

عالمی

مشاوره در عمل

(مختصر و مفید)

ویندی درایدن

ترجمه :

دکتر مصطفی تبریزی

علی نیلوفری



سرشناسه: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰ - Dryden, Windy
عنوان و نام پدیدآور: مشاوره در عمل (مختصر و مفید) / ویندی درآیدن.
مترجمین: مصطفی تبریزی، علی نیلوفری
مشخصات نشر: تهران: دایره، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص:، ۲۱×۱۲ س. م.
شابک: دروه: 978-600-5070-91-0
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Counselling in a nutshell
موضوع: شورا
موضوع: مشاور و درمان‌جو
شناسه افزوده: تبریزی، مصطفی، ۱۳۲۴ -
شناسه افزوده: نیلوفری، علی، ۱۳۵۹ - م.
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸: ۹۵۴ ش / BF۶۳۷
رده بندی دیوینی: ۱۵۸ / ۳
شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۹۶۳۸۱

عنوان: مشاوره در عمل؛ مختصر و مفید
نویسنده: ویندی درآیدن
مترجمان: دکتر مصطفی تبریزی - علی نیلوفری
صفحه‌آرا: گروه سایه‌سان
ناشر: نشر دایره
لیتوگرافی: شهریار / چاپ و صحافی: ستوده
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
قیمت: ۳۴۰۰ تومان
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۸۸
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۹۱-۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۱۴۱۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۸۶۱۴۸ - ۸۸۸۸۴۵۴۳ تلکس: ۸۸۸۱۲-۸۳

e-mail: danjehpub@hotmail.com

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دایره در: www.iketab.com

فصل اول:

مؤلفه‌های «مشاوره در عمل؛ مختصر و مفید»

- مؤلفه‌های مشاوره ۱۶
- مشاور ۱۶
- یک تمایل صادقانه ابراز شده جهت مفید بودن برای مراجعان ۱۶
- پذیرش و احترام‌آشکار نسبت به مراجعان ۱۷
- توانایی برای گوش دادن و درک رنج روانی مراجعان از منظر خود آنان ۱۷
- مهارت‌های ارتباطی درمانی مناسب ۱۸
- آموزش کافی برای کمک به مراجعانی که قرار است شما به ۱۹
- نقاط قوت و ضعف شخصی شما ۲۰
- مراجع ۲۱
- رنج شخصی ۲۱
- کمک جستن از روی انتخاب ۲۲
- ممکن است مسایل شخصی مراجعان، بر رفتار آنان در ۲۳
- اتحاد کارآمد میان مشاور و مراجع ۲۴
- «پیوند» میان شما و مراجعانتان ۲۴
- «اهداف» مشاوره ۲۴
- «تکالیفی» که هم شما و هم مراجعانتان به منظور تحقق این اهداف ۲۵
- «دیدگاه‌ها»یی که شما و مراجعانتان در مورد ابعاد برجسته مشکلات ۲۵

مشاوره به عنوان یک فعالیت اخلاقی.....	۲۶
اصل «رضایت آگاهانه».....	۲۷
رازداری.....	۲۷
محافظت و رشد.....	۲۸
(۱) نظارت.....	۲۸
(۲) درمان شخصی و / یا رشد شخصی.....	۲۹
(۳) رشد حرفه‌ای مستمر.....	۲۹
مشاوره، یک «فرآیند» است.....	۳۰
تعریف BACP از مشاوره.....	۳۰
تعریف BACP: مشاور.....	۳۲
تعریف BACP: مراجع.....	۳۳
تعریف BACP: از اتحاد کارآمد.....	۳۳
پیوندها.....	۳۵
اهداف.....	۳۵
تکالیف.....	۳۵
تعریف BACP: مشاوره به عنوان یک فعالیت اخلاقی.....	۳۶
تعریف BACP: مشاوره به عنوان یک فرآیند.....	۳۶
مشاوره چه چیز نیست.....	۳۷
مشاوره دوست بودن نیست.....	۳۷
مشاوره محبت کردن نیست.....	۳۸
مشاوره، مراقبت والدگونه نیست.....	۳۸
مشاوره، «درمان کردن» و یا «شفا دادن» به شیوه یک پزشک نیست.....	۳۹
مشاوره تعلیم دادن و یا آموزش دادن نیست.....	۳۹
مشاوره هدایت کردن مراجع نیست.....	۴۰
مشاوره نصیحت کردن نیست.....	۴۰
مشاوره، استفاده صرف از مهارت‌های مشاوره‌ای نیست.....	۴۱

