

در باب مجموعه‌ای که در دست دارید

- می‌دانیم برای موفقیت در آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی رسیدن به تسلط کافی روی تمام دروس امری حیاتی است که این تسلط نیز نیازمند چند دور مطالعه‌ی مطالب آن درس است.
- خلاصه نویسی یکی از بهترین و اساسی‌ترین راهکارهای تسلط یافتن روی مطالب است که انجام بهینه‌ی آن ممکن است در توان هر کسی نباشد. همه ما می‌توانیم از کتب خلاصه برداری کنیم اما انجام بهینه‌ی آن نیازمند نوعی نظام فکری مسلط و همچنین تسلط کافی روی نکات مهم آن درس است تا بدانیم باید از کجا و چگونه خلاصه برداری کنیم. به گونه‌ای که خلاصه‌های ما دست کم حجم مطلب اولیه را تا ۷۰ درصد کاهش دهد اما از چنان جامعیتی برخوردار باشد که به ما امکان رسیدن به درصدی قابل قبول در آن درس در آزمون اولیه را بدهد.
- مجموعه حاضر توسط جمعی از دانشجویان دانشگاه تهران و شهید بهشتی، و پس از دو دور مطالعه کتاب اصلی و با توجه به نکاتی که در کنکورهای مورد نظر مورد توجه طراحان سوال است، از کتب اصلی با توجه به سه معیار مهم جامعیت، مانعیت و قابل فهم بودن تهیه شده است.
- از شما دوستان دعوت می‌کنیم در صورتی که برای رسیدن به هدف خود مصمم هستید، از یک برنامه ریزی علمی استفاده کنید.
- اگر یکی از مشاوران کیهان امر برنامه ریزی تحصیلی شما را هدایت می‌کند، برای موفقیت کافی ست به دست کم هفتاد درصد از نکات گفته شده عمل کنید؛ چرا که آنچه مشاوران کلینیک تخصصی روانشناسی کیهان به کار می‌برند، عمدتاً مبتنی بر نظریه‌های به روز روانشناسی آموزشی است که کارآیی آنها سالهاست به اثبات رسیده است.
- پس از اینکه برنامه ریزی مشخص (البته نه چندان پیچیده) برای مطالعه را به اتمام رساندید، پیش از شروع مطالعه، مطلب "آداب مطالعه کارآمد" را که در انتهای مجموعه آمده است، حتماً مطالعه کنید و در صورتی که در رابطه با آن ابهاماتی دارید با یک متخصص امر آموزشی و برنامه ریزی در این زمینه مشورت کنید. این روش از برگ برنده‌های کیهانی‌ها بوده است.
- گروه آموزشی کیهان، تنها گروهی در کشور است که تماماً متشکل از رتبه‌های ۱-۵۰ (۱، ۶، ۸، ۳۰، ۴۰ و...) کنکور سراسری کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی است، به طور تخصصی در زمینه کنکور دکتری و کارشناسی ارشد روانشناسی و تحت نظارت کلینیک تخصصی روانشناسی کیهان فعالیت می‌کند و در هیچ جای ایران شعبه ندارد.

