

به نام خدا



درمان کوتاه‌مدت برای زوجها و خانواده‌ها در بحران

مؤلف:

رابرت تیبی

مترجم:

دکتر یاسر مدنی

عضو هیات علمی دانشگاه تهران

متخصص مشاوره و روان‌درمانی کوتاه‌مدت از دانشگاه ایالتی کلرادو - آمریکا

سنا پاک‌نیت

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

پریسا چاوشی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه وِسترن - کانادا


نشر ساوالان

سرشناسه	: تیپی، رابرت
عنوان و نام پدیدآور	: درمان کوتاهمدت برای زوجها و خانواده‌ها در بحران؛ نویسنده: رابرت تیپی
مشخصات نشر	: تهران، ساوالان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۲۴۵ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۹-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: Brief therapy with couples and families in crisis
موضوع	: درمان متمرکز بر راه حل کوتاهمدت
موضوع	: زناشویی - روان‌درمانی، زوج درمانی، روان‌درمانی خانواده
شناسه افزوده	: تیپی، رابرت؛ نویسنده
شناسه افزوده	: یاسر مدنی، مترجم، ۱۳۵۵
شناسه افزوده	: سنا پاک‌نیت، مترجم، ۱۳۷۳
شناسه افزوده	: پریسا چاوشی، مترجم، ۱۳۷۲
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۲۷۱۷۲۱
رده‌بندی کنگره	: RC۴۸۸/۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۲۲۸۵۶۳



نشر ساوالان

درمان کوتاهمدت برای زوجها و خانواده‌ها در بحران

نویسنده: رابرت تیپی

مترجمان: دکتر یاسر مدنی، سنا پاک‌نیت، پریسا چاوشی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-622-6778-89-3

قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۹-۳

تعداد صفحات: ۲۴۵

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: گستره‌ی رویکرد کوتاه‌مدت.....
۱۴	درباره دنیای کوتاه‌مدت.....
۱۵	طرز فکر مختصر.....
۱۶	تمرکز بر حال، به جای گذشته.....
۱۶	تمرکز بر الگوها و رفتارها به جای پیش.....
۱۷	تمرکز بر فرآیند به جای محتوا.....
۱۸	همگام ماندن در سراسر مسیر.....
۱۸	تمرکز بر اهداف عینی مشخص به جای بازسازی شخصیت.....
۱۹	تمرکز بر سنجش سریع.....
۱۹	تمرکز روی داشتن نقشه درمان در اتاق مشاوره.....
۱۹	تمرکز بر تغییر وضعیت هیجانی.....
۲۰	چه زمانی درمان کوتاه‌مدت انجام ندهیم.....
۲۱	خصائص زوجین و خانواده‌ها در بحران.....
۲۱	هیجان بالا.....
۲۱	تمرکز زیاد بر محتوا.....
۲۲	بازی کردن نقش دادگاه.....
۲۲	گرایش به ماندن، تمایل به خروج.....
۲۳	نیاز به بازخورد، قدم‌های بعدی، و رهبری.....
۲۴	نمای کلی کتاب.....
۲۵	منابع.....

۲۷.....	فصل دوم: مفاهیم اساسی
۲۸.....	مدل زوجی ما: بزرگسالان
۳۰.....	متغیرهای نه‌چندان سالم
۳۰.....	ساختار افراد فداکار
۳۲.....	ساختار افراد قربانی
۳۳.....	ساختار افراد قلدر
۳۴.....	بزرگسالان، در مقابل دیگران
۳۶.....	الگوی ما برای خانواده‌ها: ساختار خانواده ایده‌آل
۴۰.....	قطار هوایی رابطه
۴۵.....	مهارت‌های ارتباطی
۴۶.....	توانایی استفاده از هیجانات به‌عنوان اطلاعات
۴۷.....	توانایی آگاه بودن از این که چه شخصی مشکل دارد
۴۸.....	صادق باشید
۴۹.....	آگاهی از فرایند
۴۹.....	استفاده از زبان توهین‌آمیز، موضع دفاعی گرفتن یا بازگو کردن مسائل ناخوشایند گذشته ممنوع
۵۰.....	گوش دادن فعال
۵۱.....	رغبت به بازگشت و اصلاح
۵۲.....	توانایی حل مساله
۵۴.....	ارائه بازخورد مثبت
۵۶.....	زخم‌های هیجانی
۶۰.....	دیدگاه‌های متفاوت
۶۲.....	مشکلات یادگیری در مقابل مشکلات در مورد یادگیری
۶۳.....	شش مهارت بزرگ
۶۳.....	تمرکز بر چگونگی، نه بر چیستی
۶۴.....	مشکلات به‌عنوان راه‌حل‌های بد
۶۴.....	تغییر هیجانات از طریق رفتار
۶۵.....	متفاوت عمل کردن، به‌جای درست عمل کردن
۶۶.....	تأکید بر هیجانات، نه بر رفتارهای غیرمسئولانه
۶۶.....	صادق باشید
۶۹.....	فصل سوم: نقشه‌های درمانی برای مشکلات متداول زوج

