

چگونه عمه درمانگر نباشیم فنون و ریزه کاری های روان درمانی برای تازه کارها

تألیف

حسن بشیری

پژوهشگر، استاد سگانه علوم پزشکی کرمانشاه

مدرس انجمن دهقان

پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

مدرس دانشگاه رای کرمانشاه

تصویرگر

بهزاد هاتف





مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۹۲.

تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش،

تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی،

تلفن: ۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز،

تلفن: ۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست،

تلفن: ۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند

تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

چگونه عمه درمانگر نباشیم

فنون و ریزه‌کاری‌های روان‌درمانی برای همه. ۱۲۰

تألیف: حسن بشیری، دکتر فاطمه جان

تصویرگر: بهزاد هاتف

ویراستار: مریم ادیبی

فروست: ۱۶۳۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکری

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، تیر ۱۳۹۹، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۰۱۲-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: بشیری، حسن، ۱۳۶۱

عنوان و نام پدیدآور: چگونه عمه‌درمانگر نباشیم:

فنون و ریزه‌کاری‌های روان‌درمانی برای تازه‌کارها

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.

موضوع: مخصصات: ظاهر: ۲۱۶ صفحه، قطع رقعی خوابیده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۰۱۲-۵

سوانح: How Not To Became A Lay

Therapist? A Guidance For The

(Psychotherapy)

موضوع: روان‌درمانی (Handbooks, manuals, etc)

شناسه افزوده: دهقان، فاطمه - ۱۳۶۸ - مؤلف

شناسه افزوده: هفت، بهار - ۱۳۵۹ - تصویرگر

رده‌بندی کنگره: ۱۳۶۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۴/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۳۶۶

بها: ۳۶۰۰۰ تومان



۳۸.....	۱۱.....
۳۹.....	۱۵.....
۴۱.....	۲۱.....
۴۳.....	۲۲.....
۴۵.....	۲۳.....
۴۶.....	۲۴.....
۴۷.....	۲۵.....
۴۹.....	۲۶.....
۴۹.....	۲۸.....
۵۲.....	۲۸.....
۵۳.....	۳۰.....
۵۵.....	۳۲.....
۵۶.....	۳۳.....
۵۸.....	۳۵.....
	۳۶.....

۸۷.....	پرحرفی مشاور در تمام جلسات.....
۸۷.....	نصیحت درمانی.....
۹۰.....	متخصص داروشناسی.....
۹۲.....	مقایسه کردن.....
۹۳.....	پذیرایی نامتناسب.....
۹۶.....	جلسات طولانی ۴-۳ ساعته! مدیر نبودن در مشاوره.....
۹۷.....	القای چهارچوب فکری و اعتقادی خود.....
۹۸.....	رفتارهای اجتماعی تصنعی.....
۹۸.....	اتاق درمان اتاق معامله و خریدوفروش و مذاکره.....
۱۰۱.....	شاگری غیر عمدی اسرار.....
۱۰۲.....	جابه جایی نقش درمانگر و مراجع.....
۱۰۵.....	نپرسیدن ابهامات.....
۱۰۵.....	تاب درمانی صرف.....
۱۰۸.....	ارجح بی مورد: افسردگی ناشی از ارجاع و مشاوره!.....
۱۰۹.....	نشان دادن هرگز خطرناک.....
۱۱۱.....	به کار بردن ناهنجار جملات.....
۱۱۳.....	دفتر مشاوره یا فرستاده؟.....

۵۸.....	سوار موج مراجع شدن.....
۶۱.....	«مريضم» به «عزیزم» تبدیل شود.....
۶۳.....	شلاق های تفسیری یا اکتشافی.....
۶۷.....	فراموشی مباحث قبلی.....
۶۸.....	کار آگاه شدن به جای مشاوره.....
۷۰.....	اشکال در سؤال پرسیدن.....
۷۱.....	صمیمی شدن بی دلیل.....
۷۱.....	زبان بدن نامتناسب.....
۷۴.....	تواضع بی ربط.....
۷۵.....	طبیعی جلوه دادن های ناشیانه.....
۷۶.....	نمایشگاه مدرک بر روی دیوار.....
۷۹.....	تفسیرهای عجولانه.....
۷۹.....	وقت دادن های غیر متعارف.....
۸۲.....	تلاش برای اثبات حدس خود.....
۸۲.....	سکوت زیاد و طولانی.....
۸۳.....	خود نارزنده سازی در مقابل مراجع.....
۸۶.....	استفاده زیاد از «به نظر من».....

۱۱۵.....وسط حرف مراجع پریدن
 ۱۱۵.....توجه زیاد به ظاهر و پوشش
 ۱۱۷.....عدم توجه به تفاوت های فردی و شخصیتی مراجعان
 ۱۱۷.....اطلاعات عمومی کم
 ۱۲۰.....استفاده از گوشی در حین مشاوره
 ۱۲۲.....عجولانه راهکار دادن
 ۱۲۳.....فضای کاری غیراستاندارد
 ۱۲۳.....ریش گرو گذاشتن
 ۱۲۴.....کاملاً درکت می کنم
 ۱۲۴.....پایین آوردن وجهه کاری خود
 ۱۱۰.....درگیری با مراجع
 ۱۳۲.....سکوت اشتباه
 ۱۳۳.....روشن فکری محض
 ۱۳۶.....کتابی حرف زدن
 ۱۳۶.....همدردی به جای هم حسی (همدلی)
 ۱۳۷.....شنونده منفعل بودن
 ۱۳۹.....مانع رشدی ایجاد کردن

۱۳۹.....درمانگری «اتفاقی» به جای «فرایندی»
 ۱۴۰.....عقب افتادن از درمان طبیعی
 ۱۴۱.....بی توجهی به حساسیت های مراجعان خاص
 ۱۴۳.....تکرارهای خسته کننده
 ۱۴۴.....شکایت از رشته خود و به چالش کشیدن آن
 ۱۴۷.....مسدودسازی میان برهای خودآگاهی مراجع نسبت به خود
 ۱۴۸.....درگیری ذهنی و هیجانی با طرف غایب مشاوره
 ۱۴۹.....پیگیری بیشتر از درمان
 ۱۵۲.....شوخی نامناسب با متشی در حضور مراجع
 ۱۵۴.....کوتاه حرف زدن
 ۱۵۵.....ارتکب «خطای معلم»
 ۱۵۷.....عدم حفظ شأن و احترام مراجع
 ۱۵۸.....گاه پکنده و مراجع
 ۱۵۹.....منت نداری
 ۱۶۱.....ترس از تشخیص گذاشتن
 ۱۶۲.....مراجعان خاص (VIP)
 ۱۶۵.....ترس و مبارزه با سکوت مراجع

ناآگاهی از نشانه‌های انتقال و انتقال متقابل ۱۹۳

عمه‌درمانگر در مدرسه

صمیمیت بیش از حد با دانش‌آموزان ۱۹۷

تبلیغ مرکز مشاوره خود یا دیگران ۱۹۹

انجام دادن کارهای دفتری ۲۰۰

حبس کردن خود در اتاق مشاوره ۲۰۲

مشاوره دادن در مکان‌های غیراستاندارد مدرسه ۲۰۲

برملا کردن راز دانش‌آموزان و خانواده‌ها ۲۰۳

راقب شدن در امتحانات ۲۰۶

همکاری با مؤسسات ۲۰۶

منابع ۲۰۸

مشارکت انگلیسی به فارسی ۲۱۰

واژگان فارسی به انگلیسی ۲۱۳

مانع ابراز هیجانات شدن ۱۶۶

تلاش برای اثبات زاویه دید خود ۱۶۹

ترس از اعتراف ۱۷۲

درگیر کردن مراجعان در کارهای حقیقاتی ۱۷۴

کلاس گذاشتن برای مراجع ۱۷۵

فراموشی افراد مهم در زندگی مراجع ۱۷۷

عجله برای نفوذ در ستون پنجم! ۱۷۷

نحوه برخورد اولیه در سالن انتظار ۱۸۱

ذهن آگاه نبودن درمانگر ۱۸۲

درمان «برای» مراجع، به جای درمان «با» مراجع ۱۸۴

غواصی ناشیانه همراه با توهم غریق ۱۸۵

پرونده نویسی ۱۸۸

برانگیختن حسادت و یا ناامیدسازی بیشتر مراجع ۱۸۸

عدم توجه به مسائل فرهنگی مراجع ۱۹۱

استفاده زیاد از واژه «چرا» ۱۹۲



مقدمه نویسنده

شما روان‌درمانی را شبیه چه می‌دانید؟ جیدن جورچین؟ غواصی در درون ناهشیار؟ و یا کارگردانی یک فیلم هیجان‌انگیز؟ همه این‌ها درست به نظر می‌رسند اما من شش‌صا بیشتر با جراحی موافق‌ترم. جراحی از نوع روان.

مراجعان ما مصدومان روحی و روانی هستند، برخی یک خراش کوچک دارند؛ برخی‌ها مصدومیتی بزرگ و برخی‌ها دردهای عضلانی عمیق؛ عده‌ای هم هستند که نمی‌توانند به‌طور دقیق کجای جسم‌شان دچار ناهماهنگی و اختلال شده است؛ برخی‌ها ایشان باید مدت‌های مدیدی با عصا یا یاچر حرکت کنند.

پس می‌بینیم روان‌شناس به مثابه یک جراح هست که هر مریضی را در سطح خاصی درمان و جراحی می‌کند. همان‌طور که در اتاق عمل و کار جراحی، ابزارهای مختلفی برای جراح آماده شده است، روان‌درمانگر هم باید مجهز به فنون و مهارت‌هایی باشد که جراحی دقیق و اصولی انجام دهد.

ما در این کتاب بر مجموعه مسائل و فنون اجرایی و ریزه‌کاری‌های روان‌درمانی تأکید می‌کنیم که برای تازه‌کارانی (مانند خودم) مفیدتر خواهد بود.

از سوی دیگر، شاید شما تجربه چندین‌ساله روان‌درمانی داشته باشید و با انجام زودر عمده‌درمانی در ابتدای این کتاب،

متوجه شوید که بر اساس این آزمون، در مواقعی، ژست و رفتار عمه‌درمانگری به خود گرفته‌اید، در این حالت نیازی به نگرانی و اضطراب نیست. همان‌طور که یک جراح بعد از ده سال با این که همان جراح قبلی نیست و ماهرتر و بالغانه‌تر و حرفه‌ای‌تر جراحی می‌کند، اما ممکن است خطایی هم داشته باشد، یک روان‌درمانگر هم نیازمند پیشرفت و به‌روز شدن دایمی است. همگی مان با هر مقدار تجربه‌ای که در روان‌درمانی داریم نیازمند به‌روز بودن و حرکت و بهتر شدن هستیم. در یک نگاه کلی می‌توان گفت که روان‌شناس کامل و عمه‌درمانگر کامل وجود ندارد. همه ما در یک پیوستار، دائماً در رفت‌وآمد هستیم؛ ممکن است در برخی جاها انبساط و فضا برای عمل کنیم اما در یک لحظه و جلسه‌درمانی «عمه‌درمانگر خالص» باشیم. پس در این کتاب مخاطب خاصی وجود ندارد مگر همه کسانی که با روان‌شناسی و روان‌درمانی در ارتباط باشند. **اولین مخاطب ما در این کتاب کسی جزء خودمان نیست!** یعنی کتاب حاضر به‌نوعی تمرینات شخصی ماست تا نمره عمه‌درمانی مان کم و کمتر شود.

در پایان جا دارد تشکر ویژه‌ای داشته باشیم از جناب آقای دکتر ارجوند که منت نهاده و در اولین همکاری‌ام با این انتشارات فاخر، بر قلم خام این‌جانب اعتماد کردند. از پروفیسور عباس دشتی و پور که همواره مرا به نوشتن تشویق کرده‌اند. خانم دکتر فاطمه دهقان که همواره کمک‌حال بنده بوده و هستند. و همچنین خانم مریم ادیبی، ویراستار محترم که بی‌شک بدون زحمت ایشان این کتاب هرگز از فیلترهای ظریف

انتشارات ارجمند امکان عبور نداشت.

این کتاب مرتباً در حال به‌روزرسانی خواهد بود با وجود این که تمام سعی ما بر این بوده بر اساس الگوهای نگارش فارسی نوشته شود و کمترین ازنقص علمی را هم دارا باشد اما اگر شما اساتید و دوستان و همکاران عزیز ایراداتی در این کتاب یافتید (که حتماً موجود نیست) و با تمایل به ارسال نمونه‌های بیشتری از عمه‌درمانی به ذهن‌تان رسید، منت بر سر ما نهد و به‌طور مستقیم در ارتباط باشید.

با تشکر

حسن بشیری

خرداد ۱۳۹۹

hasanbashiri62@gmail.com

hasan.bashiri@kums.ac.ir