

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# خلاصه کتاب نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی

نویسنده:

دکتر مرتضی ترخان

دکتر علیرضا آقا یوسفی

دکتر فرهاد شقاقی

## فصل اول: مفاهیم و مسائل اساسی در مشاوره و روان‌درمانی

### ضرورت و اهمیت مشاوره و روان‌درمانی:

✓ امروزه آنچه نمایانگر ضرورت و اهمیت مشاوره و روان‌درمانی است، گسترش مسائل اجتماعی و پیچیدگی‌های آن است.

### نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی:

- ✓ افراد عادی، نظریه را نقطه مقابل عمل، تجربه‌نگری یا قطعیت می‌دانند.
- ✓ در محافل علمی، نظریه بصورت مجموعه‌ای از اطلاعات تعریف شده که برای توضیح داده‌ها در زمینه‌ای معین بکار می‌رود.
- ✓ در مشاوره و روان‌درمانی، نظریه، دیدگاه هماهنگ و با ثباتی درباره رفتار انسان، آسیب‌شناسی روانی و ساز و کارهای تغییر درمانی است.
- ✓ نظریه، نظام سازمان‌یافته‌ای از عقابل بوده که پدیده‌های مورد نظر را تبیین کرده و پایه و اساس کاربرد علمی روان‌درمانی و مشاوره است.
- ✓ هیچ درمانی بدون نظریه و اصول نظری، انجام نمی‌پذیرد.

### تعریف و اثربخشی روان‌درمانی و مشاوره:

- ✓ مشاوره و روان‌درمانی، یک رابطه تخصصی هدفمند میان درمانجو و مشاور یا درمانگر بوده که هدف آن، کمک به درمانجو است.
- ✓ روان‌درمانی و مشاوره، کاربرد آگاهانه و عمدی روش‌های مشاوره بالینی بوده که اصول دیدگاه‌های مشاوره و روانشناختی بدست آمده است.
- ✓ نگرش خوش‌بینانه و یا بدبینانه به مشاوره و روان‌درمانی، نقش حساس و تعیین‌کننده‌ای در نتایج روان‌درمانی و مشاوره دارد.
- ✓ برقراری رابطه حسنه همراه با پذیرش، درک و فهم، گرمی و با محبت بودن نسبت به درمانجو، یکی از وظایف اساسی درمانگر و مشاور بوده و نقش تعیین‌کننده‌ای در فرآیند درمان و نتایج مثبت آن دارد.

### ویژگی‌های مشاور و روان‌درمانگر:

- ✓ ویژگی‌های مشاوران و روان‌درمانگران عبارتست از الف) مشاوران و روان‌درمانگران کارآمد، هویت مشخصی دارند، ب) اصیل، صادق و روراست هستند و ج) عمیقاً درگیر کار خود شده و در آن، معنا پیدا می‌کنند.
- ✓ اسکاو هولت و جنینگز، ۹ ویژگی در حیطه‌های شناختی، عاطفی و ارتباطی برای مشاوران و روان‌درمانگران پیشنهاد می‌کنند که عبارتست از: الف) حیطه شناختی (مشاوران و درمانگران ماهر، یادگیرندگان حریصی هستند/تجارب سرشاری دارند/برای پیچیدگی‌های شناختی و ابهامات، بیشتر ارزش قائل هستند)، ب) حیطه عاطفی (از نظر عاطفی حساس هستند/دارای سلامت ذهنی و روانی هستند/آگاه هستند که چگونه سلامت عاطفی آنان بر کیفیت شغلی آنها موثر است) و ج) حیطه ارتباطی (مهارت‌های ارتباطی قوی و قدرتمند دارند/اساس تغییر در روان‌درمانگری و مشاوره، اتحاد و رابطه قوی بین آنان و درمانجو است/از مهارت‌های ارتباطی استثنائی در درمان استفاده می‌کنند).

### ملاحظات اخلاقی و انسانی در مشاوره و روان‌درمانی:

✓ یکی از وظایف اساسی و اصلی مشاور یا درمانگر، فراهم ساختن فضایی است که در آن، درمانجویان بتوانند افکار، احساسات، هیجانات و خصوصی‌ترین مسائل زندگی خود را که تا کنون به کسی نگفته‌اند، افشا سازند.

### وضعیت کنونی مشاوره و روان‌درمانی:

- ✓ موثر بودن درمان، بستگی کامل به این واقعیت دارد که چه نوع درمانی، توسط چه کسی و برای چه نوع مشکلی، با چه شکل خاصی و تحت چه فضایی صورت می‌گیرد.
- ✓ برای بیشتر اختلالات غیر روان‌پریشی، مداخلات روان‌درمانی و مشاوره به اندازه دارو درمانی موثر هستند و حتی گاهی، بهتر عمل می‌کنند.
- ✓ رویکرد التقاطی، رویکرد علمی، نظام‌دار و منطقی بوده که هویت آن، اختصاص به مکتب خاصی نداشته و امروزه، روانشناسان و مشاوران بیشتر به این رویکرد معتقد هستند.

## فصل دوم: دیدگاه روانکاوی

### فروید و روانکاوی:

- ✓ فروید در سال ۱۸۵۶ در شهر فرایبرگ در ایالت مراویای اتریش بدنیا آمد.
- ✓ دیدگاه بروک مبنی بر آنکه انسان را همچون نظام زیستی و پویا تصور کرده که اصل بقای انرژی بر آن حاکم است، مبنای دیدگاه پویای فروید از کنش روانشناختی را تشکیل می‌دهد.
- ✓ تخلیه هیجانی به حالتی گفته می‌شود که فرد در حالت خلسه هیپنوتیزم، رویاها و تجربیات گذشته خود را شرح می‌دهد.
- ✓ طبق کتاب بروئر و فروید، هر اختلال هیستری نتیجه یک ضربه روانی شدید بوده که باعث می‌شود فرد، درک خود را از دنیای واقعی پیرامون خود از دست بدهد.
- ✓ از دیدگاه فروید، سرکوب کردن یک انگیزه نیرومند، به ضربه روانی شدید منجر شده و نشانگان روانی، جانشین انگیزه‌های سرکوب شده می‌شوند.
- ✓ روش تخلیه هیجانی و افکار بروئر در زمان اختلالات روانی بوسیله هیپنوتیزم، پایه اصلی نظریه فروید شده است با این تفاوت که فروید برای درمان اختلالات روانی خود، از روش تداعی آزاد خاطرات استفاده نمود.
- ✓ پیشرفت فروید در عرصه روانکاوی به سال ۱۸۹۶ و استفاده فراوان از روش تداعی آزاد بر می‌گردد.
- ✓ روش تداعی آزاد در سال ۱۹۰۰ در کتاب تعبیر رویا متبلور شده که به اعتقاد بسیاری، مهمترین اثر فروید است.
- ✓ فروید در کتاب تعبیر رویا، نظریه خود را در مورد ذهن انسان مطرح کرد.
- ✓ فروید در سال ۱۹۰۹ به دعوت استنلی هال به دانشگاه کلارک رفته و نظریه‌های رشد تخیلات دوران کودکی، اصول کارکرد مغز، فرآیند روان‌درمانی، نظریه غریزه مرگ و زندگی را مطرح نمود.

### مفاهیم اساسی نظریه فروید:

#### الف) دیدگاه فروید نسبت به ماهیت انسان:

- ✓ فروید بر این باور است که انسان، اسیر گذشته و تجارب دردناک دوران کودکی و انگیزه‌های ناهوشیار است.
- ✓ فروید معتقد است که انسان، نظامی از انرژی بوده و ماهیت این نظام، این است که در آن، انرژی جریان دارد.
- ✓ هدف همه رفتارها، کسب لذت بوده و معنی آن، کاهش تنش یا رهاسازی انرژی است.
- ✓ در دیدگاه فروید، هدف اصلی و نهایی همه رفتارهای بشر، کاهش تنش است.
- ✓ فروید معتقد به اصل جبر روانی در انسان بوده و تمام رفتارها و افکار انسان، توسط نیروهای درونی، نامرئی و ناهوشیار تعیین می‌شود.
- ✓ آنچه که تعیین‌کننده رفتارهای انسان است، غریزه مرگ و زندگی بوده و به همین دلیل، به آزادی و اراده آزاد اعتقاد ندارد و برای همه رفتارهای انسان حتی شوخی، لغزش‌ها و اعمال سهوی، علتی وجود دارد.
- ✓ انسان زمانی می‌تواند منطقی عمل کند که به نیروهای درونی ناهوشیار خود، آگاهی و آنها را تحت کنترل خود قرار دهد.
- ✓ چیرگی جبر روانی زمانی کاهش می‌یابد که بینش، منطق و قوای عضلانی بر انسان استیلا یابد.
- ✓ هرچه آگاهی فرد از خود، تجارب دوران کودکی و انگیزه‌های ناهوشیار افزایش یابد، انسان، عقلانی‌تر، منطقی‌تر و بهتر عمل می‌کند.