

# تأملات شخصی در مشاوره

تألیف

جرالد کوری

ترجمه

دکتر زهراسادات پورسیدآقایی

عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا (س)

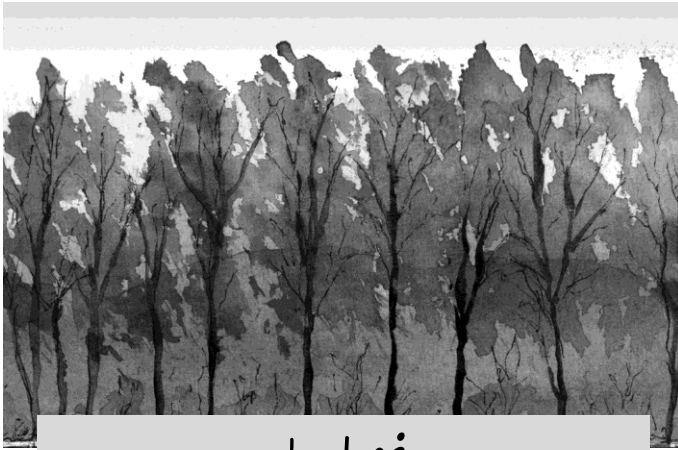
نرگس ولی زاده

کارشناسی ارشد مشاوره

## فهرست مطالب

سخن مترجمان.....	۹
پیشگفتار نویسنده.....	۱۱
مختصری در مورد نویسنده.....	۱۳
فصل ۱: مسیر حرفه‌ای خودتان را ایجاد کنید.....	۱۵
فصل ۲: نمایی از حرفه من.....	۲۵
فصل ۳: راهبری دانشجویان.....	۴۵
فصل ۴: تحصیلات تکمیلی و فراتر.....	۵۲
فصل ۵: حرفه مشاوره.....	۶۵
فصل ۶: مشاور به عنوان یک شخص.....	۷۲
فصل ۷: درمان شخصی.....	۸۱
فصل ۸: خودمراقبتی و تندرستی.....	۸۷
فصل ۹: نظریه پردازی در مورد نظریه‌ها.....	۱۰۸
فصل ۱۰: کاربرد مشاوره گروهی.....	۱۲۲
فصل ۱۱: مشاور اخلاقی شدن.....	۱۴۳
فصل ۱۲: موضوعات مرزی در مشاوره.....	۱۵۴
فصل ۱۳: ارزش‌ها در مشاوره.....	۱۶۶
فصل ۱۴: موضوعات چندفرهنگی در مشاوره.....	۱۷۲
فصل ۱۵: خودتردیدی و یادگیری از اشتباهات.....	۱۸۴

فصل ۱۶: خودافشایی.....	۱۹۴
فصل ۱۷: برخورد با مراجعین دشوار.....	۲۰۰
فصل ۱۸: دوره نظارت بالینی و کارآموزی.....	۲۰۸
فصل ۱۹: نوشتن و نویسنده شدن.....	۲۱۶
فصل ۲۰: موضوعات خاص در مشاوره.....	۲۲۹
سخن پایانی.....	۲۴۴
مراجع و مطالب پیشنهادی.....	۲۴۸
منابع و کتب پیشنهادشده.....	۲۵۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۵۴
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۵۶



## فصل ۱

# مسیر حرفه‌ای خودتان را ایجاد کنید

### مقدمه

انتخاب شغل در مشاوره خیلی پیچیده تر از این است که صرفاً تصمیم بگیرید می‌خواهید به دیگران کمک کنید. ممکن است در مصاحبه برنامه فارغ‌التحصیلی از شما بپرسند «چرا می‌خواهی مشاور شوی؟» پاسخ شما به این سؤال علاوه بر روشن‌سازی انگیزه‌هایتان، نشان می‌دهد که نیازهای شما به چه نحوی بر شغل‌تان به‌عنوان یک مشاور حرفه‌ای تأثیر می‌گذارند. وقتی ایجاد مسیر حرفه‌ای خود را آغاز کردید به این سؤالات توجه داشته باشید:

- با چه انگیزه‌ای می‌خواهید مشاور شوید؟
- انتظار دارید از مشاوره به دیگران چه پاداش‌هایی دریافت کنید؟
- چه مسیر حرفه‌ای را برای خودتان تصور می‌کنید؟

اگر از انگیزه خود برای حضور در برنامه مشاوره آگاه باشید، به احتمال زیاد به اهداف تعیین شده به عنوان یک فرد حرفه‌ای دست می‌یابید.

