



مارک یانگ

مُشاوره

ترجمه دکتر مجتبی تمدنی

دکتر جواد خلعتبری

دکتر شهره قربان شیرودی

www.ketab.ir

یانگ، مارک ای.، ۱۹۵۰-م.

Young, Mark E.

یادگیری هنر مشاوره

مارک یانگ؛ ترجمه مجتبی تمدنی، جواد خلعتبری.

تهران: نشر ثالث، ۱۴۰۰.

۷۰۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۷۲۲-۶

عنوان اصلی: Learning the Art of Helping: Building Blocks and Techniques, 2021.

مشاوره

روان درمانی

تمدنی، مجتبی، ۱۳۴۰، مترجم

خلعتبری، جواد، ۱۳۴۸، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۶/۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۱۳۲۸۰



یادگیری هنر مشاوره

مارک یانگ

ترجمه مجتبی تمدنی، جواد علیزاده

ویرایش: شکوفه جودکی

صفحه آرای: مهسا خوش نیت، مریم آقایی

مجموعه روان شناسی و ماوراء الطبیعه

طراح جلد: حمید باهو

چاپ اول: ۱۴۰۰ / ۴۴۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نشر ثالث

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۷۷۲-۶

ISBN: 978-600-405-722-6

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است.

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / شماره ۱۵۰ / طبقه چهارم

فروشگاه شماره یک: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / شماره ۱۴۸

فروشگاه شماره دو: اتوبان شهید همت / مجتمع ایران مال / طبقه G3 / شماره ۱۸۳

فروشگاه شماره سه: پاسداران / میدان هروی / مجتمع هدیش مال

فروشگاه شماره چهار: خیابان فرشته / آقا بزرگی / باغ ریشه / شماره ۳۱

تلفن گویا: ۸۸۳۱۰۷۰۰ - ۸۸۳۱۰۵۰۰ - ۸۸۳۲۴۴۷ - ۸۸۳۲۵۲۷۶-۷

آدرس سایت: www.salesspublication.com

آدرس اینستاگرام: [salesspublication](https://www.instagram.com/salesspublication)

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل نخست: مشاوره به عنوان یک شعر شخصی
۸۱	فصل دوم: رابطه درمانی
۱۳۹	فصل سوم: مهارت‌های دعوتی
۱۶۴	مهارت‌های گشایش: نحوه دعوت
۱۸۹	تمرین نوشتاری
۱۹۰	خودسنجی
۱۹۰	تکلیف منزل
۱۹۳	فصل چهارم: مهارت‌های بازتاب دادن / انعکاس دادن: بازگو کردن
۲۲۵	فصل پنجم: مهارت‌های بازتاب دادن: انعکاس احساسات
۲۶۵	فصل ششم: مهارت‌های بازتاب دادن پیشرفته: معنا و خلاصه‌بندی

پیشگفتار

این کتاب چقدر با دیگر کتاب‌ها درباره مهارت‌های مشاوره و روان‌درمانی تفاوت دارد؟

این کتاب به پنج دلیل منحصربه‌فرد است. نخست، بر اساس سال‌ها کارآزمایی و نظارت بالینی نوشته شده است. من سعی کردم درباره آن درس‌هایی بنویسم که از مراجعان، دانشجویان و استادانم آموخته‌ام. برای نمونه، درباره این موضوع صحبت خواهم کرد که اتاق مشاوره چگونه باشد و جلسات مشاوره را چگونه به طور مناسبی به پایان برسانیم. مشاوره‌ای که من با دانشجویانم داشتم به درک من از مشکل آموزش و یادگیری هنر مشاوره و چگونگی غلبه بر آن مشکلات یاری رساند.

دوم، مهم‌ترین نوآوری کتاب آن است که شما را در خودآموزی درگیر می‌کند. در سرتاسر این کتاب از شما خواسته می‌شود تحت یک بحث ویژه، با نام «بایستید و بیندیشید» از ادامه خواندن متن دست بکشید و به مسائل و چالش‌های بغرنجی بپردازید که با آن روبرو خواهید شد. چنانچه بخواهید، می‌توانید با استفاده از بخش سؤال‌های برانگیزاننده خاطره‌نویسی این مسائل را یادداشت کنید یا تکالیفی در خارج از محیط آموزشی انجام دهید که ارتباط شما

را با این مطالب عمیق‌تر می‌کند. افزون بر این، از طریق تماشای فیلم‌های مشاوران و مراجعان فرصتی برای تمرین روی خودتان و سپس یافتن بهترین پاسخ‌های مشاوره خواهید داشت. هر فصل شامل تمرین‌های کاربردی است که می‌توانید از طریق آن گام‌های فنون خاص را دنبال کنید و بر اساس پاسخ‌هایی که می‌دهید بازخورد بگیرید.

