

درمان کوتاه مدت راه حل محور

صد نکته کلیدی و روش

هاروی راتنر

ایوان جورج

کریس ایوسون

ترجمه

دکتر یاسر مدنی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران



شماره مسلسل ۹۷۷۸

شماره انتشار ۳۹۹۹

انتشارات دانشگاه تهران

سرشناسه	: رتنر، هاروی
عنوان و نام پدیدآور	: درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور: صد نکته کلیدی و روش / هاروی راتنر، ایوان جورج، کریس ایوسون؛ ترجمه یاسر مدنی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۴ص: مصور، جدول.
فروست	: انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۳۹۹۹.
شابک	: 978-964-03-7291-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points And Techniques, 2012
یادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور (صد نکته و صد فن کلیدی).
موضوع	: درمان متمرکز بر راه‌حل کوتاه‌مدت
شناسه افزوده	: جورج، ایوان، ۱۹۵۱-م.
شناسه افزوده	: George, Evan
شناسه افزوده	: ایوسون، کریس
شناسه افزوده	: Iveson, Chris
شناسه افزوده	: مدنی، یاسر، ۱۳۵۵- مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات
رده‌بندی کنگره	: RC۴۸۹/۵۴۲ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۲۳۹۸۵

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان: درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور: صد نکته کلیدی و روش

تألیف: هاروی راتنر- ایوان جورج- کریس ایوسون

ترجمه: دکتر یاسر مدنی

ویرایش ادبی: فاطمه جهانگیری

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجم است»

بها: ۳۳۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: http://press.ut.ac.ir

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

پیش‌گفتار	۱
فصل اول	۱
پیشینه	۱
بخش ۱	۱
درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور چیست؟	۱
بخش ۲	۴
مبدأ درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور (۱): میلتن اریکسون	۴
بخش ۳	۶
مبدأ (۲): خانواده‌درمانی و مرکز درمان کوتاه‌مدت در مؤسسه پژوهش‌های روانی در پالوآلتو	۶
بخش ۴	۸
مبدأ (۳): مرکز خانواده‌درمانی کوتاه‌مدت در میلواکی و تولد رویکردی جدید	۸
بخش ۵	۱۰
مرکز خانواده‌درمانی کوتاه‌مدت: فاز اول	۱۰
بخش ۶	۱۲
مرکز خانواده‌درمانی کوتاه‌مدت: فاز دوم	۱۲
بخش ۷	۱۴
درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور امروزی	۱۴
بخش ۸	۱۶
زیربنای فلسفی: ساختارگرایی	۱۶
بخش ۹	۱۷

۱۷	زیربنای فلسفی: ویتگن‌اشتاین، زبان و ساختارگرایی اجتماعی
۱۹	بخش ۱۰
۱۹	مفروضات در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور
۲۱	بخش ۱۱
۲۱	رابطه درمانگر و مراجع
۲۴	بخش ۱۲
۲۴	ادله‌ای بر مؤثر بودن درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور
۲۶	بخش ۱۳
۲۶	"درمان کوتاه‌مدت" چقدر مختصر است؟
۲۸	بخش ۱۴
۲۸	خلاصه‌ای از ساختار جلسات راه‌حل‌محور
۳۱	فصل دوم
۳۱	ویژگی‌های مصاحبه راه‌حل‌محور
۳۱	بخش ۱۵
۳۱	ایده‌هایی در خصوص مکالمات درمانی
۳۲	بخش ۱۶
۳۲	انتخاب پرسش بعدی
۳۴	بخش ۱۷
۳۴	دیدن وضعیت مراجع و احتمالات بالقوه
۳۶	بخش ۱۸
۳۶	تعریف و تمجید
۳۷	بخش ۱۹
۳۷	تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه کسی را ملاقات کنیم
۳۹	فصل سوم
۳۹	شروع کار
۳۹	بخش ۲۰
۳۹	گفت‌وگوی فارغ از مشکل
۴۲	بخش ۲۱

