

# روان درمانی روان درمانگران

تألیف

حفزی کاتلر

ترجمه

احسان شریفی، امین قشلاقی، سید رضا مرهمدی، میلاد نوروزی



|                        |                                                                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                | جفری کاتلر، ۱۹۵۱ - م. Jeffrey A kottler                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور    | روان‌درمانی روان‌درمانگران / [جفری کاتلر]؛ مترجمان امین قشلاقی ... [و دیگران].                                                              |
| مشخصات نشر             | تهران : سخنوران، ۱۳۹۶.                                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری           | ۱۷۳ص.                                                                                                                                       |
| شابک                   | ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۸۵-۱                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی: فیا |                                                                                                                                             |
| یادداشت                | عنوان اصلی: The therapist's workbook : self-assessment, self-care, and self-improvement : exercises for mental health professionals, c1999. |
| یادداشت                | مترجمان احسان شریفی، امین قشلاقی، سیدرضا میرمهدی، میلاد نوروزی.                                                                             |
| موضوع                  | روان‌درمانگران -- فشار روانی کار                                                                                                            |
| موضوع                  | Psychotherapists-- Job stress.                                                                                                              |
| موضوع                  | روان‌درمانگران -- بهداشت روانی                                                                                                              |
| موضوع                  | Psychotherapists -- Mental Health                                                                                                           |
| موضوع                  | سردر -- پیشگیری                                                                                                                             |
| موضوع                  | Burn out (Psychology)-- Prevention                                                                                                          |
| شناسه افزوده           | شریفی، احسان، مترجم                                                                                                                         |
| رده بندی کنگره         | ۱۳۹۶ ر ۹۲۱/۲۵۱۳                                                                                                                             |
| رده بندی دیویی         | ۶۱۶/۸۹۱۴۰۲۳                                                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی    | ۴۶۸۴۹۲۴                                                                                                                                     |



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۱، طبع اول

تلفن: ۰۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳

۰۹۱۲۰ ۶۱۷۲۸۳

سایت انتشارات: www.chapketab.com

|                |                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب     | روان‌درمانی روان‌درمانگران                              |
| تألیف          | جفری کاتلر                                              |
| مترجمین        | احسان شریفی، امین قشلاقی، سیدرضا میرمهدی، میلاد نوروزی. |
| ناشر           | سخنوران                                                 |
| سال و نوبت چاپ | ۱۳۹۶ - اول                                              |
| شمارگان        | ۱۰۰۰ نسخه                                               |
| شابک           | ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۸۵-۱                                       |
| مرکز پخش       | ۰۹۱۲۰ ۶۱۷۲۸۳ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳                              |
| قیمت           | ۱۵۰۰۰ تومان                                             |