فصل دوم:

پیوندها

۴۵	شرایط اساسی
۴۶	همدلی
۴۸	احترام
۵۰	خلوص
۵۱	تا چه اندازه باید مسایل مربوط به خود را برای مراجع آشکار کنید؟
۵۳	دو پیوند غیر مفید
۵۳	درگیری اندک
۵۵	درگیری مفرط
۵۸	پیوندهای تأثیر
۶۲	سبک ارتباطی
۶۳	بعد متمرکز بر تکلیف/ متمرکز بر رابطه
۶۵	سبک‌های ارتباطی رسمی و غیررسمی
۶۶	جور کردن
۶۸	انتقال و انتقال متقابل

فصل سوم:

دیدگاه‌ها

۷۴	رضایت آگاهانه
۷۵	رویکرد مشاوره‌ای شما
۸۴	امور عملی مشاوره
۸۶	راز داری و حدود آن
۸۸	دیدگاه‌ها در مورد مشکلات مراجعان
۹۲	دیدگاه‌ها در مورد درمان

فصل چهارم:

اهداف

- اهداف مراجعان شما ۱۰۶
- رابطه میان مشکلات و اهداف مراجعان و میزان مشخص بودن هر کدام از آن‌ها ۱۰۶
- مشکلات معرف مراجعان و اهداف ۱۰۸
- اهداف مراجعان شما درونی هستند یا بیرونی؟ ۱۰۹
- اهداف مراجعان شما واقع بینانه (دست یافتنی) یا غیر واقع بینانه ۱۱۰
- اهداف چه کسی بیان می‌شوند؟ ۱۱۱
- اهداف مراجع می‌توانند بر اختلالات روان‌شناختی مبتنی باشند ۱۱۲
- اهداف ابراز شده مراجعان: آیا آن‌ها واقعی هستند؟ ۱۱۳
- غلبه بر اهداف ناشی از اختلالات روان‌شناختی در مقابل تقویت اهداف ۱۱۵
- رابطه میان اهداف مراجعان و ارزش‌های آنان ۱۱۶
- ممکن است اهداف مراجعان با یکدیگر در تعارض باشند ۱۱۷
- چه زمان باید اهداف را با مراجع تعیین نماییم ۱۱۸
- اهداف از دیدگاه مشاور ۱۱۹
- اهداف از دیدگاه اتحاد کار آمد ۱۲۰
- اهمیت مذاکره بر سر اهداف ۱۲۱
- پاسخ دادن به اهداف ابراز شده اولیه مراجعان ۱۲۲
- اهمیت مذاکره مجدد در مورد اهداف ۱۲۵

فصل پنجم:

تکالیف

- تکالیف و تخصص شما به عنوان مشاور ۱۴۰
- مهارت مشاور ۱۴۰
- توضیح رویکرد مشاوره‌ای خود و بدست آوردن رضایت آگاهانه ۱۴۱

انجام ارجاع‌های سنجیده.....	۱۴۲
استفاده‌های مختلف از تکالیف شما.....	۱۴۴
استفاده از سبک یادگیری و روش‌های ترجیحی مراجعان.....	۱۴۵
کمک به مراجعان برای سود بردن بیشتر از تکالیفشان.....	۱۴۹
استفاده از تکالیف در مراحل مختلف تغییر.....	۱۵۱
تکالیف مشاور در REBT.....	۱۵۱
مرحله شروع.....	۱۵۱
مرحله میانی.....	۱۵۱
مراحل پایان.....	۱۵۲
تکالیف مراجع در REBT.....	۱۵۲
مشخص کردن مشکل.....	۱۵۳
تصمیم‌گیری.....	۱۵۳

فصل ششم:

مشاوره به عنوان یک فرآیند

مدل مبتنی بر مرحله درآیند در مورد فرآیند مشاوره.....	۱۵۷
مشارکت.....	۱۵۸
آیا کمکی که مشاور قرار است به من ارائه دهد، کمکی است که من به آن نیاز ...	۱۵۹
آیا من می‌خواهم کارم را با مشاور دنبال کنم و آیا او بهترین فرد برای ...	۱۵۹
کاوش.....	۱۶۱
آیا مشاور من را درک می‌کند؟.....	۱۶۲
آیا من در کاوش دغدغه‌هایم با این مشاور احساس راحتی می‌کنم؟.....	۱۶۲
فقدان علاقه.....	۱۶۳
محیطی که مناسب مشاوره نیست.....	۱۶۳

