



## فنون کاربردی مشاوره: راهکارها و اصول حرفه‌ای آن

نگار شاه بیک<sup>۱</sup>

### چکیده

یکی از مسائل مهم و ضروری در گستره زندگی اجتماعی، تعامل و همفکری و مشورت است. این مهم با بهره‌گیری از فن مشاوره قابل دستیابی می‌باشد. تنوع مشکلات و روحیات مراجعان به قدری است که مشاوره هر چه با فنون بیشتری آشنا باشد و تجربه افزون تری در به کارگیری آنها کسب کند، باز هم از یادگیری فنون جدید بی‌نیاز نخواهد بود. مشاوره رابطه‌ای حرفه‌ای بین مشاور و مراجع است که پدیده‌ای نو، و از دستاوردهای دانش روان‌شناسی نوین به شمار می‌رود. لذا با توجه به اهمیت این موضوع، مشاور باید بتواند به بهترین نحو ممکن فرآیند مشاوره و همفکری با مراجعین را به انجام برساند. مشاور باید دیدگاه‌های نظری و عملی فنون و روش‌های مشاوره را به خوبی بداند. گرچه استفاده عملی از فنون مشاوره، نوعی هنر است اما موفقیت آن به خصوصیات شخصیتی مشاور بستگی دارد؛ در عین حال آموزش فنون و روش‌ها به مشاور، احتمال موفقیت او را در مشاوره افزایش می‌دهند. مقاله حاضر سعی بر آن دارد تا با گردآوری برخی از موثرترین فنون مشاوره، در معرفی و شناساندن آنها گامی کوچک بردارد. از این رو، برای دستیابی به این هدف، از روش توصیفی برای ارائه مطالب بهره‌جسته است. در این مقاله که به شیوه مروری و با استناد به منابع کتابخانه‌ای گردآوری شده است، سعی بر آن داریم تا مطالبی را ارائه دهیم که برای مشاوران و درمانگران مفید و کاربردی باشد.

**واژگان کلیدی:** اصول مشاوره، فنون، مراجع

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)



## مقدمه

انسان تنها موجودی است که با هم‌نوعان خود به تبادل نظر می‌پردازد و برای شناخت و حل مشکلات خود با آنان مشورت و از راهنمایی آنان استفاده می‌کند. راهنمایی و مشورت در طول زندگی آدمیان مطرح بوده و آنان با کسانی که مورد قبول و اعتمادشان بوده مشورت می‌کرده‌اند. با توسعه علوم انسانی و رشد علوم رفتاری به راهنمایی و مشاوره به عنوان شاخه‌ای مستقل از علوم رفتاری توجه شد. امروزه راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه‌ای یاورانه برای کمک به افرادی است که در رشد، سازگاری، تصمیم‌گیری، روابط خانوادگی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند و مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای مشکلات بیابند (شفیع آبادی، ۱۳۹۶). بشر امروز در یک دوره پیچیده زندگی می‌کند، یکی از مشخصات این دوره، تخصصی شدن مسائل و وابستگی افراد به یکدیگر جهت استفاده از تخصص آنها برای تداوم یک زندگی متعادل است. لذت بردن از زندگی شخصی و رشد و تعالی شخصیت، شکوفا نمودن استعدادها و ارضای نیازها، اعم از نیازهای اولیه جسمانی، نیاز به امنیت و آرامش، نیاز به تعلق، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به احترام و نیاز به شکوفایی در دنیای امروز فرایند ساده‌ای نیست، در تمام این مراحل به مشاور و مشاوره نیاز است.

بنابراین راهنمایی کودکان و نوجوانان و بزرگسالان یک فراگرد بسیار مهم و استثنایی در حل مشکلات و معضلات این طبقات سنی می‌باشد. ضرورت مشاوره و راهنمایی قبل از هر چیز دیگر، در رابطه با حرفه و شغل و مخصوصاً در نظام جدید آموزش و پرورش مطرح می‌باشد. چگونگی تجدید نظر و تغییر یک برنامه تربیتی مفید و سازنده و خلاق به عنوان یک اصل مسلم در جهت توسعه و پیشرفت فرهنگ و تمدن آشکار شده است. پیدایش انقلاب صنعتی در اروپا و انقلاب در تکنولوژی و فرستادن اقمار مصنوعی به فضا، نیاز مراکز صنعتی به نیروهای ماهری که حداکثر کارایی و بازدهی را داشته باشند، همه و همه تغییر و تحول را در نظام آموزشی کشورها ضروری ساخته است.