مروری بر مهم‌ترین عوامل موفقیت در آزمون‌های تمصیلی

۱. **هدف:** تجربه ما نشان داده داوطلبانی که هدف مشخص و محکمی ندارند معمولاً حتی به خط پایان نمی‌رسند. پس اول از همه هدف تان را روشن کنید. می‌خواهید برای رسیدن به چه چیزی آماده شوید؟ دانشگاه تهران؟ دانشگاه شهید بهشتی؟... یا نه، هر جا که شد؟! حتماً می‌دانید که هدف باید smart باشد. پس برای ۵ سال و یک سال آینده تان به درستی هدف گذاری کنید.
۲. **برنامه‌ریزی:** برای رسیدن به هدف‌تان برنامه ریزی کنید. یک برنامه ریزی صحیح نه خیلی سنگین است که زود خسته تان کند، نه خیلی سبک که شما را به هدف‌تان نرساند. بدانید از کجا باید شروع کنید. با کدام کتاب‌ها. کلاً چه منابعی را می‌خواهید مطالعه کنید. آماده خلاصه برداری هستید؟ یا می‌خواهید از خلاصه دیگران استفاده کنید؟ کدام خلاصه بیشتر جواب داده و به نسبت هزینه ای که می‌کنید، منفعت بیشتری را برای شما می‌آورد؟ اینجا از یک کاربلد، کسی که تازه در کنکور رشته شما شرکت کرده (کنکور سراسری ارشد روان‌شناسی بالینی یا عمومی) و رتبه عالی هم کسب کرده (زیر ۵۰)، اطلاعات لازم را بگیرید. ببینید می‌خواهید اول کدام درس‌ها را در چه بازه زمانی جمع کنید و بعد کدام درس‌ها را. کی می‌خواهید تست بزنید. از چه ابزارهای دیگری می‌خواهید استفاده کنید و ... ابتدا مسیر رسیدن به هدف را به اندازه کافی برای خود روشن کنید.
۳. **آمادگی ذهنی:** حالا که وقت عمل کردن فرا رسیده، ذهنتان را از همه شکست‌ها و تلخی‌های گذشته رها کنید. نگرانی‌ها را دور بریزید و فقط به هدف تان و میزان تلاشی که برای عملی کردن برنامه‌تان به نحو احسن، لازم دارید فکر کنید. به اینکه موفقیت در این پروژه (کنکور بهمن ماه) چه تاثیرات مثبتی در زندگی تان دارد و سایر نکات مثبت فکر کنید.
۴. **ابزارهای کارآمد:** منظور، داشتن یک سری ابزار برای مقابله با خستگی، ناامیدی، و سایر موانع بیرونی و درونی برای رسیدن به هدف تان است. روش مطالعه صحیح را بدانید (در انتهای جزوات هست و در صورت نیاز مشاوران نیز به شما آموزش می‌دهند). با روش‌های مدیریت استرس و تمرکز آشنا باشید. بدانید کی باید مرور کنید تا مطالب از ذهنتان نرود.
۵. **مطالعات منسجم:** رشته ما منابع زیادی دارد. در صورتی که از همین مجموعه جزوات دانشجویان دانشگاه تهران (کیهان) استفاده می‌کنید، هیچ جای نگرانی نیست. اما باز جهت تاکید عرض می‌کنیم که از مطالعه منابع پراکنده پرهیز کنید. مطالعه منسجم یکی دو منبع خیلی بهتر از مطالعه پراکنده ۷-۶ منبع است. به مسیرتان اعتماد کنید.
۶. **نظارت و ارزیابی:** مدام خودتان، منابع تان و دانشی را که اندوخته اید، بررسی و ارزیابی کنید. ببینید در جهت درستی حرکت می‌کنید؟ یا نیاز به تغییر روش کار در برخی موارد دارید؟ در صورت نیاز، برای این کار از یک راه‌بلد کمک بگیرید.
۷. **اعتماد به خود و توکل به نیروی برتر:** سخت تلاش کنید و نتیجه را به گرداننده روزگار واگذار کنید. یادتان باشد که این عالم طراحی عادلانه دارد، پس مطمئن باشید زحمت هیچ داوطلب کوشایی بی نتیجه نخواهد ماند.

یادداشت:

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴.....	فصل اول: مقدمه و مرور کلی
۶.....	فصل دوم: مشاور، انسان و متخصص بالینی
۹.....	فصل سوم: مسایل اخلاقی در کاربست مشاوره
۱۳.....	فصل چهارم: نظریه روان کاوی
۲۱.....	فصل پنجم: درمان آدلری
۳۰.....	فصل ششم: درمان وجودی
۳۸.....	فصل هفتم: درمان فردمدار
۴۲.....	فصل هشتم: درمان گشتالتی
۵۱.....	فصل نهم: رفتاردرمانی
۵۹.....	فصل دهم: درمان شناختی رفتاری
۷۱.....	فصل یازدهم: واقعیت درمانی
۷۷.....	فصل دوازدهم: درمان فمینیستی
۸۵.....	فصل سیزدهم: رویکردهای پُست مدرن
۹۳.....	فصل چهاردهم: نظریه سیستم‌های خانواده
۱۰۳.....	فصل پانزدهم: رویکرد یکپارچه نگر
۱۰۸.....	فصل شانزدهم:
۱۰۹.....	منابع
۱۰۹.....	آداب مطالعه کارآمد (پس خبا)

یادداشت:

بخش اول

مسائل اساسی در کاربست

مشاوره

یادداشت:

فصل اول: مقدمه و مرور کلی

- شاید مهمترین خصوصیت درمانگر کارآمد، کیفیت حضور او باشد. درمانگران می‌توانند از طریق فرایند گفتگوی صادقانه با درمانجویان، به بهبودی آنها کمک کنند. (به جای تغییر، توصیه‌ی فوری یا حل مشکلات آنها)
- اینکه درمانگر چه نوع آدمی است مهمترین عامل تأثیرگذار بر درمانجوست که به ایجاد تغییر در او کمک می‌کند. واکنش‌های شما به درمانجویان، از جمله مطرح کردن این نکته که چقدر تحت تأثیر رابطه با آنها قرار دارید، مفیدترین کاتالیزور در فرایند درمان است.
- درمان‌های تجربی و رابطه‌گرا: رویکرد وجودی، رویکرد فرد مدار، درمان گشتالتی
- رویکرد فردمدار، که از فلسفه انسان‌گرایی سرچشمه گرفته است، روی نگرش‌های اساسی درمانگر تأکید می‌کند.
- درمان‌های کنشی: واقعیت‌درمانی، رفتار‌درمانی، رفتار‌درمانی عقلانی-هیجانی، و درمان شناختی را در بر می‌گیرند.
- دیدگاه سیستمها: درمان فمینیستی و خانواده‌درمانی است.
- رویکردهای پست مدرن: سازه‌نگاری اجتماعی، درمان کوتاه مدت راه حل مدار، و قصه‌درمانی
- درمان آدلری: ردولف دریکورس این رویکرد را در ایالات متحده عمومیت بخشید.
- درمان وجودی: این مدل بر کیفیت رابطه‌درمانی شخص با شخص تمرکز دارد.
- درمان گشتالتی بر آگاهی و انسجام تأکید دارد. این رویکرد، عملکرد بدن و ذهن را ادغام می‌کند.
- واقعیت‌درمانی: بنیانگذار: ویلیام گلاسر. این رویکرد کوتاه مدت بر زمان حال تمرکز دارد و بر توانمندی‌های فرد تأکید می‌کند.
- رویکردهای پست مدرن: واقعیت واحدی وجود ندارد؛ بلکه باور بر این است که واقعیت به صورت اجتماعی، از طریق تعامل انسان ساخته می‌شود. این رویکردها باور دارند که درمانجو در زندگی خود آدم خیره‌ای است.

یادداشت:

فصل دوم: مشاور، انسان و متخصص بالینی

- ویژگی‌های انسانی و تجربیاتی را که بر ما تأثیر گذاشته اند یکی از نیرومندترین عوامل تعیین کننده مواجهه درمانی است.
- میزان شادابی و سلامت روانی مشاور متغیرهای مهمی هستند که نتیجه مشاوره و درمان را تعیین می‌کنند.
- **ویژگی‌های مشاوران کارآمد** هويت دارند، برای خودشان احترام قائلند و به خود ارج می‌نهند. می‌توانند قدرت خود را تشخیص دهند و آن را بپذیرند. (احساس شایستگی)، آماده تغییر کردن هستند، تصمیماتی می‌گیرند که زندگی آنها را شکل می‌دهند، احساس شادابی می‌کنند و تصمیم‌گیری‌های آنها حیاتبخش هستند. آنها خود را نسبت به زندگی کردن کامل، به جای وجود داشتن صرف، متعهد می‌دانند؛ اصیل، صادق و روراست هستند؛ شوخ طبع هستند؛ گاهی مرتکب اشتباه می‌شوند و مایلند آنها را بپذیرند؛ کلاً در زمان حال زندگی می‌کنند؛ از تأثیر آگاهند؛ صادقانه به رفاه دیگران علاقه دارند؛ عمیقاً درگیر کارشان می‌شوند و در آن معنی پیدا می‌کنند؛ می‌توانند مرزهای سالم را حفظ کنند. گرچه آنها تلاش می‌کنند کاملاً به درمانجویان خود خدمت کنند، اما مشکلات آنها را هنگام فراغت با خود به همراه نمی‌برند.
- **توصیه به درمانگران برای خودکاوی:** یالوم (۲۰۰۳) قویاً توصیه می‌کند که کارآموزان به درمان شخصی خود بپردازند و اظهار می‌دارد که این مهمترین بخش آموزش روان درمانی است. باارزش ترین وسیله درمانگر، خودش است. دلیل اصلی برای اینکه دانشجویان باید تحت نوعی روان درمانی قرار بگیرند این است که به آنها کمک شود تا پرداختن به انتقال متقابل را یاد بگیرند. درمانگر نباید در دو حد افراط بدون ارزش و تحمیل ارزش به درمانجو، موضع بگیرد و آگاه باشد که چگونه عقاید و ارزش‌ها به مداخله تأثیر می‌گذارند. بهترین تمرکز روی فرایند خودکاوی، بررسی کردن این نکته است که چگونه ارزش‌های شما بر کارتان در مقام مشاور تأثیر می‌گذارند.
- **نقش ارزش‌های درمانگر در درمان:** مداخله‌های درمانی ما بر ارزشهایمان استوار هستند. وظیفه درمانگران و مشاوران این است که به افراد کمک کنند پاسخهایی را پیدا کنند که با ارزش‌های آنها بسیار همخوان باشند. مشاوران ارزش‌های خود را با هدف‌ها و روش رسیدن به آنها در درمان، انتقال می‌دهند.
- **مسئولیت پذیری در درمان:** تقریباً همه نظریه‌ها موافق هستند که مسئولیت تعیین کردن این اهداف عمدتاً به عهده درمانجوست و درمانگر با پیش روی درمان، با درمانجو در تعیین آنها همکاری می‌کند.
- تعیین کردن اهداف به طور جدایی ناپذیری با ارزشها ارتباط دارد.
- **شایستگی درمان‌گران:**
- جنبه‌های قابلیت یا شایستگی چندفرضی درمانگران سه زمینه را در بر دارند:
 ۱. عقاید و نگرشها
 ۲. دانش
 ۳. مهارت