حق چاپ محفوظ است

## فهرست مطالب

|                                          |                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ۱۱                                       | پیشگفتار.....                                |
| ۱۹                                       | مقدمه.....                                   |
| بخش اول رویارویی با مسائل روان درمانی/۲۵ |                                              |
| ۲۷                                       | فصل اول روان درمانگری، پیامد این انتخاب..... |
| ۲۸                                       | چرا درمانگر شدید.....                        |
| ۲۹                                       | بر آوردن انتظارات.....                       |
| ۳۰                                       | انگیزه‌های فردی.....                         |
| ۳۲                                       | پیامدهای درمانگر شدن.....                    |
| ۳۳                                       | مراحل رشد و تغییر.....                       |
| ۳۷                                       | فصل دوم لذت‌ها و امتیازات کار درمان.....     |
| ۳۸                                       | لذت‌ها و رضایت‌ها.....                       |
| ۳۹                                       | خود افشاهایی فردی.....                       |
| ۴۰                                       | حس هیجان و بیداری.....                       |
| ۴۱                                       | ایجاد تفاوت.....                             |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۴۲ | ..... صمیمیت                        |
| ۴۳ | ..... رشد و یادگیری                 |
| ۴۴ | ..... کاراگاه شدن                   |
| ۴۷ | ..... بازتاب لذات و رضایت‌ها        |
| ۴۹ | ..... فصل سوم شناسایی منابع استرس   |
| ۵۰ | ..... منابع استرس در زندگی درمانگر  |
| ۵۱ | ..... استرس‌ها: القایی توسط بیماران |
| ۵۲ | ..... استرس محیط کار                |
| ۵۳ | ..... استرس مرتبط با حادثه          |
| ۵۴ | ..... استرس القا شده توسط خودتان    |
| ۵۴ | ..... منابع استرس کار کلینیکی       |
| ۵۵ | ..... خودارزیابی: نقاط ضعف          |
| ۵۵ | ..... مفهوم‌سازی موردی              |
| ۵۵ | ..... ویژگی‌های فردی                |
| ۵۶ | ..... نگرش‌ها                       |
| ۵۶ | ..... مهارت‌های مکانیکی             |
| ۵۶ | ..... سرردهای مدیریتی               |
| ۵۷ | ..... مراجعینی از دوزخ              |
| ۵۷ | ..... هدایت به سوی ناشناخته‌ها      |
| ۵۸ | ..... زندگی با اضطراب و تردید       |
| ۵۹ | ..... حضور کامل                     |
| ۶۰ | ..... خودارزیابی: نقاط قوت          |
| ۶۰ | ..... ارزیابی خطرات                 |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۶۱ | مقیاس دسته‌بندی خطرات                                    |
| ۶۱ | نگرش‌های رایج خطرناک                                     |
| ۶۱ | عادت‌های کاری محکوم به شکست                              |
| ۶۲ | طراحی خود تشخیصی                                         |
| ۶۳ | بررسی روابط                                              |
| ۶۴ | فهرست ارتباط                                             |
| ۶۴ | کار بر روی رابطه                                         |
| ۶۵ | آسیب درمانگ                                              |
| ۶۹ | فصل چهارم اذعان کردن به محدودیت‌ها و شکست‌ها             |
| ۷۱ | همکاران محرم راز                                         |
| ۷۴ | دوری کردن از شکست                                        |
| ۷۷ | شکست چگونه کمک می‌کند                                    |
| ۸۰ | پردازش شکست‌ها                                           |
| ۸۱ | به توافق رسیدن با ناامیدی‌ها و شکست‌ها                   |
| ۸۱ | راه‌حل‌های آتی                                           |
| ۸۳ | فصل پنجم مراجعین به عنوان معلمان، تأثیرات متقابل         |
| ۸۵ | بداعت (تازگی)                                            |
| ۸۷ | تجربه همدلی فوق‌العاده                                   |
| ۸۸ | هیجان و برانگیختگی احساسی                                |
| ۸۹ | داستانهای جذاب مراجعین                                   |
| ۹۰ | رجوع به گذشته                                            |
| ۹۳ | فصل ششم درک کارهایی که به عنوان یک درمانگر انجام می‌دهید |
| ۹۷ | اسرار درمان                                              |

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| ۹۹.....  | تغییرات عمده در این حرفه .....     |
| ۱۰۲..... | ترکیبات فعال.....                  |
| ۱۰۴..... | مغایرت در بازخوردها.....           |
| ۱۰۵..... | اسرار این حرفه .....               |
| ۱۱۳..... | صحبت از دروغ.....                  |
| ۱۱۷..... | اعتماد متقابل در روابط درمانی..... |

### بخش دوم مراقبت از خود/۱۱۹

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| ۱۲۱..... | فصل ۷ عمل به انتقاد متقابل و واکنش‌های فردی دیگر..... |
| ۱۲۲..... | علامت انتقال متقابل .....                             |
| ۱۲۲..... | نمونه‌های فردی.....                                   |
| ۱۲۴..... | جاذبه فردی و جنسی .....                               |
| ۱۲۵..... | رسیدگی کردن به واکنش‌های انتقاد قابل.....             |
| ۱۲۶..... | دوری از سرزنش .....                                   |
| ۱۲۷..... | شناسایی عوامل .....                                   |
| ۱۲۸..... | فرایند نظارت همتا.....                                |
| ۱۳۱..... | رجوع به گذشته.....                                    |
| ۱۳۵..... | فصل هشتم اجتناب و جلوگیری از خستگی مفرط.....          |
| ۱۳۶..... | ارزیابی خستگی مفرط .....                              |
| ۱۴۱..... | فصل نهم سفری که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.....  |
| ۱۴۵..... | تغییر از طریق سفر.....                                |
| ۱۴۷..... | برنامه‌ریزی برای آینده .....                          |
| ۱۴۹..... | فصل ۱۰ ایجاد و حفظ سیستم‌های حمایتی.....              |
| ۱۵۰..... | فهرست روابط .....                                     |

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| ۱۵۰..... | مردم را دور نگه داشتن.....         |
| ۱۵۲..... | طراحی یک اقدام.....                |
| ۱۵۲..... | تماشای گروه حمایتی در حین کار..... |
| ۱۵۳..... | شناسایی پیامدها.....               |
| ۱۵۴..... | انجام فرآیند، وظیفه مشاور.....     |
| ۱۵۴..... | توصیه ها.....                      |
| ۱۵۵..... | غلبه بر موانع.....                 |
| ۱۵۵..... | زمان عمل.....                      |

### بخش سوم نتایج/۱۵۷

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| ۱۵۹..... | فصل ۱۱ دستیابی به شادی سرگرم بیشتر از شغل روان درمانی..... |
| ۱۶۱..... | خطر کردن.....                                              |
| ۱۶۲..... | تکنیک های مورد علاقه.....                                  |
| ۱۶۳..... | استفاده از خود.....                                        |
| ۱۶۴..... | ایجاد شادی.....                                            |
| ۱۶۵..... | فصل ۱۲ ارتقاء موفقیت ها و پیشرفت های سازنده.....           |
| ۱۶۹..... | چه چیزی باعث می شود که خلاق تر شوید.....                   |
| ۱۷۳..... | تفکر خارج از شیوه های مرسوم.....                           |

## پیشگفتار

روان درمانی سفری است که از زمان اولین تجارب آموزشی خود پذیرفته‌ایم. در ابتدا، اکثر ما به آرمان‌گرایی و ایستایی که به خاطر علاقه‌مان به درمان می‌خواستیم به نحوی جهان را به مکانی بهتر تبدیل کردیم. کمی بعد دریافتیم، یا حداقل پذیرفتیم که ما نیز دارای بعضی تمایلات (انگیزه‌های) شخصی هستیم که ما را به سوی کمک به دیگران هدایت می‌کند، این در حالیکه انگیزه با نجات دادن جهان به عنوان نجات دادن خود، زیاد مرتبط نیست. ترس ما از شکست، ضعف، پیش پا افتادگی، تاریکی، گم شدن یا تنها شدن ما را به سوی رسالتی سون می‌دهد که به ما اجازه می‌دهد حداقل در برهه‌ای از زمان احساس مسئولیت کنیم.

در حالی که با توجه به آنکه روان درمانی اکثر نیازها را برآورده می‌سازد و علایقی که در ابتدا به دنبال آن بودیم را مشتعل می‌سازد، اما در نهایت اشتیاق به روان درمانی را کاهش دهد.

ثابت ماندن اشتیاق تنها از طریق آموزش، نظارت مستمر و تجارب رشد شخصی یا درمانی امکان‌پذیر است تا بتوانیم همچنان به این مهم ادامه دهیم. این موضوع در دل کتابی که ارائه می‌شود، وجود دارد. اگرچه آموزش‌ها نمی‌تواند جایگزین تجارب رشد شخصی در زندگی واقعی شود، اما می‌تواند مکمل آن باشد. از بسیاری جهات، پذیرفتن این سفر، در یک موقعیت خصوصی‌تر دارای فواید زیادی است.



همان گونه که ذکر شد، کتابی دو سویه در پیش روی شما قرار دارد که در این پروسه مشارکت و همکاری شما نیز لازم است. همان گونه که شاید شما به مراجعه کنندگان خود بگوئید رشد مداوم و تغییر با ثبات، زمانی روی می دهد که شرکت کننده:

- به چیزی که مطرح می شود فکر کند

- این مورد را به روشی به کار برد تا از لحاظ فردی مناسب باشد

- ایده ها، مفاهیم را با شرایط خاص زندگی سازگار کند

- ایده ها، مطرح را به چالش کشیده تا با ارزشها و نیازهای شخصی سازگار شوند.

- تردید را کاهش داده تا آماده پذیرش ایده های جدید باشد.

- مفاهیم جدید را با زبان بدی های موجود ادغام نماید.

- پیشنهادات را در بون زمان قرار دهد

- مواردی که در موقعیتهای مختلف، موخته است را به کار گیرد.

از افراد مهم دعوت نماید تا او را در این سفر همراهی کنند. البته این فرآیند برای اکثر روان درمانگران آشنا است.

قبل از ایجاد و تداوم تغییرات مطلوب، به دست آوردن عنوانی براساس نوع مشکلات ضروری است. بخش یک این کتاب مراحل متوالی ارزیابی فرایند درمان را ارائه می دهد که به شما در شناسایی منابع خاص شادی و سختی در زندگی حرفه ای و شخصیتی کمک می نماید.

بخش دوم کتاب به شما کمک می کند تا مسائل و مشکلاتی را حل نمایید که با توجه به مراحل مورد نظر و پیشنهاد روشهایی برای ایجاد سرگرمی و رضایت بیشتر در کار درمانی شناسایی شده است.