مطالعه نظام‌های آموزشی جهان نشان می‌دهد که از خدمات راهنمایی و مشاوره به عنوان تسهیل‌کننده فرایند تعلیم و تربیت در دوره‌های مختلف تحصیلی به شکل مطلوب سود برده‌اند. برای راهنمایی تعاریف گوناگونی بیان شده است که ضمن برخورداری از تنوع، از وجوه مشترکی نیز بهره‌مند هستند. برای رعایت اختصار و پرهیز از اطاله کلام تنها به یکی از آن تعاریف بسنده می‌کنیم: راهنمایی کوششی است انسانی، برای ایجاد حداکثر توافق ممکن بین خصوصیات فرد مورد راهنمایی و مقتضیات فعالیتی (تحصیلی یا حرفه‌ای) که بدان مشغول خواهد شد (نوابی نژاد، ۱۳۹۳). منظور از راهنمایی فرد، کمک به تصمیم‌گیری آگاهانه و عاقلانه و قرار گرفتن در مسیر رشد و پرورش قوه قضاوت است. چنانچه راهنمایی را دایره عظیمی از فعالیت‌های تربیتی بدانیم مشاوره به عنوان دایره کوچکتري در قلب آن دایره عظیم جای دارد. به عبارت دیگر یکی از مهمترین خدمات راهنمایی، خدمت مشاوره است.

پیش از شروع بحث باید متذکر شد، فنونی که در این مقاله معرفی می‌گردد از آنجا که جزو فنون کاربردی مشاوره به شمار می‌روند، می‌توانند در تمامی گفت و گوهای که به منظور یاری‌گر انجام می‌شود به کار آیند؛ بنابراین، خوانندگان گرامی نباید تصور کنند که این فنون، مخصوص اتاق‌های مشاوره است، بلکه با تطبیق آنها با شرایط و نوع مخاطبانی که دارند، می‌توانند در جهت ارتقای سطح کیفی گفت و گوهای خود از آنها بهره‌گیرند.

## فنون مربوط به ارتباطات مشاوره‌ای

منظور از این عنوان، فنونی است که به مشاور برای برقراری هر چه بهتر رابطه با مراجع خود کمک می‌کند. یک مشاور زمانی می‌تواند به مراجع خود یاری رساند که بتواند اعتماد او را جلب کرده و رابطه خوبی با او برقرار نماید. دانستن روش‌ها و فنونی که مشاور را هر چه بهتر و سریع‌تر به این رابطه برساند جزو مهارت‌های مشاور محسوب می‌شود.



### ۱. همدلی با مراجع

این فن از اساسی‌ترین و مهمترین فنون در مشاوره می‌باشد. منظور از همدلی آن است که مشاور، جهان را از نقطه نظر مددجو درک کند و فهم و ادراکی را که نسبت به دنیای درونی او پیدا کرده است با وی در میان گذارد. مشاور باید چنان با دنیای درون مراجع مرتبط شود که گویا مشکل، متعلق به خود اوست. درک همدلانه به طور کامل غیرممکن است و خوشبختانه ضرورتی هم ندارد؛ ولی همین که مشاور می‌خواهد و علاقه مند است که مراجع را درک کند، گام مهمی در جریان درمان به شمار می‌آید و موجب پیشرفت درمان می‌شود. برای آنکه مشاور بتواند مراجع خود را به خوبی درک کند باید توجهش را به دنیای پدیده‌ای مراجع معطوف دارد. به عبارت دیگر، مشاور نه تنها به گفته‌های مراجع گوش فرا می‌دهد، بلکه در دنیای خصوصی و درونی او غوطه‌ور می‌شود و مسائل را از دیدگاه مراجع می‌نگرد (شاکری، ۱۳۹۸).

### ۲. تمرکز بر نقاط قوت

مشاور در انعکاس دادن جنبه‌های سالم عملکرد مراجعان نقش فعالی دارد. افراد دچار مشکل، ممکن است قادر به دیدن جنبه‌های مثبتشان نباشند. آنها ممکن است نیاز داشته باشند به مشاور تکیه کنند تا بتوانند با دیگران ارتباط و همدلی برقرار کنند، سازوکارهای مقابله‌ای را تصریح کنند یا مشخص سازند، عملکرد سالم را یاد گیرند و الگو قرار دهند (رهنمایی، ۱۳۹۸). مشاور می‌تواند با بیان و تاکید بر نقاط قوت مراجع، اعتماد به نفس او را بالا ببرد و در تغییر نگرش نسبت به خود و زندگی گام موثری بردارد.

