

مهارت‌های خُرد در مشاوره

جان ساتون و ویلیام استیوارت

ترجمه:

دکتر مختار عارفی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

دکتر فرشاد محسنی

عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی تهران

نشر

هرگونه استفاده از جلد و متن کتاب (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) بدون اجازه کتبی از انتشارات ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

سرشناسه	سانتون، جان Sutton, Jan
عنوان و نام پدیدآور	مهارت های خرد در مشاوره/ جان سانتون و ویلیام استوارت ؛ ترجمه مختار عارفی، فرشاد محسن زاده.
مشخصات نشر	تهران : انسان برتر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۳۹ ص.
شابک	978-600-8295-25-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Learning to counsel, 2002.
تألیف و گردآوری	چاپ قبلی: ساوالان، ۱۳۹۲.
موضوع	مشاوره
شماره	استوارت، ویلیام، ۱۹۲۷ - م. Stewart, William
شناسه افروده	حسن زاده، فرشاد، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افروده	عارفی، مختار، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افروده	۱۳۹۵۴۲۷BF / س ۵۳۲
رده بندی کنگ	۳۱
رده بندی دیویی	۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۷۲۴۵
تاریخ درخواب	۱۳۹۵/۰۱/۰۱
تاریخ پاسخگویی	۱۳۹۵/۰۱/۰۱
کد پیگیری	۳۱۴۸۱

مهارت های خرد در مشاوره

انتشارات انسان برتر

مترجم: فرشاد محسن زاده، مختار عارفی

نویسنده: ویلیام استوارت

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۲۹۵۲۵۹

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش

۶۶۴۸۹۲۵۲ - ۶۶۴۸۹۲۵۵

۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

فهرست مطالب

صفحه

شماره

۷ مقدمه‌ی مشاوره

فصل یکم

- تعریف مشاوره ۱۱
- مشاوره چیست؟ ۱۲
- تصریح این که چرا مشاوره نصیحت کردن نیست ۱۳
- چرا مشاوره "مقاعد سازی" نیست ۱۴
- چرا مشاوره اعمال نفوذ ناروا نیست؟ ۱۴
- تشخیص تفاوت‌های بین مشاوره و دیگر مکالمات کمک کردن ۱۵
- درک محرمانگی ۱۷
- یادگیری مشاوره ۱۹
- خلاصه ۱۹

فصل دوم

- بررسی ویژگی‌های ضروری مشاوره ۲۱
- شرح ویژگی‌های لازم برای مشاور ۲۲
- قرار گرفتن در چارچوب مرجع قیاس درونی مراجع ۳۶
- کسب خودآگاهی ۳۸
- معرفی پنجره‌ی جوهری ۳۹
- تمرین ۴۱
- خلاصه ۴۴

فصل سوم

۴۵	کمک به مراجع در احساس ایمنی
۴۶	به محل جلسه، احوالپرسی و چیدمان توجه کنید
۴۸	دعوت باز به صحبت
۴۹	ایجاد اعتماد
۵۰	قواعد اساسی در مشاوره‌ی اثربخش
۵۴	اختتام نخستین جلسه
۵۶	تمرین
۵۷	خلاصه

فصل چهارم

۵۹	کمک به مراجع در بررسی مشکل
۶۰	سطح اولیه‌ی مداخله
۶۲	گوش دادن فعال
۷۰	توجه کردن
۷۴	بازگویی
۷۸	انعکاس احساسات
۸۲	پرسیدن سؤالات درست
۸۷	تلخیص
۹۳	تمرکز
۹۹	عینیت مشاور به منظور کمک به صراحت بیشتر مراجع
۱۰۴	تمرینات
۱۱۷	خلاصه

فصل پنجم

۱۱۹	کمک به مراجع در درک مشکل
۱۲۰	چالش و مواجهه
۱۲۱	مواجهه
۱۲۸	استفاده از سطح پیشرفته‌ی همدلی
۱۳۴	بی‌واسطگی راهی برای بحث در مورد رابطه‌ی شما با مراجع
۱۳۸	خود-افشایی در جهت تسهیل ارتباط

۱۴۳	تمرینات
۱۵۲	خلاصه

فصل ششم

۱۵۵	کمک به مراجع در حل مشکل
۱۵۶	حل مسأله چیست؟
۱۵۹	تعیین هدف
۱۶۵	تجزیه و تحلیل میدان نیرو
۱۷۲	بمرین
۱۷۴	خلاصه

فصل هفتم

۱۷۷	پایان رابطه‌ی مشاور ای
۱۷۷	آمادگی برای اختتام

فصل هشتم

۱۸۳	دریافت حمایت
۱۸۴	نظارت چیست؟
۱۸۹	جمع‌بندی مطالب
۱۹۱	پیوست ۱: نمونه‌ی نامه‌ها، چک‌لیست‌ها و گزارش‌ها
۲۰۷	پیوست ۲: پاسخ‌های پیشنهادی به تمرینات
۲۲۳	فرهنگ واژگان
۲۳۵	منابع

مقدمه‌ی مت‌جمن

بشر از بدیه خلقت هرگز از راهنمایی و مشورت بی‌نصیب نبوده است. از مددجویی قابل‌توجه از کلان تا الهام گرفتن پیامبران از مشورت آسمانی و مشورت‌دهی حکیمان و فیلسوفان به حاکمان و حل کشمکش‌های قبیله‌ای توسط ریش‌سفیدان همه نشان می‌دهد همواره نوعی رابطه‌ی یاورانه و یاری‌دهی وجود داشته است.

امروزه مسائل انسان‌ها به سبب تنوع و پیچیدگی‌های روابط در جامعه‌ی صنعتی، کثرت انتخاب‌ها و جایگاه‌های تحصیلی و شغلی، درگیری در نقش‌های چندگانه در محیط‌های نوگرا، و میل به تحقق خواسته‌های گاه متعارض، به طور طبیعی شخص را در سازگاری و کنار آمدن، دچار مشکلاتی می‌کند که خود در حل آنها ممکن است ناتوان بماند. چنین وضعیتی ایجاب می‌کند که حرفه‌های یاورانه مانند روانپزشکی، روان‌درمانی، مشاوره و مددکاری به یاری بیایند تا شخص را در شناخت و حل و فصل چالش‌ها یاری دهند.

از دیرباز، سلطه‌ی علم پزشکی بر حوزه‌ی درمان، چنین القا کرده که درمان دارویی بر روان‌درمانی مقدم و اثربخش‌تر از آن است. اگر چه پیشرفت‌های روان‌پزشکی و درمان اختلالات روانی، ستودنی و قابل تأمل است، اما اتخاذ دیدگاهی صرفاً زیستی و دارویی خطایی است که شاید

ناشی از فهم نابسنده‌ی انسان، به ویژه ماهیت اجتماعی - تعاملی اوست. دکتر اروین یالوم استاد روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد بعد از ۴۵ سال کار درمان، نگران آینده‌ی روان‌درمانی است. نگرانی یالوم از تأکید زیاد بر "داروشناسی روانی" و تشخیص‌های غیر ضروری است. یالوم در کتاب هنر درمان، هنر درمانگر را در درک انسانی و هنر گفتگوهای سازنده بین درمانگر و مراجع می‌داند. یالوم راه اصلی کنار آمدن با دلوپسی‌های ناشی از درک هستی و معنای زندگی را در درمان منبعث از رابطه‌ی انسانی جستجو می‌کند.

ادیات پژوهشی فراتحلیل‌های مرتبط با اثربخشی روان‌درمانی‌های گوناگون به نرات نشان داد که مؤلفه‌ی مشترک بیشتر روان‌درمانی‌های کارآمد، عامل رابطه‌ی انسانی است. در واقع، رابطه‌ی حسنه که حاوی پذیرش، توجه مثبت نامروط، ملوص، و انتقال این ویژگی‌ها باشد و به شعله‌ور کردن کیفیت‌های خوب و از زنده‌ی رابطه‌ای - انسانی بینجامد، می‌تواند مراجعان را به خویشی خویش نزدیک کند و راه را برای خودشناسی و خودرهبی و البته خودشکایی هموار سازد.

روان‌درمانی و مشاوره که یکی از حرفه‌های داررینه‌ی تخصصی است سه هدف رشد، پیشگیری و درمان را دنبال می‌کند. یک ارامات این حرفه، پرورش و آماده‌سازی متخصصانی است که در کمک به تغییر رفتار، بهبود کارایی شخصی، تصمیم‌گیری مناسب، توسعه‌ی روابط رسیده و حل منطقی تعارضات زندگی اثرگذار باشند. این مهم در سایه‌ی مجهز بودن مشاوران به علم و مهارت‌هایی است که بتوانند جلسه‌ی مشاوره را هم از نظر فرایند و هم محتوا به نحوی سازماندهی و اداره کنند که مسیر حرکت به سمت این اهداف هموار گردد. استفاده مناسب از فنون و مهارت‌های خرد می‌تواند به ایجاد فضایی یاورانه، خودشناسی و خود آگاهی، بینش‌افزایی، سازگاری و انعطاف‌پذیری، خود‌پذیری، دیگری‌پذیری و پذیرش آسان‌تر

زندگی بینجامد که همگی اهداف مهمی برای حرفه‌های یاورانه به حساب می‌آیند.

ویژگی متمایز کتاب حاضر، توصیف فنون و مهارت‌ها به زبانی ساده، استفاده از مثال‌های عینی و موردی، و ارائه‌ی تکالیفی برای تمرین عملی فنون و مهارت‌های معرفی شده است. بنابراین، این اثر هم حاوی مباحث نظری است و هم شباهت‌هایی به کتاب کار فنون و مهارت‌های مشاوره‌ای دارد.

استفاده از کتاب حاضر برای واحدهای درسی روش‌ها و فنون مشاوره، تمرین فنون مشاوره در آزمایشگاه و کارورزی‌ها توصیه می‌شود. تلاش مترجمان بر این بوده که علاوه بر وفادرای به متن، سلاست کلام نیز حفظ شود. با این حال، امید داریم نظرات کارشناسانه و بازخوردهای دانشجویان و اساتید گرانقدر به اصلاح ادبیات احتمالی و بالاتر رفتن کیفیت این اثر کمک کند.

دکتر مختار عارفی

مدیر گروه روان‌شناسی و مشاوره

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه

شماره ۹۱