

۳۱۸۸۶.۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یاری رسانی اثربخش:

تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره

نویسنده:

باربارا. اف، اوکان

مترجم:

دکتر شهرام محمدخانی

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی تهران

انتشارات طلوع دانش

سرشناسه	اوکان، باربارا، ۱۹۳۶ - م
عنوان و نام پدیدآور	Okun, Barbara F
مشخصات نشر	یاری‌رسانی اثربخش: تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره/ نویسنده باربارا اف اوکان؛ مترجم شهرام محمدخانی.
مشخصات ظاهری	تهران : طلوع دانش، ۱۴۰۰.
شابک	۴۶۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-600-6637-53-2 :
یادداشت	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Effective helping : interviewing and counseling techniques, 6th ed, c2002
یادداشت	کتاب حاضر توسط همین انتشارات در سال ۱۳۸۲ و پس از آن نیز منتشر شده است.
یادداشت	عنوان دیگر: تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره.
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره.
موضوع	مشاوره
موضوع	Counseling
موضوع	رفتار مددکارانه
موضوع	Helping behavior
شناسه افزوده	محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۶۴۷BF۴
رده بندی دیویی	۳۸۵.۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۶.۴۹۷
وضعیت رکورد	فیفا

تهران - میدان شهدا - خیابان پیروزی - بلوار ابوذر - پل سوم - خیابان علامه - بهشت دوم شرقی - پلاک ۲۷
 تلفن: ۳۳۶۴۶۸۰۱ - همراه: ۰۹۱۲-۲۳۴۰۲۲۸



E - mail: Tolooedaneshe@yahoo.com

■ عنوان: تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره

■ مولف: باربارا اف. اوکان

■ مترجم: دکتر شهرام محمدخانی

■ ناشر: طلوع دانش

■ نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

■ طراح جلد: بهرام شامی

■ لیتوگرافی: نیک نگار

■ چاپ و صحافی: یاسر

■ شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

■ قیمت: ۸۰۰۰ تومان

■ شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۳۷-۵۳-۲

حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	پیش‌گفتار مؤلف
۱۹	فصل ۱: مقدمه
۲۵	هدف این کتاب
۲۷	مشاور چه کسی است؟
۳۰	چه عواملی موجب موفقیت یک مشاور می‌شود؟
۳۴	دو مرحله‌ی مشاوره
۳۶	الگوی مشاوره‌ی روابط انسانی
۴۶	خلاصه‌ی فصل
۴۷	منابع و خواندنی‌های پیشنهادی
۴۹	فصل ۲: رابطه‌ی یاورانه
۵۰	انواع رابطه‌ی یاورانه
۵۲	چگونگی برقراری رابطه‌ی یاورانه
۵۳	رفتارهای ارتباطی مؤثر
۶۴	ویژگی‌های مشاوران اثربخش
۷۷	خود ارزیابی مشاور
۸۰	متغیرهای مربوط به مراجع
۸۱	خلاصه‌ی فصل
۸۲	اظهارنظر در مورد تمرین‌ها
۸۵	منابع و خواندنی‌های پیشنهادی
۸۹	فصل ۳: مهارت‌های ارتباطی
۹۰	دریافت پیام‌های غیرکلامی

۹۴	 گوش دادن به پیام‌های کلامی
۱۰۶	 پاسخ دهی کلامی و غیر کلامی
۱۲۲	 مهارت‌های پاسخ‌دهی کلامی پیشرفته
۱۲۸	 خلاصه‌ی فصل
۱۲۹	 پاسخ تمرین‌ها
۱۳۳	 منابع و خواندنی‌های پیشنهادی
۱۳۵	فصل ۴: مرحله‌ی اول: برقراری رابطه و تعیین هدف‌ها
۱۳۵	 عوامل مؤثر در مرحله‌ی برقراری رابطه
۱۴۲	 گام اول: شروع رابطه
۱۵۲	 گام دوم: روشن سازی مشکل مطرح شده
۱۵۶	 گام سوم: تعیین ساختار جلسات و عقد قرارداد
۱۶۱	 گام چهارم: بررسی همه جانبه و عمیق مشکلات
۱۶۳	 گام پنجم: تعیین هدف‌های احتمالی
۱۶۷	 مقاومت
۱۷۲	 خلاصه‌ی فصل
۱۷۳	 پاسخ تمرین‌ها
۱۷۴	 منابع و خواندنی‌های پیشنهادی
۱۷۵	فصل ۵: نظریه‌های اساسی مشاوره
۱۷۵	 نظریه‌های شخصی درباره‌ی رفتار انسان
۱۷۹	 نظریه‌های روان‌پویایی
۱۹۱	 نظریه‌های پدیدارشناختی
۲۰۰	 نظریه‌های رفتاری
۲۰۴	 نظریه‌های شناختی- رفتاری
۲۱۴	 نظریه‌های تلفیقی

