

# محتويات موجزة

## Brief Contents

5.....	تقديم المترجم
7.....	مقدمة المترجمة
9.....	مقدمة المؤلف
11.....	شكر وتقدير
12.....	عن المؤلف
27.....	الفصل 1 - المساعدة كرحلة شخصية
73.....	الفصل 2 - العلاقة العلاجية
115.....	الفصل 3 - مهارات الدعوة
155.....	الفصل 4 - مهارات (الانعكاس) التأمل: إعادة الصياغة
179.....	الفصل 5 - مهارات (الانعكاس) التأمل: عكس المشاعر
211.....	الفصل 6 - مهارات الانعكاس المتقدمة: عكس المعنى والتلخيص
251.....	الفصل 7 - مهارات التحدي
293.....	الفصل 8 - التقييم وتحديد الأهداف
343.....	الفصل 9 - تقنيات التغيير، الجزء الأول
393.....	الفصل 10 - تقنيات التغيير، الجزء الثاني
441.....	الفصل 11 - التقييم الانعكاس (التأمل) والإنهاء
473.....	الفصل 12 - مهارات لمساعدة شخص مختلف

# الفهرس

## Contents

5	تقديم المترجم.....
7	مقدمة المترجمة.....
9	مقدمة المؤلف.....
11	شكر وتقدير.....
12	عن المؤلف.....
27	<b>الفصل 1 - المساعدة كرحلة شخصية.....</b>
29	كيف تصبح ممارساً ذا رؤى (فكر تأملي).....
	استخدام الانعكاس (التفكير التأملي) لمساعدتك على التغلب على معيقات مواقف المساعدة وتعزيز التعلم
30	الخاص بك.....
31	استخدام الانعكاس (التفكير التأملي) () لمساعدة المسترشدين ذوي الخلفيات المختلفة عن الخاصة بك..
31	استخدام الانعكاس (التفكير التأملي) لاستيعاب معلومات جديدة عن نفسك.....
34	تعلم الانعكاس من خلال التدريبات في هذا الكتاب.....
35	ما المساعدة؟.....
38	المساعدة النفسية.....
38	المقابلة.....
40	ما هو الإرشاد والعلاج النفسي؟.....
42	التدريب.....
43	التحديات التي ستواجهها في تعلم فن المساعدة.....
43	تحدي التنمية.....
44	تحمل المسؤولية عن التعلم الخاص بك.....
46	العثور على مشرف (مراقب).....
46	العثور على تقنية مثالية.....

47	..... في طبي النسيان
47	..... قبول التغذية الراجعة والرغبة بالكمال
48	..... اتباع المبادئ التوجيهية الأخلاقية
50	..... الفروقات الفردية
51	..... من يمكن أن يكون مساعد فعال؟
53	..... ما الذي يمكنك تقديمه إلى المسترشد؟
54	..... قف وتأمل
55	..... مقومات المساعدة
56	..... تعلم المهارات الأساسية والعوامل العلاجية المشتركة
57	..... لَبِنَات البناء العلاجية
60	..... تغيير التقنيات
60	..... أهمية لَبِنَات البناء
61	..... مراحل عملية المساعدة خارطة الطريق
63	..... الخلاصة
64	..... تمارين
64	..... التمارين الجماعية
65	..... المجموعات النقاشية
66	..... التمارين الكتابية
68	..... تقييم ذاتي -
70	..... الواجب المنزلي
71	..... يوميات مبتدئ
73	..... <b>الفصل 2 - العلاقة العلاجية</b>
75	..... أهمية العلاقة العلاجية في خلق التغيير
77	..... ما هي علاقة المساعدة؟ هل علاقة المساعدة المهنية هي نفسها الصداقة؟
79	..... الخصائص الفريدة للعلاقة العلاجية
81	..... قف وتأمل
82	..... ما الذي يرغب المسترشدين في الحصول عليه من علاقة المساعدة

83	كيف يمكن للمساعد خلق علاقة علاجية؟
83	معززات العلاقة
86	ما لا يعنيه التعاطف
88	الكشف عن الذات والعلاقة العلاجية
92	عوامل أخرى تساعد أو تعيق العلاقة العلاجية
93	بيئة المكتب التسهيلية
93	تشتت الانتباه
94	الظهور بمصداقية واتخاذ موقف غير معقد
96	خطوات علاجية خادعة
100	التحويل والتحويل المضاد
109	الخلاصة
109	تمارين
109	التمارين الجماعية
111	المجموعات النقاشية الصغيرة
112	الواجب المنزلي
113	يوميات مبتدئ

### الفصل 3 - مهارات الدعوة

115	الاستماع إلى قصة المسترشد
121	الاتصال غير اللفظي بين المساعد والمسترشد
122	التنظيم (الضوابط)
122	الألفة والحميمية
122	الاقناع
122	المهارات غير اللفظية في علاقة المساعدة
123	التواصل البصري
124	وضعية الجسم
125	الصمت اليقظ
126	نغمة صوت

