

مشاوره
مهارت های یافتن راه حل مشکلات

رابطه استی

ترجمه ی
مازیار فرزین

سرشناسه: مانتهی، آر. د. Manthei, R.

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره مهارت‌های یادگیری راه‌های مشکلات / وایرنت متنی؛ ترجمه‌ی مازیار فرزین.

مشخصات نشر: تهران: سولار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۷۲ ص.

فروست: سولار؛ ۱۴۵. روانشناسی؛ ۱.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۸-۲۷-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: . Counselling : the skills , finding solutions to problems

موضوع: مشاوره

شناسه افزوده: فرزین، مازیار، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره: ۶۳۷: BF

رده بندی دیویی: ۰۶/۳۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۳۳۵۴



انتشارات سولار

مشاوره مهارت‌های یافتن راز حل مشکلات

رابرت متی

ترجمه‌ی مازیار فرزین

مدیر اجرایی: فاطمه اقبالی

مدیر فنی چاپ: فرهنگ حسن‌زاده

مدیر هنری: پژمان گلپور

شماره نشر: ۱۴۵

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: هورنو ۱۲۹-۶۶۴۶۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۸-۲۷-۵

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

همه حقوق مادی و معنوی این اثر در اختیار نشر سولار بوده و نقل و چاپ تمام یا بخشی از آن منوط به اجازه رسمی و کتبی از ناشر می‌باشد و استفاده غیر قانونی از آن پیگرد قانونی دارد.

نشانی: ایرانشهر جنوبی، پلاک ۳۱، طبقه ۳، واحد ۱۱

تلفن: ۷۷۵۵۸۴۳۸، ۰۹۱۲۷۲۰۳۷۵۶

soolarpub@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۵	تشکر و قدردانی
۷	فصل اول: معرفی
۷	مقدمه
۷	تمرکز کتاب: یافتن راه‌حلی برای مشکلات
۱۳	مشاوره چیست؟
۱۴	رویکرد مهارت‌محور در آموزش
۱۷	پژوهش و نظریه‌پردازی در مشاوره
۲۱	خودارزیابی در مشاوره
۲۳	تمرین اخلاقی در مشاوره
۲۴	ارزش‌ها
۲۹	محرمانه بودن
۳۱	تماس فیزیکی
۳۲	قدرت در مشاوره

فصل دوم: مشاوره و فرهنگ ۳۹

شناسایی تفاوت فرهنگی ۳۹

مشاوره‌ی میان فرهنگی ۴۶

آموزش صلاحیت میان فرهنگی ۴۸

جهت‌گیری مشاور نسبت به دیگران ۴۹

اطلاعات مشاور از فرهنگ خود ۵۱

آگاهی از قدرت‌های تاریخی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی ۵۴

اطلاعات در مورد فرهنگ‌های خاص ۵۶

طیف وسیع مهارت‌ها و رفتارها ۵۹

پیشنهادهای کاربردی ۶۲

اخطارها ۶۴

فصل سوم: مشاوره و رابطه‌ی مشاوره‌ای ۶۹

رابطه‌ی دینامیک ۶۹

نیازهای مشاور در مشاوره ۷۲

پیشینه‌ی فرهنگی شخصی مشاور ۷۷

پرورش خودآگاهی ۸۰

ویژگی‌های فردی مشاور ۸۳

مشاور به عنوان یک الگو ۸۴

رابطه‌ی مشاوره‌ای ۸۵

شجاعت مشاور ۸۵

ایفای نقش به عنوان مهارت مشاوره‌ای ۸۶

کارآموز مؤثر بودن ۸۹

فصل چهارم: یافتن راه‌حلهایی برای مشکلات	۹۱
مشاوره‌ی کوتاه	۹۱
راه‌حل مشکلات	۹۳
رویکرد شماره‌ی ۱: مدل حل‌مسئله	۹۳
رویکرد شماره‌ی ۲: مشاوره‌ی متمرکز بر راه‌حل	۹۵
یافتن راه‌حلهایی برای مشکلات: مدل ترکیبی	۹۷
مدل مشاوره یافتن راه‌حل‌های مشکلات	۱۰۳
بررسی فرآیند مشاوره	۱۱۱

فصل پنجم: در جست‌وجوی راه‌حلی برای مشکلات	۱۱۹
مرحله‌ی اول: مداخلت پیش از مشاوره	۱۱۹
مرحله‌ی دوم: آغاز مشاوره	۱۲۴
ایجاد رابطه‌ی مبتنی بر اعتماد	۱۲۴
مراجع داوطلبانه به مشاور رجوع کرده یا نیرداوطلبانه؟	۱۲۶
هنگام بررسی پیش‌زمینه‌ی مراجع به چه اطراعاتی نیاز داریم؟	۱۲۷
مکان مشاوره	۱۲۸
ماهیت و شدت مشکل	۱۲۸
هدف مشاوره	۱۲۸
ارتباط	۱۲۸
اولویت‌های مشاور	۱۲۹
اولین ملاقات: یک رابطه‌ی متقابل	۱۲۹
اولین تأثیرات مثبت	۱۳۱
مرحله‌ی سوم: کشف	۱۳۹
تشویق به شناسایی مشکل یا کشف راه‌حل	۱۴۰