### ۳. تفسیر

تعبیر و تفسیر درست پیام‌های کلامی و غیرکلامی و نشانه‌هایی که مشاور و مراجع، به طور مدام در طی جلسه درمانی برای یکدیگر ارسال می‌دارند بسیار مهم است. مشاور می‌تواند با یاری گرفتن از این فن، امکان کامل‌تر یا روشن‌تر شدن ظن‌ها و فرضیه‌ها را فراهم سازد. مشاور می‌کوشد با استفاده از شیوه تفسیر کردن، دلایل اصلی رفتار مددجو را روشن سازد. ممکن است پیام‌های غیرکلامی مراجع و درمانگر به شیوه‌های مختلف و شناخته شده ارسال شوند. بعضی از این شیوه‌ها عبارتند از: وضع اندامی، حرکت بدنی، وضعیت بدنی، حالت چهره، لبخند زدن، اخم کردن، ابروها را بالا انداختن، گاز گرفتن لب‌ها، کمتر یا بیشتر حرکت دادن بدن، ژست‌ها، اداها و اطوارها یا حرکات بیانگر، کیفیت صدا (تن، ارتفاع، میزان)، استفاده از دست‌ها، حرکت دادن ران‌ها و پاها، تماس چشمی و حرکات بیانگر ابروها. حذف بعضی از جملات یا کلمات، و میزان انرژی بدنی مشاهده شده نیز نشانه‌های دیگر هستند که از طریق فرایند ارتباط، انتقال داده می‌شوند (جرارد، ۱۳۸۸).

در رابطه با تفسیر پیام‌های کلامی، که به آن «وارسی ادراک» نیز گفته می‌شود، پاسخ مشاور به صورت آزمایشی و غیرقطعی بیان می‌شود تا مراجع نشان ندهد. وارسی ادراک از علاقه مشاور به شناخت دقیق آنچه که مراجع حس می‌کند، به ویژه زمانی که مراجع احساسات خود را به صورت مستقیم ابراز نکند، حکایت دارد. مشاور باید ادراک مراجع را با یک جمله آزمایشی وارسی کند: «به نظر می‌رسد امروز نسبتاً از بحث دور شده‌ای و من مطمئن نیستم که احساس خستگی می‌کنی یا از بحث بیزار شده‌ای». مثال دیگر می‌تواند این باشد: «اگر من جای تو بودم ممکن بود به خاطر این که به احساساتم پاسخ داده نمی‌شد برنجم. آیا احساس تو هم همین است؟» (ساعتچی، ۱۳۹۴). تفسیر باید از نظر زمانی زیاد به طول نینجامد و حجم کمی را شامل شود؛ به علاوه، بر جزئیات مشخص و معین و بر بیمار متمرکز باشد. تفاسیر همچنین باید به طور مکرر ارائه شوند. اولین تفسیر به احتمال زیاد با مقاومت پرخاشگرانه بیمار همراه است (گلدارد، ۱۳۹۶).

### ۴. همانندسازی

یکی از مهارت‌های موثر در فرایند مشاوره‌ای، همانندسازی است. مشاوره در نحوه نشستن و یا حرف زدن، حتی سرعت تنفس و مواردی از این قبیل، باید با مراجع خویش همانندسازی نماید. مثلاً، مراجعی که بر لبه صندلی نشسته و بسیار مضطرب می‌باشد، مشاور مربوطه نیز باید به همان صورت بنشیند و آینه‌ای برای وضع و حالت مراجع باشد و با این کار، بر



صمیمیت خود با مراجع بیفزاید. اگر مشاور به این جزئیات توجه نکند، نه تنها نمی‌تواند درک صحیحی از مراجع داشته باشد، بلکه رابطه توأم با اعتماد و همدلی هم برقرار نخواهد شد (دیویس، ۱۳۹۶). همانند سازی علاوه بر ظاهر و حرکات جسمی، می‌تواند در نحوه تفکر و چگونگی بیان آن نیز صورت گیرد. اگر به حرف‌های فردی گوش کنید و به واژه‌هایی که استفاده می‌کند دقت نمایید، احتمالاً برخی از کلیدهای اصلی شیوه‌ای را که او به طور کلی در تفکرش استفاده می‌کند خواهید یافت. مثلاً، برخی از مردم با استفاده از شیوه شنیداری تفکر، اصطلاحاتی را به کار می‌برند. البته افرادی نیز وجود دارند که ممکن است بگویند: «به نظر می‌رسد که منظور شما این باشد»، «تصور روشن‌تری از مطلب را فهمیده‌ام» یا «این‌طور به نظر می‌رسد که» و افرادی که از این عبارات استفاده می‌کنند از شیوه دیداری تفکر سود می‌جویند.

##### ۵. فن نشانه‌یابی

بررسی علائم و نشانگان آشکار، در گفتار و رفتار مراجع، عاملی است که مشاور را در تشخیص ماجرا و مشکل مراجع مدد می‌رساند. واکنش‌های زبانی، چهره‌ای و رفتار مراجع، گاه در مواجهه با یک سوال ممکن است حساسیت ویژه‌ای از خود نشان دهد. رنگ صورت او ممکن است تغییر یابد، لحن کلامش پیچ و تاب پیدا کند، گفتارش دو رگه شود و یا چه بسا حرکات خاصی از او سرزند. همه این واکنش‌ها نشانه‌ای از واقعیتی است که مراجع به آن تصریح نکرده است (جورج و ترز، ۱۳۹۶). این فن تا حدی شبیه به فن تفسیر غیرکلامی است که پیش از این بیان شد؛ ولی تفاوتش در این نکته می‌باشد که تفسیر غیرکلامی، مربوط به رفتارها و وضعیت دایمی و کلی مراجع می‌باشد؛ مثل وضعیت اندامی، طرز حرف زدن و نوع حرکاتی که به طول معمول از خود نشان می‌دهد. دقت در این موارد می‌تواند در شناخت شخصیت مراجع به مشاور کمک کند. ولی فن نشانه‌یابی، مربوط به رفتارهای لحظه‌ای مراجع در برخورد با موضوعی خاص می‌باشد که می‌تواند به تشخیص مشکل کنونی فرد کمک کند. به همین دلیل، دقت بیشتری از جانب مشاور لازم است تا به این نشانه‌ها دست یابد. مثلاً، با آوردن نام یکی از بستگان هنگام مصاحبه، مراجع ناخودآگاه از خود عکس‌العملی نشان می‌دهد که می‌تواند به معنای وجود مسئله‌ای خاص در رابطه‌اش با آن فرد باشد و مشاور می‌بایست این مورد را بیشتر مورد بررسی قرار دهد و ارتباط آن با مشکل مراجع دریابد.

##### فنون مربوط به مصاحبه‌های مشاوره‌ای

مراد از این عنوان، فنونی است که مربوط به نحوه برخورد مشاور با حالات مختلف مراجع است، و در انجام هر چه بهتر گفت و گوی آنها به کار می‌آید. فنونی که مشاور را در نشان دادن عکس‌العمل صحیح و به موقع نسبت به رفتارهای گوناگون مراجعان توانا ساخته و او را در کمک رساندن به آنها یاری می‌دهد.

##### ۱. معقول سازی افکار

در این فن، ابتدا مشاور چنین وانمود می‌کند که بنیاد و اساس بحث مراجع را پذیرفته است و سپس قضا یا فرض‌های قبلی مراجع را در جهت منطقی آن، سوق می‌دهد (گلدارد، ۱۳۹۶). مثلاً، شما می‌توانید در مقابل سخن مراجعی که از رفت و آمد با اقوامش بیزار است چنین پاسخ دهید: «بسیار خوب، می‌خواهی اقوامت تو را تنها بگذارند و دیگر مزاحمت نباشند. به نظر می‌آید که این خواسته‌ات منطقی است؛ چون فکر می‌کند بدین ترتیب به آرامش می‌رسی. چگونه می‌توانی این کار را انجام دهی و واقعاً تنها باشی؟ می‌خواهی با همه آنها قطع رابطه کنی؟ این کار چندان موثر نیست؛ چون ناگزیر در زندگی به حمایت مادی و معنوی آنها احتیاج داری.»

