

امید درمانی

بارویک - اسلامی

www.ketab.ir

پاییز ۱۴۰۳

محمد فرهوش - احمد انتصاری

امید درمانی

این اثر با همکاری مشترک مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه و مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت تدوین شده است.

سرشناسه: فرهوش، محمد، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدار: امید درمانی با رویکرد اسلامی / محمد فرهوش، احمد انتصاری؛ با همکاری مرکز

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه.

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

مشخصات ظاهری: ۲۰۴ص؛ ۵/۱۴/۵۰۲۱س.م.

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۴۰۳۴ - ۹ - ۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹۳-۲۰۴.

موضوع: امید -- جنبه‌های مذهبی - اسلام

Hope -- Religious aspects -- Islam

موضوع: امید -- جنبه‌های روان‌شناسی

Hope -- Psychological aspects

موضوع: امید -- جنبه‌های قرآنی

Hope -- Quranic teaching

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا

Positive psychology

شناسه افزوده: انتصاری، احمد، ۱۳۶۷

شناسه افزوده: مرکز مشاوره اسلامی سماح

رده‌بندی کنگره: BP۲۵۰/۷

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۲۲۰۹

www.ketab.ir

امید درمانی با رویکرد اسلامی

نویسنده: محمد فرهوش - احمد انتصاری

ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۴۰۳۴ - ۹ - ۵

نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرا: حسین سپهری فرد

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شماره مسلسل انتشار: ۴۲

شماره مسلسل چاپ اول: ۹

آدرس: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید

شهبازی، پلاک ۱۳

تلفن:

۰۲۵-۳۲۹۳۹۲۵۹ ** ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷



انتشارات اخلاق و تربیت

واحد مشاوره علمی اخلاق و تربیت نبوی قم

طراح جلد: سیدمحمدباقر داودی

شورای کارشناسی:

محمود حسینی‌نژاد، مرتضی عزیزی و عباس شاکری

مرکز اصلی پخش:

قم، خ شهیدا (صفاپیه)، کوچه ۳۷، پ ۱۶، مرکز

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

تلفن مرکز پخش:

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵

WWW.SAMAH.IR

مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه

همکاری و عقد قرارداد با مجموعه‌های علمی و فرهنگی جهت تولید محتوا در

کتاب، جزوه، بروشور، فلش کارت، بسته‌های آموزشی فرهنگی و ... در

وعاء متنوع، از قبیل: خانواده، ازدواج، کودک، نوجوان و جوان، مهارت‌های زندگی،

زندگی، آسیب‌ها و درمان‌های روان‌شناختی و ...

PAJOOHESH@SAMAH.IR

@PAJOOHESH_SAMAH

۰۹۹۳۲۱۰۵۸۳۵ (ایتما، پیامک،)



مرکز مشاوره اسلامی سماح

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
بیماری‌های مزمن و امید.....	۱۱
تاریخچه امیددرمانی.....	۱۳
مفهوم‌شناسی امید.....	۱۴
برنامه امیددرمانی کلاسیک.....	۱۵
ضرورت تهیه یا ساخت بسته امیددرمانی اسلامی.....	۱۶
اصول کلی در اجرای بسته امیددرمانی.....	۱۹

جلسه نخست

ایجاد رابطه درمانی و ارزیابی

شرح جلسه نخست.....	۲۸
تعیین و توجیه هدف‌ها.....	۲۸
راهبردهای هر هدف.....	۲۸
ارائه تمرین در جلسه درمانی.....	۴۰
ارائه تکلیف و کار در خانه.....	۴۳

جلسه دوم

شناخت هدف زندگی و گرایش به آن

- شرح جلسه دوم ۴۸
- مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن ۴۸
- تعیین و توجیه هدف‌ها ۴۹
- راهبردهای هر هدف ۴۹
- ارائه تمرین در جلسه درمانی ۵۹
- ارائه تکلیف و کار در خانه ۵۹

جلسه سوم

هدف‌گذاری و مهارت‌های آن

- شرح جلسه سوم ۶۴
- مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن ۶۴
- تعیین و توجیه هدف‌ها ۶۵
- راهبردهای هر هدف ۶۶
- ارائه تمرین در جلسه درمانی ۷۸
- ارائه تکلیف و کار در خانه ۸۰

جلسه چهارم

انگیزش و اهمیت آن

- شرح جلسه چهارم ۸۴
- مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن ۸۴
- تعیین و توجیه هدف‌ها ۸۵
- راهبردهای هر هدف ۸۵
- ارائه تمرین در جلسه درمانی ۸۹
- ارائه تکلیف و کار در خانه ۸۹

