

مداخله در آشفتگی ورنج روانی

درمان شناختی-رفتاری با رویکرد اسلامی برای کاهش آشفتگی ورنج روانی



محمد فرهوش

www.ketab.ir

سرشناسه: فرهوش، محمد، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: مداخله در آشفتگی و رنج‌روانی: درمان شناختی - رفتاری با رویکرد اسلامی برای کاهش آشفتگی و رنج‌روانی / محمد فرهوش؛ ویراستار مه‌ران اسلامی.

مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات اخلاق و تربیت، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۲۳-۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: درمان شناختی - رفتاری با رویکرد اسلامی برای کاهش آشفتگی و رنج‌روانی.

موضوع: بیماری‌های روانی -- درمان

Mental illness -- Treatment

بیماری‌های روانی -- درمان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Mental illness -- Treatment -- Religious aspects -- Islam

رنج -- جنبه‌های روان‌شناسی

Suffering -- Psychological aspects

خودکشی -- پیشگیری

Suicide -- Prevention

رده بندی کنگره: RC۴۵۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۲۱۰۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.ketab.ir



مداخله در آشفتگی و رنج‌روانی

درمان شناختی-رفتاری با رویکرد اسلامی برای کاهش آشفتگی و رنج‌روانی

- نویسنده: محمد فرهوش
- ویراستار: مه‌ران اسلامی
- صفحه‌آرا: اسماء وصال طلب راوری
- طراح جلد: سید صدرالدین علوی
- نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳
- تیراژ: ۵۰۰ جلد
- ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت
- شابک: ۹۷۸-۹۶۶-۹۳۵۲۳-۹-۷
- شماره مسلسل انتشارات: ۳۴
- شماره مسلسل چاپ اول: ۲۶

فهرست مطالب

عنوان صفحه

سخن ناشر ۹

مقدمه ۱۱

فصل اول

اصول و فنون مداخله در بحران

مداخله در بحران مقدم بر مداخله در آشفتگی و رنج روانی ۱۴

اصول مداخله در بحران ۱۵

فنون مداخله در بحران ۱۷

ارزیابی خطر خودکشی ۲۲

مداخله در بحران خودکشی ۲۶

فصل دوم

اصول و فنون مداخله در آشفتگی و رنج روانی

اصول مداخله در آشفتگی و رنج روانی ۳۰

فنون مداخله در آشفتگی و رنج روانی ۳۵

عوامل زمینه ساز آشفتگی و رنج روانی ۵۳

www.ketab.ir



۵۸ مداخله در عوامل آشفتگی و رنج روانی

فصل سوم

چالش‌های مصاحبه بالینی

۶۰ اهمیت و جایگاه مصاحبه بالینی

۶۱ چالش‌های مصاحبه بالینی

۶۴ اهمیت گزارش نویسی

۶۴ فرم گزارش نتایج مصاحبه بالینی

۶۸ فرم گزارش نویسی جلسات بعدی

۶۹ هدف و طرح درمان

۶۹ انتخاب رویکرد برای مداخله در آشفتگی و رنج روانی

۶۹ اصول کلی درمان

فصل چهارم

اصول درمان شناختی رفتاری

۷۴ درمان شناختی-رفتاری

۷۵ اصول درمان شناختی-رفتاری

فصل پنجم

پروتکل درمان شناختی رفتاری اسلامی در جهت کاهش آشفتگی و رنج روانی

۸۶ پروتکل درمان شناختی-رفتاری اسلامی در جهت کاهش رنج روانی و افکار خودکشی



- ایستگاه اول: ایجاد رابطه‌درمانی و تعدیل کردن انتظارات فرد ۹۵
- ایستگاه دوم: آشنایی با سطوح افکار و معرفی تحریف‌های شناختی ۱۰۳
- ایستگاه سوم: ادامه تحریف‌های شناختی و اهمیت چالش با آنها ۱۱۳
- ایستگاه چهارم: تقویت مثبت‌نگری ۱۲۴
- ایستگاه پنجم: ادامه چالش با تحریف‌های شناختی ۱۳۰
- ایستگاه ششم: آموزش خودآرام‌سازی و توجه‌گردانی ۱۳۴
- ایستگاه هفتم: کاهش حساسیت هیجانی و زودرنجی ۱۴۰
- ایستگاه هشتم: مدیریت خشم و پرخاشگری ۱۴۷
- ایستگاه نهم: مهارت تفکیک ارزش، هدف و روش و شناسایی مهم‌ترین ارزش‌ها ۱۵۱
- ایستگاه دهم: مهارت هدف‌گذاری ۱۵۴
- ایستگاه یازدهم: ادامه راهکارهای مدیریت خشم و پرخاشگری، آموزش مهارت حل مسئله... ۱۶۱
- ایستگاه دوازدهم: تقویت خلق مثبت ۱۶۵
- ایستگاه سیزدهم: مدیریت رفتار ۱۷۲
- ایستگاه چهاردهم: تقویت تلاش و پشتکار ۱۷۷
- ایستگاه پانزدهم: اصلاح سبک زندگی ۱۸۳
- ایستگاه شانزدهم: بهبود کیفیت زندگی ۱۸۸
- ایستگاه هفدهم: تقویت انعطاف‌پذیری ۱۹۶
- ایستگاه هجدهم: تقویت عزت‌نفس ۲۰۳
- ایستگاه نوزدهم: بهبود حمایت اجتماعی ۲۱۰
- ایستگاه بیستم: ادامه چالش با تحریف‌های شناختی ۲۱۶

- ۲۲۴ ایستگاه بیست و یکم: تهیه یادیار برای دلایل زندگی کردن
- ۲۲۶ ایستگاه بیست و دوم: پیشگیری از عود
- ۲۲۹ منابع



سخن ناشر

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام‌شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

از اهداف انتشارات اخلاق و تربیت، چاپ و انتشار آثار و پژوهش‌های بنیادین و کاربردی در راستای توسعه اخلاق و روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی است که تاکنون با همت اساتید، پژوهشگران و دانش‌پژوهان در این حوزه، کتاب‌های متعددی به زیور طبع آراسته و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار داده است.

کتاب پیش رو، با عنوان مداخله در آشفتگی و رنج روانی نمونه‌ای از همین آثار است که با تلاش پژوهشگر ارجمند جناب آقای محمد فرهوش نگارش یافته است.

آشفتگی و رنج روانی زمینه‌ساز مشکلات فراوانی است؛ اگرچه کتاب‌های متعددی برای مداخله در بحران نگاشته شده‌اند، اما برای مداخله در آشفتگی و رنج روانی مداخله‌های کمی موجود است. این کتاب برای راهنمایی مشاورین در مداخله در آشفتگی و رنج روانی تألیف شده

است. همچنین این کتاب درمان شناختی رفتاری را که درمانی معتبر و کارآمد است با آموزه‌های اسلامی آمیخته کرده و بدین ترتیب اثرگذاری آن افزایش یافته است. انتشارات اخلاق و تربیت، توفیق روزافزون پژوهشگر محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

قم مقدس

انتشارات اخلاق و تربیت