۴۲.....	شناسایی منابع
۴۴.....	بخش ۲۲
۴۴.....	گوش سپردن سازنده: آنچه مراجع "می تواند" انجام دهد، نه آنچه "نمی تواند" انجام دهد...
۴۶.....	بخش ۲۳
۴۶.....	تاریخچه سازنده
۴۸.....	بخش ۲۴
۴۸.....	تغییرات پیش از ملاقات
۵۱.....	فصل چهارم
۵۱.....	ایجاد یک قرارداد
۵۱.....	بخش ۲۵
۵۱.....	پی بردن به انتظارات مراجع از فرایند درمان
۵۳.....	بخش ۲۶
۵۳.....	"قرارداد": یک پروژۀ مشترک
۵۵.....	بخش ۲۷
۵۵.....	تفاوت بین پیامد و فرایند
۵۷.....	بخش ۲۸
۵۷.....	استفاده از واژه "به جای یا در عوض"
۵۹.....	بخش ۲۹
۵۹.....	هنگامی که انتظار مراجع فراتر از حیطه کاری درمانگر است
۶۰.....	بخش ۳۰
۶۰.....	هنگامی که مراجع به ما ارجاع داده شده است
۶۲.....	بخش ۳۱
۶۲.....	بستن قرارداد با جوانان
۶۳.....	بخش ۳۲
۶۳.....	هنگامی که مراجع می گوید "نمی دانم"
۶۵.....	بخش ۳۳
۶۵.....	هنگامی که امید و انتظارات مراجع غیرواقع بینانه باشند
۶۷.....	بخش ۳۴

۶۷.....	اگر وضعیت پرخطر به وجود آید، چه می‌شود؟
۶۹.....	بخش ۳۵
۶۹.....	هنگامی که متخصص به‌عنوان رابط منابع تلقی می‌شود
۷۱.....	بخش ۳۶
۷۱.....	در صورت شکست در ایجاد یک پروژه مشترک، چه می‌شود؟
۷۳.....	فصل پنجم
۷۳.....	آینده مطلوب برای مراجع
۷۳.....	بخش ۳۷
۷۳.....	آینده‌های مطلوب: "سؤال فردا"
۷۵.....	بخش ۳۸
۷۵.....	آینده دور دست
۷۶.....	بخش ۳۹
۷۶.....	ویژگی آینده‌های مطلوب، که به خوبی توصیف شده‌اند: از دیدگاه مراجع
۷۸.....	بخش ۴۰
۷۸.....	ویژگی آینده‌های مطلوب، که به خوبی توصیف شده‌اند: از دیدگاه دیگران
۸۰.....	بخش ۴۱
۸۰.....	بسط دادن و توجه به جزئیات
۸۳.....	فصل ششم
۸۳.....	چه زمانی این اتفاق افتاده است؟
۸۳.....	نمونه‌های موفقیت
۸۵.....	بخش ۴۲
۱۰۳.....	استثنائات
۸۵.....	بخش ۴۳
۸۵.....	نمونه‌هایی از آینده، پیش از این نیز رخ داده‌اند
۸۷.....	بخش ۴۴
۸۷.....	فهرست‌ها
۸۹.....	بخش ۴۵
۸۹.....	هیچ نمونه‌ای، هیچ استثنائی

