

اتاق مشاوره آنچه که باید دانست

سیدمحمد حسینی

(دکتری مشاوره)

حبیب جوکار

(دانشجوی دکتری مشاوره)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: حسینی، سیدمحمد [دکتر]، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: اتاق مشاوره: آنچه که باید دانست/ سیدمحمد حسینی، حبیب جوکار.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ص. : ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۱۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۴۷] - ۱۶۰.
موضوع	: مراکز مشاوره-- طرح و ساختمان
موضوع	: Consulting firms-- Design and construction :
موضوع	: مشاوره Counseling :
موضوع	: مشاوره بهداشت روانی Mental health counseling :
شناسه افزوده	: جوکار، حبیب، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: NA ۱۳۹۷۲۷۵۰ الف۲/ح۵
رده بندی دیویی	: ۷۲۹

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



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

اتاق مشاوره آنچه که باید دانست

مؤلف: سیدمحمد حسینی - حبیب جوکار

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۱۸-۵

قیمت ۱۶۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
Error! Bookmark not defined.....	مقدمه
Error! Bookmark not defined.....	تعریف روانشناسی محیط
Error! Bookmark not defined.....	ریشه‌های ظهور روانشناسی محیط
Error! Bookmark not defined.....	محیط و مفهوم آن در مطالعات روانشناسی محیط
defined.	
Error! Bookmark not defined.....	تعریف حس مکان
Error! Bookmark not defined.....	چیدمان اتاق مشاوره و ساختار دهی درمان ..
Error! Bookmark not defined.....	تاثیر اتاق بر حال خوب.....
Error! Bookmark not defined.....	بررسی پیشینه‌ی پژوهش درباره‌ی شرایط فیزیکی اتاق مشاوره
not defined.	
Error! Bookmark not defined.....	شرایط فیزیکی اتاق مشاوره در منشور اخلاقی روانشناسان و مشاوران ایران ...
Bookmark not defined.	
Error! Bookmark not defined.....	ماهیت خصوصی بودن.....
Error! Bookmark not defined.....	مزاحمت‌های محیط درمان.....
Error! Bookmark not defined.....	شرایطی فراتر از کنترل مشاور.....
Error! Bookmark not defined.....	اتاق انتظار و پذیرش و امکانات آن.....
Error! Bookmark not defined.....	الحاق.....
Error! Bookmark not defined.....	نور و بینایی.....
Error! Bookmark not defined.....	نور و معانی نمادین.....
Error! Bookmark not defined.....	نور و تأثیر آن بر زندگی انسان.....
Error! Bookmark not defined.....	تأثیرات نور و رنگ در بهبودی بیماران.....
Error! Bookmark not defined.....	نور طبیعی.....
Error! Bookmark not defined.....	نور اتاق مشاوره.....

Error! Bookmark not defined. تاثیر هیجانی اماکن بر اشتغال کنندگان شان
Error! Bookmark not defined...... دمای اتاق مشاوره
Error! Bookmark not defined...... سر و صدا
Error! Bookmark not defined...... تعریف صوت و سر و صدا
Error! Bookmark not defined...... رنگ و تأثیر آن بر زندگی انسان
Error! Bookmark not defined...... الف- تاثیرات روانی رنگها بر انسان
Error! Bookmark not defined...... ب- تاثیرات فیزیولوژیکی رنگها بر انسان
Error! بهترین رنگهای قابل استفاده در طراحی چیدمان مرکز مشاوره.....

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined...... دسته بندی رنگها
Error! Bookmark not defined...... رنگهای سرد
Error! Bookmark not defined...... رنگهای گرم
Error! Bookmark not defined...... روان شناسی رنگ
Error! Bookmark not defined...... افراد دارای مشکلات روانی و رنگها
Error! Bookmark not defined...... کودکان و نوجوانان و رنگها
Error! Bookmark not defined...... ضوابط کاربرد رنگ
Error! Bookmark not defined...... اثر روانشناسی رنگها
Error! Bookmark not defined...... رنگ قرمز
Error! Bookmark not defined...... رنگ آبی
Error! Bookmark not defined...... رنگ زرد
Error! Bookmark not defined...... رنگ سبز
Error! Bookmark not defined...... سبز یشمی
Error! Bookmark not defined...... سبز تیره
Error! Bookmark not defined...... رنگ خاکستری
Error! Bookmark not defined...... رنگ نارنجی
Error! Bookmark not defined...... رنگ سفید