##### ۲. استفاده از مثال‌های هم‌ردیف

با استفاده از مثال‌های هم‌ردیف، مشاور از نمونه‌هایی درباره این که چگونه فردی در گذشته با مشکلی مقابله می‌کرد استفاده می‌کند تا به مراجع برای مقابله با مشکل فعلی کمک نماید. مشاور به دلخواه به دنبال تجربه‌ای در گذشته می‌گردد که شبیه به موقعیت کنونی است. گوشزد کردن این موضوع به دیگران که چگونه آنها بر موانع چیره می‌شوند یا این که صرفاً



چگونه از زندگی لذت ببرند، می‌تواند بسیار نیروبخش باشد و آنها را کمک کند که با ذخایر و توانمندی‌هایشان در تماس باشند (شفیع آبادی، ۱۳۹۶).

### ۳. تصور کردن آینده

غالباً هنگامی شخص دچار اضطراب شدید می‌شود که به پیش بینی عوارض و نتایج رویدادهای آینده بپردازد و بر اساس آن، چنان زندگی کند که گویی رویدادهای فاجعه آمیز تصویری، در زمان حال به وقوع پیوسته است. با استفاده از این فن، از مراجع خواسته می‌شود تا موقعیت ترس آور را چنان در ذهن خود مجسم کند که گویی هم اکنون اتفاق افتاده است. در موقعی که مراجع به تصویرسازی ذهنی در این زمینه پرداخته است، مشاور با پردازش اضطراب مراجع، وی را در جریان غیرمنطقی بودن آنچه موجب ترس و اضطرابش شده است قرار می‌دهد (دیویس، ۱۳۹۶).

### ۴. به کارگیری قیاس‌ها و تمثیل‌ها

با استفاده از تصاویر ذهنی-کلامی که از طریق ارائه قیاس‌ها، ضرب‌المثل‌ها و تمثیل‌ها انجام می‌گیرد، می‌توان اعتقادهای انتزاعی غیرروشن مراجع را روشن تر و قطعی تر ساخت (رهنمایی، ۱۳۹۸). مشاور: «به قول معروف، آب رفته به جوی بر نمی‌گردد. به هر حال، چنین به نظر می‌آید که شما چیزی برخلاف این ضرب‌المثل را انتظار دارید. تلاش شما برای این که اشتباهات گذشته را جبران کنید خوب است، ولی اگر گمان کنید که اوضاع همانند موقعی می‌شود که هیچ اتفاقی نیفتاده بود، این مسئله به همان اندازه با واقعیت انطباق دارد که بخواهید زمان را به عقب برگردانید و یا خاطرات بد همه را در مورد خودتان پاک کنید».

### ۵. فن خودافشایی

منظور از خودافشایی، بیان خاطره یا تجربیات توسط مشاور است. یکی از راه‌های خودافشایی، «خاطره‌گویی» است. خاطره‌گویی به منزله فراهم سازی فرصتی مناسب برای مراجعی است که احساس می‌شود در گزارش شفاهی و یا حتی کتبی خاطرات و احوال خویش ناتوان است. در چنین شرایطی، خاطره‌گویی مشاور باید از جنبه هدایتگری و جهت‌دهندگی برخوردار باشد، به گونه‌ای که مراجع را نسبت به بیان و گزارش احوال خویش ترغیب کند و به اظهارات او در راستای مصاحبه مشاوره‌ای جهت بخشد. این دیگر بستگی به حلم و حوصله و علم و توانایی مشاور دارد. او باید دریابد با چه کیفیتی و تحت چه شرایطی برای مراجع، خاطراتی از زندگی خود را بیان کند تا هم برایش شیرین و آموزنده باشد و هم ترغیب‌کننده و جهت‌دهنده. مشاور ممکن است حتی از ساده‌ترین مرحله آغاز کند؛ از مرحله‌ای که برای مراجع کاملاً ملموس و محسوس به نظر می‌رسد (شاکری، ۱۳۹۸). مشاور: «اجازه دهید از اولین خاطره خود در مواجهه با استادی بگویم که او را نمی‌شناختم و او هم مرا نمی‌شناخت. در عین حال، لازم می‌دانستم از راهنمایی‌های او بهره‌مند باشم. نمی‌دانم وقتی بنا گذاشتم از او سوال کنم چه حالی به من دست داد. چنانچه علاقه داری، آن حالت را برای تو بازگویم».

