

خبرگی در مهارت‌های درونی روان‌درمانی

راهنمای تمرین عامدانه

مؤلف

تونی رومنیر

مترجمان

دکتر علی فیضی

متخصص روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تهران

عاطفه محمدصادق

کاندیدای دکتری روان‌شناسی مشاوره، دانشگاه خوارزمی

مسعود اسدی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

سرشناسه:

رومنیر، تونی (Rousmaniere, Tony)

عنوان و نام پدیدآور:

خبرگی در مهارت‌های درونی روان‌درمانی: راهنمای تمرین عاقلانه/نویسنده تونی رومنیر؛ ترجمه علی فیضی، عاطفه محمدصادق، مسعود اسدی.

مشخصات نشر:

تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری:

۱۴۶ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۴۱-۶

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

Mastering the inner skills of psychotherapy : a deliberate practice manual, [2019].

عنوان اصلی:

پرورش مهارت‌های درونی روان‌درمانی: راهنمای تمرین مدبرانه.

عنوان دیگر:

کارآموزی (روان‌درمانی) (Psychotherapy -- Study and teaching (Internship))

موضوع:

کارآموزی (مشاوره) (Counseling -- Study and teaching (Internship))

موضوع:

شناسه افزوده:

فیضی، علی، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده:

محمدصادق، عاطفه، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده:

اسدی، مسعود، ۱۳۴۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره:

RC۴۵۹

رده‌بندی دیویی:

۶۱۶/۸۹۱۴۰۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی:

۸۷۲۶۱۵۵

وضعیت رکورد:

فیبا



نام کتاب:	خبرگی در مهارت‌های درونی روان‌درمانی: راهنمای تمرین عاقلانه
مؤلف:	تونی رومنیر
مترجمان:	دکتر علی فیضی، عاطفه محمدصادق، مسعود اسدی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
شمارگان:	۵۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، ۱۴۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۴۱-۶
بها:	۴۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری‌جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، کوچه بختیاری، مجتمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹، فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebn sina@gmail.com سایت: www.ebn sina press.com

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
کرمانشاه: اندیشه	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	قزوین: کتابسرای حکیم	تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۲۴۸۹۹
ساری: کتب پزشکی ارجمند	تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	شیراز: بازار کتاب شیراز	تلفن: ۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۴۶
بابل: کتابفروشی ارجمند	تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	مشهد: فرا انگیزش	تلفن: ۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸
قم: انتشارات فانوس اندیشه	تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۵۷۲		

فهرست

پیشگفتار دکتر رادنی گودیر.....	۵
پیشگفتار دکتر الکساندر واژ.....	۷
بخش ۱: برنامه آموزشی.....	۹
فصل ۱: معرفی.....	۱۱
فصل ۲: نمونه موردی.....	۲۳
فصل ۳: ظرفیت روانی.....	۳۱
فصل ۴: محرک‌هایی برای تمرین عامدانه.....	۳۷
فصل ۵: اصول آموزش.....	۴۵
فصل ۶: آموزش ایمن.....	۵۱
بخش ۲: شیوه‌های تمرین عامدانه.....	۵۷
تمرین ۱: واکنش‌هایی را که نسبت به محرک روانی ناخوشایند دارید مشاهده کنید.....	۵۹
تمرین ۲: کنترل دقیق‌تری بر توجه خود داشته باشید.....	۶۷
تمرین ۳: در حین کار با درمان‌جو واکنش‌های خود را مشاهده کنید.....	۷۵
بخش ۳: فعالیت‌های پیشرفته تمرین عامدانه.....	۸۱
تمرین ۴: خودبهبودی روانی را تمرین کنید.....	۸۳
تمرین ۵: برای ایجاد ظرفیت روانی در برابر محرک خاص از تمرینات تناوبی استفاده کنید.....	۸۹
تمرین ۶: تمرین عامدانه‌تان را به‌دلخواه خود تهیه کنید.....	۹۷
بخش ۴: راهبردهای یادگیری.....	۱۰۵
فصل ۷: پیشرفت خود را پیگیری کنید.....	۱۰۷
فصل ۸: چالش‌های رایج و راه‌حل‌های آن‌ها.....	۱۱۵
فصل ۹: رشد شخصی برای درمان‌گران.....	۱۲۵
فصل ۱۰: چشم‌اندازی برای آینده.....	۱۳۵

پیشگفتار

دکتر رادنی گودیر

کنجکاو شده بودم معنای دقیق واژه کونگ‌فو را بفهمم. متوجه شدم این واژه مربوط به هنرهای رزمی نیست بلکه بیشتر بیانگر شرط دستیابی به مهارت‌های استثنایی از طریق تمرین مداوم و سخت است. کونگ‌فو اصطلاحی است که می‌تواند آنچه را که اکنون تمرین عامدانه می‌نامیم نیز در بر بگیرد (DP؛ برای مثال اریکسون، کرمپ و تچ - رومر، ۱۹۹۳ را مطالعه کنید). اما تخصص، هدفی مداوم و همیشگی است و کسی که کونگ‌فو یاد گرفته، کارش تمام نشده است. به این نکته در داستان ویولونیست معروف، پابلو کاسالس اشاره شده که بعد از تمرین روزانه پنج الی شش ساعت در دهه نهم زندگی خود یکبار گفت: «فکر می‌کنم دارم پیشرفت می‌کنم.» (لی، ۲۰۱۶، صفحه ۸۹۵).

همان‌طور که این نقل قول نشان می‌دهد، پیشرفت صرفاً با انجام تمرین روزانه رخ نمی‌دهد. برای مثال، علی‌رغم اعتقاد رایج، روان‌درمانگرانی که دهه‌ها تجربه دارند در کار با درمان‌جویانشان الزاماً نتایج بهتری نسبت به همکاران کم‌تجربه خود کمب نمی‌کنند (گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۶). مؤثرتر شدن، نیازمند انجام تمرین عامدانه است که فعالیتی جدا از کار روزمره است. این نوع رویکرد تمرین عامدانه معمولاً شامل جداسازی زیرمجموعه‌های خاص مهارت و سپس تمرکز بر آنها است. برای روشن‌تر شدن موضوع به عنوان مثال، مربیان بسکتبال را در نظر بگیرید که با بازیکنان خود روی فنونی مانند جا گذاشتن حریف، پرتاب آزاد و ... در طول تمرین، به طور مجزا کار می‌کنند.

یافته‌های تنها مطالعه‌ای که تاکنون در مورد اثربخشی تمرین عامدانه در حوزه روان‌درمانی انجام شده است نشان می‌دهد (چو و همکاران، ۲۰۱۵)، درمانگرانی که در کار با درمان‌جویان خود بهترین نتایج را بدست آورده بودند گزارش کردند که تقریباً سه برابر بیشتر از درمانگران دیگر حاضر در نمونه پژوهش تمرین عامدانه انجام داده بودند. چنین خبری دلگرم‌کننده است، زیرا به این معناست که حوزه روان‌درمانی اکنون مسیری برای بهبود عملکرد درمانگران مشخص ساخته است (رومنیر، گودیر، میلر و وپولد را ببینید، ۲۰۱۷). اکنون این مسئله پایه و اساسی برای مربیان فراهم کرده تا شروع به توسعه فناوری‌های خاص تمرین عامدانه کنند.

تونی رومنیر از معدود افرادی است که برای توسعه این فناوری‌ها تلاش کرده است. راهنمایی که در دست دارید، به عنوان گامی پیشرو تلاش‌های وی را در این زمینه گزارش می‌کند. این راهنما مانند

اکثر تمرین‌های عامدانه، دستورالعمل‌هایی را برای بهبود بخشیدن به زیرمجموعه خاصی از صلاحیت‌های^۱ درمانگران فراهم آورده است. در تمرین عامدانه روان‌درمانی، می‌خواهیم صلاحیت‌هایی را در درمانگران تقویت کنیم که مرتبط با هماهنگی و درگیر شدن با درمان‌جو در زمان‌هایی است درمانگر احساس ناخوشایندی را نسبت به درمان‌جو یا موقعیت تجربه می‌کند. این احساسات ناخوشایند بسته به چارچوب نظری درمانگر، در قالب اصطلاحاتی مثل انتقال متقابل^۲ یا شاید واکنش‌پذیری^۳ توصیف می‌شود که حوزه روان‌درمانی تاکنون نتوانسته به روش‌های سازگار و باتجرباتی آن را حل و فصل کند. معمولاً زمانی به این نارضایتی‌های درمانگر پرداخته می‌شود که ناظر بالینی^۴ با درجات مختلفی از اثربخشی به کارآموز^۵ کمک می‌کند موقعیت و دلایل آن را شناسایی کرده و سپس واکنش‌های خود را مدیریت کند. گاهی ناظر بالینی در پاسخ به این نیازهای کارآموز به سمت آسیب‌شناسی واکنش‌های وی تغییر مسیر داده یا در تله درمانگری کردن برای کارآموز گرفتار می‌شود. این راهنما نه تنها تجارب درمانگر را قاعده‌مند می‌سازد بلکه برای حل آنها سازوکاری را نیز نشان می‌دهد. مانند اکثر تمرین‌های عامدانه، مؤثر واقع‌شدن تمرین‌ها نیازمند کار و تلاش زیاد است. باین‌حال، رومنیر مراحل کار را کاملاً روشن و قابل مدیریت بیان کرده است. به‌علاوه این فرایند ذاتاً جذاب و خوشایند است. من آن را به‌عنوان کارگاه امتحان کرده‌ام و همواره شرکت‌کنندگان اشتیاق نشان داده‌اند.

شیوه نوشتاری جذاب و زنده این راهنما از دیگر عوامل کمک‌کننده آن است. داستان‌های رومنیر در مورد یادگیری صخره‌نوردی، خلبانی، هواپیما و راندن اتوبوس^۶ درگیری نه تنها باعث صمیمیت خواننده با نویسنده می‌شود بلکه به طور مؤثری نکات موردنظر او را قابل درک می‌کند. در نهایت، تونی رومنیر راهنمای خلاقانه و مهمی را نوشته است. استادان و دانشجویان دوره‌های تحصیلات تکمیلی و کارآموزی از ابزار آموزشی که این راهنما در اختیار آنها قرار می‌دهد و تا پیش از این سرسری گرفته شده است استفاده خواهند کرد. مریان، این راهنما را در کمک به درمانگران مجرب مفید خواهند یافت. به‌علاوه این راهنما برای درمانگرانی که می‌خواهند به‌تنهایی روی بهبود ظرفیت روانی خود کار کنند سودمند خواهد بود. این کتاب تجربه‌ای هیجان‌انگیز است.

ردلنزد، کالیفرنیا

سپتامبر ۲۰۱۸

1. competencies
2. countertransference
3. reactivity
4. supervisor
5. supervisee