۲۱۵	 رویکردهای فمینیستی
۲۱۷	 الگوهای چند فرهنگی
۲۱۸	 درمان چندوجهی
۲۱۹	 دیدگاه سیستم‌های بوم شناختی
۲۲۲	 خلاصه‌ی فصل
۲۲۶	 منابع و خواندنی‌های پیشنهادی
۲۳۳	فصل ۶: راهبردهای مشاوره‌ای
۲۳۴	 راهبردهای مشاوره و سه حیطه‌ی مهم مشکل
۲۳۹	 راهبردهای عاطفی
۲۴۸	 راهبردهای عاطفی - شناختی
۲۵۱	 راهبردهای شناختی
۲۵۵	 راهبردهای شناختی - رفتاری
۲۶۷	 راهبردهای رفتاری
۲۸۳	 راهبردهای تلفیقی
۲۸۴	 راهبردهای بوم شناختی / سیستمی
۲۹۸	 خلاصه‌ی فصل
۲۹۹	 پاسخ تمرین‌ها
۳۰۲	 منابع و خواندنی‌های پیشنهادی
۳۰۷	فصل ۷: به کارگیری راهبردهای مشاوره‌ای
۳۰۷	 گام اول: پذیرش متقابل هدف‌های تعیین شده
۳۱۱	 گام دوم: طرح‌ریزی راهبردها
۳۱۳	 گام سوم: استفاده از راهبردها
۳۱۶	 گام چهارم: ارزشیابی راهبردها
۳۱۹	 گام پنجم: پایان دادن به رابطه‌ی مشاوره‌ای

مقدمه‌ی مترجم

در طول چند سال گذشته، ماهیت و فرایند مشاوره و درمان و موقعیت‌هایی که مشاوره و روان درمانی در آن‌ها رایج می‌شود، دست خوش تغییرات فراوانی شده است. از یکسو الگوها و نظریه‌های مشاوره و درمان دچار دگرگونی شده‌اند، به طوری که از رویکردهای روان‌پویشی سنتی، به رویکردهای رفتاری-شناختی و رویکردهای سیستمی و در سال‌های اخیر نیز به سمت درمان‌های کوتاه مدت پیامدنگر تغییر کرده‌اند. از سوی دیگر موقعیت‌های رایجی خدمات مشاوره و روان درمانی نیز به طور چشمگیری گسترش یافته است. بخش عمده یابین تغییر در ماهیت و فرایند مشاوره و روان‌درمانی، نتیجه‌ی تحولات اجتماعی، اقتصادی و سیاسی می‌باشد که فشار زیادی را بر افراد جامعه وارد می‌کند. در نتیجه‌ی این فشارهای اجتماعی بخش عمده‌ای از افراد جامعه که آمادگی مواجهه با این دگرگونی‌ها را ندارند با مشکلات متعدد مواجه می‌شوند. فرایند یاری‌رسانی به افراد نیازمند، فرایند ظریف و پیچیده‌ای است که مستلزم دانش، مهارت و نگرش درست می‌باشد و شاید به دلیل ظرافت کار مشاوره است که بسیاری از متخصصان آن را آمیزه‌ای از علم و هنر می‌دانند.

کتابی که پیش روی شما است، ترجمه‌ی چاپ پنجم کتاب «یاری‌رسانی اثربخش: تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره» می‌باشد. کتاب مذکور که توسط یکی از استادان برجسته‌ی روان‌شناسی مشاوره تألیف شده و طی سال‌های گذشته از منابع مهم رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی بوده است، بر اساس «الگوی مشاوره‌ی روابط انسانی» استوار است که فرایند مشاوره را شامل سه بعد مهم می‌داند: مهارت‌ها، مراحل و موضوعات. الگوی مذکور فرایند مشاوره را شامل

دو مرحله‌ی اساسی می‌داند: مرحله‌ی اوّل برقراری رابطه‌ی سازنده بین مشاور و مراجع است که در آن مشاور با استفاده از مهارت‌های ارتباطی مؤثر رابطه‌ی گرم و اطمینان بخشی با مراجع برقرار نموده و مسایل و مشکلات او را شناسایی می‌کند. مرحله‌ی دوّم به کارگیری راهبردها است که در آن مشاور پس از روشن سازی مشکلات و تعیین هدف‌های مشاوره از راهبردهای خاصی برای رفع مشکل مراجع استفاده می‌نماید.

رویکرد مشاوره‌ای ارایه شده در این کتاب، رویکردی انعطاف پذیر و انطباق پذیر است. به این معنا که به جای استفاده از یک یا چند رویکرد نظری در همه موقعیت‌ها، از راهبردها و تکنیک‌هایی که در یک موقعیت خاص، مفیدترین و منطقی‌ترین راهبرد محسوب می‌شوند، استفاده می‌شود. الگوی مشاوره‌ی روابط انسانی در سرتاسر کتاب مورد بررسی قرار گرفته و گام‌های عملی مراحل برقراری رابطه و به کارگیری راهبردها توصیف شده است. علاوه بر این، موضوعات اخلاقی و حرفه‌ای مؤثر در فرایند مشاوره نیز مورد بحث قرار گرفته است. رویکرد کاربردی و چارچوب منطقی، ساده و قابل فهم و عملی این کتاب بی نظیر به خوانندگان کمک خواهد کرد تا خودآگاهی خویش را افزایش داده، عوامل و نیروهای اجتماعی تأثیرگذار بر انسان معاصر را به خوبی درک کرده و با فرایند مشاوره و یاری رسانی اثربخش آشنا شوند. همچنین تمرین‌های عملی و مثال‌های گویای «باربارا اوکان» در کنار میزان مناسبی از دانش نظری به شما کمک خواهد کرد تا مهارت‌های ضروری برای ایجاد روابط همدلانه را کسب کنید.

تأکید بر کاربرد عملی راهبردهای مشاوره‌ای، توجه دقیق به مسایل چند فرهنگی، تمرکز بر درمان‌های راه حل مدار، توجه به دیدگاه‌های بوم شناختی و سیستمی، تأکید بر کار تیمی چند رشته‌ای، توجه به موقعیت‌های بحرانی و راهبردهای مداخله در بحران و موضوعات حرفه‌ای و اخلاقی مؤثر در فرایند مشاوره و درمان، کتاب حاضر را به صورت منبعی غنی و بی نظیر برای فراگیری تکنیک‌ها و مهارت‌های مشاوره‌ای و ارتباطی درآورده است. با توجه به اینکه تأکید اصلی نویسنده بیشتر بر فرایند یاری رسانی و ارتباط مؤثر است، بنابراین همه‌ی کسانی که به نوعی درگیر روابط یاورانه هستند، می‌توانند متناسب با سطح دانش و مهارت‌های خود، از مطالب کتاب

استفاده کنند. با این حال برخی از راهبردهای مطرح شده فقط در حیطه‌ی کار متخصصان حرفه‌ای می‌باشد و آموزش تحت نظارت افراد متخصص برای فراگیری آن‌ها ضروری می‌باشد.

با توجه به استقبالی که از چاپ‌های قبلی کتاب به عمل آمد، در چاپ جدید، یک ویرایش اساسی و بازبینی دقیقی در متن کتاب انجام دادم، تا متن هرچه بیشتر روان‌تر و قابل فهم‌تر گردد. امیدوارم ترجمه و انتشار این کتاب در افزایش دانش نظری و مهارت‌های عملی روان‌شناسان، مشاوران و سایر کارکنان حرفه‌های یاورانه مفید واقع شود. از اساتید گرامی و دانشجویان عزیز درخواست می‌نمایم با ارایه‌ی نکته‌نظرات و پیشنهادهای سازنده‌ی خود ما را در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب یاری نمایند.

در پایان از زحمات و تلاش‌های کسانی که در آماده‌سازی و چاپ این کتاب مرا یاری نمودند، به ویژه آقای مشهدی مدیر انتشارات طلوع دانش، صمیمانه قدردانی می‌نمایم.

دکتر شهرام محمدخانی

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی تهران

www.ketab.ir