

هر بار... یک زندگی!

مداخلات و مهارت‌های یاری‌رسانی

## فهرست مطالب

- سخن مترجم ..... ۷  
پیشگفتار ..... ۹

### بخش اول

- فصل اول: آشکارکردن فرایند مشاوره ..... ۱۷  
فصل دوم: مراجع نیازمند: عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی ..... ۴۳  
فصل سوم: مدل‌های یاری‌رسانی ..... ۷۳

### بخش دوم

- فصل چهارم: مهارت‌هایی برای ایجاد روابط مشترک ..... ۱۰۵  
فصل پنجم: مهارت‌های تشخیص و ارزیابی ..... ۱۳۹  
فصل ششم: مهارت‌های اکتشاف ..... ۱۷۹  
فصل هفتم: ارتقای درک و بینش ..... ۲۲۳  
فصل هشتم: اقدام تسهیلی ..... ۲۶۳  
فصل نهم: حفظ پیشرفت و ارزیابی نتایج ..... ۳۰۵

### بخش سوم

- فصل دهم: مهارت‌های مداخله و مشاوره خانواده ..... ۳۳۹  
فصل یازدهم: مهارت‌های رهبری گروه ..... ۳۷۳  
فصل دوازدهم: سپس به کجا برویم ..... ۴۰۵

- ۴۱۷..... پاسخ به «بررسی آنچه آموختید».
- ۴۲۳..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۴۲۵..... واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
- ۴۲۷..... منابع

## سخن مترجم

حمد و سپاس خدای را که همت ترجمه اثر ارزشمند «هر بار... یک زندگی!» را به ما عطا فرمود. این کتاب با نگاهی متفاوت از نمونه‌های رایج مهارت‌های راهنمایی و مشاوره، اثری بسیار تأثیرگذار و کاربردی برای دانشجویان و همکاران گرامی روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری اجتماعی و همچنین، علوم تربیتی است که بر کاربرد مهارت‌های پایه و مداخلات اصلی کار با مراجعان متمرکز است. روند مطالب کتاب به شیوه‌ای طراحی شده است که علاقمندان بتوانند آن را طوری انجام دهند که به تدریج، به عنصری از شخصیت آن‌ها تبدیل شود. از این جهت در تمام بخش‌های کتاب، تأکید نویسندگان بر روش‌های به کار بردن این مهارت‌ها در موقعیت‌های آموزشی، بالینی و زندگی شخصی است.

در بیشتر کتب مهارت‌های مشاوره، دانشجویان با گستره‌ای از راهبردها، مهارت‌ها، فنون، مداخلات و راهکارها روبرو می‌شوند که ممکن است هدف ابتدایی نویسندگان از مطالعه آن اثر را از دست دهند و از این جهت، در کتاب «هر بار... یک زندگی!» تلاش بر این بوده است که ارتباط با مراجعان و یاری‌رسانی به آن‌ها طوری صورت پذیرد که احساس کنند فهمیده شده‌اند و موضوعات عمده که باعث مراجعه شده است را توضیح دهند.

کتاب «هر بار... یک زندگی!» در فرایند رشد شخصی و حرفه‌ای خوانندگان، اهداف بزرگ‌تری را دنبال می‌کند و زبان ساده و کاربردی آن کمک می‌کند که متخصص حرفه‌های یاورانه راحت‌تر بتوانند تغییر در مراجعان را تسریع کنند.

ویژگی‌های مهم کتاب عبارتند از:

- معرفی ترکیبی مهارت‌ها و موضوعات اصلی مرتبط با طرح‌ریزی درمان
- استفاده از یک الگوی عمومی یاری‌رسانی با ادغام ویژگی‌های نظریه‌های شناختی، ساختاری و انسان‌گرا
- گسترده‌گی موضوعات و نمونه‌ها
- تکمیل مهارت‌های یاری‌گری سنتی با مهارت‌های جدیدتر و مداخلات مختصر
- تناسب با تکالیف، ساختارها و فعالیت‌های کلاسی

- ارایه نمونه‌های موردی و گزارش‌های اول شخص
- معرفی فعالیت‌های انعکاسی، تکالیف خانه و تمرین‌های کاربردی
- ارایه سبک داستان‌گونه همراه با شوخی
- ارایه تمرین‌های خود ارزیابی

با احترام

دکتر میرسعید جعفری و همکاران  
Sfbt.ir@yahoo.com

## پیشگفتار

برنامه‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد، یک یا دو دوره درباره مهارت‌های مشاوره پایه و مداخلات درمانی در حیطه‌های مختلف ارائه می‌دهند؛ حیطه‌هایی چون: کار اجتماعی، مشاوره، خانواده‌درمانی، روان‌شناسی کاربردی، خدمات انسانی، و زمینه‌های مرتبط (پرستاری، آموزش، مراقبت معنوی، پزشکی). برخی می‌گویند که مهارت‌های مشاوره، مهم‌ترین واحد در برنامه‌ها است، زیرا برای تمام کارهای متخصصان، پایه‌ای ایجاد می‌کند. «هر بار... یک زندگی!» کلاسی برای مبتدیان است که در آن مهارت‌های اصلی یاری‌رسانی و جوهره ایجاد تغییر در دنیا را یاد می‌گیرند.

کارگاه‌های آموزشی مهارت‌ها، تمرین‌محور بوده و یک تجربه عملی هستند تا در آن‌ها، دانشجویان هم اصول یاری‌رسانی به دیگران را یاد بگیرند و هم این رفتارها و مداخلات را در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده تمرین کنند. هدف این است که دانشجویان را با مهارت‌های لازم برای شروع مصاحبه، برنامه‌ریزی درمان، ارزیابی و تشخیص منظم، و مداخلات مؤثر سازمان‌بندی شده، تجهیز کنیم. اکثر فعالیت‌های یاری‌رسانی مذکور، در مرکز مهارت‌های یاری‌رسانی اصلی قرار دارند، اما برای اینکه واقعاً مشاور مؤثری باشیم، باید این راهکارها را در یک نقشه کامل تلفیق کنیم تا با روش‌های مثبتی بر روی افراد تأثیر بگذارند. این کتاب نه تنها مداخلات پایه را به دانشجویان می‌آموزد، بلکه آن‌ها را تشویق می‌کند تا این مهارت‌ها را با قدرتمندترین و اخلاقی‌ترین روش ممکن به کار ببرند.