### نتیجه‌گیری

همه فنونی که تا اینجا مورد بحث قرار گرفتند برای دستیابی به یک هدف به کار گرفته می‌شوند: کمک به مراجع برای کسب بینش، نسبت به شیوه‌های مناسب تر رفتار خود. ضمناً برای خواننده این سوال پیش می‌آید که مشاور چگونه، چه موقع، در کجا و در رابطه با کدام مددجو باید از این فنون استفاده کند. برای این سوال‌ها نمی‌توان پاسخ‌های قطعی و سریعی ارائه داد. هیچ فنی به تنهایی یا هیچ ترکیب خاصی از فنون مختلف نمی‌تواند برای همه مددجویان و در هر زمانی، مناسب باشد؛ زیرا هر مراجع، روان‌شناسی مخصوص به خود را دارد و مشاور باید تشخیص دهد که کدام فن در مورد مراجعش کاربردی تر و مناسب تر است. البته نباید تصور کرد فنون مشاوره محدود به مواردی است که در اینجا بیان شد؛ زیرا در مشاوره، به تعداد مراجعان نیاز به فنی خاص است و مشاهده می‌شود که با گذشت زمان، مشاوران به روش‌های جدیدتری در برخورد با مراجعان خود دست پیدا می‌کنند. از این رو، فنون متعدد دیگری همچون شکستن مقاومت، سکوت، تصریح، و تکلیف نیز



وجود دارد که در این مجال فرصت بررسی آنها نیست. همچنین یک مشاور موفق، علاوه بر کسب تجربه و جمع آوری اطلاعات به روز در مورد پیشرفت های علم مشاوره، باید خود نیز خلاقیت داشته و با سنجش روحيات و وضعیت مراجعان، فنون جدید و مناسبی را به کار بندد. فنون بسیار زیادی وجود دارد که یک مشاور می تواند با شناخت و استفاده از آنها، هر چه بهتر و بیشتر به مراجعان خود کمک کند. مهم این است که با کسب تجربه و بالا بردن آگاهی در این زمینه، بتواند به صورت فنی و اصولی به مردم مشاوره دهد تا کلامش تاثیرگذارتر و راهنمایی هایش مفیدتر باشد.

#### منابع

- جرارد، ایگن. (۱۳۸۸). *مهارت های مشاوره: رویکردی در حل مشکل مددکاری*. ترجمه طیبه زندی پور و سوسن سیف. تهران: سمت.
- جورج، ریکی ال و ترز اس، کریستیانی. (۱۳۹۶). *مشاوره، نظریه ها، اهداف و فرایندهای مشاوره و روان درمانگری*. ترجمه رضا فلاحی و محسین حاجیلو. تهران: نشر رشد.
- دیویس، کنث. (۱۳۹۶). *یکصد فن مشاوره ازدواج و خانواده ارمانی (راهنمایی مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری)*. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: نشر تزکیه.
- رهنمایی، سیداحمد. (۱۳۹۸). *آشنایی با اصول و فنون مشاوره*. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ساعتچی، محمود. (۱۳۹۴). *مشاوره و روان درمانی (نظریه ها و راهبردها)*. تهران: نشر ویرایش.
- شاگری، رضا. (۱۳۹۸). *مشاوره کاربردی*. قم: انتشارات سنابل.
- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۶). *نظریه های مشاوره و روان درمانی*. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- گلدارد، دیوید. (۱۳۹۶). *مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره، آموزش و کاربرد مهارت های خرد در مشاوره فردی*. ترجمه سیمین حسینیان. تهران: انتشارات کمال تربیت.



## Applied consulting techniques: its solutions and professional principles

Negar Shahbeik<sup>1</sup>

### Abstract

One of the most important and necessary issues in the field of social life is interaction and consensus and consultation. This can be achieved by using the consulting technique. The variety of clients' problems and moods is so great that the more familiar the counseling is with the techniques and the more experience they gain in using them, the more they will need to learn new techniques. Counseling is a professional relationship between counselors and clients that is a new phenomenon, and one of the achievements of modern psychological knowledge. Therefore, considering the importance of this issue, the consultant should be able to carry out the consultation and consensus process with the clients in the best possible way. The counselor should know the theoretical and practical views of counseling techniques and methods well. Although the practical use of counseling techniques is an art, its success depends on the personality traits of the counselor; At the same time, teaching the consultant techniques and methods increases his chances of success in counseling. The present article tries to take a small step in introducing some of the most effective counseling techniques. Therefore, to achieve this goal, a descriptive method has been used to present the content. In this article, which has been compiled in a review manner and with reference to library resources, we try to provide materials that are useful and practical for counselors and therapists.

**Keywords:** Principles of counseling, techniques, client

---

<sup>1</sup> B.A. student, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran