

هفت مهارت زندگی متمرکز بر راه حل

(توصیه‌های روانپزشک راه حل محور، دکتر بن فورمن)

نویسنده:

بن فورمن

مترجم:

فرگس ولی‌زاده

مریم فرجی



اوستای
پارسیان

۱۴۰۰

سرشناسه: فرمن، بن Furman, Ben
عنوان و نام پدیدآور: هفت مهارت زندگی متمرکز بر راه حل/نویسنده بن فورمن؛ مترجم نرگس ولی‌زاده،
مریم فرجی.

مشخصات نشر: تهران: اوستای پارسیان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۰ص.

شابک: 978-600-9901-82-1

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت/عنوان اصلی: Seven Life Skills for Solution-Focused Living

Recommendations from a solution-focused psychiatrist.

موضوع: مهارت‌های زندگی — Life skills — مهارت‌های زندگی — جنبه‌های روان‌شناسی

Life skills -- Psychological aspects

شناسه افزوده: ولی‌زاده، نرگس، ۱۳۵۱- مترجم فرجی، مریم، ۱۳۵۱- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۵۲.۳۷ — رده بندی دیویی: ۷/۴۴۶ — شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۹۴۵۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



اوستای
پارسیان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، خیابان

فرست شیرازی، پلاک ۱۷، انتشارات اوستای پارسیان

۰۹۰۱۰۹۰۱۰۶۵

۰۲۱-۶۶۵۷۸۶۶۰

instagram: avestay_e_parsian

عنوان: هفت مهارت زندگی متمرکز بر راه حل (توصیه‌های روانپزشک راه حل محور، دکتر بن فورمن)

نویسنده: بن فورمن

مترجم: نرگس ولی‌زاده، مریم فرجی

ویراستار: علیرضا اسدی راد

طراح جلد: پرویز نظری

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۰۰ جلد

ناشر: اوستای پارسیان

چاپ و صحافی: ناژو

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۱-۸۲-۱

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

۵.....	درباره‌ی نویسنده
۷.....	معرفی
۹.....	فصل ۱
۹.....	حتماً موفقیت را تجربه کنید
۱۵.....	فصل ۲
۱۵.....	از نقاط قوت خود آگاه باشید
۲۵.....	فصل ۳
۲۵.....	گذشته دارایی شماست!
۳۵.....	فصل ۴
۳۵.....	به‌طور اثربخش دیگران را تحت تاثیر قرار دهید
۴۹.....	فصل ۵
۴۹.....	انتقاد را با کنجکاوی بپذیرید
۵۷.....	فصل ۶
۵۷.....	مدیریت آسیب
۶۷.....	مشکلات خود را به اهداف تبدیل کنید
۷۹.....	سخن پایانی
۸۱.....	سخنی با خواننده

معرفی

درمان کوتاه راه حل محور، رویکردی در روان درمانی است که در اوایل دهه ۱۹۸۰ در ایالات متحده ایجاد شد و تفاوت قابل توجهی با سایر روش های رایج گفت و گو مدار داشت. در این روش به جای بررسی مشکلات مراجعان، علت و چگونگی پیدایش آن ها با گفت و گوهایی متمرکز بر راه حل، امیدها و اهداف مراجعان را بررسی کرده و به آن ها در یافتن راه هایی برای دستیابی به این اهداف کمک می کند.

نقش درمانگر در رویکردهای رایج در این روش درمان، درک مراجعان و کمک به آن ها در شناخت خود بود. با این حال، درمانگر راه حل محور بیشتر یک مربی است و وظیفه او کمک به مراجعه کننده است تا از طریق سوالات مناسب، اهداف روشنی را مشخص کرده و منابعی را در درون مراجع و از محیط اطراف وی برای کمک به او در دستیابی به اهدافش پیدا کند.

هنگامی که درمان راه حل محور متولد شد مانند سایر روش های درمانی به نظر می آمد اما به زودی مشخص شد اصول و روش های این شیوهی درمانی در عین سادگی در بسیاری از جنبه های زندگی از جمله: ورزش، بهداشت و سلامتی، مراقبه، مربیگری، رهبری، آموزش و امور قضایی و کیفری کاربردهای فراوانی دارد.