فهرست مطالب □ خ

فصل هفتم	۹۱
سنجش پیشرفت: استفاده از سؤالات درجه‌بندی شده	۹۱
بخش ۴۶	۹۱
ارزیابی پیشرفت: سؤالات درجه‌بندی شده	۹۱
بخش ۴۷	۹۳
تعیین عدد صفر بر روی مقیاس درجه‌بندی	۹۳
بخش ۴۸	۹۵
مقیاس‌های متفاوت	۹۵
بخش ۴۹	۹۷
موفقیت‌های گذشته	۹۷
بخش ۵۰	۹۹
چه چیز رضایت‌بخش است؟	۹۹
بخش ۵۱	۱۰۰
بالا رفتن روی مقیاس	۱۰۰
بخش ۵۲	۱۰۱
نشانه‌ها یا گام‌ها	۱۰۱
بخش ۵۳	۱۰۳
چه می‌شود اگر مراجع بگوید که در نقطه "صفر" است؟	۱۰۳
بخش ۵۴	۱۰۵
هنگامی که ارزیابی مراجع غیرواقع‌بینانه باشد	۱۰۵
فصل هشتم	۱۰۷
سؤالات مقابله‌ای: در هنگام موقعیت‌های دشوار	۱۰۷
بخش ۵۵	۱۰۷
برخورد با شرایط سخت، از جمله فقدان	۱۰۷
بخش ۵۶	۱۰۹
جلوگیری از بدتر شدن اوضاع	۱۰۹
فصل نهم	۱۱۱
پایان دادن به جلسات	۱۱۱

۱۱۱.....	بخش ۵۷
۱۱۱.....	مکتب فکر
۱۱۳.....	بخش ۵۸
۱۱۳.....	تصدیق و قدردانی
۱۱۵.....	بخش ۵۹
۱۱۵.....	ارائه پیشنهادها
۱۱۷.....	بخش ۶۰
۱۱۷.....	تعیین وقت ملاقات بعدی
۱۱۹.....	فصل دهم
۱۱۹.....	اداره جلسات پیگیری
۱۱۹.....	بخش ۶۱
۱۱۹.....	چه چیزی بهتر شده است؟
۱۲۰.....	بخش ۶۲
۱۲۰.....	تقویت پیشرفت حاصله
۱۲۲.....	بخش ۶۳
۱۲۲.....	سوالات راهبردی
۱۲۴.....	بخش ۶۴
۱۲۴.....	سوالات هویت بخش
۱۲۶.....	بخش ۶۵
۱۲۶.....	هنگامی که مراجع می گوید: اوضاع همانند سابق است
۱۲۸.....	بخش ۶۶
۱۲۸.....	هنگامی که مراجع می گوید: اوضاع بدتر شده است
۱۳۱.....	فصل یازدهم
۱۳۱.....	خاتمه دادن به کار
۱۳۱.....	بخش ۶۷
۱۳۱.....	حفظ پیشرفت
۱۳۳.....	بخش ۶۸
۱۳۳.....	اگر هیچ پیشرفتی نباشد، چه می شود؟

۱۳۵.....	فصل دوازدهم.....
۱۳۵.....	ارزیابی و حفاظت.....
۱۳۵.....	بخش ۶۹.....
۱۳۵.....	ارزیابی و ایمن‌بخشی.....
۱۳۷.....	بخش ۷۰.....
۱۳۷.....	حفاظت.....
۱۳۹.....	فصل سیزدهم.....
۱۳۹.....	کودکان، خانواده‌ها، مدارس و کار گروهی.....
۱۳۹.....	بخش ۷۱.....
۱۳۹.....	کودکان.....
۱۴۱.....	بخش ۷۲.....
۱۴۱.....	نوجوانان.....
۱۴۳.....	بخش ۷۳.....
۱۴۳.....	کار با خانواده.....
۱۴۵.....	بخش ۷۴.....
۱۴۵.....	مقیاس‌ها در کار با خانواده.....
۱۶۶.....	بخش ۷۵.....
۱۴۶.....	کار با زوجین.....
۱۴۸.....	بخش ۷۶.....
۱۴۸.....	در مدرسه.....
۱۵۰.....	بخش ۷۷.....
۱۵۰.....	مدارس: کار انفرادی.....
۱۵۲.....	بخش ۷۸.....
۱۵۲.....	مدارس: پروژه WOWW.....
۱۵۴.....	بخش ۷۹.....
۱۵۴.....	کار گروهی.....
۱۵۷.....	فصل چهاردهم.....
۱۵۷.....	کار با بزرگسالان.....

