

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان درمانی کوتاه مدت

تالیف:

آن ویلیامسون

ترجمه:

لیلا محمدی - زهره قادری



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: ویلیامسون، آن، ۱۹۵۰ - م. Williamson, Ann
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌درمانی کوتاه‌مدت/ تالیف آن ویلیامسون؛ ترجمه لیلا محمدی، زهره قادری.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	interventions in practice Brief psychological



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

روان درمانی کوتاه مدت

تالیف: آن ویلیامسون

ترجمه: لیلا محمدی - زهره قادری

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: سوم ۱۳۹۶

تیراژ: ۳۰۰ جلد

شابک: ۹-۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۱-۹

قیمت ۲۲۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

"فهرست مطالب"

۱۱	درباره نویسنده
۱۳	پیشگفتار مترجمین
۱۵	مقدمه
۲۵	فصل ۱: پزشکی عمومی یا درمانگر یا هر دو؟
۲۵	مدل پزشکی غرب
۲۶	آسیب شناسی هیجانان
۲۷	کارایی مدل پزشکی
۳۰	انتخاب
۳۱	ارجاع به متخصصین دیگر
۳۲	رهایی از قید روابط
۳۳	بازگشت یا عود
۳۳	محدودیت زمانی
۳۴	خلاصه مطالب
۳۵	فصل ۲: راه حل مدار یا مشکل مدار
۳۵	دیدگاه تاریخی
۳۶	دیدگاههای روانشناختی در قرن بیستم
۳۸	دیدگاههای جدید
۴۰	درمان کوتاه مدت
۴۱	رویکرد مبتنی بر راه حل

۴۲ براساس مدارک و شواهد.....

۴۴ شواهد و مدارک مبتنی بر عمل.....

۴۷ ایجاد تعادل بین ارزیابی مشکل و راه حل آن.....

۴۸ خلاصه مطالب.....

۴۹ **فصل ۳: ما چگونه فکر می‌کنیم؟**.....

۴۹ تصویرسازی ذهنی.....

۵۰ مدل‌ها.....

۵۲ استعاره.....

۵۳ استعاره‌هایی که توسط مراجع ساخته می‌شوند.....

۵۴ حافظه.....

۵۵ استعاره همدلانه.....

۵۶ استعاره ترکیبی.....

۵۶ استعاره تجربی.....

۵۷ پیوستگی و گسستگی.....

۵۸ خلاصه مطالب.....

۵۹ **فصل ۴: ایجاد رابطه**.....

۵۹ منظور از رابطه چیست؟.....

۶۱ هم‌گامی و هدایت.....

۶۱ هم‌گامی هیجانی.....

۶۲ هم‌گامی وضعیت بدنی.....

۶۲ هم‌گامی تنفس.....

۶۳ هم‌گامی زبان.....

۶۳ هم‌گامی صدا.....

۶۴ارزیابی از روی نشانه‌های چشمی
۶۵زبان بدن
۶۶خلاصه مطالب
۶۷	فصل ۵: تنظیم هدف
۶۷انتظار
۶۸تعریف هدف
۷۰انگیزم
۷۰تصویرسازی دیداری (مجسم کردن) اهداف
۷۰پرسش درجه بندی کردن
۷۲رویکرد آزمایشی
۷۳استعاره راه رفتن / چهار دست و پا راه رفتن
۷۳مهارت‌های یادگیری
۷۴خودپنداره
۷۴تمرین آینه
۷۶محو شدن
۷۶سیگار کشیدن ممنوع
۷۶مرور ذهنی مثبت
۷۷بررسی بوم شناختی
۷۷تمرین تنظیم هدف
۷۸حل مسئله
۷۸رفتارهای جدید
۷۹خلاصه مطالب
۸۱	فصل ۶: هویت یا رفتار؟

۸۱	افکار، احساسات و رفتار.....
۸۴	استثنائات.....
۸۵	برقراری تعادل بین ارزیابی مشکل و ایجاد تغییر.....
۸۷	خلاصه مطالب.....
۸۹	فصل ۷: انحرافات شناختی.....
۹۰	تفکر سیاه و سفید.....
۹۰	تعمیم دهی.....
۹۰	کانون توجه.....
۹۲	ذهن خوانی.....
۹۴	شخصی سازی.....
۹۵	رفتار = هویت.....
۹۵	مدرک.....
۹۵	تحلیل هزینه - منفعت.....
۹۹	فصل ۸: ایجاد کردن تفکرات جدید.....
۱۰۰	تغییر اجتناب ناپذیر است.....
۱۰۲	هیجانان منفی بد نیستند.....
۱۰۳	نیت مثبت رفتارها.....
۱۰۶	راه حل ها در گذشته.....
۱۰۸	خلاصه مطالب.....
۱۰۹	فصل ۹: بازسازی افکار.....
۱۰۹	توضیح دادن.....
۱۱۰	دیدگاههای متفاوت.....
۱۱۱	حالت های آدرنالین.....

۱۱۱ بافت مکانی و زمانی.....

۱۱۲ پرچسب‌ها و تشخیص‌ها.....

۱۱۶ خلاصه مطالب.....

فصل ۱۰: الگوهای رفتاری: چگونه به جای چرا.....

۱۱۷ چگونه این کار را انجام می‌دهید.....

۱۲۱ تنش جسمانی.....

۱۲۲ زبان بدن.....

۱۲۳ احیاء کردن خاطرات.....

۱۲۳ خلاصه مطالب.....

فصل ۱۱: اگر این اتفاق بیفتد چه می‌شود؟.....

۱۲۵ تفکر فاجعه آمیز.....

۱۲۶ نشخوار ذهنی.....

۱۲۷ زمان نگرانی.....

۱۲۸ برنامه‌ریزی و اولویت بندی.....

۱۲۸ واگذاری مسئولیت‌ها به فرد دیگری.....

۱۲۹ اختصاص دادن زمانی برای خود.....

۱۳۰ تنظیم هدف و رسیدن به آن.....

۱۳۱ تمرکز حواس.....

۱۳۴ چند تصویرسازی ذهنی مفید.....

۱۳۶ دکمه راه اندازی مجدد.....

۱۳۶ ذهن آگاهی.....

۱۳۷ برنامه‌ریزی زمانی.....

۱۳۷ خلاصه مطالب.....

فصل ۱۲: مرجع‌ها و مرجع‌گذاری ۱۳۹

ساختن مرجع اعتماد نفس ۱۴۲

مرجع آرامش ۱۴۳

افزایش دادن اثر بخشی ۱۴۴

کنترل کننده‌های حملات وحشتزدگی ۱۴۴

خلاصه مطالب ۱۴۶

فصل ۱۳: کمک به مراجعینی که مشکل خشم دارند ۱۴۷

خشم فروخورده ۱۴۸

دلایل خشم و برانگیختگی ۱۴۹

آرامش سازی عضلانی ۱۵۳

وضعیت ادراکی ۱۵۵

کاربرد تصویرسازی ذهنی ۱۵۵

رفتار در مقابل شخصیت ۱۵۶

مشعل کردن خشم ۱۵۶

پرخاشگری ۱۵۷

بیان احساسات‌شان ۱۵۷

حفظ آرامش ۱۵۸

شکستن الگوی رفتاری ۱۵۸

مذاکره ۱۵۸

عذرخواهی ۱۵۹

پیش بینی و آمادگی ۱۵۹

خلاصه مطالب ۱۶۰

فصل ۱۴: کمک به ساختن عزت نفس ۱۶۳

- ۱۶۳ منظور ما از جسور بودن چیست؟
- ۱۶۴ چگونه عزت نفس را بسازیم؟
- ۱۶۴ نگرانی
- ۱۶۵ طوطی مثبت
- ۱۶۵ تغییر در صدای نقاد درونی
- ۱۶۶ حواس پرتی
- ۱۶۷ دوست دلسوز
- ۱۶۷ پذیرش
- ۱۶۸ خود مسئولی
- ۱۶۹ انسجام و یکپارچگی
- ۱۷۰ شایستگیهای خوب؟
- ۱۷۰ بسته کارتها
- ۱۷۱ خود انگاره
- ۱۷۲ قاطعانه "نه" گفتن
- ۱۷۳ انتقاد و تمجید
- ۱۷۴ تعامل جرأت مندانه با دیگران
- ۱۷۶ قانون طلایی اظهار وجود
- ۱۷۷ خلاصه مطالب
- ۱۷۹ **فصل ۱۵: کمک به مشکلات ارتباطی**
- ۱۷۹ تهدید کردن
- ۱۸۲ ارتباط درون خانواده
- ۱۸۶ زوجها
- ۱۸۸ خلاصه مطالب

فصل ۱۶: حل مسأله در ضربه روانی و احساس گناه..... ۱۹۱

- اختلال استرس پس از سانحه..... ۱۹۱
- شخصیت پیش از بیماری..... ۱۹۲
- تجربه مجدد ضربه روانی..... ۱۹۲
- درمان خاطرات آسیب‌زا..... ۱۹۲
- کابوس‌ها..... ۱۹۴
- واپس روی تخلیه هیجانی..... ۱۹۴
- بازپردازش..... ۱۹۵
- احساس گناه..... ۱۹۷
- خلاصه مطالب..... ۱۹۹

فصل ۱۷: کمک به کاهش سوگ..... ۲۰۱

- سوگ چیست؟..... ۲۰۱
- سوگ بهنجار و نابهنجار (مرضی)..... ۲۰۲
- سوگ مرضی یا غیرمرضی..... ۲۰۲
- دو نقطه ثابت..... ۲۰۳
- درمان استعاره‌های سوگ (برگرفته از دکتر ک. ک. آراویند)..... ۲۰۴
- دست‌ها..... ۲۰۶
- خلاصه مطالب..... ۲۰۸

فصل ۱۸: مشکلات روان تنی..... ۲۰۹

- کاربرد تصویرسازی ذهنی..... ۲۱۰
- بکارگیری منابع ناخودآگاه..... ۲۱۲
- زبان بدن..... ۲۱۵
- هدف‌یابی - بهره ثانویه..... ۲۱۵

۲۱۶	تجربه ضربه روانی در گذشته.....
۲۱۶	هماند سازی.....
۲۱۶	خود تنبیهی.....
۲۱۷	نقش پذیری.....
۲۱۷	مرجع‌های پیش از وضعیت بیماری.....
۲۱۸	آسم.....
۲۱۸	بی‌اختیاری ادرار.....
۲۱۹	درد.....
۲۲۰	تلقین منفی.....
۲۲۲	خلاصه مطالب.....
۲۲۵	فصل ۱۹: نتیجه‌گیری
۲۲۷	ضمیمه ۱.....
۲۳۱	ضمیمه ۲.....
۲۳۵	ضمیمه ۳.....
۲۴۱	ضمیمه ۴.....
۲۴۳	ضمیمه ۵.....
۲۷۱	ضمیمه ۶.....
۲۷۲	برگه گزارش کار.....
۲۷۵	منابع انگلیسی

درباره نویسنده

آن ویلیامسون^۱ در سال ۱۹۷۲ مدرک پزشکی خود را از دانشگاه بریستول^۲ دریافت کرد. در سال ۱۹۷۴ پزشک عمومی شد و در سال ۱۹۸۹ کاربرد هیپنوتیزم را آموخت، سپس در سال ۱۹۹۵ مجوز رسمی از انجمن هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی بریتانیا^۳ را دریافت کرد. همچنین در سال ۱۹۹۷ به آموزش برنامه عصبی کلامی (NLP)^۴ پرداخته و یک پزشک ماهر و زبردست در NLP شد و مدرک فوق لیسانس خود را در سال ۱۹۹۸ اخذ نمود. بعلاوه او، به فعالیت در دوره‌ها و کارگاه‌هایی که در زمینه سایر رویکردهای روان شناختی بودند مانند روان درمانی کوتاه مدت که توسط بیل اوهانلون^۵، دنی بیولی^۶ و استیو شازر^۷ ارائه شده بود، علاقه مند شد.

علاوه بر این او بیش از ۱۵ سال مشغول آموزش رشته‌های مرتبط با هیپنوتیزم در شاخه‌های لنکاشایر^۸ و چشایر^۹ به متخصصان سلامت در انجمن هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی در بریتانیا و انجمن هیپنوتیزم بالینی و تجربی بریتانیا شد. در حال حاضر این دو انجمن با هم انجمن هیپنوتیزم آکادمیک و بالینی بریتانیا^{۱۰} را تشکیل می‌دهند. همچنین او به برگزاری رشته‌های مربوط به هیپنوتیزم و مدیریت استرس برای

^۱ Ann Williamson (Www.Annwilliamson.Co.Uk).

^۲ Bristol University.

^۳ British Society Of Medical And Dental Hypnosis.

^۴ Neuro-Linguistic Programming (Nlp).

^۵ Bill O, Hanlon.

^۶ Danie Beaulieu.

^۷ Steve De Shazer.

^۸ Lancashire.

^۹ Cheshire.

^{۱۰} British Society Of Clinical And Academic Hypnosis (Www.Bscach.Co.Uk).

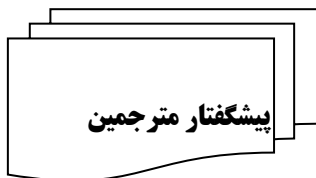
درباره نویسنده/ ۱۶

دانش‌آموختگان و دانشجویان گروه دندانپزشکی درگاردیف^۱، پرستون^۲، لیورپول^۳، والزشمالی^۴ و دیگر مناطق، پرداخت.

اگر چه در حال حاضر از طبابت عمومی کناره‌گیری کرده است اما کارش را به صورت دو تا سه ساعت در هفته به صورت روان‌درمانی کوتاه مدت و با استفاده از رویکرد هیپنوتیزم ادامه می‌دهد. این روش به مراجعین دچار سوگ حل نشده، تجارب آسیب‌زای گذشته، سندرم استرس پس از سانحه^۵، فوبی‌ها^۶ مانند فوبی سوزن، فوبی پرواز (ارتفاع) و... کمک می‌کند. او هیپنوتیزم را روی زنان تحت زایمان جهت کاهش درد و همچنین در حمله هراس بکار برده است. او دوره‌های آموزشی کنترل و مدیریت استرس و دوره‌های رشد شخصی در کانادا و انگلستان (UK) را با استفاده از کارگاه‌های مداخلات روان‌شناختی کوتاه مدت در الدهام^۷، تانتون^۸، بری^۹، برگزار کرده و در کنفرانس‌های اروپایی هیپنوتیزم در مونیخ و روم شرکت نموده است.

از سال‌ها پیش تا کنون، آن ویلیامسون کارگاه‌هایی را مدیریت کرده است و آنها را "سلامت خلاق"^{۱۰} نامیده که ترکیبی از مدیریت استرس و هنرهای ابراز احساسات است. او همیشه نسبت به این که چرا افراد به اتفاقات مشابه، رفتارهای متفاوتی دارند و این که چگونه افراد حالات هیجانی مربوط به مشکل را در خودشان نگه می‌دارند، علاقه‌مند بود. خدمات سلامت روان به علت فقر روز افزون و عدم بودجه کافی و به خاطر تعداد بیشمار بیماران که دارد و عدم تمایل به استفاده صرف از خدمات پزشکی برای مشکلات هیجانی افراد، به رویکردهای اثر بخشی روان‌درمانی کوتاه مدت علاقه‌مند شده است تا بدین طریق بتواند مراجعین را در رسیدن به بهبودی یاری رساند.

^۱ Gardiff.
^۲ Preston.
^۳ Liverpool.
^۴ North Wales.
^۵ Post Traumatic Stress Syndrome.
^۶ Phobia.
^۷ Oldham.
^۸ Taunton.
^۹ Bury.
^{۱۰} Creative Wellbeing.



امروزه با توجه به این که یک دیدگاه درمانی برای همه مشکلات روانی بشر کارآمد نیست، و نیز با توجه به پیچیدگی رفتار و فرایندهای ذهنی انسان و نظر به مسائل اقتصادی و محدودیت زمانی مراجعان، لزوم استفاده از روان درمانی کوتاه مدت احساس می شود.

هدف کلی در روان درمانی کوتاه مدت، کمک به مراجع برای غلبه بر مشکلات یا ناراحتی هایی است که او را به سمت درمان واداشته است. مراجع می خواهد از درد، ناراحتی و یا غمگینی رها شود و امیدوار است که درمان باعث رهایی او شود. این رویکرد درمانی ضرورتاً هدایت کننده و متمرکز بر مسأله (Problem Centered) است و هدف خاصی را دنبال می کند. از جمله این که به مراجع کمک می کند تا بر مشکل فعلی خود غلبه کرده و برای برخورد با نیازمندی های زندگی روزمره، توانایی پیدا کند.

در روان درمانی کوتاه مدت، اختصاصی بودن اهداف درمان، نقش فعال درمانگر و طول مدت درمان، همگی فرایند درمان را تسهیل کرده و از بروز مشکلاتی که در روان درمانی طولانی مدت رخ می دهد، جلوگیری می کند. به استثنای افرادی که از نظر روانی به شدت مختل هستند، روان درمانی کوتاه مدت برای بیشتر بیمارانی که با واقعیت زندگی تماس دارند و تا اندازه ای ناراحتی احساس می کنند و برای رفع مشکلات خویش به جستجوی کمک بر می آیند، کاربرد دارد.

کتابی که پیش رو دارید از سری کتابهای راهنمای عملی روان شناسی است که ترکیبی از رویکرد راه حل مدار و تجسم سازی ذهنی می باشد که هدف اصلی از کاربرد این راهکارها، ایجاد تغییر در دیدگاه و باورهای مراجعان است. اغلب افراد، پدیده ها را آنگونه که هستند، نمی بینند بلکه آنها را به گونه ای می بینند که با "پیش فرضهایشان" در مورد زندگی جور در بیاید.

جمله معروفی است که می گوید: "طرحی که ما از جهان در ذهنمان داریم ، با جهان آنگونه که واقعاً هست متفاوت می باشد."

بنابراین کتاب حاضر رویکرد جدیدی جهت درمان اختلالهای روانی در کوتاه مدت ارائه می دهد و چشم- انداز تازه ای را برای درمانگران فراهم می کند تا با تقویت خودگردانی هیجانی توأم با تغییر دیدگاه و باور مراجعان، به آنها کمک کند تا از نیروها و تواناییهای درونی خویش جهت مقابله با مشکلاتشان استفاده- کنند.

فصلهای ابتدایی این کتاب به تغییر دیدگاهها اختصاص دارد و در ادامه فصول ، کاربرد تکنیک های درمانی در اختلالهای روانی مطرح شده است. در انتها نیز راهنمای استفاده از این روشها در روان درمانی با استفاده از چند نمونه واقعی آورده شده است.

با توجه به این موارد، مطالعه این کتاب می تواند برای روان شناسان ، مشاوران و دانشجویان رشته های مختلف روان شناسی مفید باشد.

امید است کتاب حاضر، افقی تازه را در توسعه رویکردهای روان درمانی و مشاوره ای باز کرده و در بهبود هر چه بیشتر مشکلات و بیماریهای روانی مؤثر واقع شود.

لیلا محمدی - زهره قادری