

مشاورهٔ سوگ

«راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل»

نویسنده:

فیل ریچ

مترجمان:

دکتر بدری سادات بهرامی

هورا رهبری

سرشناسه: ریچ، فیل ۱۹۵۱ - م. Rich, Phil /
 عنوان و نام پدیدآور: مشاوره سوگ [فیل ریچ] / ترجمه بدری سادات بهرامی، هورا رهبری
 مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.
 شابک: 978-600-5510-10-2
 وضعیت فهرست نویسی: فبیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Grief counseling homework planner
 موضوع: اندوه درمانی - دستنامه‌ها
 شناسه افزوده: بهرامی، بدری سادات، ۱۳۴۴ - مترجم
 شناسه افزوده: رهبری، هورا، ۱۳۴۷ - مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۹۱۸/الف/RC۴۵۵
 رده‌بندی دیوئی: ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۷۷۴۴۱



عنوان:	مشاوره سوگ
نویسنده:	فیل ریچ
مترجمان:	دکتر بدری سادات بهرامی - هورا رهبری
صفحه آرا:	گروه سایه‌سان
ناشر:	نشر دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	ندا دانش
شمارگان:	۲۲۰۰ نسخه
قطع:	رقعی
نوبت چاپ:	چاپ اول - تابستان ۱۳۸۹
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۱۰-۲

کتابخانه مرکزی و اطلاعیه‌های کتابخانه‌ها

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
 کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳
 فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com
 e-mail: danjehpub@hotmail.com
www.danjehpub.com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۷	مقدمه
	بخش ۱- مراحل داغدیدگی
۲۵	تمرین ۱- الف) مراحل داغدیدگی: تشخیص مرحله
۲۹	تمرین ۱- ب) تشخیص احساسات
	بخش ۲- انطباق و سازگاری
۴۲	تمرین ۲- الف) این روزهای آغازین
۴۶	تمرین ۲- ب) شرح درون
۵۰	تمرین ۲- ج) حضور این فقدان در زندگی من
۵۴	تمرین ۲- د) موانع سازگاری
	بخش ۳- پذیرش
۶۱	تمرین ۳- الف) آیین مرگ
۶۴	تمرین ۳- ب) هنوز نمی‌توانم مرگ او را باور کنم
۶۷	تمرین ۳- ج) به یاد آوردن روز مرگ
۷۰	تمرین ۳- د) من تصمیم دارم بر داغدیدگی خویش غلبه کنم
	بخش ۴- حمایت
۷۸	تمرین ۴- الف) روز بعد
۸۲	تمرین ۴- ب) کمک به جا و به موقع
۸۵	تمرین ۴- ج) تشخیص حمایت
۸۹	تمرین ۴- د) مرحله بازیابی: حمایت

بخش ۵ - در میان گذاشتن

- تمرین ۵-الف) جنبه‌های مختلف در میان گذاشتن ۹۷
- تمرین ۵-ب) وجوه گوناگون جمع شما ۱۰۰
- تمرین ۵-ج) موهبت در میان گذاشتن ۱۰۴
- تمرین ۵-د) مرحله بازیابی: در میان گذاشتن ۱۰۸

بخش ۶ - شناخت احساسات

- تمرین ۶-الف) احساسات شما ۱۱۶
- تمرین ۶-ب) نظرات شما درباره احساساتتان ۱۱۹
- تمرین ۶-ج) در حال حاضر چه احساسی دارید؟ ۱۲۳
- تمرین ۶-د) راه‌اندازها ۱۲۸
- تمرین ۶-ر) به احساسات خویش توجه و نظارت کنید ۱۳۲
- تمرین ۶-س) مالک احساسات خویش باشید ۱۳۶

بخش ۷ - مواجهه با احساسات

- تمرین ۷-الف) نحوه مواجهه با احساسات ۱۴۵
- تمرین ۷-ب) عملکرد شما بیانگر شخصیت شماست ۱۴۸
- تمرین ۷-ج) بیان متوالی احساس ۱۵۱
- تمرین ۷-د) مرحله بازیابی: مواجهه با احساسات ۱۵۵

بخش ۸ - در جست‌وجوی معنا

- تمرین ۸-الف) کیفیت زندگی ۱۶۲
- تمرین ۸-ب) معنا در زندگی شما ۱۶۴
- تمرین ۸-ج) اجزای معنا ۱۶۷
- تمرین ۸-د) معنای شخصی ۱۷۰
- تمرین ۸-ر) جزییات معنا ۱۷۴
- تمرین ۸-س) شعر یخچالی ۱۷۷

بخش ۹ - زندگینامه

۱۸۳	تمرین ۹- الف) می‌خواهم همه مردم بدانند.....
۱۸۶	تمرین ۹- ب) زندگینامه ۱۰ دقیقه‌ای.....
۱۸۹	تمرین ۹- ج) شرح کلی و گذرا.....
۱۹۳	تمرین ۹- د) متعلقات ارزشمند.....
۱۹۷	تمرین ۹- ر) مرحله بازبینی: زندگینامه.....

بخش ۱۰ - سرگذشت مشترک

۲۰۴	تمرین ۱۰- الف) ارتباط ما.....
۲۰۷	تمرین ۱۰- ب) به خاطر می‌آورم.....
۲۱۰	تمرین ۱۰- ج) روزی مهم.....
۲۱۵	تمرین ۱۰- د) نشانه‌های زندگی.....
۲۲۰	تمرین ۱۰- ر) هرگز فراموش نخواهم کرد.....

بخش ۱۱ - خاطره‌ها و یادآوری‌ها

۲۲۹	تمرین ۱۱- الف) شرح حکایت‌ها.....
۲۳۳	تمرین ۱۱- ب) آلبوم خاطرات.....
۲۳۶	تمرین ۱۱- ج) سفری در زمان.....
۲۳۹	تمرین ۱۱- د) دیداری در طول زمان.....
۲۴۲	تمرین ۱۱- ر) مراسم یادبود فرد محبوب‌تان.....

بخش ۱۲ - کار ناتمام

۲۵۰	تمرین ۱۲- الف) تفکر درباره کار ناتمام.....
۲۵۴	تمرین ۱۲- ب) بیان احساساتتان.....
۲۵۷	تمرین ۱۲- ج) افسوس‌ها.....
۲۶۱	تمرین ۱۲- د) کار ناتمام.....

بخش ۱۳ - رابطه‌ها

۲۷۰	تمرین ۱۳ - الف) روابط فعلی.....
۲۷۵	تمرین ۱۳ - ب) تحول روابط.....
۲۷۸	تمرین ۱۳ - ج) برقراری مجدد روابط.....
۲۸۱	تمرین ۱۳ - د) سیر پیشرفت.....
۲۸۴	تمرین ۱۳ - ر) مرحله‌بازبینی: رابطه‌ها.....

بخش ۱۴ - سیر پیشرفت

۲۹۱	تمرین ۱۴ - الف) تصمیم‌ها، تصمیم‌ها، تصمیم‌ها.....
۲۹۵	تمرین ۱۴ - ب) تصمیم‌گیری‌ها.....
۳۰۰	تمرین ۱۴ - ج) ای کاش فقط می‌دانستی در درون من چه می‌گذرد.....
۳۰۲	تمرین ۱۴ - د) نامه‌خدا حافظی.....
۳۰۷	تمرین ۱۴ - ر) من آموختم.....

۳۰۹	منابع.....
-----	------------

مقدمه

تمرین در منزل مزایای بسیاری را برای درمان جویان و درمان گر فراهم می آورد. انجام تمرین های درمانی، تجارب درمانی را در خارج از جلسات مشاوره تداوم می بخشد، احساسات و افکار درمان جویان را که در طی جلسات ابراز شده اند در ذهن آنها روشن و زنده نگه می دارند، باعث می شوند تا درمان جویان درباره موضوعات درمانی به تفکر پردازند و توجه خود را بر آنها متمرکز سازند، نسبت به رشد و ارتقای خویش مسئولیت بیشتری احساس کنند و با توان و قدرت بیشتر نقاط قدرت، ضعف و محدودیت هایشان را بازشناسند. تمرین درمانی در منزل این امکان را به درمان جو می دهد تا روند درمان را که تداوم آن در زمان محدود جلسه انفرادی امکان پذیر نیست به شکلی معنادار و هدفمند گسترش دهد. تمرین در منزل برای درمان جویان موقعیتی فراهم می آورد تا به امر درمان ادامه دهند و افکار و ایده هایی را که در روند درمان مورد توجه قرار می گیرند به صورت کامل تری رشد و پرورش دهند، درباره افکار و احساسات خویش به تفکر پردازند، به جلسات آینده بیندیشند و طرح هایی را برای این جلسات در نظر بگیرند. بنابراین، تمرین در منزل باعث می شود تا مزایا و نیروی درمان به زمانی فراتر گسترش یابد و صرفاً به زمان ندک درمان سنتی محدود نباشد.

چرا تمرین در منزل؟

راهنمای برنامه ریزی تمرین در منزل در دوره محدود درمان (که غالباً کنترل و هدایت شده است) بعد دیگری را به درمان می افزاید و از این طریق کمک می کند تا

درمان مقرون به صرفه تر گردد و با در نظر گرفتن موارد زیر این مسأله را در کانون توجه خویش قرار می‌دهد:

- ارائه چارچوبی خطی و رو به رشد برای درمان و برطرف ساختن تأثیرات داغدیدگی
- راهنمایی درمان‌جویان به اندیشیدن درباره چیزهایی که در نظر دارند حواس خود را بر آنها متمرکز سازند و هدایت آنها برای پشت سر گذاردن درمان
- تعیین وظایف درمانی برای درمان‌جویان؛ به منظور کار و انجام تمرین در فواصل و یا قبل جلسات از پیش طراحی شده
- آماده ساختن درمان‌جویان برای شرکت در جلسات درمان انفرادی
- مساعدت درمان‌جویان برای پرورش مهارت‌های فکری و پردازش ذهنی
- ایجاد زمینه برای درمان‌جویان جهت پرورش مهارت‌های خودگردانی و شناخت توانمندی‌های خویش در تجزیه و تحلیل مشکل و ارائه راه‌حل توسط خود آنها
- ارائه گزارش به درمان‌جویان درباره موضوعات اساسی و پایداری که آنها در طی درمان مطرح کرده‌اند و تهیه مجموعه‌ای از مهارت‌های خوداندیشی که درمان‌جویان پس از پایان درمان بتوانند به آنها رجوع و اتکا نمایند.

توضیحاتی درباره راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی

راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی برای مساعدت به درمان‌جویان داغدیده طراحی می‌شود تا آنها با انجام این برنامه بتوانند با موقعیت‌های دشوار زندگی خویش کنار بیایند و با موفقیت آنها را پشت سر بگذارند. این راهنمای برنامه‌ریزی، اطلاعاتی را درباره داغدیدگی و فرایند داغدار بودن در اختیار درمان‌جویان قرار می‌دهد و همراه با آن، روشی را برای مواجهه موفقیت‌آمیز با موضوعاتی که پیرامون ضایعه وارد آمده وجود دارد، ارائه می‌کند و مهارت‌ها و فنون تفکر و اندیشه فکورانه، هدایت شخصی، حل مشکل و خودشفابخشی را به آنها آموزش می‌دهد.

راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی برای چه افرادی تنظیم می‌شود؟

دلایل داغدیدگی و آشکال آن بسیار زیاد است. اگر چه راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی در اساس برای آن دسته از افرادی که به دلیل مرگ یکی از عزیزان سوگوار می‌شوند تنظیم می‌گردد، اما در عین حال این راهنمای برنامه‌ریزی می‌تواند بدون توجه به منشأ ضایعه وارد شده به کمک درمان‌جویان دیگر بشتابد. بسیاری از افراد که به نحوی با مسایل داغدیدگی دست به گریبان هستند، می‌توانند با بهره‌گیری از رویکرد تمرین در منزل بر داغدیدگی فایق آیند و مسایل مربوط به داغدیدگی خویش را برطرف سازند.