۱۵۷.....	بخش ۸۰
۱۵۷.....	بی‌خانمانی
۱۵۹.....	بخش ۸۱
۱۵۹.....	افراد مبتلا به آلزایمر
۱۶۱.....	بخش ۸۲
۱۶۱.....	مشکلات یادگیری
۱۶۳.....	بخش ۸۳
۱۶۳.....	سو مصرف مواد
۱۶۵.....	بخش ۸۴
۱۶۵.....	سلامت روانی
۱۶۷.....	بخش ۸۵
۱۶۷.....	تروما و سوء استفاده‌های جسمی و جنسی
۱۷۱.....	فصل پانزدهم
۱۷۱.....	نظارت، مربی‌گری و درخواست‌های سازمان‌یافته
۱۷۱.....	بخش ۸۶
۱۷۱.....	نظارت
۱۷۳.....	بخش ۸۷
۱۷۳.....	نظارت تیمی
۱۷۵.....	بخش ۸۸
۱۷۵.....	مربی‌گری
۱۷۷.....	بخش ۸۹
۱۷۷.....	راهنمایی کردن
۱۸۰.....	بخش ۹۰
۱۸۰.....	مربی‌گری تیمی
۱۸۲.....	بخش ۹۱
۱۸۲.....	رهبری
۱۸۵.....	فصل شانزدهم
۱۸۵.....	سؤالات متداول

۱۸۵.....	بخش ۹۲
۱۸۵.....	آیا این صرفاً یک رویکرد مثبت نیست؟
۱۸۸.....	بخش ۹۳
۱۸۸.....	آیا این همان سرپوش گذاشتن روی مسائل نیست؟
۱۹۰.....	بخش ۹۴
۱۹۰.....	این رویکرد با هیجانانگ سروکار ندارد
۱۹۳.....	بخش ۹۵
۱۹۳.....	آیا این صرفاً یک رویکرد مبتنی بر نقاط قوت نیست؟
۱۹۵.....	بخش ۹۶
۱۹۵.....	در اینجا نقش فرهنگ چیست؟
۱۹۷.....	بخش ۹۷
۱۹۷.....	آیا این صرفاً نوعی حل مشکل نیست؟
۱۹۸.....	بخش ۹۸
۱۹۸.....	این یک رویکرد فرمول‌بندی‌شده {کلیشه‌ای} است
۲۰۰.....	بخش ۹۹
۲۰۰.....	آیا می‌شود این رویکرد را با رویکردهای دیگر به کار برد؟
۲۰۲.....	بخش ۱۰۰
۲۰۲.....	خودیاری در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور
۲۰۵.....	منابع
۲۱۱.....	واژه‌نامه

دبیاچه مترجم

« مشاوره هنری است مقدس که از علم روان‌شناسی بهره می‌گیرد »

دکتر یاسر مدنی

طی سال‌های تحصیلات دانشگاهی خود در رشته‌های روانشناسی، مشاوره، و آموزش و تربیت- مشاور در کشور آمریکا همواره شاهد تاثیر گذاری اجرای صحیح و تخصصی مشاوره و روان‌درمانگری برای مراجعان بسیاری بوده‌ام. برای من، این تجربه به عنوان یک دانشجو، کارورز، مشاور و روان-درمانگر، و در سالهای بعد در نقش یک سوپروایزر و عضو هیات علمی حتی بیشتر و بهتر درک شده است. در طی همه این سال‌ها، یعنی از حدود سال ۱۹۹۵ میلادی که به عنوان دانشجوی مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی در دانشگاه کلورادو در دنور^۱ آمریکا پذیرفته شدم، و از محضر استادان برجسته دانشگاهی و نیز کارگاه‌های تخصصی متعدد بهره گرفتم، تا اکنون که چند سالی است به عنوان عضو هیات‌علمی در گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران خدمت می‌کنم، با رویکردها و روش‌های مختلف رایج و بعضاً تخصصی‌تر در روان-درمانگری آشنا شده‌ام.

