

ارتباط، کلید بهبودی

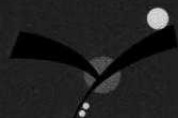
کتابی با موضوع مهارت‌آموزی برای درمانگران



نویسنده: جان فردریکسون

مترجم: بیتا قوچانی

www.ketab.ir



انتشارات کانبار

سرشناسه: فردریکسون، جان

Frederickson, Jon

عنوان و نام پدیدآور: ارتباط، کلید بهبودی: کتابی با موضوع مهارت‌آموزی برای درمانگران / نویسنده جان فردریکسون؛ مترجم بیتا قوچانی؛ ویراستار غزال بیگی.

مشخصات نشر: تهران: کانیا، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص.؛ ۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱۳-۵۳-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Healing though relating

عنوان دیگر: کتابی با موضوع مهارت‌آموزی برای درمانگران.

موضوع: روان‌درمانگران -- راهنمایی شغلی

Psychotherapists -- Vocational guidance

شناسه افزوده: قوچانی، بیتا، ۱۳۵۷- مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۸۲۳۷۶۷

www.ketab.ir

ارتباط، کلید بهبودی

نویسنده: جان فردریکسون

مترجم: بیتا قوچانی

ویراستار: غزال بیگی

طراح جلد: محمد ابراهیمی

صفحه آرا: هادی عادل خانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir



پست الکترونیکی: kanyarpublisher@yahoo.com

فروشگاه اینترنتی: www.kanyarpublisher.com

فهرست

- ۱۵ سپاسگزاری
- ۱۷ پیشگفتارهایی از متخصصان ایرانی
- ۲۱ فصل یک: چه چیز موجب نتیجه بخش بودن درمان می شود؟
- ۳۵ فصل دو: شیوه استفاده از تمرین ها به منظور کسب مهارت بیشتر
- ۴۵ فصل سه: هم افزایی اهمیت جهت ایمن ساختن وابستگی
- ۴۶ مرحله اول: مهار کردن اضطراب
- ۴۶ تمرین مهارت آموزی یک: ارزیابی چگونگی ظاهر شدن اضطراب در بدن
- ۵۱ تمرین مهارت آموزی دو: شناسایی و مهار کردن اضطراب
- ۵۸ تمرین مهارت آموزی سه: مهار کردن اضطراب از طریق توجه به علائم اضطراب
- ۶۱ تمرین مهارت آموزی چهار: کمک به مراجعان برای توجه به اضطراب به منظور مهار کردن، به جای نادیده گرفتن آن
- ۶۸ تمرین مهارت آموزی پنج: متوقف کردن راهبردهایی که مانع از مهار اضطراب می شود و سپس مهار آن
- ۷۳ تمرین مهارت آموزی شش: ایجاد توانایی جهت توجه به اضطراب
- ۷۷ فصل چهار: ایجاد حق تکیه کردن به فرد دیگر
- ۷۸ مرحله دو: بیان مشکل برای پرداختن به آن
- ۷۹ تمرین مهارت آموزی یک: مطرح کردن مواردی که مشکل نیستند، به جای مشکل های واقعی
- ۸۹ تمرین مهارت آموزی دو: تغییر موضوع جهت اجتناب از بیان مشکل
- ۹۳ تمرین مهارت آموزی سه: ارائه پاسخ های مبهم جهت اجتناب از بیان مشکل

تمرین مهارت‌آموزی چهار: مطرح کردن افکار، به جای مشکلی که باید به آن پرداخته شود	۱۰۰
تمرین مهارت‌آموزی پنج: کمک به مراجعانی که می‌گویند به نظر فردی دیگر، باید تحت درمان قرار گیرند	۱۰۴
تمرین مهارت‌آموزی شش: کمک به مراجعانی که می‌پرسند باید به چه چیز بپردازند	۱۱۰
تمرین مهارت‌آموزی هفت: مرور تمرین	۱۱۵
تمرین مهارت‌آموزی هشت: مدیریت انکار مشکل	۱۱۹
فصل پنج: آیا فاصله بین فکر و اراده در درمان، خطر دارد؟	۱۲۵
مرحله سه: بیان خواسته جهت پرداختن به مشکل	۱۲۶
تمرین مهارت‌آموزی یک: دعوت به بیان خواسته	۱۲۷
تمرین مهارت‌آموزی دو: نسبت دادن تمایل به انجام درمان به دیگران	۱۳۲
تمرین مهارت‌آموزی سه: نسبت دادن تمایل به انجام درمان به درمانگر	۱۳۶
تمرین مهارت‌آموزی چهار: بی‌اثر کردن سرپیچی مراجعان	۱۳۹
تمرین مهارت‌آموزی پنج: کمک به مراجعان مضطرب هنگام بیان تمایل‌شان به درمان	۱۴۵
تمرین مهارت‌آموزی شش: تمرین ترکیبی: حرکت از عدم اتحاد به سوی اتحاد	۱۴۸
مرحله چهار: برانگیختن تمایل مراجع برای انجام تکلیف درمانی	۱۵۳
تمرین مهارت‌آموزی یک: کمک کردن در زمانی که مراجعان خواسته خود را به دیگران نسبت می‌دهند	۱۵۴
تمرین مهارت‌آموزی دو: برانگیختن تمایل مراجعان به منظور آغاز درمان در جهت هدف‌شان	۱۶۲
تمرین مهارت‌آموزی سه: کمک به مراجعانی که سرپیچی می‌کنند	۱۶۶
تمرین مهارت‌آموزی چهار: کمک به مراجعانی که امید به بهبودشان را به درمانگر نسبت می‌دهند	۱۷۱
تمرین مهارت‌آموزی پنج: برانگیختن تمایل مراجعان با استفاده از گفته‌های خودشان	۱۷۵
تمرین مهارت‌آموزی شش: پاسخ به انکار از طریق خیال‌پردازی ۱	۱۷۸
تمرین مهارت‌آموزی هفت: پاسخ به انکار از طریق خیال‌پردازی ۲	۱۸۲
تمرین مهارت‌آموزی هشت: پاسخ به انکار از طریق خیال‌پردازی ۳	۱۸۴
تمرین مهارت‌آموزی نه: پاسخ کلامی به انکار	۱۸۷
تمرین مهارت‌آموزی ده: شیوه برخورد با انکار	۱۹۲
تمرین مهارت‌آموزی یازده: شناسایی و خنثی کردن برداشت‌های نادرست	۱۹۴

۱۹۸	تمرین مهارت‌آموزی دوازده: پرداختن به سردرگمی مراجعان
۲۰۱	تمرین مهارت‌آموزی سیزده: پرداختن به انفعال
۲۰۸	مرحله پنج: ترغیب مراجع برای اقدام در جهت هدفی مثبت
۲۰۸	تمرین مهارت‌آموزی یک: تبدیل مشکلات به اهداف مثبت
۲۱۱	تمرین مهارت‌آموزی دو: تبدیل راهبردهای اجتناب به اهداف مثبت
۲۱۴	تمرین مهارت‌آموزی سه: تبدیل اهداف منفی به اهداف مثبت برای درمان
۲۱۷	تمرین مهارت‌آموزی چهار: تبدیل عدم توانایی به هدفی مثبت
۲۲۰	تمرین مهارت‌آموزی پنج: تبدیل انتظارات منفی به امید واقعی
۲۲۳	تمرین مهارت‌آموزی شش: توافق بر آنچه انجام می‌دهیم و دلیل انجام آن
۲۲۷	فصل شش: شیوه جلوگیری از ترک درمان
۲۲۹	تمرین مهارت‌آموزی یک: شناسایی نشانه‌های هشداردهنده ترک درمان
۲۳۴	تمرین مهارت‌آموزی دو: آموختن شناسایی رفتار ترک درمان
۲۳۸	تمرین مهارت‌آموزی سه: تمرین چگونگی آغاز بهبود از هم‌گسیختگی‌ها
۲۴۳	فصل هفت: وقتی نمی‌خواهید تمرین کنید، چه کار باید کرد
۲۵۳	فصل هشت: اصول فرانظریه‌ای درمان مؤثر
۲۵۷	نتیجه
۲۵۸	راهنمای معلمان برای استفاده از تمرین‌ها در کلاس
۲۶۳	سپاسگزاری
۲۶۵	فهرست منابع
۲۷۳	درباره نویسنده
۲۷۷	واژه‌نامه

پیشگفتار ۱

کتاب «ارتباط، کلید بهبودی» نوشته جان فردریکسون، با ترجمه شیوا و دقیق خانم دکتر بیتا قوچانی، هم‌اکنون در دسترس علاقه‌مندان به روان‌شناسی و مشاوره قرار دارد. کتابی که برای درمان‌گران، حاوی نکاتی برجسته جهت کسب مهارت و سپس، آموزش آن به مراجعین است.

روانکاوان، روان‌شناسان، مشاوران خانواده، مددکاران اجتماعی و مشاوران مدارس همواره با دو مقوله ویژه در کار خود روبه‌رو هستند. مقوله نخست، تشخیص بایسته و مقوله دوم، پیدا کردن راهکار درمانی و مشاوره‌ای شایسته است. کسب دانش و مهارت‌های تشخیصی و آگاهی از رویکردهای عملی جهت کمک به مراجعین، از کلیدهای موفقیت روان‌شناس و روان‌درمانگر به‌شمار می‌رود. جان فردریکسون در کتاب «ارتباط، کلید بهبودی»، تمرین‌های مهارت‌آموزی و دستورالعمل‌هایی جذاب برای انجام آنها ارائه می‌دهد. در این تمرین‌ها اصول تشخیص و درمان اختلالات، به‌واسطه تمرینات واضح و قابل انجام بیان شده است که به درمانگران کمک می‌کند مهارت‌های درمان‌گری خود را گسترش دهند.

تمرین‌های مهارت‌آموزی ارائه شده می‌تواند علاوه بر روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران، به دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی عمومی و روان‌شناسی

بالینی در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، در کسب مهارت های شخصی و حرفه ای کمک شایانی نماید. همچنین آشنایی با مهارت های آموزش داده شده در این کتاب، به روان شناس کمک می کند جلسات درمان پربارتری داشته باشد و در ارائه تمرین های مکمل درمانی به مراجعان، از تمرین ها و راهکارهای درمانی متنوعی استفاده نماید.

مطالعه این کتاب و استفاده از آن را در کلاس های دانشگاه و دوره های روان شناسی و مهارت آموزی، توصیه می کنم.

دکتر مهرداد امیری، روان شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

پاییز ۱۴۰۲