وقتی من برای اولین بار تصمیم گرفتم معلم شوم، انگیزه خودآگاهم کمک به دیگران بود. در نهایت متوجه شدم که انگیزه‌های متعددی در انتخاب شغل تأثیرگذارند. در ابتدا نمی‌دانستم که از کمک به دیگران چه چیزی عایدم می‌شود؛ اما بعداً روان‌شناس، مشاور و مربی پرورشی بودن این امکان را به وجود آورد که در زندگی دانش‌آموزانم تغییراتی ایجاد کنم و این همان انگیزه اساسی است که همیشه به من انرژی می‌دهد.

با وجود اینکه شاید برای انتخاب مسیر حرفه‌ای تان دلایل بشردوستانه‌ای داشته باشید، باید بدانید که از کمک کردن به دیگران چه عایدتان می‌شود؛ به گفتن اینکه کمک به دیگران حس خوبی دارد و شما را خوشحال می‌کند، بسنده نکنید. اشتیاق شما به مشاور شدن می‌تواند به خاطر نیاز به تأثیرگذاری بر دیگران باشد یا شاید بخواهید آنچه که جامعه قبلاً به شما داده را بازپس دهید؛ گاهی شناخت بهتر خود و حل مسائل شخصی، حس خوشایند مورد نیاز بودن، مطالعه و شناسایی محرک‌های رفتار انسان و تغییر رفتار یا طرح سؤال برای مشکلات و یافتن راهکارهایی برای کمک به دیگران از جمله سایر انگیزه‌ها به شمار می‌آیند. تلاش‌های حرفه‌ای شما باید خشنودکننده باشند. اگر بعضی از نیازهای تان با کار برآورده نشود، نسبت به این حرفه بی‌علاقه می‌شوید. شاید در آن واحد چندین نیاز و انگیزه دخیل باشند و دلایل شما برای ادامه این مسیر به تدریج تکامل یافته و تقویت شوند.

اگر برآورده‌سازی نیازهای مراجع، شما را خشنود می‌سازد، به احتمال زیاد حرفه ارزشمندی برای خودتان ایجاد می‌کنید؛ اما باید بدانید که از طریق کار شما، نیازهای شخصی چه کسی در حال برآورده شدن است. برآورده‌سازی نیازهای فردی به قیمت نادیده‌گیری نیازهای مراجع، امری غیراخلاقی است. به عنوان مثال، اگر به دلیل اینکه می‌خواهید مراجع تغییرات رفتاری داشته باشد، برنامه کاری خودتان را اولویت قرار دهید، او را ناامید می‌کنید. اگر نیاز شدید به تقدیر و تشویق دارید، ممکن است به جای تمرکز بر نیازهای مراجع به دنبال بازخورد مثبت از او باشید. مسیر حرفه‌ای شما مبتنی بر انتخاب‌هایی است که در اوایل زندگی حرفه‌ای تان انجام دادید.

