

۱۵۴۸۲۹۱

۹۹ / ۱۸ / ۲۷

راهنمای عملی در بیان حل مسئله مدار افسردگی و اضطراب

نویسنده

دکتر لارنس مینورز - والیس

مترجمان

محمود علیکی

محمد عباس زاده نصرآبادی



سروش‌نامه : مایترز-والیس، لارنس Mynors-Wallis, Laurence
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای عملی درمان حل مسئله مدار افسردگی و اضطراب

نویسنده لارنس مینورز - والیس : مترجمان محمود

علیکی، محمد عباسزاده نصرآبادی

مشخصات نشر : تهران : دانژه ، ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری : ۲۶۴ ص.

شابک : ۳-۸۴-۵۵۱۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : Problem-solving treatment for
anxiety and depression : a practical guide

یادداشت : کتابنامه / یادداشت : واژه‌نامه

موضوع : درمان مساله محور / موضوع : اضطراب -- درمان

موضوع : افسردگی - درمان / موضوع : حل مساله

موضوع : روان‌درمانی -- روش‌ها

شماره افزوده : علیکی، محمود، ۱۳۵۷ - مترجم

سناد افزوده : عباسزاده نصرآبادی، محمد، مترجم

روم بنای کنگره : ۱۳۸۹ م ۲/۵۴۸۹/۴۸۹۴

ه بنای دیوبی : ۱۴/۸۹۱۴

سماره ک بشت ملی : ۲۱۹۳۰۴۰

عنوان : راهنمای عملی درمان حل مسئله مدار افسردگی و اضطراب

نویسنده : دکتر لارنس مینورز - والیس

مترجمان : محمود علیکی - محمد عباسزاده نصرآبادی

صفحه آرا : گروه گرافیکی رشتا

ناشر : دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

شمارگان : ۵۵۰ نسخه

قطع : رقعی

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۰ / دوم ۱۳۹۶

شابک : ۳-۸۴-۵۵۱۰-۶۰۰-۹۷۸

کتابخانه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران : خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی : ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی : ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن : ۸۸۸۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۵۶۳ تلفکس : ۸۸۸۱۲۰۸۳

نشانی دفتر پخش : تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن : ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس : ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۶۲۴۹۶

فهرست

صفحه

عنوان

۵	مقدمه و ترمیم
۷	فصل اول: مقدمه‌ای بر درمان حل مسئله مدار
۱۹	فصل دوم: شواهد در تائید استفاده از درمان حل مسئله مدار
۵۷	فصل سوم: هفت مرحله درمان حل مسئله مدار
۱۰۱	فصل چهارم: چگونه یک روش حل مسئله برای حل مسئله مدار را سازماندهی کنیم؟
۱۳۱	فصل پنجم: فنون دیگر برای کمک به فرآیند حل مسئله
۱۴۹	فصل ششم: دستورالعمل‌های اضافی برای درمان حل مسئله مدار اثربخش
۱۶۵	فصل هفتم: سه دوره درمان حل مسئله مدار
۱۹۷	فصل هشتم: مشکلات موجود در درمان حل مسئله مدار
۲۱۱	فصل نهم: آموزش درمان حل مسئله مدار
۲۳۱	پیوست ۱
۲۳۷	پیوست ۲
۲۴۷	منابع
۲۵۳	واژه‌نما
۲۵۷	موضوع‌نما
۲۶۱	نام‌نما

مقدمه مترجم

پژوهش‌ها و تجارب زیادی نشان داده است که بسیاری از افسردگی‌ها و مشکلات و درگیری‌ها بین بردی ناشی از ضعف در مهارت‌های حل مسئله در افراد است. زندگی امروزه پر از مسائل و مشکلات فراوانی است که هر کدام نیاز به راه حل ویژه‌ای دارد. در جوامعی که آموزش‌های درست و منطقی برای چگونگی برخورد با مسائل و مشکلات در مدارس و خانواده‌ها رایج است، افراد در برخورد با مسائل از روش‌های نادرست استفاده می‌شود و به جای حل مسئله رفع مشکل موجود، مسائل و مشکلات جدیدی ایجاد می‌شود که نتیجه بعدی آن شکست، سردرگمی، افسردگی، پرخاشگری، درگیری و ناسازگاری است.

دانش مهارت حل مسئله، در واقع سپری ساخته شده برای مقابله با مسائل زندگی و صدمات ناشی از آن است.

یک مسئله یا مشکل، ابعاد و عوارض فراوان و پیچیده دارد. برخورد با آن و حل آن نیز نیاز به آگاهی، دقت و تمرین زیادی دارد. در این کتاب که به عنوان درمان حل مسئله مدار ترجمه شده است، برای حل مسائل و مشکلات هفت مرحله مشخص شده است و همانطور که از نام آن بر می‌آید این درمان با استفاده از راهکار حل مسئله به مدیریت اختلالات روان‌شناختی می‌پردازد. در این درمان، مراجع ارتباط بین مسائل و مشکلات با گسترش بیماری‌های خود را تشخیص می‌دهد و با استفاده از هفت مرحله درمان شروع به حل مشکلات و مسائل خود می‌نماید، که در نتیجه حل مسائل و مشکلات علائم روان‌شناختی آنها نیز بهبود می‌یابد. درمان حل مسئله مدار یک درمان نسبتاً کوتاه مدت

است که مراجع در آن نقش فعالی دارد و از طریق یادگیری مهارت‌های حل مسئله به رفع مسائل و مشکلات خود می‌پردازد.

در پایان از نشر دانه و همه کارکنان و همکاران ارجمند آن که به کار چاپ و انتشار این کتاب همت گمارده‌اند سپاسگزاری می‌کنم و توفیق افزون‌ترشان را در خدمات علمی و فرهنگی آرزو مندم.

محمود علیکی

زمستان ۱۳۸۹

www.ketab.ir