۶۹	تمرکز بر فرد در مقابل تمرکز بر زوج/خانواده: دستورالعمل‌ها
۷۰	زمانی که در شک هستید، ارجاع دهید
۷۱	گریز از نقش قاضی
۷۱	معرفی متخصصین جهت هماهنگی
۷۲	مدیریت حوزه‌های نامطمئن
۷۳	حرکت از سمت درمان زوجی به سمت درمان انفرادی
۷۳	حرکت از سمت فرد به سمت زوج یا خانواده
۷۵	روابط نامشروع
۷۸	مشخص کردن اینکه هر زوج چه انتظاری از درمان دارد
۸۰	رابطه‌ی نامشروع را به‌عنوان یک راه‌حل بد تعریف کنید
۸۰	آموزش پیرامون سوگواری و اعتماد
۸۱	متصل شوید و متعادل کنید
۸۲	آغازکردن ساخت‌گشائی رابطه
۸۳	به زوجین کمک کنید تا به سمت جلو حرکت کنند
۸۵	خشونت خانگی
۸۵	مشخص کردن اینکه هر یک از زوجین از درمان چه می‌خواهند
۸۷	مشخص کردن اینکه زوج تا چه حد متعادل هستند
۸۸	به زوجین کمک کنید تا یاد بگیرند هیجانات خود را کنترل کنند
۹۱	آموزش مهارت‌های ارتباطی
۹۱	کمک به زوجین جهت توقف زخم زدن دوباره
۹۲	رسیدگی و حل مسائل اختلاف برانگیز
۹۳	اعتیاد
۹۷	مسائل جنسی
۹۸	ارتباط شفاف و بدون پرده
۹۹	آشکار کردن مشکل نهفته زیر مشکل دیگر
۱۰۰	آموزش مهارت‌ها
۱۰۰	مسائل مالی
۱۰۲	بحران موقعیتی
۱۰۳	منابع
۱۰۵	فصل چهارم: نقشه‌های درمانی برای مشکلات متداول خانواده

۱۰۶	چه کسی را ملاقات کنید: انتخاب قالب
۱۰۶	مجموع خانواده
۱۰۷	شروع درمان والدین به تنهایی
۱۰۸	والدین و فرزند معلوم
۱۰۹	فرزند یا نوجوان به تنهایی
۱۰۹	گروه‌های خواهر و برادری
۱۱۰	دستورالعمل‌های والدگری
۱۱۰	قوانین
۱۱۱	کارهای روزمره
۱۱۱	بازخورد مثبت
۱۱۲	خطر پذیری
۱۱۲	اعتماد
۱۱۲	اخطارها و گذارها
۱۱۳	صحبت کردن و حل مسئله
۱۱۳	والدگری را متناسب با سن و شخصیت کودک تنظیم کنید
۱۱۴	به انجام رویکرد فلور تایم بپردازید
۱۱۴	والدین با قطب‌های متضاد
۱۱۵	خانواده‌هایی که در گذر تغییر هستند
۱۱۹	مشکلات رفتاری متداول در فرزندان خردسال
۱۲۱	رقابت شدید و مداوم خواهر و برادری
۱۲۲	رفتار ناسازگارانه نوجوانان
۱۲۳	نوجوانانی که خشونت آمیز رفتار می‌کنند
۱۲۵	مسائل فرزندان بالغ و والدین
۱۲۷	بحران‌های موقعیتی
۱۲۹	فصل پنجم: اهداف جلسه اول
۱۳۰	ایجاد رابطه حسنه
۱۳۰	گوش دادن
۱۳۱	انعکاس و تطابق دادن
۱۳۲	برجسته کردن شباهت‌ها

