

راهنمای جامع کاربرد تکالیف در درمان

(به همراه ۱۴۷ نمونه تکالیف رایج در مشاوره)

تالیف:

سیدمحمد حسینی

(دکتری مشاوره)

سید حسن موسوی آقای

(کارشناس ارشد مشاوره)



انتشارات آوای نور

تهران ۱۳۹۶

سرشناسه	: حسینی، سیدمحمد، ۱۳۶۲ فروردین -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای جامع کاربرد تکالیف در درمان : (به همراه ۱۴۷ نمونه تکالیف رایج در مشاوره) /تالیف سیدمحمد حسینی، سیدحسن موسوی آقایی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۴-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: روان‌درمانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	: Psychotherapy -- Problems, exercises, etc
موضوع	: زوج درمانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	: Couples therapy -- Problems, exercises, etc
شناسه افزوده	: موسوی آقایی، سیدحسن، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: RC ۱۳۹۶۴۸۰ ۲/ح۵
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۱۳۸۷۰

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ - شماره: ۶۶۴۸۰۸۱۲

راهنمای جامع کاربرد تکالیف در درمان

(به همراه ۱۴۷ نمونه تکالیف رایج در مشاوره)

تالیف: سیدمحمد حسینی - سید حسن موسوی آقایی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۴-۷

قیمت ۲۴۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

تقديم به

فرزندم سيد محمد طاها حسيني

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
بخش اول: جنبه‌های نظری تکلیف.....	Error! Bookmark not defined.
مقدمه.....	Error! Bookmark not defined.
تعریف لغوی تکلیف.....	Error! Bookmark not defined.
عناصر تکلیف در مشاوره.....	Error! Bookmark not defined.
تاریخچه‌ی تکلیف در مشاوره.....	Error! Bookmark not defined.
هدف از تکلیف چیست؟.....	Error! Bookmark not defined.
دادن تکلیف به مراجع.....	Error! Bookmark not defined.
دلایل تجویز تکلیف.....	Error! Bookmark not defined.
شرایط ارایه‌ی تکلیف به مراجع.....	Error! Bookmark not defined.
نظارت بر تکالیف.....	Error! Bookmark not defined.
زمان ارایه و بررسی تکلیف در مشاوره.....	Error! Bookmark not defined.
تعیین تکلیف در خانواده و زوج درمانی.....	Error! Bookmark not defined.
فواید تکلیف در زوج درمانی و خانواده درمانی.....	Error! Bookmark not defined.
نمونه‌ی تعیین تکلیف.....	Error! Bookmark not defined.
نوارهای صوتی یا نوارهای ویدیویی در تعاملات خارج از جلسه‌های درمانی	Error! Bookmark not defined.
	defined.
برنامه‌ریزی برای تکلیف.....	Error! Bookmark not defined.
خود نظارتی.....	Error! Bookmark not defined.
تعیین تکلیف رفتاری.....	Error! Bookmark not defined.
بازسازی شناختی افکار ناکارآمد.....	Error! Bookmark not defined.
رشد و تکمیل تکالیف تعیین شده.....	Error! Bookmark not defined.
پیگیری.....	Error! Bookmark not defined.
مقاومت در برابر اتمام تکالیف.....	Error! Bookmark not defined.
تکلیف بر مبنای توصیه به کتاب خوانی (کتاب درمانی).....	Error! Bookmark not defined.
آمادگی برای کتاب درمانی.....	Error! Bookmark not defined.
مکاتب کتاب درمانی.....	Error! Bookmark not defined.
وب درمانی.....	Error! Bookmark not defined.
فیلم درمانی.....	Error! Bookmark not defined.

Error! غلبه‌ی بر حالت شکست در اجرای تکلیف به منظور انجام بهتر تکالیف توافق شده

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined...... درک علت دشواری‌های تکلیف

Error! Bookmark not defined...... الف- مراجع تکالیف خانگی را انجام نداده است.

Error! Bookmark not defined...... علت شکست تکلیف

Error! Bookmark not defined..... ب- مراجع بخشی از تکالیف خانه را انجام داده است.

Error! Bookmark not defined. پ- مراجع تکالیف را انجام داده است، اما احساس بهبودی نمی‌کند.
defined.

Error! Bookmark not defined...... تکلیف و ارزیابی انگیزه‌ی تغییر

Error! Bookmark not defined...... وظایف و تکالیف خانه

Error! Bookmark not defined...... چرا تکلیف؟

Error! Bookmark not defined...... طراحی تکالیف

Error! Bookmark not defined...... سن و تکلیف

Error! Bookmark not defined...... جنسیت و تکالیف

Error! Bookmark not defined...... مراجع و تکالیف

Error! Bookmark not defined...... تکلیف و نتایج درمانی

Error! Bookmark not defined...... تکلیف و خلاقیت مشاور

Error! Bookmark not defined...... تکالیف و نظریه‌های درمانی

Error! Bookmark not defined...... تکلیف و نگاه منفی نسبت به آن

Error! Bookmark not defined...... درک تکلیف از طرف مراجع

Error! Bookmark not defined...... جنبه‌ی پلکانی تکلیف

Error! Bookmark not defined...... رویکرد پیشنهاد تکلیف در روان درمانی و مشاوره

Error! Bookmark not defined...... روش

Error! Bookmark not defined...... نتیجه و بحث

Error! Bookmark not defined...... هدف از ارایه‌ی تکلیف در روان درمانی چیست؟

Error! Bookmark not defined...... هر چند وقت یک بار تکلیف توصیه می‌شود؟

Error! Bookmark not defined...... درمانگران چه نوع تکلیفی را توصیه می‌کنند؟

Error! Bookmark not defined. مراجعان نسبت به تکلیف ارایه شده چه تفسیر، درک و یا احساس دارند؟
not defined.

Error! Bookmark not defined. چه عواملی پذیرش تکلیف ارایه شده به مراجع را افزایش می‌دهد؟
defined.

Error! Bookmark not defined. عوامل موثر بر پذیرش تکلیف از طرف مراجع چیست؟

Error! Bookmark not defined...... راهبردهای توصیه‌ی تکلیف در روان درمانی

مرحله‌ی اول: مراجع و درمانگر در مورد تکلیف با هم همکاری می‌کنند. **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی دوم: درمانگر تکلیف را ارایه می‌کند. **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی سوم: مراجع تکلیف را دریافت می‌کند. **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی چهارم: مراجع تکلیف را اجرا می‌کند. **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی پنجم: درمانگر از مراجع در مورد تجربه‌ی کسب شده از تکلیف می‌پرسد. **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی ششم: گزارش مراجع در مورد انجام تکالیف را بررسی کنید. **Error! Bookmark not defined.**

مفاهیمی برای تحقیقات آینده و عملکرد **Error! Bookmark not defined.**

استفاده از تکلیف در روایت درمانی **Error! Bookmark not defined.**

تکلیف در رفتار درمانی عقلانی-عاطفی **Error! Bookmark not defined.**

مذاکره **Error! Bookmark not defined.**

انسجام **Error! Bookmark not defined.**

صحت **Error! Bookmark not defined.**

فرآیند سازمان یافته **Error! Bookmark not defined.**

کارآمدی **Error! Bookmark not defined.**

نمونه‌های تعیین تکلیف شناختی **Error! Bookmark not defined.**

کتاب درمانی **Error! Bookmark not defined.**

جعبه ۱۶،۱ **Error! Bookmark not defined.**

نمونه‌های تعیین تکلیف رفتاری **Error! Bookmark not defined.**

مقابله با اقدام مخالف IB **Error! Bookmark not defined.**

جعبه ۲،۱۶ **Error! Bookmark not defined.**

نمونه‌هایی از ارایه‌ی تکالیف احساسی **Error! Bookmark not defined.**

تمرین عقلانی خود آگاهی با احساسات قوی. **Error! Bookmark not defined.**

تماشای فیلم و برنامه‌های تلویزیونی **Error! Bookmark not defined.**

تکالیف شادی **Error! Bookmark not defined.**

رفع اشکال مشکلات تکلیف **Error! Bookmark not defined.**

جعبه‌ی ۳ **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی توسعه‌ی وظایف مربوط به تکالیف از سوی درمانگر. **Error! Bookmark not defined.**

پاسخ به جعبه‌ی ۱: **Error! Bookmark not defined.**

بخش عملی: تکالیف رایج در خانواده و زوج درمانی. **Error! Bookmark not defined.**

تکلیف شماره‌ی ۱ **Error! Bookmark not defined.**

Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۳
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۴
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۵
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۶
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۷
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۸
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۹
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۰
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۱
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۲
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۵
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۶
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۷
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۸
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۹
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۰
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۱
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۲
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۳
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۴
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۵
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۶
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۷
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۸
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۲۹
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۳۰
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۳۱
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۳۲
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۳۳

Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۰
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۱
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۲
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۳
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۴
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۵
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۶
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۷
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۸
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۳۹
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۰
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۱
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۲
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۳
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۴
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۵
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۶
Error! Bookmark not defined.....	تکلیف شماره‌ی ۱۴۷
Error! Bookmark not defined.....	منابع

پیشگفتار

یکی از جنبه‌های اساسی هر فرایند درمانی ارایه‌ی تکلیف به مراجع یا مراجعین می‌باشد. برخی از مکاتب درمانی به صراحت تکلیف و تکلیف دهی را بخش جدایی ناپذیر دیدگاه درمانی خود می‌دانند. از آنجا که هر جلسه‌ی مشاوره کمتر از یک ساعت تعریف شده است و مراجعی که برای نمونه در شش جلسه شش هفته‌ای به مشاور مراجعه کند، در مجموع حداکثر شش ساعت در دفتر مشاوره حضور دارد و مابقی را در بیرون از جلسه‌ی درمانی و در محیط زندگی خود سپری می‌کند. پس اگر مشاوره صرفاً محدود به همین شش ساعت باشد، به نظر می‌رسد که مراجع یا مراجعین استفاده‌ی درمانی چندانی از جلسات مشاوره نخواهند برد. اما اگر مشاوران و به تبع آن مراجعان جلسه‌ی درمانی را فراتر از جلسه‌های حاضر در اتاق مشاوره تعریف کنند، قطعاً اثر بخشی بیشتری در فرایند مشاوره شاهد خواهیم بود و این جریان به سود مراجع و مشاور خواهد بود. حلقه‌ی اتصال جلسات محدود مشاوره به محیط زندگی مراجع چیزی جز تعیین تکلیف نخواهد. اعتقاد بر این است که مشاوره سه بخش عمده دارد؛ نظریه‌ای که مشاور به آن پایبند است، فنون حاصل و برخاسته از این نظریه که در جلسات درمانی به کار برده می‌شود و در نهایت ارایه‌ی تکلیف بخش نهائی هر جلسه‌ی درمانی می‌تواند لحاظ شود. تکلیف را می‌توان مترادف با فن در مشاوره دانست، مثلاً فن تن آرامی که در جلسه‌ی مشاوره به کار گرفته می‌شود، همچنین تکلیف را می‌توان به عنوان بخشی که اشتراکاتی با فن دارد و در عین حال از آن هم متمایز است، لحاظ کرد. مثلاً همان فن تن آرامی که در عین حال در جلسه به عنوان فنی برای مراجع به کار برده می‌شود و در عین حال هم به عنوان تکلیف به مراجع داده می‌شود که مابین جلسات درمانی آن را تمرین و اثربخشی آن را در جلسه‌ی بعدی گزارش کند. در نهایت تکلیف را می‌توان چیزی مجزا از فنون مشاوره تعریف کرد مثلاً تکلیف روزهای مراقبت که صرفاً در خارج از جلسه‌ی مشاوره قابلیت اجرایی دارد و زوجین آن را در زندگی شخصی اجرا و نتایج آن را در جلسه‌ی بعد گزارش می‌دهند. اکثر کتبی که در زمینه‌ی درمان فردی، بین فردی و گروهی تالیف می‌گردد، بخش ناچیزی را به تکلیف اختصاص می‌دهد که به قول معروف چیزی که عیان است چه حاجت به بیان است و همین بیانگر توجه ناچیز به این بخش مهم در فرایند درمان می‌باشد. این کتاب دارای دو بخش اساسی است که در بخش اول جنبه‌های نظری و ضرورت و اهمیت تکلیف مشخص و در بخش دوم آن نمونه‌هایی از تکالیف مختلف در زمینه‌ی مشاوره به ویژه در حوزه‌ی خانواده و زوج درمانی از نظریه‌های مختلف آورده شده است. اکثر این تکالیف با کمترین تغییر از صاحب نظران مشاوره اقتباس شده است که قابل استفاده برای مشاورانی است که در ابتدای مسیر حرفه‌ای شدن گام بر میدارند. در واقع این کتاب به نوعی راهنمای بالینی ویژه‌ی تکلیف دهی برای متخصصین امر می‌باشد. لازم به ذکر است این تکالیف

صرفاً نمونه هستند و از قاعده‌ی وحی منزل تبعیت نمی‌کنند و هر مشاوره‌ی بنا به دیدگاه نظری که به آن پایبند است و میزان خلاقیت خود می‌تواند تا آنجا که از اثر بخشی تکالیف کاسته نشود، آن را آگاهانه تغییر دهد. این اثر قطعاً خالی از ایراد نیست و پیشنهادهای مشاوران گرامی به تکمیل این اثر (smohammadh22@yahoo.com) کمک شایانی خواهد کرد. امید است این اثر گامی کوچک در پیشبرد مشاوره در کشور عزیزمان باشد. انشالله

سیدمحمد حسینی