## درباره عنوان کتاب

عنوان این کتاب با تأمل زیادی انتخاب شده است تا تصویر بزرگ‌تری را منعکس کند که مستلزم کمک‌کردن به دیگران است. مهارت‌های درمانی در بافت خاصی به کار گرفته شده که هم سبک، شخصیت و نظریه عامل درمانگر را در بر بگیرد و هم فرضیات، نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد مراجع را شامل شود. ابعاد بسیار زیاد دیگری نیز وجود دارند که به این تصویر وارد می‌شوند. (زمینه خاصی که در آن کمک رخ می‌دهد، نوع رابطه‌ای که بین متخصص و مراجع رشد می‌کند، هویت‌های فرهنگی اعضا، مرحله مشاوره، و متغیرهای مشابه، هر کدام بر اینکه چگونه مهارت‌ها استفاده و دریافت شوند، تأثیر می‌گذارند.) حتی اگر حیطه مهارت‌های درمانی مان را وسعت ببخشیم تا سایر

عوامل بالینی را نیز در بر بگیرد، باز هم برای اینکه به مبتدیان قدرت فوق‌العاده‌مان را نشان دهیم، کافی نیست.

عنوان کتاب، هر بار... یک زندگی!، از بحث‌هایی به وجود آمده که حاصل تجربیات خودمان در کارگاه‌های مهارت‌ها بوده است؛ آموزش‌ها، و متون موجود در کارگاه‌های آموزشی که ما شرکت می‌کردیم، به قدری بر یادگیری چگونگی انعکاس احساسات و ایجاد اهداف، متمرکز شده بودند که ما فراموش کرده بودیم واقعاً هدفمان چیست و برای انجام چه کاری تلاش می‌کنیم. هدف ما این بود که به افراد کمک کنیم تا تغییرات زیادی در زندگی‌شان به وجود آورند. این تغییرات را می‌توان حاصل به‌کارگیری مهارت‌های کاربردی دانست، اما اکثر اوقات موارد دیگری باعث ایجاد تغییر در زندگی فرد می‌شوند که لزوماً مربوط به مشاور نبوده و مختص مراجع است.

به زمانی فکر کنید که یک فرد با روش خاصی به شما کمک کرده است. احتمال دارد که این فرد مهارت‌هایی را به کار برده باشد که برای وارد شدن به درون شما مفید بوده، اما مسأله این است که آنچه که شما به یاد می‌آورید، موارد دیگری است. (کیفیت رابطه‌تان، اهمیت و احترامی که احساس کردید، مرزهایی که به شما کمک کرد تا احساس امنیت کنید، فرصت‌هایی برای کشف ایده‌های جدید و...) البته، مهارت‌های یاری‌رسانی سهم زیادی در این رابطه دارند، اما برای ایجاد تغییر و نفوذ در مراجع به تنهایی کافی نیستند؛ ویژگی‌های شخصی کمک‌کننده نیز ضروری است.

اگرچه وظیفه ما در این کتاب این است که مطالبی که برای انجام مشاوره و درمان نیاز دارید را آموزش دهیم، اما خواهان یادآوری این نکته نیز هستیم که کمک‌کردن به مردم درباره «بودن»<sup>۱</sup> و «عمل‌کردن»<sup>۲</sup> به یک اندازه است. به عبارت دیگر، ایجاد تغییر در زندگی افراد اغلب طبق یک مسیر خطی و قابل پیش‌بینی رخ نمی‌دهد. زمان‌هایی وجود دارند که شما همه کارها را خیلی عالی انجام می‌دهید، ولی نمی‌توانید مقاومت فرد را کاهش دهید. شرایط دیگری نیز پیش می‌آید که شما کار خیلی کمی انجام داده‌اید، اما مراجع عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

برای اینکه توجه‌تان را برای تمرکز بر بافت بزرگ‌تر کاری که انجام می‌دهید و چرایی انجام کار حفظ کنید، عنوانی انتخاب کردیم که نه فقط شاعرانه و مهیج باشد، بلکه امیدواریم الهام‌بخش نیز باشد. در تلمود<sup>۳</sup>، یکی از تفسیرهای یهودی باستان که در قرون سوم تا ششم نوشته شده است، گفته‌ای وجود دارد که «کسی که یک زندگی را نجات دهد، گویی تمام دنیا را نجات داده است.» نوع دوست‌ها، چهره‌های سیاسی، و رهبران اجتماعی و مذهبی از این ایده استفاده می‌کنند تا مردم را تشویق به کمک

---

1. being  
2. doing  
3. Talmud

بیشتر نمایند. ایده اصلی این است که با وقف زندگی مان در کمک به دیگران (حتی اگر فقط بر یک نفر تأثیر بگذاریم) بخشی از جهان را نجات می دهیم. شغلی که برای آن آماده می شوید، شغلی است که در آن جهان را نجات خواهید داد... هر بار... یک زندگی!.

## ویژگی های منحصر به فرد این کتاب

«هر بار... یک زندگی!» به این منظور طراحی شده است که بسیار کاربردی و دانشجو محور باشد. این کتاب شامل مهارت های پایه و مداخلات اصلی است که برای آغاز ملاقات با مراجعان به آن ها نیاز دارید، و روش ارائه ما به صورتی است که بتوانید آن ها را درونی کنید (آن ها را بخشی از کسی که هستید بسازید، نه فقط هنگامی که کارتان مورد سنجش قرار می گیرد). در تمام بخش های کتاب، تأکید بر روش های به کاربردن این مهارت ها در کار و زندگی تان است.

اگرچه بیشتر محتوای کتاب را موارد کوچکی تشکیل می دهند؛ در واقع کارهای بی شماری که افراد یاری رسان برای ایجاد تغییر در زندگی مراجعان شان انجام می دهند، اما هر بار... یک زندگی، بر تصویر بزرگ تری که قبلاً درباره اش صحبت کردیم، متمرکز است. اکثر اوقات در کتب آموزش مهارت ها، دانشجویان با تنوعی از مهارت ها، تکنیک ها، مداخلات، راهکارها، روش شناسی، و گزینه های درمان چنان بمباران و غرق می شوند که ممکن است فراموش کنند که هدفشان چیست؛ هدف اولیه تمام این مطالب، برقراری ارتباط با مراجعان و کمک به آن ها است تا احساس کنند که فهمیده شده اند و موضوعات عمده که باعث مشکل شان شده است را توضیح دهند. در مقابل، هر بار... یک زندگی از لحن محاوره ای و زبان روزانه استفاده می کند تا به دانشجویان کمک کند که تغییر در مراجعین را تسهیل کنند.

سایر ویژگی های مهم این کتاب عبارتند از:

- درمان ترکیبی مهارت ها و موضوعات اصلی مرتبط با برنامه ریزی درمان.
- استفاده از یک مدل عمومی یاری رسانی که ویژگی های نظریه های شناختی<sup>۱</sup>، ساختاری<sup>۲</sup> و انسان گرایانه<sup>۳</sup> را ترکیب کرده است و تنوعی از زمینه های متفاوت و سبک های بالینی را با آن ها تطبیق می دهد.
- موضوعات متنوع به جنبه های مختلف این فرایند تزریق می شود، به قدری که متوجه شوید که تطابق مهارت های تان با نیازهای خاص مراجعان و گروه های فرهنگی چقدر اهمیت دارد.

