

# مهارت‌ها و فنون در مشاوره

تالیف:

دکتر سیدمحمد حسینی

محبت کماچی

حبیب جوکار

میترا برغندان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌ها و فنون در مشاوره/ تالیف سیدمحمد حسینی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۲۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: تالیف سیدمحمد حسینی، محبت کماچی، حبیب جوکار، میترا برغندان.
موضوع	: مشاوره -- روش‌ها
موضوع	: Counseling -- Methods
موضوع	: خودافشایی
موضوع	: Self-disclosure
موضوع	: خودکاو
موضوع	: (Self-analysis (Psychoanalysis
موضوع	: روان‌درمانی -- روش‌شناسی
موضوع	: Psychotherapy -- Methodology
موضوع	: ارتباط در روان‌پزشکی
موضوع	: Communication in psychiatry
شناسه افزوده	: حسینی، سیدمحمد، ۱۳۶۲ فروردین -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۰
رده بندی دیویی	: ۸۹/۶۱۶

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

## مهارت‌ها و فنون در مشاوره

تألیف: دکتر سیدمحمد حسینی - محبت کماچی - حبیب جوکار - میترا برگندان

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۳۴-۲

---

قیمت ۵۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

۱۳	پیشگفتار .....
۱۵	فصل اول: تعریف مهارت و انواع آن .....
۱۷	تعریف لغوی مهارت .....
۱۸	تعریف مفهومی مهارت .....
۱۹	مراحل کسب مهارت در مشاوره .....
۲۳	مهارت‌ها و فنون در مشاوره .....
۳۱	فصل دوم: گوش دادن فعال .....
۳۵	گوش دادن: یک مهارت مهم و جنبه‌های گوناگون آن .....
۳۵	فرایند گوش دادن .....
۳۵	انواع گوش دادن .....
۳۹	مزایای مهارت گوش دادن مؤثر .....
۴۰	راهنمایی برای بهبود مهارت گوش دادن .....
۴۴	موانع معمول در گوش دادن .....
۴۶	عادت‌های بد (که با گوش دادن مؤثر تداخل دارند) .....
۴۶	سبک‌های گوش دادن .....
۴۶	فرآیندهای دوگانه در گوش دادن .....
۴۹	تفاوت بین گوش دادن و شنیدن .....
۵۰	گوش دادن فعال .....
۴۷	فصل سوم: انعکاس محتوا و احساس .....
۵۵	تعریف انعکاس .....
۵۸	گوش دادن انعکاسی .....
۵۸	سه سطح گوش دادن انعکاسی .....
۶۰	مهارت‌های حضور .....
۶۱	نکات سودمند برای انعکاس احساسات .....

۶۳	تمرین انعکاس احساسات.....
۶۳	انعکاس محتوا.....
۶۶	کاربردهای مهم انعکاس محتوا.....
۶۶	فرایند انعکاس دهی.....
۶۹	<b>فصل چهارم: پرسشگری در مشاوره.....</b>
۷۳	دلایل عدم استفاده‌ی نابجا از سوال کردن.....
۷۵	جمع آوری اطلاعات.....
۷۷	انواع سوال در مشاوره.....
۸۴	خصوصیات سوال‌های باز.....
۸۴	چرایی استفاده از سوال باز.....
۸۴	اشتباهات رایج هنگام استفاده از سوال باز.....
۹۷	استثنای‌های مربوط به معجزه.....
۱۰۲	توسعه و جزییات سوال‌های چرخشی.....
۱۰۵	الگوی دوگانه: ایجاد تفاوت‌ها و ارتباطات.....
۱۰۶	ایجاد تفاوت‌ها.....
۱۱۰	ترسیم پیوندها.....
۱۱۴	نتیجه‌گیری.....
۱۲۶	چهار مرحله‌ی فرایند هدایت کشف.....
۱۲۸	نتیجه‌گیری.....
۱۳۰	تعریف مشکل حاضر و کنونی.....
۱۳۳	سوال‌های مقابله‌ای.....
۱۳۴	پیگیری کردن سوال با گوش دادن.....
۱۳۴	با چرا سوال کنید و دروغ بشنوید.....
۱۳۴	سوال پرسیدن در مورد ارزش‌ها در مشاوره.....
۱۳۶	نه سوال مشاور از مراجع.....
۱۳۸	صلاحیت و شایستگی فرایندی مشاور در مجموعه مهارت‌های پرسشگری.....