پس از دفاع از رساله خود در مقطع دکتری در زمینه سوپرویزن، نظارت و کارورزی در مشاوره، اینجانب تحت نظارت و راهنمایی آقای دکتر جان لیتزل^۲، از استادان برجسته و پیش‌کسوت مشاوره و روان‌درمانگری کوتاه‌مدت در سطح بین‌الملل، دوره پس‌دکتری در مشاوره کوتاه‌مدت را در دانشگاه ایالتی کلورادو^۳ سپری نمودم. علاوه بر این، در چند نوبت با آقای دکتر مایکل هویت^۴، چهره فعال و سرشناس در زمینه روان‌درمانگری کوتاه‌مدت و درمان‌های تک‌جلسه‌ای همکاری داشته‌ام. ایشان درمان کوتاه‌مدت را اینگونه تعریف کرده است: "درمان حساس به زمان، جهت کاستن از رنجش

1 University of Colorado at Denver (UCD)

2 John M. Littrell

3 Colorado State University (CSU)

4 Michael F. Hoyt

روانی و یا ارتقای شکوفایی از طریق تغییرات در فکر، احساس، و عملکرد". گرچه بطور متداول، رویکرد راهحل محور معادل درمان کوتاهمدت در نظر گرفته شده است، اما شخصا ترجیح می‌دهم از واژه کوتاهمدت به عنوان یک ویژگی قابل دستیابی در رویکردهای مختلف استفاده نمایم. با این نگرش، مشاوران و روان‌درمانگران بهتر است تلاش کنند رویکردهای مداخله‌ای خود را به سمت تسریع در کمک‌رسانی موثر به مراجعان سوق دهند.

باتوجه به کاهش یا کم بودن بودجه‌های اختصاص یافته به حوزه سلامت روان و دشواری و کم- رغبتی شرکت‌های بیمه برای پوشش کامل اینگونه خدمات برای مراجعان، و نیز همراه شدن آن با کاهش فرصت و زمان برای فعالیت‌های خودمراقبتی، اهمیت و جایگاه روش‌ها و رویکردهای کوتاهمدت بخاطر تاثیر و زودبازده بودن بیشتر شده است. همانطور که از واژه راهحل محور برداشت می‌شود، با این رویکرد می‌توان به خوبی راهحل‌ها را جستجو، دسته‌بندی و جهت مقابله با مشکلات عدیده‌ای که جامعه ماشینی امروزه برای افراد و خانواده‌ها پدید آورده استفاده نمود. علاوه بر مشغولیت‌های واقعی، تعداد زیادی از مردم گرفتار مشغولیت‌هایی از جنس مجازی شده‌اند، و این استرس قرن جدید طیف گسترده‌تری از انسان‌ها را داوطلب دریافت خدمات یاری‌رسان مشاوره و روانشناسی ساخته است. از مزیت‌های واضح رویکرد مشاوره و درمان کوتاهمدت صرفه‌جویی در زمان با استفاده بهینه از منابع موجود در خود مراجع و نیز توانایی‌های مشاور است. از ویژگی‌های مهم آن توجه به راهحل‌های قبلی است تا در صورت امکان به مراجع کمک شود تا شرایط تکرار آنها را فراهم آورد. در این راستا، مشاور بطور ماهرانه از روش‌های مختلف انگیزش مراجع را جهت تغییر وضعیت نامطلوب کنونی بالا نگه می‌دارد.