۱۳۲	رهبری و مهارت خود را نمایش دهید
۱۳۳	تعریف مشکلات و انتظارات
۱۳۶	بسنجید
۱۳۷	تغییر فضای هیجانی
۱۳۸	تمرکز بر هیجانات معتدل
۱۳۹	جستجو و خنثی کردن سرنخ‌های انتقال
۱۴۰	ارائه آموزش
۱۴۰	ارتباط دادن مشکلات و ارائه طرح درمان اولیه
۱۴۱	واکنش متقابل با اعتراضات
۱۴۲	همیشه موافقت کنید و آرام بمانید
۱۴۲	اضطراب را از طریق ایجاد توافق کاهش دهید
۱۴۳	مخالفت زیر مخالفتی دیگر را کشف کنید
۱۴۳	بازگشت به موضوع را برای مراجع آسان کنید
۱۴۴	گام‌های بعدی را تعیین کنید
۱۴۴	چه کاری را انجام ندهیم: چهار منبع مقاومت
۱۴۴	عدم توافق در مورد مشکل
۱۴۵	موزون حرکت کردن: خیلی سریع یا خیلی آهسته
۱۴۶	داشتن انتظارات غلط از فرآیند
۱۴۶	زخم‌های هیجانی تحریک شده
۱۴۷	منابع
۱۴۹	فصل ششم: فرآیند جلسه اول
۱۵۰	تعامل اولیه
۱۵۱	داشتن آمادگی قبلی
۱۵۲	بخش ۱ الف: مرحله آغازین (۵-۱۰ دقیقه)
۱۵۴	بخش ۱ ب: داستان مراجع (۱۰ دقیقه)
۱۵۷	بخش ۲: سنجش (۱۵-۲۰ دقیقه)
۱۶۱	بخش ۳: ارائه برنامه درمانی و قدم‌های بعد (۱۰ دقیقه)
۱۶۴	ضرورت‌های جلسه اول
۱۶۴	بحث لوپس و ایزابل بالا می‌گیرد

۱۶۵	ایزابل ساکت می‌شود.....
۱۶۵	کیم از نظر احساسی در هم می‌شکند.....
۱۶۶	دانیل بیش‌ازحد سلطه‌گرایانه عمل می‌کند.....
۱۶۶	اما پس می‌زند.....
۱۶۷	لوئیس ایزابل را سرزنش می‌کند.....
۱۶۷	اما راحت حرف خود را به شما نمی‌زند.....
۱۶۸	پیگیری.....

فصل هفتم: جلسه دوم و جلسات بعد از آن..... ۱۷۱

۱۷۱	مراحل درمان.....
۱۷۱	ویژگی‌های مرحله ابتدایی.....
۱۷۲	ویژگی‌های مرحله میانی.....
۱۷۲	مهارت‌های ناهماهنگ.....
۱۷۳	شیوه‌ها در مقابل اهداف.....
۱۷۳	بدترشدن مشکلات.....
۱۷۳	ویژگی‌های مرحله پایانی.....
۱۷۴	اهداف و وظایف جلسه دوم.....
۱۷۵	اصلاح رابطه‌ی بالینی.....
۱۷۵	بررسی تکالیف.....
۱۷۶	سنجش خود را ادامه دهید.....
۱۷۷	زوج یا اعضای خانواده را جداگانه ملاقات کنید.....
۱۸۱	آموزش مهارت‌ها.....
۱۸۲	ترک برنامه و تغییر درجهت فردی.....
۱۸۴	سومین جلسه.....
۱۸۴	ترک کردن در سومین جلسه.....
۱۸۴	بحران تمام شده است.....
۱۸۵	اضطراب شروع می‌شود.....
۱۸۶	مسائل انتقال مهم می‌شوند.....
۱۸۶	کارشکنی توسط اعضای خانواده.....
۱۸۷	مراجعه اجبار شده.....

۱۸۸	حفظ سرعت
۱۸۸	سریعاً درمان را شروع کنید
۱۸۸	انتظارات و اهداف را دنبال کرده و به روز کنید
۱۹۰	پیگیری و بررسی مسائل مربوط به انتقال را ادامه بدهید
۱۹۱	پس از جلسه‌ی سوم
۱۹۱	مشاجرات جدید، فرآیند قدیمی
۱۹۲	بازگشت به مشکلات ارائه شده
۱۹۳	مطرح کردن زخم‌های قدیمی
۱۹۳	مطرح کردن موضوعات حساس
۱۹۴	اهداف جلسات بعد
۱۹۴	حرکت به سمت فرد بزرگسال
۱۹۴	ترمیم زخم‌های هیجانی
۱۹۵	دائماً ارتباط خوب را هم‌پیل کنید
۱۹۵	پیمان رابطه را بروز رسانی کنید
۱۹۵	دیدگاه زوج را شفاف و بروز رسانی کنید
۱۹۶	جلسه‌ی پایانی: خاتمه دادن
۱۹۹	فصل هشتم: ابزارها و فنون زوج درمانی و خانواده‌درمانی
۱۹۹	تکنیک‌های تجربی در جلسات
۲۰۲	تصویر ذهنی از رهنمون نمایش عمر
۲۰۶	مقررات
۲۰۷	تکنیک‌ها و ابزارها جهت استفاده به‌عنوان تکلیف
۲۰۷	ملاقات‌های کاری
۲۰۹	نامه‌نگاری
۲۱۱	چک کردن
۲۱۴	برنامه‌های درمانی اولیه برای امیال مخرب
۲۱۵	فن و روش استقلال هیجانی
۲۱۵	جراتمندی / ریسک پذیری

