

کاربست تکنیک‌های مشاوره و روانشناسی

در

# گذر از بحران‌های زندگی

تالیف:

سید مهدی هاشمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	:	هاشمی، سیدمهدی، ۱۳۴۱آبان-
عنوان و نام پدیدآور	:	کاربست تکنیک‌های مشاوره و روانشناسی در گذر از بحران‌های زندگی/تالیف سیدمهدی هاشمی.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰-۳۰۹-۹۸۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	بحران‌زدایی
موضوع	:	Crisis intervention (Mental health services)
موضوع	:	بهداشت روانی -- خدمات
موضوع	:	Mental health services
موضوع	:	مشاوره روان‌شناختی
موضوع	:	Psychological consultation
رده بندی کنگره	:	۶/۴۸۰RC
رده بندی دیویی	:	۸۹۰۲۵/۶۱۶
شماره	:	۹۳۴۹۳۹۷

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

کاربست تکنیک‌های مشاوره و روانشناسی در گذر از بحران‌های زندگی

تالیف: سید مهدی هاشمی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۸۷-۶



---

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

قیمت ۱۳۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مولف محفوظ است.

**تقدیم به :**  
**پدر ، مادر ، برادران و خواهران و**  
**همسر عزیزم:** به پاس تعبیر عظیم و  
انسانی شان از کلمه ایثار و از خودگذشتگان  
**فرزندام : سید امیر سجاد و فاطمه**  
**طهورای عزیزم ،** به پاس گرمای  
امیدبخش وجودشان در زندگی

همه کسانی که ناملایمات زندگی در مسیرشان قرار گرفته...



## فهرست مطالب

---

پیشگفتار .....	۷
مقدمه .....	۱۳

### بخش اول: کلیات بحران

تعریف بحران و واژه‌های مرتبط با آن .....	۱۶
مؤلفه‌های بحران .....	۲۰
اجزای یک بحران .....	۲۴
انواع بحران .....	۲۵
واکنش‌های روانی و جسمی به بحران .....	۲۸
مهم‌ترین واکنش‌های جسمی به بحران .....	۳۲
واکنش‌های مشکل‌زا در مقابل بحران .....	۳۴
ویژگی بحران‌ها .....	۳۵
محدودیت زمانی در بحران .....	۳۶
ویژگی‌های شرایط بحران .....	۳۶
فرآیند شکل‌گیری بحران .....	۳۶
مراحل پاسخ روانی به بحران .....	۴۲
مراحل مختلف واکنش‌های روانی پس از بلایا .....	۴۴
اختلالات شایع روانی ناشی از بلایا .....	۴۵

### بخش دوم: کاربست تکنیک‌های مشاوره و روانشناسی در گذر از بحران

ارزیابی از وضعیت روانی خود داشته باشید .....	۵۷
روش‌های فوری کاهش هیجانات در شرایط بحرانی .....	۵۸
هیجانات خود را بشناسید و آن‌ها را کنترل و تنظیم کنید .....	۶۱
به بهداشت خواب و تغذیه خود توجه کنید .....	۶۵

- ۶۸..... به تبیین بلایا و بحران‌های زندگی از نگاه دین و اسلام توجه کنید
- ۷۱..... حمایت‌های اجتماعی خود را بیشتر کنید
- خطاهای شناختی را شناسایی کنید و با چالش با این باورها، افکار مثبت دیگری را
- ۷۴..... جایگزین آن کنید
- ۸۳..... افکارتان را با فن‌های فراشناختی کنترل کنید
- ۸۶..... فن کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
- ۹۱..... از فن صدلی خالی برای رهایی از احساسات منفی ناشی از بحران استفاده کنید
- ۹۸..... در جستجوی معنا در رنج‌های خود باشید
- ۹۴..... با استفاده از فن روایت درمانی، قصه زندگی خود را مجدداً بازنویسی کنید
- ۱۰۲..... از فن قصد متناقض برای تغییر نیت یا قصد استفاده کنید
- ۱۰۵..... ویژگی سختی روان‌شناختی را در خود تقویت کنید
- ۱۰۹..... از فن‌های مهارت حل مسئله استفاده کنید
- ۱۱۴..... از اشعار برای کاهش فشار روانی ناشی از بلایا بهره‌مند شوید
- ۱۱۹..... فنون پیشگیری از عود

## پیشگفتار

در طول تاریخ زندگی بشر، انسان‌ها همواره در معرض انواع بلایای طبیعی و غیرطبیعی زیادی قرار گرفته‌اند و شرایط بحرانی این بلایا، جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر داده است.

پیشرفت انسان‌ها درگرو رشد و تحقق تمام استعداد‌های ذاتی است، اما پیامدهای ناگواری از قبیل بحران‌های طبیعی مانند سیل، زلزله، طوفان و بحران‌های فردی اجتماعی مانند مرگ عزیزان، طلاق، بحران هویت، ترور، جنگ، خودکشی، بحران اقتصادی و بیماری بر انسان اثرگذار است و درروند پیشرفت از مسیر کمال و پیشرفت وقفه ایجاد می‌کند. قربانیان و اعضای خانواده‌های افراد آسیب‌دیده یا در معرض آسیب‌های روانی - اجتماعی نیازمند به حمایت و پشتیبانی می‌باشند.