۱۴۰.....	کشف بهبودی‌های مراجع پیش از آغاز مشاوره
۱۴۱.....	تحسین کردن مراجع
۱۴۲.....	دعوت آزادانه برای صحبت
۱۴۴.....	دسته‌بندی موضوعات
۱۴۵.....	سؤالات مقابله‌ای
۱۴۷.....	پرسش‌های باز و بسته
۱۴۹.....	دناال کردن موضوع
۱۵۱.....	استفاده از سکوت
۱۵۲.....	نشان دادن درک کردن مراجع
۱۵۲.....	گوش دادن فعال
۱۵۳.....	انعکاس
۱۵۶.....	درک دقیق
۱۵۸.....	بلند فکر کردن
۱۶۰.....	بیان احساسات
۱۶۲.....	بررسی مشکلات و انگیزه‌ی مراجع
۱۶۲.....	تخصیص لازم
۱۶۳.....	انواع مشکلات مراجع
۱۶۴.....	شناسایی ویژگی‌های مثبت
۱۶۴.....	انگیزه‌ی مراجع
۱۶۶.....	ارزیابی شدت مشکل
۱۶۷.....	انتظار پایان مشاوره
۱۶۸.....	تشویق غیرمراجعه‌ان
۱۶۸.....	تفسیر سکوت مراجع
۱۶۹.....	تشویق پاسخ‌گویی غیرکلامی

۱۷۰.....	پیشروی با سرعت مراجع
۱۷۱.....	پاسخ به غیرمراجعی که صحبت می کند
۱۷۱.....	توضیح فرآیند مشاوره
۱۷۲.....	زبان مشاوره
۱۷۲.....	استفاده‌ی مراجع از زبان
۱۷۴.....	استفاده‌ی مشاور از زبان

فصل ششم: مشاوره به صورت گروهی ۱۷۹

۱۷۹.....	مقدمه
۱۸۰.....	اصول
۱۸۳.....	کاربردها
۱۸۷.....	مسائل
۱۸۷.....	اهداف گروه
۱۸۸.....	نقش رهبران
۱۹۰.....	کار اعضای گروه
۱۹۲.....	چگونه گروه‌ها به مرور زمان تغییر می کنند؟
۱۹۴.....	چگونه تغییرات رخ می دهد؟
۱۹۴.....	محدودیت‌های گروه‌های مشاور
۱۹۵.....	پیشرفت‌های آینده
۱۹۷.....	همگرایی روش‌های مشاوره‌ی گروهی
۱۹۸.....	نتیجه‌گیری

فصل هفتم: جست‌وجو برای یافتن راه‌حل ۱۹۹

۱۹۹.....	مراحل ۵ و ۶: انتخاب استراتژی و اجرای آن
----------	---

۲۰۰	انتخاب استراتژی
۲۰۰	پیش‌بینی شرایط
۲۰۲	ارائه‌ی مدل‌ها
۲۰۴	تکنیک ایفای نقش
۲۰۵	استفاده از پاداش
۲۱۰	اجرائی استراتژی‌ها
۲۱۰	ایجاد سببی
۲۱۱	آگاهی جسمانی آرام‌سازی، فعالیت‌ها
۲۱۳	افکار و تصورات
۲۱۵	ترکیب استراتژی‌ها
۲۱۶	جمع‌بندی
۲۱۸	طراحی تکلیف منزل
۲۲۱	تعیین وقت جلسه‌ی بعدی
۲۲۱	مرحله‌ی ۷: ارزیابی میزان پیشرفت
۲۲۲	ارزیابی نتایج
۲۲۴	تعمیم نتایج
۲۲۵	ارجاع
۲۲۷	خاتمه

۲۳۱	فصل هشتم: کار به عنوان یک مشاور تخصصی
۲۳۲	آموزش ابتدایی
۲۳۳	آموزش مداوم
۲۳۴	عضویت در مؤسسه
۲۳۵	تعهد به ضوابط اخلاقی

- پژوهش و نگارش ۲۳۸
- دریافت نظارت‌های منظم ۲۳۹
- نظارت چیست؟ ۲۴۰
- چه کسانی از نظارت بهره می‌برند؟ ۲۴۳
- چه کسی باید نظارت کند؟ ۲۴۴
- چگونه ناظری متناسب با نیازهایمان پیدا کنیم؟ ۲۴۵
- نظارت کجا باید انجام شود؟ ۲۴۶
- نظارت چه است و به چه مدت باید انجام شود؟ ۲۴۷
- نظارت چگونه انجام می‌شود؟ ۲۴۷
- آیا نظارت باید به صورت زنده اجرا شود یا از رکوردها استفاده شود؟ ۲۵۱
- رابطه‌ی نظارت چگانه یا ان می‌باشد؟ ۲۵۲
- مراقبت از خود و مدیریت استرس کاری ۲۵۲
- دیگر فعالیت‌های حرفه‌ای ۲۵۷
- درک روشن از کار یک نفر ۲۵۷
- یادداشت‌برداری ۲۵۷
- کار کردن به صورت خصوصی ۲۶۰
- تبلیغ خدمات یک فرد ۲۶۳

