

نگاهی بر مشاوره‌ی وجودی

نوشته‌ی:

مارتین آدامز

مترجمی:

دکتر میرسعید جعفری، پریسا دودمانی و عاطفه احمدی

نشر ساوالان

سرشناسه	: آدامز، مارتین. Adams, Martin.
عنوان و نام پدیدآور	: نگاهی بر مشاوره‌ی وجودی / مارتین آدامز، ترجمه دکتر میرسعید جعفری، پریسا دوستانی و عاطفه احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص
شابک	: 978-600-7432-68-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان انگلیسی: A Concise Introduction to Existential Counselling
موضوع	: مشاوره وجودی
رده‌بندی	: مشاوره
مناسبت‌افزوده	: جعفری، میرسعید، ۱۳۶۰، مترجم
تسویه‌افزوده	: دوستانی، پریسا، ۱۳۷۱، مترجم،
سندنامه‌افزوده	: احمدی، عاطفه، ۱۳۶۴، مترجم،
رده‌بندی آکبره	: ۱۳۹۵ ۹۷۱۴/۹۷۱۴ RC۴۸۹/
رده‌بندی دبیره	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتاب‌شناسی	: ۴۵۴۹۰۲۰

نشر ساوالان

نگاهی بر مشاوره‌ی وجودی

مؤلف: مارتین آدامز

مترجمان: ترجمه دکتر میرسعید جعفری، پریسا دوستانی و عاطفه احمدی

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

ناشر: نشر ساوالان

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۶

تایپ و صفحه‌آرایی: شادی اکبری

ISBN: 978-600-7432-68-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۶۸-۶

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۴۰

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

www.savalane.com

فکس: ۶۶۹۶۱۳۷۵

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۷	مقدمه
۱۱	فصل یکم: یک نمای کلی از مشاوره‌ی وجودی
۱۱	بررسی اجمالی فصل
۱۱	گزیده‌های از آثار مشاوره‌ی وجودی
۱۷	تاریخچه‌ی گونه‌ای از مشاوره‌ی وجودی
۱۷	مشاوره‌ی وجودی معاصر
۱۸	اهداف و فرضیه‌های مشاوره‌ی وجودی
۲۴	آزادی و جبرگرایی
۳۱	نکات کلیدی
۳۱	مطالعه‌ی بیشتر
۳۳	فصل دوم: برخی ایده‌های اصلی در مشاوره‌ی وجودی
۳۳	بررسی اجمالی فصل
۳۳	چهار بعد همزمان وجود بشر
۴۰	چالش اضطراب، اصالت و مسئولیت شخصی
۴۳	ماهیت پویای وجود
۴۵	جست‌وجوی خوشبختی
۴۹	هالگویی و همکاری
۵۰	راهنمایی، صراحت و هدایت
۵۰	خودافشایی
۵۱	نکات کلیدی
۵۲	مطالعه‌ی بیشتر
۵۳	فصل سوم: تغییر از تئوری به عمل

۵۳.....	زندگی کردن و کار کردن به شیوه‌ی پدیدار شناسی
۵۴.....	معرفی پدیده‌شناسی
۵۷.....	فرضیه‌هایی به عنوان فیلتر
۵۷.....	پرسش و نظارت بر فرضیه‌ها
۵۹.....	آگاه شدن از فرضیه‌هایمان
۵۹.....	پیش از جلسه
۶۰.....	در طول جلسه
۶۰.....	بعد از جلسه
۶۰.....	ملاحظات مشاوره‌ی وجودی
۶۱.....	توجه
۶۱.....	قضاوت تعلیق - نکته کردن بر مشخصات
۶۲.....	توصیف
۶۲.....	برابری
۶۲.....	همتراز بودن - داشتن چندین جسم انداز
۶۳.....	بازبینی - به چالش کشیدن و تغییر آردن
۶۵.....	نکات کلیدی
۶۵.....	مطالعه‌ی بیشتر
۶۷.....	فصل چهارم: کار کردن بر روی هر آنچه مراجع با خود به جلسه می‌آورد
۶۷.....	مرور فصل
۶۷.....	کار بر روی انتخاب و مسئولیت پذیری
۷۰.....	تمرین
۷۰.....	کار با معضل و تناقض
۷۳.....	تمرین
۷۳.....	کار کردن با احساسات
۷۴.....	احساسات و معضلات
۷۵.....	راجع به دایره لغات هیجانی مراجع آگاه باشید
۷۵.....	تمرین
۷۵.....	بخاطر داشتن تفاوت بین شما و مراجعتان
۷۶.....	پرداختن به تمها و موضوعات
۷۷.....	تمرین: موضوعات و تمهای وجودی خود را کشف کنید