## چگونگی استفاده از این کتاب

چالش کمک به مردم برای درک چیزی که یاد می‌گیرند و قرار دادن آن به عنوان بخشی از زندگیشان ما و شاید شما را از مدتها پیش ناامید کرده باشد.

بنابراین ایده‌ای به مراجعان درباره آن چیزی که خوانده‌اند یا در یک سخنرانی یا جلسه درباره آن مطلبی شنیده‌اند الهام می‌شود.

مراجعان مطیعانه یادداشت‌برداری می‌کنند، مفاهیم را بررسی کرده درباره احتمالات دچار شور و هیجان می‌شوند، سپس تصمیم می‌گیرند تغییراتی در زندگیشان ایجاد نمایند.

چنان که انتظار می‌رود، این مسئولیت تا زمانی ادامه می‌یابد که، درباره کاری که انجام می‌دهند به دوستان یا اعضای خانواده که ممکن است به وسیله موضوع که ارائه شده مورد تهدید قرار گیرند، توضیحی دهند.

شاید شما یکی از تجارب خود را درباره بازگشت از کارگاه مهیج و سپس توضیح دادن به دیگران درباره مسائل اتفاق افتاده که به شما به واسطه شدن با مسائل کسالت‌آور یا زیبایی شگفتی‌ها به وجود آمده است را به خاطر آورید. ما آموخته‌ایم که اکثر اوقات مردم ترجیح می‌دهند دقیقاً همانی که هستند بمانند و تغییری ایجاد نکنند که باعث ایجاد گرفتاری در زندگیشان شود؟

من قصد دارم با این کتاب تمرین تجربی یک استراتژی را توصیه نمایم. گرچه ممکن است شما شروع به خواندن بخشهای مختلف کنید و سپس درباره آنرا فکر کنید و پاسخهای خود را بنویسید، در نهایت شما این موارد را در خانه انجام خواهید داد و درباره آنها تفکر خواهید نمود. بر همین اساس است که سعی می‌کنید به صورت سیستماتیک کار کنید تا پای دوستان و خانواده بیمار را در این سیستم حمایتی به تغییرات طراحی شده باز کنید. شما می‌توانید همین کار را در مورد خانواده، دوستان و همکاران خود انجام دهید، یعنی پای آنها را نیز به این فرایند بکشانید.

در طول این سفر، ما با هم جمع خواهیم شد، من از شما دعوت می‌کنم تا از بعضی مکانهای آشنا به نظر می‌رسند و همچنین مکانهایی که شبیه محیط بیرونی هستند، دیدن کنید. با کسب هر تغییر تجربه در این سفر ممکن است احساس کنید که، ناامید، گیج یا بی‌حوصله شوید. شغل من این است که به شما در این فرایند کمک کنم، به طوری که احساس امنیت کنید و درعین حال تحریک شوید، سرگرم شوید و بالاتر از همه به خاطر تلاش‌تان تغییر کنید.

البته همه این موارد زمان می‌برد. من پی برده‌ام که زمان چیزی است که شما به وفور ندارید. آخرین چیزی که در جهان نیاز دارید می‌توان این باشد که، مراجعی که مقدار زیادی تغییر برای شما دارد را دوست بدارید (گرچه حداقل این موارد دسته بندی نمی‌شوند). با این وجود همان گونه که می‌دانید تغییر سازنده به کار سخت و تعهد نیاز دارد. بنابراین، این سوال پیش می‌آید: چقدر خودتان می‌خواهید که در این فرایند سرمایه‌گذاری کنید؟ قصد دارید چقدر زمان برای بررسی کارتان، چیزی که انجام می‌دهید و چگونگی انجام آن بگذارید؟

### برخی استراتژیهای خاص

بر اساس اولویتها و بهترین سبک یادگیری خود و هم چنین چیزی که اکنون در زندگی به آن نیاز دارید، چندین روش در اینجا ارائه شده است که ممکن است در این کتاب از آنها استفاده کنید:

- هر هفته یک بخش را انتخاب کنید و فعالیتهای تمرینهای آن را به آرامی و با تأمل بررسی کنید. آنها را طوری مورد بررسی قرار دهید که گویی جوایزی هستند که به دست آورده‌اید نه به عنوان وظایفی که باید انجام دهید.