کتاب حاضر توسط سه تن از درمانگران فعال در زمینه مشاوره و روان‌درمانگری کوتاهمدت نگارش شده است. کتاب شامل ۱۶ فصل متنوع و ۱۰۰ بخش است، که به نحوی جذاب و منطقی دسته بندی شده است. نگارش هنرمندانه، به همراه مثال‌ها و نمونه‌های ملموس و کاربردی از تعامل درمانی با مراجعان واقعی انتقال مفاهیم و فنون به خواننده را تسهیل بخشیده است. در ترجمه روان کتاب از زبان اصلی انگلیسی مصطلح در بریتانیا به فارسی، مترجم دقت زیادی را به کار گرفته است. همچنین، لازم می‌دانم از کمک‌های بی‌دریغ جناب آقای کاظم رازقی بروجردی و سرکار خانم سارا کلهر، که اینجانب را در بررسی و ویرایش اولیه کتاب یاری نمودند کمال تشکر را داشته باشم.

دکتر یاسر مدنی

هیات علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران
دکترای تخصصی آموزش و تربیت مشاور
فوق دکترای مشاوره کوتاهمدت

**Colorado
State
University**
Knowledge to Go Places

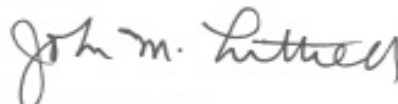
John M. Littrell, Ed.D.
Professor & Program Chair
Counseling and Career Development
225 Education Building
School of Education
Colorado State University
Fort Collins, CO 80523-1588

University of Tehran
Faculty of Education and Psychology

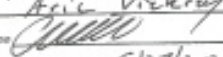
Dear Vice Chancellor
or to whom it may concern

I am pleased to inform you that Dr. Yaser Madani was my post-doctorate student during the year 2008-2009. Dr. Madani completed his post-doctorate experience in Brief Counseling & Psychotherapy in the spring of 2009. This experience included but was not limited to our co-teaching a graduate-level brief counseling course at Colorado State University, and presenting the results of mutual research at the annual conference of the American Association for Counselor Education and Supervision (ACES). I found Dr. Yaser Madani an eager learner who was skilled at conceptualizing clients' concerns. He thoughtfully and compassionately incorporated brief counseling strategies and techniques into his work as a professional counselor. I recommend him highly for his counseling expertise, for his abilities as a professional, and his qualities as a caring person.

Sincerely,



John M. Littrell, Ed.D

State of New Mexico
County of Santa Fe
Subscribed and sworn to (or affirmed) before me on this 5th
day of July, 2018 by John M. Littrell
Notary Name Aric Vickrey
Notary Signature 
My commission expires on 5/27/20



دانشگاه ایالتی کلرادو

جان لیترل - دکترای آموزش
استادتمام و مدیر برنامه آموزشی
مشاوره و رشد حرفه‌ای
ساختمان ۲۲۵ آموزش
دانشکده آموزش
دانشگاه ایالتی کلرادو - آمریکا
فورت کالینز، کلرادو ۸۰۵۲۳-۱۵۸۸

دانشگاه تهران
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
معاونت محترم

اینجانب خرسندم از اینکه به شما اطلاع دهم که دکتر یاسر مدنی دانشجوی پسادکترای من در طی سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۰۹ بوده است. دکتر مدنی تجربه فوق دکترای خود در مشاوره و روان‌درمانگری کوتاه‌مدت را در بهار ۲۰۰۹ به پایان رسانده است. این تجربه شامل تدریس مشترک کلاس مشاوره کوتاه‌مدت در مقطع تحصیلات تکمیلی در دانشگاه ایالتی کلرادو {آمریکا}، و نیز ارائه نتایج پژوهش مشترک در همایش سالانه انجمن آمریکایی تربیت و نظارت در مشاوره می‌شود. من دکتر یاسر مدنی را فردی مشتاق به یادگیری یافتن که در مفهوم‌سازی مسائل مراجعان حاذق است. ایشان با درایت و دلسوزی، تکنیک و راهبردهای مشاوره کوتاه‌مدت را در کار خود به عنوان یک مشاور حرفه‌ای به صورت یکپارچه ادغام می‌کند. اینجانب، ایشان را به دلیل تخصص مشاوره‌ای، توانمندی‌های حرفه‌ای، و ویژگی‌های انسانی مراقبتی، به‌طور قوی توصیه می‌نمایم.