یادداشت:

- فرهنگ در درمان: وارد کردن فرهنگ به فرایند درمان، به کار کردن با درمانجویان دارای پیشینه فرهنگی یا قومی خاص محدود نمی شود. در عوض، ضرورت دارد که درمانگران دیدگاه و پیشینه هر درمانجو را به حساب آورند.
- غالباً به خاطر تفاوتهاست نه مشابهت ها که برای بررسی کردن کاری که انجام می‌دهیم به چالش طلبیده می‌شویم. (در مشاوره)
- برای اینکه مشاور چندفرهنگی کارآمدی شوید به زمان، مطالعه، و تجربه نیاز دارید.
- مسائل درمانگران تازه‌کار: مسایلی که درمانگران تازه کار با آنها روبرو می‌شوند: حل و فصل کردن اضطراب خودمان و اینکه در مورد خودمان تردید داشته باشیم کاملاً طبیعی است؛ مهم این است که چگونه آن را حل و فصل کنیم.
- بهتر است: خودمان باشیم و خویشتن را برملا کنیم. از کمال گرایی پرهیز کنیم. شاید یکی از رایج ترین عقاید خودشکن درمان گران تازه کار که با آن به خود فشار می‌آوریم این باشد که باید کامل باشیم. در مورد نقاط ضعف خود رو راست باشیم. ما واقعاً نمی توانیم انتظار داشته باشیم که در مورد هر درمانجویی موفق باشیم.
- هرگز نمی توانیم با برخی درمانجویان خاصی کار کنیم. زیرا که نمی توانیم با آنها احساس نزدیکی کنیم. از سکوت آگاه باشیم. به درخواست‌های درمانجویان رسیدگی کنیم. یک راه برای رسیدگی کردن به این درخواست‌های متنوع درمانجویان این است که انتظارات و مرزهای خود را در نخستین جلسه مشاوره یا هنگام اظهارات برملاسازی، روشن کنید. به درمانجویانی که احساس تعهد نمی کنند رسیدگی کنیم. باید درمانجویان را به طور غیرارادی آماده روان درمانی کرد، در غیر اینصورت با مقاومت رو به رو می‌شویم. ابهام را تحمل کنیم.
- غرق در کار درمان نشویم: خیلی از درمانگران مبتدی به خاطر ندیدن ثمرات کار خود دچار اضطراب می‌شوند. بهتر است از غرق کردن خود در درمانجویان خودداری کنیم. اشتباه رایج درمانگران مبتدی این است که خیلی در مورد درمانجویان نگران هستند. حالت شوخ طبعی را پرورش دهیم. مسئولیت را با درمانجو تقسیم کنیم.
- از پذیرفتن مسئولیت درمان پرهیز کنیم: یک اشتباه این است که مسئولیت کامل مسیر و نتایج درمان را برعهده بگیریم. اشتباه دیگر این است که از پذیرفتن مسئولیت ارزیابی‌های دقیق و ترتیب دادن برنامه های درمان مناسب برای درمانجویان خود امتناع کنید. خیلی مهم است که نسبت به تلاش های درمانجویان برای واداشتن شما به پذیرفتن مسئولیت هدایت کردن زندگی آنها هوشیار باشید. خیلی از درمانجویان به عنوان راهی برای گریختن از اضطراب تصمیم گیری توسط خودشان، به دنبال «پاسخ سحرآمیز» می‌گردند.
- از توصیه کردن پرهیز کنیم: درمانگران به درمانجویان کمک می‌کنند راه حل‌های خودشان را پیدا کنند و آزادی عمل خودشان را تشخیص دهند.
- نقش خود را به عنوان مشاور تعریف کنید. (تعیین وظیفه خود)
- یاد بگیرید فنون را درست به کار ببرید. فنون درمانی در حالت ایده آل باید از رابطه درمانی به وجود آیند و باید آگاهی درمانجو را بالا ببرند یا امکاناتی را برای امتحان کردن رفتاری تازه توصیه کنند.

