

# تکنیک‌های مشاوره

۴۰ تکنیک ضروری

(از مجموعه مشاوره‌ای مریل)

تألیف:

برادلی تی ارفورد

ترجمه:

دکتر مهدی عبدلی

متخصص اعصاب و روان

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : ارفورد، برادلی تی، ۱۹۶۱ - M. Erford, Bradley T.                                |
| عنوان و نام پدیدآور | : تکنیک‌های مشاوره‌ای ۴۰ تکنیک ضروری / تالیف برادلی تی ارفورد؛ ترجمه مهدی عبدلی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.                                                |
| مشخصات ظاهری        | : ۳۴۸ص: جدول.                                                                    |
| فروست               | : ...مجموعه مشاوره‌ای مریل.                                                      |
| شابک                | : ۲۰۰۰۰۰ ریال ۱-۱-978-964-90264-1                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                           |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: 40 techniques every counselor should know, 2nd ed, 2015.           |
| یادداشت             | : نمایه.                                                                         |
| موضوع               | : مشاوره                                                                         |
| موضوع               | : روانشناسی مشاوره                                                               |
| شناسه افزوده        | : علی، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم                                                        |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۹۴ الف ۴م / BF ۶۳۷                                                           |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸/۳                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۰۰۰۵۹۸                                                                        |

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

|             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| نام کتاب:   | تکنیک‌های مشاوره، ۴۰ تکنیک ضروری |
| تالیف:      | برادلی تی ارفورد                 |
| مترجم:      | دکتر مهدی عبدلی                  |
| ناشر:       | انتشارات ابن سینا                |
| صفحه‌آرا:   | رسول نقی‌زاده                    |
| مدیر تولید: | حسین افشار                       |
| لیتوگرافی:  | نفیس نگار                        |
| چاپ:        | نفیس نگار                        |
| صحافی:      | روشنک                            |
| نوبت چاپ:   | اول - مهر ۱۳۹۴                   |
| شمارگان:    | ۱۰۰۰ جلد                         |
| قیمت:       | ۲۰۰۰۰ تومان                      |
| شابک:       | ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۲۶۴-۱-۱                |

مرکز پخش: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ email: press.ebnsina@gmail.com

نمایندگی‌های فروش:

|                           |                |                        |              |
|---------------------------|----------------|------------------------|--------------|
| مشهد: انتشارات مجد دانش   | ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶   | تبریز: کتابفروشی شبرنگ | ۰۴۱-۳۳۳۴۱۹۰۸ |
| اصفهان: کتابفروشی کیا     | ۰۳۱۳-۶۶۹۹۱۱۲   | تبریز: کتابفروشی بابک  | ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳ |
| کرمانشاه: جهان کتاب       | ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۷-۸ | ارومیه: شهر کتاب پزشکی | ۰۴۴-۳۳۲۵۲۸۱۹ |
| شاهرود: کابیسرای معین     | ۰۲۷۳-۲۲۲۱۴۱۰   | اصفهان: مانی           | ۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵ |
| قزوین: کتابفروشی ابن سینا | ۰۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸   | یاسوج: خانه کتاب       | ۰۷۴۱-۲۲۳۳۵۱۲ |

## مقدمه مترجم

مشاوره جریانی سیال و پویا است که در حمایت و یاری رساندن به مراجع آسیب دیده یا در معرض خطر پس از ایجاد رابطه مشاوره‌ای، برقرار می‌گردد تا او را در گزینش راه حل یا سازگاری با شرایط جدید و کاهش آسیب‌ها یاری دهد. مکاتب مختلف روان‌شناسی هر یک دیدگاه و رویکردی منحصر به خود نسبت به مشاوره دارند. این رویکردها به سهم خود نقاط قوت و ضعفی دارند که در تمایز فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی مراحل رشدی مراجعان این قوت و ضعف‌ها پررنگ هم می‌شود و مانع از مطلق‌انگاری سودمندی هر کدام از این رویکردها در کار مشاوره می‌گردد. از این رو بهتر است از این نقاط قوت به شکلی تلفیقی و ساختار شکنانه و صرفاً با عنایت به ملزومات و اقتضائات هر مرحله از کار مشاوره می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

کسی منکر این نیست که مسأله فرآیندی و پرمندانه است که همدلی و احترام و درک شرایط مراجع شالوده و اساس آن می‌باشد اما اگر مهارت‌های تخصصی و حرفه‌ای نادیده گرفته شوند، صرفاً درد دلی خواهد شد که به واگویی مراجع‌های مراجع منتهی خواهد شد یا نکهت‌ها و پیراهن نصیحت و قضاوت راه خواهد برد.

امروزه روان‌درمانی و مشاوره بر خلاف تعصب‌های پراکنده ایشانه ابتدای قرن گذشته، در مسیر همگرایی و روش تلفیقی قرار گرفته‌اند. موضوعاتی مانند هزینه بری، گستردن خدمات مشاوره‌ای در جامعه، مشاوره کوتاه، مداخلات موردی و مقطعی از جمله موضوعاتی هستند که در کنار مشاوره روان‌درمانی طی دهه‌های اخیر بیشتر مطرح هستند. از این رو نگارنده نیز تلاش نموده در این کتاب در عین اشاره به خاستگاه‌های نظری تکنیک‌های منتخب، روش به کارگیری هر تکنیک را در شرایط واقعی مشاوره به خوبی بیان نماید.

نگارنده این کتاب که خود سابقه‌ای درخشان در کار مشاوره دارد، کوشیده است تا با دور از تعصبات و گرایش‌های متداول، ارزیابی بی‌طرفانه‌ای از سودمندی و اثربخشی آن تکنیک در مطالعات پژوهشی موجود نماید. یکی دیگر از ابتکارات وی در میان تکنیک‌های مورد معرفی، نگاه از دریچه فرهنگ‌های مختلف به آن سبک کار می‌باشد که خواننده نوعی را در انتخاب رویکرد خود به مشاوره و لحاظ نمودن پذیرش آن از سوی مراجعانش آگاه می‌سازد. لحاظ نمودن منابع و مأخذ جدید و به روز در کنار مرور اجمالی مقالات و نوشته‌های پیشین از ویژگی‌های بارز این کتاب به شمار می‌رود و خواننده را در جریان آخرین دستاوردهای پژوهشی به روز دنیا قرار می‌دهد موضوعی که گاه در کتب مشابه کمتر دیده می‌شود.

یقیناً چنین کتاب‌هایی در عین آرایه تکنیک‌ها و اصول مشاوره، به تنهایی نمی‌توانند تمام مهارت‌های لازم برای رشد و پرورش مشاوران تازه‌کار به سطح یک مشاور حرفه‌ای را فراهم آورند و چنانچه گاه در برخی فصول

این کتاب نیز مورد تأکید قرار گرفته، کاربرد برخی تکنیک‌ها نیازمند تمرین و ممارست و حتی حضور مشاور ناظر می‌باشد و سال‌ها سکان‌داری و تجربه روزهای آفتابی و گاه طوفانی و تحمل هجوم موج‌های سهمگینی که قصد خرد کردن بدنه آموخته‌های آکادمیک و از سویی غرور، خودشیفتگی و اعتماد به نفس مشاور تازه کار را دارند، در کنار هدایت و انتقال تجربیات مشاوران کارآزموده‌تر و مطالعه و پژوهش مداوم، می‌تواند به تربیت یک مشاور حرفه‌ای بیانجامد.

بر خود فرض می‌دانم که کرنش و سپاس قلبی خودم را به پیشگاه بلند تمام اساتید و پیش‌کسوتان این طریقت که سال‌های عمر خود به نگارش کتب و مقالات علمی که آبخوری برای نوآموزان و کارآموزان گردید و تربیت نسل جدیدی از مشاوران و درمانگران در ایران مصروف نمودند، تقدیم کنم.

همچنین از انتخاب کتاب تا حمایت‌های بی‌دریغ برای ترجمه، چاپ و نشر این کتاب ارزشمند - به صرف نگارنده و نه تلاش مترجم - که مرهون بلندنظری ناشر محترم بخصوص شخص دوست و برادر بزرگوارم جناب آقای افشار بود، تقدیر و تشکر نموده و همت بلندشان را در نشر کتب حیطه روانشناسی و روانپزشکی آن هم در این آشفته بازار کتاب در کشور سپاس می‌گویم.