با ارادت
دکتر جان لیترل
امضاء

مقدمه مؤلفان

کتاب درمان کوتاه مدت راه حل محور^۱، صد نکته کلیدی و روش، جامع و در عین حال عاری از زوائد برای تأمل و تمرین این رویکرد مهیج ارائه می دهد، تا افراد به کمک آن بتوانند در زندگی خود تغییرات سریع و مؤثری را ایجاد کنند. این نکات و تکنیک ها عبارت اند از:

- تاریخچه و پیشینه عملکرد راه حل محور؛
- زیربنای فلسفی رویکرد؛
- فنون و مهارت های عملی؛
- کاربردهای خاص برای کار با کودکان و نوجوانان (شامل کار مبتنی بر مدارس)، خانواده ها و بزرگسالان؛
- چگونگی مواجهه با شرایط دشوار؛
- کاربردهای سازمانی شامل نظارت، مربی گری و رهبری؛
- پرسش های متداول.

این کتاب برای همه درمانگران و مشاوران، چه در زمینه آموزش و چه در زمینه تمرین عملی، منبع بسیار گرانبهایی است. همچنین برای متخصصانی که شغلشان کمک به افراد برای ایجاد تغییر در زندگی است، ضروری است و از این رو مورد علاقه مددکاران اجتماعی، افسران آزادی مشروط^۲، کارکنان روان پزشکی، معلمان و نیز آنهایی که به عنوان مربی و مدیر در سازمان ها مشغول به کارند قرار گرفته است.

هاروی راتنر^۳، ایوان جورج^۴ و کریس ایوسون^۵ در سال ۱۹۸۹ در لندن، BRIEF را به عنوان یک آژانس مستقل آموزشی، درمانی، رهبری و رایزنی، پایه گذاری کردند تا درمان کوتاه مدت راه حل محور را توسعه بخشند.

1 Solution Focused Brief Therapy

2 probation officers

3 Harvey Ratner

4 Evan George

5 Chris Iveson

پیشگفتار

در پایان جلسه سوم در BRIEF که مراجع پیشرفت چشمگیری را گزارش کرده بود، درمانگر پرسید که آیا به جلسات بیشتری نیاز دارد یا خیر؟ مراجع پاسخ داد:

احساس می‌کنم به این ملاقات‌ها وابسته نیستم که به نظر علامت خوبی است؛ حس می‌کنم تغییر کرده‌ام؛ من به ایده‌هایی برای رسیدن به چیزهای مختلف دست یافته‌ام. برخی از کارهایی که ما انجام داده‌ایم، بسیار نامحسوس‌اند، اوضاع را تغییر داده و کمک زیادی کرده‌اند و هنوز به نوعی کاملاً ساده به نظر می‌رسد که واقعاً دوست‌داشتنی است. این نشان می‌دهد که شما فقط گاهی نیاز دارید با ایجاد تغییرات نسبتاً کوچک اصلاحی، تأثیر بزرگی بر شرایط بگذارید که این عالی است. من این واقعیت را دوست دارم که درحالی‌که فضایی برای بحث درباره گذشته وجود دارد، برنگشتن به آن چیزهای قدیمی حقیقتاً خوب است، زیرا این کار کمی زیاده‌روی خواهد بود. خیلی خوب است که در مورد بدی‌ها یا هر چیز دیگر صحبت کرد، چون گاهی ممکن است در مسئولیت‌پذیری کارها به ما کمک کند. بنابراین نمی‌گویم که آن نوع مشاوره اعتبار ندارد - تصور می‌کنم که اعتبار دارد - بلکه معتقدم اگر کسی آسیب دیده باشد، می‌تواند از نو آن را تجربه کند و این به نوعی ممکن است اوضاع را بدتر کند.