---

1. Cognitive theories  
2. constructivist  
3. humanistic



- مهارت‌های یاری‌رسانی سنتی با مهارت‌های جدیدتر و مداخلات مختصر مؤثرتر تکمیل می‌شوند.
- پس از اینکه در مهارت‌های اصلی متبحر شدید، می‌توانید آن‌ها را در حیطه‌های خاص در گروه‌ها، کار خانواده، یا فعالیت‌های مشورتی<sup>۱</sup> به کار ببرید.
- هم باید به کار مؤثری که متخصصان انجام می‌دهند توجه کرد، و هم به اینکه آن‌ها چگونه فکر کرده و احساس می‌کنند. این کار به شما کمک می‌کند تا تحمل خود را برای ابهام، پیچیدگی و تردید افزایش دهید.
- این کتاب با تکالیف، ساختارها و فعالیت‌های کلاسی همراه است تا در تمرین این مهارت‌ها به شما کمک کند و به مدرسان در سازماندهی به دروس یاری رساند.
- مثال‌های موردی و گزارشات اول شخص، این موارد را زنده نگه می‌دارد.
- فعالیت‌های انعکاسی، تکالیف خانه و تمرین‌های کاربردی به شما کمک می‌کند تا ایده‌های شخصی‌تان را به وجود آورید و آن‌ها را سریعاً در حیطه‌های کاری و زندگی به کار ببرید.
- لحن داستانی این کتاب از شوخی، نثر جذاب و مثال‌های کاربردی استفاده کرده است تا در حین یادگیری، اشتیاق، هیجان، و تفریح داشته باشید.
- آموزش‌های ما با استفاده از فرایندهای خودارزیابی<sup>۲</sup> است تا بتوانید آن دسته از ارزش‌های شخصی و انتخاب‌های اخلاقی‌تان که بر رفتار بالینی تأثیر می‌گذارند را بررسی کنید.

## محتویات

در فصل اول، فرایند کلی در کمک‌کردن به افراد را به شما معرفی می‌کنیم. دربارهٔ اینکه برای مراجع چه اتفاقی می‌افتد که تمایل به تغییر پیدا می‌کند، صحبت کرده و شرایطی که تحت آن **دگرگونی‌ها** بسیار راحت‌تر انجام می‌شود را بیان می‌کنیم. **فصل ۲** به گسترش چهارچوب‌هایی می‌پردازد که تحت آن، مهارت‌های درمانی با توجه به زمینه‌های مختلفی به کار گرفته می‌شوند، از قبیل زمینه‌های اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی و فردی. این فصل چهارچوبی برای درک بهتر انواع موضوعات و نگرانی‌هایی فراهم می‌کند که افراد با خودشان به جلسات مشاوره می‌آورند.

**فصل ۳** چهارچوب‌های مفهومی عمده‌ای را به صورت خلاصه بیان می‌کند که مهارت‌های درمانی از آن‌ها استخراج می‌شوند. لازم به ذکر است که دانشجویان مطالعهٔ فشردهٔ نظریه‌ها را در سایر دوره‌های

---

1. Consultation activities  
2. Self-assessment

آموزشی دریافت می‌کنند، در حالی که ما فکر می‌کنیم مهم این است که کاربردهای مشاوره را به این مدل‌ها پیوند بزنیم، به نحوی که نه تنها درک کاری که انجام می‌دهید آسان‌تر شود، بلکه بدانید که چرا در حال انجام دادن آن کار هستید.

پس از این بررسی اجمالی، فصل‌های بعدی مهارت‌های یاری‌رسانی اصلی که برای ایجاد و حفظ روابط به کار می‌روند را معرفی می‌کند (فصل ۴)؛ ارزیابی و تشخیص موضوعات مراجع (فصل ۵)؛ کشف شکایت‌های ارائه شده و جمع‌آوری اطلاعات معنادار (فصل ۶)؛ ارتقای درک عمیق‌تر (فصل ۷)؛ و حرکت از بینش به عمل (فصل ۸) و فصل آخر این بخش (فصل ۹) مهارت‌هایی برای حفظ فرایند و ارزیابی نتایج مطرح می‌کند.

اگرچه بین مهارت‌هایی که متخصصان در طول جلسات فردی به کار می‌برند، همپوشی قابل توجهی وجود دارد، اما برخی راهکارها، مداخلات و رفتارهای یاری‌رسان تخصصی نیز وجود دارند که مطالبی که تا به حال یاد گرفته‌اید را تکمیل می‌کنند. فصل ۱۰ مهارت‌های خانواده‌درمانی<sup>۱</sup> را پوشش می‌دهد، و فصل ۱۱ مهم‌ترین مهارت‌های رهبری گروه را بررسی می‌کند. فصل آخر، پایان مطالب را به ارمغان آورده و ساختاری برای آموزش و رشد بیشتر فراهم می‌نماید.

## درباره نویسندگان

جفری ای. کاتلر<sup>۱</sup> بیش از ۵۰ کتاب درباره درمان برای درمانگران، مشاوران، و معلمان نوشته است: کار با مراجعان سخت<sup>۲</sup> (۱۹۹۲)، درمانگریودن (۱۹۹۳)، ماورای سرزنش (۱۹۹۴)، زبان اشکها (۱۹۹۶)، آنچه شما در دوره فوق‌لیسانس هرگز یاد نگرفتید (۱۹۹۷)، مسافرتی که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد (۱۹۹۷)، خوب انجام‌دادن: اشتیاق و تعهد برای یاری کردن دیگران (۲۰۰۰)، یادگیری رهبری گروه: یک دیدگاه تجربی (۲۰۰۱)، ایجاد آخرین تغییرات (۲۰۰۱)، درمان بد: درمانگران ماهر بدترین شکست‌هایشان را به اشتراک می‌گذارند (۲۰۰۳).

جفری استاد و مدیر گروه مشاوره دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، فولرتون<sup>۳</sup> است. در طول چند سال گذشته، زمان قابل توجهی را به تدریس مشاوره در سرتاسر جهان اختصاص داده است؛ اخیراً در آیسلند، جزایر فارو، استرالیا، نیوزلند، فیلیپین، هنگ کنگ، سنگاپور، نامیبیا و نپال. لی پرو استادیار گروه مشاوره دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، فولرتون است. او کنفرانس‌های زیادی را در این ایالت، در سطوح منطقه‌ای، ملی، و بین‌المللی در حیطه‌های نظارت، کاهش استرس، و اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه ارائه داده است. لی به حیطه‌های نظریه مشاوره، نظارت، معنویت در مشاوره، و تفاوت فرهنگی، مخصوصاً با جمعیت‌های دونژادی علاقه دارد. او به عنوان نماینده دانشجویی انجمن آموزش و نظارت مشاوران<sup>۴</sup> (ACES) خدمت کرده است و به حمایت از مسائل دانشجویی ادامه می‌دهد.

---

1. Jeffrey A. Kottler

2. Difficult client

3. the Counseling Department at California State University, Fullerton.

4. the Association of Counselor Education and Supervision

## بخش اول



## فصل ۱

# آشکار کردن فرایند مشاوره

پیش از آن که درباره مهارت‌ها و مداخلاتی صحبت کنیم که بخشی از وظایف درمانگران و مشاوران است، خوب است سفرمان را با نگاهی به یک روند همه‌جانبه آغاز کنیم. در این فصل ابتدایی، به آن دسته از اجزاء اصلی می‌پردازیم که در اکثر رویکردهای درمانی به کار می‌روند و به این طریق، شما را با موضوع اصلی آشنا می‌کنیم. این فصل را با نگاهی به جادوی این حرفه آغاز می‌کنیم که برگرفته از تجربیات درمانگران است. همان‌طور که بارها بیان خواهیم کرد، بسیار مهم است حتی زمانی که بر مهارت‌ها و مداخلات فردی متمرکز می‌شویم، دورنمای بزرگ‌تری را در کمک به انسان‌ها در نظر بگیریم.

## فکرخوانی و سایر قدرت‌های ماورایی<sup>۱</sup>

من (جفری) کودک کنجکاو بودم و همیشه می‌خواستم به قدرت‌های ماورایی دست پیدا کنم. دوست داشتم پرواز کنم و... کارهای عجیب زیادی انجام دادم و در این راه، سختی‌های زیادی متحمل شده و تجربیات زیادی نیز به دست آوردم.

در طول دوران کارآموزی مشاوره متوجه شدم که آن کارها به من کمک کرد تا راه‌های قانع‌کردن و تأثیر گذاشتن روی دیگران را یاد بگیرم. روش‌های قدرتمندی یاد گرفتم تا دیگران را قانع کنم کارهایی انجام دهند که تمایلی به آن ندارند. فوت و فن‌های این حرفه را نیز یاد گرفتم؛ روش‌های تقریباً بدون خطایی آموختم تا خشم خود را به درستی ابراز کنم، به صورت غیرتدافعی با دیگران روبرو شوم و به گونه‌ای با آن‌ها رفتار کنم که احساس درک‌شدن و شنیده‌شدن داشته باشند.

---

1. Super powers

هنگامی که شروع کردم تا نحوه درمان را آموزش دهم (آموزش به مشاوران مدرسه، خانواده درمانگران، روان‌پزشکان، کارمندان اجتماعی، متخصصان سلامت روانی) قلمرو جدیدی از قدرتهای مخفی به روی من باز شد. من باید روش‌هایی را پرورش می‌دادم تا آن روش‌ها مردم را تشویق کنند که ریسک کرده و مسائل خصوصی‌شان را در مکان عمومی (مثل جلسه مشاوره) افشا کنند. یاد گرفتم همان اندازه که به مردم انگیزه می‌دهم، به آن‌ها کمک کنم تا بر ترس از شکست خود غلبه کنند. همان‌طور که برای مبتدیان این رشته کتاب می‌نوشتم، روش‌هایی را نیز مشخص کردم که آن‌ها بتوانند این مهارت‌های بسیار پیچیده را در مکان‌ها و موقعیت‌های عملی زیادی به کار برند. سپس، مصاحبه مشاوران و درمانگران زیادی را بررسی کردم تا متوجه قدرتهای محرمانه و راهکارهای موردعلاقه‌شان شوم.

### قدرتهای ذهنی من

هنگامی که من (جفری) نوجوان بودم، در کشمکش با مشکلات فردی‌ام، تلاش می‌کردم معنای زندگی را بیابم. شدیداً احساس ناراحتی می‌کردم و کتاب‌های مذاهب مختلف را مطالعه می‌نمودم، کتاب‌های عصر جدید<sup>۱</sup>، کتاب‌های خودیاری، و هر چیزی که به من کمک می‌کرد تا متوجه شوم که چرا درد و رنج، بخشی از زندگی است. در این راه، به طور اتفاقی به چندین کتاب درباره توانایی ذهنی برخورد کردم. به سمت این احتمال، و بسیاری از کتاب‌هایی کشیده شدم که می‌گفتند من قدرت ذهنی دارم. برخی کتاب‌ها به سادگی می‌گفتند که همه افراد این توانایی را دارند، اما رشد نکرده است. کتاب‌های دیگر بیان می‌کردند که فقط مردم خاصی این توانایی را دارند. قانع شده بودم که من معنوی<sup>۲</sup> هستم. کتاب‌هایی خریدم و شروع به تمرین کردم. با افراد معنوی ملاقات کردم تا توانایی‌ام را بهتر درک کنم و آن‌ها به من گفتند که این توانایی، یک توفیق است که نصیب من شده، پس چندین سال را به پرورش این توانایی اختصاص دادم.

تصور می‌کردم که با توانایی روحی تازه‌ای که پیدا کرده‌ام، می‌توانم آینده را ببینم. می‌توانم از فجایع زندگی خودم، دوستان و خانواده‌ام جلوگیری کنم. می‌توانم راحت‌تر تصمیم‌گیری کنم تا جایی که برای اجتناب از اشتباه، بتوانم نتایج تصمیماتم را ببینم. می‌توانم افکار مردم را بخوانم و از آن‌ها به نفع خودم استفاده کنم. می‌توانم زیربنای رفتار ظاهری مردم را درک کرده و برای عکس‌العمل بهتر به آن‌ها استفاده کنم. می‌توانم خانواده و دوستانم را متحیر و متعجب کنم. مورد توجه دیگران قرار

---

1. New Age books  
2. psychic

می‌گیرم و یک فرد خاص می‌شوم. حالا با نگاهی به گذشته، متوجه می‌شوم که فقط می‌خواستم خاص باشم و احساس مهم بودن کنم. اگرچه هنوز هم مجذوب این هستم که تجربه درونی دیگران را درک کنم، ولی قطعاً نمی‌خواهم ذهن آن‌ها را بخوانم و... نمی‌خواهم بدانم که آیا کسی فکر می‌کند که لباسم خنده‌دار است یا من احمق به نظر می‌رسم یا هر چیز منفی دیگری. نمی‌خواهم هیچ چیزی را بدون اینکه پرسم بدانم، و مسئولیت دیدن آینده را نمی‌خواهم مسئولیت بسیار زیادی است!