فصل نهم: نقش‌ها و فعالیت‌های مرتبط با مشاوره ۲۶۵

- نقش‌های مرتبط ۲۶۵
- دفاع ۲۶۶
- فرمان‌دهنده/هدایت‌گر ۲۶۷
- هماهنگی ۲۶۷
- مدیریت تعارضات ۲۶۸

۲۶۸	 تسهیل
۲۶۹	 ارائه‌ی بازخورد/ ارزیابی
۲۶۹	 اشتراک‌گذاری اطلاعات
۲۷۰	 شبکه‌سازی
۲۷۰	 رهبری حرفه‌ای
۲۷۱	 مداخله‌ی سیاسی
۲۷۲	 ساخت تیم
۲۷۲	 مشاوره
۲۷۴	 انواع مشاوره
۲۷۴	 ارائه‌ی خدمات تخصصی
۲۷۵	 تجویز یک درمان
۲۷۵	 میانجی‌گری
۲۷۶	 همکاری
۲۷۶	 فرآیند مشاوره
۲۷۷	 جزئیات فرآیند مشاوره
۲۷۹	 برقراری ارتباط
۲۸۱	 شناسایی مشکلات
۲۸۲	 جمع‌آوری اطلاعات
۲۸۳	 تعیین اهداف و مقاصد
۲۸۴	 انتخاب یک راه‌حل
۲۸۴	 کسب منابع
۲۸۵	 انجام مداخلات
۲۸۶	 ارزیابی
۲۸۷	 پایان دادن

۲۸۷.....	کنار آمدن با مقاومت
۲۸۸.....	تأثیر مشاوره
۲۸۹.....	انتخاب یک مشاور
۲۹۰.....	مشاور به عنوان آموزش دهنده
۲۹۰.....	شفاف سازی اهداف و مقاصد
۲۹۲.....	اندازه و ترکیب گروه ها
۲۹۳.....	عضویت داوطلبانه یا غیر داوطلبانه
۲۹۴.....	محیط فیزیکی
۲۹۴.....	زمان بندی و طول دوره
۲۹۵.....	مطالب
۲۹۶.....	مدیران واحدها و کارگاه های آموزشی
۲۹۸.....	هدایت گروه ها
۳۰۰.....	تمرین های پایانی دوره
۳۰۳.....	فصل دهم: مهارت یافتن در فرآیند مشاوره
۳۰۳.....	یکپارچه سازی مهارت ها
۳۰۵.....	ارزیابی پیشرفت
۳۰۹.....	ارزیابی اثربخشی فرآیند مشاوره
۳۱۲.....	بازخوانی و مرور کتاب
۳۱۳.....	ضمیمه A
۳۳۱.....	ضمیمه B
۳۳۹.....	پاسخ تمرین ها
۳۴۵.....	منابع

سخن مترجم

سال‌ها است که رشته‌ی مشاوره به‌عنوان رشته‌ای جاافتاده و پرکاربرد، در کشورهای در حال توسعه به خدمت‌رسانی به اشخاص، گروه‌ها، خانواده‌ها، سازمان‌ها و هر بخشی از جامعه که به کمک و حل‌نامه‌نیافته داشته باشند، می‌پردازد. در کشور ما ایران، مدتی است که دید و باور مردم در تمام افق‌های جامعه نسبت به مشاوره تغییر چشم‌گیری کرده است و از دید بدبینانه‌ی سنتی به باور مبتنی و مدرن امروزی تغییر کرده است و مشاوران و روان‌شناسان شاهد حضور سیل عظیمی از افراد در سال‌های متفاوت و با مسائل گوناگون برای حل مشکلاتشان هستند. این مشکلات می‌تواند از مسائل بسیار کوچک و جزئی ولی حائز اهمیت تا مسائل پیچیده و گاه جدی که ممکن است به فرد یا جامعه آسیب رسانده شود گسترده می‌باشد.

خوشبختانه امروزه شاهد افزایش آگاهی و دانش و خردمندان هستیم که با مطالعه به مسائل خود پی برده و برای حل‌مسأله به متخصص آن و البته متخصص کاملاً بی‌طرف (است) مراجعه می‌کنند، که این خود توجه به مفهوم مشاوره و روان‌شناسی را مهم و دارای حساسیت می‌کند. اینکه چه کسی مشاور یا روان‌شناس مناسبی برای حل‌مسأله‌ی ما است بسیار حیاتی است. همان‌طور که برای چشم، پوست و دیگر اعضای خود به تحقیق برای پیدا کردن بهترین پزشک برای درمان خود اقدام می‌کنیم، برای روح و روان خود نیز که تأثیر مستقیمی بر جسم شما دارد باید حتماً به تحقیق و بررسی برای پیدا کردن بهترین متخصص برای حل مسائل خود بپردازید.