هر سوالی که از شما پرسیده می‌شود به شما کمک می‌کند تا روایت خود را درباره اینکه شما به عنوان یک درمانگر که هستید؟ میزان تلاش تان چقدر است؟ چه کاری انجام می‌دهید تا شغل و زندگی تان رضایت بخش‌تر شود؟ بنویسید.

- به طور کلی در درمان، اغلب لحظات پیش‌بینی نشده و خوش بختانه به وسیله جلساتی جرقه زده می‌شود که دارای بیشترین تأثیر هستند. در هر مسیر، تغییری حتی با وجود پیچیده‌ترین طراحی، منطقی‌ترین توالی و متفکرانه‌ترین مسیر طراحی شده با تغییرات و پیچای پیش‌بینی نشده و نتایج از پیش برنامه‌ریزی نشده روبه‌رو می‌شود. برای سود بردن از این فرایند، در بین جلسات زمان‌بندی شده نسبت به چیزی که احساس می‌کنید، فکر می‌کنید و تجربه می‌کنید، صادق باشید. این تمرینها نیستند که مهم هستند، بلکه چیزی که آنها در درون شما بر می‌انگیزند، مهم است.

- افرادی که به ساختار تمایل دارند (یا کسانی که تصمیم گرفته‌اند شما در زندگی تان بیشتر به ساختار نیاز دارید)، خود را ملزم می‌کنند تا این کتاب تمرین را با یک مجله تکمیل کنید تا شما به چیزی که هر روز در کارتان یاد می‌گیرید، توجه کنید. یک روز در هفته و بعد از هر جلسه با بیمار، یادداشتهای مختصر، درباره چیزهایی که درباره خودتان و روش درمان تان آموخته‌اید، بنویسید.

حداقل می‌توانید به چیزی که در جلسه درمانی از گفتن آن ندامت برده، انجام داده‌اید و هم چنین کاری که ترجیح می‌دهید دوباره آن را انجام ندهید، توجه ویژه‌ای داشته باشید. در پایان هر هفته علاوه بر کامل کردن تکالیف یک فصل، مواردی که از بیماران خود درباره امور مهم در زندگی و تعیین‌کننده‌ترین مواردی که در بهبود تغییرات یاد گرفته‌اید را یادداشت کنید.

اگرچه من با بعضی از مسائل ارائه شده در این کتاب تمرین مواجه شده‌ام، اما شاید این موضوع در مورد شما صحت نداشته باشد. بعضی از بخشها بیش از بخشهای دیگر برای شما جالب خواهند بود و اینها بخشهایی هستند که شما وقت بیشتری را صرف آنها

خواهید نمود. توصیه من است که حداقل همه مطالب هر بخش را مرور کنید. همان گونه که به خوبی می دانید مردم اغلب از مسائلی که بیشتر نیاز دارند تا بر روی آن کار کنند کاملاً بی اطلاع هستند تا این که خود را به خاطر موضوعاتی که از بین نمی روند، مضطرب بیايند.

### چاپ دوم

کتاب تریز (کتابچه راهنمای) درمانگر اولین بار در سال ۱۹۹۹ منتشر شد و مورد توجه پزشکان و دانشجویان قرار گرفت، زیرا فرصتهای به وجود می آورد تا بعضی از ضروری ترین، غالب ترین، و نگران کننده ترین مسائلی که به صورت بخشی از کار و زندگی یک درمانگر پیش می آید را مورد بررسی قرار دهد.

شاید برای درمانگران با تجربه و حتی اساتید خیلی با ارزش باشد تا مسائل چالش طلبانه که هر هفته با آن روبه روی شوند، را بررسی کنند، تازه واردان این رشته نیز ترغیب خواهند شد تا بعضی از مشکل ترین مسائلی که با آن روبه رو هستند را بررسی کنند. به معنای دقیق کلمه، این کتاب همانند یک هدیه به درمانگران است. هم چنین از این کتاب به عنوان یک کتاب درسی در کلاسهای مختلف روانشناسی، کار اجتماعی، مشاوره، درمان خانوادگی، خدمات انسانی و زمینه های مرتبط استفاده می شود.

چاپ دوم کتاب حال و هوای مباحث قبل را حفظ کرده است و در این حال به نحوی چشمگیری به روز شده و مسائل جدید بسیاری را پوشش داده است. در حالی که کتاب تمرین قبل اصولاً بر روی سختیها، چالشها و مشکلات انجام کار درمانی تمرکز کرده بود، چاپ جدید تعادل بیشتری را مد نظر قرار داده است. علاوه بر فصلهایی در رابطه با استرس، درک کار درمانی، توجه به ضد انتقال متقابل، مدیریت گفتگو، اذعان به شکست و مقابله با خستگی مفرط، فصلهای جدید در رابطه با درک امتیازات و لذتهای

کاری که انجام می‌دهیم و هم چنین یافتن معنای عمیق‌تر کار و سبک زندگی وجود دارد.