یادداشت:

- سبک مشاوره خاص خود را انتخاب کنید. هیچ راه «درستی» برای اجرا کردن درمان وجود ندارد و انواع گسترده رویکردها می‌توانند مؤثر باشند و نباید از سبک درمانگر یا سرپرست یا مربیان تقلید کرد ولی اقتباس عیبی ندارد.
- به عنوان فرد عادی و در مقام متخصص بالینی شاداب بمانید: مهمترین وسیله همان فردی است که هستیم، و قوی‌ترین فن ما توانایی ما در الگو قرار دادن شادایی و اصیل بودن است. اگر از عواملی که شادایی شما را به عنوان یک فرد تحلیل می‌برند آگاه باشید، برای جلوگیری از وضعیتی که به فرسودگی حرفه‌ای معروف است در شرایط بهتری قرار می‌گیرید.
- خلاصه: تمایل به سعی کردن در جهت زیستن مطابق با آنچه به درمانجویان خود آموزش می‌دهید و بنابراین الگوی مثبت بودن برای درمانجویان، همان چیزی است که مشاور را «درمانگر» می‌کند.

یادداشت:

فصل سوم: مسایل اخلاقی در کاربست مشاوره

- تصمیم‌گیری اخلاقی فرایندی تکاملی است (نه یک بار و برای همیشه حل و تثبیت شده) که ایجاب می‌کند همواره صادق و خودسنج باشید.
- نیازهای درمانجویان را مقدم بر نیازهای خود بدانید.
- بخشی از فرایند تصمیم‌گیری اخلاقی، آگاهی از منابعی است که وقتی با مسئله‌ای اخلاقی دست به‌گریبان می‌شوید می‌توانید از آنها استفاده کنید.

نقش اصول اخلاقی به عنوان کاتالیزور برای بهبود بخشیدن به کاربست مشاوره:

- اصول اخلاقی حرفه‌ای چندین هدف دارند. آنها به درمانگران و عامه مردم دربارهٔ مسئولیت‌های این حرفه آموزش می‌دهند. آنها مبنایی را برای پاسخ‌گویی تأمین می‌کنند و درمانجویان از طریق اجرای آنها از شیوه‌های غیراخلاقی مصون می‌مانند. شاید مهم‌تر از همه این باشد که اصول اخلاقی مبنایی را برای تأمل کردن دربارهٔ کاربست حرفه‌ای و بهبود بخشیدن به آن فراهم می‌آورند. گرچه تبعیت از قانون بخشی از رفتار اخلاقی است، ولی درمانگر اخلاقی بودن مستلزم چیزی بیشتر از آن است. یکی از بهترین راهها برای جلوگیری از تعقیب شدن قانونی به خاطر سوء کاربست این است که به درمانجویان احترام بگذاریم، رفاه آنها را کانون توجه قرار دهیم و در چارچوب اصول حرفه‌ای عمل کنیم.
- **حق رضایت آگاهانه:** رضایت آگاهانه لازمهٔ اخلاقی و قانونی و جزء جدانشدنی فرایند درمان است. دادن اطلاعاتی به درمانجویان که برای تصمیم‌گیری آگاهانه به آن نیاز دارند. هر نوع اطلاعاتی در مورد مشاوره و درمان و ... این فرایند آگاه ساختن درمانجو در جلسه اول مشاوره شروع شده و در طول مشاوره ادامه می‌یابد. چالش برآورده کردن رضایت آگاهانه، برقرار کردن تعادل بین دادن اطلاعات خیلی زیاد و خیلی کم به درمانجویان است.
- **ابعاد محرمانه بودن:** درمانگران برای اینکه مشخص کنند چه موقعی محرمانه بودن را نقض کنند باید مقتضیات مؤسسه‌ای را که در آن کار می‌کنند و درمانجویانی را که به آنها خدمت می‌کنند، در نظر داشته باشند. چون این شرایط (محرمانه بودن) توسط اصول اخلاقی به روشنی تعریف نشده‌اند، درمانگران باید به قضاوت حرفه‌ای خود متکی باشند. به طور کلی، محرمانه بودن را زمانی باید نقض کرد که معلوم شود درمانجویان ممکن است به خود یا دیگران آسیب جدی وارد کنند. در مواردی که سوء استفاده از کودک، سوء استفاده از سالمند و بزرگسالان وابسته مطرح باشد، شرایط قانونی برای نقض کردن محرمانه بودن وجود دارد.
- چه موقعی درمانگران باید به لحاظ قانونی اطلاعات را گزارش دهند:
 - زمانی که درمانگر معتقد باشد که درمانجوی زیر ۱۶ سال قربانی زنا با محارم، تجاوز، سوء استفاده از کودک، یا خلاف‌های دیگر شده است.
 - زمانی که درمانگر مشخص کند که درمانجو به بستری شدن نیاز دارد.