126	الإيماءات وتعابير الوجه .....
127	المساحة الشخصية .....
128	اللمس والدفع .....
131	المهارات الافتتاحية كيف تدعو؟ .....
132	قول مرحبا كيف تبدأ الجلسة الأولى .....
133	كيف تبدأ الجلسة القادمة .....
134	التشجيع .....
136	الأسئلة .....
143	الخلاصة .....
144	تمارين .....
144	التمارين الجماعية .....
149	المجموعات النقاشية الصغيرة .....
151	التمارين الكتابية .....
152	التقييم الذاتي - .....
153	الواجب المنزلي .....
153	يومييات مبتدئ .....
155	<b>الفصل 4 - مهارات (الإنعكاس) التأمل إعادة الصياغة</b> .....
156	مهارات الانعكاس .....
157	التعبير عما يجول في البال من الأفكار، وعكس المشاعر، وعكس المعنى .....
160	مهارة إعادة الصياغة انعكاس المحتوى والأفكار .....
160	كيفية إعادة صياغة .....
162	إعادة الصياغة ما هي عليه وما ليست هي عليه .....
163	متى يمكنك إعادة الصياغة والاستماع دون اصدار الاحكام .....
167	المشاكل الشائعة في إعادة الصياغة .....
167	قراءة الحقائق ببساطة .....
168	صعوبة الاستماع إلى القصة بسبب "الضوضاء" .....
168	القلق بشأن ما تود قوله تاليا .....

169	عندما تصدر أحكاماً وتقف إلى جانب المسترشد
170	عندما تصدر حكماً بحق المسترشد
171	تحويل إعادة صياغة إلى سؤال
172	الخلاصة
172	التمارين
172	التمارين الجماعية
174	المجموعة النقاشية الصغيرة
175	التمارين الكتابية
176	تقييم -
176	الواجب المنزلي
177	يوميات مبتدئ

## الفصل 5 - مهارات (الانعكاس) التأمل عكس المشاعر

179	أهمية فهم الإنفعالات
180	مهارة عكس المشاعر
181	فوائد عكس المشاعر
182	لماذا من الصعب أن تعكس المشاعر
183	كيف تعكس المشاعر
192	المشكلات الشائعة في عكس المشاعر وعلاجها
194	سؤال المسترشد، "كيف شعرت؟" أو "كيف جعلك هذا تشعر؟"
194	الانتظار طويلاً حتى تبدأ بالانعكاس
195	قدم عكسك على شكل سؤال
196	الجمع بين العكس والسؤال الخطأ في الاستجابة المركبة
196	التركيز على الآخرين
197	المقاطعة المبكرة للمسترشد وتركه يتحدث طويلاً جداً
198	الخلط بين الكلمات يشعر ويعتقد
199	فقدان الإشارة المبالغة وعدم المبالغة
200	ترك تصريحاتك العاكسة تستمر لفترة طويلة

201	ملخص .....
201	التمارين .....
201	التمارين الجماعية .....
205	تمارين كتابية .....
207	تقييم ذاتي - .....
208	الواجبات البيتية .....
209	دفتر يوميات المبتدئ .....
211	<b>الفصل 6 - مهارات الانعكاس المتقدمة عكس المعنى والتلخيص</b> .....
213	المعنى ، الكشف عن الطبقة التالية.....
215	لماذا تعكس المعنى؟ .....
218	تحدي المسترشد في الغوص عميقا استراتيجية الدائرة الداخلية.....
220	قف وتأمل .....
221	رؤية العالم المعاني هي أمور شخصية .....
223	كيف نكتشف المعنى في القصة.....
224	عكس المعنى .....
227	استخدام الأسئلة المفتوحة لكشف المعنى.....
229	الخلاصة .....
229	ملخصات التركيز .....
230	ملخصات الإشارة .....
231	ملخصات السمات .....
232	دورة الاستماع غير التقييمية التي تنتهي بالتلخيص.....
234	ماذا يحدث بعد دورة الاستماع غير التقييمية؟.....
234	دورة طرح الأسئلة وجدت في مراحل مبكرة من التدريب .....
237	الخلاصة .....
238	تمارين .....
238	التمارين الجماعية .....
240	المجموعات النقاشية الصغيرة .....

243	التمارين الكتابية
246	تقييم ذاتي -
247	الواجب المنزلي
250	يوميات مبتدئ

## الفصل 7 - مهارات التحدي

251	متى يجب أن نستخدم مهارات التحدي؟
254	تقديم التغذية الراجعة
255	لماذا تعتبر التغذية الراجعة مهمة؟
255	كيفية إعطاء التغذية الراجعة
256	المواجهة
260	ما هو التناقض؟
260	لماذا يجب مواجهة التناقضات؟
261	التنافر/التناقض المعرفي والمواجهة
262	لماذا تعمل المواجهة؟
262	أنواع التناقضات وبعض الأمثلة
264	كيف تواجهه؟
266	خطوات المواجهة
268	المشاكل الشائعة في المواجهة والعلاج
270	تحذيرات نهائية حول المواجهة
272	طرق أخرى للتحدي
272	العلاقة الفورية (الآنية)
274	تعليم المسترشد مواجهة الذات
275	تحدي المعتقدات اللاعقلانية
276	الفكاهة كتحدي
278	الخلاصة
279	التدريبات
279	التمارين الجماعية
283	المجموعات النقاشية الصغيرة

283	التمارين الكتابية .....
284	تقييم ذاتي - .....
291	الواجب المنزلي .....
291	يوميات مبتدئ .....

## الفصل 8 - التقييم وتحديد الأهداف .....

293	لماذا التقييم؟ .....
294	التقييم جزء حاسم من المساعدة .....
296	أسباب قضاء الوقت في مرحلة التقييم .....
297	طريقتان غير رسميتين للتقييم يستخدمهما كل مساعد الملاحظة والاستفسار .....
301	الملاحظة .....
301	ما الذي يجب ملاحظته .....
303	الأسئلة .....
305	إجراء مقابلة ماذا يجب أن نُقيّم؟ .....
306	أ. التقييم العاطفي .....
306	ب. التقييم السلوكي .....
307	ت. التقييم المعرفي .....
307	1. قضايا النمو .....
307	2. تاريخ العائلة .....
308	3. الخلفية الثقافية والدينية / الروحية .....
308	4. التحديات الجسدية والقوة .....
309	تصنيف المسترشدين ومشاكلهم .....
311	تنظيم طوفان المعلومات إجراء التشخيص .....
311	مهارات تحديد الأهداف - .....
312	إلى أين أتجه من هنا؟ حدد الأهداف! .....
312	لماذا يجب علينا وضع الأهداف؟ .....
314	متى تحدد الأهداف .....
315	ما هي خصائص الأهداف البناءة؟ .....
316	يجب أن تكون الأهداف بسيطة ومحددة .....

- 320 ..... يجب تحديد الأهداف بشكل إيجابي
- 321 ..... يجب أن تكون الأهداف مهمة للمستشد
- 321 ..... يجب أن تكون الأهداف تشاركية بين المساعد والمستشد
- 322 ..... يجب أن تكون الأهداف واقعية
- 323 ..... الموارد اللازمة لتحديد الأهداف وغاياتها
- 324 ..... تقنية استخدام الأسئلة لتحديد الهدف
- 325 ..... الأسئلة التي تساعد على جعل الهدف أكثر تحديدا
- 326 ..... الأسئلة التي تساعد على تحويل المشكلة إلى هدف
- 326 ..... أسئلة لتحديد أهمية الهدف
- 327 ..... أسئلة لتعزيز التعاون في تحديد الأهداف
- 327 ..... الأسئلة التي تساعد على تأكيد أن الهدف واقعي
- 329 ..... تقنية تفكيك وتجزئة المشكلة
- 333 ..... الخلاصة
- 334 ..... تمارين
- 334 ..... التمارين الجماعية
- 337 ..... المجموعات النقاشية الصغيرة
- 338 ..... التمارين الكتابية
- 339 ..... تقييم ذاتي -
- 340 ..... الواجب المنزلي
- 341 ..... يوميات مبتدئ

## 343 ..... الفصل 9 - تقنيات التغيير، الجزء الأول

- 344 ..... ما هي تقنيات التغيير؟
- 345 ..... ريبلان والعوامل العلاجية المشتركة
- 346 ..... فهم العوامل أو المكونات الرئيسة لنموذج
- 347 ..... كيف يساعدك نظام على التخطيط للعلاج
- 348 ..... استخدام العوامل العلاجية المشتركة
- 348 ..... خطوات في تخطيط العلاج باستخدام نموذج
- 351 ..... تعزيز الكفاءة وتقدير الذات -

354	..... مصادر تدني تقدير الذات -
357	..... إسكات الناقد الداخلي تقنية المواجهة
361	..... ممارسة سلوكيات جديدة
363	..... لعب الأدوار -
364	..... ثلاث مراحل من لعب دور الدراما النفسية
367	..... المشاكل والاحتياجات مع لعب الأدوار
367	..... إعطاء الواجبات المنزلية كممارسة
368	..... أمثلة على تعيين الواجبات المنزلية
370	..... المشاكل والاحتياجات مع الواجبات المنزلية
373	..... خفض ورفع الإثارة الانفعالية
373	..... الحد من الإنفعالات السلبية
374	..... تخفيف القلق والتوتر
375	..... تقنية استرخاء العضلات العميق
379	..... رفع الاستثارة العاطفية/الانفعالية وتسهيل التعبير
382	..... خلق عواطف إيجابية
383	..... الخلاصة
384	..... تمارين
384	..... التمارين الجماعية
389	..... المجموعات النقاشية الصغيرة
390	..... تقييم ذاتي -
391	..... الواجب المنزلي
392	..... يوميات مبتدئ
393	..... <b>الفصل 10 - تقنيات التغيير، الجزء الثاني</b>
394	..... تفعيل توقعات المسترشد والأمل والدافعية
395	..... الدافع والاستعداد
397	..... زيادة التوقعات وتعزيز الأمل
410	..... توفير تجارب تعلم جديدة

410	تعريف خبرات التعلم الجديدة .....
412	ما مشاكل المسترشد التي يمكن حلها من خلال التعلم الجديد؟.....
413	الطرق الشائعة في توفير تجارب تعليمية جديدة .....
415	قف وتأمل .....
424	العصف الذهني .....
432	الخلاصة .....
433	تمارين .....
433	التمارين الجماعية .....
437	المجموعات النقاشية .....
438	التمارين الكتابية .....
439	تقييم ذاتي - .....
439	الواجب المنزلي .....
440	يوميات مبتدئ .....

## 441 ..... الفصل 11 - التقييم الانعكاس (التأمل) والإنهاء

443	تقييم فعالية المساعدة .....
445	طرق تقييم النتائج الأساسية .....
445	استخدم ملاحظات التقدم لتتبع التحسينات على الأهداف.....
446	استخدم مقياسًا عالميًا لاكتشاف التحسين العام .....
446	تقييم وجهة نظر المسترشد باستمرار والعلاقة العلاجية.....
448	استخدم مقياسًا مخفض .....
448	استخدم القياس الذاتي والتقرير الذاتي لقياس التحسن.....
449	استخدام شخص آخر لمراقبة التغيير .....
449	استخدم مقاييس رضا المسترشد .....
450	استخدم تدابير تحقيق الهدف - .....
451	نهاية الجلسات .....
452	كيفية منع الإنهاء المبكر .....
454	معرفة ما إذا كان الإنهاء مطلوبًا أم لا .....

455	..... كيفية إعداد المسترشد لإنهاء العلاقة العلاجية
455	..... التعامل مع الخسارة عند إنهاء العلاقة
456	..... رد فعل المساعد على الإنهاء
457	..... كيفية الحفاظ على المكاسب العلاجية ومنع الانتكاس بعد إنهاء العلاقة
457	..... المتابعة -
458	..... جلسات التقوية والتعزيز
458	..... إشراك المساعدين المحترفين
458	..... مجموعات المساعدة الذاتية -
459	..... استمر في أنشطة المراقبة الذاتية -
459	..... لعب الأدوار لمنع الانتكاس -
459	..... كتابة الرسائل
460	..... الخلاصة
460	..... تمارين
460	..... التمارين الجماعية
461	..... المجموعات النقاشية الصغيرة
461	..... التمارين الكتابية
463	..... تقييم ذاتي
464	..... الواجب المنزلي
472	..... يوميات مبتدئ
473	..... <b>الفصل 12 - مهارات لمساعدة شخص مختلف</b>
474	..... الاختلافات تُحدث فرقاً
474	..... عدم التطابق بين المسترشد والمساعد
475	..... كيف يمكنك أن تصبح كفوًا ثقافياً؟
477	..... ما هي الثقافة، وما الذي يجب علينا فعله حيال ذلك؟
478	..... مهارات لمساعدة شخص مختلف ثقافياً
478	..... مهارة دراسة الثقافة والانغماس الثقافي
479	..... موقف تعليمي: مهارة فهم ثقافة المسترشد من خلال الاستماع

479	التنصت على أنظمة الدعم الثقافي .....
479	تحقيق المصادقية والثقة .....
482	تكييف العلاج ثقافياً: تكييف نهجك مع المسترشد .....
482	الإقرار بالاختلافات عن طريق التطرق إليها .....
483	مهارات التعامل مع القضايا الجنسانية (الجندرية) .....
483	التحديات الناجمة عن الاختلافات في الجنس .....
484	مهارات معالجة قضايا الجندر .....
485	عندما يكون الفرق هو الجنس .....
487	مهارات مساعدة الطفل .....
488	تحديد مهارات المساعدة للعمل مع الأطفال .....
494	استخدام المهارات الأساسية كدليل للعمل مع الأطفال .....
494	قضية العلاج باللعب .....
495	الخلاصة .....
496	تمارين .....
496	التمارين الجماعية .....
497	المجموعات النقاشية الصغيرة .....
498	التقييم الذاتي .....
499	الواجب المنزلي .....
499	يوميات مبتدئ .....