در پایان امید است بتواند به سیم گامی کوچک در ادای دین به اساتیدی که از آنان آموختیم و مراجعانی که از سطر سطر دل نوشته‌ها و رنج‌گویه‌هایشان تجربه آموختیم، برداشته باشیم تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.

دکتر مهدی عبدلی

## مقدمه مؤلف

از نظر برخی افراد، کتابی که به طور خاص شامل تکنیک‌های مشاوره باشد، منفور و حتی انزجار آور است. از نقطه نظر آنان، مشاوره یک فرآیند و در عین حال یک هنر است. مشاوره می‌باید رابطه‌ای باشد که بین مراجع و مشاور حرفه‌ای مبتنی بر شروط اساسی و زیربنایی صداقت، هم‌دردی و احترام- همان‌طور که کارل راجرز بر آن تأکید می‌نماید- ایجاد شده باشد، به بهترین شکل مهارت‌های ارتباطی مؤثر در آن به کار رفته باشد- همان‌گونه که رویکرد آیوی و ریز مهارت‌های آیوی ترسیم می‌نماید- و با استفاده از فرآیندهای نظری مشاوره - همانند آنچه که راسل، الیس، آدلر یا پرلز حمایت می‌گردد - تسهیل شده باشد. موافق هستم. برنامه‌های آموزش مشاوره در تمام دنیا برای عظیم برای آماده کردن مشاوران برای انجام تمام امور فوق در حد بالایی از توانمندی و مهارت انجام می‌دهند.

اما آنچه به گردآوری این کتاب منجر شد در یک واقع‌بینانه از این موضوع بود که حتی مشاوران حرفه‌ای که ارتباط برقرار کننده‌های بسیار ماهر با رویکرد خاصی به اصطلاح نظری غنی هستند و شرایط تسهیل‌کننده اساسی را حقیقتاً پیش می‌برند، نیز گاهی در هدایت و پیشرفت مراجع به سمت اهداف مقرر در انجام مشاوره، مشکلاتی دارند. مشاوران در حال آموزش، این مشکلات را به دفعات بسیار بیشتری تجربه می‌کنند و اغلب راغب هستند در چنین شرایطی رهنمودهای اختصاصی و مستقیمی مثل به آنچه که در این موقعیت‌ها باید برای جلو بردن کار انجام دهند، دریافت نمایند. تکنیک‌های تخصصی نشأت گرفته از نظریه‌های عمده و مهم مشاوره می‌توانند در صورت کاربرد منطقی راهگشا باشند.

این نیاز آموزش تخصصی، انگیزه واقعی در زمینه‌سازی نگارش این کتاب بود. در یک تکنیک‌ها یک به یک به شیوه‌ای ساختارشکن معرفی شده‌اند، هر کدام خاستگاهی نظری و غنی دارند که بر پایه متون موجود بنا شده که مشاوران حرفه‌ای را در مورد استفاده مناسب و مؤثر آن رهنمون می‌گردند. تکنیک‌های ارائه شده با آن‌هایی که در حوزه‌های نظری، بیشترین ارتباط را با هم دارند، گروه‌بندی شده‌اند. (جدول ۱-۱ را ببینید). من اعتقاد دارم که تمام تکنیک‌ها در ذات خود یکپارچه بوده و سرانجام نیز به همین ترتیب تقسیم‌بندی خواهد شد. چرا که آینده مشاوره، متضمن یکپارچگی بیشتر می‌باشد. اما در حال حاضر، بلوک‌های نظری مختلف مدعی روش‌ها و تکنیک‌های خاص در حیطه‌های خاص خود هستند و جدول ۱-۱ برای نشان دادن این تقسیم‌بندی‌های تصنعی، ایجاد شده است.

جدول ۱-۱: گروه بندی تکنیک‌های تشریح شده در این کتاب بر اساس عمده رویکردهای تئوریک

| رویکرد نظری                                     | تکنیک‌ها                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| بخش ۱ مشاوره کوتاه مبتنی بر چاره جویی           | پیمایش، استثنا ها، گفتگوی عاری از مشکل، پرسش معجزه گر، علامت گذاری میدان مین                                                                                            |
| بخش ۲ آدلری یا روان پویشی                       | پیام‌های اول شخص، رفتار کردن به مثابه این که ، تف کردن در سوپ، داستان گویی مشترک، قصد متناقض                                                                            |
| بخش ۳ گشتالت و روان - نمایش                     | صندلی خالی، حرکت دادن بدن و اغراق در آن، معکوس کردن نقش،                                                                                                                |
| بخش ۴ ذهن - آگاهی                               | تجسم بصری / هدایت شده، تنفس عمیق، تمرین آرام سازی پیشرونده عضلات                                                                                                        |
| بخش ۵ انسان گرایی - پدیدار شناختی               | خود افشاگری، مواجهه سازی، مصاحبه انگیزشی، بمباران قدرت.                                                                                                                 |
| بخش ۶ شناختی - رفتاری                           | خودگویی - نوسازی معنی، توقف فکر، بازسازی شناختی، رفتار درمانی عقلانی - هیجانی (REBT)، کتاب درمانی، یادداشت نگاری، حساسیت زدایی نظام مند، آموزش ایمن سازی در برابر استرس |
| بخش ۷ یادگیری اجتماعی                           | الگوسازی، تکرار رفتار، نقش بازی کردن                                                                                                                                    |
| بخش ۸ رویکردهای رفتاری با استفاده از تقویت مثبت | اصل پره ماک، جدول رفتاری، اقتصاد ژتونی، قرارداد رفتاری                                                                                                                  |
| بخش ۹ رویکردهای رفتاری با استفاده از ...        | ساموش سازی، وقفه دهی، هزینہ - پاسخ، بیش جبرانی.                                                                                                                         |

هر تکنیکی در این کتاب به روشی استاندارد عرضه خواهد شد. ابتدا خاستگاه تکنیک معرفی خواهد شد. برخی [تکنیکها] تاریخچه‌ای غنی و سابقه‌ای طولانی در یک ریش نئوریک واحد دارند. برخی دیگر بیشتر ادغام یافته و یا مورد ادعا از سوی چندین رویکرد نظری می‌باشند. پس هر فصل گامهای اساسی یا روشهای به کارگیری هر تکنیک را به همراه تنوع متداول این روش‌ها در متون علمی، را بر می‌گیرد. برای نشان دادن این که در شرایط واقعی هر یک از تکنیک‌ها چگونه می‌توانند در مشاوره به کار روند. مثال‌های موردی ارائه شده است. اغلب مثال‌های موردی در بردارنده رونوشت‌هایی واقعی از جلسات واقعی هستند. بلی، رونوشت‌ها جهت رعایت اختصار و وضوح و همین طور برای حذف کردن اظهارات مزاحم و اضافی مراجعان و مشاوران حرفه‌ای که در شرایط واقعی رخ می‌دهد، بازنویسی شده است. (مانند اوهم، آه، افکار واگرا و انحرافات از موضوع) در نهایت، هر تکنیک از نظر مفید بودن و مؤثر بودن، بر اساس منابع موجود در متون علمی، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. متون علمی، منبعی غنی از ایده‌های مرتبط با این که چه تکنیکی برای پرداخت به موضوع، استفاده شده یا می‌تواند استفاده شود و این که تا چه اندازه در پرداختن به آن موضوع توانسته مؤثر

باشد، فراهم می‌آورند. این اطلاعات به خواننده اجازه می‌دهد تا تصمیماتی مبتنی بر تجربه در جهت سود بردن مراجع و به حداکثر رساندن دستاوردهای مراجع اتخاذ نماید.

هر یک از تکنیک‌های موجود در این کتاب به سبب مفید بودن و اثر بخشی در پیشبرد مراجع در جهت دست‌یابی به اهداف مورد نظر، انتخاب شده‌اند. البته، نگارش هدفهای رفتاری قابل سنجش به سهم خود موضوع مهمی است و در ابتدای امر، در این مقدمه به آن پرداخته خواهد شد.

## اهداف مشاوره:

آرفورد (۲۰۱۰، ۲۰۱۵) روشی دربردارنده اصول اولیه و آسان از نظر اجرایی را برای نگارش اهداف قابل سنجش با استفاده از فرمت ABCD ارائه داد:

(A) مخاطب، (B): رفتار، (C): شرایط و (D) تشریح شاخص‌های اجرایی مورد انتظار<sup>۱</sup>. در مشاوره انفرادی، مخاطب (A) به فرد مراجع اطلاق می‌گردد. در انواع دیگر مشاوره، مخاطب می‌تواند زوج، خانواده، گروه و یا ساختار و ترکیب دیگر<sup>۲</sup> داشته‌اند. رفتار (B) معمولاً به تغییراتی گفته می‌شود که مراجع و مشاور شاهد آن در نتیجه مداخله خواهند بود. رفتارها، افکار یا احساساتی هستند که شاهد تغییر هر یک از آنها خواهند بود. شرایط (C) به برنامه‌ها یا فعالیتهای رهنما<sup>۳</sup> خاصی اطلاق می‌گردد که اتفاق خواهد افتاد. در جلسات مشاوره، این مفهوم به مداخله‌ای که انجام خواهد شد<sup>۴</sup> رهنما و یا شرایط محیطی حاکم بر انجام آن، اطلاق می‌شود. تشریح شاخص‌های اجرایی مورد انتظار (D) معمولاً بخش کمی [در مقابل کیفی] اهداف - اینکه چقدر رفتار افزایش یا کاهش خواهد یافت - به شمار می‌رود.

اهداف مشاوره از دستاوردهای عینی مشاوره به لحاظ میزان اختصاص<sup>۱</sup> بودن و قابل سنجش بودن، متمایز می‌گردد. یک هدف مشاوره‌ای گسترده بوده و قابل اندازه‌گیری مستقیم نیست. از طرف دیگر، یک دستاورد عینی در مشاوره، هم اختصاصی است و هم قابل اندازه‌گیری. یک هدف عینی از مشاوره می‌تواند افزایش توانایی مراجع در مدیریت استرس و اضطراب باشد. توجه داشته باشید که اگر گفته شد، چقدر بیان یک هدف، مبهم بوده و قابل سنجش نیست. در بسط دستاوردهای عینی مرتبط با این هدف، تأکید عمده‌ای بر رفتارهای خاصی که قابل اندازه‌گیری باشند، می‌گردد. به طور مثال، یک دستاورد عینی که می‌تواند از این هدف برداشت شود، این خواهد بود که «بعد از فراگیری روش‌های توقف فکر، مراجع کاهش ۵۰ درصدی در دوره‌های تفکر وسواسی را در طول یک هفته تجربه خواهد نمود». دستاورد عینی دیگری ممکن است این باشد که: «مراجع بعد از فراگیری روش‌های تنفس عمیق، آن را در سراسر هفته و سه بار در

1- audience

2- behavior

3- conditions

4- description of the expected performance criterion

روز و برای حداقل ۵ دقیقه انجام خواهد داد. سومین مثال ممکن است این باشد که: «پس از به کار بردن وقفه دهی با تمدید مقتضی، بروز رفتارهای ناسازگار مراجع از میانگین فعلی ۲۵ بار در هفته به کمتر از ۵ بار در هفته کاهش خواهد یافت». توجه داشته باشید که چگونه دستاوردهای عینی، مخاطب، چگونگی پرداخت به رفتار و سطح مورد انتظار عملکرد را مشخص می‌کند. (ارفورد، ۲۰۱۵، ۲۰۱۰).

تعیین دستاوردهای عینی مشاوره در ابتدای تشکیل رابطه مشاوره‌ای، حداقل به پنج دلیل مهم است. نخست اینکه، مطالعات کلاسیک مبین آن هستند و توافق و اجماع نو ظهوری در متون پژوهشی وجود دارد که حدود نیمی از روند مشاوره، در ۸ جلسه ابتدایی تحقق می‌یابد. (بودمن و گورمان، ۱۹۸۸، هوارد، کوپتا، کروز و ارلینسکی، ۱۹۸۶) و یکی از بهترین شاخص‌های نتیجه مشاوره این است که آیا مشاور و مراجع توانسته‌اند به توافقی سریع اهدای مشاوره، (تریسی، ۱۹۸۶) که معمولاً به تحقق در طی ۲ جلسه اول اطلاق می‌شود، برسند یا نه.

همان طور که به سبب میزان دید، مشخص نمودن زودهنگام دستاوردهای عینی مشاوره در رابطه مشاوره‌ای برای تحف دستاوردها، موفقیت آمیز مراجع، امری حیاتی است. این به آن معنی نیست که مراجعان همیشه بتوانند بلافاصله طی ۸ جلسه را که آن‌ها را به مشاوره کشانده است، بشناسند یا درک نمایند. اما به این معنی است که مراجعانی که می‌توانند بلافاصله دستاوردهای عینی مشاوره را مشخص کنند، با احتمال بیشتری دستاوردهای موفقیت آمیز را تجربه خواهند کرد. با کمی بسط موضوع، می‌توان استنتاج نمود که مشاوران حرفه‌ای که در هدایت مراجع برای شناسایی سریع تر دستاوردهای عینی مشاوره مهارت داشته باشند، در کمک به مراجع برای دستیابی به نتایج مطلوب موفق تر خواهند بود. البته این کار متضمن شناسایی مشکل اصلی در اوایل مشاوره نیست. بسیاری اوقات، پیشرفت در جهت شکلات مشهودتر و سطحی، اعتماد مورد نیاز بین مراجع و مشاور را برای پرداختن به موضوعات عمقی تر در جلسات بعدی که مراجع کمتر احتمال دارد در مراحل اولیه رابطه مشاوره‌ای افزایش می‌دهد، تسهیل می‌نماید.

دوم این که دستاوردهای عینی مشاوره، هدفی ملموس و عملیاتی برای تعیین آن که روند مشاوره به کجا منتهی شود و اینکه چگونه هم مراجع و هم مشاور حرفه‌ای دریابند که پیشرفت حاصل شده است، فراهم می‌آورد. به این ترتیب، دستاوردهای عینی امکان به روز رسانی دوره‌ای پیشرفت کار را فراهم می‌آورد و به صورت روشی ملموس برای ارزیابی این که مداخله مشاوره‌ای نتایج مطلوبی داشته یا نه، عمل می‌نماید. در ارزیابی برنامه، به این کار ارزیابی تکوینی می‌گوییم چرا که کنترل‌های دوره‌ای روشن می‌سازد که آیا مشاور حرفه‌ای می‌باید به روند فعلی ادامه داده و رویکرد جاری مشاوره را پی بگیرد و یا آن که رویکرد خود را در جهت بهبود نتایج حاصل برای مراجع، اصلاح نماید.

سوم، دستاوردهای عینی، نمایانگر اهدافی هستند که آغازگر حرکت هستند. اهداف در مشاوره، موضوعی

اساسی هستند چرا که در مراجع انگیزه ایجاد می کند و از این رو حرکت رو به جلو را فراهم می کند. بعلاوه، در حقیقت، مشاوره تماماً در پی ایجاد انگیزش در مراجع، برای حرکت در جهت اهداف مشاوره است و دستاوردهای عینی به نحوی مراجع را قادر به تداوم پیشرفتهای حاصل در جهت رسیدن به هدف زندگی مستقل بعد از پایان یافتن مشاوره، می سازد.

چهارم، دستاوردهای عینی که به خوبی تعیین شده باشند، این امکان را فراهم می آورند که مشاور حرفه‌ای رویکردها، مداخلات و تکنیک‌های مؤثر در مشاوره را که مفید بودندشان در کمک به مراجعان، نشان داده شده است، از میان متون علمی موجود دست چپن نماید. دانش مشاوره از متونی غنی به لحاظ مطالعات مبتنی بر نتیجه برخوردار است و این متون بهترین روش‌ها را در حل مشکل مراجع، در اختیار مشاوران حرفه‌ای می گذارند.

فصول و تکنیک‌هایی که در این کتاب ارائه شده است، در بردارنده بخشی به نام «سودمندی و ارزیابی تکنیک» می باشد. این قسمت در فصل دوم، نظر، برون ده پژوهش‌های برگرفته از متون مشاوره را برای راهنمایی مشاوران حرفه‌ای در کاربرد هر تکنیک، شامل موضوعی که هر تکنیک به نمایش می گذارد و مفید بودن آن در انجامش را ارائه می دهد. این اطلاعاتی مشاوران حرفه‌ای را بر استفاده مناسب از هر تکنیک مشاوره آگاه می سازد.

و بالاخره اینکه، یک دستاورد عینی قابل سنجش به مراجع و مشاور حرفه‌ای اجازه می دهد که بدانند چه زمانی مشاوره موفق بوده است. چه زمانی موضوعات مشاوره می توانند مطرح و پیگیری شوند یا این که چه زمانی مشاوره می تواند پایان پذیرد.

دستاوردهای عینی به عنوان هدفی برای موفقیت در مشاوره تعیین می شوند. توجه به این نکته حائز اهمیت است که هر یک از این ۵ منظور برای دستاوردهای عینی در خدمت اهداف انگیزش در هر دوی مراجع و مشاور و تقویت سیر و روند مشاوره می باشد. حال با رسیدن به درک از هدف این کتاب و با تبیین تشکیل و استفاده مؤثر از دستاوردهای عینی مشاوره، خوانندگان آماده هستند کاربردهای عمده چند فرهنگی آن را ملاحظه کنند.

### **مشاوره چند فرهنگی و تکنیک‌ها:**

گفته می شود سراسر مشاوره، مشاوره‌ای چند فرهنگی است. هر مراجعی در هر جلسه‌ای، با جهان بینی منحصر به فرد خود که توسط تجربیات فرهنگی گوناگونی، از جمله از طریق نژاد، قومیت، جنسیت، گرایش جنسی، وضعیت اقتصادی اجتماعی، سن و جنبه‌های معنوی و علل دیگر شکل گرفته، حضور می یابد. چنین جهانی بینی‌هایی در مراجع، بر پذیرش رویکردهای نظری خاص از سوی وی و همین طور بر نتیجه بخشی تکنیک‌ها یا مداخلات انجام یافته، اثر گذار خواهند بود. مشاورانی که در جنبه‌های چند فرهنگی سر رشته دارند، می دانند که نظریه‌های مورد استفاده در مشاوره، به منظور پاسخگویی به پرسش‌های چرایی کاربرد دارند. به

طور مثال: چرا مراجعه کننده در پی مشاوره است؟ چرا مشکل پیش می آید؟ چرا حالا؟ در ارتباط با این تشخیص، مشاوران با احاطه به زمینه های چند فرهنگی، در می یابند که اگر چه تجربیات انسانی ممکن است محدودیت های چندی داشته باشند، ادراکات و تفاسیر این تجربیات نامحدود است. به طریقی دیگر آر (۲۰۱۴) تشریح می نماید که «طیف خاصی از هیجاناتی که انسان ها قادر به تظاهر آن هستند، وجود دارد. با این حال، معنی و مفهوم منبث از این هیجان ها پویا بوده و بر متغیرهای زمینه ای و فرهنگی که همواره در حال تکامل هستند، استوار است. آر پیشنهاد نمود که مشاوران می باید به طور مداوم در جهت وفق دادن نظریه های مشاوره با نیازهای گوناگون مراجعان که ناشی از این تعامل پویا است، تلاش نمایند و در همان حال تشخیص دهند که در چه جاهایی، پای فرهنگ در میان است که موجب می شود تفاوت های درون گروهی همواره بیشتر از تفاوت های بین گروهی باشد. نظریه های سازگار با زمینه های شخصی مراجع به مشاوران اجازه می دهند مشکلات مراجع را به طریقی منحصر به فرد قالب بندی کنند و چالش ها و فرصت های جدیدی برای کاربرد تکنیک ها در حل مشکل خلق نمایند. به این طریق، مشاوران می توانند تصمیم بگیرند در عین حال که بر گرایش نظری و تئوریک تکیه دارند، با دارا بودن، به طور همزمان تکنیک ها را در مسیر رویکردی که به حصول پیشرفت در مراجعان با پس زمینه های مختلف، کمک می کند، در هم ادغام نمایند.

پس چگونه یک مشاور پدید می آید؟ چند فرهنگی، یک نظریه را برای تناسب داشتن با جهان بینی منحصر به فرد یک مراجع، وفق می دهد؟ در حال حال که پاسخ جامع به این پرسش، ریشه در وضعیت زمینه ای پویای هر مراجعی دارد، با این حال چهار رهنمود کلی توسط آر ارائه شده است. (۲۰۱۴)

- ۱- مفروضات روشنگر: تمام نظریه ها مبتنی بر مفروضاتی در مورد سلامت روان و جهان بینی هستند. پیش از به کار بردن نظریه انتخابی خود در کار با هر مراجعی، نرم افزار شناختن با فرضیه های زمینه ای آن هستید.
- ۲- شناسایی محدودیت ها: تمام نظریه ها برای همه افراد سازگار نیستند، پس محدودیت های نظریه مورد نظران را حتی پیش از آن که کار با مراجع را شروع نمایید، تبیین کنید. خلاصه ها یا نقاط خاکستری را در گرایش تئوریک خود مشخص نمایید و روشهای جبران آن ها را برنامه ریزی کنید.
- ۳- ساده سازی مفاهیم: نظریه ها، تشکیل دهنده اصطلاحات مخصوص یک صنعت می باشند. اغلب، نظریه های مختلف اصطلاحات متعددی را به یک پدیده مشابه اطلاق می کنند. مفهوم اتحاد درمانی را در نظر بگیرید که برای اولین بار توسط فروید تشریح گردید. نظریه پردازان بعدی تعداد دیگری از اصطلاحات را برای این مضمون به کار برده اند مانند تشریک مساعی<sup>۱</sup>، ایجاد رابطه<sup>۲</sup> و غیره ... تا فرآیند مشابهی را توضیح دهند. به جای اصطلاحات فنی، از توضیحی عامیانه برای نظریه مورد نظر تان استفاده کنید که در بردارنده مفاهیم آسانی برای فهم باشد.

1- partnering

2- Rapport building

۴- تنوع بخشیدن به مداخلات: نظریه‌های زیادی نوع خاصی از مداخله را همراهی می‌کنند. این مداخلات ممکن است جزء اساسی نظریه مزبور باشند، اما الزاماً تنها روش کاربردی انحصاری در آن نظریه نباشند. تکنیک صندلی خالی را که روشی مرسوم و به رسمیت شناخته شده است، در نظر بگیرید، که در بردارنده تصویرسازی‌های ذهنی مراجع و نقش بازی کردن به صورت مکالمه با کسی است که با وی در تقابل است، به نحوی که گویی واقعاً حاضر است. این تکنیک به طور مرسوم متعلق به سایکودرام و نظریه گشتالت است. اما می‌تواند برای استفاده در طیف وسیعی از گرایش‌های تئوریک، و تطبیق داده شود. این تکنیک بخصوص در مورد مراجعانی که بیشتر جهان بینی تکثر گرایانه دارند، بدون لحاظ نمودن گرایش اصلی تئوریک مشاوران، می‌تواند مفید باشد. در چنین شرایطی، تکنیک صندلی خالی می‌تواند توسط عضوی خیالی از خانواده یا جامعه، بزرگترها یا دیگر جایانی که شاید نیاز باشد در درمان خاصی وارد شوند، پر شود. حالا وقت آن رسیده که برگردیم به ۴۰ تکنیکی که هر مشاور باید بشناسد را آغاز کنیم. خوش بگذرد و لذت ببرید.

## موارد جدید در این ویرایش

- برخی ویژگی‌های اضافه شده به ویرایش دوم این متن:
- بخش جدیدی حاوی روش‌های مبتنی بر زمان حال، برای شناخت اهمیت این رویکرد نوظهور در مشاوره افزوده شده است.
- بخش جدیدی در رویکرد پدیدارشناسی انسانی در مشاوره، با شناخت اهمیت تکنیک‌های متمرکز بر فرد و ریز مهارت‌ها و همینطور کاربردهای بین فرهنگی آنها، اضافه شده است.
- فصل جدیدی مبتنی بر نوشتارهای روزانه بر بخش شناختی - رفتاری اضافه شده تا به شناخت سهم این تکنیک در کار تقویتی در بین جلسات مشاوره و تمرکز بر موضوعات مورد مشاوره، کمک کند.
- فصل جدیدی به مصاحبه انگیزشی میلر و رول نیک (۲۰۰۲) به منظور تأکید بر موضوعات انگیزشی مهم در مشاوره اضافه شده است.
- فصل جدیدی در باب خود افشاگری، مواجهه سازی همدلانه و بمباران قدرتی اضافه شده است.
- تعدادی از دست نوشته‌های مشاوره اضافه شده، ویرایش گشته یا بسط داده شده تا تکنیک‌های هر فصل با مثال توضیح داده شود.
- منابع به روز شده و بر آن‌ها افزوده شده به طوری که در دومین نسخه ویرایش شده این متن، بیش از ۲۰ درصد منابع و مأخذها به سال ۲۰۱۰ و بعد از آن بر می‌گردد و بیش از ۷۵ درصد متعلق به سال ۲۰۰۰ و بعد از آن می‌باشد. با این حال هنوز منابع کلاسیک را نیز حفظ کرده است.

## درباره مؤلف

برادلی. تی. ارفورد، استاد برنامه مشاوره مدارس در دپارتمان آموزش تخصصی در دانشگاه لویولا مریلند است. او رئیس انجمن مشاورین آمریکا در بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ بوده است. ایشان جایزه پژوهشی انجمن مشاورین آمریکا، جایزه ادواری پژوهشی انجمن مشاوره آمریکا و جایزه مؤلف برگزیده انجمن مشاوره آمریکا را دریافت کرده است و همین‌طور جایزه خدمات حرفه‌ای هیچکاک، جایزه توسعه حرفه‌ای انجمن مشاوره آمریکا و جایزه روابط دولتی کارل. دی. پرکینز انجمن مشاوران آمریکا را از آن خود نموده است. وی همچنین به عنوان فلوئید. انجمن مشاوره آمریکا معرفی شده است. به علاوه، وی جایزه پژوهشی انجمن ارزیابی در مشاوره و آموزش، جایزه‌های فعالیت ممتاز، جایزه شایستگی همین انجمن را از سوی رئیس جمهور، جایزه انجمن آموزش و نظارت بر مشاورین بریت. ا. جایزه جدید عالی بودن در استانداردها از انجمن مشاوره و توسعه مریلند، جایزه مشاور سال مریلند، جایزه حمایتی مشاوران از انجمن مشاوره و توسعه مریلند، جایزه توسعه حرفه‌ای انجمن مشاوره و توسعه مریلند و جایزه مشاور شاخص از انجمن مشاوره توسعه مریلند را دریافت نموده است.

ایشان ویرایشگر چندین کتاب بوده‌اند: *تجربیات جمعی: روایت مشاوره حرفه‌ای* (پیرسون مریلی، ۲۰۱۰، ۲۰۱۴) *مداخله در بحران و پیشگیری* (پیرسون مریلی، ۲۰۱۴، ۲۰۱۰) *کارگروهی در مدارس* (پیرسون مریلی، ۲۰۱۰) *کارگروهی: روند و موارد کاربرد* (پیرسون مریلی، ۲۰۱۱) *تحول در مدارس مشاوره حرفه‌ای* (چاپ اول، دوم، سوم و چهارم. مریلی / پرنتیک - هال و ۲۰۱۱، ۲۰۰۷، ۲۰۰۳) *مشاوره حرفه‌ای در مدرسه: دستنامه اصول، برنامه‌ها و روش‌ها* (چاپ اول، دوم و سوم و پیش چاپ ۲۰۱۶، ۲۰۰۴) *ارزیابی، مداخله و پیشگیری در بحران* (چاپ‌های اول و دوم، پیرسون مریلی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۰) و *راهنمای مشاوران برای ارزیابی‌های بالینی، شخصیتی و رفتاری* (سنگاگ، ۲۰۰۶). وی همچنین نویسنده یا نویسنده هر یک از کتاب‌های دیگر بوده‌اند: *ارزیابی برای مشاوران* (چاپ‌های اول و دوم، سنگاگ ۲۰۰۷، ۲۰۱۲) *پژوهش و ارزیابی در مشاوره* (چاپ‌های اول و دوم، سنگاگ، ۲۰۰۸، ۲۰۱۴)، *تسلط بر آزمون ملی مشاوره و آزمون آمادگی برای امتحان جامع مشاوره* (پیرسون مریلی، ۲۰۱۱، ۲۰۱۵)، *۴۰ تکنیکی که هر مشاور باید بداند* (مریلی / پرنتیک - هال، ۲۰۱۰، ۲۰۱۵)، *کاربرد آموزشی مقیاس هوشی و کسلسر برای کودکان* (سرویس روان‌شناسی غرب، ۲۰۰۶) و *فعالیت‌های گروهی: جرقه‌ای برای عملکرد* (پیرسون مریلی، ۲۰۰۷). وی همچنین سروراستار *دانشنامه مشاوره* متعلق به انجمن مشاوره آمریکا است. (۲۰۰۹)

تخصص پژوهشی دکتر ارفورد، عمدتاً در شکل‌گیری و تحلیل فنی آزمون‌های آموزش روانی است.

تخصص پژوهشی وی منتج به انتشار بیش از ۶۰ متن قابل استناد در مجلات علمی، ۱۰۰ سرفصل کتاب و دوجین آزمون‌های منتشر شده، گشته است. وی عضو شورای ناظر بر انجمن مشاوره آمریکا و کمیته چشم انداز ۲۰/۲۰ آن انجمن بوده است. وی رئیس قبلی و خزانه دار قبلی انجمن ارزیابی و آموزش مشاوران آمریکا، رئیس و عضو شورای سیاست گذاری انجمن مشاوره آمریکا (ناحیه جنوب)، رئیس قبلی کار گروه ارزیابی مخاطرات بالا در انجمن مشاوره آمریکا، رئیس قبلی کار گروه استاندارد سازی انجمن مشاوره آمریکا برای کاربران تست ها، رئیس قبلی کمیته بین رشته‌ای، رئیس قبلی کمیته آگاه سازی و حمایت های ملی (همکار زیر کمیته جایزه های ملی در انجمن مشاوره آمریکا) رئیس مجمع و رئیس قبلی کمیته غربالگری ابزارهای ارزیابی در انجمن ارزیابی آموزش در مشاوره، رئیس سابق انجمن مشاوره و توسعه مریلند، رئیس سابق انجمن سنجش و ارزیابی مریلند، رئیس سابق انجمن آموزش و نظارت بر مشاوران مریلند، و رئیس سابق انجمن مشاوران سلامت روان مریلند بود. وی همچنین کمک ویراستار ژورنال مشاوره توسعه بوده است.

دکتر ارفورد عضو هیأت علمی دانشگاه لویولا مریلند از سال ۱۹۹۳ بوده و در حال حاضر دارای مدرک مشاوره حرفه ای بالینی، مشاوره تربیتی مجوز دار، مشاور گواهی دار ملی، روان شناس مجوز دار و روان شناس مجوز دار می باشد. پیش از رفتن به دانشگاه لویولا، وی مشاور و روان شناس مدارس ملی شهرستان چستر فیلد (ویرجینا) بوده است. وی به کار خصوصی تخصصی خود در ارزیابی و درمان کودکان و نوجوانان ادامه می دهد. وی فارغ التحصیل دانشگاه ویرجینا در مقطع Ph.D دانشگاه باک فل در مقطع کارشناسی ارشد و کالج گروسیتی در مقطع کارشناسی است. دکتر ارفورد تدریس دهه هایی در زمینه آزمون و سنجش، رشد و نمو در طول عمر، پژوهش و ارزیابی در مشاوره، مشاوره مدرسه و تربیت استرس را بر عهده دارد.