یادداشت:

- زمانی که اطلاعات در رابطه با دعوی حقوقی باشد.
- زمانی که درمانجویان درخواست کنند که سوابق آنها در اختیار خود آنها یا شخص ثالث قرار گیرند.
- **تأثیر فرهنگ:** آیا مشاوره فرهنگ بسته است؟ رویکردهای درمانی امروزی از فرهنگ اروپایی _ آمریکایی سرچشمه گرفته اند.
- **تأثیر گوش دادن به مراجع:** صرف نظر از اینکه درمانگر چه گرایش نظری ای داشته باشد، گوش دادن به درمانجویان و مشخص کردن این نکته که چرا آنها جویای کمک هستند و چگونه می‌توان به بهترین وجه کمکی را در اختیار آنها قرار داد که مناسب حالشان باشد، اهمیت زیادی دارد.
- **تأکید بر فرد و عوامل محیطی:** مشاوران افراد را در بستر خانواده و فرهنگ در نظر می‌گیرند و هدفشان تسهیل کردن عمل اجتماعی است. درمانگران چند فرهنگی و خانواده درمانگران معتقدند که کاربست درمان فقط زمانی مؤثر است که به جای سرزنش کردن درمانجو به خاطر شرایطش، مداخله‌ها طوری طراحی شده باشند که عوامل محیطی مشکل آفرین را تغییر دهند. یک نظریه مشاوره کارآمد به عوامل اجتماعی و فرهنگی مشکلات فرد می‌پردازد.
- **مسایل اخلاقی در فرایند ارزیابی:** درمان‌های رابطه‌گرا و تجربی تشخیص را به صورت چارچوب داوری بیرونی در نظر می‌گیرند که می‌تواند درمانگر را از شناختن دنیای شخصی و ذهنی درمانجو دور کند.
- **تشخیص:** هدف از تشخیص در مشاوره و روان‌درمانی، مشخص کردن آشوبها در رفتار جاری و سبک زندگی درمانجوست. یالوم اظهار می‌دارد که تشخیص بینش را محدود می‌کند، توانایی درمانگر را در برقرار کردن رابطه با درمانجو به عنوان یک انسان کاهش می‌دهد، و امکان دارد پیشگویی معطوف به مقصود به بار آورد.
- **در نظر داشتن عوامل قومی و فرهنگی در ارزیابی و تشخیص:** خطر رویکرد تشخیصی این است که مشاوران، عوامل قومی و فرهنگی را در حالت‌های خاص رفتار در نظر نگیرند.
- فرایند ارزیابی و تشخیص را نمی‌توان از درمان جدا کرد و به طور ایده آل، این فرایند به درمانگر کمک می‌کند مورد را درک کند.
- دیدگاه کل نگر نقش زمینه معنوی و مذهبی درمانجویان را نیز در شناختن مشکلات آنها در بر دارد. ارزش‌های درمانجویان می‌توانند منابع مهمی برای یافتن راه‌حلهایی جهت مشکلات آنها باشند.
- **روابط دوگانه:** روابط دوگانه (یا چندگانه) خواه جنسی یا غیرجنسی، زمانی وجود دارد که مشاوران دو نقش (یا بیشتر) را به طور همزمان یا متوالی با یک درمانجو برعهده می‌گیرند. مثل: ترکیب کردن نقش‌های معلم و درمانگر یا سرپرست و درمانگر؛ مبادله کردن کالا یا خدمات درمانی؛ قرض کردن پول از درمانجو؛ تأمین کردن درمان برای دوست، کارمند، یا یک خویشاوند، برقرار کردن روابط اجتماعی با درمانجو، پذیرفتن هدیه ای گران قیمت از درمانجو، یا وارد کار و کاسبی شدن با درمانجو.
- الف) رابطه چندگانه زمانی وجود دارد که روان‌شناس نقش حرفه‌ای (طبق APA) با فردی دارد و
 ۱. به طور همزمان نقش دیگری با همان فرد دارد،

