

مهارت‌های مشاوره

در زندگی روزمره

نویسندگان

کاترین گلدارد

دیوید گلدارد

مترجمان

دکتر مجید یوسفی لویه

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

دکتر آذر متین

منا خاطری

مرکز خدمات مشاوره‌ای آرمش

Kathryn, Geldard

سرشناسه: گلدارد، کاترین

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های مشاوره در زندگی روزمره

نویسندگان کاترین گلدارد، دیوید گلدارد؛ مترجمان مجید یوسفی‌لویه، منا خاطری، آذر متین.

مشخصات نشر: تهران: وانیلا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص: منسوخ.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۱۵-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

Counseling skills in everyday life, 2003

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.

عنوان دیگر: مهارت‌های مشاوره در زندگی روزمره.

شناسه افزوده: گلدارد، دیوید

موضوع: مددکاری اجتماعی

موضوع: مشاوره

شناسه افزوده: یوسفی‌لویه، مجید، مترجم

Geldard, David, شناسه افزوده:

شناسه افزوده: متین، آذر، مترجم

شناسه افزوده: خاطری، منا، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱: ۵۴۸/۸۴BF۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۶۴۵۳۶

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۳

این کتاب ترجمه‌ای است از:

***Counselling skills
in everyday life***

***Kathryn Geldard
And
David Geldard***



مهارت‌های مشاوره در زندگی روزمره

نویسنده، کاترین گلدارد و دیوید گلدارد

مترجمان، دکتر مجید یوسفی لویه - دکتر آذر متین - منا خاطری

نشر واثیا

شمارگان، ۱۱۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی، زهرا سمرقندی

مرکز پخش، ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸ - ۶۶۷۵۶۴۳۲ - ۶۶۷۵۵۸۲۴ بیجاد

۱۲۵۰۰۰ ریال

چاپ اول، تهران ۱۳۹۱

شابک، ۹-۱۵-۶۵۶۴-۶۰۰-۹۷۸

فصل ۱: مهارت‌های مشاوره

چه کسی می‌تواند مهارت‌های مشاوره را به کار گیرد؟	۲
آیا با به کارگیری مهارت‌های مشاوره، مشاور خواهیم شد؟	۶
به کارگیری مهارت‌های مشاوره چه فایده‌ای دارد؟	۱۳
زمان مناسب برای به کارگیری مهارت‌های مشاوره	۱۴
تاثیر به کارگیری مهارت‌های مشاوره بر شما	۱۸
فایده‌های کاربرد مهارت‌های مشاوره	۱۹
انتظارات شما از خودتان	۲۰
انتظارات غیرمنطقی در به کارگیری مهارت‌های مشاوره	۲۱
انتظارات واقع‌گرایانه	۲۴
خلاصه فصل	۲۶
تمرین برای دانشجویان	۲۶

فصل ۲: مهارت‌های ارزش نهادن به فرد

رویکرد شخص محور	۲۹
چرا می‌خواهید دیگران را یاری کنید؟	۳۱
ویژگی‌ها و نگرش‌های اثربخش	۳۴
رازداری	۴۵
حفظ ضوابط اخلاقی	۴۷
شناخت تفاوت‌ها و احترام به آنها	۵۱
خلاصه فصل	۵۲
تمرین برای دانشجویان	۵۳

فصل ۳: مهارت‌های دعوت فرد به صحبت کردن

شناسایی نیاز به یاری	۵۹
----------------------	----

۵۹	توجه به شیوه نگاه کردن، صحبت کردن و رفتار دیگران
۶۱	دعوت فرد به صحبت کردن
۶۶	آیا می‌توان دعوت مقدماتی به صحبت را ادامه داد؟
۷۲	دعوت بیشتر به صحبت کردن
۷۵	پذیرفته شدن دعوت به صحبت کردن
۷۵	وقتی برای یاریگری آماده‌اید
۷۶	تعیین زمان مناسب برای صحبت کردن
۷۷	ارجاع دادن به یاریگران متخصص
۷۷	وقتی دعوت به صحبت پذیرفته نشود
۷۸	پاسخ‌های احتمالی به مثال‌های تمرینی
۷۹	خلاصه فصل
۸۰	تمرین برای دانشجویان

