کتاب در برنامه آموزشی خود استفاده می‌کردند، تغییرات زیادی داده شد. ساختار اصلی کتاب از جمله، قالب بتا (BETA)، توصیف شیوه‌های مهم درمانی، بخش‌های افزایش مهارت، مطالعات موردی و تمرین مخصوص گروه‌های بزرگ و کوچک و تمرین‌های انفرادی حفظ شده است. به علاوه، بحث در باره تحقیقاتی که در این رابطه صورت گرفته، مستندات اعتبار هر یک از شیوه‌ها به تفصیل بیان شده است. اطلاعات جدید و بروز مربوط به رویکردهای درمانی به اضافه درمانهای فرا بین فردی و درمانهای شرقی نیز در کتاب ارائه شده است. فصل مربوط به درمانهای تحلیلی چاپ دوم حذف شده و البته مطالب بسیاری از این رویکرد در فصل مربوط به درمان فرویدی‌های جدید آورده شده است. به همین ترتیب فصلی که بر رویکردهایی که تاکید بر اندیشه دارند حذف شده و به همراه بخش مربوط به EMDR در فصل شانزده گنجانده شده است. بر اساس مطالعه نظرات و درخواست‌های مطرح شده نمای کلی از نظریه سیستمی خانواده به عنوان فصل ۲۰ اضافه شده است.

### نظام این کتاب

کتاب حاضر نظریه‌های مهم در مشاوره و روان‌درمانی را در چهار گروه سازمان داده است: زمینه (Background)، هیجانات (Emotions)، فکر (Thoughts)، و عمل (Action). هر بخش بر مبنای قالب BETA تاکید نظریه‌های زیر بنایی را نشان می‌دهد.

- زمینه: زیگموند فروید و روان‌تحلیل‌گری کلاسیک، آلفرد آدلر و روان‌شناسی فردی، فرویدی‌های جدید، و روان‌درمانی روان‌پویشی کوتاه مدت.
- هیجانات: کارل راجرز و درمان فرد محور، درمان وجودی، درمان گشتالتی و رویکردهای جدیدی مانند درمان‌های فمینیستی، سازنده‌گرا و روایتی (قصه درمانی)
- فکر: آلبرت ایس و درمان رفتاری عقلانی عاطفی، آرون بک و درمان شناختی
- عمل: رفتار درمانی، درمان شناختی - رفتاری، حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد (EMDR)، واقعیت درمانی، درمان راه حل محور (درمان با روش حل مسئله) کوتاه مدت و درمانهای شرقی و فرا بین فردی

فصل مقدماتی هر یک از این چهار حوزه به خواننده کمک می‌کند تا نقاط مشترک بین نظریه‌ها را در هر گروه متوجه شود. هر فصل که سیستم درمانی را معرفی می‌کند از همین نظام پیروی می‌کند تا قیاس و استفاده را تسهیل کند و در نتیجه با یک خلاصه‌ای از بررسی اجمالی از رویکرد و طرحی از زندگینامه بنیانگذار آن شروع کرده و سپس به مفاهیم نظری، اهداف و راهکارهای درمانی می‌پردازد. توجه خاصی به کاربرد هر سیستم درمانی در افرادی با زمینه‌های

متفاوت شده است. در انتهای هر فصل تمرین‌ها و راه‌های گسترش مهارت به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا از دانشی که در باره هر درمان به دست آورده‌اند استفاده کنند. این تمرین‌ها شامل موارد زیر است:

- **بخش مربوط به گسترش مهارت (مهارت آموزی):** این بخش مهارت‌های کلیدی را در رابطه با سیستم درمانی مطرح شده ارائه می‌کند.
- **به تصویر کشیدن مورد خانواده دیاز:** ادی، همسرش رابرت و دخترشان آوا در این کتاب آورده شده‌اند تا نشان دهند چگونه رویکرد درمانی می‌تواند در هر دو جنس با سنین مختلف و زمینه‌های فرهنگی متفاوت به کار رود.
- **تمرین برای گروه‌های بزرگ:** این تمرین‌ها به منظور تسهیل مباحث و درک عمیق‌تر هر کدام از رویکردهای درمانی، طراحی شده‌اند.
- **تمرین برای گروه‌های کوچک:** این تمرین‌ها به منظور افزایش مهارت‌های ضروری ارائه شده‌اند.
- **تمرین‌های فردی:** این تمرین‌ها به خوانندگان کمک می‌کند خودآگاهی خود را افزایش داده و یادگیری خود را یکپارچه نمایند.