## برای دانشجویانی که رشته مشاوره را انتخاب می‌کنند چه

### پیشنهادی دارید؟

به این فکر کنید که از شغل خود چه می‌خواهید و علایق‌تان را دنبال کنید. اگر در مورد شغل ایده‌آل‌تان رویاپردازی کنید، رویاها به شما چه می‌گویند؟ بگذارید مهم‌ترین خواسته زندگی‌تان شما را هدایت کند نه مطالبات دیگران. ایجاد شغل یک فرآیند تصمیم‌گیری مداوم و پیوسته است نه اتفاقی که فقط یک بار می‌افتد. اگر به خودتان اجازه دهید تصور کنید که چه چیزی از شغل‌تان را بیشتر دوست دارید؛ و اگر برای تحقق اهداف‌تان تلاش کنید، ممکن است دستاوردها از رویاهای‌تان پیشی بگیرند. مریبان و سرپرستان می‌توانند منابع لازم برای کمک به شما در انتخاب شغل و راهنمایی‌هایی را که باید در نظر بگیرید، فراهم کنند. در هنگام تصمیم‌گیری راجع به اینکه چه چیزی برای شما مؤثرتر است، به این موارد توجه داشته باشید. به جای انتخاب یک شغل مادام‌العمر، حوزه کاری وسیعی را انتخاب کنید که برای‌تان جذاب باشد و از فرصت‌های پیش آمده به بهترین نحو ممکن استقبال کنید.

## برای دانشجویانی که سفر حرفه‌ای خود را آغاز می‌کنند چه

### پیشنهادی دارید؟

مسیر شغلی من در یک خط مستقیم پیش نرفته بلکه پیچ و خم زیادی داشته است. من کارم را با یادگیری عمومی مشاوره شروع کردم و سپس تمرکزم را روی مسیرهای دیگر سفر حرفه‌ایم محدود کردم. برای اینکه کماکان به بسیاری از جنبه‌های شغلی‌ام علاقه‌مند بمانم، راهکارهایی یافتم که به‌طور خاص می‌توان به تدریس، نگارش و ساخت ویدئوهای آموزشی اشاره کرد. تدریس همیشه زمینه اصلی موردعلاقه‌ام بوده و من در نهایت از این حوزه عمومی به آموزش مشاوره و اخلاق در مشاوره، نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی و کار گروهی رسیدم. پیگیری علایق و انجام کارهایی که از نظر شخصی منطقی به نظر می‌رسید، بهترین راهنمای ترسیم مسیر حرفه‌ای من بود. حرفه‌ای شدنی که آرزوی آن را دارید فرآیندی است که در طول زمان تکامل می‌یابد و تغییر می‌کند. در اینجا به چند ایده اشاره می‌شود که می‌توانید هنگام ایجاد

سفر شخصی و حرفه‌ای خود مدنظر داشته باشید:

- به همه کارهایی که می‌توانید انجام دهید فکر کنید نه کارهایی که قادر به انجام آن نیستید؛
- به ندای درونی خود گوش دهید و سعی کنید به حس ششم خود اعتماد نمایید؛
- در صورت لزوم از درخواست کمک دریغ نکنید. شما نمی‌توانید همه چیز را به تنهایی انجام دهید؛
- با دوستان، همکاران و اعضای خانواده که می‌توانند شما را تشویق کنند، روابط معناداری برقرار کنید؛
- حداقل یک راهبر پیدا کنید تا در ایجاد مسیر حرفه‌ای به شما کمک کند؛
- با بعضی از متخصصان در مورد زمینه‌ای که می‌خواهید دنبال کنید صحبت کنید. از آن‌ها بپرسید چه کار می‌کنند، چگونه در مورد حرفه خود تصمیم گرفتند، مزایا و معایب کاری که انجام می‌دهند و توصیه‌هایی که بخواهند در مورد ورود به حرفه مشاوره ارائه دهند را در نظر داشته باشید؛
- در کارهای داوطلبانه و استخدام یا کارآموزی در حوزه موردعلاقه خود شرکت کنید. کسب تجربه مستقیم به شما کمک می‌کند از مسیرهای شغلی بالقوه نمونه‌برداری کنید؛
- با آزمایش انواع مختلف فعالیت‌های حرفه‌ای یا کار با جمعیت‌های متفاوت، کاوش کرده و ریسک کنید؛
- شاید علائق جدیدی پیدا کنید که در گذشته به ذهن‌تان خطور نکرده است؛
- این را بدانید که شخصیت شما تأثیری کلیدی بر حرفه‌ای شدن‌تان دارد؛
- روی مراقبت از ذهن، بدن و روح خود سرمایه‌گذاری کنید. درک کنید که توانایی شما در مراقبت از دیگران منوط به مراقبت از خودتان است؛
- صرف‌نظر از مرحله حرفه‌ای، مشتاق دریافت نظارت و مشاوره باشید؛
- با افراد مهم زندگی‌تان در تماس باشید؛
- در مورد اینکه چگونه فرهنگ بخش مهمی از شماست، بیشتر بیاموزید و علاقه خود را به یادگیری در مورد فرهنگ‌های متفاوت پرورش دهید؛

- تمام تلاش‌تان را بکنید تا اصیل باشید و هرگز در رفتار حرفه‌ای خودتان را گم نکنید؛
  - همه تلاش‌تان را بکنید، برای خودتان استانداردهای بالایی تعیین کنید و درعین حال با خود مهربان باشید و محدودیت‌ها را بپذیرید؛
  - هرگز تلاش برای کامل بودن و مرتکب اشتباه نشدن را به خودتان تحمیل نکنید. شجاعت ناقص بودن را داشته باشید و اشتباهات خود را آموزه‌ای ارزشمند و فرصتی برای رشد قلمداد کنید؛
  - حس شوخ‌طبعی داشته باشید و آن را پرورش دهید. خودتان را خیلی جدی نگیرید و به ناتوانی‌های‌تان بخندید؛
  - به این موضوع بپردازید که چگونه می‌توانید تغییر قابل‌توجهی در زندگی دیگران ایجاد کنید؛
  - حداقل در یک سازمان حرفه‌ای عضو شوید، در کنفرانس‌ها شرکت کرده و به ارائه در کنفرانس‌ها فکر کنید؛
  - درگیر خودتأملی باشید و یک دفتر خاطرات شخصی تهیه کنید؛
  - تصور کنید دوست دارید میراث شما چه باشد.
- همین‌طور که این ایده‌ها را مرور می‌کنید، کدام یک برای‌تان مفیدتر به نظر می‌رسد؟ اجرایی کردن کدام پیشنهادها برای شما دشوارتر خواهد بود؟ می‌خواهید کدام یک از ایده‌ها را به‌سرعت عملی کنید؟
- یکی از دانش‌آموزان سابقم شغل مددکاری اجتماعی را دنبال کرد و اخیراً ایمیلی از او دریافت کردم که نوشته بود او چالش ریسک‌پذیری من را پذیرفته و پیروی از این توصیه چه نقش اساسی در ایجاد سفر حرفه‌ای او داشته است. در اینجا بخشی از صحبت‌های او را با هم می‌خوانیم.

به تازگی فرصتی پیش آمد و من آن را پیگیری کردم. پس از مشاهده آگهی استخدام برای سِمَت ریاست گروه سلامت روان مدارس منطقه، درخواست دادم و پذیرفته شدم. این گروه شامل تعداد زیادی از ارائه‌دهندگان بهداشت



روان مدارس (عمدتاً LCSWها و تعدادی روان‌پزشک) است. گاهی سنگینی کار نیمه شب مرا از خواب بیدار می‌کند. هرچند، بیشتر اوقات الهام گرفته و انگیزه لازم برای تأثیر مثبت بر آسایش اجتماعی-هیجانی و روانی همه دانش‌آموزانی که در این منطقه ثبت‌نام کرده‌اند را پیدا می‌کنم... البته والدین / مراقبان و کارکنان را از قلم انداختم.

به تازگی به شما فکر کردم. امیدوارم همه چیز خوب باشد. می‌خواهم بدانید که اغلب به این فکر می‌کنم که چطور من را به چالش کشیدید و چگونه با تکیه بر آن چالش‌ها به این جایگاه رسیدم. متشکرم!

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شروع مسیر حرفه‌ای خود کتاب *بقا و شکوفایی در برنامه مشاوره خود* (آستین و آستین، ۲۰۲۰) را نگاه کنید.

