



## الفهرس Contents

---

19 .....	المقدمة ..... المقدمة
23 .....	مقدمة المترجم ..... مقدمة المترجم
<b>الجزء الأول: تطوير المهارات الأساسية</b>	
<b>1 - البديل الثالث (التحريض التعاطفي)</b>	
27 .....	أقود أم أتبع؟ ..... أقود أم أتبع؟
29 .....	مستويات التعاطف ..... مستويات التعاطف
30 .....	التحريض التعاطفي والتفسير ..... التحفز العاطفي والتفسير
31 .....	التعاطف ليس عطفا ..... التعاطف ليس عطفا
33 .....	هذا عمل شاق: التعاطف ليس سلبيا ..... هذا عمل شاق: التعاطف ليس سلبيا
33 .....	تقدير «الظروف المحورية» ..... تقدير «الظروف المحورية»
36 .....	أحدى الطرائق لوصف السلوك التعاطفي ..... أحدى الطرائق لوصف السلوك التعاطفي
37 .....	ما المشكلة مع تدرجات التقدير؟ ..... ما المشكلة مع تدرجات التقدير؟
39 .....	
<b>2 - تعلم أن تسمع</b>	
41 .....	مهارات الإصغاء الأساسية ..... مهارات الإصغاء الأساسية
41 .....	الانتباه ..... الانتباه
42 .....	استجابات التشجيع ..... استجابات التشجيع
42 .....	استجابات الاستمرار على المسار ..... استجابات الاستمرار على المسار
43 .....	سماع الرسالة الصوتية ..... سمع الرسالة الصوتية
44 .....	أولاً- ابحث عن ردود الأفعال - الانفعالات هي الأساس ..... أولًا- ابحث عن ردود الأفعال - الانفعالات هي الأساس
44 .....	القضية الكبيرة مقابل آخر 12 كلمة ..... القضية الكبيرة مقابل آخر 12 كلمة
47 .....	التواصل غير اللغطي ..... التواصل غير اللغطي
48 .....	هنا والآن يمكن أن يتضمن الماضي ..... هنا والآن يمكن أن يتضمن الماضي
49 .....	الأذن الثالثة ..... الأذن الثالثة
50 .....	

52 .....	ما المسافة التي تعتبر أبعد من اللازم؟
53 .....	أنت تستمع بطريقة انتقائية؟
53 .....	الاحتياجات والنظريات الشخصية
54 .....	حدود خبرتك
54 .....	انتقائي، وليس تلاعبياً
55 .....	حدة الشعور
55 .....	الإصغاء للصمت
<b>59 .....</b>	<b>3 - إيجاد الكلمات</b>
60 .....	إعادة الحياة فيها
60 .....	رسم الصورة
60 .....	اعرض كل جوانب الرسالة
61 .....	استخدام صيغة المتكلم
62 .....	البدء
62 .....	الشعور بالارتباك
63 .....	الاستجابة الفورية -
63 .....	البناء والتركيز
64 .....	ركز بدلاً من أن توضح
64 .....	تشتت المسترشد
65 .....	المقاطعة بلطف
65 .....	التلخيص
66 .....	معدل تكرار الاستجابة
67 .....	الجسارة، الصراحة، والتrepid الماهر
67 .....	النية التعاطفية
67 .....	التخمينات التعاطفية
68 .....	التعابيرات التمهيدية
70 .....	اللغة الفريدة
71 .....	لغة خصوصية بدلاً من لغة عمومية
72 .....	اللغة المجازية
73 .....	مختصر وواضح - ليس بالضرورة طويل ودرامي
74 .....	المقاربات المتتالية
75 .....	التظليل