بسیاری از افراد که داغدیدگی را تجربه می‌کنند، نه به دنبال درمان خود هستند و نه می‌خواهند که درمان شوند. با وجود این، بسیاری دیگر این آمادگی را دارند تا ارتباطی درمانی برقرار کنند یا به جست‌وجوی مشاوره‌ای از این دست بپردازند. گرچه راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی را در کل می‌توان به عنوان کتابی برای خودیاری به کار گرفت، اما هدف این کتاب صرفاً تقویت درمان فردی است نه جایگزینی برای درمان.

استفاده از راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی در روند درمان

انجام تمرین‌ها در منزل صرف‌نظر از اینکه آیا این تمرین‌ها در ارتباط مستقیم با درمان به کار گرفته می‌شوند یا خیر، به آشکارسازی و کشف دلیل سرعت می‌بخشند. فرایند انجام تمرین‌ها در منزل به تنهایی می‌تواند ابزار مؤثری برای کسب شناخت و بینش باشد و فرد را به شکوفایی و کمال برساند.

هنگامی که این تمرین‌ها در پیوند با فرد، خانواده، زوج، یا گروه درمانی به کار گرفته شوند منجر به تقویت این درمان‌ها می‌شوند و آنها نیز متقابلاً باعث استحکام این تمرین‌ها می‌گردند. با انجام تمرین‌ها در منزل می‌توان مراحل درمان فردی را تکرار و آنها را پیش برد. علاوه بر این، انجام تمرین در منزل به عنوان بخشی از درمان به بحث و گفت‌وگو پیرامون موضوعاتی همچون اعتماد، صداقت، و رابطه درمانی دامن می‌زند.

روان‌شناسان بالینی می‌توانند بر مبنای میزان تمایل درمان‌جویان به انجام تمرین‌ها و مشارکت آنها در این امر، به درجه تمایل آنها برای یافتن و گسترش حوزه‌هایی که در آنها اتحاد نیازمند تقویت است پی ببرند.

علاوه بر این، راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی با ارائه اطلاعات ارزشمند به درمان‌جویان کمک می‌کند تا فرایند داغدیدگی و فرایند تأثیر آن را بهتر درک کنند. این راهنمای برنامه‌ریزی همچنین ابزاری را در اختیار درمان‌جویان قرار می‌دهد تا به کمک آن بتوانند مسایل و مشکلات مرتبط با داغدیدگی را تشخیص دهند و با بذل توجه خویش در رفع آنها بکوشند.

در هر یک از بخش‌های این کتاب به منظور آموزش، راهنمایی و پرورش بیان و ابراز خود و خوداندیشی درمان‌جویان، فضاهایی خالی برای انجام تمرین در منزل گنجانده شده است. با تمام اینها، این تمرین‌ها از نظر شیوه و همچنین محتوا با یکدیگر متفاوت هستند و انواع مختلف تمرین‌ها با مجموعه‌های گوناگون مشکلات و مراحل کارکرد داغدیدگی متناسب هستند. بخشی از هنر و مهارت انجام درمان، دانستن زمان و نحوه کمک به درمان‌جویان است تا بتوانند از عهده مشکلاتی که با آنها مواجهه هستند برآیند. این موضوع در ارتباط با برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی به معنای دانستن انتخاب نوع تمرین و زمان انجام آن است. بر این اساس، درمانگرانی که از راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی استفاده می‌کنند باید آشنایی کامل با تمرین‌هایی که در منزل انجام می‌شود داشته باشند و بدانند که این تمرین‌ها چه زمانی ممکن است مفید واقع شوند و در چه شرایطی احتمال دارد غیرسازنده باشند. زمانی که درمانگران با راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی آشنا شوند خواهند توانست این راهنمای برنامه‌ریزی را اختیار کنند و در رویکردهای نظری و شیوه‌های درمانی خود بگنجانند.

توضیحاتی درباره تمرین‌هایی که در منزل انجام می‌شوند

تمرین‌هایی که این راهنمای برنامه‌ریز برای انجام در منزل پیشنهاد می‌کند به هیچ وجه پاسخگوی سؤالات درمان‌جویان نیست و آنها را به سمت پاسخ‌های «صحیح» هدایت

نمی‌کند. هدف هر یک از این تمرین‌ها، آموزش مهارت‌های خوداندیشی، خودجویی و بیان و ابراز خود به درمان‌جویان است و همچنین کمک به آنها برای خلق پاسخ‌ها و پرسش‌ها توسط خودشان و به خاطر داشتن آنها در روند درمان. پرواضح است که انجام تمرین‌ها در منزل، درمان‌جویان را به مسیرهای خاصی هدایت می‌کنند، اما هدف آنها خودپژوهی، افزایش و گسترش جلسات درمانی شخصی است.