فصل ۴: مهارت‌های تداوم بخش گفتگو

۸۲	گوش دادن فعال
۸۳	گوش دادن همدلانه
۸۹	مهارت‌های انعکاسی
۹۴	مثال‌های تمرینی
۹۶	نتیجه‌گیری
۹۶	پاسخ مثال‌های تمرینی
۹۹	خلاصه فصل
۹۹	تمرین برای دانشجویان

فصل ۵: مهارت‌های شناخت و رهاسازی هیجان‌ها

۱۰۲	فرایند مشاوره
۱۰۴	اعتباربخشی
۱۰۶	کمک به فرد برای ابراز و رهاسازی هیجان‌ها
۱۱۱	کمک به فردی که پریشان شده‌اند و گریه می‌کنند
۱۱۴	مراقب خودتان باشید

۱۱۴	شناسایی احساسات خودتان
۱۱۸	خلاصه فصل
۱۱۹	تمرین برای دانشجویان

فصل ۶: تمرکز بر مشکل اصلی

۱۲۲	متمرکز ساختن فرد بر مشکل اصلی
۱۲۶	خلاصه کردن
۱۲۳	مساله کردن
۱۴۳	به کارگیری مهارت‌های بارخوردی
۱۴۴	به کارگیری مهارت‌های گوناگون
۱۴۷	نتیجه‌گیری
۱۴۸	خلاصه فصل
۱۴۸	تمرین برای دانشجویان

فصل ۷: مهارت‌های یاری به فرد در حل مشکل

۱۵۲	تناسب راه حل با خود فرد
۱۵۴	تشویق فرد به یافتن راه حل بدون شتاب‌زدگی
۱۵۵	به کارگیری مهارت‌های گوش دادن فعال برای یاری به فرد در کشف راه‌حل‌ها
۱۵۸	بررسی راه‌حل‌های احتمالی
۱۶۳	مساله‌های مناسب برای یاری به فرد در کشف راه‌حل‌ها
۱۶۴	کشف پیامدهای انتخاب یک راه حل خاص
۱۶۵	کنار آمدن با احساسات خودتان
۱۶۷	تصمیم به انجام ندادن یک کار نیز می‌تواند یک تصمیم ارزشمند باشد
۱۶۷	خلاصه فصل
۱۶۸	تمرین برای دانشجویان

فصل ۸: مهارت‌های یاری به دیگران در رویارویی با مشکلات روزمره

۱۷۱	درک تصویر ذهنی فرد
۱۷۳	تأثیر جنبه‌های فرهنگی

۱۷۸	دوره‌های زندگی
۱۷۸	رویارویی با مشکلات روزمره در کودکی
۱۸۳	رویارویی با مشکلات روزمره در نوجوانی
۱۸۹	رویارویی با مشکلات روزمره در جوانی
۱۹۳	رویارویی با مشکلات روزمره در میانسالی
۱۹۶	رویارویی با مشکلات روزمره در بزرگسالی
۱۹۸	رویارویی با مشکلات روزمره در سالمندی
۲۰۴	درک ماهیت مشکلات روزمره
۲۰۴	خلاصه فصل
۲۰۵	تمرین برای دانشجویان

فصل ۹: مهارت‌های مدیریت رابطه

۲۱۰	گفتگو را به شیوه مناسب پایان دادن
۲۱۸	توجه کردن به روابط آتی
۲۱۹	ارجاع دادن فرد به متخصصان مشاوره
۲۲۰	خلاصه فصل
۲۲۰	تمرین برای دانشجویان

فصل ۱۰: مهارت‌های توجه کردن به نیازهای خود

۲۲۵	شناسایی زمان بازسازی
۲۲۸	مراقب بهتر زیستن خودتان باشید
۲۳۱	صحبت کردن با یک مشاور
۲۳۲	توجه کردن به رشد و بالندگی شخصی خودتان
۲۳۳	شیوه‌های عملی برای رشد و بالندگی
۲۳۴	تصمیم‌گیری درباره جایگاه خود به عنوان یاریگر
۲۴۰	تعیین موقعیت خود
۲۴۱	خلاصه فصل