استخدام الأسئلة ..... 77	الأسئلة السهلة ..... 77
الأسئلة التعاطفية ..... 77	العلاج الجامع للأدلة - ..... 78
الأسئلة الاستكشافية، والمعلوماتية، والتلاعبية ..... 79	عندما تخطئ ..... 79
<b>4 - خبرة المواجهة</b> ..... 81	
الجمع بين المعرفي والتجريبي ..... 81	الاستنتاجات مقابل الخبرات ..... 83
التشكيل نحو عيش الخبرة ..... 83	منع التجنب بلطف ..... 84
مواجهة الخوف، مواجهة الفرح ..... 85	إعادة معالجة الخبرة ..... 85
محورية الانفعال ..... 86	العلاج ك ”غرفة طوارئ آمنة“ ..... 87
التركيز الخبراتي ..... 87	المرشد ومخاوفه - التبرير العقلاني أمر سهل ..... 88
أثر ”الصمت أفضل“ ..... 88	أثر ”ربما هذا بسبب“ ..... 89
لعبة ”ربما هذا بسبب“ ..... 90	المواجهة ..... 90
إساءة استخدام المواجهة ..... 90	في روح التعاطف الدقيق ..... 91
التناقضات والتشوهات ..... 91	التجادل مع المسترشدين ..... 92
حالة العلاقة ..... 92	الخبرة مقابل النية التعاطفية ..... 93
مزايا مواجهة الذات - ..... 93	الدافعية والمقاومة ..... 93
المسترشدون فاقدو الثقة ..... 93	المسترشدون فاقدو الثقة ..... 93
التبرير العقلي ..... 94	التباعد الحاجة إلى الدافعات ..... 95

المواجهات التي تدل ضمناً على انتقاد المسترشد.....	96
افتراض النوايا الحسنة .....	96
<b>5 - المبدأ الأساسي (المسترشد هو حلل المشكلة)</b>	<b>99</b>
حل المشكلات، أن يصبح قوياً .....	100
فك اشتراط الأفكار المرهوبة .....	101
تمكين المسترشد عن طريق تعزيز التفكير .....	101
تمكين مسترشديك: ابحث عن ملاحظاتهم وأعط الأولوية لفضيلاتهم.....	102
تعقب النواتج وال العلاقة بشكل منتظم .....	102
ما الذي لديك لتكسبه كمرشد؟ .....	104
الاهتمام بفضيلات المسترشد .....	104
وظيفة المسترشد < ..... الاستكشاف .....	106
الفهم .....	106
اتخاذ فعل - الكلام ليس كافياً .....	107
تعثر العملية .....	108
التقبل .....	110
الثقة في مسترشدك - قليل من التنظير .....	111
محتوى العلاج .....	111
نواحي التفرد وأوجه الشبه .....	112
توجيهي في العملية، وليس المحتوى .....	113
لم يكن لدي قط مسترشد لم يفاجئني .....	113
أنت وأنا لسنا بهذا الذكاء .....	115
نظريات الشخصية .....	115
ولكننا تحدثنا بالفعل عن ذلك .....	116
تدرис العملية .....	117
الدخول عنوة إلى المحادثة .....	118
طلبات النصيحة .....	118
وضع الأهداف .....	119
الأهداف هي قيم .....	119
تطور الترتيب الهرمي للأهداف .....	120
ما «الشفاء التام»؟ .....	121

<b>6 - قضايا العلاقة</b>	
123.....	التحالف العلاجي .....
125.....	الاحترام والتقدير - الاعتبار الإيجابي .....
127.....	الالتزام وبذل الجهد للفهم .....
127.....	التعبير عن التقبل، صراحة وضمناً .....
128.....	الإيمان بالشخص .....
128.....	التقبل المليء بالثقة، والخالي من إصدار الحكم .....
129.....	السرية .....
130.....	الحضور .....
130.....	المشاركة بخبرتك .....
131.....	الفوائد والمخاطر .....
131.....	المستويات المتوسطة هي الأفضل .....
133.....	الأصالة .....
134.....	الأصالة التسهيلية ليست كشف الذات .....
135.....	وقوعك في السهو .....
135.....	الفورية - التعامل مع علاقتك .....
135.....	سياق تعاطفي .....
135.....	مشكلاتك في سماع قضايا الفورية .....
136.....	المقاربات التتابعية .....
137.....	مكان لحل القضايا .....
138.....	الغضب بينك وبين المسترشد .....
139.....	التعبير عن غضبك .....
140.....	عندما تختلفان .....
140.....	إصلاح انقطاع التحالف .....
143.....	مضعفات العلاقة .....
143.....	«الفهم» الكاذب .....
144.....	طمأنة المسترشد .....
144.....	الانفصال .....
145.....	العقلنة واللغة غير المفهومة .....
145.....	الوعظ الأخلاقي .....
145.....	الخصائص السلبية للمرشد .....