غالباً شیوه و شکل انجام تمرین‌ها در منزل تغییر می‌کند. برخی از تمرین‌ها حول فهرست بازبینی شکل می‌گیرند، برخی دیگر بسیار سازمان یافته هستند و برخی ساختار چندان سازمان‌یافته‌ای ندارند و برای انجام آنها نیز محدودیتی وجود ندارد. اگر چه در هر بخش به خوبی می‌توان دریافت که تمرین‌ها باید به ترتیب ارائه شده انجام شوند، اما اغلب آنها را می‌توان مستقل از دیگر تمرین‌ها انجام داد.

انجام دوباره تمرین‌ها

بسیاری از تمرین‌های موجود در این راهنمای برنامه‌ریزی، کاربردهای چندگانه‌ای دارند یا با این کاربردها متناسب هستند. این تمرین‌ها ممکن است بارها توسط درمان‌جویان انجام شوند، خواه برای پی‌جویی جنبه‌های مختلف زندگی، افکار و احساسات آنها، یا امتحان کردن چندباره موضوعات درمانی یکسان، به طوری که این موضوعات به شکل کامل‌تری ادراک و پردازش شوند. در اغلب موارد، زمانی که انجام تمرین باعث می‌شود تا درمان‌جویان از موضوع، احساس و درک بهتر به دست آورند، بایستی آنها را به انجام دوباره آن ترغیب نمود، یا همان تمرین را بار دیگر به آنان محول کرد. گاهی اوقات، اگر درمان‌جویان در انجام تکالیف و تمرین‌ها تلاش، انرژی، زمان، تفکر و صداقت لازم را به خرج ندهند می‌بایست انجام آن تمرین را بار دیگر به آنها تکلیف نمود.

در انجام تمرین‌ها به چه نکاتی باید توجه کرد؟

با توجه به واقعیت عینی سوگ، تمرین‌هایی که در منزل انجام می‌شوند ممکن است احساسات شدیدی را در درمان‌جویان بیدار سازند. با وجود این، شاید برخی از تمرین‌ها که اساسی‌تر از دیگر تمرین‌ها هستند چنین هیجاناتی را که به طور اخص دشوار به نظر می‌رسند در این افراد ایجاد نکنند. هر چند، تمرین‌های دیگر ممکن است تأثیر عمیق‌تری

برجای بگذارند و اثرات هیجانی و عاطفی ناراحت کننده‌ای به همراه داشته باشند. در اینگونه موارد، احتمال این خطر وجود دارد که درمان‌جویان برای انجام چنین تمرین‌هایی از آمادگی لازم برخوردار نباشند، یا تمرین خاصی در آن مرحله با روند درمان مغایر باشد.

الگوی سازمان‌دهنده: سه مرحله داغدیدگی

راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی بر بنیان الگوی پیشرفته‌ای که به فرایند داغدیدگی می‌پردازد استوار است و در آن برای برطرف کردن داغدیدگی، الگویی سه مرحله‌ای مفهوم‌سازی شده است. ساختار و نظام این راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل از الگویی تبعیت می‌کند که در اینجا به طور خلاصه مورد بررسی قرار می‌گیرد و در بخش یک با عنوان «تعیین چشم‌انداز» با جزئیات بیشتری برای درمان‌جویان توضیح داده می‌شود.

مرحله نخست: خو گرفتن و سازگاری. در این مرحله، وظایف به طور عمده شامل تدابیری است برای مواجهه با ضربه عاطفی اولیه و آشفتگی که اغلب با مرگ عزیزان بر شخص وارد می‌شود.