هرچند تمرکز اصلی و اساسی این کتاب بر نظام‌های مشاوره و روان درمانی فردی می‌باشد، زوج درمانی و خانواده درمانی نیز در فصل ۲۰ مورد بررسی اجمالی قرار گرفته است.

فصل ۲۱ و ۲۲، ماهیت، نقاط قوت و ضعف نظام‌های درمانی التقاطی و ادغام شده مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. هرچند این فصل‌ها محدوده‌ای از رویکردهای درمانی را مطرح می‌نمایند، ولی ساختار این فصل‌ها عموماً در قالب فصل‌های قبل از آن است. فصل ۲۳ با ترکیب نظام‌های درمانی اصلی نتیجه‌گیری کرده و اطلاعاتی در خصوص اینکه چگونه درمانگران رویکرد درمانی ترجیحی خود را انتخاب می‌کنند، می‌دهد و پرسشنامه‌ای به منظور کمک به خوانندگان برای شناسایی اینکه کدام رویکرد باورها و سبک شخصی آنها را بهتر بازنمایی می‌کند، ارائه می‌شود.

دکتر سلیگمن دو کتاب براساس فرمت بتا نوشته است، این دو کتاب همراه با یکدیگر برای نظریه‌های مشاوره و روان درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند. کتاب اول، تحت عنوان *مهارت‌های اساسی برای سلامت روانی حرفه‌ای (۲۰۰۹)*، بیشتر بر مهارت‌های فنی تمرکز دارد تا نظریه‌ها. این کتاب برخی از مهارت‌های مشابه تحت عنوان *نظریه‌های مشاوره و همچنین مهارت‌های فنی اضافی ضروری برای کار بالینی* را نیز شامل می‌شود. تمامی این مفاهیم بصورت جامع و عمیق بیان شده‌اند. دومین کتاب، تحت عنوان *مهارت‌های ادراکی برای سلامت روانی حرفه‌ای (۲۰۰۹)*، مهارت‌های ادراکی پیشرفته‌تری را که مورد نیاز درمانگران است نظیر ادراک مورد و مهارت چندفرهنگی را آموزش می‌دهد و با بحران‌های درمانجو سروکار دارد. باوجودیکه این دو کتاب موضع جداگانه‌ای دارند، قابلیت این را دارند که در ترکیب با یکدیگر مورد استفاده قرار گیرند. در حالت ایده‌آل، یادگیرندگان ابتدا از *نظریه‌های مشاوره و روان درمانی* استفاده می‌کنند تا نسبت به فرمت بتا و نظام‌های درمانی مهم ادراکشان را توسعه دهند. در دوره بعدی، افراد می‌توانند از کتاب *مهارت‌های اساسی و مهارت‌های ادراکی* استفاده نمایند. آشنایی با فرمت بتا و نظام‌های درمانی، موجب تسهیل یادگیری و تسریع افزایش مهارت در افراد می‌شود.

### شیوه‌های اثربخش در استفاده از این کتاب

این کتاب بصورت انعطاف‌پذیری طراحی شده است و به سادگی قابل استفاده می‌باشد. با وجودیکه هر دانشکده و دانشگاهی برنامه آموزشی و دوره‌های خاص خود را دارد، این کتاب تقریباً با تمامی برنامه‌های درسی مرتبط با مشاوره و روانشناسی، قابلیت مطابقت دارد و نیز برای آموزش و پرورش کاربران مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این قسمت چندین پیشنهاد برای استفاده از این کتاب ذکر شده است:

۱. این کتاب برای استفاده در دو نیمسال تحصیلی دروس نظریه‌ها و فنون مشاوره و روان‌درمانی مناسب می‌باشد. این چنین برنامه آموزشی به دانشجویان درک عمیق و جامعی از رشته‌های مشاوره و روان‌درمانی ارائه می‌دهد. سه بخش اول این کتاب (شامل ۱۱ فصل است که مسائل و موضوعات مقدماتی، نظام‌های درمانی که بر پیش‌زمینه افراد تمرکز دارد و نظام‌های درمانی که بر احساسات و هیجانات متمرکز است را شامل می‌شود، در نیمسال اول ارائه داده می‌شود، چهار بخش باقیمانده (که بر رویکردهای درمانی شناختی، رفتاری و التقاطی تمرکز دارد)، در ترم دوم ارائه می‌شود. اگر هر جلسه یک فصل ارائه داده شود، ساعت‌های باقیمانده کلاس می‌تواند برای بازی نقش و امتحان مورد استفاده قرار گیرد.

۲. کل کتاب همچنان می‌تواند در یک دوره آموزشی یک ترمی ارائه شود. دوره‌های آموزشی ویژه برای دانشجویان دوره دکترا و کارشناسی ارشد پیشرفته که عمق دانش برای آن‌ها ارزشمند است. در ادامه یک شیوه برای ارائه این کتاب در یک ترم ۱۵ هفته‌ای نشان داده می‌شود.

هفته اول - فصول ۱ و ۲ متونی برای درمان اثربخش، مروری بر پیش‌زمینه متمرکز بر نظام‌های درمانی

هفته دوم - فصل ۳ زیگموند فروید و روان‌درمانی کلاسیک

هفته سوم - آلفرد آدلر و روانشناسی فردی

هفته چهارم - فصل‌های ۵ و ۶ فروپدی‌های جدید، درمان روان‌پویشی کوتاه مدت

هفته پنجم - فصل‌های ۷ و ۸ مروری بر نظام‌های درمانی متمرکز بر هیجانات

هفته ششم - فصل‌های ۹ و ۱۰ درمان وجودی و گشتالت درمانی

هفته هفتم - فصل ۱۱ منشا رویکردهای متمرکز بر هیجانات و احساسات

هفته هشتم- فصل های ۱۲ و ۱۳ مروری بر نظام های درمانی متمرکز بر افکار، آلبرت الیس و رفتار درمانی عقلانی-عاطفی

هفته نهم- فصل های ۱۴ و ۱۵ آرون بک و شناخت درمانی، مروری بر نظام های درمانی متمرکز بر عمل

هفته دهم- فصل های ۱۶ و ۱۷ رفتار درمانی و درمان شناختی رفتاری، واقعیت درمانی

هفته یازدهم- فصل های ۱۸ و ۱۹ درمان کوتاه مدت متمرکز بر راه حل، درمان بین فردی و رویکردهای متمرکز بر ذهن آگاهی

هفته دوازدهم- فصل ۲۰ درمان خانواده و زوج ها

هفته سیزدهم- فصل های ۲۱ و ۲۲ مروری بر نظام های درمانی یکپارچه نگر و التقاطی

هفته چهاردهم- فصل ۲۳ درک انسجام نظام های درمانی

هفته پانزدهم- نتیجه گیری، امتحان نهایی

۳. فصل های گوناگون این کتاب می توانند به طور منطقی با یکدیگر ترکیب و برای یک ترم طرح ریزی شوند. برای مثال، ۱۵ فصل انتخاب شده زیر چهار نوع رویکرد بالینی را در شکل BETA سازمان داده (زمینه، هیجانات، افکار و اعمال) و برای یک دوره آموزشی یک ترمی مناسب است:

فصل ۱: زمینه های درمان اثربخش

فصل ۲: مروری بر نظام های درمانی متمرکز بر زمینه

فصل ۳: زیگموند فروید و روان تحلیلی کلاسیک

فصل ۴: آلفرد آدلر و روانشناسی فردی

فصل ۷: مروری بر نظام های درمانی متمرکز بر هیجانات

فصل ۸: کارل راجرز و مشاوره شخص-محور

فصل ۱۰: گشتالت درمانی

فصل ۱۲: مروری بر نظام های درمانی متمرکز بر افکار

فصل ۱۳: آلبرت ایس و رفتار درمانی عقلانی عاطفی

فصل ۱۴: آرون بک و درمان شناختی

فصل ۱۵: مروری بر نظام های درمانی متمرکز بر عمل

فصل ۱۶: رفتار درمانی و درمان شناختی-رفتاری

فصل ۱۷: واقعیت درمانی

فصل ۲۰: درمان خانواده و زوج ها

فصل ۲۳: درک انسجام نظام های درمانی

در یک ترم ۱۵ هفته ای، با فراهم کردن تصویری جامع از رویکردهای اصلی درمانی، می توان هر فصل را در یک هفته ارایه کرد.

۴. از محتویات این کتاب می توان انواع سمینار و دوره های کوتاه مدت آموزشی را ایجاد کرد. برای مثال، می توان فصل دوم را برای دوره ای در رویکردهای روان پویشی و روان تحلیل گری به درمان، فصل ششم را برای دوره رویکرد یکپارچه نگر و التقاطی به درمان و فصل ۷، ۸ و ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۹ را برای دوره رویکردهای تجربی در مشاوره و روان درمانی به کار برد.

۵. در هر فصلی به منظور تکمیل کردن آموزش سیستم درمانی همان فصل خاص، بخش های افزایش مهارت گنجانده شده است. اگرچه این قسمت ها به صورت مستقل و جدای از بخش نظری می-تواند به کار رود، آموزش آن در ترم بعدی پس از یک دوره نظری در مشاوره و روان درمانی یا به کار بردن آن به عنوان بخشی برای کارآموزی و کارورزی به افزایش مهارت کمک می کند.

۶. تمرین ها مانند بخش افزایش مهارت برای بررسی سیستم درمانی در هر فصلی در نظر گرفته شده اند. علی رغم اینکه این تمرین ها طوری طراحی شده اند که امکان استفاده از آنها در جاهای مختلف وجود داشته باشد اما تمرین های گروهی بزرگ بیشتر برای بحث های کلاسی مناسب هستند. تمرین های گروهی کوچک این امکان را فراهم می کند تا دسته چهار نفره از دانشجویان برای افزایش مهارت های بالینی خود تمرین کرده و از بازخورد و حمایت دوستانشان استفاده کنند. تمرین های فردی این فرصت را برای افراد فراهم می کند تا افراد به تنهایی کار کنند و آموخته هایشان را برای خودشان به کار ببرند.

اعضای دانشکده، می‌توانند از هر یک از تمرین‌ها و یا همه تمرین‌هایی که در هر فصل آورده شده استفاده کنند. بهتر است برای برخی از تمرین‌های گروهی بزرگ و کوچک، چه در کلاس و یا خارج از کلاس زمان در نظر گرفته شود. اگر زمان هم محدود باشد تمرین‌های فردی به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا آموزش و افزایش مهارت شان را خارج از کلاس هم ادامه دهند. هرچند استادان ممکن است بخواهند دفترهای گزارش دانشجویان را در آخر دوره بررسی کنند تا ببینند که آیا آنها تمرین‌های فردی را انجام داده‌اند یا نه، اما توصیه می‌شود امتیاز یا نمره‌ای برای ارزیابی دفتر گزارش به آنها داده نشود تا به راحتی خودشان را توصیف کنند، از مهارت‌های جدید استفاده کنند، آموزش ببینند و به خودآگاهی برسند. در ابتدای دوره باید به دانشجویان گفته شود که لازم است دفترهای گزارش خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند.