

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عناصر مشاوره

(ویراست هفتم)

تالیف:

اسکات، تیمیر
سوزان آر - دیویس

ترجمه:

دکتر فرهاد اصغری
(استادیار دانشگاه گیلان)
هادی حقیار



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	مایر، اسکات تی، ۱۹۵۵ - م. Meier, Scott T عناصر مشاوره (ویراست هفتم) / تالیف اسکات تی، میر، سوزان آر، دیویس؛
مشخصات نشر شابک	ترجمه فرهاد اصغری، هادی حقیار. تهران: آوای نور، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۲۰-۰
وضعیت فهرست نویسی یادداشت	فیبیا عنوان اصلی: The elements of counseling, 7th ed., c2011
یادداشت	ویراست ششم عصر حاضر نخستین بار در سال ۱۳۸۷ با عنوان "اصول و مهارت‌های مشاوره" توسط نشر روان منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه. نمایه
عنوان دیگر	اصول و مهارت‌های مشاوره.
موضوع	مشاوره
شناسه افزوده	Davis, Susan R.
شناسه افزوده	اصغری، فرهاد، ۱۳۵۵ - مترجم / حقیار، هادی، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۲۵۳۱۳۹۲م/۶۳۷BF:
رده بندی دیویی	۳/۱۵۸:
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۰۱۴۰۹:



عناصر مشاوره

تالیف: اسکات، تیمیر- سوزان آر - دیویس

ترجمه: دکتر فرهاد اصغری- هادی حقیار

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ سوم ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۲۰-۰

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، ۴۵۵۷/۰۹۱۲۲۰۰ نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۳۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۹
مقدمه مترجمین	۱۵
درباره مولفین	۱۷
فصل اول / تنظیم صحنه: فرایند مشاوره (دکتر فرهاد اصغری)	۱۹
تماس شخصی برقرار سازید	۲۰
اتحاد کاری ایجاد کنید	۲۲
مشاوره برای مراجع تشریح کنید	۲۳
رهبری جلسه را بر عهده بگیرید و با مراجع گام بردارید	۲۷
به صورت خلاصه صحبت کنید	۳۰
زمانی که نمی‌دانید چه بگوئید، چیزی نگوئید	۳۲
به همان میزان که از مواجهه استفاده می‌کنید، حمایت نیز بکنید	۳۴
اگر می‌خواهید چیزی را تغییر دهید، آن را پردازش کنید	۳۵
مشاوره خود را متمایز سازید	۳۶
به مقاومت توجه کنید	۳۷
هنگام شک کردن، بر عواطف متمرکز شوید	۴۰
در ابتدای مشاوره طرحی برای اتمام آن داشته باشید	۴۳
عوامل فیزیکی ذیر را مورد توجه قرار دهید	۴۶
الف) لباس مناسب بپوشید	۴۶
ب) به فضای فیزیکی اتاق مشاوره توجه کنید	۴۶
ج) مشاوره را در یک فضای آرام به پیش ببرید	۴۷
د) از وقفه انداختن و حواس‌پرتی پرهیز نمائید	۴۷
ه) حاضر و آماده باشید	۴۷
ی) یک جعبه دستمال کاغذی تهیه کنید	۴۸
ر) رازداری را به خاطر بسپارید	۴۸

فصل دوم: راهبردهای کمک به مراجع در خودشناسی.....۵۱

- ۵۲ از نصیحت کردن بپرهیزید.
- ۵۳ از حل زود هنگام مشکلات بپرهیزید.
- ۵۳ از تکیه بر سؤالات بپرهیزید.
- ۵۶ با دقت به حرف‌های مراجع گوش کنید.
- ۵۹ به حرکات غیر کلامی توجه کنید.
- ۶۱ بر مراجع متمرکز شوید.
- ۶۲ صریح باشید.
- ۶۵ از استعاره استفاده کنید.
- ۶۶ خلاصه کردن.....

فصل سوم: چند فرضیه اشتباه۶۹

- ۶۹ توافق با همدلی یکی نیست.
- ۷۰ وانمود نکنید که تغییر آسان است.
- ۷۱ تفکر مثبت با تفکر منطقی یکسان نیست.
- ۷۲ قضاوت اخلاقی نکنید، بلکه ارزیابی روان‌شناسانه انجام دهید.
- ۷۴ وانمود نکنید که عواطف، افکار و رفتار مراجعتان را می‌شناسید.
- ۷۵ وانمود نکنید که احساسات، افکار و رفتارهای مراجع را می‌شناسید.

فصل چهارم: موضوعات مهم۷۹

- ۸۰ مهارت‌های مداخله در بحران را توسعه دهید.
- ۸۲ الف: کنترل موقعیت را به دست بگیرید.
- ۸۳ ب: مراجع واقعی را مشخص کنید.
- ۸۴ ج: بر روی نقاط قوت تأکید کنید.
- ۸۵ د: منابع اجتماعی را بسیج کنید.
- ۸۶ از لحاظ فرهنگی خود را توانمند سازید.
- ۹۲ پذیرای دیدگاه گروه و خانواده باشید.

- در مورد سوگ، فقدان و آسیب بیشتر یاد بگیرید. ۹۴
- بادقت ارجاع دهید. ۹۹
- مراقب بدتر شدن حال مراجع باشید. ۱۰۱
- به تحقیق در مشاوره علاقه نشان دهید. ۱۰۲
- فعالیت‌های خود را مستند کنید. ۱۰۴
- در مقابل مراجعینی که در جلسات مشاوره غیبت می‌کنند، تحمل به خرج دهید. ۱۰۵
- مفهوم سازی مراجعین را یاد بگیرید. ۱۰۶
- مراقبت مدیریت شده را یاد بگیرید. ۱۱۰
- مهارت‌های تکنولوژیک خود را توسعه دهید. ۱۱۳

فصل پنجم: خودتان را بشناسید (های حقیر) ۱۱۷

- از مسائل شخصی‌تان آگاه باشید و آنها را بیان کنید. ۱۱۷
- الف) چگونه تصمیم گرفتید که مشاور شوید؟ ۱۱۸
- ب) چه نوع هیجان‌اتی برای شما ناخوشایند است؟ ۱۱۸
- ج) چه مقدار پیشرفت قابل قبول است؟ ۱۱۹
- د) با احساسات مراجعینتان نسبت به خود چطور کنار می‌آید؟ ۱۲۰
- و) چطور احساساتتان را نسبت به مراجعین اداره می‌کنید؟ ۱۲۱
- ی) آیا می‌توانید منعطف، پذیرا و آرام باشید؟ ۱۲۲
- پذیرای نظارت باشید. ۱۲۳
- پشت تست‌ها مخفی نشوید. ۱۲۴
- در مورد سؤالات اخلاقی، مشورت کنید. ۱۲۶

فصل ششم: مقدمه‌ای کوتاه بر مداخله ۱۲۹

- مشاوره فرد مدار. ۱۳۱
- مشاوره رفتاری. ۱۳۲
- مشاوره شناختی، شناختی- رفتاری و نظریه یادگیری اجتماعی. ۱۳۲
- مشاوره گشتالتی. ۱۳۳
- مشاوره روان پویایی و روان تحلیل‌گری. ۱۳۴

۱۳۴.....	مشاوره وجودی
۱۳۵.....	مشاوره گروهی
۱۳۶.....	مشاوره سیستمی / خانوادگی.....
۱۳۶.....	مشاوره چند فرهنگی.....
۱۳۷.....	درمان فمینیستی
۱۴۰.....	درمانهای کوتاه مدت و راه حل مدار.....
۱۴۳.....	دیدگاههای یکپارچه نگر.....
۱۴۵.....	روایت درمانی.....
۱۴۸.....	دیدگاههای جدید و نوظهور.....
۱۵۱.....	پژوهش در مورد مشاوره و روان درمانی.....
۱۵۵.....	منابع
۱۸۱.....	نمایه ها

مقدمه

کتاب عناصر متداول (۲۰۰۰) طرحی برای شکل‌گیری این کتاب بود. همانطور که وایت^۱ در معرفی کتابش می‌گوید: سترانک^۲ در اصل کتاب عناصر متداول را با هدف کاهش آشفته بازار کتاب و نوشتن قوانین و مقررات دقیق نگاشت. سترانک به عنوان مدرس زبان انگلیسی دانشگاه تلاش کرد که یک سری از قوانین را جهت جلوگیری از اشتباهات اساسی دانشجویانش گردآوری کند. هدف ما هم از نوشتن این کتاب، کاری شبیه کار او است، یعنی جداسازی عناصر اصلی مشاوره و آموزش اینکه مشاوره چه هست و چه نیست. عناصر مشاوره با هدف ارائه اطلاعات ضروری برای مشاورین مبتدی و یادآوری نکات مهم جهت مشاورین با تجربه نگاشته شده است. بسیاری از مدرسین از عناصر به عنوان سازمان دهنده‌هایی پیشرفته جهت آموزش و تمرین عملی استفاده می‌کنند. این عناصر راهی برای تفکر درباره مشاوره و وضوح بخشیدن به ماهیت فرایند مشاوره هستند. در نتیجه، این عناصر باید برای فارغ التحصیلان در حرفه های کمک رسان (مانند روانپزشکی، روان شناسی، مددکاری اجتماعی و مشاوره) مفید باشند. همچنین برای نیمه حرفه‌ایها و مشاورین همکار برای یادگیری مهارت‌های اولیه مشاوره، ارتباط و مهارت‌های گوش دادن نیز مفید است. دانشجویان دوره لیسانس که در رشته های روانشناسی مقدماتی یا دوره های مشاوره در حال تحصیل هستند، نیز این

^۱. White

^۲. Strunk

کتاب را در کمک به خود جهت درک جنبه های عملی روان شناسی مفید خواهند یافت. با توجه به اهمیت مهارت های گوش دادن و ارتباطات، این کتاب برای پرستاران، پزشکان، معلمان، افسران پلیس و تجار نیز مفید است. علاوه بر این موارد برای مبتدیان، امیدواریم که دانشجویان مجرب و درمانگران نیز این ایده ها را برای یادآوری به خودشان مفید بدانند. برخی از مشاورین با بارکاری زیاد و عدم نظارت بر کارشان گاهی اوقات دچار عدم نظم و انضباط کاری می شوند. در چنین شرایطی هر فردی می تواند در دام نقش غیر مؤثری مانند (رابطه مادری/ پدری با مراجعین) بیفتد و فراموش کند که پیشرفت در مشاوره به شرایطی وابسته است که مشاور انجام می دهد و بعضی کارها که انجام نمی دهد. به علاوه، بسیاری از مفاهیم این کتاب می تواند نتایج میان مدت داشته باشد، بدین معنی که گام های مناسب و راه حل های موفقیت آمیز مختلف جهت حل مشکلات اساسی مراجعین باشد. عواملی همچون اتحاد کاری ضعیف، خود افشاگری نامناسب توسط مراجعین و خواسته های نامناسب درمانگر همگی با شکست درمان مرتبط اند (مش^۱ و هانسلی^۲ ۱۹۹۳). چنین موضوعاتی مطلب عمده این کتاب هستند و ممکن است عناصر کلیدی شکست در کار با مراجعین باشند. توصیف عناصر اساسی مشاوره، وظیفه ای سنگین است. مشاوره از یک اتفاق نظر قوی در مورد مسائل اساسی مانند، تلفیق روش های متنوع مشاوره (آی وی^۳، ۱۹۸۰)، فواید تحقیق مشاوره در عمل (گلسو^۴، ۱۹۷۹، گلدمن^۵، ۱۹۷۶، رایس^۶، ۱۹۷۷، تریرویلر^۷ و ستریگر^۱، ۱۹۹۸) و تعامل

^۱. Mash

^۲. Hansley

^۳. Ivey

^۴. Gelso

^۵. Goldman

^۶. Rice

^۷. Trierwieler

ویژگی‌های متنوع مراجعین و دیدگاه‌های مشاوره رنج می‌برد (کرو مبولتز^۲، ۱۹۶۶). بیشتر از ۴۰۰ روش روان درمانی وجود دارد (کازدین^۳، ۲۰۰۰)، این عدم اتفاق نظر با توجه به عمر این حرفه و پیچیدگی انجام آنها قابل فهم است. به علاوه این چند دستگی در مورد اکثر شاخه‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز وجود دارد (میر^۴، ۱۹۸۷) و توجه فزاینده‌ای بر روی این مسائل متمرکز شده است (پروچاسکا^۵، جانسون^۶ و لی^۷، ۱۹۹۸، واسل^۸، مسر^۹، ۱۹۹۷ و زیگ^{۱۰}، ۱۹۹۷). قابل ذکر است که این حرفه دارای یک بنیاد اطلاعاتی قوی است و اجماع نظری در مورد اثر بخشی مشاوره وجود دارد. با این وجود، تئوری، تحقیق و عمل در مشاوره به نظر متناقض و گسسته می‌آید. اگر چنین گسستگی در مشاوره وجود دارد، پس چه چیزی برای آموزش در این کتاب می‌ماند؟ احساس ما این است که خیلی از اختلاف نظر ها بر سر مسئله مداخله در مشاوره است. مشاورین بر سر مراحل اصلی و ابتدایی در مشاوره اتفاق نظر دارند. به عنوان مثال بسیاری از مشاورین بر این عقیده‌اند که باید اطلاعات در مورد مراجعین جمع‌آوری شود و باید ارتباط بین مراجع و مشاور به وجود آید. بر اساس آثار دیگر مولفین، این کتاب تلاش ما را برای به تصویر کشاندن عناصر اساسی مشاوره نشان می‌دهد. در نتیجه، «عناصر مشاوره» روی مهارت‌های گوش دادن، ایجاد رابطه، فرایند

^۱. Stricker

^۲. Krumbolts

^۳. Kazdin

^۴. Perez

^۵. prochaska

^۶. Johnson

^۷. Lee

^۸. Wathel

^۹. Messer

^{۱۰}. Zeig

مشاوره و خود اکتشافی متمرکز می‌شود، که این موارد ساختارهایی هستند که مداخلات بعدی بر اساس آنها انجام می‌گیرد. اگر چه مشاورین در مورد فرایند ابتدایی مشاوره تا حدودی هم عقیده‌اند، اما اجماع نظر در مورد زمان‌بندی، مراحل و اهمیت نسبی این تمرینات در حال شکل گرفتن است (گلدفرید^۱ ۱۹۸۳، کورمیر^۲ و کورمیر^۳، ۱۹۹۸). بنابراین مشاورین و آموزش‌دهندگان مشاوره شاید قسمت‌های اصلی این کتاب را براساس ترجیحات و تجربیات خودشان دوباره مرتب نمایند. مثلاً آموزش دهندگان مشاوره که خصوصیات یک مشاور را دارند و به رابطه مشاور و مراجع به عنوان یک مسئله اساسی می‌نگرند، ممکن است فصل «مشاور خودت را بشناس» را اول بخوانند. این کتاب ممکن است هم به صورت درسی هم غیر درسی خوانده شود و به هر دو صورت قابل استفاده است. با توجه به عنوان کتاب و بازخوردهای مثبت نسبت به شش نسخه اول کتاب تغییرات کمی را در کتاب اعمال کرده‌ایم تا حجم کتاب افزایش نیابد. ما در این ویرایش بعضی از موارد را در قسمت صلاحیت‌های فرهنگی مشاوره اضافه کرده‌ایم. با تأکید فزاینده بر اثرات جهانی شدن بر مشاوره و نیاز مشاورین به درک فرهنگ نظامی‌گری در رابطه با بازماندگان جنگ و خانواده‌های آنها قابل توجه است. در فصل ششم که قسمت تازه‌ای به روش‌های جدید و نوظهور اضافه شده، روش‌های متنوع و جدید را در مداخله به طور خلاصه شرح داده شده است. همچنین در این ویراست قسمت جدیدی در فصل ۴ در مورد نمای کلی در مورد مسائل مهمی همچون سوگ، فقدان و آسیب را اضافه کرده‌ایم. اگر چه این کتاب خطوط راهنما و قوانین مشاوره را نشان می‌دهد، اما هیچ کس با حفظ کردن این‌ها به سادگی مشاور نخواهد شد. با توجه به ماهیت کوتاه و مختصر کتاب، اگر دانشجویان فقط این کتاب را بخوانند

^۱.Goldfried

^۲.Cormier

^۳. Cormier

ممکن است توانائی‌های خودشان را ناچیز یا بیش از حد برآورد کنند. تمرین ایفای نقش، تجربه واقعی، نظارت حرفه‌ای، ایجاد یک نظریه مشاوره و بازخوردهای مفید، الزامات یک مشاور با صلاحیت هستند. خلاصه این که، ما ادعا نمی‌کنیم که این کتاب به طور کامل همه عناصر مشاوره را لیست کرده است. کتاب عناصر مشاوره به عنوان مرجعی مفید و خلاصه و همچنین در راستای ساختن چارچوبی ذهنی و ساده برای تفکر راجع به مشاوره طراحی شده است. امیدواریم سادگی، وضوح و اختصار این کتاب جبران عدم جامعیت آن را بنماید. کتاب عناصر مشاوره تعداد زیادی همکار مولف دارد که شامل معلمان قدیمی، ناظران، همکاران و دانشجویان است که عناصر مشاوره را به ما آموزش دادند. صمیمانه از همه آنها متشکریم. از دکتر توماس فرانترز^۱ و جنیفر لورنس^۲ برای استفاده از ایده‌هایشان در فصل چهارم کتاب در مورد سوگ و آسیب تشکر ویژه را داریم. همچنین دستیار فارغ التحصیل آقای بریان آموس^۳ و ویراستاران کتاب دنیس آرنولد^۴، ستوارت ایتسکویتز^۵ و جان توبورن^۶ قدردانی می‌نمائیم.

اسکات تی، میر سوزان آر، دیویس

^۱. Thomas frantz

^۲. Jenifer Laurence

^۳. Brian Amos

^۴. Denise Arnold

^۵. Stuart itzkowitz

^۶. John Thoburn

مقدمه مترجمین

امروزه یادگیری فنون و روش‌های مشاوره با روشی مناسب از ضروریات تربیت مشاور و روان‌شناس در دانشگاه‌ها محسوب می‌شود. این فنون باید به زبان ساده و عملی و در عین حال با استفاده از آخرین دستاوردهای پژوهشی و ادبیات مناسب و تخصصی حال حاضر باشند. تجربه عملی و استفاده از مثال‌های عینی که بر آمده از تجربه بالینی مشاوره و روانشناسی باشد، می‌تواند بر غنا و عینیت این فنون بیفزایند. به نظر می‌رسد که توجه کافی نسبت به یادگیری این فنون نشده است و تعدد و گوناگونی و آشفتگی زیاده در حوزه یادگیری این فنون وجود دارد. این کتاب با استفاده از دانش و تجربه مؤلفین و با استفاده از منابع روز در زمینه فنون و مبانی مشاوره نگاشته شده است. سادگی و قابل فهم بودن و مثال‌های عینی، آن را به کتابی درسی دانشگاهی پرترفدار و کاربردی تبدیل کرده است. آموزش مناسب فنون ارتباطی، گوش دادن، مقابله با سکوت، مداخله در بحران در این کتاب با مثال‌های متنوعی به خوبی شرح داده شده‌اند. این کتاب به عنوان مرجعی مفید و خلاصه در راستای ساختن چارچوبی ذهنی و ساده برای تفکر راجع به مشاوره طراحی شده است. امیدوارم که ترجمه این کتاب بتواند خدمتی به جامعه مشاوره و روانشناسی کشورمان باشد.

دکتر فرهاد اصغری

استادیار گروه مشاوره دانشگاه گیلان

دربارهٔ مولفین

اسکات میر روانشناسی دارای پروانه کار است که دکترایش را در رشته روان‌شناسی مشاوره از دانشگاه ایلینویز جنوبی دریافت کرده است. او استاد و عضو دانشکده در برنامه مشاوره و روان‌شناسی مدرسه، مشاوره گروهی، مدرسه و روان‌شناسی آموزش است. سوزان دیویس روان‌شناس دارای پروانه کار است که دکترایش را در رشته روان‌شناسی بالینی از دانشگاه ایلینویز جنوبی دریافت نموده است. وی به‌طور تمام وقت مشغول درمان خصوصی است.