- سازگاری با تغییراتی که به علت ضایعه از دست دادن نزدیکان ایجاد می‌شود.
- عملکرد مناسب در زندگی روزمره
- کنترل عواطف و رفتارها
- پذیرش حمایت

مرحله دوم: غرق شدن در عواطف و فروپاشی. در مرحله دوم، اگر چه تأثیر منفی اولیه مرگ پشت سر گذاشته شده است، اما غالباً هیجانات حاصل از آن عمیقاً احساس می‌شوند. در طی این مرحله، افراد داغ‌دیده باید با تغییراتی که ضایعه مرگ ایجاد نموده مقابله کنند و از عهده آنها برآیند، همچنین با باورهایشان حاکی از این که امور همان‌طور که هستند باید باشند به چالش برخیزند.

- پذیرش واقعیت
- دست یافتن به روشن بینی و بصیرت

- بازسازی ارزش‌ها و باورهای شخصی
- پذیرفتن تغییرات و احساسات و رهایی از آن‌ها

مرحله سوم: بازیابی و تطبیق. در مرحله نهایی بسیاری از مشکلات مربوط به ضایعه مرگ برطرف شده‌اند و افراد داغ‌دیده بیش از پیش اقدام به اصلاح وضعیت نموده و به زندگی و فعالیت بازمی‌گردند.

- توسعه روابط اجتماعی
- تصمیم‌گیری درباره تغییر شیوه زندگی
- تجدید خودآگاهی
- پذیرش مسئولیت

با وجود اینکه راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغ‌دیدگی به گونه‌ای تنظیم شده است که به تبعیت از این الگوی سه مرحله‌ای در توالی خطی مستقیمی مورد استفاده قرار بگیرد، اما هر بخش به عنوان موضوعی مستقل نوشته شده که می‌تواند مجزا از دیگر بخش‌ها مورد استفاده قرار بگیرد، این موضوع همچنین در خصوص تمریناتی که در هر یک از بخش‌ها گنجانده شده، صادق است. این امر شرایطی را برای درمان‌جویان و درمانگران فراهم می‌کند تا بتوانند در نهایت انعطاف‌پذیری هر یک از بخش‌ها و تمرین‌هایی را که بیشترین تناسب را با وضعیت موجود دارند، انتخاب کنند.

رهنمودهایی برای درمانگران

هر بخش با شرح مختصری درباره نوع تمرین‌هایی که در آن بخش ارائه می‌شود، آغاز می‌گردد. در هر بخش پیش از ارائه تمرین در خانه، بخش فرعی «بررسی اجمالی درمانگر» پیش روی درمان‌جویان قرار می‌گیرد که شامل بررسی اجمالی تمرین و هدف آن، پیشنهادهایی برای استفاده بهینه از تمرین‌ها و پیشنهادهایی برای اجرای تمرین‌ها توسط درمان‌جویان است. بلافاصله پس از بررسی اجمالی درمانگر، تمرین‌های فردی منزل ارائه می‌شود.

در هر بخش پیش از تمرین های اصلی منزل، توضیحات مختصری درباره موضوع آن بخش و تکالیف منزل پیش روی درمان جویان قرار می گیرد که عموماً در بخش فرعی یعنی تعیین چشم انداز در صفحه جداگانه ای شرح داده می شود. این مطالب شرحی اساسی درباره موضوع مورد نظر ارائه می کنند و به درمان جویان کمک می نمایند تا با آگاهی بیشتر بر تمرین ها تمرکز پیدا کنند و همچنین درباره ایده ها و مقابله با داغدیدگی که قرار است با انجام تمرین ها و این مرحله از درمان، قدم های تأثیرگذاری در این خصوص برداشته شود به شناخت صحیحی دست یابند. درمانگران می بایست با موضوعات تعیین چشم انداز در هر بخش آشنا باشند و درمان جویان را ترغیب کنند تا پیش از انجام تکالیف، آنها را مورد مطالعه قرار دهند.

