

پروش مهارت‌های درونی روان‌درمانی

راهنمای تمرین مدبرانه

تونی رومینیر

ترجمه: نوشین مجلسی و فرشید مرادیان



بیش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	رومینیر، تونی / Rousmaniere, Tony
عنوان و نام پدیدآور	پرورش مهارت‌های درونی روان‌درمانی: راهنمای تمرین مدبرانه/تونی رومینیر؛ ترجمه نوشین مجلسی، فرشید مرادیان.
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۲۱×۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۵۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Mastering the inner skills of psychotherapy: a deliberate practice manual, [2019] عنوان اصلی:
موضوع	کارآموزی (روان‌درمانی)
موضوع	Psychotherapy -- Study and teaching (Internship)
موضوع	کارآموزی (مشاوره)
موضوع	Counseling -- Study and teaching (Internship)
شناسه افزوده	مجلسی، نوشین، ۱۳۶۰- مترجم
شناسه افزوده	مرادیان، فرشید، ۱۳۵۵- مترجم
رده بندی کنگره	RC۴۵۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۰۷۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۵۹۱۰۶
وضعیت رکورد	فیبا

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۰۲۸۹۰۸۱۷
پرورش مهارت‌های درونی روان‌درمانی

نویسنده: تونی رومینیر

مترجم: نوشین مجلسی و فرشید مرادیان
طراح جلد و صفحه آرا: مصطفی مرادی آهنی
چاپ اول ۱۴۰۰
ناظر چاپ امیرحسین ندیری
چاپ آبرنگ نوین
تعداد ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۶۴۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ فنوکی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۵۷-۳



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۱۳۲	فصل ۱۱: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۱۳۳	فصل ۱۲: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۲۰	بخش یک، طرح کارورزی
۲۱	فصل ۱: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۳۱	فصل ۲: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۵۰	فصل ۳: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۶۰	فصل ۴: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۸۰	فصل ۵: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۸۶	بخش دو، ورزدهای تمرین مدیرانه
۸۸	فصل ۱: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۹۱	فصل ۲: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۹۵	فصل ۳: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۱۱۴	بخش سه، ورزدهای پیشرفته تمرین مدیرانه
۱۱۵	فصل ۴: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۱۲۴	فصل ۵: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۱۳۲	فصل ۶: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۱۴۲	بخش چهار، راهبردهای کارورزی
۱۴۳	فصل ۱: نقشه راه فقه و فقهی کودکان
۱۵۲	فصل ۲: نقشه راه فقه و فقهی کودکان

۱۶۶	فصل ۹: رشد شخصی درمانگران
۱۷۸	فصل ۱۰: نگاهی به پیش رو
۱۸۴	بخش پنج: منابع
۱۸۵	پیوست الف: فرم ورزۀ تمرین مدبرانه
۱۸۷	پیوست ب: فرم شخصی سازی ورزۀ تمرین مدبرانه
۱۸۹	پیوست ج: نمونه فیلم ها
۱۹۱	مراجع
۱۹۵	دربارۀ نویسندۀ

آنگاه که دریافتیم ترجمهٔ لفظ به لفظ اصطلاح کونگ فو^۱ منحصر به هنرهای رزمی نیست بلکه شرایط دستیابی به مهارت‌های استثنایی از طریق تمرین سخت و مستمر است، به شوق آمدم. این اصطلاحی است که بر نتایج مشارکت در آنچه ما اکنون تمرین مدبرانه^۲ (DP) می‌شناسیم تاکید می‌کند (برای نمونه اریکسون، کرامپ، و شوش رومس ۱۹۹۳). اما خبرگی، هدفی در حال تکوین و بسط‌یابنده است و کسی به کونگ فو نائل آید که دست از طلب ندارد. این نکته از داستان ویلون‌سل‌نواز مشهور، پابلو کاسالس^۳ قابل دریافت است که «تا ۸۰ سالگی اش روزانه ۵ تا ۶ ساعت تمرین می‌کند. این حال جایی اظهار داشته است: "فکر می‌کنم دارم پیش می‌روم."» (لی، ۲۰۱۶، ص. ۱۹۵).

همانطور که این نقل قول اشاره دارد، پیشرفت فقط با اشتغال روزمره به کار حرفه‌ای حاصل نمی‌شود. برای نمونه روان‌درمانگران با چندین دهه تجربه، علی‌رغم تصورشان، معمولاً از همکاران کم‌تجربه‌تر نتایج بهتری از مراجع‌های خود ندارند (گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۶). موثر بودن، نیازمند شرکت در تمرین مدبرانه‌ای است که باید به عنوان فعالیتی جدا از کار روزانه

1. kung fu

۲. deliberate practice: این اصطلاح به گونهٔ خاصی از تمرین اشاره دارد که مولفه‌هایی چون هدفمندی، بازخورد آنی، و تکرار نظام‌مند را در برداشته باشد (اریکسون، ۲۰۱۹) و در فارسی می‌توان معادل‌هایی چون تمرین متأملانه، تمرین سنجیده، تمرین هدفمند، تمرین عامدانه را نیز برای آن برگزید. در این ترجمه به پیشنهاد استاد ارجمندمان دکتر نیما قربانی از معادل تمرین مدبرانه بهره برده‌ایم (مترجمان).

