

پروژه

مهارت‌های درونی روان‌درمانی

راهنمای تمرین مدبرانه

تونی رومینیر

ترجمه: نوشین مجلسی و فرشید مرادیان



بیتس‌نو

سرشناسه	رومینی، تونی / Roumanian, Tony
عنوان و نام پدیدآور	برورش مهارت‌های درونی روان‌درمانی: راهنمای تمرین‌محور مبتدیان رومینی؛ ترجمه نوشین مجلسی، فرشید مرادیان
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص: مصور، جدول، نمودار: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	978-964-66051-27-3
وضعیت فهرست‌نویسی	
یادداشت	عنوان اصلی: [2019] Mastering the basic skills of psychotherapy: a deliberate practice manual
موضوع	کارآموزی (روان‌درمانی)
موضوع	Psychotherapy -- Study and teaching (Internship)
موضوع	کارآموزی (مشاوره)
موضوع	Counseling -- Study and teaching (Internship)
شماره افزوده	مجلسی، نوشین، ۱۳۶۰ - مترجم
شماره افزوده	مرادیان، فرشید، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	RC109
رده بندی دیویی	616.8919+V11
شماره کتابشناسی ملی	V2291.06
وضعیت رکورد	فبا

تهران، پاساژان، بیست کوکب

ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴

تلفن: ۰۲۱-۸۱۷۰۸۱۷

برورش مهارت‌های درونی روان‌درمانی

نویسنده: تونی رومینی

مترجم: ... نوشین مجلسی و فرشید مرادیان

طراح جلد و صفحه‌آرا: ... مصطفی آرمی‌آهنگی

چاپ اول: ...

ناظر چاپ: ...

چاپ: ...

تعداد: ...

قیمت: ۶۲۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید

معدن آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر

و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: 978-964-66051-27-3



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۱۹۱ فصل پنجم به نام آموزش تیم‌های ورزشی

۱۹۲ فصل ششم به نام آموزش کار با توپ

بخش یک. طرح کارورزی ۲۰

۲۰۱ فصل اول به نام اصول و مبانی کارورزی

۲۰۲ فصل دوم به نام روش‌های تدریس در کارورزی

۲۰۳ فصل سوم به نام روش‌های ارزشیابی در کارورزی

۲۰۴ فصل چهارم به نام روش‌های مدیریت کلاس در کارورزی

۲۰۵ فصل پنجم به نام روش‌های تدریس در کارورزی

۲۰۶ فصل ششم به نام روش‌های ارزشیابی در کارورزی

بخش دو. ورزش‌های تمرین مدیرانه ۸۶

۲۰۷ فصل اول به نام بازی‌های مبتنی بر حرکت در کارورزی

۲۰۸ فصل دوم به نام بازی‌های مبتنی بر تصمیم‌گیری در کارورزی

۲۰۹ فصل سوم به نام بازی‌های مبتنی بر مهارت در کارورزی

بخش سه. ورزش‌های پیشرفته تمرین مدیرانه ۱۱۴

۲۱۰ فصل اول به نام بازی‌های مبتنی بر تصمیم‌گیری در کارورزی

۲۱۱ فصل دوم به نام بازی‌های مبتنی بر مهارت در کارورزی

۲۱۲ فصل سوم به نام بازی‌های مبتنی بر حرکت در کارورزی

۲۱۳ فصل چهارم به نام بازی‌های مبتنی بر تصمیم‌گیری در کارورزی

بخش چهار. راهبردهای کارورزی ۱۴۲

۲۱۴ فصل اول به نام راهبردهای تدریس در کارورزی

۲۱۵ فصل دوم به نام راهبردهای ارزشیابی در کارورزی

۲۱۶ فصل سوم به نام راهبردهای مدیریت کلاس در کارورزی

فصل ۹: رشد شخصی در مانگران ۱۶۶

فصل ۱۰: نگاهی به پیش رو ۱۷۸

بخش پنج: منابع ۱۸۴

پیوست الف: فرم ورزۀ تعریف مدیران ۱۸۵

پیوست ب: فرم شخصی سازی ورزۀ تعریف مدیران ۱۸۷

پیوست ج: نمونه فیلم ها ۱۸۹

مراجع ۱۹۱

درباره نویسنده ۱۹۵

mikhanam.com

آنگاه که دریافتیم ترجمهٔ لفظ به لفظ اصطلاح کونگ فو^۱ منحصر به مهارت‌های 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 تأکید می‌کند (برای نمونه اریکسون، کرامپ، و تش‌سرومر، ۱۹۹۳). اما خبرگی به‌دستی 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 می‌کرد با همین حال جایی اظهار داشته است: "فکر می‌کنم دارم پیش می‌روم."» (لین، ۲۰۱۶، ص. ۸۹۵).

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 (گلابرگم 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 و نیز برای آن برگزیده. در این ترجمه به پیشنهاد استاد ارجمندمان دکتر نیما قربانی از معادل تمرین مدبرانه بهره بردیم (مترجمان).

3. Pablo Casals

انجام شود. این‌گونه تمرین مدیرانه 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 دریل زدن، انجام پرتاب آزاد، و غیره به عنوان فعالیت‌هایی مجزا از جلسات تمرینشان ترغیب می‌کنند.

در مطالعاتی که تاکنون اثربخشی تمرین مدیرانه 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 مدیرانه را به کار گرفته‌اند. این خبری دلگرم‌کننده 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) و اکنون شالوده‌های برای کارورزان فراهم ساخته است تا فناوری‌های ویژه‌ای را برای تمرین مدیرانه گسترش دهند.

تونی رومینیر از جمله معدود افرادی است که برای توسعه این فناوری‌ها تلاش کرده است. این راهنما برخی از تلاش‌ها و ایستادگی‌های 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 با موقعیت موجب ناراحتی درمانگر می‌شود. بسته به چارچوب نظری فرد، این ناراحتی‌ها را می‌توان با عناوین انتقال متقابل یا شاید «کنش‌پذیری» توصیف کرد که رشته ما تاکنون توانسته آنها را به شیوه‌های مختلف مشخص کند. وقتی این ناراحتی‌های درمانگر مشخص شدند، معمولاً درمان آن است که ناظر بالینی^۱ 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 مدیرانه موثر باشد، لازم است با جدیت دنبال شود. به هر حال رومینیر بر اصل 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 از مودمام و همواره با شور جواب داده است.

این راهنما به گونه‌ای زنده و جذاب نوشته شده است. داستان‌های رومینیر درباره یادگیری صخره‌نوردی، پرواز با هواپیما، و زدن انوس گودشگری نه تنها با خواننده ارتباط شخصی برقرار می‌کند بلکه نکات برجسته‌ای را که می‌خواهد به طور موثری مطرح می‌کند.

به طور خلاصه تونی رومینیر راهنمای نوآورانه و مهمی 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 حیوان‌انگیز است.

ردلندز، کالیفرنیا

سپتامبر ۲۰۱۸

1. pathologizing

2. normalize