

۱۴۰۲، ۹، ۱۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فنون پیشرفته مشاوره و روان درمانی

تألیف :

کریستین کنت

ترجمه:

دکتر کیانوش زهراکار

(عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی)

فرشاد لواف پور نوری

اربابان

نشر اربابان

Conte Christian

کریستین، کنت

فنون پیشرفته مشاوره و روان‌درمانی. تألیف: کریستین کنت؛ ترجمه: دکتر کیانوش زهراکار، فرشاد لواف پور نوری. - تهران: ارسباران، ۱۴۰۰.

[چهارده] ۳۱۴ ص.- مصور

ISBN : 978-964-6389-93-9

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy. c2009.

موضوع: روان‌شناسی -- مشاوره -- مشاوره - روش‌ها

موضوع: ارتباط در روان‌پزشکی -- روان‌درمانی - روش‌ها -- ارتباط

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۹۲ ف ۸۶ ک / ۴۸۰ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۳۰۶۰

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل تأخیر موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com

ارِسباران
ناشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

فنون پیشرفته مشاوره و روان‌درمانی

تألیف: کریستین کنت

ترجمه: دکتر کیانوش زهراکار - فرشاد لواف پور نوری

ناشر: نشر ارسباران

نوبت چاپ: چهارم، آذر ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۳۲۸ صفحه

شمارگان: ۵۵۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

ISBN : 978-964-6389-93-9

شابک: ۹۷۸۹۶۴۶۳۸۹۹۳۰۹

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌لر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پیشگفتار نه

۱ مقدمه

۱

۱ فنون مشاوره و روان‌درمانی

۲ مهرداد (میتزیدات)

۵ خطاهای پنج‌گانه ارتباط

۸ خود تحلیلی

۱۱ درمان پایه (اساسی)

۲

۱۱ مهارت‌های مقدماتی

۱۲ قاتل بزرگ گول هندوانه

۱۵ نظریه تسلیم و همراهی

۲۱ توجه کردن

۲۲ چگونه وارد مسیر توجه کردن شویم؟

۲۳ گوش دادن فعال

۲۵ انعکاس

۲۷ تصدیق (اعتباربخشی)

۲۹ گردآوری اطلاعات

۳۲ سؤال پرسیدن

۳۵ همدلی کردن

۳۹ خودافشایی

۴۲ تمرکز

۴۵ رایه بازخورد

۴۶	مواجهه
۵۲	سکوت
۵۴	هدف‌گزینی
۵۶	الگودهی
۵۸	باز تعبیر
۵۹	بودن در زمان حال
۶۲	اختتام
۶۴	کاربرد روزمرهٔ مراحل تغییر
۶۷	کار بست
۷۳	سلسله‌مراتب نیازها
۷۵	پرداختن به مقاومت
۷۷	خلاصه کردن
۷۸	پرسش خلاصه‌کننده

۸۳

استعاره‌درمانی

۳

۸۳	استعاره‌ها، قیاس‌ها، و خطاهای پنجگانه
۸۷	غار افلاطون
۹۴	قصهٔ دو راهب
۹۸	استاد ماهی
۱۰۰	مار، مار است
۱۰۳	پورامیترا
۱۰۶	میداس‌شاه
۱۰۸	ادشو
۱۱۲	اتاقی با هزار جن
۱۱۴	پادشاه و کلاغ
۱۱۷	آسکالافوس
۱۲۱	آمفیتریون و آکمن
۱۲۴	سبزیف
۱۲۶	گیلگمش
۱۳۰	تیرسیاس
۱۳۲	مثل تشک باش
۱۳۵	فیلمون و بوسیسی
۱۳۹	درخت بخشنده

۴

درمان خلاق

۱۴۳

- ۱۴۳ مشاوره توأم با تأثیر
- ۱۴۶ بازی ویدیویی زنده
- ۱۴۹ پیوستار
- ۱۵۴ تقلید کردن مشکل
- ۱۵۷ تشدید مشکل
- ۱۵۹ دنیای خیمه شب بازی
- ۱۶۰ مقیاس سازی
- ۱۶۴ مقیاس سازی در مشاوره ازدواج
- ۱۶۷ چگونه در افراد انگیزه درونی ایجاد کنیم
- ۱۷۲ نمودار مدیریت اساسی نهان
- ۱۷۵ فن دکمه فشار
- ۱۷۸ مشکل در پاکت
- ۱۸۱ حسادت به عنوان یک کل رشت
- ۱۸۳ گذشته، حال، آینده
- ۱۸۸ آگهی نیازمندی
- ۱۹۰ غربال
- ۱۹۲ چراغ سبز
- ۱۹۶ ایفای نقش
- ۱۹۹ استفاده از صندلی
- ۲۰۴ رها می‌کنم!

۵

درمان فرافکن

۲۰۷

- ۲۰۷ پویایی‌شناسی روانی به صورت عملی
- ۲۰۹ بحث در مورد ناخودآگاه
- ۲۱۱ بخش‌های روان
- ۲۱۱ مکانیسم‌های دفاعی
- ۲۱۳ درون فکنی‌ها
- ۲۱۸ فرافکنی
- ۲۲۶ جابجایی
- ۲۲۷ واپس‌روی

۲۲۸	انکار
۲۲۹	واکنش وارونه
۲۲۹	سوگیری تأیید
۲۳۱	کاربست پویایی‌شناسی روانی
۲۳۱	پرسونا
۲۳۳	غلیان (فوران)
۲۳۴	وارون‌گشت
۲۳۷	حرکت دادن انرژی در روان
۲۴۰	چرخه روان‌پویایی

۶ درمان کلاسیک ۲۴۳

۲۴۳	رویکردهای جاودانه
۲۴۴	فن صندلی خالی
۲۴۸	خود واقعی / خود آرمانی
۲۵۱	تُف انداختن در سوپ مراجع
۲۵۳	تحلیل تبدیلی
۲۵۸	درمان‌های شناختی
۲۵۹	مغالطه‌ها
۲۶۴	الگوی ABC درمان عقلانی‌هیجانی رفتاری
۲۷۰	پرسش معجزه‌آسا
۲۷۳	فن سردرگمی
۲۷۴	W.D.E.P.
۲۷۸	مؤلفه‌های چهارگانه فرزندپروری دکتر کنت
۲۷۹	انتخاب‌ها
۲۸۰	پیامدها
۲۸۲	بایداری
۲۸۵	دلسوزی
۲۸۶	چهار مؤلفه فرزندپروری در عمل
۲۸۸	پیشگیری از خودکشی
۲۹۷	فن پرت کردن توجه
۳۰۳	سخن آخر
۳۰۷	واژه‌نامه
۳۱۱	منابع

پیشگفتار

این کتاب دربارهٔ ماهیت تعاملات انسانی است. در سرتاسر این کتاب داستان‌های فراوانی نقل شده است: داستان‌هایی از قصه‌ها و اسطوره‌های سراسر جهان، داستان‌های کوتاه، داستان‌های پرمعنا، داستان‌هایی سراسر شاد، داستان‌هایی در مورد امید، و داستان‌های بالینی در مورد زندگی واقعی که آنچه را که در پشت درهای بسته مشاوره و روان‌درمانی واقعاً می‌گذرد، با توصیفات فراوان منعکس می‌سازد. بسیاری از ایده‌ها و افکار موجود در این کتاب حاصل تجارب حرفه‌ای من با گذراندن بیش از ۱۱۰۰۰ ساعت مشاورهٔ بالینی با افراد، زوج‌ها، خانواده‌ها، و کودکان، و نتیجهٔ هزاران ساعت سرپرستی و آموزش بالینی مشاوران و درمانگران است. امیدوار هستم که این کتاب بتواند مطالبی عمل‌گرا و منحصربه‌فرد را بر دانش مشاوران و روان‌درمانگران بیفزاید. در خلال سال‌های فعالیتیم به عنوان مشاور حرفه‌ای و مربی مشاور؛ آنچه را که به تصور من افکاری هیجان‌انگیز دربارهٔ تعاملات بشری و نحوهٔ یاری رساندن به افراد جهت ایجاد تغییر در زندگی خود است را رشد و توسعه دادم، افکاری که هنوز هم که هنوز است در حوزهٔ ما ارایه نشده است.