این بخشهای جدید در این ویرایش اضافه شده‌اند تا به شما کمک کنند:

- ۱- روشهایی را جستجو کنید تا بیمار شما بزرگترین معلمان شما شوند.
- ۲- سفر و ماجراجویی را در زندگی شخصی خود بگنجانید تا از درمان کلینیکی خود بهتر آگاهی یابید.
- ۳- خلاقیت و تازگی را در جلسات افزایش دهید.
- ۴- بین چیزی که برای دیگران به کار می‌برید و چگونگی به کارگیری این مهارت و عقاید در زندگی خود، انسجام بیشتر برسید.
- ۵- با توجه کردن به مسائل دنیای اجتماعی، چیزی که برای دیگران مفید است را گسترش دهید.
- ۶- درمان را جالبتر کنید.
- ۷- یک سیستم حمایتی بهتر ایجاد کنید تا توانایی‌های نه تنها در کاری که با بیماران انجام می‌دهید بلکه در زندگی خودتان فراهم آید.

## مقدمه

اعتقاد من این است، که یکی از چشمگیرترین امتیازات درمانگر بودن این است که به خاطر کار درمان فرصتهای زیادی برای رشد و یادگیری وجود دارد. زمانی که اولین بار این ایده برای این کتاب تمرین به ذهنم خطور کرد، ساختاری برای خود ایجاد نمودم تا به هر چیزی که به خاطر رویارویی با بیماران (و همکاران) بدست می‌آورم را درک نمایم. من در سراسر مضمون این کتاب به شما می‌گویم که از بیماری‌ها یاد می‌گیریم را به کار می‌برم.

این بدان معناست که به طور مداوم نه تنها درباره کار کلینیکی بلکه درباره چگونگی تأثیر آن برخودم فکر می‌کردم. هفته‌ای وجود نداشت که من بدون یاد گرفتن چیزی مهم درباره خودم سپری کرده باشم، اغلب این موضوع به خاطر به چالش کشیده شدن به وسیله بیماران، دانشجویان و ناظرانی بود که از من سوال می‌کردند که آیا من به درستی به چیزی که در زندگی خودم تعلیم می‌دهم، عمل می‌کنم؟

اکثر تمرینها در این کتاب به عنوان روشی برای ارزیابی و کنترل تغییراتی که در سراسر زندگی‌ام نه تنها به عنوان یک حرفه‌ای، بلکه به عنوان فردی که بسیار معنی‌دار است تا با چیزهایی که به دیگران می‌آموزد، زندگی کند، گسترش دادم. شاید من نیز مانند شما کتابهای زیادی را درباره درمان خوانده باشم اما دریافته‌ام که بسیاری از ایده‌ها و درسها مدت زیادی نمی‌مانند. بنابراین، قصد من ایجاد یک تجربه خواندنی است که تعاملی‌تر و جذاب‌تر باشد. تجربه‌ای که نیاز دارد شما این محتوا را شخصی کنید، پاسخ دهید و در پایان گزارشی کتبی از ارتقاء خود به عنوان یک حرفه‌ای داشته باشید.

## چرا این کتاب را می‌خوانیم؟

دلیل خوبی برای خواندن این کتاب وجود دارد. ممکن است این کتاب به شما داده شده باشد، یا به شما واگذار شده، یا ممکن است توجه شما را جلب کرده باشد زیرا به شما وعده داده است که به شما کمک نماید تا مسیر انتخابی خود را به عنوان یک درمانگر و همچنین مفاهیم این انتخاب را به صورت انتقادی و صادقانه بررسی کنید. به علاوه، این دقیقاً کتابی نیست که شما یک بار آن را بخوانید و در آن مشارکت کنید. پس از این جهت، شما نویسنده این کتاب هستید، چون به شما نیاز دارد تا روایت خود را بنویسید، الگوهای شخصی و هدایت حرفه‌ای را دنبال کنید. من تنها شما را از طریق این فرایند در طول این سفر راهنمایی می‌کنم، و شما را تشویق می‌کنم تا از چیزهایی که بیشترین لذت را حداقل برای کارتان می‌برید را شناسایی و بررسی کنید، سپس بر همین اساس اهداف و برنامه‌های شخصی تعیین کنید تا مشخص شود چه چیزی از لحاظ حرفه‌ای موثرتر و از لحاظ فردی برای شما انجام می‌باشد.

