

# مبانی و اصول روان‌درمانی وجودگرای

مؤلف:

توکتم براتی حکم آبادی



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	دلایل مراجعه به روان‌درمانگر
۱۳.....	اهداف روان‌درمانی چیست؟
۱۳.....	جلسات روان‌درمانی چطور برگزار می‌شود؟
۱۴.....	جلسات روان‌درمانی چقدر طول می‌کشد؟
۱۴.....	تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی چیست؟
۱۴.....	مشخصات یک روان‌درمانگر خوب چیست؟
۱۶.....	اهداف روان‌درمانی عبارتند از:
۱۷.....	شکل‌گیری روان‌درمانی
۱۷.....	روان‌درمانی در قرن بیستم میلادی
۱۸.....	تحولات اخیر در زمینه روان‌درمانی
۱۸.....	پیشرفت روان‌درمانی در چند دهه گذشته
۱۹.....	انواع روان‌درمانی
۲۰.....	چند نظریه روان‌درمانی وجود دارد؟
۲۰.....	رویکردهای مختلف روان‌درمانی
۲۰.....	روانکاوی
۲۱.....	رفتار درمانی

۲۳.....	شناخت درمانی.....
۲۳.....	روان‌درمانی انسان‌گرا.....
۲۴.....	روان‌درمانی اختلالات سایکوسوماتیک (روان‌تنی).....
۲۴.....	روان‌درمانی کودک.....
۲۵.....	روان‌درمانی افراد مبتلا به سادیسزم.....
۲۶.....	روان‌درمانی مثبت‌نگر.....
۲۷.....	انواع رویکردهای درمانی از نگاهی دیگر.....
۲۸.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT):.....
۳۱.....	درمان‌های روانکاوی و روان‌پویشی:.....
۳۷.....	رویکردهای درمانی مبتنی بر تعداد افراد حاضر در جلسه.....
۳۸.....	چهار موج روانشناسی.....
۳۸.....	«موج اول» روانشناسی؛ «روانکاوانه».....
۳۸.....	موج دوم روانشناسی، «رفتارگرایی».....
۳۹.....	موج سوم روانشناسی، موج «وجودی».....
۳۹.....	روانشناسی فرافردی، موج چهارم.....
۴۳.....	<b>فصل دوم: اصول اولیه روان‌درمانی</b> .....
۴۳.....	اصل اول: دعوت به درمان.....
۴۳.....	مهارت‌های درمانی.....
۴۵.....	ذهن و قلب: بینش‌های درمانی.....
۴۵.....	اصل دوم: بررسی اثربخشی درمانگر.....
۴۶.....	تحقیق روی تأثیرات درمانگر.....
۴۷.....	درمانگران در قبال سایر عوامل.....
۴۸.....	تفاوت بین درمانگران.....
۴۹.....	تفاوت در خود درمانگران.....

۴۹.....	تطابق درمانگر و درمان جو.....
۵۰.....	درمان ها و درمانگران.....
۵۰.....	اصل سوم: همدلی با مراجع.....
۵۰.....	صفت همدلی.....
۵۱.....	مهارت همدلی معتبر.....
۵۲.....	بینش همدلی معتبر.....
۵۳.....	چگونه همدلی معتبری داشته باشیم:.....
۵۳.....	سه روش اشتباه ارتباطات.....
۵۴.....	سکوت.....
۵۴.....	موانع جاده‌ای برای خوب گوش دادن.....
۵۵.....	گوش دادن همدلانه.....
۵۶.....	اصل چهارم: پذیرش.....
۵۷.....	بینش پذیرش.....
۵۸.....	باور زیربنایی ماهیت انسان.....
۵۹.....	مقاومت.....
۶۲.....	تحقیق روی پذیرش درمانی.....
۶۳.....	اصل پنجم: احترام مثبت.....
۶۴.....	بینش احترام مثبت.....
۶۴.....	چگونگی صحبت در مورد احترام مثبت:.....
۶۶.....	تأیید.....
۶۷.....	احترام مثبت چهارچوب بندی شده.....
۶۷.....	تأیید می‌تواند مضر باشد؟.....
۶۸.....	تحقیق روی احترام مثبت و تأیید.....
۶۹.....	رویکرد وجودی.....
۷۱.....	اگزستانسیالیسم و اگزستانسیالیست.....