سوم، این کتاب تأکید دارد که رابطه بین مشاور و مراجع مؤلفه‌ای بسیار قدرتمند در موفقیت مشاوره است. رابطه [که در انگلیسی به آن ویتامین R می‌گویند] به طور بالقوه شامل تمام فنون اساسی است که شما آن را یاد خواهید گرفت. چنانچه شما و مراجع در یک طول‌موج (هم‌فرکانس) باشید و در یک مسیر حرکت کنید، پیشرفت در مشاوره ممکن می‌شود. چنانچه رابطه برقرار نشود، فرآیند مشاوره شکست می‌خورد. در این کتاب من دربارهٔ توسعهٔ یک رابطه مشاوره‌ای و ترمیم کسب‌اجتماعی در رابطه صحبت می‌کنم.

چهارم، سعی کرده‌ام به آخرین پژوهش‌های اشاره کنم که دربارهٔ مشاوره‌های اثربخش انجام شده است. ارتباط نزدیک با پژوهش‌های اساسی با اصطلاح «کارآزمایی مبتنی بر شواهد» شناخته می‌شود. هم‌زمان، ما باید تشخیص دهیم که مواردی مانند خردمندی بالینی یا «شواهد مبتنی بر کارآزمایی» نیز وجود دارد. تمام شیوه‌ها، فنون، مسائل و مشکلات فرآیند مشاوره قابل پژوهش و حتی قابل کاوش نیست؛ بنابراین مشاور تحت آموزش به درس‌گرفتن از مراجع دربارهٔ مشاوره‌دادن به شخصی خاص نیاز دارد. من به شما نشان خواهم داد که مشاور در هر جلسه چگونه باید بازخورد از مراجع دربارهٔ رابطه و پیشرفت به سوزی هدف را استنباط کند.

در نهایت، این کتاب چشم‌اندازی یکپارچه‌ساز دارد. منظور آن است که من به جای معرفی یک رویکرد شخص‌محور یا شناختی-رفتاری ناب، فنون بسیاری را از نظریه‌های متفاوت استخراج کرده‌ام که البته در برخورد نخست ممکن است کاملاً به هم ریخته به نظر برسند، از طریق ترکیب نظریه‌های رقیب چگونه

می‌توانید یاد بگیرید فرآیند مشاوره را تنظیم کنید؟ در این کتاب، ما نظریه‌ها را در هم نمی‌آمیزیم بلکه رویکرد عوامل مشترک را دنبال می‌کنیم تا فنون را با استفاده از شیوهٔ ریپلان^۱ سازماندهی کنیم. عوامل مشترک شامل مواردی اثربخش است که بنیاد نظریه‌های مختلف تلقی می‌شود. ریپلان حروف اختصاری است که عوامل مشترک مشاوره را توصیف می‌کند. حرف (R) برای برقراری و حفظ رابطه^۲ مشاوره‌ای است. (E) برای بهبود کارآمدی و حرمت‌نفس^۳. (P) تمرین رفتارهای جدید^۴. (L) کاهش و افزایش برانگیختگی هیجانی^۵. (A) فعال‌سازی انتظارات، امید و انگیزش^۶ و در نهایت (N) برای فراهم کردن تجربیات یادگیری جدید^۷ است. هر نظریه روی یک یا بیش‌تر از یک عامل مشترک تأکید می‌ورزد و حتی فنون پیشرفته عمدتاً در یکی از این طبقات قرار می‌گیرد. ما دریافته‌ایم که طبقه‌بندی فنون به این روش پایه‌ای منطقی برای توصیف نوع یاری رساندن به نیازهای مراجع می‌شود. آیا افزایش حرمت نفس لازم است یا رفتارهای جدید باید تمرین شود؟ این روش ستون اصلی طرح مشاوره ما را شکل می‌دهد و به سوی اهدافی پیش می‌رود که به گونه‌های مشترک بین مشاور و مراجع تعیین می‌شود. این رویکرد می‌تواند با شیوه‌های سنتی و فنون پیشرفته ادغام شود.

تازه‌های ویراست ششم چیست؟

- ویراست ششم مسائل فرهنگی را پوشش می‌دهد که به تازگی در آمریکا برجسته‌تر شده است. در سرتاسر کتاب بخش جدیدی برای نگاه فرهنگی وجود دارد که مسائل مرتبط را در پژوهش‌ها و تجربیات شخصی برجسته می‌کند.
- افزون بر این، فصلی دوازدهم به خصوص روی آموزش یاری رساندن به کسانی تمرکز می‌کند که از نظر فرهنگی با شما متفاوت هستند.

1. REPLAN
2. Relationship
3. Enhancing efficacy and -esteeseelf
4. Practicing new behaviors
5. Lowering and raising emotional arousal
6. Activating expectations hope, and motivation
7. New learning experiences