آنچه این کتاب را از سایر کتاب‌های موجود در زمینهٔ فنون مشاوره و روان‌درمانی متمایز می‌سازد این است که در این کتاب، خواننده خطاهای پنج‌گانهٔ ارتباط در مشاوره و روان‌درمانی را می‌آموزد: مفهومی که من آن را ایجاد و وضع نمودم. آنها در مورد مفهوم خودتحلیلی^۱ (که به واسطهٔ آن می‌توانند انتقال متقابل موجود را مورد ارزیابی قرار دهند)؛ نظریهٔ تسلیم و همراهی (الگویی سیستماتیک از برقراری رابطهٔ مشاوره‌ای که

پایه و اساس بسیاری از روابط صمیمانه شده است؛ و چهار مؤلفه (یا چهار C) فرزندپروری (شیوه‌ای مختصر و عمل‌گرا برای آموزش مهارت‌های بنیادی فرزندپروری به دیگران و نیز ابزاری برای مشاوران و روان‌درمانگران که با اتکا به آن بتوانند به بسیاری از مراجعان و چگونگی کمک به مردم جهت تغییر دادن زندگی‌شان است، یاری برسانند)، مطالبی می‌آموزند. در این کتاب، برخی اصطلاحات جدید از قبیل فوران (غلیان) و نقطهٔ فرافکنی، ارایه و مورد بحث قرار گرفته‌اند و مفاهیم قدیمی‌تر دیگر مانند سوگیری تأیید، به شیوه‌ای نو، بیان و تعریف شده‌اند. با این حال، در پیوست کتاب منابع جامع‌تری را گنجانده‌ام تا به کارهایی اشاره کنم که تأثیرگذارترین فعالیت‌ها در شکل دادن به این کتاب بوده‌اند.

در خلال این کتاب بعضی از فنون بدیعی که از تجارب بالینی من سرچشمه گرفته است به خواننده معرفی می‌شود. برای نمونه به کارگیری تمثیل غار افلاطون به صورت یک فن مشاوره‌ای می‌تواند یک بازی‌نمایی روشنگر از سیر مشاوره باشد. از طریق یک برنامهٔ ساده، سرگرم‌کننده - آموزشی و عملی، خوانندگان یاد می‌گیرند که چگونه برای تغییر نحوهٔ بحث و گفتگو مثل یک متکا باشند. چگونه انجام همین کار را به دیگران بیاموزند. در این کتاب خوانندگان از طریق جدول مدیریت زمان اساسی؛ فنی بی‌تکلف را برای انگیزه دادن به کودکان کسب خواهند کرد. همچنین، خوانندگان با فونونی انرژی‌زا و خلاق مانند بازی ویدیویی زنده، حسادت مانند یک گل زشت، دنیای خیمه‌شب‌بازی، و گذشته، حال، و آینده، روبرو خواهند شد و می‌آموزند که چگونه با دادن یک چراغ سبز، فشار ناشی از یادآوری تمام چیزهایی که در درمان صورت گرفته است را کاهش دهند. این کتاب از این نظر نیز منحصر به فرد است که من توصیفی از مطالعه‌های منطقی بنیادی که افراد در استدلال‌های خود مرتکب می‌شوند را در آن گنجانده‌ام، چون من در جای دیگری در متون مشاوره با آن برخورد نکرده‌ام.