رنگ بنفش **Error! Bookmark not defined.**

الف. الگوی تک رنگ **Error! Bookmark not defined.**

ب. شیوه کنتراست **Error! Bookmark not defined.**

پ. الگوی مشابه **Error! Bookmark not defined.**

زندگی خصوصی مشاور و اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

مدیریت زمان **Error! Bookmark not defined.**

ساعت دیواری در اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

نحوه‌ی نشستن مراجع و درمانگر و بودن یا نبودن میز بین آنها **Error! Bookmark not defined.**

not defined.

نظم در اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

ظاهر مراجع و ظاهر مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

شکل‌های مختلف چینش صندلی در اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

defined.

الف- شکل اول **Error! Bookmark not defined.**

ب- شکل دوم **Error! Bookmark not defined.**

پ- شکل سوم **Error! Bookmark not defined.**

ت- شکل چهارم **Error! Bookmark not defined.**

مبلمان در اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

الف. عملکرد **Error! Bookmark not defined.**

ب. تعیین نقطه‌ی کانونی فضا **Error! Bookmark not defined.**

پ. ایجاد تنوع **Error! Bookmark not defined.**

ت. فضای صمیمی یا رسمی **Error! Bookmark not defined.**

ث. فاصله‌ی مبلمانها از یکدیگر **Error! Bookmark not defined.**

ج. تقابل منحنی و خط راست **Error! Bookmark not defined.**

ح. راحتی در استفاده **Error! Bookmark not defined.**

تعریف و تفاوت قلمرو مکانی انسان با مرزها و فضای شخصی .. **Error! Bookmark not defined.**

نکات ضروری برای شخصی سازی فضاهای درمانی **Error! Bookmark not defined.**

انواع حد و مرز در محیط مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

الف- مرز فیزیکی **Error! Bookmark not defined.**

ب- مرز روانی **Error! Bookmark not defined.**

پ- مرز سالم **Error! Bookmark not defined.**

ت- مرز ناسالم **Error! Bookmark not defined.**

استفاده از فضا **Error! Bookmark not defined.**

شناخت حریم‌ها و استفاده از آن در فضای مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

الف. همانندسازی پوششی **Error! Bookmark not defined.**

ب. همانندسازی فیزیکی **Error! Bookmark not defined.**

پ. همانندسازی گفتاری **Error! Bookmark not defined.**

دلایل ایجاد مرز در درمان **Error! Bookmark not defined.**

۱- حریم خصوصی یا صمیمی **Error! Bookmark not defined.**

۲- حریم شخصی **Error! Bookmark not defined.**

۳- حریم اجتماعی **Error! Bookmark not defined.**

۴- حریم عمومی **Error! Bookmark not defined.**

خشونت و سوء استفاده در فرایند درمان **Error! Bookmark not defined.**

ابعاد مناسب اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

جریان داشتن هوا **Error! Bookmark not defined.**

آثار هنری در اتاق مشاوره **Error! Bookmark not defined.**

گلدان دارای گل طبیعی یا مصنوعی **Error! Bookmark not defined.**

شفابخشی طبیعت و منظر درمانی **Error! Bookmark not defined.**

Error! Bookmark not defined...... سایر ملزومات اتناق مشاوره

Error! Bookmark not defined...... محیط مشاوره و فضای مجازی

Error! Bookmark not defined...... منابع فارسی

Error! Bookmark not defined...... منابع لاتین

پیشگفتار

رفتار ما انسانها در خلا رخ نمی‌دهد و رفتار تابعی از محیط و فرد است. رابطه‌ی بین محیط و انسان به عنوان یک ارگانیزم دو جانبه است. ما نه تنها بر محیط اطراف خود تاثیر می‌گذاریم، بلکه متقابلاً از محیط اطراف خود نیز تاثیر می‌پذیریم. منظور از محیط صرفاً انسانهای دنیای اطراف ما نیستند، بلکه اشیا و موجودات دیگر را نیز شامل می‌شود. پیامدهایی که در یک محیط به عنوان بازخورد دریافت می‌کنیم، نقشی تعیین‌کننده در ایجاد، حفظ و یا حذف یک یا مجموعه‌ای از رفتارهای ما دارند. یکی از محیط‌های تاثیرگذار بر رفتار ما انسانها، مراکز مشاوره و اتاق درمان می‌باشد. این محیط را افرادی که تجربه‌ی مشاوره‌ی موفق داشته‌اند به خوبی تایید و توصیه می‌کنند. مراکز مشاوره از آن دسته از محیط‌هایی است که بر رفتار انسان در نقش یک مراجع و یا درمانگر می‌تواند تاثیر گذار باشد. شرایط فیزیکی اتاق مشاوره و نقش آن، در جامعه‌ی درمانی ما مجهول و مغفول (حداقل از جنبه‌ی پژوهشی) مانده است، تا جائیکه هیچ جایگاهی در کارروزی‌های سه مقطع دوره‌ی کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری به آن اختصاص داده نشده است، که تو خود بخوان حدیث مفصل از این مجمل! وقتی مشاور و مراجع در اتاق مشاوره رو به روی یکدیگر می‌نشینند تا صحبت را آغاز کنند، عاملهای محیطی زیادی بر رفتارشان تاثیر می‌گذارند. هر چند که عامل مهم و اولیه در اعتمادسازی و تاثیرگذاری بر مراجع، خود درمانگر می‌باشد، اما این تنها عامل نیست و درمانگر بخشی از کل فضای درمانی است و شرایط فیزیکی اتاق مشاور نیز بی‌تاثیر نخواهد بود. مشاوران باید علاوه بر اینکه باید از تاثیر شخصیت خود بر فرایند درمان آگاه باشند، از اثربخشی شرایط فیزیکی اتاق مشاوره نیز نباید غفلت ورزند. باید نسبت به این متغیرها آگاه باشند و قبل از انجام مصاحبه‌ی بالینی به دقت به آنها توجه کنند. جهت انجام یک مشاوره‌ی خوب علاوه بر اینکه شخص مشاور باید فردی توانمند و خیره در کارش باشد، محیطی که مشاوره در آن انجام می‌شود نیز تاثیر زیادی در بهبود کیفیت این امر دارد. نوع چیدمان، رنگ به کار گرفته شده در فضای اتاق و نور مناسب در محیط جهت ایجاد فضایی مناسب تر و صمیمی تر برای مشاوره، تاثیر بسزایی دارد. اگر جامعه‌ی درمانی ما معتقدند که مشاوره و درمان امری حرفه‌ای است و صرفاً افراد واجد شرایط صلاحیت، ورود به این حیطه را دارند، پس می‌بایست به تمامی این ماجرا و فرایند درمان از جمله اتاق درمان نیز نگاهی حرفه‌ای داشت. هدف از نگارش این کتاب توجه به این جنبه از فرایند مشاوره است، چرا که اگر مشاوره به عنوان یک علم و تخصص در جامعه‌ی فعلی به عنوان یک نیاز برای رسیدن به بهداشت روان مطرح است، تمامی جنبه‌های این حرفه باید جنبه‌ی حرفه‌ای داشته

باشد. یکی از این جنبه‌ها، شرایط فیزیکی اتاق مشاوره است که هر مشاور می‌بایست به عنوان یک متخصص نگاهی حرفه‌ای به بعد مکانی تخصص خود داشته باشد تا تاثیرگذاری بیشتری در فرایند اولیه مشاوره‌ی خود داشته باشد و تمایل به بازگشت به محیط درمان را در مراجع ایجاد و حفظ نماید. البته تاثیرگذاری شرایط فیزیکی اتاق مشاوره، صرفاً محدود به مراجع نیست و بر میزان بهره‌وری و شادابی شغلی خود مشاور نیز، اثربخش خواهد بود. این اثر قطعاً خالی از ایراد نیست و پیشنهادهای شما مشاورین گرامی به تکمیل این اثر (smohammadh22@yahoo.com) کمک شایانی خواهد نمود. امید است این اثر گامی کوچک در پیشبرد مشاوره در کشور عزیزمان باشد. انشالله

سیدمحمد حسینی - ۲۵ مردادماه ۱۳۹۷