یادداشت:

۲. به طور همزمان با کسی ارتباط دارد که او با فردی که روان شناس رابطه حرفه ای با وی دارد ارتباط تنگاتنگ یا رابطه معمولی دارد،

۳. قول می‌دهد در آینده با آن فرد یا فردی که رابطه نزدیکی با او دارد، رابطه دیگری برقرار کند.

- از این معیار چنین بر می‌آید که انجمن روان شناسی آمریکا همه نوع روابط چندگانه را در تمام موقعیتها نهی نمی‌کند.
- اصول اخلاقی جاری به جای اینکه حکم کنند که تمام روابط دوگانه و چندگانه ممنوع هستند، تأکید می‌ورزند که درمانگران نسبت به احتمال بهره کشی از درمانجویان و صدمه زدن به آنها هوشیار باشند.
- راههایی برای به حداقل رساندن مخاطرات:
 - در ابتدا رابطه درمانی، مرزهای سالم را تعیین کنید. از همان ابتدا تا انتهای فرایند درمان، رضایت آگاهانه ضرورت دارد.
 - با درمانگران همکار به عنوان راهی برای حفظ کردن واقع نگری مشورت کنید.
 - همیشه عاقلانه است که تحت سرپرستی کار کنید.
 - زیر نظر گرفتن خود در سرتاسر این فرایند بسیار اهمیت دارد.

یادداشت:

بخش دوم

نظریه‌ها و فنون مشاوره

یادداشت:

فصل چهارم: نظریه روان کاوی

کیهان

یادداشت:

.....

.....

منابع

۱- نظریه‌های روان‌درمانی - جerald کوری

آداب مطالعه کارآمد (پس‌خبا)

تحقیقات نشان داده دانشجویانی که از روشی نظام مند برای خواندن و مطالعه استفاده می‌کنند به نسبت کسانی که بدون چارچوب جلو می‌روند، در به خاطر سپردن و یادآوری مطالب بهتر عمل می‌کنند و موفقیت بیشتری در تحصیلات خود کسب می‌کنند. ما در کیهان به شما می‌گوییم چه طور می‌توانید از این روش برای پاسخ دادن به نیازهایتان استفاده کنید؟

پس‌خبا = پیش مطالعه، سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون

در مطالعه، همانند زندگی، اولین گام برای موفقیت این است که دقیقاً بدانید می‌خواهید به کجا بروید و هدف‌تان چیست.

چیست.

