

شرابطی مشاور به مراجع این فرصت را می‌دهد که به جذب و اندیشیدن آنچه گفته است بپردازد. خلاصه‌گویی، گفته‌های مراجع را واضح‌تر کرده و آن را در قالب سازمان یافته‌های می‌ریزد. غالباً فرد به هنگام مراجعته جهت مشاوره سردرگم است، خلاصه‌گویی به او کمک می‌کند که بتواند تصویر واضحی از موقعیت خود به دست آورد (گلدارد، ترجمه‌حسینیان، ۱۳۸۶).

**خلاصه کردن: چه زمانی**  
خلاصه کردن باید در طول مشاوره در چند نوبت انجام گیرد، مهمترین مواردی که در خلاصه کردن انجام می‌شود به شرح زیر است:  
- خلاصه کردن مطالب جلسه قبل در آغاز مشاوره.

به ادامه اکتشاف هستند.

## خلاصه کردن! چرا؟

گاهی برای مراجع لازم است که تأمل نموده و به بازیبینی مسیر طی شده بپردازد، این بررسی به کمک مهارت خلاصه‌گویی صورت می‌پذیرد. خلاصه کردن شبیه بازگو کردن محتوای گفتار است. در خلاصه کردن نکات اساسی بیانات مراجع در کنار هم جمع‌آوری می‌شود و همچنین احتمال می‌رود که احساسات بیان شده از سوی مراجع نیز مطرح گردد. خلاصه‌گویی شامل تکرار همه مطالب نمی‌شود بلکه به جمع‌آوری نکات اساسی و مهمی که فرد مراجع در مورد آن‌ها صحبت کرده می‌پردازد و نهایتاً این نکات را به گونه‌ای ارائه می‌کند که مراجع قادر خواهد بود تصویری از آنچه که بیان کرده است به دست آورد. در چنین

**کلید واژه‌ها:** خلاصه کردن، اکتشاف خود، فنون مشاوره، تسهیل کننده‌های ارتباطی

فرایند مشاوره همچون یک سفر است، سفری که در طی آن مشاور در کنار مراجع قدم بر می‌دارد و در طی این سفر مراجع با همراهی مشاور خود به کشف تازه‌های در مورد خودش و مشکلاتش می‌پردازد. فنونی چون تسهیل کننده‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی، سؤال کردن و انعکاس دادن (که در شماره‌های قبلی به آن‌ها پرداخته‌ایم) فنونی هستند که جهت ایجاد روابط خوب مشاوره‌ای طراحی شده‌اند و به منظور تشویق مراجع برای بیان مشکلات و آگاه کردن مشاور از مقولاتی که سبب مشکلات احساسی می‌گردند ترتیب داده شده‌اند، در واقع این مهارت‌ها وسیله‌ای جهت تشویق مراجع

عفت میراحمدیان  
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



# مشاوره همچون یک سفر راست

## خلاصه کردن در مشاوره



مهارت‌های  
مشاوره‌ای



سرطان در گذشته است و او هیچ وقت فرصت نکرده که به او ابراز محبت کند. مشاور: به من گفتی که در مورد بابا و برادرهای نگرانی و اینکه مامان در اثر بیماری فوت کردن. به نظر می‌رسد ناراحتی تو از اینه که به مامان در طول زندگی اش علاقه خود را نشون ندادی و حالمی خواهی به بابا و برادرت این احساس محبت را نشون بدی اما نمی‌توانی. چنانچه در مثال‌های بالا دیدید، در خلاصه‌گویی مشاور عناصری را که خود مراجع در طی بیانات قبلی بر زبان آورده به هم می‌پیوندد. این امر مراجع را قادر می‌سازد که تمام موارد را کنار هم بگذارد و به عنوان نتیجه، راه حلی برای خود بیابد. راه حل توسط خود مراجع به دست می‌آید و خاص وی خواهد بود. این راه حل توسط مشاور پیشنهاد نمی‌شود.

در شماره‌های بعدی از مهارت‌هایی سخن خواهیم گفت که به خاطر بالا بردن سطح آگاهی مراجع، امکان ایجاد تغییرات هیجانی و رفتاری را بیشتر می‌کند.

#### پی‌نوشت

#### 1. summarizing

##### منابع

۱. گلدارد، دیوید. (۱۳۸۶). مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره. ترجمه: سیمین حسینیان. تهران: انتشارات کمال تربیت.
۲. گلدارد، کاترین و گلدارد، دیوید. (۱۳۸۲). راهنمای عملی مشاوره با کودکان. ترجمه: مینو پرینایی. تهران: رشد.
۳. حسینی «بیرجندي»، سید مهدی. (۱۳۷۴). اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره. تهران: مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی.

- زمانی که مطالب مطرح شده به وسیله مراجع مبهم و طولانی است.  
- زمانی که موضوع نیاز به توافق مشاور و مراجع دارد.

- وقتی که مراجع سکوت کرده و با استفاده از فنون دیگر به صحبت خود ادامه نداده است. در این موارد یکی از فنون مورد استفاده خلاصه کردن است.  
- پایان جلسه: خلاصه کردن پایان جلسه که حاوی جمع‌بندی و ارائه چکیده مطالب مراجع است بایستی به موقع انجام گیرد. بدینه است خلاصه گزارش مشاوره پس از خارج شدن مراجع از جلسه مشاوره بایستی در پرونده مراجع درج و برای جلسات بعدی مورد استفاده قرار گیرد (حسینی «بیرجندي»، ۱۳۷۴).

#### خلاصه کردن: چگونه

کودکان در فرایند مشاوره اغلب در مورد جزئیات قصه‌هایشان سردرگم می‌شوند. خلاصه کردن آنچه را که کودک گفته است، روشن می‌کند و اطلاعات آن را در قالبی سازمان یافته بیان می‌نماید تا کودک به نمای روشنی دست پیدا کند و متتمرکز شود.

تصور کنید که در طول یک دوره چند دقیقه‌ای کودک مقدار زیادی اطلاعات به شما بدهد، حین صحبت‌هایش چندین بار اشاره می‌کند که دوست داشته والدینش حضور داشته باشند، اما آن‌ها هیچ وقت نبوده‌اند. علاوه بر این کودک مثالی اینکه نگران است از اینکه پدرش کمرنند اینمی نمی‌بندد و برادرهایش موتورسواری می‌آورد که پدر زیر قول‌هایش می‌زند و در عین حال صدای کودک و بیان چهراش