### **چگونه ارائه و اعطای خدمات به دیگران می‌تواند بخش مهمی از حرفه من باشد؟**

الهام بخشیدن به دیگران یک نیروی محرک در تمام دوران حرفه‌ای من بوده است. اینکه منبعی برای تشویق دانشجویانم باشم، آن‌ها را حمایت و تشویق کنم تا علایق‌شان را پیدا کرده و دنبال کنند، حس خشنودی بی‌ظنیری برای من به ارمغان می‌آورد. ارائه خدمات به دیگران فقط یک تلاش بشردوستانه نیست. وقتی موقعیتی برای ایجاد تغییر در زندگی دانشجویان و مربیان کسب می‌کنم، احساس رضایت دارم. من از تعهد عمیق دانشجویانم به کار عدالت اجتماعی و انجام اقداماتی برای بهتر شدن جامعه و جهان قدردانی می‌کنم. اگرچه شاید بلندپروازانه و غیرواقعی به نظر برسد؛ اما من متقاعد شده‌ام که می‌توانیم با تلاش برای عرضه دستاوردهای خود به دیگران، جهان را تغییر دهیم. هر یک از ما استعداد‌های منحصر به فردی داریم و بهره‌گیری از این استعداد، بخش حیاتی تلاش برای خودشکوفایی است.

ایجاد امواج کوچک تأثیر جمعی دارد و به قول معروف قطره قطره جمع گردد و انگهی دریا شود. شاید خیلی از شما در ابتدا به دلیل تأثیر عمیقی که معلمان، مشاوران و اعضای خانواده بر شما داشته‌اند، به مشاوره گرایش پیدا کردید و حالا می‌خواهید آن

را ادامه دهید. حتی به‌عنوان یک دانشجوی فارغ‌التحصیل، خیلی از شما به‌خاطر کمک به دیگران در هدایت کشمکش‌های خود احساس رضایت دارید. مراقبت و توجه به دیگران بی‌تردید ایده‌آل ارزشمندی است و برای ارائه خدمات به دیگران باید در وهله اول از خودتان مراقبت کنید.

### چه چیزی مانع اثربخشی درمانگران جدید در آغاز کارشان می‌شود؟

تلاش بیش‌ازحد و کمال‌گرایی در تمام کارها، درمانگران جدید را از اثربخشی باز می‌دارد. دانشجویان هنگامی که در یک برنامه تحصیلات تکمیلی شروع به دیدن مراجعان می‌کنند، اغلب بر این تمرکز می‌کنند که از چه تکنیکی استفاده کنند، در مرحله بعد چه بگویند و مراجعان چه درکی از آن‌ها دارند. وقتی ذهن شما به این موضوعات منحرف شود، حضور تمام و کمال در کنار مراجع دشوار خواهد بود. سعی کنید این افکار را کنار بگذارید و به صحبت‌های طرف مقابل گوش کنید. وظیفه ما این است که با دقت و عمیق به مراجعان خود گوش دهیم و به آن‌ها اجازه دهیم رهبری مسیر را به عهده بگیرند. اگر بتوانیم هرچند جزئی به دنیای مراجعان قدم بگذاریم، احتمال حضور و همراهی ما بیشتر خواهد شد. مشاوران به‌تنهایی مسئول نتایج درمان نیستند. با کمک گرفتن از مراجعان به‌عنوان شرکای همکاری‌کننده در امر درمان، می‌توانیم بر آنچه در حال حاضر برای مراجعان اتفاق می‌افتد تأکید بیشتری داشته باشیم و از آن به‌عنوان راهنمای کاوش جلسه درمانی استفاده کنیم.

### برای ما که می‌خواهیم در زمینه آموزش مشاوره و نظارت بالینی<sup>۱</sup>

#### حرفه‌ای شویم، چه توصیه‌ای دارید؟

بی‌تردید ابتکار عمل در برقراری ارتباط با هم‌تایان، اساتید و همکاران، عامل کلیدی در ایجاد حرفه شخصی من بود. من سال‌ها در سازمان‌هایی مانند انجمن مشاوره آمریکا، انجمن روان‌شناسی آمریکا، سازمان ملی خدمات انسانی، انجمن آموزش و نظارت بالینی مشاوران و سازمان‌های منطقه‌ای عضویت داشتم. من به‌طور منظم در این