۷۲	پیشینه فلسفه اگزیستانسیالیست.....
۷۴	دغدغه اصلی فلسفه اگزیستانسیالیسم.....
۷۶	فلاسفه وجودی.....
۷۶	۱- سورن کی برکه گارد (۱۸۱۳-۱۸۵۵).....
۷۶	۲- فردیش نیچه.....
۷۷	۳- مارتین هایدگر (۱۸۸۹-۱۹۷۶).....
۷۸	۴- ژان پل سارتر (۱۹۰۵-۱۹۸۰).....
۷۸	۵- پل تیلیش (۱۹۶۵-۱۸۸۶).....
۷۹	۶- لودویک بینز وانگر (۱۸۸۱-۱۹۶۶).....
۷۹	۷- ویکتور فرانکل.....
۸۰	اصول اصلی معنا‌درمانی از دیدگاه فرانکل.....
۸۱	۸- رولومی (۱۹۰۹-۱۹۹۴).....

### فصل سوم: روان‌درمانگری وجودی ..... ۸۳

۸۴	تاریخچه روان‌درمانی فلسفی.....
۸۴	لوگو تراپی (معنا‌درمانی).....
۸۶	روانشناسی وجودی.....
۸۷	نحوه شکل‌گیری روانشناسی وجودی در غرب.....
۸۸	روان‌درمانگری وجودی.....
۸۹	کاربرد روان‌درمانی وجودی.....
۹۰	ویژگی‌های روانشناسی وجود‌گرا.....

### فصل چهارم: مفاهیم اساسی رویکرد وجودی ..... ۹۱

۹۱	تجربه من هستم.....
۹۲	اضطراب.....

۹۲.....	گناه و احساس گناه.....
۹۳.....	سه جهان.....
۹۴.....	اهمیت زمان.....
۹۵.....	ظرفیت انسان برای متعالی کردن موقعیت بلافصل.....
۹۷.....	نگرانی‌های نهائی انسان.....
۱۰۴.....	خلاً وجودی.....
۱۰۵.....	تلاش برای اصالت.....
<b>۱۰۷.....</b>	<b>فصل پنجم: تکنیک‌ها و رویکردهای روان‌درمانی وجودی.....</b>
۱۰۷.....	جنبه‌های رویکرد وجودی.....
۱۰۸.....	رویکردهای درمان وجودی.....
۱۰۹.....	۱- رویکرد ویکتور فرانکل.....
۱۰۹.....	۲- رویکردهای وجودی - انسان‌گرایانه.....
۱۱۰.....	۳- رویکرد پدیدارشناسی.....
۱۱۱.....	۴- رویکرد وجودی در آثار بالوم.....
۱۱۱.....	آسیب‌شناسی روانی از دیدگاه وجودی.....
۱۱۲.....	اهداف درمان در گروه وجودی.....
۱۱۳.....	پروتکل روان‌درمانی وجودگرایی.....
<b>۱۱۷.....</b>	<b>فصل ششم: نقش درمان وجودگرایی در ابعاد زندگی.....</b>
۱۱۷.....	درمان وجودگرایی و سلامت روان.....
۱۱۷.....	سلامت روان.....
۱۱۹.....	وجودگرایی و سلامت روان.....
۱۲۲.....	نقش درمان وجودی بر امید به زندگی.....
۱۲۲.....	امید به زندگی.....

- ۱۲۶.....درمان وجودگرایی و امید به زندگی
- ۱۲۷.....نقش درمان وجودی بر افسردگی
- ۱۲۷.....افسردگی
- ۱۳۱.....ملاک‌های تشخیص اختلال افسردگی براساس DSM-5
- ۱۳۲.....درمان وجودگرایی افسردگی
- ۱۳۳.....منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

با وجود افزایش آگاهی عمومی درباره پزشکی و روش تشخیص و درمان بیماری‌ها، متأسفانه به نظر می‌رسد اطلاعات مردم درباره اختلالات روانی و روش برخورد با آن‌ها محدود باشد. حتی بسیاری اوقات سوءبرداشت‌ها و باورهای نادرستی درباره اختلال روانی، افراد مبتلا و درمان آن وجود دارد که خود مانعی در برابر درمان این مشکلات هستند. روان‌درمانی توسط متخصصین روان‌شناسی برای درمان طیف وسیعی از اختلالات روانی و مشکلات هیجانی به کار می‌رود. این فرایند که از طریق گفت و گو انجام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا بتوانند علائم روحی و روانی ناخوشایند خود را کاهش داده و آن‌ها را تحت کنترل در بیاورند. این امر به افزایش سطح رفاه و بهزیستی در زندگی کمک شایانی می‌کند.

روان‌درمانی عبارت است از تعامل درمانگر (روان‌درمانگر) با یک یا چند مراجع؛ که هدف از این تعامل کمک به مراجعانی است که از مشکلات خاصی رنج می‌برند. مشکلات مراجعان ممکن است اختلالات تفکر، ناراحتی‌های هیجانی یا مشکلات رفتاری باشد.

روان‌درمانی به درمان‌های متفاوتی برمی‌گردد که می‌توانند به سلامت مشکلات روانی، چالش‌های عاطفی و برخی اختلالات شخصیتی کمک کنند. به نظر می‌رسد این درمان کمک می‌کند بیمارها احساسات خود را درک کرده و متوجه شوند چه چیزی



آن‌ها را مضطرب یا افسرده کرده یا چه چیزی حس خوبی به آن‌ها می‌دهد. این کار باعث می‌شود بتوانند به شکلی مؤثرتر با شرایط دشوار زندگی برخورد کنند. روان‌درمانی می‌تواند در مشکلات متعددی به شما کمک کند، از افسردگی و اعتماد به نفس کم گرفته تا اعتیاد و اختلافات خانوادگی. هرکسی که حس می‌کند مشکلات او را گیج کرده و نمی‌تواند بر آن‌ها غلبه یابد قادر است از فواید روان‌درمانی بهره‌مند گردد.

### دلایل مراجعه به روان‌درمانگر

دلایل زیادی برای مراجعه به روان‌درمانگر وجود دارد. مراجع ممکن است دچار استرس شدید یا مزمن ناشی از محل کار یا مسائل خانوادگی، از دست دادن یکی از عزیزان، یا رابطه یا دیگر مسائل روزمره شده باشد. یا بیمار ممکن است دچار علائمی بدون توضیح فیزیکی باشد: تغییر در خواب یا اشتها، انرژی کم، عدم علاقه یا لذت بردن از فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برد، تحریک‌پذیری مداوم یا احساس تشویش یا ناامیدی که از بین نمی‌رود. وجود بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی، استرس پس از سانحه یا سایر اختلالات مستلزم استفاده از روان‌درمانی به عنوان درمان اولیه یا همراه با دارو است.

روان‌درمانی تنها برای خود بیمار به کار نمی‌رود. بلکه می‌توان از آن برای یکی از اعضای خانواده یا فرزند خانواده استفاده کرد که وجود بیماری‌های سلامت روان در وی تشخیص داده شده یا متخصص انجام درمان را برای وی توصیه کرده است. بدین ترتیب خانواده می‌تواند درک بهتری از وضعیت روحی او به دست آورد و طرز برخورد با او را فراگیرند.

این رویکرد در برطرف شدن مشکلات زیر نیز مؤثر است:

- مشکلات مربوط به سازگاری با شرایط زندگی
- کنار آمدن با رویدادهای آسیب‌زا مانند بلایای طبیعی
- اختلالات و مشکلات مرتبط با سوءمصرف مواد
- مشکلات ارتباطی با همسر و سایر افراد مهم در زندگی

- درمان بی‌خوابی یا پرخوابی
- کنار آمدن با بیماری‌های صعب‌العلاج مانند دیابت، سرطان
- بهبود یافتن از سوءاستفاده جنسی یا فیزیکی
- درمان اختلالات جنسی

### اهداف روان‌درمانی چیست؟

- تغییر الگوهای آسیب‌زای فکری و رفتاری
- بهبود احساس ارزشمندی
- حل و فصل اختلافات بین فردی

### جلسات روان‌درمانی چگونه برگزار می‌شود؟

در جلسه نخست روان‌درمانی، درمانگر ابتدا در مورد بیمار و مشکلات و نیازهای او اطلاعاتی را کسب می‌کند. برای این کار لازم است فرم‌هایی را پر کنید. جهت رسیدن به جمع‌بندی در مورد مشکل مراجع و روند درمان، احتمالاً به چند جلسه با درمانگر نیاز است. در طول جلسات، مراجع و درمانگر با هم در مورد مشکل از جنبه‌های مختلف حرف می‌زنند و جلسات شامل پرسش و پاسخ و تبادل نظر می‌شود. طی این جلسات بیمار نیز می‌تواند به ارزیابی از احساس خود نسبت به درمانگر شکل بدهد. در صورتی که احساس می‌کنید نمی‌توانید با درمانگر خود ارتباط برقرار کنید بهتر است کار را با متخصص دیگری ادامه دهید. طی جلسات، روان‌درمانگر مراجع را تشویق می‌کند تا از احساسات و افکارش بگوید و چیزی را که آزارش می‌دهد بیان کند. شاید در ابتدا مطرح کردن تمام اسرار و نیازهای شخصی برای مراجع سخت باشد، اما روان‌درمانگر می‌تواند به سهولت این کار برای مراجع و افزایش اعتماد به نفس او کمک زیادی بکند.

روان‌درمانی با بحث‌های احساسی همراه است، پس کاملاً طبیعی است که فرد گاهی گریه کند یا حتی در طول جلسات درمان عصبانی شود. تمامی این احساسات برای درمانگر طبیعی است و او می‌تواند جلسه را مدیریت کند. ممکن است، درمانگر تمریناتی