- عبارت پرسشی مورد استفاده در گفتگو ..... ۱۴۰
- اهداف پرسشگری ..... ۱۴۰
- شکل. اطلاعاتی در مورد کوه یخی مشکلات ..... ۱۴۱

### **فصل پنجم: خلاصه سازی ..... ۱۴۵**

- تعریف، ابعاد و موارد کاربرد خلاصه کردن ..... ۱۵۱
- یادداشت برداری برای خلاصه سازی ..... ۱۵۳
- نکات مهم خلاصه سازی ..... ۱۵۴
- مراحل چهار گانه‌ی خلاصه سازی ..... ۱۵۶
- با لحن مراجعان خود، خلاصه سازی و صحبت کنید ..... ۱۵۷

### **فصل ششم: توجه مثبت بدون قید و شرط ..... ۱۵۵**

- نظریه‌ی مراجع مدار و یا شخص محور ..... ۱۶۰
- احترام (توجه مثبت غیر شرطی) ..... ۱۶۱
- ماهیت احترام ..... ۱۶۲
- اثر توجه مثبت بدون قید و شرط (برخوردی گرم) بر مراجع ..... ۱۶۴
- توجه مثبت بدون قید و شرط و درک ارزش‌های مراجع ..... ۱۶۴
- توجه مثبت بدون قید و شرط و اصول اخلاقی مشاوره ..... ۱۶۶
- توجه مثبت بدون قید و شرط و ویژگی‌های درمانگر مؤثر ..... ۱۶۷
- ارجاع مراجع و ارزش‌ها ..... ۱۶۹
- تایید و احترام به تفاوت‌ها ..... ۱۶۹
- عدالت ..... ۱۶۹

### **فصل هفتم: خودافشایی مشاور ..... ۱۶۷**

- تعریف خودافشایی ..... ۱۷۴
- خودافشایی درمانگر ..... ۱۷۵
- مروری بر تاریخچه‌ی خودافشایی درمانگر ..... ۱۷۸
- خودافشایی و جنسیت ..... ۱۸۲
- خودآگاهی و خودافشایی ..... ۱۸۳

- ۱۸۳ ..... پیشبرد روابط و خودافشایی
- ۱۸۵ ..... پنجره‌ی جوهری و خودافشایی
- ۱۸۶ ..... چرا، کی و چگونه از خودافشایی استفاده می‌شود؟
- ۱۹۲ ..... چه وقت درمانگران خود افشایی نخواهند کرد؟
- ۱۹۳ ..... انواع خودافشایی
- ۱۹۳ ..... تأثیر خودافشاگری درمانگر
- ۱۹۹ ..... تأثیر متغیر درمانگر بر خودافشایی
- ۲۰۰ ..... تأثیر متغیر مراجع بر خودافشایی درمانگر
- ۲۰۱ ..... خودافشایی درمانگر و گرایش نظری
- ۲۰۲ ..... خودافشایی در رویکردهای شناختی-رفتاری
- ۲۰۲ ..... خودافشایی در رویکردهای رفتاردرمانی دیالکتیک ، طرحواره درمانی و سیستم روان‌درمانی تجزیه و تحلیل شناختی-رفتاری
- ۲۰۵ ..... خودافشایی در رفتاردرمانی دیالکتیک
- ۲۰۷ ..... خودافشایی در طرحواره درمانی
- ۲۰۸ ..... خودافشایی در نظام روان‌درمانی تجزیه و تحلیل شناختی-رفتاری
- ۲۱۰ ..... مقایسه‌ی خودافشایی در رویکردهای درمانی “شناختی-رفتاری”، “طرحواره درمانی” و “سیستم روان‌درمانی تجزیه و تحلیل شناختی-رفتاری”: “فرصت‌ها و چالش‌ها
- ۲۱۳ ..... خودافشایی در رویکردهای روانکاوی/ روان‌پویایی
- ۲۱۴ ..... خودافشایی در رویکرد روانپوشی سنتی
- ۲۱۴ ..... خودافشایی در رویکرد جدید روانپویایی
- ۲۱۴ ..... خودافشایی در رویکردهای انسان‌گرا یا فرد محور
- ۲۱۵ ..... خودافشایی در رویکردهای نظام مند
- ۲۱۶ ..... خودافشایی در رویکردهای خانواده درمانی
- ۲۱۶ ..... خودافشایی در رویکرد روایت درمانی
- ۲۱۷ ..... خودافشایی در رویکرد فمینیستی
- ۲۱۷ ..... چگونه از خودافشایی استفاده کنیم؟



۲۲۰	..... دشواری‌ها و موانع آشکارسازی خود
۲۲۱	..... نشانه‌های خودافشایی نامناسب
۲۲۲	..... تمرین‌های درمانی با محوریت خودافشایی درمانگر
۲۲۲	..... تفاوت خودافشایی با سایر واکنش‌های مشاور
۲۲۳	..... آنچه ما باید به عنوان یک مشاور در مورد خودافشایی خود بدانیم، چیست؟
<b>۲۲۳</b>	<b>..... فصل هشتم: صمیمیت بین مراجع و مشاور</b>
۲۲۸	..... صمیمیت در روان‌درمانی
۲۲۹	..... تعریف صمیمیت بین مشاور و مراجع
۲۳۰	..... اثرات صمیمیت بین مراجع-مشاور
۲۳۱	..... صمیمیت و خودافشایی
۲۳۱	..... انواع صمیمیت
<b>۲۲۹</b>	<b>..... فصل نهم: چارچوب بندی مجدد</b>
۲۳۸	..... استفاده از چارچوب‌بندی مجدد در روان‌درمانی
۲۳۹	..... مشکلات همراه با چارچوب‌بندی مجدد
۲۴۰	..... دسته‌ها (طبقه‌ها) و مفاهیم
۲۴۳	..... تفکر قیاسی
۲۴۵	..... تشبیهات
۲۴۸	..... روبرو شدن با مشکلات زندگی: فلسفه‌ی خوشبینی یا بدبینی؟
۲۵۲	..... اصول اخلاقی چارچوب‌بندی مجدد
۲۵۵	..... تعریف چارچوب‌بندی مجدد
<b>۲۵۳</b>	<b>..... فصل دهم: تفسیر کردن</b>
۲۶۰	..... تعریف لغوی و مفهومی تفسیر
۲۶۱	..... رابطه‌ی میان همدلی و تفسیر
۲۶۲	..... تمایز میان تفسیر و تبیین
۲۶۳	..... تمایز میان تأمل و تفسیر
۲۶۳	..... تمایز میان انعکاس دهی، چارچوب دهی مجدد با فن تفسیر

۲۶۱	.....	<b>فصل یازدهم: سکوت در مشاوره</b>
۲۷۰	.....	تعریف سکوت
۲۷۱	.....	تاریخچه‌ی استفاده از سکوت در مشاوره
۲۷۴	.....	دلایل سکوت مراجع
۲۷۶	.....	فهم بیشتر سکوت مشاور
۲۷۹	.....	سکوت به عنوان ایجاد کننده‌ی ارتباط
۲۸۱	.....	سکوت بین فردی
۲۸۲	.....	اتحاد درمانی و سکوت
۲۸۳	.....	واکنش مشاور به سکوت مراجع
۲۷۹	.....	<b>فصل دوازدهم: مقاومت در مشاوره</b>
۲۸۸	.....	تعریف مقاومت
۲۸۹	.....	مفهوم سازی رفتارهای مقاومت
۲۸۹	.....	مقاومت در میزان پاسخ مراجع
۲۸۹	.....	مقاومت در محتوای پاسخ مراجع
۲۹۰	.....	مقاومت در سبک پاسخ دهی مراجع
۲۹۰	.....	مقاومت به شکل مدیریت منطقی
۲۹۱	.....	عوامل کمکی برای مقاومت
۲۹۱	.....	نقش مراجع در مقاومت
۲۹۳	.....	نقش مشاور در مقاومت مراجع
۲۹۳	.....	پرداختن به مقاومت در جلسه‌ی درمانی
۲۹۵	.....	چشم اندازهای جایگزین
۲۹۵	.....	نه راهبرد برای درمان مقاومت با RESPECT
۳۰۰	.....	آمادگی برای تغییر
۳۰۴	.....	مقاومت در روان‌درمانی از دیدگاه راجرزی
۳۰۳	.....	<b>فصل سیزدهم: همدلی در مشاوره</b>
۳۱۰	.....	تعریف همدلی

۳۱۱	..... فعاليت: همدلی
۳۱۱	..... درک همدلانه
۳۱۲	..... فوايد درک همدلانه
۳۱۲	..... ساختن عبارات همدلانه
۳۱۳	..... ماهيت همدلی
۳۱۴	..... همدلی با ديگران و خود افشایی
۳۱۵	..... همدلی، همدردی، برون فکنی و شفقت
۳۱۶	..... همدلی
۳۱۶	..... همدلی عاطفی (احساسی)
۳۱۷	..... همدلی شناختی
۳۱۸	..... همدلی رفتاری
۳۱۹	..... همدلی اخلاقی
۳۲۰	..... همدردی
۳۲۲	..... برون فکنی
۳۲۲	..... همدستی
۳۲۳	..... شفقت
۳۲۳	..... تفاوتها
۳۲۵	..... آیا تفاوتها بين همدلی با ساير واژه‌ها مهم است؟
۳۲۶	..... نتیجه گیری
۳۲۳	..... <b>فصل چهاردهم: تکلیف دهی</b>
۳۳۰	..... تاريخچه‌ی استفاده از تکلیف در مشاوره
۳۳۱	..... تعريف تکلیف
۳۳۲	..... فوايد تکلیف در فرايند درمان
۳۳۳	..... هدف از تکلیف چیست؟
۳۳۴	..... آنچه که شما به عنوان مشاور برای خلق تکالیف موثر باید بدانید
۳۳۴	..... درک تکلیف از طرف مراجع

۳۳۶	..... فرآیند سازمان‌یافته‌ی تعیین تکلیف
۳۳۷	..... پیگیری
۳۳۷	..... مقاومت در برابر اتمام تکالیف
۳۳۸	..... علت شکست تکلیف
۳۳۹	..... چرا تکلیف؟
۳۳۹	..... طراحی تکالیف
۳۳۹	..... سن و تکلیف
۳۴۰	..... جنسیت و تکالیف
۳۴۰	..... مراجع و تکالیف
۳۴۰	..... تکلیف و نتایج درمانی
۳۴۰	..... تکلیف و خلاقیت مشاور
۳۴۰	..... تکلیف و نظریه‌های درمانی
۳۴۱	..... تکلیف و نگاه منفی به آن
۳۴۱	..... جنبه‌ی پلکانی تکلیف
۳۳۳	..... منابع
۳۳۵	..... منابع لاتین

---

## پیشگفتار

---

روند آموزش رسمی مشاوران در کشور ما متأسفانه به گونه‌ای است که به مهارت‌های پایه و خرد، توجهی خرد و ناچیز می‌شود و میزان آموزش و منابعی نیز که در اختیار دانشجویان رشته‌ی مشاوره قرار دارد، خرد و ناچیز می‌باشد. آن چه که در ذهن کارآموزان و ناظران آنها از مشاوره شکل گرفته، تنها اتکا به رویکردی درمانی برای کار با مراجع می‌باشد و نسبت به مهارت‌های پایه و آموزش اصولی این مهارت‌ها، غفلت ورزیده شده است. هر چه مشاور جزئیات بیشتری از هر فن در فرایند درمان مثل پرسشگری را بداند، به همان میزان تسلطش بر آن فن بیشتر خواهد شد و با اطمینان بیشتری آن را به کار می‌گیرد و به نتایج بهتری دست خواهد یافت. کسب مهارت هدف نیست، بلکه ماهر شدن در زمینه‌ای خاص، وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف پیش روست و این اصل در مشاوره نیز صادق است. مشاور در زمینه‌ای خاص و با رویکردی خاص تسط لازم را به دست می‌آورد تا به مراجعان نیازمند در آن زمینه، خدمات روانشناختی لازم را ارائه نماید. هدف ما از تالیف این کتاب توانمند کردن کارآموزان مشاوره است تا با مهارت‌های پایه در مشاوره به صورت کامل آشنا شوند. منظور از مهارت دانستن و توانستن و به عبارتی دیگر بدانیم و بتوانیم، می‌باشد. مهارت‌هایی که در هر کتب و منبع دانشگاهی ما سهمی بسیار ناچیز، از چند خط تا نهایت یک صفحه به آن اختصاص داده شده است. مثلاً در مورد خودافشایی، تنها به این مطلب در کتب دانشگاهی اشاره شده است که مشاوره گهگاهی می‌تواند تجارب زندگی شخصی خود را با مراجع در میان بگذارد. تاریخچه‌ی کاربرد خودافشایی درمانگر در فرایند درمان، تعریف و عوامل تاثیرگذار بر آن، استفاده از آن در رویکردهای درمانی مختلف، تاثیر آن بر مراجع و اهداف درمانی و سایر مطالب مرتبط، توسط مولفان محترم نادیده گرفته شده است. سعی ما برطرف کردن این نواقص و آشنایی دانشجویان عزیز مشاوره با تمامی جزئیات این مهارت‌های پایه می‌باشد. در این کتاب به جای معرفی کلی فنون مشاوره به صورت کلی و مختصر در تلاش بوده‌ایم تا کیفیت معرفی فنون را جایگزین کمیت کنیم. همچنین تمایزی بین اصلاح مشاوره، روان درمانی، درمانگر و مشاور قایل نشده‌ایم و به کرات به جای یکدیگر در سرتاسر کتاب به کار رفته‌اند. مطالب این کتاب قابل استفاده برای دانشجویان دوره‌ی کارشناسی و مقاطع بالاتر می‌باشد. این اثر قطعاً خالی از ایراد نیست و پیشنهادهای شما مشاورین گرامی به تکمیل این اثر کمک شایانی خواهد نمود. امید است این اثر گامی کوچک در پیشبرد مشاوره در کشور عزیزمان باشد. انشالله