هرگز توانایی‌های ذهنی‌ام را آن‌طور که می‌خواستم پرورش ندادم، اگرچه گاهی اوقات خودم را قانع می‌کردم که توفیقی نصیب من شده است. اما اکنون موضوعی که برایم از هر مسأله دیگری مهم‌تر است، این است که بعد از سال‌ها کار روی مهارت‌های یک مشاور خوب، و کار روی مشکلات خودم، توانایی‌هایی را پرورش داده‌ام که خانواده و دوستانم را متحیر می‌کند؛ یاد گرفتم که چطور گوش کنم، چگونه به حقیقتِ مطلبی که گفته می‌شود، توجه کنم. یاد گرفتم که به کوچک‌ترین جزئیات در نحوه ارتباط برقرار کردن یک فرد توجه کنم؛ زبان بدن، نکات ظریف زبان کلامی، و نوسانات صدا. از همه مهم‌تر، یاد گرفتم چیزی که می‌بینم و می‌شنوم را با روش خاصی انعکاس دهم. همه این مهارت‌ها به من کمک کردند تا در تمامی روابطم دوست، معلم و فرد بهتری شوم. من روشی برای برقراری ارتباط با دیگران آموختم که اکنون برای خودم طبیعی است. این مهارت‌ها باعث تغییر من شدند و تمام جنبه‌های زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار دادند. حالا، احساس خاص بودن می‌کنم.

اگرچه بعضی مهارت‌ها ممکن است برای شما طبیعی باشد، اما هیچ‌کدام از آن‌ها در اولین کارگاه بالینی برای من طبیعی نبود. می‌دانستم که قصد کمک به مردم را دارم و تصورم از درمان، شنیدن مشکلات و ارائه نصیحتی برای حل آن‌ها بود. این کار را خوب انجام می‌دادم. ولی در کل، اشتباه می‌کردم! درمان یعنی ایجاد روابطی که با گوش دادن و بودن واقعی با مراجع انجام می‌گیرد.

من باید همه مهارت‌ها را به آرامی، با تمرین خیلی زیاد یاد می‌گرفتم، علاوه بر آموزش دانشگاهی‌ام، در یک گروه آموزشی خارجی نیز شرکت کردم. برای اینکه تا حد امکان رشد کنم، سخت‌گیرترین ناظر را در طول تجربیات و کارآموزی انتخاب کردم. مهارت‌هایم را با دوستان، خانواده، معلمان، همکاران، کارمندان فروشگاه‌ها، فردی که در هواپیما کنارم می‌نشست و با هر کسی که تماس داشتم، تمرین می‌کردم. مهارت‌هایی که یاد گرفتم، دوستانم، اعضای خانواده، دانش‌آموزانم، و حتی تمام غریبه‌ها را متعجب می‌کرد. با این حال، هنوز هم در حال رشد مهارت‌هایم هستم.

بنابراین، مطالبی که قبلاً مطالعه کردم را امروز در این کتاب می‌نویسم. شما نیز می‌توانید معنوی شوید. اما هرگز قادر به خواندن آینده نخواهید بود. با این حال، با اعتقاد و تعهد قوی و تمرینات زیاد،



می‌توانید ذهن‌ها را بخوانید و خانواده و دوستانتان را متعجب کنید. به آن‌ها بگویید که چه چیزی در ذهنشان می‌گذرد. از موارد زیادی که می‌دانید، حیرت‌زده خواهند شد.

## فاش کردن رازها

الف) «چطور آن کار را انجام می‌دهی؟»

ب) «کدام کار؟»

الف) «می‌دانی چه می‌گویم. همان جایی که تو...»

صدای او در پایان حرفش رو به خاموشی می‌رفت، گویا نمی‌توانست حرفی که واقعاً می‌خواهد بگوید را بیان کند. این مراجع، زنی بود که همسرش او را کنترل می‌کرد. تا پیش از این، ناراحت بود که مجبور است برای حل یک موضوع شخصی، درخواست کمک کند. اما موضوع ناراحت‌کننده‌تر این بود که نمی‌دانست فرایند درمان به چه صورت است و چطور کار می‌کند. او تصور می‌کرد که مشاور برای حل مشکل او نمایش جادویی به راه انداخته و یا شعبده‌بازی می‌کند.

درمانگر با حالت معناداری گفت: «در آستین من چیزی نیست.» او به شدت احساسی شبیه جادوگر شهر آژ به مراجعش پیدا کرده بود. درمانگر تمایلی نداشت با مراجع بازی کرده یا کاری که انجام می‌دهد را پنهان کند. بلکه از او می‌خواست تا دقیقاً کاری که با هم انجام می‌دهند را درک کند، به طوری که اگر در آینده دوباره نیاز به کمک داشت، به جای برگشتن نزد فردی مثل او، بتواند مطالبی که قبلاً یاد گرفته را به کار گیرد.

اغلب هنگامی که ژست یک متخصص را به خود نمی‌گیریم، هیچ‌کس توجه زیادی به ما نمی‌کند. برای داشتن تأثیر بیشتر، اغلب ضروری است که در بافت و مکان خاصی عمل کنیم. برای مثال، شاید توجه کرده باشید که مراکز مشاوره حرفه‌ای به گونه‌ای طراحی شده‌اند که نمادهای قدرت را نمایش دهند (مدارک روی دیوار و کتاب‌های تأثیرگذار در قفسه‌ها).

درمانگران و مشاوران کاری می‌کنند که حس قدرت و جایگاه‌شان را در چشمان مراجعانشان افزایش دهند. به نظر می‌رسد که ما جادوگر باشیم، زیرا مطالبی می‌دانیم که ماورای وجود فانی است. هم می‌توانیم ذهن مردم را بخوانیم، هم آینده‌شان را پیش‌بینی کرده و برایشان مطالبی را فاش کنیم که ترجیح می‌دهند نزد خودشان حفظ شود. می‌دانیم زمانی که مراجع از خود بی‌میلی نشان داده و مقاومت می‌کند، فشار آوردن بر او بی‌فایده است. اما ما راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای مشکلات داریم؛ بسیاری از مشکلاتی که هرگز برای دیگران رخ نمی‌دهد. خیلی خوب گوش می‌کنیم و ظریفی را می‌شنویم که ماورای آگاهی است.

ما می‌توانیم مردم را قانع کنیم کارهای مشکل و دارای ریسک که تمایلی به انجامش ندارند را انجام

دهند. ما می‌توانیم با آن‌ها به گونه‌ای با سیاست برخورد کنیم که اذیت نشوند. و هنگامی که اشتباه می‌کنیم، در بازسازی آن، مهارت فوق‌العاده‌ای داریم. ما این کارها را برای اهداف شخصی انجام نمی‌دهیم، بلکه به خاطر این انجام می‌دهیم که می‌دانیم در چشم دیگران مقام و جایگاهی داریم که به این خاطر، آن‌ها به آنچه که ما می‌گوییم، به خوبی گوش می‌دهند و مبادرت به انجام کاری می‌کنند که آن‌ها را تشویق می‌کنیم.

احتمالاً کارهای خاصی انجام می‌دهیم تا عاقل‌تر از چیزی که واقعاً هستیم به نظر برسیم، اما همه این کارها یک دلیل خوب دارد. بنابراین، هنگامی که درمانگر در آغاز این بخش، با سؤالات پی در پی مراجعش روبرو می‌شود که می‌خواهد بداند درمانگر چگونه این کار را انجام می‌دهد که هیچ کس دیگری قبلاً نکرده است، به مراجعش کمک می‌کند این فرایند را درک کند.

البته مشاوره رشته‌ای است که جای خودش را در علم به خوبی باز کرده است. تقریباً همه نظریات ما و مهارت‌هایی که یاد می‌گیرید، در نتیجه مطالعات کاربردی رشد کرده است. بدانید که مشاوران با نشستن روی صندلی، پرواز نکرده یا غیب‌گویی نمی‌کنند.

### در این باره فکر کنید

با هم کلاسی‌هایتان صحبت کنید و تأثیر مشاوره را از منظر تحقیقات علمی و تأثیرات جادویی آن مورد بحث قرار دهید. به عنوان مثالی که شاید شما را در کشف خودتان راهنمایی کند، به زمانی توجه کنید که در آن، نوعی تغییر فردی را تجربه کردید. برای تمام دلایلی که باعث این تغییرات شده است، شواهدی بیاورید. حالا، به صحت کشفیات خود توجه کنید: چطور مطمئن هستید که این تغییراتی که تجربه کردید، واقعاً در نتیجه آن دلایل است و به خاطر موارد دیگری نیست که شاید ماورای آگاهی و درک شما باشد؟

هر مداخله‌ای که انتخاب کرده و هر مهارتی که به کار می‌گیرید، باید با استدلال روشن و واضحی قابل توجیه باشد. از کتب روان‌شناسی استفاده کنید تا متوجه شوید که آیا تمرین‌های اخیرتان با آخرین پژوهش‌ها متناسب بوده است یا خیر. و برای اندازه‌گیری میزان تأثیر کارهایی که انجام می‌دهید، جهت مطالعاتتان را مشخص کنید. بنابراین، اگرچه شاید عواملی باشند که کار ما را جادویی جلوه دهند، اما عوامل بسیار زیادی نیز هستند که اصول علمی از آن‌ها حمایت می‌کند.

درمانگران و مشاوران نیز همانند اکثر حرفه‌ای‌ها، خودشان را بخشی از یک صنف می‌دانند. ما دست‌دادن‌های محرمانه، کدهای ویژه و تشریفات مخصوص به خودمان را داریم. باید مانند شعبده‌بازها، روش‌هایمان را محرمانه حفظ کنیم تا تصویری در افراد به وجود آوریم که منجر به تغییر شوند. صداقت و رازداری که القا می‌کنیم، اصولاً بر مبنای برخی از عقاید افراد است (عقایدی مانند اینکه ما واقعاً مسائل را می‌دانیم، جواب تمام سؤالات را داریم، و به درمان می‌پردازیم). ما به دو روش

باعث ایجاد این برداشت‌ها می‌شویم: اول، با استفاده از مهارت‌هایی که باعث پرورش بذر صداقت و اعتماد می‌شوند و دوم، از طریق تدابیری که به وضوح مشخص نیستند.

## درمانگران چگونه قدرت جادویی‌شان را افزایش می‌دهند؟

مطمئناً تا به حال شنیده‌اید که بحث‌های بی‌پایان زیادی بین اعضای حرفه‌ما درباره‌ی بهترین روش کمک‌کردن به مردم وجود دارد. بعضی از متخصصان اصرار دارند که باید به گذشته توجه کرد، در حالی که برخی دیگر به آینده نگاه می‌کنند. درمانگرانی هستند که تنها با الگوهای تفکر<sup>۱</sup>، یا احساسات سرکوب‌شده<sup>۲</sup>، یا رفتارهای قابل مشاهده کار می‌کنند. درمانگرانی نیز وجود دارند که فکر می‌کنند برای درمان باید زمانی طولانی صرف کرد و درمانگران دیگری نیز درمان را به عنوان یک رویارویی بسیار مختصر در نظر می‌گیرند. همچنین، درمانگران دیگری ترجیح می‌دهند با افراد یا گروه‌ها یا با تمام اعضای خانواده کار کنند. کارشناسانی نیز وجود دارند که سبک‌شان مواجهه‌ای<sup>۳</sup> است، در حالی که سایرین، تربیتی برخوردار می‌کنند. برخی نقش‌شان را معلم، مربی، مشورت‌دهنده، جایگزین والد<sup>۴</sup> و یا چالش‌گر می‌بینند. نکته‌ی بسیار حیرت‌انگیز این است که برای حمایت از تأثیرات یکی از صدها دیدگاه درمانی نسبت به دیگری شواهد زیادی وجود ندارد. به نظر می‌رسد که همه‌ی آن‌ها بسته به شرایط، خیلی خوب کار می‌کنند. نیازی به گفتن نیست که این قضیه برایمان عجیب است که وقتی نمی‌توانیم روی بهترین روش کار به توافق برسیم، چطور یاد می‌گیریم این هنر پیچیده را به خوبی انجام دهیم.

بنابراین من (جفری) به بررسی و تحقیق درباره‌ی این موضوع پرداختم که درمانگران سراسر جهان چه سنتی و چه مدرن، چگونه به هدف خود یعنی درمان مراجعان‌شان می‌رسند. در این راه با درمانگران مختلف مصاحبه کرده و کار بسیاری از آن‌ها را مشاهده کردم تا به راهکارهایی دست یافتم که شاید در کار خودم نیز مؤثر واقع شود. در نهایت، به این نتیجه رسیدم که تمام درمانگران، صرف نظر از این که خودشان را با چه عنوانی می‌شناسند و در چه محلی کار می‌کنند، پیرو چندین مؤلفه‌ی جهانی هستند که در تمام دیدگاه‌های درمانی به کار می‌رود. شاید هر درمانگر با نظریه‌ی متفاوتی به علت مشکلات هیجانی مراجع نگاه می‌کند و روش‌های درمانی متفاوتی را برای رفع آن به کار می‌بندد، اما بین کار درمانگران سراسر دنیا، شباهت‌هایی وجود دارد. روی هم رفته، همه با ایجاد حس امید و افزایش قدرتمان در باور مراجع، انتظارات او را بالا می‌بریم. اگر به قدرتان در کمک به دیگران باور داشته

---

1. thinking patterns  
2. repressed feelings  
3. confrontive  
4. surrogate parent

باشید و طوری رفتار کنید که می‌دانید در حال انجام چه کاری هستید، و بتوانید مردم را قانع کنید که شما را باور داشته باشند، در نتیجه هر حرفی که می‌زنید یا هر کاری که انجام می‌دهید، مفید قلمداد می‌شود.

## قدرت و تأثیر

ما قصد نداریم که تمام رازها و ترفندهای جادویی مان را برملا کنیم (حداقل همین الان). اما روش‌هایی وجود دارند که درمانگران و مشاوران با استفاده از آن‌ها قدرت خود را در چشمان مراجعانشان به قدری بالا می‌برند که تأثیرشان به حداکثر ممکن می‌رسد.

یکی از آزردهنده‌ترین ویژگی‌های درمانگران این است که به ندرت به سؤالات مراجعان، جواب‌های مستقیم می‌دهند. برای این کار دلیل بسیار خوبی وجود دارد. اول این که وقتی اشتباهی مرتکب می‌شویم، یا عاقلانه برخورد نمی‌کنیم، مردم احتمالاً اعتمادشان را نسبت به توانایی‌های ما از دست می‌دهند. هنگامی که پزشکتان اعتراف کند که کوچک‌ترین سرنخی درباره مشکل شما ندارد، چه احساسی به او پیدا می‌کنید؟ این شرایط مشابه با شرایط درمان است؛ به احتمال زیاد، مهم‌ترین پاسخ‌ها فضای بیشتری برای حرکت به ما می‌دهد.

مراجع در حالی که ناامیدی در صدایش موج می‌زند، سؤال می‌کند: «من باید چه کاری انجام بدهم؟» فکر اول مشاور این است: «من از کجا بدانم که باید چه کاری انجام دهی؟ من اکثر اوقات نمی‌دانم چه کاری برای خودم بهتر است. برای اینکه بتوانم بین سالاد سراسپیز و خوراک مرغ یکی را انتخاب کنم، ده دقیقه زمان صرف می‌کنم. حالا از من می‌خواهی که بدانم برای زندگی‌ات باید چه کاری انجام دهی؟»

### تمرین: نصیحت کردن

با هم گروهی‌تان، به نوبت درباره یک مشکل شخصی یا نگرانی که اخیراً در زندگی‌تان با آن درگیر بوده‌اید، صحبت کنید. پس از مطرح کردن مشکل توسط نفر اول، با هر راهکاری که به نظرتان مشکل فرد را حل می‌کند، به او پاسخ دهید. سپس نقش‌ها را عوض کرده و همین کار را تکرار کنید.

اگر امیدوارانه به این تمرین نگاه کنیم، مطلبی که از آن یاد می‌گیرید، این است که نصیحت کردن کار مفیدی نیست. شاید مردم به نصایح شما گوش دهند، اما به ندرت پیش می‌آید که به آن عمل کنند. در صورتی که نصیحت‌های شما را انجام دهند و اوضاع به خوبی پیش نرود، شما را سرزنش می‌کنند و بدتر از آن این است که اگر اوضاع خوب پیش رود، در آینده هر زمانی که به مشکل برخوردند، باز به سراغ شما می‌آیند.

دوم، حتی اگر مشاور از بهترین کاری که مراجع باید انجام دهد مطلع بوده و آن را بیان کند، به احتمال کمتری مراجع گوش داده و به کاری که پیشنهاد شده، عمل می‌کند.

تکراری ترین تصویری که درمانگران مبتدی از جلسات مشاوره دارند، این است که خودشان را در حالی می بینند که دقیقاً به مراجعان می گویند چه کاری انجام دهند. مردم، به این علت دوست دارند به آن‌ها راه حل ارائه دهیم که نمی خواهند شخصاً مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند. اما در عین حال، به ندرت به نصیحت‌ها عمل می کنند. نکته اینجاست که درمانگران تنها زمانی مجاز به نصیحت کردن هستند که به مراجعانشان بگویند دقیقاً برعکس کاری که می خواهند را انجام دهند. (به این مهارت زیرکانه، قصد متناقض<sup>۱</sup> گفته می شوند.)

### در این باره فکر کنید

به زمانی فکر کنید که درگیر تصمیمی بودید؛ شاید برای انتخاب شغل، شروع یا پایان یک رابطه. هنگامی که با دوستان و خانواده تان صحبت کردید، آیا نصیحت‌های زیادی کردند؟ نصیحت‌ها مخالف هم بودند؟ مفید بودند؟ حال به اوقاتی فکر کنید که به نصیحت دیگران عمل کرده اید. من (لی) اوقاتی را به یاد می آورم که والدینم به کرات مرا نصیحت می کردند و می خواستند خواسته‌هایشان را انجام دهم؛ این رابطه را تمام کن، این شغل را قبول کن، دیگر به دانشگاه نرو و یک شغل واقعی داشته باش (مخصوصاً در طول دوره دکتری من) اکثر اوقات نصیحت‌های آن‌ها به مشاجره می کشید. در مواقع دیگر، با صبر و حوصله به نصایح‌شان گوش می کردم اما آن‌ها را انجام نمی دادم. تجربه شما در این زمینه چیست؟ استادی داشتیم که جمله عمیقی می گفت: «نصیحت مرا بگیر، من از آن استفاده نمی کنم.»

بنابراین، هنگامی که مستقیماً از یک درمانگر یا مشاور درباره کاری که باید انجام دهید، سؤال می کنید، اکثر جواب‌های زیر را دریافت می کنید:

- «سؤال خوبی است. تو چه فکری می کنی؟» درمان، شبیه بازی تنیس است. توپ را به زمین طرف مقابلت بینداز.
- «مطمئن نیستی که چه کاری انجام بدهی. به این خاطر امیدواری که من به جای شما تصمیم بگیرم.» به این عمل انعکاس<sup>۲</sup> می گویند، ولی اغلب انحراف<sup>۳</sup> نامیده می شود.
- «به عقب برگردیم؛ آنجایی که گفته بودی اخیراً...» تغییر موضوع اغلب جواب می دهد.
- «آنچه که به دنبال آن هستی، همیشه در پشت خودت است.» عرفانی بودن<sup>۴</sup>، روش فوق العاده‌ای است که با آن تمرکز را به فرد دیگر برگردانیم.
- «امروز زمانی که اینجا را ترک کردی، خودت را در مقابل تمایلت می بینی، به مطالبی که در اینجا گفته شد، برمی گردی و مشخص می کنی که حالا کدام یک معنی دارتر و کدام معنی

1. paradoxical intervention  
 2. reflection  
 3. deflection  
 4. mystical

کمتری دارد.» ما این عبارت را خیلی دوست داریم، زیرا این پیش‌بینی را دربارهٔ آینده می‌کند که یک روش باید تأیید شود.