3. Pablo Casals

انجام شود. این گونه تمرین مدبرانه معمولاً شامل جداسازی و سپس تمرکز بر زیرمجموعه‌ای از مهارت‌های خاص است. برای نمونه چنین رویکردی در مربیان بسکتبال دیده می‌شود که بازیکنان خود را به دریبل‌زدن، انجام پرتاب آزاد، و غیره به عنوان فعالیت‌هایی مجزا از جلسات تمرینشان ترغیب می‌کنند.

در مطالعه‌ای که تاکنون اثربخشی تمرین مدبرانه در حوزه روان‌درمانی را مورد بررسی قرار داده است (چو و همکاران، ۲۰۱۵)، درمانگرانی که بهترین نتایج مراجع را به دست آورده‌اند، گزارش کرده‌اند که تقریباً سه برابر بیشتر از سایر درمانگران حاضر در نمونه تمرین مدبرانه را به کار گرفته‌اند. این خبری ملگرم‌کننده است بدان معنی که این حوزه اکنون مسیری را برای بهبود عملکرد درمانگران نمایان کرده است (نگاه کنید به رومینیر، گودیر، میلر، و ومپلد، ۲۰۱۷). اکنون شالوده‌ای برای کارورزان فراهم ساخته است تا فناوری‌های ویژه‌ای را برای تمرین مدبرانه گسترش دهند.

توننی رومینیر از جمله معدود افراد است که برای توسعه این فناوری‌ها تلاش کرده است. این راهنما برخی از تلاش‌ها و ابتداهای وی به عنوان یک پیشگام را گزارش می‌کند. این راهنما در راستای بهبود زیرمجموعه مشخصی از شایستگی‌های درمانگر دستورالعمل‌هایی فراهم آورده است. در اینجا این شایستگی‌ها مربوط به حفظ هم‌آهنگی و تعامل با مراجع است هنگامی که چیزی در مراجع یا موقعیت موجب نا-راحتی درمانگر می‌شود. بسته به چارچوب نظری فرد، این نا-راحتی‌ها را می‌توان با عناوین انتقال متقابل یا شاید واکنش‌پذیری^۱ توصیف کرد که رشته ما تاکنون توانسته آنها را به شیوه‌های مختلف مشخص کند. وقتی این نا-راحتی‌های درمانگر مشخص شدند، معمولاً زمان آن است که ناظر بالینی^۲ با درجات متفاوتی از اثربخشی

1. reactivity

2. supervisor

به درمانگر کمک کند تا بتواند شرایط مذکور و علل آن را شناسایی، و سپس واکنش‌های خود را مدیریت کند. ناظر بالینی در پاسخ به نیازهای فرد تحت نظارت می‌تواند گاهی از آسیب‌انگاری^۱ واکنش‌های وی شانه‌خالی کند یا در تله اخلاقی برعهده گرفتن نقش درمانگر فرد تحت نظارت بیفتد.

راهنمای حاضر نه تنها این تجربه‌های درمان‌گران را عادی‌سازی^۲ می‌کند بلکه سازوکاری نیز برای حل و فصل آنها فراهم می‌سازد. برای اینکه تمرین مدبرانه موثر باشد، لازم است با جدیت دنبال شود. به هر حال رومینر مراحل را گام به گام به شیوه‌ای روشن و مدیریت‌پذیر ارائه کرده است. به علاوه این فرآیند ماهیتاً جذاب است. من آن را در چندین کارگاه و گروه آزموده‌ام و همواره با شور جواب داده است.

این راهنما به گونه‌ای زیاده و جذاب نوشته شده است. داستان‌های رومینر درباره یادگیری صخره‌نوردی، روان‌پزشکی، و راندن اتوبوس گردشگری نه تنها با خواننده ارتباط شخصی برقرار می‌کند بلکه نکات برجسته‌ای را که می‌خواهد به طور موثری مطرح می‌کند.

به طور خلاصه تونی رومینر راهنمای نوآورانه و مفیدی نگاشته است. استادان و دانشجویان بالینی در برنامه‌های تحصیلات تکمیلی و کارورزی برای فراهم‌سازی ابزارهای عالی جهت آموزش چیزی که تاکنون سرسری گرفته شده است، خوشحال خواهند شد. مشاوران آن را در کمک به درمانگران باتجربه مفید خواهند یافت. این راهنما همچنین برای درمانگرانی که می‌خواهند به تنهایی برای بهبود ظرفیت روانشناختی خود کار کنند، مفید خواهد بود. این ره‌آوردی هیجان‌انگیز است.

ردلندز، کالیفرنیا
سپتامبر ۲۰۱۸