حتی اگر از کارتان راضی باشید، این فرایند به شما کمک می‌کند تا از چیزهایی که برای دیگران مفید است و شما را بیشتر راضی می‌کند آگاه شوید. چندین دلیل وجود دارد که یک کتاب تمرین درمانگران برای شما جالب باشد. اول، ممکن است تازه وارد این رشته شده و دوست داشته باشید درباره دنیای درونی کمک به دیگران بیشتر بدانید، مخصوصاً درباره واقعیت‌های روان درمانی یا ممکن است بررسی کار آزموده باشید، اما نگران استرسی باشید که در کار روزانه با آن روبه‌رو هستید و در جستجوی راهی باشید تا نشاط بیشتری در کارتان ایجاد کنید.

باید بگویم که بعد از ۳۵ سال روان درمانی دریافتم که پر انرژی ماندن و تمرکز بر روی کار هر روز سخت‌تر می‌شود و نه آسانتر من از انجام دادن یا گفتن یک چیز به صورت مکرر خسته شدم. گاهی اوقات فقط از گوش دادن به خودم و داستانهای قدیمی و تکراری‌ام خسته و ناراحت می‌شوم. در حالی که زمانی هر بیمار جدید یک ماجرای



مهیج بود و هر مشکل جدید بالینی چالشی جالب برای گفتگو فراهم می‌کرد، اما اکنون به نظر می‌رسد که من در حال مرور جلسات تکراری می‌باشم. بدیهی است که این علامتی آشکار است که من با آن روبرو شده‌ام و چیزی است که من را متقاعد کرده تا سئوالات و تمارینی که در این کتاب ارائه کرده‌ام را دوباره بررسی کنم.

یکی از مشکلات در سازمان دادن یک سفر تجربی برای درمانگران این است که روان درمانگران در مکانهای مختلف هم چون مدارس ابتدایی و راهنمایی، پرورشگاه، سازمانهای خیریه، بیمارستانها، کلینیکها، مراکز سلامت روانی، مراکز بحران، دفاتر دولتی، شرکتهای مطبهای خصوصی (اینها فهرستی از مکانهایی هستند که من در آنجا کار کرده‌ام) کار می‌کنند. هر محل دارای چالشهای خاص خود می‌باشد. مثلاً، افرادی که در مطب خصوصی کار می‌کنند ممکن است خواهان استقلال باشند اما ممکن است احساس کنند که تنها شده‌اند و بین نقش خود به عنوان یک متخصص و کار آفرین، مخصوصاً در طول زمانهای کسب درآمد درگیر باشند.

متخصصان امور اجتماعی ممکن است از سهولت همکاری لذت ببرند اما باید با جدیترین موارد بحران محور سروکار داشته باشند و شرایط کمتر ایده‌آل و با منابع محدود کار کنند.

مورد دیگر درمان بیماران خاص هم چون افراد روان رنجور، عقبه، متوسط به بالا، افراد سفید که با مسائل دلهره و تغییر میان سالی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌باشد. غیر از موارد ذکر شده ما با افراد متفاوت از لحاظ فرهنگی و اقتصادی روبرو می‌کنیم که مجموعه‌ای از مشکلات از خشونت خانگی تا استرس آسیب‌زا و اختلالات تجزیه‌ای را ارائه می‌دهند.

- این کتابچه راهنما بدون توجه به سطح تجربه و محل کارتان به شما کمک می‌کند تا:
- منابع عمده استرس و اختلاف را در کار درمانی‌تان آشکار کنید.
  - انگیزه، انرژی و خلاقیت خود را به عنوان یک پزشک تجدید کنید.
  - از طریق ضد انتقال بر واکنشهای شدید فردی که از روان درمانی شما ناشی شده است، کار کنید.
  - زخمهای فردی که شما را آزار می‌دهد را مداوا کنید و در مقابل تأثیر حرفه‌ای خود قرار دهید.
  - مهارتهای کاینیک خود را بهبود بخشید، چون این مهارتها با حل کردن موارد مشکل مرتبط هستند.
  - تأثیر خود را به عنوان یک درمانگر افزایش دهید.
  - مهارتها و دانش فردی خود را از حوزه حرفه‌ای به افراد منتقل کنید تا تأثیر بر مراجعان را بیشتر کند.
  - ابعاد حرفه‌ای و فردی زندگی‌تان را به طریقی ادغام کنید تا از کار و روابط اولیه خود احساس رضایت کنید.
- این اهداف یقیناً بلند پروازانه هستند مانند اهدافی که ممکن است بدون توجه به شکایتهای خاص بیماران به آنها ارائه دهید. با این وجود، علیرغم گستره وسیع این اهداف، حرکت به سوی این اهداف، رسیدن به آنها و مراقبت بیمار را خود به عنوان یک فرد و یک متخصص ممکن می‌باشد.

### خوانندگان

این کتاب را می‌توان به عنوان کتاب درسی در کار اجتماعی، مشاوره، درمان خانوادگی، روانشناسی، خدمات انسانی و زمینه‌های مرتبط دیگر استفاده نمود. من در سراسر کتاب از زبان خنثی استفاده کرده‌ام تا جایی که محتوای آن قاعده، رویکرد یا گرایش

نظری خاصی را نشان نمی‌دهد. این کتاب برای اساتیدی که دوست دارند دانشجویان درباره مسائل این رشته تفکر کنند و به استراتژیهای فعال یادگیری بپردازند، جالب خواهد بود. بنابراین، این کتاب به عنوان یک متن مکمل در هر کلاس که هدف آن خود پویایی است، مناسب می‌باشد.

نکته‌ای برای دانشجویان: گرچه اکثر سوالات و تمرین از خوانندگان می‌خواهند تا درباره تجربیاتشان با بیماران گوناگون صحبت کنند، اگر هنوز شما شروع به روان درمانی نکرده‌اید ممکن است هر گونه تجربه کمکی را با تجارب دیگر جایگزین کنید و گرنه، چون نکته عمده این کتابچه راهنما پرورش خلاقیت بیشتر است، شما را ترغیب می‌کنم از تخیلات خود برای ساختن چیزی که در آینده برای شما ممکن است اتفاق بیفتد، استفاده کنید. زمن که شما تجربه را یادداشت کرده‌اید، پاسخهایی ایجاد کنید که آینده را ترسیم کند.

بنا به سنت، این کتاب برای متخصصان این رشته که خواهان پرداختن به تحقیق و تحلیل دوره‌ای خود هستند، جالب خواهد بود. ارائه این مسائل و تمرین برای متخصصان با تجربه و همچنین مبتدیان نیز جالب می‌باشد. این کتابی است که مدارس، دانشگاه‌ها، مراکز مشاوره و سازمانهای سلامت روانی برای کارکنان خود خریداری می‌کنند تا به آنها کمک کنند خود را تجدید قوا کنند و به نوعی به کار خود نظارت کنند.

من حتی بعد از چند دهه طبابت، به طور دوره‌ای بسیاری از تمرین این کتابچه راهنما را بررسی می‌کنم تا تکامل حرفه‌ای و فردی را استمرار بخشم.

**کاری که می‌توانید انجام دهید**

من تقریباً به همه افراد درباره ارزش و ایمنی استفاده از کتابهای کمکی بدون نظارت و راهنمایی بدبین هستم. شاید درمانگران بیش از مصرف‌کنندگان خطرات و

محدودیت‌های شروع یک سفر همراه با تغییر بدون بررسی نقشه‌های ناحیه و حتی گوش دادن به یک راهنمای با تجربه را درک کنند.

شاید برخی متخصصان ماجراجویی انفرادی را ترجیح می‌دهند تا وظایف درمانی خود را در تفکر انفرادی کامل کنند. ممکن است بعضی از متخصصان کاری را که در زمینه جلسات نظارتی خود، نشستهای کارمندان و تقابلات زمان‌بندی شده با همکاران‌شان را انجام می‌دهند را ادغام کنند. حتی ممکن است پذیرفتن این فرایند به عنوان بخشی از نظارت یا گروه حمایتی، مطلوب باشد تا جایی که بتوان فرصتهایی برای صحبت درباره عملی که شون می‌شود و همچنین ایجاد کمیته‌های عمومی برای آینده ایجاد نمود. همان‌گونه که در متن روشن شده است، این کتابی تعاملی است، نه کتابی که صرفاً خوانده شود.

برای ارتقای رشد مستمر و پیش‌گیر در طول روان درمانی به عنوان یک متخصص یا مددکار، باید درباره این ایده‌ها با همکاران، هم‌تایان و افرادی که دوست‌شان دارید، صحبت کنید. مهمتر از همه باید به چیزهایی که یاد می‌گیرید، واکنش نشان دهید.