من بر این امر واقف هستم که افراد در دنیای امروزی تمایل به این‌جاز و اختصار دارند، از این رو تلاش نموده‌ام تا حد امکان توصیفات قصه‌ها، فنون، و نمونه‌های بالینی را مختصر بیان کنم. این تکلیف، زمانی که کتاب در حال شکل گرفتن بود چالش‌برانگیزتر شد، زیرا این کار ابتدا به شیوه‌ای بسیار مقدماتی و پایه شروع می‌شود، اما به تدریج وارد

مفاهیمی تقریباً نمادین و رمزآلود می شود. تفکرات موجود در این کتاب، خواه مقدماتی و خواه پیچیده به اعتقاد من برای مشاوران عملی و فوق العاده سودمند خواهد بود. این کتاب با عنوان فنون پیشرفته مشاوره و روان درمانی نام گذاری شده است. اگرچه سعی کرده ام بسیاری از اصطلاحات را برای خوانندگان روشن سازم، اما در آن با این فرض پیش رفته ام که این کتاب به طور خاص، برای آن دسته از افرادی است که از قبل درکی اساسی از زبان مشاوره دارند.

این کتاب احتمالاً زمانی قابل فهم تر خواهد بود که خواننده پیش زمینه و فلسفه نویسنده را درک کند. پس از اینکه تحصیلات دوران لیسانس را در رشته روان شناسی به اتمام رساندم، فعالیت های دوره فوق لیسانس خود را در دانشگاه کالیفرنیا پنسیلوانیا تحت سرپرستی دکتر باب برون^۱، که درمانگر متخصص راجرزی بود، شروع نمودم. اگرچه من ارزش های اساسی رویکرد راجرز را در کار خود ادغام نمودم، ولی در همان زمان شیفته یادگیری بیشتر بودم. من به طور همزمان مطالعات خود را تحت نظر دکتر اد جاکوبز^۲ در دانشگاه ویرجینیای غربی آغاز نمودم، جایی که من درمان مبتنی بر تأثیر او را آموختم (ترکیبی از درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری، تحلیل تبادلی، گشتالت و درمان آدلری). در طول این سال ها همچنین هنر انگیزشی را از روان شناس مشهور ورزشی به نام دکتر کوین الکو^۳ یاد گرفتم. سپس، برای فراگیری درس از اساتید دانشگاه دوکین به آنجا نقل مکان کردم، جایی که دوره دکتری را دنبال نمودم و مطالعه عمیق روانشناسی تحلیلی و سازه گرایی را آغاز نمودم. امروز، به عنوان استادیار در دانشگاه نوادا، آموزش و تجربه ام را در رویکرد نظری خویش که آن را مشاوره ژرف نگر نامیده ام، یکپارچه می کنم. مشاوره ژرف نگر من بیشتر یک رویکرد روان پویایی است. تأکید این رویکرد بر برقراری تعادل بین پرداختن، هم به جنبه های هشیار و هم جنبه های ناهشیار روان است.

زبان این کتاب عمدتاً محاوره ای است و این کار بدون منظور نیست. مشاوره و روان درمانی ماهیتی مبتنی بر گفتگو دارد؛ از این رو تلاشم بر این بوده است تا به همان صورتی که صحبت می کنم بنویسم تا خوانندگان را درگیر سازم و آنها نیز به نوبه خود

مراجعان را درگیر سازند. واژه واژه متون این کتاب می‌تواند زمانی که خوانندگان فعالانه با آنها و نمونه‌های ارایه شده همانندسازی می‌کنند، عینیت پیدا کنند. سبک نوشتاری در این کتاب به هیچ‌وجه اتفاقی نیست؛ برعکس هر چیزی که در این کتاب وجود دارد با هدفمندی نوشته شده است تا خوانندگان را در ارتباط برقرار کردن با مطالب یاری کند. امید است تا با استفاده از زبان مکالمه‌ای خوانندگان به‌طور کامل با تجارب مطرح شده در صفحات پیش رو همانندسازی نمایند.

www.ketab.ir