جلسه پنجم

مهارت‌های خودانگیزشی

- شرح جلسه پنجم ۹۴

- ۹۴.....مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن
- ۹۴.....تعیین و توجیه هدف‌ها
- ۹۵.....راهبردهای هر هدف
- ۱۰۶.....ارائه تمرین در جلسه درمانی
- ۱۰۶.....ارائه تکلیف و کار در خانه

جلسه ششم

تدبیر و مسیریابی (انتخاب مسیر مناسب)

- ۱۱۲.....شرح جلسه ششم
- ۱۱۲.....مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن
- ۱۱۲.....تعیین و توجیه هدف‌ها
- ۱۱۳.....راهبردهای هر هدف
- ۱۲۵.....ارائه تمرین در جلسه درمانی
- ۱۲۵.....ارائه تکلیف و کار در خانه

جلسه هفتم

تلاش و مقابله با مانع‌ها

- ۱۳۲.....شرح جلسه هفتم
- ۱۳۲.....مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن
- ۱۳۲.....تعیین و توجیه هدف‌ها
- ۱۳۲.....راهبردهای هر هدف
- ۱۴۳.....ارائه تمرین در جلسه درمانی
- ۱۴۴.....ارائه تکلیف و کار در خانه

جلسه هشتم

توکل و جمع‌بندی

- ۱۴۸.....شرح جلسه هشتم
- ۱۴۸.....مرور هدف زندگی با خواندن آیه‌ای از قرآن
- ۱۴۸.....تعیین و توجیه هدف‌ها

- ۱۴۹ راهبردهای هر هدف
- ۱۵۸ ارائه تمرین در جلسه درمانی

پیوست‌ها

- ۱۶۱ پیوست ۱ - پرسش‌نامه امید با رویکرد اسلامی
- ۱۶۲ پرسش‌نامه اولیه امید با رویکرد اسلامی
- ۱۶۶ پیوست ۲ - روند پژوهشی این اثر
- ۱۶۶ چگونگی تدوین سازه مثبت با رویکرد اسلامی
- ۱۶۹ سازه‌های مثبت در روان‌شناسی مثبت‌گرا
- ۱۷۱ امید و جایگاه آن در آموزه‌های اسلامی
- ۱۷۲ تفاوت‌های امید در روان‌شناسی مثبت‌گرا با امید در روان‌شناسی اسلامی
- ۱۷۶ پیشینه علمی در گستره امید با رویکرد اسلامی
- ۱۷۸ تفاوت سازه امید با رویکرد اسلامی و امید با رویکرد کلاسیک
- ۱۷۸ روش پژوهش
- ۱۷۹ سازه امید با رویکرد اسلامی
- ۱۸۰ مؤلفه‌های حذف‌شده
- ۱۸۱ پرسش‌نامه امید
- ۱۸۳ بسته آموزشی امید کلاسیک
- ۱۸۴ بسته‌های آموزشی امید با رویکرد اسلامی
- ۱۸۷ بسته امید‌درمانی ارائه‌شده با رویکرد اسلامی
- ۱۸۸ اثربخشی بسته آموزشی امید با رویکرد اسلامی
- ۱۹۲ کتابنامه

پیش‌گفتار

پیش‌بینی می‌شود که در آینده نزدیک، با افزایش سن جامعه ایران اسلامی، بیماری‌های مزمن شایع شود؛ با این توضیح که در این دسته از بیماران، نوعی حزن و اندوه در ارتباط با گذشته، و نیز ناامیدی و نگرانی در ارتباط با آینده مشاهده می‌شود؛ این گروه از افراد با مشکل‌ها و محدودیت‌های زیادی روبه‌رو هستند و به واسطه این محدودیت‌ها، احساس می‌کنند که بر زندگی خویش کنترلی ندارند؛ از این رو، به احساس ناامیدی دچار می‌شوند.

در چنین شرایطی، مراقبت‌های روان‌شناختی و معنوی در کنار خدمات بهداشتی برای بیماری‌های مزمن مطرح است. از آنجاکه بسیاری از مشاوران، روان‌شناسان و روحانیان، به دنبال حمایت روان‌شناختی از افراد و توانمندسازی آنان در رویارویی با بیماری‌های مزمن هستند، بر این اساس، با هدف حمایت از خدمات حرفه‌ای این دسته از افراد، کتاب «امیدرومانی با رویکرد اسلامی» تألیف شد. گفتنی است، این کتاب راهنما، برای درمان گروهی تدوین شده، اما می‌تواند در درمان فردی نیز به کار رود.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم از اساتید گرامی، حجت الاسلام دکتر جهانگیرزاده، حجت الاسلام دکتر جعفر هشیاری، حجت الاسلام امیری و حجت الاسلام دکتر صالحی، به دلیل راهنمایی‌ها و حمایت‌های خویشان، تشکر و قدردانی کنیم.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

www.ketab.ir