۷۸	کار کردن با ارزش‌ها و باورها
۷۹	تمرین: بررسی کردن ارزش‌ها و باورها
۸۱	کار کردن روی رویاها و تصورات
۸۳	مطالعه‌ی بیشتر
۸۵	فصل پنجم: موضوعات در فرایند مشاوره
۸۵	مرور فصل
۸۵	مشاوره‌ی وجودی به عنوان یک رابطه‌ی در حال تحول
۸۶	جلسه، ارزیابی و تشخیص
۸۷	تدریس
۸۸	رابطه‌ی مشاوره‌ی در واقعیت مشاوره
۸۹	مرزها
۸۹	بستن قرارداد و پایان جلسه
۹۱	مدت قرارداد
۹۲	پول
۹۳	آغاز کردن و به پایان رساندن جلسه
۹۳	جملات دستگیره‌داری
۹۴	بی‌میلی، مقاومت و کار کردن با آن‌ها
۹۴	خاتمه و پایان‌دهی به جلسه
۹۷	تمرین
۹۷	یادداشت‌برداری و ضبط کردن
۹۸	مشاوره‌ی وجودی به عنوان فرایند یادگیری مهارت‌ها
۹۹	تمرین
۹۹	مرحله‌ی اول
۹۹	مرحله‌ی دوم
۱۰۱	مرحله‌ی سوم
۱۰۲	مرحله‌ی چهارم
۱۰۲	تمرین
۱۰۳	مطالعه‌ی بیشتر
۱۰۵	فصل ششم: فهمیدن و کار کردن روی موضوعات خاص

۱۰۵.....	مرور فصل.....
۱۰۶.....	کار روی اضطراب.....
۱۰۸.....	درک و کار کردن با موضوعات خاص.....
۱۰۹.....	کار کردن با اعتیاد، اختلال خوردن و خودآزاری.....
۱۱۳.....	کار کردن با افسردگی.....
۱۱۶.....	کار کردن روی فقدان، داغداری و مرگ.....
۱۲۰.....	کار کردن روی آسیب.....
۱۲۳.....	نکات کلیدی.....
۱۲۳.....	مطالعه‌ی بیشتر.....
۱۲۵.....	فصل هفتم: کار مشاور وجودی بودن و شدن.....
۱۲۵.....	مرور فصل.....
۱۲۵.....	شخص مشاور.....
۱۲۷.....	نظارت بر اثر مشاوره و ارزیابی.....
۱۲۹.....	اصول اخلاقی در مشاوره‌ی وجودی.....
۱۳۰.....	رشد سبک شخصی.....
۱۳۱.....	نکات کلیدی.....
۱۳۲.....	مطالعه‌ی بیشتر.....
۱۳۳.....	واژه‌نامه.....
۱۳۷.....	یادداشت‌ها و برخی از متفکران مهم وجودی.....

معرفی کوتاه از مشاوره‌ی وجودی^۱

نوشته‌ی: مارتین آدامز^۲

مقدمه

این کتاب بسیار کوچکی در مورد چگونگی استفاده از ایده‌های وجودی در مشاوره است. چیزی که من از نوشتن این کتاب یاد گرفتم این است که نوشتن یک کتاب مختصر و کوتاه بسیار دشوارتر از نوشتن کتابی مفصل و طولانی است. دشواری دیگر این بود که باید برای خوانندگان ناآگاه می‌نوشتم. اما مانند بسیاری از تکالیف دشوار، این اثر فوق العاده با ارزش گشته است زیرا باعث شد تا بسیاری از اندیشه‌ها و توضیحات را زیر سؤال ببرم و برای ارائه به شما آن را گسترش دهم.

وجودگرایان معمولاً کتاب‌های طولانی و مفصلی می‌نویسند که فهم آن‌ها دشوار است و همیشه مرا گیج کرده است. زیرا برای من اندیشه‌های وجودی درباره‌ی تجربه‌های روزمره می‌باشد. این‌ها برای وجودگرایان بدیهی و واضح است و من مدام گفته‌های آر.دی. لاینگ^۳ (۱۹۶۸) را به یاد می‌آورم که به ما هشدار می‌دهد: «چیزی که برای من واضح است، ممکن است برای دیگری اینگونه نباشد». این گفتار او باعث شد که من به این نتیجه برسم که اغلب کلمات یا عباراتی که درباره‌ی پدیده‌های عادی به کار می‌بریم، محدودترین و کم‌ترین معنای آن‌ها است. ما تصور می‌کنیم که می‌دانیم چه معنایی، درحالی که اغلب مواقع نمی‌دانیم و شاید هیچ وقت هم نمی‌دانسته‌ایم. من باید دائماً این سؤال را از خودم بپرسم که اگر مجبور باشم این مطالب را به مختصرترین نحوی ممکن و بدون به کار بردن کلمات تخصصی بگویم، چگونه خواهد بود؟ من تا آنجا که ممکن بود تلاش کردم تا این کار را انجام دهم اما این موفقیت زمانی قابل اندازه‌گیری است که سنجیده شود به عنوان خواننده تا چه اندازه به راحتی این مطالب را می‌فهمید.

این کتاب برای آسانی در مطالعه، مطالب را به سادگی بیان می‌کند و من تمام مسئولیت آن را به عهده می‌گیرم. هرآنچه که شما در اینجا می‌خوانید از ادبیات وجودگرایی گرفته شده است و حاصل سال‌ها تمرین و تکرار در زمینه‌ی وجودگرایی، گفت‌وگو و مباحثه‌هایی

1 Existential counseling

2 Martin Adams

3 R.D Laing

که من با هم دانشگاهی‌هایم داشته‌ام، است و در پایان اینکه من در طول زندگی‌ام همیشه به این فکر کرده‌ام که چه راه دیگری وجود دارد و تلاش کرده‌ام که هیچ جنبه‌ای از آن را بد جلوه ندهم. اگر می‌توانستم بیشتر بنویسم مطالب زیادتر و متفاوت‌تری می‌گفتم؛ اما این یک کتاب وجودی است. من در پایان هر فصل، پیشنهادهایی برای مطالعه‌ی بیشتر آورده‌ام.

رابطه‌ی بین نوشتن این کتاب و کار مشاوره برای من این است که ما نمی‌توانیم تصور کنیم مراجع ما از وجودگرایی آگاهی ندارد و یا به آن علاقه‌ای ندارد. همچنین نمی‌توانیم فرض کنیم که آن‌ها به مشاوره و حتی فراتر از آن در مورد اینکه چگونه می‌تواند به آن‌ها کمک کند از زنده بودنشان احساس بهتری داشته باشند، هیچ علاقه‌ای ندارند. اغلب به راحتی فراموش می‌کنیم که مراجعانمان علایق حرفه‌ای مشترکی با ما ندارند. یک ملاک برای موفقیت باید این باشد که مراجع جلسه را با این امید ترک می‌کند که می‌تواند بهتر از قبل زندگی کند. یک ملاک برای اینکه این اتفاق بیوفتد این است که مراجع نباید متوجه شود که ما به شیوه‌ی وجودی کار می‌کنیم. نظریه‌های مشاوره و شیوه‌ی به کار گرفتن آن‌ها به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود: «به آن‌هایی می‌خواهند بر زندگی تسلط داشته باشند و آن‌هایی که به دنبال کشف راز زندگی هستند» وجودگرایان می‌دانند که تسلط داشتن بر زندگی غیرممکن است. اهداف ما ساده‌تر است، ما می‌خواهیم ببینیم که تمام کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم، کشف رازهای بی‌پایان زندگی است.

قسمت دیگری از نوشته در ارتباط با مشاوره وجودی است که بیشترین عدم تفاهم بین مشاوره و روان‌درمانی می‌باشد و شامل گفت‌وگویی بین دو طرف است. موضوع دیگر اینکه مراجعان کمی هستند که هیچ علاقه‌ای به وجودگرایی ندارند. آن‌ها معمولاً ترجیح می‌دهند که از واژه‌ی مشاوره بیشتر از روان‌درمانی استفاده کنند؛ زیرا برای آن‌ها کلمه‌ی روان‌درمانی به روان که یعنی ذهن و روح یک فرد و همچنین به ریشه‌ی پزشکی کلمه‌ی درمان برمی‌گردد. با توجه به کاربرد اخیر، مشاوره نسبتاً کم عمق‌تر از روان‌درمانی است. درحالی‌که استفاده از استعاره‌ی عمق با مفهوم بهتر بودن، انتخاب درستی نیست تا وجودگرایان به کمک آن برای فهمیدن موقعیت انسانی به ما کمک کنند. من به طور کلی ترجیح می‌دهم آنچه را که خودم به عنوان تحلیل وجودگرایانه انجام می‌دهم به جای مشاوره یا روان‌درمانی توضیح دهم.

به دلیل اینکه این کتاب مختصر است بسیاری از موضوعات باید کنار گذاشته شوند. یکی از این موضوع‌ها فعالیت در حیطه‌ی روان‌پزشکی است. این یک تسلیم واقع بینانه

است که به سادگی گرفته می‌شود به دلیل کمبود فضا برای توضیح دادن، نه به دلیل اینکه رویکرد وجودی تاریخچه‌ای در این زمینه ندارد. اما درحقیقت می‌توان گفت که منشأ آن روان‌پزشکی بوده است (لاینگ، ۱۹۶۰ و می، ۱۹۶۲).

لازم است که در این گونه کتاب‌ها، نمونه‌ای از کار با مراجع توضیح داده شود. اگرچه نمونه‌های دیگر در مشاوره و زندگی روزانه به کار گرفته شده است، تصمیم گرفتم که یک نمونه فردی به کار ببرم و در سراسر کتاب درباره آن صحبت کنم.

www.ketab.ir