146.....	الاعتمادية والتعلق
146.....	أنت لست الحل .....
146.....	حدود علاقة العلاج .....
148.....	التحويل .....
149.....	تشوهاتك واحتياجاتك الخاصة .....
151.....	علاج المرشد .....
152.....	تأثيرات التوقع .....
153.....	القضايا الجنسية .....
154.....	أدوار النوع والعلاج .....
155.....	<b>7 - البدء</b>
155.....	بعض «عجلات التدريب» المفيدة .....
155.....	تمارين الفيديو .....
156.....	لعب الدور والتدريب في ثنائيات وثلاثيات .....
157.....	قيمة سمع ومشاهدة نفسك والآخرين .....
157.....	مشاعرك بعدم الكفاءة .....
158.....	مشاعر عدم الكفاءة .....
159.....	طرائق للتوافق داخلياً .....
161.....	بعض الاستراتيجيات .....
162.....	إيجاد هويتك الخاصة وأسلوبك الخاص .....
167.....	<b>8 - ما وراء المهارات</b>
167.....	ما الذي لا يمكنك تعلمه من كتاب؟ .....
167.....	لن أعرف أي شيء بشكل مؤكد، ربما .....
168.....	الكلمات يمكن على الأقل أن تشير إلى الطريق .....
168.....	تعلم / عدم تعلم القواعد / .....
169.....	هل هناك قفزة مفاجئة من التقنية إلى الفنية؟ .....
169.....	المعرفة الخبراتية .....
171.....	مستويات المعرفة المعرفية / الخبراتية .....
172.....	حل المشكلة الضمني والصريح .....
173.....	دخول العالم الخبراتي لشخص آخر .....

174.....	التعلم الخبراتي في سعيك لأن تصبح مرشدًاً
176.....	الأدلة التي تؤيد أهمية المعرفة الخبراتية
177.....	طائق عديدة لتوصيل التعاطف
178.....	الاستجابة من داخل خبرتك التعاطفية
179.....	إدراكات المسترشدين والتعاطف "المستقبل"
180.....	التعاطف له أوجه عديدة
181.....	يقظة الذهن
182.....	تعريف يقظة الذهن
182.....	الوقوف في وجه خبراتك
183.....	يقظة الذهن والمرشد الفعال
184.....	ملاحظة حول يقظة الذهن كمدخل علاجي
185.....	الحضور
186.....	الأساس العصبي الفسيولوجي لسبب قوة الحضور - الأمر غالباً يتعلق بالأمان
187.....	التركيز
188.....	الطاقة
189.....	المرشد كرفيق الجريء
190.....	شعور المسترشد بالحضور'
191.....	خبرة الحضور لدى المرشدين المتقدمين جداً
193.....	الغمر (أن تكون داخل النطاق)
194.....	كيف يبدو شعور الغمر
195.....	الظروف التي تعزز الغمر
197.....	الغمر في العلاج النفسي
198.....	يقظة الذهن، والحضور، والغمر

## الجزء الثاني: قضايا أخرى في ممارسة العلاج النفسي

201.....	<b>9 - التدخلات المباشرة</b>
201.....	تعديل السلوك
201.....	مبادئ قوية - تطبيقات مختلفة
202.....	المناهج السلوكية
203.....	متى يكون تعديل السلوك فعالاً
205.....	الجمع بين المداخل

205.....	صراع فلسي
205.....	تقديم الأدوات
206.....	التدخلات البيئية المباشرة
206.....	حالات الطوارئ
206.....	مطالبات إصدار الأحكام والثمن الذي ستدفعه
207.....	حالات الانتحار المحتمل
<b>10 - التقييم</b>	
211.....	أي علاج لأي شخص؟
212.....	المشكلات «العصابية» وأهمية أن تكون مرنًا
213.....	السلوك المعادي للمجتمع
214.....	المشكلات الذهانية
216.....	المقابلة الشخصية لقبول المسترشد
217.....	التقييم داخل العلاج
217.....	العلاج كتقييم متبادل مستمر
218.....	الاختبارات
219.....	التقييم السلوكي
<b>11 - القضايا الأخلاقية</b>	
221.....	الاهتمام الأفضل من؟
221.....	احتياجات المرشد واحتياجات المسترشد
221.....	الاحتياجات الاجتماعية والاحتياجات الفردية
222.....	صراعات الدور
222.....	وكيل من؟
223.....	المسترشدون المكرهون
224.....	السرية
225.....	امتلاك قواعد أساسية واضحة
225.....	الشهادة القانونية
226.....	الوالدان والمترشدون الصغار
226.....	كفاءة المرشد
227.....	

<b>12 - البدء والإنهاء</b>	229
الترتيبات	229
تحديد المواعيد	229
البيئة المادية	230
التسجيل وتدوين الملاحظات	231
المال والوقت	232
المقابلة الأولى	234
التعارف	234
الافتتاحيات	234
إنشاء وضع الاستكشاف المتبادل	235
التعليم حول العلاج	235
بدايات الجلسات اللاحقة	235
إنهاء الإرشاد	236
قرار متبادل (من هو حلال المشكلة؟)	236
عندما يكون المسترشد هو فقط من يريد الإنهاء	237
عندما يكون المرشد هو فقط من يريد الإنهاء	239
الإنهاء الإجباري للإرشاد	239
<b>13 - صيغ أخرى للعلاج (البناء فوق الأساس)</b>	241
المجموعات	242
العوامل العلاجية في المجموعات	242
المميزات والعيوب	244
التغيرات في دور المرشد	245
الأزواج والأسر	247
أنت تتعامل مع منظومة	247
العلاقة هي المسترشد	248
اجعلهم يشعرون أنهم مفهومون	248
توجيهه أكبر للعملية	249
التلاشي تدريجياً كقناة تواصل	250
الانفعالات لهم هنا أيضاً	250
الأهداف (صريحة وضمنية)	251

251.....	الجمع بين الجلسات متعددة المسترشدين والجلسات الفردية
252.....	العلاج الفردي مقابل العلاج الزوجي أو الأسري .....
253.....	غزل هذه المبادئ داخل الوظائف الأخرى وداخل حياتك.....
<b>255.....</b>	<b>14 - التنوع الثقافي والعلاج النفسي</b>
256.....	اختصاص / الكفاية الثقافية .....
256.....	معرفة نفسك: الوعي الثقافي والمعتقدات الثقافية.....
259.....	المعرفة الثقافية .....
261.....	المهارات الثقافية .....
263.....	بعض الأساليب الخاصة للمرشد الكفاء ثقافياً.....
265.....	العلاج النفسي الكفاء ثقافياً يبدو كثيراً مثل العلاج الكفاء .....
<b>267.....</b>	<b>15 - العناية بنفسك</b>
267.....	أهمية العناية بالنفس .....
267.....	العناية بالنفس هي واجب أخلاقي - .....
268.....	الاحترام ليس شيئاً جميلاً وليس حتمياً .....
269.....	أن تكون مدرگاً / منتبهاً، وحاضرًا، وذا معرفة تامة، ومركزاً .....
270.....	أن تكون منتبهاً/مدرگاً .....
272.....	أن تكون حاضراً .....
273.....	أن تكون ذا معرفة تامة ومركزاً/مركزاً .....
273.....	استراتيجيات محددة من أجل العناية بنفسك - .....
274.....	التنفس .....
276.....	التأمل .....
276.....	استرخاء العضلات التدريجي .....
277.....	التخيل الموجه .....
278.....	تدريب المكان الآمن .....
278.....	استراتيجيات أخرى .....
279.....	العلاج النفسي للمرشدين .....
279.....	المرشدون الذين يتلقون العلاج .....
280.....	حول كونك شافياً للجروح .....
281.....	أنت تحتاج حياة: مظاهر مهمة أخرى للعناية بالنفس .....
281.....	الترابط والمجتمع المصغر .....

282.....	العناية بالنفس جسدياً
284.....	احصل على بعض المرح / استمتع .....
284.....	التواصل روحياً والشعور بالمهمة/الرسالة
285.....	قراءات إضافية حول العناية بالنفس - .....
285.....	المراجع . .....

### **الجزء الثالث: النظرية والأدلة**

289.....	<b>16 - لماذا النظرية والأدلة؟</b>
289.....	الارتجال الكامل لا يكفي، والالتزام الصارم بنظرية لا يكفي .....
291.....	السؤال الرئيس: لماذا يمكنك الثقة في المسترشد؟ .....
291.....	كل نظرياتنا هي ”رسومات خطية“ مبسطة لأجزاء مختلفة من الواقع .....
292.....	أن تكون تكاملاً .....
293.....	<b>17 - طبيعة المشكلات الانفعالية</b>
293.....	مبادئ الانفعال المؤلم .....
294.....	المخاوف المعقدة .....
294.....	لإضعاف انفعال مؤلم لابد لك أن تشعر به .....
294.....	لماذا من المهم استخدام التعرض والانطفاء .....
295.....	استمرارية الانفعالات المؤلمة .....
296.....	الألم الانفعالي يُفتح بأفكارك. وذكرياتك، ومشاعرك انت .....
296.....	العقاب ينجح من خلال الكف .....
297.....	الصراع والقلق .....
297.....	مبادئ الصراع .....
300.....	لكي تفهم القلق يجب أن تفهم الصراع «الداخلي» .....
302.....	قوة القلق والذنب، والاكتحاب، والخجل، والحزن، .....
302.....	الكت و التشوهات المعرفية .....
303.....	تعريف الوعي .....
303.....	نظرة التعلم للكبت .....
304.....	عندما يكون الكبت مُكلفاً .....
305.....	إشارات القلق التي لم يتم التلفظ بها أبداً .....
305.....	الأدلة على المعالجة دونوعي .....

ما وضع المعرفة الخبراتية هنا؟ ..... 307	
تشكيل "المخططات" ..... 307	
ضعف حل المشكلة ..... 308	
تطور أعراض السلوك غير التكيفي ..... 308	
العملية الأساسية ..... 309	
أي شيء يمكن أن يكون "عرضًا" ..... 309	
الفوبيا - الرهابات ..... 310	
الأعراض البدنية ..... 311	
التصرف بدافع ..... 311	
الوساوس والأفعال القهيرية ..... 312	
السلوكيات الضارة بالنفس الخفية المعقدة ..... 312	
المشكلات في العيش ..... 313	
دائرة التجنب الشريرة ..... 313	
التعقيد البشري ..... 313	
<b>18 - فهم نظري للعلاج النفسي</b>	
إجابة السؤال الرئيس الثقة في المسترشد ..... 315	
تحفييف الصراعات- نظرياً ..... 316	
التقدم خطوة بخطوة ..... 317	
تحفييف الصراعات عملياً ..... 318	
كسر المخططات القدية ..... 318	
تأثيرات العلاج النفسي ..... 319	
خفض الانفعالات المؤلمة ..... 319	
تحسين حل المشكلة ..... 319	
خفض السلوك غير التكيفي (خفض الأعراض) ..... 320	
استبدال الأعراض ..... 320	
المكاسب الشخصية الإضافية ..... 321	
نتائج العلاج النفسي غير الفعال: مخاطر العمل خارج منطقة الصراع ..... 322	
العمل خلف منطقة الصراع ..... 322	
العمل متقدماً في منطقة الصراع ..... 322	
مخاطر أخرى تنشأ من العمل خارج منطقة الصراع ..... 324	

<b>19 - الأدلة البحثية</b>	
327 .....	العلاج النفسي ينجح
329 .....	«المناهج الأصلية» الكبرى في العلاج النفسي تظهر نواتج إيجابية متساوية تقريباً
329 .....	مشكلتان خطيرتان مع دراسات العلاج النفسي
331 .....	ما العلاجات المؤهلة لصفة «الأصيل»؟
332 .....	التحليلات البعيدة والمقارنات رأساً برأس
334 .....	ما مدى صحة طائر الدودو؟
334 .....	المتنبئ الأفضل بالنتائج
335 .....	التحالف العلاجي
337 .....	التعاطف
338 .....	حجم التغذية الراجعة من المسترشد
339 .....	التماسك في العلاج الجماعي
340 .....	الإجماع على الهدف والتعاون
341 .....	الاعتبار الإيجابي
341 .....	شخص المرشد مهم، بعضهم فقط أفضل من الآخرين
344 .....	بعض المرشدين يسببون الدمار
348 .....	إذًا، هل هي العلاقة أم الأساليب؟ سؤال خاطئ
349 .....	إعادة النظر في حرب الثقافة
350 .....	العوامل المتخصصة مقابل العوامل المشتركة أو العوامل المشتركة والعوامل الخاصة
351 .....	إيجاد طريقك الخاص كمرشد
352 .....	المراجع
381 .....	حول أن تكون مسترشداً