مراجع ادامه می‌دهد که تجربه واقعی با آنچه در وبسایت BRIEF توصیف شده، خیلی متفاوت است؛ خیلی نامحسوس‌تر است.

در این کتاب سعی می‌کنیم درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور (SFBT) را به گونه‌ای بیان کنیم که امیدواریم بتوانیم به حق قضاوت کنیم، غنای آنچه را که فرایندی نامحسوس و پیچیده است. رویکرد راه‌حل‌محور، بی‌شک رویکردی اصلی و بنیادی است و ادعا می‌کند برای پیشرفت خوب مراجع، نیازی به شناخت مشکل حال حاضر او (یا علت آن) نیست یا نیازی اندکی به این شناخت است. اما در نهایت، تنها شکل یک مکالمه را دارد. استیو دِ شیزر¹، از بنیانگذاران این رویکرد، از تکرار این رویه

1 Steve de Shazer

که یک منشی در مرکز درمان کوتاه‌مدت خانواده^۱ (BFTC) در شهر میلواکی^۲ درخواست می‌کرد که شاهد جلسه باشد تا ببیند جلسه چگونه است، لذت می‌برد. پس از چند دقیقه منشی گفت: «همه‌اش مشت‌های حرف است!» و به پشت میز برگشت. اما براساس عنوان آخرین کتاب دِ شیزر، کلمات در اصل معجزه‌اند^۳ و یک مشت حرف^۴ چیزی است که جهان را خلق می‌کند و آن را به گردش درمی‌آورد.

BRIEF در سال ۱۹۸۹ توسط سه نویسنده پایه‌ریزی شد که همه آنها با پیش‌زمینه مددکاری اجتماعی و درمانگران معتبر خانواده بودند. BRIEF^۵ یک درمان، مربی‌گری، آموزش و مرکز مشاوره برای بزرگ‌ترین برنامه آموزشی درمان کوتاه‌مدت در دنیاست. در این کتاب، تکنیک‌ها و ایده‌ها با مثال‌های گرفته‌شده از تجربیات خودمان به تصویر کشیده می‌شوند، البته همه آنها به گونه‌ای تغییر یافته‌اند تا مراجعان ناشناس باقی بمانند.

دوست داریم اعلام کنیم که طی سال‌های اخیر همکاران سابقمان جاسمین اجمل^۶ و گای شنان^۷ در این هدف ما را یاری داده‌اند.

یک سخن با کسانی که این کتاب را مدنظر قرار داده‌اند، اگر نه اغلب افراد، اما بسیاری از ۷۰۰۰۰ متخصصی که در دوره‌های BRIEF شرکت کرده‌اند، به‌عنوان درمانگر یا مشاور کار نمی‌کرده‌اند؛ با این حال رویکرد راه‌حل‌محور در کارشان بسیار مفید بوده است. در این کتاب مهارت‌های درمانی مشخص شده‌اند که برای متخصصانی که برای تغییر مراجعان خود تلاش می‌کنند، کاربرد دارد. ما بر این باوریم که پرستاران، پزشکان، مشاوران سلامت، معلم‌ها و استادان، مربیان خصوصی^۸، مددکاران اجتماعی، افسران آزادی مشروط^۹، مددکاران کشیک^{۱۰}، والدین رضاعی، مدیران و غیره، این کتاب را در ارتباط با کار روزمره خود خواهند دید، همچنین افرادی مانند درمانگران، مشاوران و مربیان، که به‌صورت مشخص با روش‌های تغییرمحور کار می‌کنند.

1 Brief Family Therapy Center

2 Milwaukee

3 Words were originally magic

4 Bunch of talk

5 www.brief.org.uk

6 Yasmin Ajmal

7 Guy Shennan

8 mentors

9 probation officers

10 residential workers