- ۲۱۷.....بایدها در مقابل خواسته‌ها/تصمیمات فوری
- ۲۱۹.....آموزش مهارت سازمانی
- ۲۲۲.....تمرین‌های تمرکز بر احساس
- ۲۲۵.....فصل نهم: یکپارچه‌سازی رویکرد کوتاه‌مدت با سبک درمانی خودتان
- ۲۲۵.....تغییر وضعیت
- ۲۲۷.....بکارگیری رویکرد کوتاه‌مدت بحران-محور برای موارد جدید
- ۲۲۷.....مراجعات مناسب انتخاب کنید
- ۲۲۸.....از تغییرات همه‌جانبه اجتناب کنید
- ۲۲۹.....سعی کنید تا در محدوده‌ی زمانی بمانید
- ۲۲۹.....به خودتان آسان بگیرید
- ۲۲۹.....مفاهیم درمان کوتاه‌مدت را با فرآیند جلسه‌ی خود یکپارچه کنید
- ۲۳۰.....همگام ماندن در لحظه؛ دنبال کردن دقیق فرآیند
- ۲۳۱.....نقش فعال و رهبری
- ۲۳۲.....کار کردن در محدوده‌ی زمانی جلسه
- ۲۳۳.....انجام سنجش‌های سریع
- ۲۳۴.....شناسایی الگوها
- ۲۳۴.....یکپارچه‌سازی مفاهیم کوتاه‌مدت بالینی ما با رویکردتان
- ۲۳۵.....مثلث رابطه
- ۲۳۵.....بزرگ‌سال بودن
- ۲۳۶.....زخم‌های هیجانی
- ۲۳۸.....کار کردن با خانواده و دوستان
- ۲۳۸.....هدف جلسه را مشخص کنید
- ۲۳۹.....دقایقی را برای ایجاد رابطه‌ی دوستی در نظر بگیرید
- ۲۳۹.....گفتگو را شروع کنید و ادامه دهید
- ۲۳۹.....مطمئن شوید که مکالمه متعادل است
- ۲۳۹.....از پرسیدن سؤالات سخت نهراسید
- ۲۴۰.....در برابر پیدا کردن راه‌حل مقاومت کنید
- ۲۴۰.....از خودتان مراقبت کنید

مقدمه دکتر تیبی برای ترجمه فارسی کتاب

Introduction to Persian Translation

I am pleased that my book, Brief Therapy with Couples and Families in Crisis, has been translated into Persian. I hope that this book will serve as a guide for counselors and therapists helping struggling Iranian couples and families. I believe this translation by Dr. Yaser Madani is meaningful because it is an accurate translation tailored to the culture of its audience.

I am a clinical social worker with 47 years of experience, most of it in community mental health agencies. I have written 12 books and over 300 articles in family therapy, couple therapy, brief therapy, clinical supervision, process-focused therapy.

This book came out of my clinical experience. Undoubtedly, as in US, Iran has diverse cultures and clients who come with a wide range of presenting problems. Often they are in some form of emotional crisis where they are looking for immediate relief and often cannot invest the time or money for longer-term treatment. This book is my attempt to provide therapists and our clients with the help and skills they need to move forward in their lives.

مقدمه‌ی مولف برای ترجمه فارسی

از این که کتاب من، درمان کوتاه‌مدت با زوجین و خانواده‌های درگیر بحران، به فارسی ترجمه شده است خوشنودم. امیدوارم این کتاب به‌عنوان یک راهنما برای مشاوران و درمان‌گران در جهت کمک کردن به زوجین و خانواده‌های ایرانی که در حال مبارزه با چالش هستند استفاده شود. مطمئن هستم این ترجمه توسط دکتر یاسر مدنی هدفمند است، چرا که ترجمه دقیق و متناسب با فرهنگ مخاطب تنظیم شده است.

من یک مددکار بالینی با ۴۷ سال تجربه هستم، که بیشتر آن‌ها در مراکز محله‌محور سلامت روان بوده است. من ۱۲ کتاب و بیش از ۳۰۰ مقاله در زمینه خانواده‌درمانی، زوج درمانی، درمان کوتاه‌مدت، نظارت بالینی، و درمان فرایند محور تالیف کرده‌ام.

کتاب حاضر نتیجه تجربه بالینی من است. بی‌شک، همچون آمریکا، جامعه ایران نیز متشکل از فرهنگ‌های متنوع است و مراجعانی دارد که با طیف وسیعی از مشکلات ارائه‌شده به مشاوره می‌آیند. معمولاً آن‌ها درگیر نوعی بحران احساسی و در جستجوی تسکین فوری هستند و قادر نیستند برای درمان طولانی‌تر سرمایه‌گذاری زمانی یا مالی کنند. در این کتاب کوشش کرده‌ام تا به درمان‌گران و مراجعان مان کمک کنم و مهارت‌هایی را ارائه دهم که برای حرکت رو به جلو در زندگی نیاز دارند.