۱. **پیش مطالعه:** فصل را یک ارزیابی کلی بکنید. ببینید درباره چیست. به تیترها، نمودارها و جداول و تصاویر (در صورتی که باشد)، نگاهی بیندازید. خلاصه فصل و چکیده ابتدایی آن را در صورت امکان مروری کنید تا ایده کلی فصل دستتان بیاید.
۲. **سوال کردن:** باز هم به تیترها نگاه کنید. فکر می‌کنید این فصل چه هدفی را دنبال می‌کند. قرار است چه چیزی از آن یاد بگیرید؟ کل فصل و بخشهای گوناگون فصل در بین سوالات سالهای اخیر کنکور چه اهمیتی داشته اند؟ اینجا چراغ ذهن‌تان باید روشن شود که: می‌خواهم از این فصل چه چیزی یاد بگیرم؟
۳. **خواندن:** مطالعه را به طور فعال شروع کنید. اگر لازم است زیر برخی خطوط خط بکشید یا در کنار کتاب و جزوه تان حاشیه نویسی‌هایی داشته باشید. فراموش نکنید که مطالعه یک کار فعالانه است و باید در آن تماماً حاضر باشید نه اینکه به طور همزمان مشغول گوش دادن به صدای دیگران یا تماشای تلویزیون یا چک کردن پیام‌های گوشی‌تان باشید! فعال و هوشمند و هدفمند مطلب مورد نظر را بخوانید.
۴. **به خود پس دادن:** وقتی قسمتی از فصل را خواندید ببینید می‌توانید مطالب خوانده شده را برای خود توضیح دهید یا خیر؟ به متن نگاه نکنید و سعی کنید توضیح دهید. این کار در به خاطر سپاری و به خاطر آوردن مطالب امر بسیار مهمی است.
۵. **آزمودن و مرور کردن:** این مرحله شباهت زیادی به مرحله قبل دارد. با این تفاوت که حالا باید کل فصل را بعد از این که خوانده شد به خود پس دهید. این کار را هم به طور شفاهی می‌توانید انجام دهید و هم به وسیله پاسخ دادن به سوالات فصل مربوطه یا سوالات کنکور شبیه به آن. این مرحله بعد از ۱۲ ساعت که از خوانده شدن فصل گذشت، انجام می‌شود و در سه چهارم دور انجام می‌شود که مشاور شما به شما

یادداشت:

آموزش خواهد داد. مرور امر بسیار مهمی است و بدون مرور انگار که مشغول ساختن عمارتی بدون کار گذاشتن ستون‌های کافی زیر سقف آن هستید. پس مراقب باشید سقف عمارتتان خراب نشود!

نتایج تمقیقات: بدون مرور متناوب مطالب مطالعه شده، به احتمال ۸۰٪ مطالبی را که خوانده اید از یاد خواهید برد!

پند نکته کوتاه در باب مطالعه کارآمد جزوات

- همچنان از روش مطالعه پس‌خبا استفاده کنید و مرورهای متناوب را که در جلسات مشاوره خدمتتان معرفی شده است، فراموش نکنید.
- جزوات درسی معمولاً مهمترین مطالب کتاب‌های درسی را شامل می‌شوند. پس باید همه مطالب آنها را مطالعه کنید.
- اگر هنوز به جزوه‌ای که در دست دارید اعتماد کافی ندارید، به جای شروع مطالعات با بی‌اعتمادی، زودتر به وسیله مقایسه مطالب موجود آن با سایر کتاب‌های مشابه و کتاب مرجع آن درس، فرآیند ارزیابی آن را طی کنید تا با اطمینان به مطالعه ادامه دهید.
- جزوات با خلاصه کردن مطالب مهم در کتاب‌های مرجع، این فرصت را به شما می‌دهند تا در زمانی بسیار کوتاه به مهمترین مطالب موجود دسترسی داشته باشید. این فرصت بالقوه زمانی بالفعل می‌شود که با بالا نگه داشتن زمان ساعات مطالعاتی‌تان، بتوانید بیش از دو سه دور آنها را مرور کنید.

پند نکته کوتاه در باب مطالعه کارآمد

- طول ساعات مطالعاتی‌تان را بیش از یک و نیم ساعت نکنید. بین این ساعات حتماً از دست کم ۱۵ دقیقه استراحت بهره ببرید.
- تمرکز یعنی معطوف کردن حواس فقط به یک چیز. هنگام مطالعه عوامل مخل تمرکز حواس را از خود دور کنید: موبایل، تبلت، لپ‌تاپ، تلفن و... در غیر اینصورت بازدهی مطالعاتی شما به شدت افت خواهد کرد.
- توصیه می‌شود سبزیجات، مایعات و میوه جات را به حد کافی مصرف کنید: این کار به قدرت حافظه شما دست کم ۲۰ درصد می‌افزاید.
- در صورت تمایل به خط‌کشی زیر نکات مهم، مراقب باشید زیر تنها بخش کوچکی از مطالب خط بکشید. برخی داوطلبان زیر تقریباً تمام خطوط کتاب خط‌کشی می‌کنند و این، کار پیدا کردن مطالب مهمتر را سخت‌تر می‌کند!
- در صورتی که استرس، نگرانی، حواس‌پرتی و... بیش از اندازه شما را آزار می‌دهد حتماً با مشاور خود در این زمینه صحبت کنید.
- حرفه‌ای مطالعه کنید، حرفه‌ای نتیجه بگیرید. موفق باشید.

تهیه در: گروه آموزشی کیهان

یادداشت: