

فهرست مطالب

مقدمه ۱۵

فصل اول: مبانی نظری و روان‌شناسی حرفه‌ای وکلا و قضات ۱۹

- گفتار نخست: فلسفه‌ی وجودی و هویت روانی حرفه‌های حقوقی ۲۰
۱. دوگانگی عقل و هیجان در حرفه ۲۰
۲. خودِ حرفه‌ای مضطرب: روان‌شناسی هویت حقوقی ۲۰
- گفتار دوم: نظریه‌های بنیادین روان‌شناسی شغلی ۲۱
۱. مدل تقاضا-کنترل ۲۱
۲. مدل تقاضا-منابع ۲۱
۳. نظریه‌ی فرسودگی شغلی ماسلاچ ۲۲
۴. تیپ‌های شخصیتی و گرایش‌های رفتاری وکلا و قضات ۲۲
۵. پویایی هیجانی و تحریف‌های شناختی ۲۲
۶. اثرات سایکوسوماتیک فشارهای حقوقی ۲۳
۷. واکاوی اجتماعی و فرهنگی حرفه‌های حقوقی ۲۴
۸. راهبردهای حفظ سلامت روان حرفه‌ای ۲۴
- جمع‌بندی نظری فصل ۲۵

فصل دوم: عوامل بروز اختلالات روانی در وکلا و حقوقدانان (با رویکرد تطبیقی

بین‌المللی) ۲۷

- گفتار نخست: عوامل ساختاری و شغلی ۲۷
۱. فشار ساعات کاری و نظام «ساعت قابل‌صورتحساب» ۲۸
۲. الزام به «همیشه در دسترس بودن» ۲۸
۳. فشار ناشی از کار با موکل و مسئولیت سرنوشت دیگران ۲۸
۴. مواجهه دائمی با تعارض، نزاع و عدم قطعیت ۲۹
۵. تفاوت میان حوزه‌های مختلف اشتغال حقوقی ۲۹
۶. عوامل فرهنگی و موانع جستجوی کمک ۲۹
۷. فرهنگ پنهان کاری و انگ‌زدن به مشکلات روانی ۲۹
۸. رابطه سلامت روان با «وظیفه‌شایستگی» ۳۰
- گفتار دوم: پیامدها و آسیب‌های ناشی از مشاغل حقوقی ۳۰
۱. افسردگی ۳۰

- ۱.۱. مقدمه: تحلیل روان‌شناختی، سازمانی و بالینی با رویکردی چندبعدی..... ۳۰
- ۲.۱. ویژگی‌های خاص حرفه‌های وکالت و قضاوت و نقش آن‌ها در بروز افسردگی..... ۳۱
- ۱.۲.۱. فشار تصمیم‌گیری‌های حیاتی..... ۳۱
- ۲.۲.۱. ساختار رقابتی و فرهنگ..... ۳۲
- ۳.۲.۱. مواجهه مستمر با تعارض..... ۳۲
- ۴.۲.۱. نبود حمایت سازمانی و ساختارهای سلامت روان در حرفه وکالت و قضاوت..... ۳۳
- ۳.۱. انواع افسردگی در میان قضات و وکلا (تحلیل تخصصی)..... ۳۳
- ۱.۳.۱. افسردگی اساسی..... ۳۳
- ۲.۳.۱. افسردگی شغلی-تناوبی..... ۳۴
- ۳.۳.۱. افسردگی ناشی از فرسودگی..... ۳۴
- ۴.۳.۱. افسردگی ناشی از مواجهه با رنج روانی دیگران..... ۳۴
- ۵.۳.۱. افسردگی مزمن..... ۳۵
- ۶.۳.۱. افسردگی ناشی از مصرف الکل و مواد..... ۳۵
- ۷.۳.۱. افسردگی واکنشی..... ۳۵
- ۴.۱. پیامدهای افسردگی در کار وکالت و قضاوت..... ۳۶
- ۱.۴.۱. پیامدهای فردی..... ۳۶
- ۲.۴.۱. پیامدهای حرفه‌ای..... ۳۶
- ۳.۴.۱. پیامدهای اخلاقی..... ۳۶
- ۴.۴.۱. پیامدهای سازمانی..... ۳۷
- ۵.۱. راهکارهای مداخله، پیشگیری و سیاست‌گذاری..... ۳۷
- ۱.۵.۱. مداخلات فردی..... ۳۷
- ۲.۵.۱. مداخلات سازمانی..... ۳۷
- ۳.۵.۱. مداخلات آموزشی..... ۳۷
۲. اضطراب (Anxiety)..... ۳۸
- ۱.۲. مقدمه: اضطراب به‌عنوان تجربه‌ای فراگیر در حرفه‌های حقوقی..... ۳۸
- ۲.۲. تعریف و ماهیت اضطراب..... ۳۸
- ۳.۲. اضطراب و حرفه حقوق: پیوندهای ساختاری و روانی..... ۳۹
- ۱.۳.۲. مواجهه مداوم با ارزیابی و قضاوت..... ۳۹
- ۲.۳.۲. عدم قطعیت و پیش‌بینی‌ناپذیری نتایج..... ۳۹
- ۳.۳.۲. بار شناختی و هیجانی بالا..... ۴۰
- ۴.۳.۲. انواع شایع اضطراب در میان حقوقدانان..... ۴۱
- ۴.۲. رویکردهای درمانی و مداخله‌ای در اضطراب حقوقدانان..... ۴۲

۱.۴.۲	روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد	۴۲
۲.۴.۲	مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۴۳
۳.۴.۲	مداخلات سازمانی	۴۳
۳	استرس (Stress) در وکلا و حقوقدانان	۴۵
۱.۳	مقدمه: استرس، بیماری شغلی پنهان در حرفه‌های حقوقی	۴۵
۲.۳	تعریف استرس و تمایز آن از اضطراب و فشار روانی	۴۶
۳.۳	منابع ساختاری استرس در حرفه‌های حقوقی	۴۶
۱.۳.۳	بار کاری بالا و ساعات طولانی	۴۶
۲.۳.۳	مسئولیت سنگین تصمیم‌گیری	۴۶
۳.۳.۳	مواجهه مداوم با تعارض و رنج انسانی	۴۷
۴.۳.۳	فرهنگ رقابتی و کمال‌گرایانه	۴۷
۴.۳	انواع استرس شایع در میان وکلا و حقوقدانان	۴۷
۱.۴.۳	استرس شغلی مزمن	۴۷
۲.۴.۳	استرس اخلاقی (Moral Stress)	۴۷
۳.۴.۳	استرس ناشی از عدم امنیت شغلی	۴۸
۴.۴.۳	پیامدهای روان‌شناختی و جسمانی استرس مزمن	۴۸
۵.۳	استرس و پیوند آن با فرسودگی شغلی، اضطراب و افسردگی	۴۹
۶.۳	رویکردهای درمانی و مداخلات مؤثر در مدیریت استرس وکلا	۴۹
۱.۶.۳	روان‌درمانی فردی	۴۹
۲.۶.۳	مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۵۲
۳.۶.۳	مداخلات سازمانی و ساختاری	۵۲
۴	افکار خودکشی (Suicidal Ideation) در حقوقدانان	۵۳
۱.۴	مقدمه: افکار خودکشی به مثابه زنگ خطر نهایی	۵۳
۲.۴	مفهوم‌شناسی افکار خودکشی	۵۳
۳.۴	عوامل خطر اختصاصی افکار خودکشی در حقوقدانان	۵۴
۱.۳.۴	افسردگی پنهان و فرسودگی مزمن	۵۴
۲.۳.۴	فشار هویت حرفه‌ای و ترس از شکست	۵۴
۳.۳.۴	انزوای هیجانی و فقدان حمایت روانی	۵۴
۴.۳.۴	مصرف الکل و مواد مخدر	۵۵
۴.۴	مدل‌های تبیینی افکار خودکشی در حقوقدانان	۵۵
۱.۴.۴	نظریه بین‌فردی خودکشی (Joiner)	۵۵
۲.۴.۴	الگوی ناامیدی یک	۵۵
۵.۴	پیامدهای بالینی و حرفه‌ای افکار خودکشی	۵۶

۵۶.....	۶.۴. مداخلات درمانی و پیشگیرانه.....
۵۶.....	۱.۶.۴. مداخلات فردی.....
۵۶.....	۲.۶.۴. مداخلات سازمانی.....
۵۷.....	۵. فرسودگی شغلی و ترک حرفه و کالت و قضاوت.....
۵۷.....	۱.۵. مقدمه: فرسودگی شغلی به‌عنوان بحران پنهان حرفه‌های حقوقی.....
۵۷.....	۲.۵. مفهوم‌شناسی فرسودگی شغلی.....
۵۸.....	۳.۵. ویژگی‌های اختصاصی فرسودگی شغلی در وکلا و قضاات.....
۵۸.....	۱.۳.۵. خستگی هیجانی مزمن.....
۵۸.....	۲.۳.۵. بدبینی حرفه‌ای و فاصله‌گیری عاطفی.....
۵۸.....	۳.۳.۵. فرسایش معنا و هویت حرفه‌ای.....
۵۸.....	۴.۵. عوامل خطر فرسودگی شغلی در حرفه‌های حقوقی.....
۵۸.....	۱.۴.۵. ساختار کاری و انتظارات غیرواقع‌بینانه.....
۵۹.....	۲.۴.۵. تعارض نقش و فشار اخلاقی.....
۵۹.....	۳.۴.۵. نبود حمایت روانی و سازمانی.....
۵۹.....	۵.۵. ارتباط فرسودگی شغلی و ترک حرفه و کالت و قضاوت.....
۶۰.....	۶.۵. پیامدهای فردی و اجتماعی فرسودگی شغلی.....
۶۰.....	۷.۵. مداخلات درمانی و پیشگیرانه.....
۶۱.....	۱.۷.۵. مداخلات فردی و روان‌درمانی.....
۶۱.....	۲.۷.۵. بازسازی معنوی و هویت حرفه‌ای.....
۶۲.....	۳.۷.۵. راهبردهای حفظ سلامت روان حرفه‌ای.....
۶۳.....	۴.۷.۵. مداخلات سازمانی و سیاست‌گذاری.....
۶۳.....	جمع‌بندی نهایی.....
۶۵.....	فصل سوم: عوامل کاهش فشارهای روانی قضاات و وکلای دادگستری.....
۶۵.....	گفتار اول: راهکارهای تجربی کاهش تنش و استرس با اشخاص مرتبط با حرفه و کالت.....
۶۵.....	۱. در رابطه با موکلین.....
۶۶.....	۱.۱. نکاتی در خصوص تنظیم قرارداد حق‌الوکاله با موکلین.....
۶۶.....	۱.۱.۱. تنظیم قرارداد حق‌الوکاله ای شفاف و درعین حال محکم.....
۷۱.....	۲.۱.۱. عدم برقراری رابطه دوستی و عاطفی با موکلین.....
۷۲.....	۲. در رابطه با طرف مقابل و وکیل او.....
۷۲.....	۱.۲. مقدمه.....
۷۲.....	۲.۲. خودداری از ایجاد تنش با طرف مقابل.....
۷۵.....	۲.۲. تفکیک تعارض حرفه‌ای از تعارض شخصی.....
۷۵.....	۳.۲. شناسایی و عدم ورود به بازی‌های روانی.....

۴.۲. مدیریت ارتباطات مستقیم و غیررسمی.....	۷۶
۵.۲. پذیرش رفتارهای غیراخلاقی بدون درونی‌سازی و تعمیم.....	۷۶
۶.۲. تمرکز بر فرایند حرفه‌ای به جای وسواس بر نتیجه.....	۷۷
۷.۲. اثر تجمعی تعارضات حل‌نشده بر سلامت روان وکیل.....	۷۷
۳. در رابطه با مراجع قضایی و کارکنان دادگستری.....	۷۸
۱.۳. شناخت نابرابری قدرت و پرهیز از تعارض مستقیم.....	۷۸
۲.۳. پرهیز از درونی‌سازی رفتارهای نامناسب سازمانی.....	۷۹
۳.۳. مدیریت انتظارات غیرواقع‌بینانه از نظام قضایی.....	۷۹
۴.۳. پرهیز از جست‌وجوی تأیید روانی از مقامات قضایی.....	۷۹
۵.۳. اصول تعامل حرفه‌ای و کاهنده استرس.....	۸۰
۶.۳. اثر تجمعی تعاملات منفی با نظام قضایی بر فرسودگی شغلی.....	۸۰
گفتار دوم: توصیه‌های پیشگیرانه کاهش تنش‌های روانی در حرفه وکالت.....	۸۱
۱. عدم انجام کار حرفه‌ای برای اقوام و نزدیکان.....	۸۱
۲. عدم پذیرش پرونده‌های خارج از حوزه تخصص.....	۸۲
۳. ایجاد نظم در مراجعات و تماس‌های موکلین.....	۸۳
۴. عدم اتکا به حرفه وکالت به عنوان تنها راه امرار معاش.....	۸۳
۵. وقت‌شناسی و حضور به موقع و تأثیر آن بر سلامت روان.....	۸۴
۱.۵. چرا حضور به موقع یک مهارت روان‌شناختی است؟.....	۸۵
۲.۵. اصول علمی پشتیبان.....	۸۵
گفتار سوم: خطاهای رایج روانی در حرفه وکالت (تحلیل شناختی-تجربی با رویکرد	
پیشگیرانه).....	۸۸
۱. شخصی‌سازی شکست حقوقی (تبدیل ناکامی حرفه‌ای به تضعیف هویت فردی).....	۸۸
۲. احساس مسئولیت افراطی نسبت به نتیجه پرونده (نادیده گرفتن نقش عوامل	
بیرونی و ساختاری).....	۸۸
۳. مرزگذاری عاطفی ناکارآمد با موکل (هم‌ذات‌پنداری افراطی و فرسایش هیجانی).....	۸۹
۴. باور «همیشه در دسترس بودن» (فرسایش خاموش منابع شناختی).....	۹۰
۵. پذیرش پرونده خارج از توان روانی یا تخصصی (نادیده گرفتن ظرفیت ذهنی	
فردی).....	۹۰
۶. مقایسه مداوم خود با سایر وکلا (تضعیف رضایت شغلی و امنیت روانی).....	۹۱
۷. نادیده گرفتن علائم اولیه فرسودگی (تعویق کمک‌خواهی حرفه‌ای).....	۹۱
گفتار چهارم: راهکارهای کاهش تنش قضات با اشخاص مرتبط.....	۹۲
۱. در رابطه با همکاران قضایی (استرس‌های پنهان در بستر مقایسه، فشار نهادی و	
هویت حرفه‌ای).....	۹۳

۲. در رابطه با کارکنان و کارمندان دادگستری ۹۴
- ۱.۲. مدیریت تعامل در بستر فرسودگی سازمانی ۹۴
- ۲.۲. راهکارهای مؤثر در این حوزه شامل: ۹۵
۳. در رابطه با طرفین دعوا ۹۵
- ۱.۳. مدیریت تنش در بستر هیجان، ادراک بی‌عدالتی و عدم تقارن قدرت ۹۵
- ۲.۳. راهکارهای تجربی کاهش تنش در این حوزه عبارت‌اند از: ۹۶
- ۱.۲.۳. تفکیک نقش از خود ۹۶
- ۲.۲.۳. حداقل‌سازی ابهام ارتباطی ۹۶
- ۳.۲.۳. رسمیت همراه با احترام انسانی ۹۶
- ۴.۲.۳. پرهیز از درگیر شدن هیجانی واکنشی ۹۷
۴. در رابطه با وکلای طرفین دعوا (با تأکید بر ساختار قضایی ایران) ۹۷
- ۱.۴. تمایز مفهومی میان «مرزبندی اخلاقی» و «قطع ارتباط انسانی» ۹۸
- ۲.۴. اثر روانی «دیوار بلند نهادی» بر قاضی ۹۸
- ۳.۴. پیامدهای این شکاف بر رفتار و کلا و بازگشت آن به قاضی ۹۸
- ۴.۴. تمایز میان «روابط دوستانه ممنوع» و «تعامل حرفه‌ای سالم» ۹۹
- ۵.۴. بازتعریف اقتدار قضایی از منظر روان‌شناختی ۹۹
۵. پیامدهای سازمانی شکاف ارتباطی قاضی-وکیل بر فرسودگی شغلی قضات (پیوند سلامت روان فردی با طراحی نهادی) ۱۰۰
- ۱.۵. شکاف ارتباطی به‌مثابه عامل فرسودگی ساختاری ۱۰۱
- ۱.۱.۵. خستگی هیجانی؛ محصول «حالت آماده‌باش دائمی» ۱۰۱
- ۲.۱.۵. مسخ فردی قضایی؛ دفاعی که به عادت بدل می‌شود ۱۰۲
- ۳.۱.۵. کاهش احساس اثربخشی؛ زمانی که قاضی «خودش را بی‌اثر احساس می‌کند» ۱۰۲
- ۲.۵. ترک خدمت خاموش؛ خطری پنهان برای عدالت ۱۰۳
۶. مطالعه تطبیقی مرزبندی اخلاقی و تعامل انسانی در رابطه قاضی-وکیل ۱۰۳
- ۱.۶. مقدمه: چرا نگاه تطبیقی برای سیاست‌گذاری قضایی ضروری است؟ ۱۰۴
- ۲.۶. اصل مشترک در همه نظام‌ها: مرزبندی اخلاقی روشن ۱۰۴
- ۳.۶. تجربه آلمان: بی‌طرفی همراه با گفت‌وگوی حرفه‌ای ۱۰۴
- ۴.۶. تجربه کانادا: مدیریت تعارض به‌جای اجتناب از تعامل ۱۰۵
- ۵.۶. تجربه فرانسه: اقتدار نهادی بدون سردی ارتباطی ۱۰۵
- ۶.۶. مقایسه با وضعیت ایران: خاص بودن شرایط یا خاص بودن پاسخ؟ ۱۰۶
- ۷.۶. پیام تطبیقی برای سیاست‌گذاران قضایی ایران ۱۰۶
- گفتار پنجم: رویکردهای ذهن-بدن-معنوی در تقویت سلامت روان و کلا و قضات ۱۰۸

فهرست مطالب □ ۱۱

۱. راهکارهای ذهنی - روانی برای وکلا و قضات.....	۱۰۸
۱.۱. درمان شناختی - رفتاری.....	۱۰۹
۱.۱.۱. مراحل و اقدامات.....	۱۰۹
۲. معرفی ۱۰ تحریف شناختی رایج در حرفه‌های حقوقی.....	۱۰۹
۱.۲. تفکر همه یا هیچ (سیاه و سفید).....	۱۰۹
۲.۲. فاجعه‌سازی (Catastrophizing).....	۱۱۰
۳.۲. ذهن‌خوانی (Mind Reading).....	۱۱۰
۴.۲. تعمیم افراطی (Overgeneralization).....	۱۱۰
۵.۲. نادیده‌گیری جنبه مثبت (Discounting the Positive).....	۱۱۰
۶.۲. برچسب‌زنی (Labeling).....	۱۱۱
۷.۲. فیلتر ذهنی (Mental Filter).....	۱۱۱
۸.۲. پیش‌گویی منفی (Fortune Telling).....	۱۱۱
۹.۲. شخصی‌سازی (Personalization).....	۱۱۱
۱۰.۲. بایده‌نگاری‌های سنگین (Should Statements).....	۱۱۲
۳. تمرینهای کاربردی.....	۱۱۲
۱.۳. نمونه تمرین برای وکلا و قضات.....	۱۱۲
۲.۳. ذهن‌آگاهی و مراقبه (Mindfulness & Meditation).....	۱۱۲
۱.۲.۳. مفهوم علمی.....	۱۱۲
۲.۲.۳. اهداف.....	۱۱۳
۳.۳. تمرین‌های پیشنهادی.....	۱۱۳
۱.۳.۳. نفس آگاهانه.....	۱۱۳
۲.۳.۳. اسکن بدن (Body Scan):.....	۱۱۳
۳.۳.۳. ذهن‌آگاهی در کار و کالت:.....	۱۱۳
۴.۳.۳. مدیتیشن کوتاه پایان روز:.....	۱۱۳
۴. آموزش و تقویت تاب‌آوری (Resilience Training).....	۱۱۴
۱.۴. مفهوم علمی.....	۱۱۴
۲.۴. ارکان تاب‌آوری.....	۱۱۴
۱.۲.۴. خودآگاهی هیجانی (Emotional Awareness):.....	۱۱۴
۲.۲.۴. بازسازی معنا (Meaning Reconstruction):.....	۱۱۴
۳.۲.۴. تحکیم پیوندهای حمایتی (Social Support):.....	۱۱۴
۵. تمرین‌های عملی افزایش تاب‌آوری.....	۱۱۴
۱.۵. نوشتار درمانی (Expressive Writing):.....	۱۱۴
۲.۵. چالش‌های کنترل‌شده (Controlled Stress Exposure):.....	۱۱۵

- ۳.۵. تمرین «موج استرس» ۱۱۵
۶. مداخلات سازمانی برای تاب‌آوری ۱۱۵
- گفتار ششم: روش‌های ذهن-بدن برای کاهش تنش‌های حرفه‌ای قضات و وکلای دادگستری ۱۱۶
۱. مدیتیشن و ذهن‌آگاهی (Mindfulness – MBSR) ۱۱۶
۲. آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده (PMR) ۱۱۷
۳. بیوفیدبک (Biofeedback) ۱۱۷
۴. یوگا، تای چی و چی‌گونگ ۱۱۷
- گفتار هفتم: رویکردهای مبتنی بر سلامت جسمانی و سبک زندگی سالم: (بنیان‌های تاب‌آوری روان‌شناختی) ۱۱۸
۱. فعالیت بدنی منظم: مکانیزم‌های عصبی-شیمیایی و مزایای شناختی ۱۱۹
- ۱.۱. مکانیزم‌های اثرگذار: ۱۱۹
- ۲.۱. توصیه‌های کاربردی: ۱۲۰
۲. ورزش‌های هوازی تنظیم‌گر ذهن ۱۲۰
- ۱.۲. تأثیر ماهیگیری، شنا و کوهنوردی در کاهش تنش‌های روانی و کلا و قضات ۱۲۰
- ۲.۲. ماهیگیری: تمرین صبر، ریتم و خروج از شتاب حقوقی ۱۲۱
- ۳.۲. شنا: بازتنظیم عمیق بدن-ذهن و تخلیه تنش انباشته ۱۲۱
- ۴.۲. کوهنوردی: بازسازی هویت، معنا و چشم‌انداز ۱۲۲
- ۵.۲. ملاحظات کاربردی برای وکلا و قضات دادگستری ۱۲۲
- ۶.۲. ورزش‌های هوازی به‌مثابه سیاست نرم سلامت روان ۱۲۳
- ۱.۶.۲. پیشنهادهایی برای مدیران قضایی و کانون‌های وکلای دادگستری ۱۲۳
- ۲.۶.۲. چرایی ورود سیاست‌گذار به حوزه ورزش‌های تنظیم‌گر ذهن ۱۲۳
- ۳.۶.۲. منطق انتخاب ورزش‌های هوازی خاص در سیاست‌گذاری قضایی ۱۲۴
- ۴.۶.۲. پیشنهادهای سیاستی برای قوه قضاییه ۱۲۴
- ۵.۶.۲. پیشنهادهای سیاست‌محور برای کانون‌های وکلای دادگستری ۱۲۵
- ۶.۶.۲. ملاحظات حیاتی برای جلوگیری از اثر معکوس سیاست ۱۲۵
۳. شطرنج درمانی ۱۲۶
- ۱.۳. رویکردی شناختی-تنظیمی برای کاهش تنش‌های روانی و کلا و قضات ۱۲۶
- ۲.۳. شطرنج و مهار نشخوار ذهنی (کاهش بار شناختی مزمن) ۱۲۶
- ۳.۳. بازسازی حس کنترل در مشاغل پرابهام حقوقی ۱۲۷
- ۴.۳. تمرین تصمیم‌گیری بدون پیامد بیرونی (فضای امن شناختی) ۱۲۷
- ۵.۳. تنظیم هیجان بدون تخلیه پرخاشگرانه ۱۲۸
- ۶.۳. سازگاری ویژه شطرنج با بافت اجتماعی ایران ۱۲۸

فهرست مطالب □ ۱۳

۷.۳. شطرنج‌درمانی به‌مثابه سیاست نرم سلامت روان.....	۱۲۸
۱.۷.۳. پیشنهادهایی برای مدیران قضایی و کانون‌های وکلا.....	۱۲۹
۲.۷.۳. ضرورت سیاست‌گذاری غیرپزشکی در سلامت روان قضایی.....	۱۲۹
۳.۷.۳. شطرنج به‌عنوان ابزار تنظیم شناختی نهادی.....	۱۲۹
۴.۷.۳. پیشنهادهای اجرایی برای قوه قضاییه.....	۱۳۰
۵.۷.۳. پیشنهادهای سیاستی برای کانون‌های وکلای دادگستری.....	۱۳۰
۶.۷.۳. ملاحظات مهم سیاستی (برای پرهیز از اثر معکوس).....	۱۳۱
۴. تغذیه سالم: محور مغز _ روده و تنظیم خلق‌وخو.....	۱۳۱
۱.۴. مکانیزم‌های اثرگذار.....	۱۳۱
۲.۴. توصیه‌های کاربردی:.....	۱۳۲
۵. خواب کافی: ترمیم، تنظیم عاطفی و تصمیم‌گیری.....	۱۳۲
۱.۵. مکانیزم‌های اثرگذار.....	۱۳۲
۲.۵. توصیه‌های کاربردی.....	۱۳۳
۶. پرهیز از عادات ناسالم: گسستن چرخه معیوب خوددرمانی.....	۱۳۳
۱.۶. مصادیق عادات ناسالم و مکانیزم اثر آن‌ها:.....	۱۳۳
۲.۶. توصیه‌های کاربردی.....	۱۳۴

فصل چهارم: جنبه‌های فرهنگی و معنوی در روان‌درمانی حرفه‌ای وکلا و قضات ۱۳۵

گفتار اول: مبانی نظری: معنویت به‌عنوان بُعد مکمل روان‌درمانی.....	۱۳۵
۱. دین و دعا در تنظیم هیجان و کاهش اضطراب شغلی.....	۱۳۶
۲. اخلاق حرفه‌ای در پیوند با معنویت.....	۱۳۷
۳. معنادرمانی در مسیر عدالت و وجدان مسئولیت.....	۱۳۷
۴. جنبه‌های فرهنگی و تمدنی در معنویت حقوقی ایرانی-اسلامی.....	۱۳۸
۵. راهکارهای عملی برای درونی‌سازی آرامش معنوی در حرفه حقوقی.....	۱۳۸
۶. جمع‌بندی فلسفی و کاربردی بعد معنوی و فرهنگی.....	۱۳۹
۷. تمرین‌های تعاملی کلیدی جمعی.....	۱۴۰
گفتار دوم: پیوست ایرانی اخلاق حرفه‌ای و معنویت در قضاوت و وکالت.....	۱۴۱
۱. مبانی ایمان و آرامش در تصمیم‌گیری حرفه‌ای.....	۱۴۱
۲. اخلاق حرفه‌ای از منظر ایرانی - اسلامی.....	۱۴۲
۳. معنادرمانی و فرهنگ ایرانی.....	۱۴۲

ضمائم..... ۱۴۳

منابع..... ۱۴۹