رویکردهای مختلفی در تاریخ روانشناسی به وجود آمدند که هر کدام فن‌های مربوط به خودشان را جهت بهبود شرایط روانی افراد ارائه کرده‌اند در این کتاب سعی شده از مهم‌ترین فن‌های که در رویکردهای مختلف ارائه شده برای گذر از بحران‌های گوناگون زندگی ارائه می‌شود استفاده کند. فن‌ها ابزار و روشی هستند که یک فرد به کار می‌گیرد تا با استفاده از آن مشکلی را حل کند یا راه رسیدن به هدفی را هموار سازد. اگرچه فن‌های مورد استفاده در بحران بر اساس نوع بحران و خطرات بالقوه آن فرق می‌کنند. اما در این کتاب تلاش شده از کاربردی‌ترین روش‌های روان‌شناختی با تأکید بر روانشناسی اسلامی و با به‌کارگیری فن‌های نظریات مختلف مشاوره و روانشناسی مانند رویکردهای شناختی -



رفتاری، گشتالت درمانی و هیجانی با توجه به شرایط فرهنگی و بومی در جهت افزایش سازگاری فرد با تقویت مثبت، احساس همبستگی، دادن دلگرمی، ارائه بازخورد از تفکرات و احساسات استفاده شود. در این کتاب این فن‌ها به صورت خلاصه بیان شده بنابراین توصیه می‌شود افراد برای بهره‌مندی جامع از فن‌ها، از کتاب‌های خودیاری رویکردهای مختلف روانشناسی و همچنین مشاوران و روانشناسان و روان‌پزشکان بهره‌گیرند. در این کتاب سعی شده، افراد در شرایط بحرانی ترغیب شوند که خود برای درمان و دستیابی به زندگی بهتر تلاش کنند. این کار منجر به افزایش کنترل فرد بر موقعیت شده و موجب تقویت نیروی امید و بازسازی دوباره زندگی فرد می‌شود چراکه فرد می‌تواند با حمایت روانی مناسب با بحران به نحو شایسته‌ای کنار بیاید و سعی بر تغییر در عوامل آسیب‌زای پیش رو داشته باشد. حمایت روانی از انسان‌هایی که دچار بحران شده‌اند منجر به افزایش احساس امنیت در فرد می‌شود.

هدف از نگارش این کتاب برای تسکین فشارهای حاد و کاهش آزار عاطفی و جسمی ناشی از حوادث آسیب‌زا و شرایط بحرانی است. این کتاب در پریشانی به افراد کمک می‌کند تا احساس آرامش را کسب کنند و بهتر با چالش‌ها و بحران‌های زندگی‌شان کنار بیایند و از بحران عبور کرده و به زندگی باثباتی دست پیدا کنند. همچنین این کتاب به افراد برای کاهش میزان انزوای درونی و بازگشت به یک زندگی فعال‌تر یاری‌رسانی می‌کند. همچنین سعی بر این است تا رنج افرادی که دچار آسیب شده‌اند کمتر شود و سریع‌تر به زندگی عادی خود برگردند و این دوران را به سلامت طی کنند.

اکثر کتاب‌های چاپ شده با موضوع مداخله در بحران درخصوص بلایای طبیعی نوشته شده و کمتر به بحران‌های فردی و اجتماعی توجه شده، همچنین بیشتر کتاب‌ها و جزوات نگارش شده برای متخصصین درحوزه بهداشت سلامت روان بوده و به همین دلیل نیاز به تالیف این کتاب برای خود افراد آسیب‌دیده (بعنوان کتاب خودیاری) از بحران احساس شد. این کتاب برای خودیاری افرادی که در شرایط بحرانی قرار گرفته اند کمک می‌کند تا مشکلات هیجانی به وجود آمده بحران را برای گذر از آن تنظیم کنند.

مهم‌ترین اهداف نگارش این کتاب به‌طور کلی به شرح زیر هست:  
 سازگاری بلندمدت و سلامت روانی، شناسایی منابع و عوامل تأثیرگذار در بحران و تسهیل گذر از آن، کمک به تعادل روانی افراد در شرایط بحرانی، تحمل فشار روانی.

مخاطب این کتاب برای عموم مردم در نظر گرفته شده است؛ زیرا بحران‌های مختلف شرایط زندگی همگان را دچار تغییرات اساسی خواهد کرد. با این حال افرادی که بحران، زندگی عادی آن‌ها را مختل کرده، بهره خواهند برد. این کتاب مرهمی بر زخم‌های روانی حادث شده از بحران بر افراد است و برای گذر افراد از یک حالت روانی به حالت دیگر تالیف شده و برای حل عمیق مشکلات روانی مراجعه به مشاوران و روان‌پزشکان توصیه می‌شود. مجموعه مداخلات روان‌شناختی باعث می‌شود سلامت فردی خودتان را ارتقا دهید و مانع از اختلال‌های هیجانی جسمی شوید و به‌خوبی کارآمدی فردی خود را نشان دهید. حفظ تعادل و سلامت هیجانی در طول شرایط بحرانی و گذر از آن رویکرد اصلی کتاب است.

