

هر بار... یک زندگی!

مداخلات و مهارت‌های یاری‌رسانی

تألیف

جفری کاتلر

لی برو

ترجمه

دکتر میرسعید جعفری

عضو هیئت علمی دانشگاه رفاه تهران

دکترای تخصصی مشاوره

انشاء علامه طباطبائی

فاطمه روحانی‌زاده

کارشناس ارشد مشاوره

دانشگاه خوارزمی

فهیمة شادادیه

کارشناس ارشد مشاوره و راه‌مایی

دانشگاه غیر انتفاعی خاتم

ویراستار

فاطمه روحانی‌زاده

کارشناس ارشد مشاوره

دانشگاه خوارزمی



کتاب ارجمند

سرشناسه: کاتلر، جفری، ۱۹۵۱-م، Kottler, Jeffrey A
عنوان و نام پدیدآور: هر بار... یک زندگی! مداخلات و مهارت‌های یاری‌رسانی / تألیف جفری کاتلر، لی برو؛ ترجمه میر سعید جعفری، فاطمه روحانی‌زاده، فهیمه شاداب‌مهر.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۳۲ ص وزیر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۷۳-۵

عنوان اصلی: One Life at a time: Helping Skills and Interventions, 2003

موضوع: مشاوره، Counseling، روان‌درمانی، Psychotherapy

شناسه افزوده: برو، لیا، ۱۹۶۷-، Brew, Leah، جعفری، میرسعید، ۱۳۶۰-، مترجم، روحانی‌زاده، فاطمه، ۱۳۶۴-، مترجم، شاداب‌مهر، فهیمه، ۱۳۶۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۲ ک ۶۳۷/۵ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۵۰۰۷۵

جفری کاتلر - لی برو
هر بار... یک زندگی! مداخلات و مهارت‌های یاری‌رسانی
ترجمه: دکتر میرسعید جعفری، فاطمه روحانی‌زاده، فهیمه شاداب‌مهر

ویراستار: فاطمه روحانی‌زاده

فروست: ۱۳۳۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خان‌کشلو

چاپ و صفحه‌بندی: نقاش بیز

چاپ اول، آذر ۱۳۸۸، ۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۷۳-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مترجمان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.ketab-arjomandpub.com

مرکز پخش کتاب‌های ارجمند

دفتر مرکزی: تهران، بلوار کشاورز، بین خ کارگر و خ اذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجید دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیری، تلفن: ۱۳-۳۳۳۰۱۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۲۳۲۷۷۰۰

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۲۳۲۷۷۰۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۱۰۰۰۲

بها: ۶۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

سخن مترجم.....	۷
پیشگفتار.....	۹

بخش اول

فصل اول: آشکار کردن فرایند مشاوره.....	۱۷
فصل دوم: مراجع نیازمند: عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی.....	۴۳
فصل سوم: مدل‌های یاری‌رسانی.....	۷۳

بخش دوم

فصل چهارم: مهارت‌هایی برای ایجاد روابط مشترک.....	۱۰۵
فصل پنجم: مهارت‌های تشخیص و ارزیابی.....	۱۳۹
فصل ششم: مهارت‌های اکتشاف.....	۱۷۹
فصل هفتم: ارتقای درک و بینش.....	۲۲۳
فصل هشتم: اقدام تسهیلی.....	۲۶۳
فصل نهم: حفظ پیشرفت و ارزیابی نتایج.....	۳۰۵

بخش سوم

فصل دهم: مهارت‌های مداخله و مشاوره خانواده.....	۳۳۹
فصل یازدهم: مهارت‌های رهبری گروه.....	۳۷۳
فصل دوازدهم: سپس به کجا برویم.....	۴۰۵

۴۱۷	 پاسخ به «بررسی آنچه آموختید»
۴۲۳	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۲۵	 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۴۲۷	 منابع

www.ketab.ir

سخن مترجم

حمد و سپاس خدای را که همت ترجمه اثر ارزشمند «هر بار... یک زندگی!» را به ما عطا فرمود. این کتاب با نگاهی متفاوت از نمونه‌های رایج مهارت‌های راهنمایی و مشاوره، اثری بسیار تأثیرگذار و کاربردی برای دانشجویان و همکاران گرامی روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری اجتماعی و همچنین علوم تربیتی است که بر کاربرد مهارت‌های پایه و مداخلات اصلی کار با مراجعان متمرکز است.

