

اتاق مشاوره درمان یا تغییر!

(تکنیک‌های اصولی مهارت‌های روانی درمانی در اتاق مشاوره)

مؤلف

سمیه فکوریان



روان آگاه

محتوا

- ۱۱..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- ۱۲..... مراجعه به روانشناس برای بهبود کیفیت زندگی
- ۱۲..... درمانجوی روانی، ریشه درمانجوی جسمانی
- ۱۳..... حساسیت تشخیص روانشناسی
- ۱۳..... باید از راه رفته برگردید
- ۱۳..... عدم توجه به تکلیف‌ها
- ۱۴..... سلطه دارو در خانه‌ها
- ۱۴..... واکنش مردم نسبت به هزینه‌های درمان روانشناختی
- ۱۵..... در چه مواردی باید به روانشناس مراجعه کنیم؟
- ۱۵..... چرا مردم اتاق روانشناس را دوست دارند؟
- ۱۷..... چرا مشاوره برای برخی مفید نیست و به آن اعتقاد ندارند؟
- ۱۹..... سئوالات متداول در اولین جلسه مشاوره و روان درمانی
- ۱۹..... آیا تا به حال با مشاور و یا روانشناس ملاقات داشته‌اید؟
- ۲۰..... نظر شما نسبت به مشکل‌تان چیست؟
- ۲۰..... چه کار باید انجام دهید تا مشکل را حل کنید؟

- اگر شما دارای قدرت جادویی باشید چه تغییرات مثبتی را در زندگی تان اعمال خواهید کرد؟..... ۲۱
- به طور کلی، چگونه خلق و خوی خود را توصیف می کنید؟..... ۲۱
- سایر سئوالات کاربردی..... ۲۱
- از نظر هوشی خود را در چه سطحی می سنجید و قرار می دهید؟..... ۲۲
- چرا شخصیت شناسی مهم است؟..... ۲۳
- چطور خودمان را پیدا کنیم؟..... ۲۴
- تست های روانشناسی دقیقاً چکار می کنند؟..... ۲۴

فصل دوم: همدلی در اتاق درمان ۲۷

- چرا همدلی در روان درمانی مهم است؟..... ۲۹
- روانشناسان چگونه همدلی را در جلسات روان درمانی به کار می برند؟..... ۳۰
- روانشناسان چگونه می توانند توانایی همدلی را در خود تقویت کنند؟..... ۳۱
- کاربرد همدلی در روان درمانی..... ۳۳
- همدلی برای دو هدف در کار بالینی مفید است..... ۳۳
- چالش های اتاق درمان کدامند؟..... ۳۳
- همدلی یا همدردی در اتاق درمان..... ۳۵
- همدلی یا همدردی با درمانجو؟..... ۳۶
- همدلی یا همدردی با درمانجو در بخش روان درمانی..... ۳۶
- چرا همدردی نکنیم؟..... ۳۷
- چگونه همدلی کنیم؟..... ۳۷
- هنر گوش دادن همدلانه در اتاق درمان..... ۳۸
- انواع گوش دادن..... ۳۸
- به چه چیزهایی گوش می دهیم؟..... ۳۹

۴۰.....	گوش دادن همدلانه.....
۴۱.....	یادگیری شنونده فعال بودن.....
۴۱.....	۱. سؤال پرسیدن.....
۴۲.....	۲. به کار بردن جملات بازتابی.....
۴۳.....	بررسی خود برای درک درمانجو.....
۴۴.....	۱. خودتان را جای درمانجویان بگذارید.....
۴۴.....	۲. توجه به احساسات خویش.....
۴۵.....	چالش‌های گوش دادن همدلانه.....
۴۷.....	موانع گوش دادن همدلانه.....
۴۷.....	رابطه اثربخش در مشاوره.....
۴۸.....	پذیرش (عشق) مثبت بدون قید و شرط.....
۵۰.....	همدلی.....
۵۱.....	همخوانی.....
۵۳.....	تأثیرات همدلی.....
۵۴.....	ناتوانی در بیان همدلی.....
۵۶.....	نحوه بیان همدلی.....
۵۹.....	تاکیدی به اهمیت همدلی به عنوان یک مهارت.....
۶۳.....	فصل سوم: راهبردهای ارتقای عزت نفس در اتاق درمان
۶۵.....	مسئله تشخیص.....
۶۶.....	بازسازی شناختی برای افزایش عزت نفس.....
۶۷.....	شناسایی تحریف‌های شناختی.....
۶۸.....	پرسشگری سقراطی.....
۶۸.....	اثبات اشباهات منتقد درونی.....

- ۶۹..... شناسایی نقاط قوت.....
- ۷۰..... پذیرش خود.....
- ۷۰..... مشکلات ویژه.....
- ۷۰..... تقویت صدای سالم.....

فصل چهارم: تکنیک‌های مصاحبه در اتاق درمان ۷۳

- ۷۳..... بایدهای اتاق درمان.....
- ۷۴..... اتاق درمان برای مشاوره باید چگونه باشد؟.....
- شرایط برگزار کردن جلسات درمان مفید و روش برخورد درمانگر با مراجع و شیوه
درمان و مشاوره..... ۷۵
- رفتار روان درمانگر با مراجع در اتاق درمان..... ۷۶
- تکنیک‌های مصاحبه با درمانجو..... ۷۷
- چگونه مصاحبه را شروع کنیم؟..... ۷۷
- ارتباط غیرکلامی.....: ۷۸
- الف- پاسخ‌های مطلوب درمانگر..... ۷۸
- ب- پاسخ‌های نامطلوب درمانگر..... ۷۹
- ارتباط کلامی.....: ۸۰
- الف- پاسخ‌های مطلوب درمانگر..... ۸۰
- ب- پاسخ‌های نامطلوب درمانگر..... ۸۲

فصل پنجم: راهنمای جامع مراحل انجام روان‌درمانی ۹۱

- ۹۲..... تفاوت روان‌درمانی و مشاوره.....
- نحوه انتخاب روش درمانی مناسب..... ۹۲
- مراحل انجام روان‌درمانی..... ۹۳
- نقش خانواده و دوستان در فرایند روان‌درمانی..... ۹۵

۹۵.....	اقداماتی برای کسب بهترین نتیجه از روان‌درمانی.....
۹۶.....	فواید روان‌درمانی چیست؟.....
۹۸.....	نشانه‌های اصلی نیاز به روان‌درمانی.....
۱۰۱.....	روان‌درمانی چه مدت طول می‌کشد؟.....
۱۰۱.....	تکنیک‌های روان‌درمانی.....
۱۰۲.....	برون‌ریزی.....
۱۰۳.....	تخلیه هیجانی.....
۱۰۳.....	اطمینان بخشی و تسکین دادن.....
۱۰۴.....	توضیح دادن.....
۱۰۵.....	تلقین کردن.....
۱۰۶.....	متقاعدسازی.....
۱۰۶.....	تقویت و پاداش.....
۱۰۷.....	تفریح و سرگرمی.....
۱۰۷.....	کار به منظور درمان.....
۱۰۸.....	آرام‌سازی.....
۱۰۸.....	مشارکت سایر اعضای خانواده:.....
۱۰۹.....	استفاده از منابع حمایتی جامعه:.....
۱۱۱.....	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بسیاری از افراد احساس می‌کنند در صورت مراجعه به روانشناس برچسب اختلال و مشکلات روانی به آن‌ها زده خواهد شد و در مقابل این موضوع جبهه‌گیری می‌کنند. اما در واقع انسان در طول عمر خود و در جنبه‌های مختلف زندگی اعم از ازدواج، خانواده، مسائل مربوط به کودکان و تحصیلات فرزندان و... لازم است تا از دیدگاه و نظرات روانشناس بهره‌گیری چراکه گاهی افراد به بن بست در ذهن خود رسیده و قادر به تصمیم‌گیری نخواهند بود و در این صورت روانشناس به آن‌ها کمک خواهد کرد تا بهترین تصمیم ممکن را بگیرند. همچنین در راستای پیشگیری از بروز مشکلات و کسب اطلاعات کافی در زمینه‌های مختلف می‌توان از کارگاه‌ها، مشاوره حضوری و تلفنی بهره‌برد. در این راه یکی از عمده‌ترین مشکلات افراد هزینه‌های درمانی است که در ادامه متن به بررسی این موضوع نیز پرداخته خواهد شد. جواب این سوال آنقدر پیچیده نیست اما اگر بخواهیم به طور خلاصه بگوییم، به دلیل مشکلات ناشی از تربیت‌های نادرست، مشکلات اقتصادی، ناآگاهی از روابط صحیح، نیازهای سرکوب شده و... روان انسان‌ها تحت فشار شدیدی قرار می‌گیرد. این‌ها همه در صورتی است که وراثت و ژنتیک نادیده گرفته شود. انسان یک بار زندگی می‌کند و قطعاً می‌خواهد از این

شانس، به بهترین شکل استفاده کند اما آیا با حال بد، با استرس و اختلالات روانی می‌توان به خوبی زندگی کرد؟ (آماتو و راجرز، ۲۰۱۷).

مراجعه به روانشناس برای بهبود کیفیت زندگی

بسیاری از افراد هنگامی که به آن‌ها پیشنهاد می‌شود تا به روانشناس مراجعه کنند در جواب می‌گویند که مگه من دیوونه‌ام که برم پیش روانشناس؟ در واقع کسی که به روانشناس مراجعه می‌کند صرفاً دیوانه یا درمانجو روانی نیست و این نگاه غلط باید از بین برود. یکی از وظایف روانشناسان، بهبود کیفیت زندگی افراد است. در جوامع پیشرفته، حتی موفق‌ترین و خوشحال‌ترین افراد، برای پیشرفت بیشتر و حداقل برای تثبیت موقعیت خود و مواجهه درست با مشکلات، به روانشناس مراجعه می‌کنند. باید بپذیرید که همه چیز با مشورت و نصیحت دیگران قابل حل نیست و رفتار انسانی پیچیده‌تر از این حرف‌ها است.

درمانجوی روانی، ریشه درمانجوی جسمانی

همانطور که می‌دانید، علت بسیاری از درمانجوی‌های جسمانی، مشکلات روحی و روانی است. در درمانجوی‌های روان تنی (سایکوسوماتیک) به طور مستقیم این ارتباط دیده می‌شود. بنابراین شما با هزینه در درمان روانشناسی، می‌توانید از هزینه‌های هنگفت درمان درمانجوی‌های جسمانی در آینده پیشگیری کنید. هزینه‌هایی که ممکن است هم از نظر مالی، هم از نظر معنوی، شما، خانواده و تمام ارکان جامعه را درگیر کند. یکی از دلایل هزینه بر بودن درمان روانشناختی، طولانی بودن جریان آن است. برای ثمر بخشی رواندرمانی، حضور مستمر یک فرد حامی کنار شما ضروری است تا بتواند تمام جنبه‌های زندگیتان را بررسی کرده، به شناخت عمیقی از شما برسد و به مرور زمان برای بهبود وضعیتتان، به شما کمک کند. به دلیل اینکه درمانجوی‌های جسمانی، نشانه بیرونی دارد، نهایتاً با تعدادی عکس یا آزمایش، علت و منطقه آسیب‌زا مشخص می‌شود

اما درمانجوی‌های روانی، نمود بیرونی آشکاری برای تشخیص ندارد و یا آگاهی افراد نسبت به نشانه‌های آن پایین است و نمی‌توانند به مشکل خود پی ببرند. بنابراین نیاز است که روانشناس با تحلیل رفتار و صحبت‌های شما پی به مشکل اصلی ببرد (مسعودی، ۱۳۹۶).

حساسیت تشخیص روانشناسی

بسیاری از افراد بعد از مراجعه به روانشناس اذعان می‌کنند که ۲ جلسه رفتیم، فقط گوش داد و هیچی نگفت، روانشناس هیچی حالیش نبود و هیچکاری واسم نکرد. در واقع فرایند تشخیص درست، زمان بر است. شما فکر کنید که به درمانگری مراجعه کرده‌اید و درمانجوی شما را اشتباه تشخیص داده است و تجویز غلط می‌کند. پیامد آن چیست؟ روان شما ممکن است حساس‌تر از جسمتان باشد و تشخیص اشتباه و عجلولانه روانشناس، ممکن است تمام زندگی شما را از بین برده و راه جبرانی نگذارد. بنابراین باید صبور باشید تا روانشناس، با تشخیص و تجویز درست، شما را به مسیر سلامت روان هدایت کند.

باید از راه رفته برگردید

مسیر اشتباهی که شاید ده‌ها سال طی شده است، آیا در یک ماه قابل برگشت است؟ ترک یک عادت، باور و نگاه غلط زمان بر است؛ چند سال اشتباه و پیامدهای آن، منطقی با یک و دو جلسه قابل برطرف شدن نیست. می‌توانید این جریان را با یک درمانجوی جسمانی مزمن مقایسه کنید.

عدم توجه به تکلیف‌ها

یکی از دلایلی که جریان مشاوره به سرعت پیش نمی‌رود، عدم توجه و اهمیت ندادن افراد به تکالیف و پیشنهادهای روانشناس است. باید بدانید روانشناس جادوگر نیست و برای درمان، نیاز به همراهی شما دارد. همانطور که تنها خریدن داروها برای درمان سرماخوردگی کافی نیست و شما باید داروها را منظم و به مقدار لازم مصرف کنید.

سلطه دارو در خانه ها

متأسفانه به دلیل عادات غلط به مصرف مداوم، همیشگی و خودسرانه دارو، انتظار می‌رود که برای هر مشکلی دارویی باشد که سریع فرد را نجات دهد. برای مشکلات روانشناختی دارو، مسکن یا مکمل درمانی است، اما برای درمان قطعی لازم است که ریشه‌های درمانجویی را خشکانده تا هرگز دیگر به دوران تلخ روحی خود برنگردید و زندگی با نشاط و سالم طولانی مدت داشته باشید (لارتی و همکاران، ۱۳۹۸).

واکنش مردم نسبت به هزینه‌های درمان روانشناختی

متأسفانه باورهای سنتی و غلط و همچنین شرایط اقتصادی باعث شده که همه چیز در پول خلاصه شود. دو نمونه از این واکنش‌ها را بیان کرده و پاسخ داده ایم.

۱- بسیاری از افراد بیان می‌کنند که «این پول رو بده به من، خودم خوب میشم» و یا «چه خبره انقدر گرون؟ مشکلمو خودم حل می‌کنم».

پاسخ

یک بار هزینه‌های ماهیانه مراجعه مستمر به روانشناس را محاسبه کنید (هفته‌ای یک جلسه) و ببینید با همین مقدار پول، قرار است چه کار کنید. اگر کاری مهم‌تر از حال خوب و سلامت روان خود پیدا کردید که می‌توانید با این هزینه انجام دهید، حق با شماست و ما سکوت می‌کنیم. مشکلات روانی، معضلاتی است که ریشه در کودکی و مسائلی دارد که سالیان سال در وجود شما تلنبار شده است و بیرون کشیدن و برطرف کردن این مشکلات، کار هر کس نیست.

۲- بسیاری دیگر این سوال را مطرح می‌کنند که «من فقط یکیو می‌خوام که گوش کنه و حرف بزنم. چرا باید پول بدم؟» و یا «برای گوش دادن باید پول بدیم؟».

پاسخ

شاید در نگاه اول، روانشناس کسی است که فقط می‌شنود اما آیا فقط شنیدن مهم است یا گوش دادن؟ گوش دادن درست، مهارت است. اینکه کسی بتواند تمام حرف‌های