

۱۰ ۲۷۶۰ ۴

۱۴.۵,۲,۱۶

مشاوره 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: قیفا
 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 ۹۸۸/الف/RC۴۵۵
 رده‌بندی دیوئی: ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۷۷۴۴۱



عنوان: مشاوره سوگ
 نویسنده: فیل ریچ
 مترجمان: دکتر بدری سادات بهرامی - هورا رهبری
 صفحه‌آرا: زهرا لطفی
 ناشر: نشر دانژه
 لیترگرافی، چاپ و صحافی: اورجینال
 شمارگان: ۲۲۰ نسخه
 قطع: رقعی
 نوبت چاپ: چاپ دوم - ۱۴۰۱ / چاپ سوم ۱۴۰۳
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۱۰-۲

کیهان: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۲/۲
 کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱ صندوق پستی: ۱۵۱۶۶-۱۵۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۷۰۸۳
 دفتر پخش و فروش: تلفن: ۶۶۴۶۷۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵
 قیمت: ۲۱۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

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 بجا و به موقع
۸۵		تمرین ۴- ج) تشخیص حمایت
۸۹		تمرین ۴- د) مرحله بازبینی: 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) جزئیات معنا ۱۷۴
- تمرین ۸-س) شعر یخچالی ۱۷۷

بخش ۹ - زندگی نامه

۱۸۳	تمرین ۹ - الف) می خواهم همه مردم بدانند.....
۱۸۶	تمرین ۹ - ب) زندگی نامه ۱۰ دقیقه ای.....
۱۸۹	تمرین ۹ - ج) شرح کلی و گذرا.....
۱۹۳	تمرین ۹ - د) متعلقات ارزشمند.....
۱۹۷	تمرین ۹ - ر) مرحله بازبینی: زندگی نامه.....

بخش ۱۰ - سرگذشت مشترک

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

بخش ۱۱ - خاطره ها و یادآوری ها

۲۲۹	تمرین ۱۱ - الف) شرح حکایت ها.....
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 محبوب تان.....

بخش ۱۲ - کار ناتمام

۲۵۰	تمرین ۱۲ - الف) تفکر درباره کار ناتمام.....
۲۵۴	تمرین ۱۲ - ب) بیان احساسات تان.....
۲۵۷	تمرین ۱۲ - ج) افسوس ها.....
۲۶۱	تمرین ۱۲ - د) کار ناتمام.....

بخش ۱۳ - رابطه‌ها

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

بخش ۱۴ - سیر پیشرفت

- تمرین ۱۴ - الف) تصمیم‌ها، تصمیم‌ها، تصمیم‌ها ۲۹۱
- تمرین ۱۴ - ب) تصمیم‌گیری‌ها ۲۹۵
- تمرین ۱۴ - ج) ای کاش فقط می‌دانستی در درون من چه می‌گذرد ۳۰۰
- تمرین ۱۴ - د) نامه‌آحاد حافظی ۳۰۲
- تمرین ۱۴ - ر) من آموختم ۳۰۷
- منابع ۳۰۹

مقدمه

تمرین در منزل مزایای بسیاری را برای درمان‌جویان و درمان‌گر فراهم می‌آورد. انجام تمرین‌های درمانی، تجارب درمانی را در خارج از جلسات مشاوره تداوم می‌بخشند، احساسات و افکار درمان‌جویان را که در طی جلسات ابراز شده‌اند در ذهن آن‌ها روشن و زنده نگه می‌دارند، باعث می‌شوند تا درمان‌جویان 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 بتوان و قدرت بیشتر نقاط قوت، ضعف و محدودیت‌هایشان را بازشناسند. تمرین درمانی در منزل این امکان را به درمان‌گر می‌دهد تا روند درمان را که تداوم آن در زمان محدود جلسه انفرادی امکان‌پذیر نیست به شکلی معادار و هدفمند گسترش دهد. تمرین در منزل برای درمان‌جویان موقعیتی فراهم می‌آورد تا به امر درمان ادامه دهند و افکار و ایده‌هایی را که در روند درمان مورد توجه قرار می‌گیرند به صورت کامل‌تری رشد و پرورش دهند، درباره افکار و احساسات خویش به تفکر پردازند، به جلسات آینده بیندیشند و طرح‌هایی را برای این جلسات در نظر بگیرند. بنابراین، تمرین در منزل باعث می‌شود تا مزایا و نیروی درمان به زمانی فراتر گسترش یابد و صرفاً به زمان اندک درمان سستی محدود نباشد.

چرا تمرین در منزل؟

راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل در دوره محدود درمان (که غالباً کنترل و هدایت شده است) بعد دیگری را به درمان می‌افزاید و از این طریق کمک می‌کند تا

درمان مقرون به صرفه تر گردد و با در نظر گرفتن موارد زیر این مسئله 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 گذاشتن 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 مسائل داغدیدگی دست به گریبان هستند، می‌توانند با بهره‌گیری از رویکرد تمرین در منزل بر داغدیدگی فایز آیند و مسائل 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 مسائل 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 بازیابی شکل می‌گیرند، برخی دیگر بسیار سازمان یافته هستند و برخی ساختار چندان سازمان یافته‌ای 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 این گونه 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 که از این امور همان طور 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 تمرین‌های اصلی منزل، توضیحات مختصری درباره موضوع آن بخش و تکالیف منزل پیش روی درمان‌جویان قرار می‌گیرد که عموماً در بخش فرعی یعنی «تعیین چشم‌انداز» در صفحه جداگانه‌ای شرح داده می‌شود. این مطالب شرحی اساسی درباره موضوع مورد نظر ارائه می‌کنند و به درمان‌جویان کمک می‌نمایند تا با آگاهی بیشتر بر تمرین‌ها تمرکز پیدا کنند و همچنین درباره ایده‌ها و مقابله با داغدیدگی که قرار است با انجام تمرین‌ها و این مرحله از درمان، قدم‌های تأثیرگذاری در این خصوص برداشته شود به شناخت صحیحی دست یابند. درمانگران می‌بایست با موضوعات تعیین چشم‌انداز در هر بخش آشنا باشند و درمان‌جویان را ترغیب کنند تا پیش از انجام تکالیف، آن‌ها را مورد مطالعه قرار دهند.

کاربرد راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی برای درمانگران بخش‌ها و تمرین‌های مربوط به منزل در این راهنمای برنامه‌ریزی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که آن‌ها را می‌توان به تبعیت از الگوی سه مرحله‌ای داغدیدگی که پیش‌تر شرحی از آن ارائه شد به ترتیب مورد استفاده قرار داد و تمرین‌ها نیز در هر بخش غالباً در ارتباط و پیوند با یکدیگر تنظیم شده‌اند، اما درمانگران در صورت آشنایی با این کتاب می‌توانند خودشان توالی و ترتیبی را به اختیار خویش برای تمرین‌های مرتبط به هم ایجاد کنند. درمانگران با استفاده از این روش می‌توانند از درمان‌جویان درخواست کنند تا تمرین‌های خاصی را که در آن لحظه مورد نیاز و متناسب با درمان به نظر می‌رسند در منزل انجام دهند، یا مجموعه‌ای از تمرین‌های مرتبط به هم را به اجرا درآورند.

به روشی دیگر، برخی از درمانگران ممکن است از درمان‌جویان درخواست کنند تا آنچه را که از طریق انجام تمرین‌ها درباره خویش آموخته‌اند به عنوان پایه‌ای برای جلسات به کار گیرند و کل درمان را به تبعیت از الگوی سه مرحله‌ای داغدیدگی و توالی موجود در کتاب، بر مبنای راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی قرار دهند.

هر چند، با وجود اینکه راهنمای برنامه‌ریزی تمرین در منزل، مشاوره داغدیدگی به عنوان ضمیمه‌ای در نظر گرفته می‌شود که ارتباط مستقیمی با درمان دارد، اما برخی از درمانگران ممکن است این برنامه‌ریزی 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.