- ۱۶۴ ضعف مهارت‌های اساسی مشاور
- ۱۶۵ قضاوتی بودن
- ۱۶۵ آیا مشاور از تخصص کافی برای کمک به من برخوردار است؟
- ۱۶۵ بر صلاحیت‌های خود تأکید کنید
- ۱۶۶ اتاق مشاوره را چنان بیاراید که هرچه حرفه‌ای تر به نظر برسد
- ۱۶۶ به تحقیقات انجام شده اشاره کنید
- ۱۶۶ در موارد لزوم بنویسید و خواندن نوشته‌هایتان را به مراجعان توصیه کنید
- ۱۶۷ درک شناختی - تجربی
- ۱۷۰ تغییر مبتنی بر درک شناختی - تجربی
- ۱۷۰ تغییرات رفتاری مبتنی بر درک شناختی - تجربی
- ۱۷۴ تغییر فلسفی مبتنی بر درک شناختی - تجربی
- ۱۷۵ کار
- ۱۷۶ کمک به مراجعان برای بهره گرفتن از دستاوردهایشان
- ۱۷۷ کار با / و پیش بینی لغزش‌ها به منظور پیشگیری از عود
- ۱۷۸ سپردن زمام امور به دست مراجع
- ۱۷۹ خاتمه
- ۱۸۱ یادداشتی در مورد برخورد با «موانع تغییر»
- ۱۸۲ سخن پایانی
- ۱۸۳ واژه‌نما

مقدمه

مشاوره چیست و چگونه عمل می‌کند؟ کتاب «مشاوره در عمل مختصر و مفید»، پاسخ به این سؤالات و سؤالات دیگر را به عنوان بخشی از راهنمایی گام به گام به سمت رابطه مشاوره‌ای و فرآیند درمانی، ارائه می‌دهد.

ویندی درآیدن با تلفیق نظریاتی از رویکردهای روان‌پویایی، شخص‌محور و شناختی رفتاری به بررسی موارد زیر می‌پردازد:

- پیوندهای بین مشاور و مراجع؛
- اهداف و تکالیف در مشاوره
- مراحل فرآیند درمان
- شرایط اساسی درمان

این کتاب «مشاوره در عمل؛ مختصر و مفید» مقدمه‌ای موجز را بر مؤلفه‌های اساسی و فرآیند درمانی ارائه داده و برای مشاوران دارای گرایش‌های مختلف مناسب است.

پیش‌گفتار

به این دلیل تصمیم به ویرایش سری کتاب‌های «مشاوره در عمل؛ مختصر و مفید» گرفتم که نیاز به متون مختصر و قابل فهم را در مورد رویکردهای عمده مشاوره برای افرادی که در آغاز راه حرفه مشاوره هستند، احساس می‌کردم. از آنجایی که اکثر افراد در آغاز آموزش مشاوره، با مشاوره شخص‌محور، مشاوره روان‌پویایی یا درمان شناختی- رفتاری آشنا می‌شوند، سری حاضر این رویکردها را در بر می‌گیرد. با این حال، من قصد داشتم که علاوه بر این‌ها نوشتاری تهیه کنم که به طور گسترده با کار مشاوره مرتبط بوده و به رویکرده خاصی وابسته نباشد. در این کتاب به شدت از آنچه که به عنوان نظریه اتحاد کارآمد شناخته شده و براساس کارهای ادبوردین^۱ (۱۹۷۹) استوار است، استفاده شده است. از این دیدگاه، مشاوره می‌تواند متشکل از تعدادی حوزه‌های مهم، یعنی پیوندها، اهداف، تکالیف و دیدگاه‌ها به حساب آید. آنچه که در این حوزه‌ها، میان مشاوران و مراجعان اتفاق می‌افتد، تأثیری سرنوشت ساز بر روی اثر بخشی مشاوره - صرف‌نظر از رویکرد مشاوران - خواهد داشت. از این لحاظ، من مجلد حاضر را مکمل سایر کتاب‌های این سری می‌دانم.

ویندی درایدن

لندن و ایست بوردن

سپتامبر ۲۰۰۵