ما از این بدگمانی مطلع هستیم و نمی‌خواهیم کار مهم درمانگران را در سطح مکر و فریب پایین بیاوریم. روی هم رفته، درمان عبارت است از رابطه‌ای با مراجع که این رابطه، پایه‌ای برای سایر مهارت‌های مشاوره‌ای به وجود می‌آورد. با ایجاد این اتحاد صادقانه، کارشناس ماهر می‌تواند به مردم کمک کند تا رفتارهای جدید را تجربه کنند، ریسک‌های مفیدی انجام دهند، ایده‌های جدیدی بیاموزند، از گذشته درس بگیرند، و برای آینده برنامه مفیدی بریزند. زمانی که درمانگر با مردم بازی کند، چنین نتایجی اتفاق نمی‌افتد، بلکه برعکس آن رخ می‌دهد. درمانگر می‌خواهد تا جایی که ممکن است، به طور شفاف، اصیل، شریف و قابل اعتماد عمل کند. در نهایت، درسی که جفری از تحقیقاتش با پزشکان محلی و سایر درمانگران دور دنیا گرفت، این است: زیاد مهم نیست که درمانگران چه کاری انجام می‌دهند، بلکه مهم این است که آن‌ها چه کسی هستند. به عبارت دیگر، ویژگی‌های فردی مهم‌تر و ضروری‌تر از مهارت‌های بالینی هستند. می‌خواهیم علاوه بر مهارت‌ها و مداخلات‌مان، با قدرت شخصیت‌مان نیز به مردم کمک کنیم.

### تمرین: خصوصیات فردی

با هم‌گروهی‌تان یا در یک گروه کوچک دور هم جمع شوید و دربارهٔ این مطلب بحث کنید که به نظر‌تان قدرتمندترین جنبه‌های شخصیت‌تان چه چیزهایی هستند. خجالت نکشید، باید درک و آگاهی از خودتان را بالا ببرید و از اینکه چطور روی دیگران تأثیر می‌گذارید، مطلع باشید.

هر فرد به نوبت ویژگی‌های غالب شخصیت‌اش را مشخص کند؛ طوری که الهام‌بخش سایرین باشد. برای مثال، لی گفت که اجتماعی و باهوش است و فرد قضاوت‌کننده‌ای نیست. جفری شوخ‌طبع و بازیگوش است. پس از اینکه هر فرد نظرش را درباره خودش بیان کرد، به یکدیگر دربارهٔ خصوصیات که مشاهده یا احساس می‌کنید، بازخورد بدهید.

در شرایط ایده‌آل، درمانگران و مشاوران می‌توانند طبق همان مهارت‌هایی که در جلسات یاد گرفته و پرورش داده‌اند، از نظر تأثیر فردی برای مراجعانشان الگو باشند. این همان جادوی واقعی درمان است: اینکه دو نفر (یا بیشتر) بتوانند زمانی را با هم صرف صحبت دربارهٔ مشکلات زندگی کنند، و در این زمان نسبتاً کوتاه، شاید در حد چند مکالمه، درد و ناراحتی از بین برود. گاهی اوقات تا ابد از بین می‌رود.

درمان کردن مردم یک کار جادویی نیست، بلکه مهم این است که مراجعان به قدرت کسی که کمکشان می‌کند، اعتقاد قوی داشته باشند. این اولین و مهم‌ترین اصلی است که باید در هر رابطه یاری‌رسانی در ذهنتان داشته باشید: اگر شما نتوانید دیگران را در دو مورد قانع کنید، از تلاش‌هایتان استفاده زیادی نمی‌شود: اول اینکه می‌دانید چه کاری انجام می‌دهید، و دوم در کاری که انجام می‌دهید خیلی خوب هستید. البته، قبل از اینکه این اتفاق رخ دهد، اول خودتان باید آن را باور کنید.

### شما در حال ناامید شدن هستید

اگر کنجکاو هستید که چطور ممکن است در مشاوره و درمان، مردم چنین تغییرات عالی کنند، بدانید همه چیز از داوطلبان بسیار باانگیزه شروع می‌شود. هنگامی که فردی به دنبال خدمات حرفه‌ای می‌رود، به احتمال زیاد، ابتدا تمام گزینه‌های دیگر را امتحان کرده است. هیچ کس درمانگر را انتخاب اول خود نمی‌بیند، بلکه معمولاً فرد پس از اینکه کارهای مفید ممکن را امتحان کرده و به شکست منتهی شد، به درمانگر متوسل می‌شود. او مراحل زیر را طی می‌کند: فرد تلاش می‌کند مشکلاتش را پنهان نموده و وانمود کند که مشکلی وجود ندارد. دیگران را به خاطر مشکلات خودش سرزنش می‌کند. به امید جلب توجه و همدلی خانواده و دوستان، با آن‌ها مشورت می‌کند. به هر راه‌حل ممکن متوسل می‌شود، اما نتیجه نمی‌گیرد. کاری نمانده که انجام نداده باشد. و در نتیجه، چنان تحت فشار است که دست کمک به سوی دیگران دراز می‌کند و ناامیدانه به سمت دفتر مشاوره می‌آید.

در کل، مردم با صحبت کردن تغییر نمی‌کنند، آن‌ها تغییر می‌کنند چون می‌خواهند که تغییر کنند، به این خاطر تغییر می‌کنند که مجبورند. مردم هنگامی که از روند زندگی‌شان احساس رضایت می‌کنند، رابطه‌شان را قطع نمی‌کنند، شغل‌شان را ترک نمی‌کنند یا شهر دیگری را انتخاب نمی‌کنند. مردم هنگامی شروع به تغییر می‌کنند که در آخر خط باشند. تمام این قضایا با احساس ناراحتی شروع می‌شود. حتی بهتر است بگوییم با افسردگی شروع می‌شود. اگر وضعیت شما آشفته و پریشان نباشد، انگیزه خیلی کمی برای تغییر خواهید داشت. هنگامی که راهکارهای کنونی کار نمی‌کنند، هنگامی که همه چیز در حال از بین رفتن است، هنگامی که هیچ راه‌حلی وجود ندارد، مردم به دنبال تغییر می‌روند. و این موضوع زیبا نیست.

تغییر به معنای مردد بودن نیست؛ بلکه به معنای روبرو شدن با ناشناخته‌ها است. این یک راز مهم درباره مسیر تغییر است، و به ویژه این راز در درمان مفید است. حال اکثر مردم به مرور زمان بهتر می‌شود. اما راهنمایی حرفه‌ای، روند تغییر را سریع‌تر می‌کند. این، کار درمانگر است. در واقع این طور نیست که مراجعان به ما نیاز دارند تا به جایی برسند که می‌خواهند، بلکه ما به آن‌ها کمک می‌کنیم کمی سریع‌تر و با درگیری کمتری به آنجا برسند.