

مقدمه‌ای بر مشاوره وجودی

تألیف

مارتین آدامز

ترجمه

دکتر سیدمحسن حجت‌خواه

ض. هیأت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه

پایان، ولدییگی

ویرا، ر

دکتر محمدمهدی ن. وزی

Sage Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند



مارتین آدامز

مقدمه‌ای بر مشاوره وجودی

ترجمه: دکتر سید محسن حجت‌خواه، پیمان ولدبیگی
ویراست: دکتر محمدمهدی نوروزی
فروست: ۱۲۷

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آ: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان حسینی

سرپرست تولید: مرضیه شکری

ناظر چاپ: سعید خاکی

چاپ و صحافی: نقش نیما

چاپ اول، خرداد ۱۳۹۷، ۱۱۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۶۲-۲

سرشناسه: آدامز، مارتین، Adams, Martin

عنوان و نام پدیدآور: مقدمه‌ای بر مشاوره وجودی / تألیف

مارتین آدامز؛ ترجمه دکتر سید محسن حجت‌خواه، پیمان

ولدبیگی؛ ویراستار محمد مهدی نوروزی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص، قطع: رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۶۲-۲

عنوان اصلی: A Concise Introduction to Existential Counseling, 2013

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان «نگاهی بر

مشاوره وجودی» با ترجمه میرسعید جعفری، پریسا

دوستانی و عاطفه احمدی توسط انتشارات ساوالان در

سال ۱۳۹۵ فیفا دریافت کرده است.

موضوع: روان‌درمانی وجودی، Existential Psychotherapy

شناسه افزوده: حجت‌خواه، سید محسن، ۱۳۴۴-، مترجم،

ولد بیگی، پیمان، ۱۳۵۸-، مترجم، نوروزی، محمدمهدی،

ویراستار

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹/۹۷۴ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۵۱۷۲۶

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان 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.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پست ۹۲، تلف: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلف: ۰۵۱-۳۸۴۰۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۳۰-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۱۸۰۰۰ 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

مقدمه	۹
فصل اول: مروری بر مشاوره وجودی	۱۳
فصل دوم: ایده‌های کلیدی در مشاوره وجودی	۳۹
فصل سوم: عملی کردن تئوری	۶۳
فصل چهارم: کاربرد روی ایده‌های مراجع	۷۹
فصل پنجم: مباحث و جهت‌گیری‌های مشاوره	۹۹
فصل ششم: درک مسائل خاص و کار کردن با آنها	۱۱۹
فصل هفتم: چگونه یک مشاور وجودی باشیم	۱۳۹
واژه‌نامه	۱۴۹
نکاتی در مورد برخی از متفکران مهم وجودی	۱۵۵
منابع	۱۵۹

این کتاب، مقدمه مختصری در مورد کاربرد ایده‌های وجودی برای مشاوره است. نکته‌ای که من از نوشتن این کتاب یاد گرفتم آن است که نوشتن یک کتاب کوچک، دشوارتر از نوشتن یک کتاب بزرگ است. نکته دیگری که آموختم آن است که نوشتن برای خواننده ناآگاه، دشوارتر است. اما همچون کارهای مشکل دیگر، این کار بسیار ارزشمند بود. زیرا من را برآن داشت در مورد بسیاری از ایده‌ها و اظهاراتی که قبلاً آنها را مسلم فرض می‌کردم تردید کنم.

وجودگرایان به طور معمول کتاب‌های طولی می‌نویسند که درک آنها دشوار و این همیشه برای من می‌کنند. است زیرا برای من، ایده‌های وجودی درباره تجربیات هر روزه است. ایده‌هایی که برای وجودگرایان واضح است و خیلی اوقات کلمه‌ها و عبارات آر.دی لاینگ را به خاطر می‌آورد، "چیزی که برای من واضح است ممکن است برای دیگران واضح نباشد" (۱۹۸۱، ۱۳). این نشان می‌دهد که اغلب هر چه بیشتر از یک واژه یا عبارت استفاده می‌کنیم، آن را ضایع‌تر می‌سازیم. ما فکر می‌کنیم معنای آن را می‌دانیم در حالی که اغلب اوقات و شاید هرگز آن را نمی‌دانیم. من باید همیشه این سؤال را از خودم بپرسم، "اگر لازم باشد، موضوعی را با کمترین واژگان ممکن و بدون استفاده از واژه‌های تخصصی بگویم، چقدر آسان است آن را بیان کنم؟" تا آنجا که ممکن است سعی کرده‌ام این کار را انجام دهم. در نهایت آن، براین اساس است که خواننده تا چه حد به سادگی می‌تواند آن را درک کند.