روند مطالب کتاب شیوه‌ای طراحی شده است که علاقمندان بتوانند آن را طوری انجام دهند که به تدریج، به عنصری از شناسیت آن‌ها تبدیل شود. از این جهت در تمام بخش‌های کتاب، تأکید نویسندگان بر روش‌های به‌کاربردن این مهارت‌ها در موقعیت‌های آموزشی، بالینی و زندگی شخصی است.

در بیشتر کتب مهارت‌های مشاوره دانشجویان با گستره‌ای از راهبردها، مهارت‌ها، فنون، مداخلات و راهکارها روبرو می‌شوند که ممکن است هفت ابتدایی نویسندگان از مطالعه آن اثر را از دست دهند و از این جهت، در کتاب «هر بار... یک زندگی!» تلاش بر این بوده است که ارتباط با مراجعان و یاری‌رسانی به آن‌ها طوری صورت پذیرد که احساس کنند فهمیده شده‌اند و موضوعات عمده که باعث مراجعه شده است را توضیح دهند.

کتاب «هر بار... یک زندگی!» در فرایند رشد شخصی و حرفه‌ای خوانندگان، اهداف بزرگ‌تری را دنبال می‌کند و زبان ساده و کاربردی آن کمک می‌کند که متخصص حرفه‌ای یا ارائه‌راحت‌تر بتواند تغییر در مراجعان را تسریع کند.

ویژگی‌های مهم کتاب عبارتند از:

- معرفی ترکیبی مهارت‌ها و موضوعات اصلی مرتبط با طرح‌ریزی درمان
- استفاده از یک الگوی عمومی یاری‌رسانی با ادغام ویژگی‌های نظریه‌های شناختی، ساختاری و انسان‌گرا
- گسترده‌گی موضوعات و نمونه‌ها
- تکمیل مهارت‌های یاری‌گری سنتی با مهارت‌های جدیدتر و مداخلات مختصر
- تناسب با تکالیف، ساختارها و فعالیت‌های کلاسی

- **ارایه نمونه‌های موردی و گزارش‌های اول شخص**
- **معرفی فعالیت‌های انعکاسی، تکالیف خانه و تمرین‌های کاربردی**
- **ارایه سبک داستان‌گونه همراه با شوخی**
- **ارایه تمرین‌های خود ارزیابی**

با احترام

دکتر میرسعید جعفری و همکاران

Sfht.ir@yahoo.com

www.ketab.ir

پیشگفتار

برنامه‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد، یک یا دو دوره دربارهٔ مهارت‌های مشاورهٔ پایه و مداخلات درمانی در حیطه‌های مختلف ارائه می‌دهند؛ حیطه‌هایی چون: کار اجتماعی، مشاوره، خانواده‌درمانی، روان‌شناسی کاربردی، خدمات انسانی، و زمینه‌های مرتبط (پرستاری، آموزش، مراقبت معنوی، پزشکی). برخی می‌گویند که مهارت‌های مشاوره، مهم‌ترین واحد در برنامه‌ها است، زیرا برای تمام کارهای متخصصان، پایه‌ای ایجاد می‌کند. «هر بار... یک زندگی!» کلاسی برای مبتدیان است که در آن مهارت‌های اصلی یاری‌رسانی و هرهرهٔ ایجاد تغییر در دنیا را یاد می‌گیرند.

کارگاه‌های آموزشی مهارت‌ها، تمرکز محور بوده و یک تجربهٔ عملی هستند تا در آن‌ها، دانشجویان هم اصول یاری‌رسانی به دیگران را یاد بگیرند و هم این رفتارها و مداخلات را در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده تمرین کنند. هدف این است که دانشجویان را با مهارت‌های لازم برای شروع مصاحبه، برنامه‌ریزی درمان، ارزیابی و تشخیص منظم، و مداخلات مؤثر سازمان‌بندی شده، تجهیز کنیم. اکثر فعالیت‌های یاری‌رسانی مذکور، در مرکز مهارت‌ها در رسانی اصلی قرار دارند، اما برای اینکه واقعاً مشاور مؤثری باشیم، باید این راهکارها را در یک نقشه کامل تلفیق کنیم تا با روش‌های مثبتی بر روی افراد تأثیر بگذارند. این کتاب نه تنها مداخلات پایه را به دانشجویان می‌آموزد، بلکه آن‌ها را تشویق می‌کند تا این مهارت‌ها را با قدرتمندترین و اخلاقی‌ترین روش ممکن به کار ببرند.

دربارهٔ عنوان کتاب

عنوان این کتاب با تأمل زیادی انتخاب شده است تا تصویر بزرگ‌تری را منعکس کند که مستلزم کمک‌کردن به دیگران است. مهارت‌های درمانی در بافت خاصی به کار گرفته شده که هم سبک، شخصیت و نظریهٔ عامل درمانگر را در بر بگیرد و هم فرضیات، نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد مراجع را شامل شود. ابعاد بسیار زیاد دیگری نیز وجود دارند که به این تصویر وارد می‌شوند. (زمینهٔ خاصی که در آن کمک رخ می‌دهد، نوع رابطه‌ای که بین متخصص و مراجع رشد می‌کند، هویت‌های فرهنگی اعضا، مرحلهٔ مشاوره، و متغیرهای مشابه، هر کدام بر اینکه چگونه مهارت‌ها استفاده و دریافت شوند، تأثیر می‌گذارند.) حتی اگر حیطهٔ مهارت‌های درمانی‌مان را وسعت ببخشیم تا سایر

عوامل بالینی را نیز در برگیرد، باز هم برای اینکه به مبتدیان قدرت فوق‌العاده‌مان را نشان دهیم، کافی نیست.

عنوان کتاب، هر بار... یک زندگی!، از بحث‌هایی به وجود آمده که حاصل تجربیات خودمان در کارگاه‌های مهارت‌ها بوده است؛ آموزش‌ها، و متون موجود در کارگاه‌های آموزشی که ما شرکت می‌کردیم، به قدری بر یادگیری چگونگی انعکاس احساسات و ایجاد اهداف، متمرکز شده بودند که ما فراموش کرده بودیم واقعاً هدفمان چیست و برای انجام چه کاری تلاش می‌کنیم. هدف ما این بود که به افراد کمک کنیم تا تغییرات زیادی در زندگی‌شان به وجود آورند. این تغییرات را می‌توان حاصل به‌کارگیری مهارت‌های کاربردی دانست، اما اکثر اوقات موارد دیگری باعث ایجاد تغییر در زندگی فرد می‌شوند که لزوماً مربوط به مشاور نبوده و مختص مراجع است.

به زمان فکر کنید که یک فرد با روش خاصی به شما کمک کرده است. احتمال دارد که این فرد مهارت‌هایی را به کار برده باشد که برای وارد شدن به درون شما مفید بوده، اما مسأله این است که آنچه که شما به یاد می‌آورید... موارد دیگری است. (کیفیت رابطه‌تان، اهمیت و احترامی که احساس کردید، مرزهایی که به شما کمک کرد تا احساس امنیت کنید، فرصت‌هایی برای کشف ایده‌های جدید و...) البته، مهارت‌های یاری‌ساز سهیل یادی در این رابطه دارند، اما برای ایجاد تغییر و نفوذ در مراجع به تنهایی کافی نیستند؛ ویژگی‌ها، شخصی کمک‌کننده نیز ضروری است.

اگرچه وظیفه ما در این کتاب این است که معالیه که برای انجام مشاوره و درمان نیاز دارید را آموزش دهیم، اما خواهان یادآوری این نکته نیز هستیم که کمک‌کردن به مردم دربارهٔ «بودن» و «عمل‌کردن»^۱ به یک اندازه است. به عبارت دیگر، ایجاد تغییر در زندگی افراد اغلب طبق یک مسیر خطی و قابل پیش‌بینی رخ نمی‌دهد. زمان‌هایی وجود دارند که شما همهٔ کارها را خیلی عالی انجام می‌دهید، ولی نمی‌توانید مقاومت فرد را کاهش دهید. شاید یک‌بار نیز پیش می‌آید که شما کار خیلی کمی انجام داده‌اید، اما مراجع عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

برای اینکه توجه‌تان را برای تمرکز بر بافت بزرگ‌تر کاری که انجام می‌دهید، چرایی انجام کار حفظ کنید، عنوانی انتخاب کردیم که نه فقط شاعرانه و مهیج باشد، بلکه امیدواریم الهام‌بخش نیز باشد. در تلمود^۲، یکی از تفسیرهای یهودی باستان که در قرون سوم تا ششم نوشته شده است، گفته‌ای وجود دارد که «کسی که یک زندگی را نجات دهد، گویی تمام دنیا را نجات داده است.» نوع دوست‌ها، چهره‌های سیاسی، و رهبران اجتماعی و مذهبی از این ایده استفاده می‌کنند تا مردم را تشویق به کمک

1. being
2. doing
3. Talmud

بیشتر نمایند. ایده اصلی این است که با وقف زندگی‌مان در کمک به دیگران (حتی اگر فقط بر یک نفر تأثیر بگذاریم) بخشی از جهان را نجات می‌دهیم. شغلی که برای آن آماده می‌شوید، شغلی است که در آن جهان را نجات خواهید داد... هر بار... یک زندگی!.

ویژگی‌های منحصر به فرد این کتاب

«هر بار... یک زندگی!» به این منظور طراحی شده است که بسیار کاربردی و دانشجو محور باشد. این کتاب شامل مهارت‌های پایه و مداخلات اصلی است که برای آغاز ملاقات با مراجعان به آن‌ها نیاز دارید، و روش ارائه ما به صورتی است که بتوانید آن‌ها را درونی کنید (آن‌ها را بخشی از کسی که هستید بسازید، نه فقط هنگامی که کارتان مورد سنجش قرار می‌گیرد). در تمام بخش‌های کتاب، تأکید بر روش‌های به کار آمدن این مهارت‌ها در کار و زندگی‌تان است.

اگرچه بیشتر محتوای کتاب را موارد کوچکی تشکیل می‌دهند؛ در واقع کارهای بی‌شماری که افراد یاری‌رسان برای ایجاد تغییر در زندگی مراجعان‌شان انجام می‌دهند، اما هر بار... یک زندگی، بر تصویر بزرگ‌تری که قبلاً درباره این صحبت کردیم، متمرکز است. اکثر اوقات در کتب آموزش مهارت‌ها، دانشجویان با تنوعی از مهارت‌ها، مداخلات، راهکارها، روش‌شناسی، و گزینه‌های درمان چنان بمباران و غرق می‌شوند که ممکن است فراموش کنند که هدفشان چیست؛ هدف اولیه تمام این مطالب، برقراری ارتباط با مراجعان و کمک به آن‌ها است تا احساس کنند که فهمیده شده‌اند و موضوعات عمده که باعث مشکل‌شان شده است را توضیح دهند. در مقابل، هر بار... یک زندگی از لحن محاوره‌ای و زبان روزانه استفاده می‌کند تا به دانش‌جویان کمک کند که تغییر در مراجعین را تسهیل کنند.

سایر ویژگی‌های مهم این کتاب عبارتند از:

- درمان ترکیبی مهارت‌ها و موضوعات اصلی مرتبط با برنامه‌ریزی درمان.
- استفاده از یک مدل عمومی یاری‌رسانی که ویژگی‌های نظریه‌های شناختی، ساختاری^۱ و انسان‌گرایانه^۲ را ترکیب کرده است و تنوعی از زمینه‌های متفاوت و سبک‌های بالینی را با آن‌ها تطبیق می‌دهد.
- موضوعات متنوع به جنبه‌های مختلف این فرایند تزریق می‌شود، به قدری که متوجه شوید که تطابق مهارت‌هایتان با نیازهای خاص مراجعان و گروه‌های فرهنگی چقدر اهمیت دارد.

1. Cognitive theories
2. constructivist
3. humanistic