## فهرست مطالب

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| بخش اول- تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای مشاوره کوتاه با تمرکز بر چاره جویی..... | ۲۵        |
| کاربردهای چند فرهنگی رویکردهای مشاوره کوتاه مدت متمرکز بر حل مشکل.....        | ۲۷        |
| <b>فصل ۱: پیمایش.....</b>                                                     | <b>۲۸</b> |
| خاستگاه تکنیک پیمایش.....                                                     | ۲۸        |
| چگونه تکنیک پیمایش را به کار ببریم.....                                       | ۲۸        |
| نوع تکنیک پیمایش.....                                                         | ۲۹        |
| نمونه‌های تکنیک پیمایش.....                                                   | ۲۹        |
| سودمندی، ارزیابی، تکنیک پیمایش.....                                           | ۳۵        |
| <b>فصل ۲: استنهاها.....</b>                                                   | <b>۳۷</b> |
| خاستگاه تکنیک استنها.....                                                     | ۳۷        |
| چگونه تکنیک استنهاها را به کار ببریم.....                                     | ۳۷        |
| تنوع تکنیک استنها.....                                                        | ۳۸        |
| نمونه‌ای از تکنیک استنها.....                                                 | ۳۹        |
| سودمندی و ارزیابی تکنیک استنهاها.....                                         | ۴۱        |
| <b>فصل ۳: گفتگوی عاری از مشکل.....</b>                                        | <b>۴۳</b> |
| خاستگاه تکنیک گفتگوی عاری از مشکل.....                                        | ۴۳        |
| چگونه تکنیک گفتگوی عاری از مشکل را به کار ببریم.....                          | ۴۳        |
| تنوع تکنیک گفتگوی عاری از مشکل.....                                           | ۴۴        |
| نمونه‌ای از تکنیک گفتگوی عاری از مشکل.....                                    | ۴۴        |
| سودمندی و ارزیابی تکنیک گفتگوی عاری از مشکل.....                              | ۴۶        |
| <b>فصل ۴: پرسش معجزه گر.....</b>                                              | <b>۴۷</b> |
| خاستگاه تکنیک پرسش معجزه گر.....                                              | ۴۷        |
| چگونه تکنیک پرسش معجزه گر را به کار ببریم؟.....                               | ۴۷        |
| پرسش معجزه گر به طور معمول به شکلهایی که در پی می‌آید، مطرح می‌شود:.....      | ۴۸        |
| تنوع تکنیک پرسش معجزه گر.....                                                 | ۴۹        |
| نمونه‌ای از تکنیک پرسش معجزه گر.....                                          | ۴۹        |
| سودمندی و ارزیابی تکنیک پرسش معجزه گر.....                                    | ۵۱        |
| <b>فصل ۵: علامت گذاری میدان مین.....</b>                                      | <b>۵۳</b> |
| خاستگاه تکنیک علامت گذاری میدان مین.....                                      | ۵۳        |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۵۳ | چگونه تکنیک علامت گذاری میدان مین را به کار بریم؟          |
| ۵۴ | نمونه‌ای از تکنیک علامت گذاری میدان مین                    |
| ۵۸ | سودمندی و ارزیابی تکنیک نشانه گذاری میدان مین              |
| ۵۹ | بخش دوم - تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای آدلری یا روان‌پویشی |
| ۶۰ | کاربرد چندگانه فرهنگی رویکردهای آدلری و روان‌پویشی         |
| ۶۲ | فصل ۶: پیام‌های اول شخص                                    |
| ۶۲ | خاستگاه تکنیک پیام‌های اول شخص                             |
| ۶۲ | چگونه تکنیک پیام اول شخص را به کار می‌بریم                 |
| ۶۳ | تنوع تکنیک پیام‌های اول شخص                                |
| ۶۴ | نمونه‌ای از تکنیک پیام اول شخص                             |
| ۶۶ | سودمندی و ارزیابی تکنیک پیام‌های اول شخص                   |
| ۶۹ | فصل ۷: رفتار در مقابل مثابه این که                         |
| ۶۹ | خاستگاه تکنیک رفتار در مقابل مثابه این که                  |
| ۶۹ | چگونه تکنیک عمل کردن به مثابه این که را به کار بریم        |
| ۷۰ | تنوع تکنیک عمل کردن به مثابه این که                        |
| ۷۰ | نمونه‌ای از تکنیک عمل کردن به مثابه این که                 |
| ۷۳ | سودمندی و ارزیابی تکنیک عمل کردن به مثابه این که           |
| ۷۴ | فصل ۸: تف کردن در سوپ                                      |
| ۷۴ | خاستگاه تکنیک تف کردن در سوپ                               |
| ۷۴ | چگونه تکنیک تف کردن در سوپ را به کار بریم                  |
| ۷۵ | تنوع تکنیک تف کردن در سوپ                                  |
| ۷۵ | نمونه‌ای از تکنیک تف کردن در سوپ                           |
| ۷۷ | سودمندی و ارزیابی تکنیک تف کردن در سوپ                     |
| ۷۹ | فصل ۹: داستان‌گویی مشترک                                   |
| ۷۹ | خاستگاه تکنیک داستان‌گویی مشترک                            |
| ۸۰ | چگونه تکنیک داستان‌گویی مشترک را به کار ببریم              |
| ۸۲ | تنوع تکنیک داستان‌گویی مشترک                               |
| ۸۳ | نمونه‌ای از تکنیک داستان‌گویی مشترک                        |
| ۸۹ | تحلیل مختصر                                                |
| ۸۹ | سودمندی و ارزیابی تکنیک داستان‌گویی متقابل                 |
| ۹۱ | فصل ۱۰: قصد متناقض                                         |
| ۹۱ | خاستگاه تکنیک قصد متناقض                                   |

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۹۲  | ..... چگونه تکنیک قصد متناقض را به کار ببریم                          |
| ۹۳  | ..... تنوع تکنیک قصد متناقض                                           |
| ۹۳  | ..... نمونه‌ای از تکنیک قصد متناقض                                    |
| ۹۹  | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک قصد متناقض                              |
| ۱۰۱ | بخش ۳ - تکنیک‌های مبتنی بر اصول گشتالت و روان نمایش (سایکودرام) ..... |
| ۱۰۲ | ..... کاربرد چند فرهنگی تکنیک‌های مبتنی بر اصول گشتالت و روان نمایش   |
| ۱۰۴ | فصل ۱۱: صندلی خالی .....                                              |
| ۱۰۴ | ..... خاستگاه تکنیک صندلی خالی                                        |
| ۱۰۴ | ..... چگونه تکنیک صندلی خالی را به کار ببریم                          |
| ۱۰۶ | ..... تنوع تکنیک صندلی خالی                                           |
| ۱۰۶ | ..... نمونه‌ای از تکنیک صندلی خالی                                    |
| ۱۱۰ | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک صندلی خالی                              |
| ۱۱۳ | فصل ۱۲: حرکت دادن بدن و اغراق در آن .....                             |
| ۱۱۳ | ..... خاستگاه تکنیک حرکت دادن بدن و بزرگ نمایی آن                     |
| ۱۱۳ | ..... چگونه تکنیک حرکت دادن بدن و بزرگ نمایی آن را به کار ببریم       |
| ۱۱۳ | ..... تنوع تکنیک حرکت دادن بدن و بزرگ نمایی آن                        |
| ۱۱۳ | ..... نمونه‌ای از تکنیک حرکت دادن بدن و بزرگ نمایی آن                 |
| ۱۱۵ | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک حرکت دادن بدن و بزرگ نمایی آن           |
| ۱۱۶ | فصل ۱۳: معکوس کردن نقش .....                                          |
| ۱۱۶ | ..... خاستگاه تکنیک معکوس کردن نقش                                    |
| ۱۱۶ | ..... تنوع تکنیک معکوس کردن نقش                                       |
| ۱۱۶ | ..... نمونه‌ای از تکنیک معکوس کردن نقش                                |
| ۱۱۹ | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک معکوس کردن نقش                          |
| ۱۲۰ | بخش ۴ - تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای ذهن - آگاهی .....                |
| ۱۲۱ | ..... کاربرد چند فرهنگی تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای ذهن - آگاهی      |
| ۱۲۳ | فصل ۱۴: تجسم بصری / هدایت شده .....                                   |
| ۱۲۳ | ..... خاستگاه تکنیک تجسم بصری                                         |
| ۱۲۴ | ..... چگونه تکنیک تجسم بصری را به کار ببریم                           |
| ۱۲۴ | ..... تنوع تکنیک تجسم بصری                                            |
| ۱۲۶ | ..... مخفی گاه استوایی                                                |
| ۱۲۸ | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک تجسم بصری                               |
| ۱۳۱ | فصل ۱۵: تنفس عمیق .....                                               |

|     |       |                                                       |
|-----|-------|-------------------------------------------------------|
| ۱۳۱ | ..... | خاستگاه تکنیک تنفس عمیق                               |
| ۱۳۱ | ..... | چگونه تکنیک تنفس عمیق را به کار ببریم                 |
| ۱۳۳ | ..... | تنوع تکنیک تنفس عمیق                                  |
| ۱۳۴ | ..... | نمونه تکنیک تنفس عمیق                                 |
| ۱۳۴ | ..... | سودمندی و ارزیابی تکنیک تنفس عمیق                     |
| ۱۳۷ | ..... | <b>فصل ۱۶: تمرین آرام سازی پیشرونده عضلانی (PMRT)</b> |

|     |       |                                  |
|-----|-------|----------------------------------|
| ۱۳۷ | ..... | خاستگاه تکنیک PMRT               |
| ۱۳۷ | ..... | چگونه تکنیک PMRT را به کار ببریم |
| ۱۳۸ | ..... | تنوع تکنیک PMRT                  |
| ۱۴۲ | ..... | سودمندی و ارزیابی تکنیک PMRT     |

|     |       |                                                                 |
|-----|-------|-----------------------------------------------------------------|
| ۱۴۴ | ..... | <b>بخش ۵ - تکنیک‌های مبتنی بر بازسازی رفتار - پدیدار شناختی</b> |
|-----|-------|-----------------------------------------------------------------|

|     |       |                                                            |
|-----|-------|------------------------------------------------------------|
| ۱۴۵ | ..... | کاربردها، چند فرهنگ، روش‌های انسان گرایانه - پدیدار شناختی |
|-----|-------|------------------------------------------------------------|

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| ۱۴۷ | ..... | <b>فصل ۱۷: خودافشاشگری</b> |
|-----|-------|----------------------------|

|     |       |                                         |
|-----|-------|-----------------------------------------|
| ۱۴۷ | ..... | خاستگاه تکنیک خودافشاشگری               |
| ۱۴۷ | ..... | چگونه تکنیک خودافشاشگری را به کار ببریم |
| ۱۴۸ | ..... | تنوع تکنیک خودافشاشگری                  |
| ۱۴۹ | ..... | نمونه‌هایی از تکنیک خودافشاشگری         |
| ۱۵۲ | ..... | سودمندی و ارزیابی تکنیک خودافشاشگری     |

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| ۱۵۳ | ..... | <b>فصل ۱۸: مواجهه سازی</b> |
|-----|-------|----------------------------|

|     |       |                                         |
|-----|-------|-----------------------------------------|
| ۱۵۳ | ..... | خاستگاه تکنیک مواجهه سازی               |
| ۱۵۳ | ..... | چگونه تکنیک مواجهه سازی را به کار ببریم |
| ۱۵۳ | ..... | برخی ملاحظات اولیه                      |
| ۱۵۴ | ..... | مراحل کاربرد تکنیک مواجهه سازی          |
| ۱۵۶ | ..... | تنوع تکنیک مواجهه سازی                  |
| ۱۵۷ | ..... | نمونه‌ای از تکنیک مواجهه سازی           |
| ۱۵۸ | ..... | سودمندی و ارزیابی تکنیک مواجهه سازی     |

|     |       |                               |
|-----|-------|-------------------------------|
| ۱۶۰ | ..... | <b>فصل ۱۹: مصاحبه انگیزشی</b> |
|-----|-------|-------------------------------|

|     |       |                                            |
|-----|-------|--------------------------------------------|
| ۱۶۰ | ..... | خاستگاه تکنیک مصاحبه انگیزشی               |
| ۱۶۱ | ..... | چگونه تکنیک مصاحبه انگیزشی را به کار ببریم |
| ۱۶۳ | ..... | تنوع تکنیک مصاحبه انگیزشی                  |
| ۱۶۳ | ..... | نمونه‌ای از تکنیک مصاحبه انگیزشی           |
| ۱۶۵ | ..... | سودمندی و ارزیابی تکنیک مصاحبه انگیزشی     |

فصل ۲۰: بمباران قدرت ..... ۱۶۸

..... ۱۶۸ خاستگاه تکنیک بمباران قدرت

..... ۱۶۸ چگونه تکنیک بمباران قدرت را به کار ببریم

..... ۱۶۹ تنوع تکنیک بمباران قدرت

..... ۱۷۰ نمونه‌هایی از تکنیک بمباران قدرت

..... ۱۷۳ سودمندی و ارزیابی تکنیک بمباران قدرت

بخش ۶ - تکنیک‌های مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری ..... ۱۷۴

..... ۱۷۵ کاربردهای چند فرهنگی تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای شناختی - رفتاری

فصل ۲۱: خودگویی ..... ۱۷۸

..... ۱۷۸ خاستگاه تکنیک خودگویی

..... ۱۷۹ چگونه تکنیک خودگویی را به کار گیریم

..... ۱۸۰ تنوع تکنیک خودگویی

..... ۱۸۰ نمونه‌ای از تکنیک خودگویی

..... ۱۸۳ سودمندی و ارزیابی تکنیک خودگویی

فصل ۲۲: نوسازی معنی ..... ۱۸۵

..... ۱۸۵ خاستگاه تکنیک نوسازی معنی

..... ۱۸۶ چگونه تکنیک نوسازی معنی را به کار ببریم

..... ۱۸۶ تنوع تکنیک نوسازی معنی

..... ۱۸۷ نمونه‌ای از تکنیک نوسازی معنی

..... ۱۹۲ سودمندی و ارزیابی تکنیک نوسازی معنی در اداره

فصل ۲۳: توقف فکر ..... ۱۹۴

..... ۱۹۴ خاستگاه تکنیک توقف فکر

..... ۱۹۴ چگونه تکنیک توقف فکر را به کار ببریم

..... ۱۹۵ تنوع تکنیک توقف فکر

..... ۱۹۵ نمونه‌ای از تکنیک توقف فکر

..... ۱۹۸ سودمندی و ارزیابی تکنیک توقف فکر

فصل ۲۴: بازسازی شناختی ..... ۲۰۰

..... ۲۰۰ خاستگاه تکنیک بازسازی شناختی

..... ۲۰۰ چگونه تکنیک بازسازی شناختی را به کار ببریم

..... ۲۰۲ تنوع تکنیک بازسازی شناختی

..... ۲۰۳ نمونه‌ای از تکنیک بازسازی شناختی

..... ۲۰۷ سودمندی و ارزیابی تکنیک بازسازی شناختی

## فصل ۲۵: درمان منطقی - هیجانی رفتاری (REBT): مدل ABCDEF و تصویر سازی منطقی

### ۲۰۹ - هیجانی.....

۲۰۹.....خاستگاه مدل ABCDEF و تکنیک تصویر سازی منطقی - هیجانی

۲۰۹.....چگونه مدل ABCDEF و تکنیک تصویر سازی منطقی - هیجانی را به کار بریم

۲۱۲.....تصویر سازی منطقی - هیجانی

۲۱۳.....تنوع مدل ABCDEF و تکنیک تصویر سازی منطقی - هیجانی

۲۱۳.....نمونه‌ای از مدل ABCDEF و تکنیک تصویر سازی منطقی - هیجانی

۲۱۷.....گام چهارم شروع می‌شود: REI

۲۱۹.....از بخشی و ارزیابی مدل ABCDEF و تکنیک تصویر سازی منطقی - هیجانی

### فصل ۲۶: کتاب درمانی.....

۲۲۱.....خاستگاه تکنیک کتاب درمانی

۲۲۱.....چگونه تکنیک کتاب درمانی را به کار بریم

۲۲۲.....تنوع تکنیک کتاب درمانی

۲۲۳.....نمونه تکنیک کتاب درمانی

۲۲۴.....سودمندی و ارزیابی تکنیک کتاب درمانی

### فصل ۲۷: یادداشت نگاری.....

۲۲۸.....خاستگاه تکنیک یادداشت نگاری

۲۲۹.....چگونه تکنیک یادداشت نگاری را به کار بریم

۲۲۹.....تنوع تکنیک یادداشت نگاری

۲۳۰.....نمونه تکنیک یادداشت نگاری

۲۳۰.....سودمندی و ارزیابی تکنیک یادداشت نگاری

### فصل ۲۸: حساسیت زدایی نظام مند.....

۲۳۲.....خاستگاه تکنیک حساسیت زدایی نظام مند

۲۳۲.....چگونه تکنیک حساسیت زدایی نظام مند را به کار بریم

۲۳۴.....مقیاس واحدهای ذهنی تشویش

۲۳۵.....تنوع تکنیک حساسیت زدایی نظام مند

۲۳۶.....نمونه‌ای از تکنیک حساسیت زدایی نظام مند

۲۴۴.....سودمندی و ارزیابی تکنیک حساسیت زدایی نظام مند

### فصل ۲۹: آموزش ایمن سازی در برابر استرس.....

۲۴۷.....خاستگاه تکنیک آموزش ایمن سازی در برابر استرس

۲۴۸.....چگونه تکنیک آموزش ایمن سازی در برابر استرس را به کار بریم

۲۴۹.....تنوع تکنیک آموزش ایمن سازی در برابر استرس

۲۴۹.....نمونه تکنیک آموزش ایمن سازی در برابر استرس

|     |                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|
| ۲۵۴ | سودمندی و ارزیابی تکنیک آموزش ایمن سازی در برابر استرس                  |
| ۲۵۷ | بخش ۷ - تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای یادگیری اجتماعی                    |
| ۲۵۷ | کاربرد چند فرهنگی تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای یادگیری اجتماعی          |
| ۲۵۹ | فصل ۳۰: الگوسازی                                                        |
| ۲۵۹ | خاستگاه تکنیک الگوسازی                                                  |
| ۲۶۰ | چگونه تکنیک الگوسازی را به کار ببریم                                    |
| ۲۶۱ | تنوع تکنیک الگوسازی                                                     |
| ۲۶۱ | نمونه تکنیک الگوسازی                                                    |
| ۲۶۴ | سودمندی و ارزیابی تکنیک الگوسازی                                        |
| ۲۶۶ | فصل ۳۱: تکرار رفتار                                                     |
| ۲۶۶ | خاستگاه تکنیک تکرار رفتار                                               |
| ۲۶۶ | چگونه تکنیک تکرار رفتار را به کار ببریم                                 |
| ۲۶۷ | تنوع تکنیک تکرار رفتار                                                  |
| ۲۶۷ | نمونه تکنیک تکرار رفتار                                                 |
| ۲۶۹ | سودمندی و ارزیابی تکنیک تکرار رفتار                                     |
| ۲۷۱ | فصل ۳۲: نقش بازی کردن                                                   |
| ۲۷۱ | خاستگاه تکنیک نقش بازی کردن                                             |
| ۲۷۱ | چگونه تکنیک نقش بازی کردن را ساده کنیم                                  |
| ۲۷۲ | تنوع تکنیک نقش بازی کردن                                                |
| ۲۷۴ | نمونه تکنیک نقش بازی کردن                                               |
| ۲۷۸ | سودمندی و ارزیابی تکنیک نقش بازی کردن                                   |
| ۲۸۱ | بخش ۸ - تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای رفتاری استفاده کننده از تقویت مثبت |
| ۲۸۱ | مقدمه‌ای کوتاه بر اصول زمینه‌ای تعدیل رفتاری                            |
| ۲۸۱ | تقویت مثبت و تقویت منفی                                                 |
| ۲۸۳ | ارزیابی رفتارهای مشکل ساز                                               |
| ۲۸۴ | کاربردهای چند فرهنگی رویکردهای رفتاری با استفاده از تقویت مثبت          |
| ۲۸۶ | فصل ۳۳: اصل پره ماک                                                     |
| ۲۸۶ | خاستگاه تکنیک اصل پره ماک                                               |
| ۲۸۷ | چگونه تکنیک اصل پره ماک را به کار ببریم                                 |
| ۲۸۷ | تنوع تکنیک اصل پره ماک                                                  |
| ۲۸۷ | نمونه تکنیک اصل پره ماک                                                 |
| ۲۹۰ | سودمندی و ارزیابی تکنیک اصل پره ماک                                     |

**فصل ۳۴: جدول رفتاری**..... ۲۹۲

..... ۲۹۲ خاستگاه تکنیک جدول رفتاری

..... ۲۹۲ چگونه تکنیک جدول رفتاری را به کار بریم

..... ۲۹۲ نمونه‌هایی از تکنیک جدول رفتاری

..... ۲۹۵ برنامه جاستین

..... ۲۹۶ سودمندی و ارزیابی تکنیک جدول رفتاری

**فصل ۳۵: اقتصاد ژتونی**..... ۲۹۷

..... ۲۹۷ خاستگاه اقتصاد ژتونی

..... ۲۹۷ چگونه تکنیک اقتصاد ژتونی را به کار بریم

..... ۲۹۸ تنوع تکنیک اقتصاد ژتونی

..... ۲۹۹ نمونه تکنیک اقتصاد ژتونی

..... ۳۰۱ سودمندی و ارزیابی تکنیک اقتصاد ژتونی

**فصل ۳۶: قرارداد رفتاری**..... ۳۰۴

..... ۳۰۴ خاستگاه تکنیک قرارداد رفتاری

..... ۳۰۴ چگونه تکنیک قرارداد رفتاری را به کار بریم

..... ۳۰۶ تنوع تکنیک قرارداد رفتاری

..... ۳۰۷ نمونه‌ای از تکنیک قرارداد رفتاری

..... ۳۱۲ سودمندی و ارزیابی تکنیک قرارداد رفتاری

**بخش ۹- تکنیک‌های مبتنی بر رویکردهای رفتاری با استفاده از تنوع**..... ۳۱۴

..... ۳۱۵ کاربردهای چند فرهنگی رویکردهای رفتاری با استفاده از تنوع

**فصل ۳۷: خاموش سازی**..... ۳۱۶

..... ۳۱۶ خاستگاه تکنیک خاموش سازی

..... ۳۱۶ چگونه تکنیک خاموش سازی را اجرا کنیم

..... ۳۱۷ تنوع تکنیک خاموش سازی

..... ۳۱۷ نمونه تکنیک خاموش سازی

..... ۳۲۲ سودمندی و ارزیابی تکنیک خاموش سازی

**فصل ۳۸: وقفه دهی**..... ۳۲۳

..... ۳۲۳ خاستگاه تکنیک وقفه دهی

..... ۳۲۳ چگونه تکنیک وقفه دهی را به کار بریم

..... ۳۲۵ تنوع تکنیک وقفه دهی

..... ۳۲۵ نمونه تکنیک وقفه دهی

..... ۳۳۱ سودمندی و ارزیابی تکنیک وقفه دهی

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۳۳۴ | ..... فصل ۳۹: هزینه - پاسخ (جریمه)           |
| ۳۳۴ | ..... چگونه تکنیک هزینه پاسخ را به کار ببریم |
| ۳۳۵ | ..... نمونه‌ای برای تکنیک هزینه - پاسخ       |
| ۳۳۲ | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک هزینه - پاسخ   |
| ۳۴۴ | ..... فصل ۴۰: بیش جبرانی                     |
| ۳۴۴ | ..... خاستگاه تکنیک بیش جبرانی               |
| ۳۴۴ | ..... چگونه تکنیک بیش جبرانی را به کار ببریم |
| ۳۴۵ | ..... تنوع تکنیک بیش جبرانی                  |
| ۳۴۵ | ..... نمونه تکنیک جبران اضافی                |
| ۳۴۷ | ..... سودمندی و ارزیابی تکنیک بیش جبرانی     |
| ۳۴۵ | ..... نمایه                                  |