

## کار درمانی به شیوه‌های دیگر

بسیاری بر این باورند که روح انسان آن چنان پدیده پیچیده‌ای است که شناخت و بررسی ابعاد مختلف آن هنوز به طور کامل میسر نشده است. در خلال تهیه این مطلب فرصت خوبی دست داد تا با مهدی محمدی که چند سالی است در «مرکز آموزش مهارت‌های زندگی» به فعالیت مشغول است صحبت کنیم و با تجربیاتش در زمینه کاردرمانی آشنا شویم.

او معتقد است: «فرد باید وارد حوزه عمل شود. با فکر کردن صرف یا کلاس رفتن و جزوه یادداشت کردن نمی‌توان مهارتی آموخت مگر آن که به آن کار عمل شود و اینجاست که می‌توان کار درمانی مطرح می‌شود. در این مرکز آموزش مهارت‌های شانزده‌گانه از قبیل مواجهه، کنترل اضطراب، حل مسئله، مرگ آگاهی، اعتماد به نفس، قاطعیت، مهارت خشم، ارتباطی، همسرگزینی، سلامت یابی، خوددرمانی افسردگی، شناخت ارزش‌ها، هدف‌گذاری، تسلیم شدن و شناخت خود جنسی در کلاس‌های گروهی و به صورت شاگرد محور برگزار می‌شود که در آن ضمن مطرح شدن مشکلات فردی و بررسی‌های درمانی لازم توسط کاردرمانگران متخصص به درمان جو کمک می‌شود که راه‌حل‌های خود را در شرایط گوناگون زندگی بیابد و زندگی رو به کمال را تجربه کند. شعارمان هم این است: «تجربه زندگی قبل از تجربه زندگی». یعنی فرد وقتی در گروه قرار می‌گیرد نقاط قوت و ضعف دیگران را می‌شنود و تجربیاتی به دست می‌آورد و در چالش‌هایی می‌افتد. در می‌یابد چه جاهایی اشتباه کرده، حوزه‌های کور زندگی‌اش کجاست و چه توانایی‌هایی داشته است. مثالی در این زمینه ذکر می‌کنم:

یک فردی هست که یک عمر از فقر ترسیده، همیشه به اندوختن و چیزی را برای فردا داشتن فکر کرده و کم‌کم وارد سیستم احتکار شده ما با استفاده از کاردرمانی عملاً او را وارد جامعه می‌کنیم و مجبور می‌کنیم گدایی کنه! البته آن فرد خیلی سخت این را می‌پذیرد و ابتدا از خود مقاومت نشان می‌دهد اما پس از اینکه قبول کرد و به نقطه حقارت رسید بسیار حالش بد می‌شود و اضطرابش بالا می‌رود و آن اندازه که به صد می‌رسد و زمانی که در می‌یابد از این بالاتر دیگر نیست آن موقع است این ترس که یک عمر او را زجر داده از بین می‌رود و او می‌تواند با همان داشته‌هایش به



همه چیز درباره‌ی رشته‌ی کار درمانی

## تجربه زندگی قبل از تجربه زندگی

سعیده موسوی

### تعریف

کار درمانی عبارت است از استفاده مؤثر و هدفمند از کار و فعالیت برای درمان، ارتقاء سلامت، استقلال و حس ارزشمندی در کار درمانی کار نه فقط به عنوان یک وسیله بلکه به عنوان یک درمان مطرح است. لغت «کار» هم یک کلمه کلیدی در این رشته است. این کلمه در ارتباطات رایج امروزه نزد مردم به مفهوم شغل به کار رفته است. اما از دیدگاه کار درمانی، کار به تمامی فعالیت‌های هدفمندی که ساعت‌های بیداری ما را پر می‌کند گفته می‌شود و هدف مشترک متخصصان کار درمانی جلوگیری از ناتوانی و ارزیابی رفتاری بیمارانی است که مشکلات جسمی یا روحی دارند.

### صبر و علاقه حرف اول را می‌زند

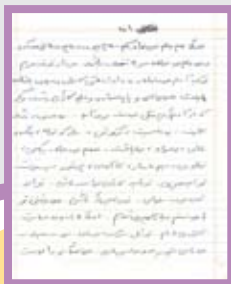
کار درمانی ابعاد گسترده‌ای را در خود جای می‌دهد به همین دلیل زمینه‌های کاری آن نیز گسترده است و از آنجا که انسان آمیزه‌ای است از جسم و روح و ناتوانی هر بخش بر دیگری تأثیر می‌گذارد کار در این حرفه دارای ظرافت‌های خاص خودش است. اگر تصمیم گرفتید که روزی کار درمانگر شوید باید با دقت عوامل فیزیکی، روانی، اجتماعی و فرهنگی را به خوبی تحلیل کنید و موانع و مشکلات بیمار را واقع‌بینانه شناسایی کنید. از قبل هم بدانید که عشق و علاقه و صبر و حوصله در این رشته حرف اول را می‌زند.

### سرآغاز

آن دسته از جوانانی که قصد دارند سال آینده وارد دانشگاه بشوند از همین حالا باید دست به کار شوند. اما منظور از دست به کار شدن فقط درس خواندن نیست بلکه هدفمند بودن است و از آنجا که تعیین رشته تحصیلی کمی تا قسمتی به تعیین سرنوشت حرفه‌ای افراد ربط دارد ما هم قصد داریم مخاطبانمان را کمی تا قسمتی با برخی از رشته‌ها آشنا کنیم. قرار نیست همه آنهایی که انسانی می‌خوانند بروند رشته حقوق یا ریاضی‌ها فقط بشوند مهندس صنایع. قرار هم نیست بچه‌های علوم تجربی هم پزشکی و دندان پزشکی را انتخاب کنند و اگر نشد بروند داروسازی و تغذیه. در این میان خیلی چیزهای جدیدتر هم هست. بسیاری از ناشناخته‌ها یا بی‌انصافی نکنیم کم شناخته‌ها می‌توانند دریچه‌ای باشند به روی یک زندگی دیگر، یک دنیای دیگر. نمونه‌اش رشته کار درمانی. که یکی از رشته‌های توانبخشی است و در کشور ما سابقه کوتاهی دارد. نیاز به خدمات این رشته خصوصاً پس از بروز جنگ تحمیلی و با توجه به تعداد زیاد معلولین و جانبازان بر کسبی پوشیده نیست و با توجه به وسعت کار این رشته و نیازهای آموزشی، درمانی، تحقیقاتی در سطح جامعه اسلامی ایران با بازماندگان جنگ و مبارزان رژیم طاغوت بیشتر ضروری به نظر می‌رسد.



آقای محمدی تجربیات بسیار جالبی از مراجعین مختلف تعریف می‌کند که ذکر همه‌شان در این مطلب نمی‌گنجد و در پایان از استفراغ روانی می‌گوید که راه درمانی است برای تخلیه خشم: اگر از کسی یا چیزی عصبانی و خشمگین هستید. این حس را در خود سرکوب نکنید بلکه تخلیه کنید. قلم را روی کاغذ بگذارید و هر چه در دل دارید بنویسید. حتی اگر ناسزا باشد، خط خطی کنید، شکل بکشید و هر گاه دیگری که دوست دارید اما قلم راحتی برای یک لحظه از روی کاغذ برنارید فقط و فقط بنویسید تا آرام شوید. مدت زمانی بعد نگاهی به کاغذ بیندازید مطمئن باشید که تعجب خواهید کرد و آرام خواهید شد.



## دانشگاهها

هر دوشان هم کاهش درد و افزایش توانمندی‌های فردی و استقلال حرکتی است اما فیزیوتراپی تمرکزش بر روی جسم است و با یک رویکرد مکانیکی تأمین می‌شود در حالی که کار درمانی به مسائل مربوط به ذهن و روان نیز توجه زیادی دارد.

از مهم‌ترین ابزار یک کار درمانگر قوه ابتکار اوست که باید بتواند با هوشمندی فراوان مشکل حرکتی یا ذهنی و وابستگی‌های متعاقب آنها را در بیماری تشخیص دهد و متناسب آن فعالیت را به او ارائه دهد که احساس استقلال در تمامی زمینه‌های زندگی را به دنبال داشته باشد. به عنوان

مثال یک بیمار CVA که قادر به استفاده از یک دستش نیست باید از تمرینات و آموزش‌هایی برای شانه کردن مو، مسواک زدن، بستن دکمه، پرتاب توپ، نوشتن و حتی نقاشی با دست ضعیف برخوردار شود. پس تا وقتی حس استقلال فرد با کار درمانی افزایش نیافته باشد. بالا بردن قدرت عضلانی با فیزیوتراپی کمک چندانی به بهبود او نمی‌کند. یک نکته مهم دیگر برقراری ارتباط عاطفی با بیمار است. بسیاری از سالمندان معتقدند که وقتی به فیزیوتراپی مراجعه می‌کنند مدت معینی روی دستگاه یا داخل کابین می‌نشینند و حرکات خاصی را با دستگاهی که روی مدتی معین تنظیم شده انجام می‌دهند. اما در کار درمانی نزدیکی عاطفی به بیمار اولین و مهم‌ترین قدم است. پس یادتان باشد که هوای پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها را بیشتر داشته باشید!

کلام آخر این که فیزیوتراپی نیاز به دستگاهی مخصوص دارد. اما در کار درمانی با خرید وسایل ساده‌ای مثل طناب، توپ، فنز، قرقره، اسباب‌بازی و ... هزاران چیز دیگر می‌توان روند درمان را در منزل نیز انجام داد.

این رشته تنها از طریق آزمون سراسری سازمان سنجش آموزش کشور دانشجو می‌پذیرد و آنهایی هم که در رشته تجربی دبیرستان را به پایان رسانده‌اند راحت‌تر می‌توانند در کنکور قبول شوند. امکان تحصیل در این رشته تا مقطع دکترا در کشورمان وجود دارد و دارندگان این مدرک می‌توانند اقدام به تأسیس مطب و کلینیک و مراکز توانبخشی کنند. و اما دانشگاه‌هایی که در رشته کار درمانی دانشجو می‌پذیرند اینها هستند: \* دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، \* دانشکده علوم پزشکی ایران، \* دانشکده علوم پزشکی اصفهان، \* دانشکده‌های علوم پزشکی تبریز، شیراز، همدان و جندی شاپور اهواز.

### بازار کار

فارغ‌التحصیلانی که در رشته کار درمانی تحصیل کرده‌اند می‌توانند در مجتمع‌های توانبخشی دولتی و خصوصی، مراکز خیریه و دانشگاهی، مراکز نگهداری سالمندان و معلولین، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها، مدارس کودکان استثنایی، ندامتگاه‌ها و مراکز بازپروری معترادان و مؤسسات پژوهشی فعالیت نمایند.

### جامعه‌ی هدف شما

تمامی رده‌های سنی از نوزادان گرفته تا سالمندان می‌توانند گروه هدف کار درمانگران قرار گیرند، مثلاً کودکانی که مبتلا به اختلالات رشدی، تأخیرهای حرکتی و یا اختلالات رفتاری و هیجانی هستند باید آموزش‌های لازم را در قالب بازی دریافت کنند. کار درمانگر باید بتواند به درمان‌جویان جوان و یا سالمند که ممکن است به ضایعات نخاعی، سکته مغزی، آلزایمر، آرتروز یا شکستگی دست و پا و حتی اختلالات ذهنی مبتلا باشند مهارت‌های سازشی با محیط زندگی را بیاموزد و دانش و خلاقیت خود را برای درمان و بالا بردن استقلال فردی بیماران به کار گیرد.

### کار درمانی یا فیزیوتراپی

ممکن است بعضی‌ها فکر کنند کار درمانی همان فیزیوتراپی است. درست است که هر دو رشته در حیطه باز توانی و توانبخشی محسوب می‌شوند و هدف

زندگی ادامه دهد. گاهی برای از بین بردن حس حقارت یا اضطراب فرد به او کار می‌دهیم. فرض کنید او آشپزی بلد است عملاً باید غذا بپزد و بیاموزد به دیگران نیز یاد بدهد. آن کسی هم که نقاشی‌اش خوب است باید همین کار را بکند. این گونه فرد هم بابت کاری که انجام داده فیدبک مثبت دریافت می‌کند و هم چیزهای جدیدی را که نمی‌داند می‌آموزد.



### یک کار درمانگر به شیوه شما چقدر باید ورزیدگی داشته باشد؟

به عقیده من بزرگ‌ترین ویژگی کار درمانگری که در حیطه مشکلات روحی - روانی افراد کار می‌کند آن است که خودش سرآمد باشد به این معنی که زندگی کرده باشد خیلی راحت و خیلی معمولی. زندگی واقعی آن است که شما در زمان حال باشید نه گذشته و نه آینده.

### ابزار و ادوات کار شما چگونه است؟

هر چیزی که در جریان زندگی قرار گیرد ابزار کار ماست. این بستگی به خلاقیت کار درمانگر و فرد مورد نظر دارد. فرض کنید کتاب، مجله، موسیقی یا... یک فرد مبتلا به وسواس به یک دستمال کاغذی که روی زمین افتاده حساسیت دارد. پس باید با آن مواجه شود حتی اگر احساس چندش شدن به او دست بدهد. او را وادار می‌کنیم در بوته عمل قرار گیرد. البته تجربه و دانش کار درمانگر نیز در این میان اهمیت دارد.

**فکر می‌کنید بزرگ‌ترین مهارت زندگی چیست؟** اولین و آخرین مهارت خودآگاهی است. اگر فرد خود واقعی‌اش را بشناسد. آن گاه به خدانشناسی می‌رسد. در احادیث هم داریم *مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ*.

### مراجعه کنندگان بیشتر چه مشکلاتی دارند؟

بیشتر افرادی که کسالت‌های روحی - روانی دارند. افراد زیادی هم هستند که مشکلات جسمی دارند و این امر باعث شده در حوزه روحی هم آسیب ببینند. به عنوان مثال فردی که از ناحیه پا لنگ می‌زند ممکن است هنرهای دیگری هم داشته باشند، از طبقه اجتماعی خوبی باشد و یا از وضع مالی خوبی برخوردار باشد اما به واسطه معلولیت نتوانسته خود را خوب به جامعه عرضه کند و همیشه باز خورد منفی دریافت کرده است. اینجا



اما دانشگاه‌هایی که در رشته کار درمانی دانشجو می‌پذیرند اینها هستند: \* دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، \* دانشکده علوم پزشکی ایران، \* دانشکده علوم پزشکی اصفهان، \* دانشکده‌های علوم پزشکی تبریز، شیراز، همدان و جندی شاپور اهواز.