پیشگفتار مترجمان

مشاوره فرایندی پویا در رابطه بین مشاور و مراجع است که طی آن مراجع از خود، دیگران و واقعیت‌های زندگی خویش درک بهتری به دست می‌آورد. بنابراین، مشاوره اساساً در یک «رابطه» خاص شکل می‌گیرد. در این رابطه مشاور با مراجع همراه می‌شود و با او و در کنار او کام برمی‌دارد، او را آن گونه که هست می‌پذیرد، به او کاملاً گوش می‌دهد و فرصت می‌دهد تا او خودش در یک فضای عاری از انتقاد، سرزنش و قضاوت، آزادانه ابراز و تجربه کند. در واقع مشاوره، یاریگری به مراجعی است که در حال شناسایی، ابراز و تجربه کردن جهانی است که برای خود ساخته است.

مشاور فردی است که خود را «آن گونه که هست» می‌پذیرد، واقعیت خود را ابراز می‌کند، نقش بازی نمی‌کند؛ افکار، احساسات، رفتارها و الگوهای خود را می‌شناسد و توانایی‌ها و محدودیت‌ها، نیازها و کمبودها و قابلیت‌ها و مشکلات خویش را درک می‌کند. مشاور مشاهده‌گر و شنونده فعال، دقیق و حساسی است که در پی درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی مراجع است. مشاور در رابطه خود با مراجع از شفایت و عینیت برخوردار است و کاملاً روشن و ملموس به مراجع پاسخ می‌دهد. همراهی مشاور با مراجع نه تنها منفعلانه نمی‌باشد بلکه مشاور در رابطه حرفه‌ای خود با مراجع کاملاً فعال است. مشاور نه تنها در توجه کردن، مشاهده کردن و گوش دادن فعال است بلکه به مراجع یاری می‌دهد تا به احساسات، افکار، رفتار و انگیزه‌های ناخوشایند و دردناکش صراحت و روشنی بخشد. آنها را آن گونه که هست ببیند، لمس کند، با آنها رو به رو شود و آنها را ابراز و رها کند. این رهاسازی به مراجع فرصت می‌دهد انرژی روانی خود را به جای آن که صرف بازداشتن فشارهای درونی متراکم کند، از آن برای شکوفاسازی و متبلور ساختن استعدادها و ظرفیت‌های عالی خویش بهره گیرد.

هر چند که رابطه بین مشاور و مراجع یک رابطه حرفه‌ای است که در شرایط و موقعیت خاصی رخ می‌دهد و مشاوره به معنای حرفه‌ای آن در چهارچوب اصول، فنون و قوانین خاصی انجام می‌شود، ولی ما در شبکه‌ای از روابط زندگی می‌کنیم که در این روابط متعدد خود با دیگران نظام پیچیده‌ای از ارتباط‌های انسانی را تجربه می‌کنیم. ما در این روابط نیاز داریم از یاری یکدیگر برخوردار شویم.

بدیهی است که روابط معمول در زندگی روزمره از نوع رابطه حرفه‌ای مشاور با مراجع نمی‌باشد. با این وجود، همین روابط روزمره بخش اعظم زندگی ما را پر کرده است، در حالی که ما هرگز برای این روابط آموزش ندیده‌ایم و آنچه را می‌دانیم و آموخته‌ایم با آشنایش و خطا بوده است. به همین دلیل است که اغلب روابط ما با یکدیگر فاقد ویژگی‌های یک ارتباط مؤثر و کارآمد است. وقتی فردی درباره مشکلات خود با ما سخن می‌گوید، ما چگونه عمل می‌کنیم و چه نوع پاسخ‌هایی به او می‌دهیم، پاسخ‌های ما به او تا چه حد اثربخش و سودمند بوده است. هنگامی که در پاسخ به او قضاوت و ارزش‌گذاری می‌کنیم، او را به توضیحات بیشتر وامی‌داریم. برای او سخنرانی‌های اخلاقی می‌کنیم، به پند و اندرز و نصیحت می‌پردازیم، می‌کوشیم به او راه حل بدهیم، افکار و ارزش‌های خودمان را به او القا می‌کنیم، به او اطمینان می‌دهیم که مشکلات تمام خواهند شد، با بی‌تفاوتی به مشکلاتش، مشکلات او را نادیده می‌گیریم، مدام از مشکلات خودمان سخن می‌گوییم تا او را دلداری دهیم، یا او را به خاطر عملکردهایش مواخذه و سرزنش می‌کنیم، در واقع در همه این موارد مانع ارتباطی ایجاد کرده‌ایم و نه تنها آن فرد را در حل مشکلاتش یاری نکرده‌ایم بلکه مانع رشد شخصی و مسوولیت‌پذیری او شده‌ایم.

بهتر است روابط اخیر خودمان با دیگران را به طور دقیق و جری‌مرور کنیم آیا پاسخ‌های ما به دیگران از نوع پاسخ‌های بالا بوده است. هنگامی که دیگری به ما این نوع پاسخ‌ها را می‌دهد ما چه احساسی داریم. چقدر علاقه‌مند می‌شویم که با او هم درباره مشکلاتمان با او صحبت کنیم. ارایه پاسخ‌های بالا در فرد مقابل احساس درک نشدن، احساس تنهایی، احساس بی‌کفایتی و ناتوانی و احساس کهنتری و بی‌ارزشی را بیشتر می‌کند. حتی اگر راه حل‌های شما بهترین راه حل‌ها باشد ممکن است به صورت مقطعی برای فرد سودمند واقع گردد ولی سرانجام به وابستگی و ایجاد همان احساس‌های ناخوشایند و دردناک منجر خواهد شد. برقراری ارتباط مؤثر با دیگران مستلزم برخورداری از مهارت‌های ارتباطی است. کتاب حاضر که حاصل تلاش زیبایی‌کاترین

گلدارد و دیوید گلدارد است، به همین موضوع پرداخته است. آنها در این کتاب، ماهرانه تلاش کرده‌اند تا فنون و مهارت‌های مشاوره را که برگرفته از رویکردهای مختلف مشاوره و روان‌درمانی است، به شیوه آسان و عینی و کاربردی همراه با مثال ارائه نمایند. نویسندگان طی ده فصل به ما می‌آموزند مهارت‌های مشاوره کدامند، چگونه به فرد ارزش دهیم، چگونه فرد را به صحبت کردن درباره مشکلات خود ترغیب کنیم، چگونه گوش دهیم و چه مهارت‌هایی را به کار بریم تا فرد مقابل به ابراز مشکلاتش ادامه دهد، چگونه فرد را یاری دهیم تا با ابراز هیجان‌هایش احساس بهتری داشته باشد، چگونه فرد را یاری دهیم تا مشکل اصلی خودش را شناسایی و برآن متمرکز شود، چگونه فرد را یاری دهیم تا به کشف راه‌حل‌های خاص خودش بپردازد، در یاری به دیگران از گروه‌های سنی مختلف چه نکاتی را باید در نظر داشته باشیم، چگونه روابط خود را مدیریت کنیم و سرانجام چگونه مراقب خود باشیم تا در پی کمک به دیگران خودمان دچار آشفتگی نشویم.

دقت، صراحت، جزیی و کاربردی بودن فنون ارائه شده همراه با ارائه مثال‌هایی از زندگی روزمره و تمرین‌هایی برای دانشجویان امکان استفاده کتاب حاضر را برای مشاوران، دانشجویان، افرادی که در مشاغل یاریگری به دیگران مشغولند و همه کسانی که مایلند روابط موثر، اثربخش و سالم داشته باشند، فراهم ساخته است. در پایان از زحمات سرکار خانم مریم باقری در تایپ و آقای علی بیجاد در چاپ و انتشار کتاب حاضر قدردانی می‌نمائیم.

مترجمان