به خاطر ساده و روان بودن مطالب این کتاب، به آن ارجاع داد نخواهد شد و من به عنوان یک وجودگرا مسئولیت کامل آن را برعهده خواهم گرفت. هرآنچه شما در اینجا می‌خوانید از متون وجودی، از سال‌ها فعالیت در زمینه وجودگرایی و از مباحثاتی که با همکارانم داشته‌ام و در نهایت از زندگی‌ام گرفته شده است. آیا این کتاب می‌توانست به گونه‌ای دیگر نوشته شود؟ من سعی کرده‌ام همه جنبه‌های مطالب این کتاب را به طور صحیح بیان کنم. بدیهی است اگر فضای بیشتری برای ارائه کردن

داشتیم، مطالب بیشتر و متفاوت‌تری می‌گفتم اما برای من این امکان میسر نبود. در پایان هر فصل پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر ارائه کرده‌ام.

در ضمن براین مشخص شد که رابطه‌ای بین نوشتن این کتاب و کار مشاوره وجود دارد. به همین خاطر است که ما نمی‌توانیم تصور کنیم که مراجعین ما دانش یا علاقه‌ای در مورد مشاوره وجودی داشته باشند. همچنین نباید تصور کنیم که آنها علاقه‌ای به مشاوره دارند به جز اینکه مشاوره می‌تواند به آنها کمک کند که حس بهتری برای زنده بودن داشته باشند. اغلب به راحتی فراموش می‌کنیم که مراجعین، علاقه‌ای ما را ندارند. این درست است و آنها نباید علایق ما را داشته باشند. یکی از معیارهای موفقیت مشاوره آن است که، مراجعین باید به امید کسب زندگی بهتر از گذشته، کلیه کارها را ترک کنند. راه عملی شدن این اصل آن است که نباید برای مراجعین توضیح دهیم که ما داریم به روش وجودی عمل می‌کنیم. تئوری‌های مشاوره و شیوه عمل آنها تقریباً به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته‌ای که به تسلط بر زندگی استوار هستند و دسته‌ای که در مورد کشف مهارت زندگی حرف می‌زنند. وجودگرایان می‌دانند که این تسلط امکان‌پذیر نیست. هدف ما کم‌توقع، اما واقع‌بینانه است زیرا همه آنچه که ما می‌توانیم انجام دهیم آن است که سعی کنیم چیزی در مورد مهارت‌های بی‌پایان زندگی کشف کنیم.

بخش دیگر برای مشاوره وجودی، عنوان کتاب است. تاکنون مطالب زیادی در مورد تفاوت بین مشاوره و روان‌درمانی نوشته شده و بحث‌های خوبی هم از سوی هر دو طرف صورت گرفته است. اگرچه، این هم موضوعی است که مراجعین زیاد به آن علاقه ندارند اما مشاوره وجودی احتمالاً به‌خاطر معانی اسمی واژه «روان» در روان‌درمانی که به «ذهن» یا «روح» یک فرد اشاره دارد و ریشه‌های واژه «درمان»، ترجیح می‌دهد از عبارت «مشاوره» استفاده کند تا «روان‌درمانی» که سعی می‌کند هر کدام هر چه باشد).

با توجه به کاربرد جدید آن، مشاوره تا حدی نسبت به روان‌درمانی عمق کمتری دارد هر چند که این نوع استفاده از استعاره «مرموز» «عمیق» با معنای ضمنی «بهتر» آن چیزی است که مشاوره وجودی آن را برای کمک به درک ما از شرایط «انسان» مفید

نمی‌داند. با این حال، در کل من ترجیح می‌دهم آنچه را که انجام می‌دهم به عنوان تحلیل وجودی توصیف کنم تا مشاوره یا روان‌درمانی.

از آنجا که این یک کتاب کوتاه و مختصر است بسیاری از مسائل مهم ذکر نشده‌اند. یکی از اینها مسأله کار در قلمرو روان‌پزشکی است. این نام‌گذاری یک تصمیم عمل‌گرایانه است که صرفاً به خاطر فضای موجود گرفته می‌شود و نه به این خاطر که رویکرد وجودی هیچ‌گونه تجربه و پیش‌زمینه‌ای با چنین شرایطی ندارد. در واقع می‌توان گفت دلیل تصمیم‌گیری برای نام‌گذاری کتاب در ریشه‌های روان‌پزشکی‌اش نهفته است.