

امداد و نجات روانی

« کاربرد فنون مشاوره در یابوری »

اولین و جدیدترین درس نامه یابوری در ایران

نویسنده: ریچارد نلسون - جونز

مترجم: فرشاد جابری

سرشناسه: ریچارد نلسون - جونز Richard nelson - jones

هتوان و نام پدیدآور: مهارت های اساسی مشاوره - درس نامه باوری (امداد نجات) .

ریچارد نلسون - جونز مترجم : فرشاد جابری کوشکی - مشهد: ذهن و رفتار ۱۳۸۹ . ۲۹۵ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۵۶-۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: basic counseling skills – a helpers manual 2008

موضوع: مشاوره

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۷ ۶ ۵۸۷ / BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۲۸۸۵۹

farshad_jaberi@yahoo.com



www.job-jaberi.ir

امداد و نجات روانی

۱ کاربرد فنون مشاوره در باوری

اولین و جدید ترین درس نامه باوری در ایران

نویسنده: ریچارد نلسون - جونز

مترجم : فرشاد جابری

وزیری، ۲۹۵ صفحه، چاپ اول، فروردین ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات

دانشگاه فردوسی مشهد

پخش: ناشر

تماس یا ناشر: ۰۹۱۵۶۵۲۰۵۸۲ - ۰۹۱۵۱۷۳۸۰۷۴

محتویات:

پیشگفتار	۱۱
مقدمه مترجم	۱۳
بخش I مقدمه	۱۹-۷۰
۱ مشاوران و یاوران چه کسانی هستند؟	۲۱
۲ مهارت‌های اصلی مشاوره چه چیزهایی هستند؟	۳۱
۳ شیوه‌های مشاوره و یآوری	۳۹
۴ یاوران و مراجعان به عنوان افراد متفاوت	۴۷
۵ روابط کمک کننده (یاورانه)	۵۵
۶ فرایند یآوری (کمک دهی)	۶۳
بخش II مهارت‌های ویژه مشاوره	۷۱-۲۴۴
۷ درک باطنی چهارچوب مراجع	۷۳
۸ نشان دادن توجه و اشتیاق	۸۱
۹ بازگویی و انعکاس احساس	۹۱
۱۰ آغاز کردن و ساختار بندی	۱۰۳
۱۱ سؤال پرسیدن	۱۱۳
۱۲ کنترل کردن	۱۲۳

۱۳۳.....	۱۳ زیر سؤال بردن و بازخورد
۱۴۳.....	۱۴ خودافشاگری
۱۵۱.....	۱۵ مدیریت مقاومتها و خدمات ارجاعی
۱۵۹.....	۱۶ تسهیل بخشی حل مشکل
۱۶۹.....	۱۷ آماده سازی، تشریح و تمرین
۱۷۷.....	۱۸ آموزش و راجعان برای تمدد اعصاب (آرامش بخشی)
۱۸۹.....	۱۹ بهبود بخشی مراجعان (گفتگوی با خود)
۱۹۹.....	۲۰ بهبود بخشی بر قوانین حاکم بر مراجع
۲۰۹.....	۲۱ بهبود بخشی به ادراکات مراجع
۲۱۷.....	۲۲ مذاکره و مباحثه به عنوان تکنیک
۲۲۵.....	۲۳ برگزاری جلسات میانی
۲۳۵.....	خاتمه دادن یاوری

۲۴۵-۲۹۵.....	بخش III ملاحظات پیشرفته
۲۴۷.....	۲۵ یاوری و توجه به جنسیت و تنوع فرهنگی
۲۵۷.....	۲۶ مباحث و موضوعات اخلاقی
۲۶۷.....	۲۷ پشتیبانی شدن و مورد نظارت قرار گرفتن
۲۷۷.....	۲۸ ماهرتر شدن

۲۸۷.....	مطالعات تکمیلی
----------	----------------

فعالیت ها:

- ۷۸..... ۷.۱ تشخیص منبع چهارچوب درونی مراجع
- ۸۰..... ۷.۲ مشاهده و ارزیابی پاسخ های داخلی و خارجی
- ۸۸..... ۸.۱ ارتقاء آگاهی از پیام های بدنی ضعیف و خوب
- ۸۸..... ۸.۲ ارزیابی پیام های بدنی برای نشان دادن توجه و علاقه
- ۸۹..... ۸.۳ گسترش علاقه و توجه
- ۱۰۰..... ۹.۱ مهارت های بازگویی
- ۱۰۱..... ۹.۲ مهارت های انعکاس احساسات
- ۱۱۰..... ۱۰.۱ مهارت های آغاز کردن و سازمان بندی
- ۱۲۰..... ۱۱.۱ ارزیابی و طرح ریزی کردن سؤال ها
- ۱۲۰..... ۱۱.۲ همراه کردن گوش دادن فعال با سؤال ها
- ۱۳۰..... ۱۲.۱ کنترل احساسات، واکنش های فیزیکی و افکار
- ۱۳۰..... ۱۲.۲ کنترل موقعیت، افکار و عواقب
- ۱۳۱..... ۱۲.۳ کنترل پیام های بدنی، صوتی و کلامی
- ۱۴۰..... ۱۳.۱ ارائه مهارت های زیر سؤال بردن
- ۱۴۰..... ۱۳.۲ ارائه مهارت های بازخورد

۱۴،۱	نشان دادن شمول	۱۴۹
۱۴،۲	افشای اطلاعات شخصی	۱۴۹
۱۵،۱	مدیریت مقاومت ها	۱۵۷
۱۵،۲	ارجاعات	۱۵۷
۱۶،۱	تسهیل کردن حل مسئله	۱۶۶
۱۷،۱	با یک دوست کار کنید، استفاده از مهارت تشریح	۱۷۵
۱۷،۲	استفاده از تمرین و مهارت های آماده سازی	۱۷۶
۱۸،۱	آموزش آرامش دهی به یک مراجع	۱۸۶
۱۹،۱	کمک کردن به یک مراجع برای استفاده از گفتگو با خود از عهده برآمدن	۱۹۷
۲۰،۱	کمک کردن به یک مراجع جهت بهبود بخش به یک قانون	۲۰۶
۲۱،۱	کمک به یک مراجع برای آزمودن واقعیت یک ادراک	۲۱۵
۲۲،۱	تکلیف مذاکره ای	۲۲۳
۲۲،۲	مشخص کردن حمایت ها و منابع	۲۲۴
۲۳،۱	تمرین برگزاری جلسات دوم	۲۳۴
۲۴،۱	ملاحظات در خاتمه دادن به یآوری	۲۴۲
۲۴،۲	خاتمه دادن به مجموعه ای از جلسات یآوری	۲۴۳

فرهنگ من و یآوری	۲۵۰	۲۵، ۲
یآوری مبتنی بر جنسیت	۲۵۰	۲۵، ۲
مباحث و موضوعات اخلاقی در اقدامات یآوری	۲۶۴	۲۶، ۱
تصمیم سازی درباره ی مباحث و موضوعات اخلاقی	۲۶۵	۲۶، ۲
دریافت حمایت و مورد نظارت واقع شدن	۲۷۵	۲۷، ۱
ماهرتر شدن	۲۸۵	۲۸، ۱

پیش گفتار

به چاپ دوم مهارت‌های اساسی مشاوره: مانوئل - درس نامه - یآوری خوش آمدید. مهارت‌های فوق جهت استفاده، در دو گروه قابل تقسیم بندی است: مشاوران معتبر و متخصص/ یاوران و رواندرمانگران که منظور همان کسانی هستند که از مهارت‌های فوق بعنوان نیمه حرفه ای ها و یا شبه - مشاورها بهره می گیرند. آنها بعنوان کسانی که نقشهای کاری مشاوره ای، را بصورت نیروهای داوطلب در حوزه های مشاوره و یآوری، یا اعضای گروههای حمایتی، یا سایر موارد، ارائه می نمایند. مطرح هستند.

هدف اصلی این کتاب تقویت و رشد جنبه های آموزشی و تمرینی افرادی تحت عنوان یاوران است. در مجموع، کتاب بعنوان یک مقدمه پایه ای برای مشاوران متخصص نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

من چاپ اول این کتاب را در پاسخ به این سؤال که: «چگونه می توانم تا حد ممکن این کتاب را جهت یادگیری ساده و آسان کنم»، تنظیم نمودم. دوباره در چاپ دوم، کتاب را در ۲ فصل، خلاصه و منسجم، با توجه به محتویات اساسی تنظیم نمودم. از آنجائی که کتاب، بیشتر یک مجموعه "فعالیت تمرینی" است تا یک مجموعه ی علمی و دانشگاهی، بنابراین، برای آن، منبعی در نظر گرفته نشده است و کتاب دارای منابع نمی باشد.

اثر فوق شامل سه بخش عمده است:

بخش I، مقدمه، شامل ۶ فصل که بصورتی عادی و غیر فنی با ترتیب ویژه ای مبتنی بر استفاده از مهارت‌های اساسی مشاوره تنظیم شده است.

بخش II شامل مهارت‌های مشاوره ای ویژه و تخصصی است، شامل ۱۸ فصل، که بر اساس یک ترتیب ویژه گسترده از مهارتها، طراحی شده است: هر فصل مهارتی را توصیف و همراه آن

مثالهایی را برای استفاده ارائه می دهد، و سپس جهت یادگیری بهتر خواننده تشویق می شود تا با فرد دیگری نیز تمرین کند.

بخش III ملاحظات، شامل ۴ فصل که هدف آن ارتقاء آگاهی خواننده از کار با مراجع با زمینه ها و مسائل گوناگون، مسائل نظارتی و اخلاقی، و چگونگی آگاهی هر چه بیشتر و بهتر از مهارتها است. من، متن دقیق و کاملی را همراه با جزئیات تخصصی در UK، استرالیا و آمریکا، بکار گرفتم.

امیدوارم، خواننده هر ۲۸ فصل را مفید و جالب بیابد؛ خوشحال و با مهارت و خوب باشید.

ریچارد نلسون - جونز

مقدمه مترجم :

آزیر آمبولانسها دو جاده لحظه ای قطع نمی شود، این صدا برای ما ایرانیها چندان خوشایند نیست و خبر خوبی را نیز به همراه ندارد. البته، همانند که محتوای آن امداد و نجات است. در هر حال، ذهنمان را به سمت حادثه و اینکه چه اتفاقی افتاده، می کشاند. در همین شرایط، من تا چند لحظه ی قبل، در حال و هوای خودم، در جاده، از رانندگی در یک روز بهاری، و گاهی تماشای مناظر اطراف، لذت می بردم، اما حالا با شنیدن این صدا، ناگهان به خودم آمده بودم و دیگر تصمیمم از جاده و مناظر اطراف آن، به سمت دیگری کشیده شده بود، مدتی می شد که بدنبال این بودم که مقدمه ی، درسمانه یاوری را تنظیم کنم. به نظر، حالا شرایطی واقعی، خود بخود ایجاد شده بود. مسیر را بدنبال آمبولانسها ادامه دادم، آه، چه فاجعه ای، خدای من، تصادف، تصادف یک اتوبوس مسافربری با یک کامیون در جاده مرگ (در مسیر تربت حیدریه، جاده ای وحشتناک وجود دارد که از نظر مردم محلی به آن جاده ی مرگ گفته می شود) به نظر، در محل حادثه جمع شدن کار صحیحی نباشد، اما فکر می کنم برای من که در حال تنظیم منبعی با موضوعات مرتبط هستم، ایرادی نداشته باشد، جلوتر می روم، گروه های امدادی به شدت در حال تلاشند، آنها در میان مصدومان، آنهایی را که مرده اند را بررسی می کنند، تا وقت شان را به آنان که امکان زنده ماندن دارند، اختصاص دهند، بلاخره پس از مدتی، مصدومان از محل حادثه خارج می شوند، جاده از بحران شکل گرفته پاکسازی می شود به نوعی موضوع تمام می شود، اما برای من تازه شروع شده است، پس از گذشت مدتی از حادثه، سراغ حادثه دیدگان می روم، آنها دیگر تقریباً بهبود یافته اند، از آنها سؤالاتی می پرسم و آنها پاسخ هایی می دهند:

- ✓ یاور: وضعیتان چطور است؟
- ✓ مددجو: خوریم، حالم بهتر است
- ✓ یاور: همسرتان چطور؟
- ✓ مددجو: مُرد، مُرد (گریه)
- ✓ یاور: و بچه؟
- ✓ مددجو: او هم مُرد (ادامه گریه)، پس از لحظه ای مکث،
- ✓ یاور: حالا شما،
- ✓ مددجو: می بینی همه چیزم رفت، همسرم، زندگیم و گریه ...
- "گر اینکه دلش می خواهد گریه کند"
- ✓ یاور: گریه کن پدرم، گریه کن،
- ✓ مددجو: کاش خدا من را هم گرفته بود، دیگر این زندگی را می خواهم چکار کنم، ای خدا
- (داد می زند) ای خدا، به دادم برس.

فشار این ناله ها را کسی می فهمد که آنرا تجربه کرده باشد. پس از چند روز که از حادثه می گذرد، تازه فرد متوجه می شود، که چه اتفاقی افتاده، اینجاست که به نظر، آژیر آمبولانس تمام شده است، اما صدای آژیر یک انسان آسیب دیده و بحران زده که از ته اعماق وجودش، از عمیقترین قسمتهای روانش، بلند است، تازه شروع شده، اما متأسفانه انگار هم، چندان به گوش نمی رسد.

صدای چنین آژیرهایی برای مردم کشورمان چندان غریب نیست و هراز گاهی بصورت های گوناگون از گوشه و کنار به گوش می رسد:

- تعداد زیادی از هموطنانمان در زلزله بم از بین رفتند.
- سیل استان گلستان، جان تعداد زیادی از هموطنانمان را گرفت و تعداد زیادی را بی خانمان کرد.
- رانش زمین،
- حادثه سقوط هواپیما،

- حوادث جاده ای.
- و بسیاری دیگر.
- تازه چند سالی است که حوادث تروریستی نیز اضافه شده است.

در ارتباط با حوادث فوق چند نکته حائز اهمیت است:

کشورمان از جمله حادثه خیزترین کشورهای جهان است. آمار اول حوادث جاده ای در دنیا مربوط به ما است. کشور یک کشور زلزله خیز است و حوادث زلزله ای آن، قطعاً، با حادثه بم به اتمام نمی رسد. ضمن آنکه همین، چند روز پیش، اخبارهای گوناگونی در رابطه با احتمال زلزله تهران به گوش می رسید (۸۹ / ۱ / ۲۸)

اما نکته مهم آنکه، حوادث رخ می دهد و عده ای از بین می روند. اما آنان که مانده اند، بازماندگان، خانواده آسیب دیدگان، آثانی که در جریان حادثه بوده اند و صحنه حادثه هنوز در ذهن و حافظه آنها، مانند پرده سینما به نمایش تصاویر وحشتناک می پردازد. چه باید بکنند. اینها غیر از پول، ارتزاق، ساختن خانه و ... نیازهای دیگری دارند و شاید هم، آنها نیاز به یاورى دارند. آنچه که معمولاً از کنار آن بی اهمیت می گذریم: تیم های امداد و نجات در کشورمان به خوبی وظایف کمک رسانی خود را به انجام می رسانند. موعاً هم دیده می شود که آنها به خوبی در صحنه حاضر می شوند، اما به بعد، به نظر فرد آسیب دیده از نظر یاورى فراموش می شود. حال آنکه، تازه کار شروع شده. آنها باید مجدد باز سازی روانی شوند، روند آسیب در آنها دوباره باید بررسی شود. آنها را نباید رها کرد. آنها نیاز به کمک دارند. این، همان جریان یاورى است و آن است که در این اثر، مدنظر می باشد. این همان سرخطی است که باید در تمام سطوحی که با یاورى سروکار داریم، آنرا به اجرا درآوریم، تا آن شود که همه یار و یاور هم باشیم، با مطالعه این اثر، شما اگر:

- ✓ یک پزشک یا پرستار باشید، تحولی اساسی را در سیستم ارتباطی خود حس می کنید، آنوقت شما یک پزشک یا پرستار مجهز به تکنیک های یاورى و مهارت های انسانی خواهید بود.