کاربود راهنمای برنامه ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی برای درمانگران
بخش ها و تمرین های مربوط به منزل در این راهنمای برنامه ریزی به گونه ای طراحی شده اند که آنها را می توان به تبعیت از الگوی سه مرحله ای داغدیدگی که پیش تر شرحی از آن ارائه شد به ترتیب مورد استفاده قرار داد و تمرین ها نیز در هر بخش غالباً در ارتباط و پیوند با یکدیگر تنظیم شده اند، اما درمانگران در صورت آشنایی با این کتاب می توانند خودشان توالی و ترتیبی را به اختیار خویش برای تمرین های مرتبط به هم ایجاد کنند. درمانگران با استفاده از این روش می توانند از درمان جویان درخواست کنند تا تمرین های خاصی را که در آن لحظه مورد نیاز و متناسب با درمان به نظر می رسند در منزل انجام دهند، یا مجموعه ای از تمرین های مرتبط به هم را به اجرا درآورند.

به روشی دیگر، برخی از درمانگران ممکن است از درمان جویان درخواست کنند تا آنچه را که از طریق انجام تمرین ها درباره خویش آموخته اند به عنوان پایه ای برای جلسات به کار گیرند و کل درمان را به تبعیت از الگوی سه مرحله ای داغدیدگی و توالی موجود در کتاب، بر مبنای راهنمای برنامه ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی قرار دهند.

هر چند، با وجود اینکه راهنمای برنامه ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی به عنوان ضمیمه ای در نظر گرفته می شود که ارتباط مستقیمی با درمان دارد، اما برخی از درمانگران ممکن است این برنامه ریزی را بدون توجه به آنچه که در روند درمان اتفاق

می‌افتد همچون منبعی برای بیان خود و رشد شخصیت به درمان‌جویان خویش توصیه کنند، در واقع آنها از آن به عنوان کتاب درمانی سود می‌جویند.

کار کردن در سطح مهارت درمانجو

راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی برای کمک به درمان‌جویان در نظر گرفته شده است تا آنها بدین وسیله بتوانند تصورات و احساسات خود را بیان کنند و نحوه بیان آنها را نیز بیاموزند. هدف این راهنمای برنامه‌ریزی، آموزش مهارت‌های خوداندیشی و بیان خود، همچنین ایجاد خلاقیت برای نوشتن توأم با بصیرت و روشن‌بینی است. با وجود این، برخی از درمان‌جویان در مقایسه با سایر افراد برای بیان احساسات و تصورات خویش به شکل مکتوب توانا تر عمل می‌کنند. هر چند که هدف از نوشتن خلق شاهکار ادبی نیست، اما استفاده از تکالیف منزل و انجام آنها به رشد شخصیت درمان‌جو کمک می‌کند و به عنوان بخشی فرعی در درمان به خدمت گرفته می‌شود.

نتیجه‌گیری

به کار گرفتن راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی احتمالاً تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار خواهد گرفت. در این ارتباط به طور شاخص می‌توان به محل درمان (بستری در بیمارستان، درمان سرپایی، درمان با تأمین مسکن، درمان سرپایی فشرده، و غیره)، توانایی درمان‌جو برای انجام امور مشکل بدون عقب‌نشینی و مرحله درمان اشاره نمود. تحت هر شرایط درمانی، انجام تمرین‌ها در منزل می‌تواند به عنوان بخش فرعی ارزشمندی ایفای نقش کند و درمان را مقرون به صرفه و زمان آن را محدود سازد، همچنین این تمرین‌ها در مراکز مراقبت که در حال حاضر درمانگران بسیاری در آنها مشغول به کار هستند، ارزش ویژه‌ای دارند. نیاز به گسترش درمان و خارج کردن آن از مراکز مشاوره و درمان باعث شده است تا کاربرد این تمرین‌های درمانی اهمیت بیشتری پیدا کند.

اگر هدف نهایی درمان به طور کلی کمک به درمان‌جویان باشد به گونه‌ای که آنها بتوانند بدون حضور درمانگر تمرین‌های خود را انجام دهند، در این صورت، استفاده از

راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی ارزش و اهمیت بیشتری می‌یابد و برای درمان‌جویان مشخص می‌شود که کار درمان بر عهده خود آنهاست. در شروع کار با مشخص کردن این موضوع برای درمان‌جویان که سیر مداوا و شفادهی از آن خود آنهاست، فرصتی فراهم می‌شود تا آنها بتوانند سیر مداوا و درمان را خود بر عهده بگیرند و آن را اداره نمایند.