

۲۵۰ نکته کاربردی

برای روان‌درمانگران و مشاوران

گردآورندگان:

احمد ولیخانی

سیدعلی کاظمی



انتشارات مینوفر
Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۵



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : سرشناسه
مشخصات نشر : ۲۵ نوبت کار، دی برای روان‌درمانگرا و مشاوران/ گردآورنده احمد ولی‌نژاد، سیدعلی کاظمی.
مشخصات ظاهری : مشهد: سیوفر، ۱۳۹۰.
شابک : ۶۵ ص.
وضعیت فهرست نویسی : ۷۸-۶۰۰-۸۰۶۰-۴۵-۱
یادداشت : فیبا
عنوان گسترده : کتابنامه: ص. ۶۵-۶۳.
موضوع : دیویست و پنجاه نکته کاربردی برای روان‌درمانگر و مشاوران.
موضوع : روان‌درمانگر و بیمار -- دستنامه‌ها
شناسه افزوده : مشاوران بهداشت روانی -- دستنامه‌ها
رده بندی کنگره : کاظمی، سیدعلی، ۱۳۶۰ -
رده بندی دیویی : ۱۳۹۴ ۹۵۸۷//RC۴۸۰
شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۱۴/۶۱۶
۴۱۹۰۴۸۹

۲۵۰ نکته کاربردی برای روان‌درمانگران و مشاوران

نویسندگان: احمد ولی‌آنی و سیدعلی کاظمی

طراح جلد: مینوفر

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی

چاپ و صحافی: دقت

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۶۰-۲۵-۱

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است

مشهد مقدس، بلوار جلال‌آل‌احمد ۶۹/۱ پ ۱۱۶، ص. ب. ۹۱۸۹۵-۱۰۵۵

همراه: ۰۹۳۵۲۱۶۲۷۵۵ - تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۸۳۲۳۵۵۳

سایت: www.minufar.ir - ایمیل: minufar@yahoo.com



انتشارات مینوفر

Minufar Publications

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۷	فصل اول: در باب روان‌درمانگری و مشاوره
۲۳	فصل دوم: در باب روان‌مانگر و مشاور
۳۷	فصل سوم: در باب بیمار یا راجع
۵۱	فصل چهارم: در باب اختلالات روانی
۶۳	منابع

روان‌درمانگری و مشاوره از جمله حرفه‌های بسیار حساس هستند، نه به واسطه اینکه با بیماران سروکار دارند، بلکه به واسطه اینکه سروکارشان با «انسان» است، با تمام پویایی‌ها، پیچیدگی‌ها و تضادهای درونی‌اش. این تضادهای درونی آدمی گاهی آن‌چنان از خود پویایی نشان می‌دهند که در این بین معنای عشق و نفرت برای وی گم می‌شود. به گونه‌ای که تمایز قائل شدن بین کسی که او را دوست داریم و یا از او متنفریم نه کاری سخت، بلکه کاری غیر ممکن می‌شود.

همین پویایی‌های درون آدمی است که کار روان‌درمانگر و مشاور را کاری سخت و طاقت‌فرسا نه تنها از باب اختلال بیمار، بلکه به واسطه خونی و زحار می‌کند. این مهم زمانی به اوج خود می‌رسد که روان‌درمانگر یا مشاور به گونه‌ای با خود بیمار یا با رنج‌ها و دردهای او درگیری احساسی و عاطفی پیدا می‌کند. درست به مانند باتلاقی می‌ماند که اگر درمانگر هر چقدر بیشتر سعی کند که به بیمار کمک کند، خود و او را بیشتر از پیش فرو خواهد خورد، تا جایی که نفسی برای هر دو باقی نماند. در واقع، روان‌درمانگر نباید کار خود را صرفاً روی مشکل بیمار متمرکز نماید، بلکه هر روان‌درمانگری باید بداند که در طول روان‌درمانگری مهم‌تر از آن، خود آگاهی است، به لحظه به خود با تمام جنبه‌های حسی، احساسی، شناختی و رفتاری نسبت به بیمار است. شاید با کمی مبالغه بتوان اظهار داشت کار روان‌درمانگر، پیچیده و طاقت‌فرسای روان‌درمانگر نه از سوی بیمار و اختلال یا مشکل اوست، بلکه از سوی خود او و احساس‌های خود او نسبت به هر یک از بیمارانش است.

یک راه برای دستیابی به «تسلط نسبی» در برابر مشکلات فوق و به نوعی ارزشمندترین چیز برای روان‌درمانگران تازه کار و حتی با سابقه، دستیابی به «تجربه» روان‌درمانگران دیگر به ویژه افرادی است که ده‌ها عمر و زندگی خود را در این راه صرف کرده‌اند. اگر چه در روان‌درمانگری بی شک هیچ چیز جای «تجربه» کردن خود روان‌درمانگر را نمی‌گیرد، اما آشنا شدن با تجارب پیشوایان حاضر و پیش‌ریا، دیروز در این عرصه همانند نقشه‌ای خواهد بود که آشنایی با مسیر و راهنمای مسیر و خطرات پریچ و خم آن را گوشزد خواهد کرد و نیز برخی رافع راهنمایی خواهد بود که سریع‌ترین و مؤثرترین راه را به شما یاد می‌دهد.

بنابراین، به نظر می‌رسد با توجه به علل و دلایل بسیار از قبیل مرگ روان‌درمانگران، بعد مسافت، هزینه، عمر کوتاه آدمی و ده‌ها چیز دیگر آموختن مستقیم از مسیر روان‌درمانگران بزرگ ممکن نباشد، ولی خواندن کتاب‌های آنها منبع بسیار ارزشمندی خواهد بود تا با تجربه کاری آن بزرگان آشنا شویم. با وجود این، بسیاری از موضوعات کتب و یا متون کتب به ارانه نظریه‌ها، فرضیه‌ها و گاه مطالبی می‌پردازند که شاید هیچ وقت کاربست بالینی نداشته باشند. بنابراین، دستیابی به تجربه مستقیم و بلافصل روان‌درمانگران بزرگ که از کار خود روی بیماران خود به دست آورده‌اند، دور گرانه‌ای خواهد بود که از هر آموزشی برای روان‌درمانگر مهم‌تر و ارزشمندتر است. از این رو، ما که همیشه به دنبال چنین تجربه‌هایی که از کار بالینی و نه صرفاً نظریات بعضاً بیهوده بر می‌خیزد بوده‌ایم، بر آن شدیم که در حد خود مجموعه‌ای را گردآوری نماییم که حاصل مطالعات جسته و گریخته

البته در امر روان‌درمانگری بوده است، تا شاید این نکات و توصیه‌های گرانقدر به روان‌درمانگران تازه کار کمک نماید تا با دیدی پویا، همه جانبه و مؤثر به کار بالینی بپردازند و به روان‌درمانگران با تجربه کمک نماید تا برخی از جنبه‌های کار بالینی که از دید آنان مغفول مانده و از اثرات آنها تاکنون بی‌بهره مانده بودند، به آن جنبه‌ها نیز توجه کرده و سعی در پیشبرد کیفی کار خود بکنند.

جا دارد دوباره تأکید کنیم که مطالب این کتاب صرفاً مجموعه‌ای گردآورده از منابع مختلف در زمینه‌ها و مکاتب مختلف روان‌شناسی است و تألیف نمی‌باشد. سعی شده است که جملات روان‌درمانگران، متخصصان و نویسندگان در این کتاب عیناً بیان شود، هر چند ممکن است برخی کلمات به منظور رسایی هر چه بیشتر و بهتر جابه‌جا، حذف یا اضافه شده باشند. این جملات، نکات یا توصیه‌ها گزیده‌ای از منابع مختلف است که سعی شده است کاربرد عملی و بالینی داشته باشند و بدون توضیحی درباره آنها به اختصار بیان شده‌اند. بنابراین:

«تو خود حدیث مفصل خزان از این مجمل!»

این کتاب مشتمل بر چهار فصل است. فصل اول نکاتی که به نظر می‌رسد ارتباط کلی با روان‌درمانگری یا مشاوره داشته باشند فراهم شده است. در فصل دوم سعی شده است مطالبی آورده شوند که در رابطه با روان‌درمانگر یا مشاور است یا به نوعی آنها باید به این نکات و توصیه‌ها در کار بالینی خود توجه و اهمیت قائل شوند. فصل سوم در رابطه با بیمار یا مراجع است. در این فصل مطالبی گرد آمده است که نه تنها می‌تواند برای متخصص بالینی در مورد بیمار حائز اهمیت

باشد، بلکه برخی از مطالب می‌تواند برای خود بیمار نیز جالب و آموزنده باشند. در نهایت در فصل چهارم نکاتی در رابطه با اختلالات یا مشکلات روانی به صورت کلی گرد آمده است که می‌تواند اطلاعات جالبی برای متخصصان بالینی داشته باشد. با وجود اینکه فصول اشاره شده در ظاهر از همدیگر جدا شده‌اند، باید توجه نماییم که این طبقه‌بندی صرفاً برای نظم‌دهی نسبی مطالب بوده است و مطالب تمام فصول را برخی مواقع حتی می‌توان به جای یکدیگر نیز به کار برد. از این‌رو، طبقه‌بندی برای حداقل برخی نکات و توصیه‌ها نمی‌توان متصور شد.

احمد ولیخانی

سید علی کاظمی رضایی

دی ماه ۱۳۹۴