✓ یا اگر شما عضوی از جمعیت هلال احمر باشید، با مطالعه اثر فوق، ضمن یاری حادثه دیدگان به عنوان مثال، زلزله دیدگان در ارتقاء و بازسازی روانی آنها نیز با توجه به آموزش های درس نامه یآوری، اقدام خواهید نمود.

✓ یا اینکه شما ممکن است یک عضو ارشاد و یا امر به معروف و نهی از منکر باشید و این تعایل در شما باشد تا به صورتی تخصصی تر با افراد مقابل خود مواجه شوید، آنگونه که به بازسازی روانی آنها پردازید، تا نهایت، هم آنها و هم شما جلسات را با رضایت طی نمایید.

✓ در وضعیت دیگری، شما ممکن است عضوی از اعضاء کمیته امداد باشید که رشد کیفیت توانمندی های روانی مددجویان برای شما مهم باشد، درس نامه، این امکان را برای شما فراهم می کند.

✓ در جهت دیگری، شما به عنوان یک کارمند سازمان زندانها ممکن است علاقه به فراخوانی منابع علمی، جهت تغییرات روانی اساسی در ساخت شخصیتی زندانیان داشته باشید. درس نامه در این رابطه یاور مناسبی برای شما خواهد بود.

✓ یا اینکه، شما ممکن است در یک مرکز ترک اعتیاد، متقاضی سم زدایی روانی از معتادان و جایگزینی یک ساخت شخصیتی مقاوم در آنان در برابر اعتیاد باشید.

✓ در جهتی دیگر، شما ممکن است در نقش یک کارمند، مرکز نوتوانی در جهت یاری رسانی به معلولان، خواهان روشهای کارآمدتر یآوری باشید، درس نامه یاور شدن شما را تضمین می کند، به شرطی که بخواهید.

✓ ممکن های دیگری نیز ممکن است باشد، و باز هم شما ممکن است به عنوان یک مشاور، یک معلم، یک مدیر، یا کارمند مراکز نوتوانی یا حتی یک راننده تاکسی و یا ... باشید، که تعایل به افزایش توانایی خود در انجام امور محوله یآوری در ارتباط با دیگران باشید، در این صورت درس نامه را به خدمت فرا خوانید احتمالاً آنرا یاور خوبی خواهید یافت.

اثر فوق مشتمل بر ۲۸ فصل تئوری و کاربردی در حوزه یآوری، با قالب مانوئل یا درسنامه یآوری است - مانوئل نوعی روال آموزشی است، که مبتنی بر اصول خاصی تنظیم می شود، مانوئل فوق همراه با تمرین آموزشی، امکان فراگیری آن را به سادگی، فراهم می کند و شما با مطالعه و عمل به آن به سرعت شاهد تغییرات عمده در رفتارهای کمکی خود و حتی عمیقاً در

خود، می شوید، در این حالت شما از نظر این مانوئل تبدیل به شبه یابوری شده اید که امکان ارائه ی خدمات اولیه یابوری را دارید.

نهایتاً جا دارد از خانمها جراحی و واعظ نیا، بخاطر تلاش و همکاریشان در تنظیم و طراحی، طرح روی جلد، تشکر کنم.

از شما خواننده محترم. نیز خواهمشدم که، کاستی هایم را در ترجمه ی اثر فوق به دیده ی اغماض گونه و مبتنی برچشم پوشی نگریسته و با توصیه های مناسب خود، خود را در هر چه پربار نمودن این حوزه جلوه دهید همراه نمایید، نکات خود را برایم ای - میل کنید، تا راهگشایم باشند.

متقاضیان محترمی نیز که خواهان ایجاد کارگاه مبتنی بر مانوئل یابوری می باشند، می توانند با وب سایت شخصی اینجانب ارتباط برقرار کرده و یا تماس بگیرند.

farshad_jaberi.yahoo.com

www.job-jaberi.ir

فرشاد جابری - روان شناس بالینی و مشاور و عضو

هیئت علمی دانشگاه و دارای پروانه کار تخصصی از

سازمان نظام روان شناسی و مشاوره

جمهوری اسلامی ایران