

– استفاده از فن «دکمه‌ی فشار»؛  
به‌منظور درک این واقعیت است که ما  
می‌توانیم با اراده‌ی خود هر نوع احساسی  
را که بخواهیم در درون خود بوجود آوریم  
و صرفاً با این تصمیم که به چه چیزی فکر  
کنیم تا احساس وابسته به آن را ایجاد  
کنیم. این به معنی آن است که ما خالق  
عواطف و افکار خود هستیم.

### جلسه‌ی ششم

**هدف: کاوش کردن پویش‌های  
فرد، شناخت خاطرات اولیه**  
همه‌ی ما در طول حیات خود تلاش  
می‌کنیم تا خود را بهتر بشناسیم. شخصیت  
امروزی و فلسفه‌ی زندگی ما در لابه‌لای  
اولین خاطرات ایام کودکی‌مان نهفته است  
که به یک سؤال اساسی ختم می‌شوند  
«من که هستم؟ و آیا واقعاً کسی اهمیت

موارد فوق اقدام نمایند و با در نظر گرفتن  
خاطرات اولیه‌ی خود، به کشف اشتباهات  
اساسی خود پرداخته و آن‌ها را در گروه  
مطرح کنند.

هرگاه خاطره‌ای از دوران اولیه‌ی کودکی  
خود به یاد می‌آوردید عامل مهم «گفت‌وگو  
با خود» وارد صحنه می‌شود؛ گفت‌وگوی با  
خود، همان تعبیر کردن سیستم باورهای  
شماست که در تمام طول روز افکار شما را  
تحت تأثیر قرار می‌دهد. اصول گفت‌وگو با  
خود آموزش داده می‌شوند.

– تغییر افکار، بخشی از فرایند اصلاح  
داستان زندگی و سبک زندگی شماست.  
اشتباهات اساسی شما کدام‌اند:  
در درون هریک از ما جبهه‌ی جنگی از  
نیروها وجود ندارد بلکه افکار و احساسات  
و رفتارهای ما با هم در تشکیل شیوه‌ی  
زندگی ما ترکیب شده‌اند.

### راهنمایی و مشاوره‌گروهی

قسمت  
دوم

# پروتکل مشاوره‌ی گروهی آدلری

**در شماره‌ی قبلی فصل‌نامه‌ی  
رشد مشاور مدرسه چهار جلسه از  
مداخلات آدلری توضیح داده شد، در  
این شماره نیز مشروح جلسات پنجم  
تا هشتم برای مطالعه و استفاده‌ی  
مشاوران و علاقه‌مندان دیدگاه آدلری  
ارائه می‌گردد.**

### جلسه‌ی پنجم

**هدف: کاوش کردن پویش‌های  
فرد، شناخت و چالش با اشتباهات  
اساسی زندگی**

همه‌ی ما در طول زندگی مرتکب  
اشتباهاتی می‌شویم. برخی از این  
اشتباهات ناچیز و کم‌اهمیت و قابل  
چشم‌پوشی و البته گذرا و موقتی است. ما  
برخی اشتباهات، جزئی از سبک زندگی  
ما شده‌اند به طوری که آن‌ها را به دفعات  
مرتکب می‌شویم. خلاصه‌ای از خاطرات  
اولیه و بررسی سبک زندگی دسترسی به  
اشتباهات اساسی را ممکن می‌سازند.

اشتباهات اساسی را می‌توان در ۵  
طبقه خلاصه کرد:

۱. تعمیم افراطی مانند: «همه دشمن من هستند. هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد، زندگی خطرناک است.»
۲. هدف‌های ایمنی‌بخش غیرواقع‌بینانه مانند: «من باید همه را راضی کنم. با یک اشتباه تلف خواهم شد.»
۳. سوء ادراک از زندگی و نیازهای آن مانند: «من نمی‌توانم در زندگی پیروز شوم، زندگی خیلی سخت است.»
۴. دست‌کم گرفتن ارزش خود: «من فقط یک معلم هستم، من هیچ چیز نیستم چون در امتحان رد شدم.»
۵. ارزش‌های نادرست مانند: «جلو بزن مهم نیست این مال کیست، سعی کن همیشه اول شوی حتی اگر مجبور باشی با روی شانه‌ی دیگران بگذاری.»

– از اعضا خواسته می‌شود تا با شرکت  
در بحث به ارائه‌ی مثال‌هایی به‌ویژه در

می‌دهد؟»، در واقع پاسخ سؤال در اولین خاطرات ایام کودکی ما نهفته است.

### الف- معنای خاطرات اولیه

همه‌ی ما خاطراتی داریم و آن‌ها بازتاب روشنی از شخصیت کنونی ما هستند برای مثال:

- اگر خاطرات دوران کودکی شما یادآور ایامی سخت و دشوار است احتمالاً فردی صرفه‌جو هستید و برای شما امنیت و اسراف‌نکردن اهمیت زیادی دارد.

- اگر خاطرات دوران کودکی شما یادآور عدم آزادی و محدودیت باشد، احتمالاً در بزرگسالی با مراجع قدرت در ستیز خواهید بود ممکن است میل به رهبری داشته باشید که این امر صرفاً برای محافظت از خودتان اتفاق می‌افتد.

- اگر خاطرات شما یادآور تنهایی است

احتمالاً دوستات بسیار کمی دارید و برای جبران آن زیاد مطالعه می‌کنید و تلویزیون تماشا می‌کنید یا با کامپیوتر کار می‌کنید یا دوستدار حیوانات هستید.

### ب- کشف خاطرات

حداقل ۳ خاطره قبل از سن ۸ و یا ۱۲ سالگی خود را به یاد بیاورید. اگر به یاد آوردن آن‌ها برایتان مشکل است نگران نباشید زیرا همه بر نوار خاطرات شما ضبط شده و جایی در ذهن شما قرار گرفته‌اند، اکثر افراد با یادآوری یک خاطره نوار خاطراتشان به حرکت درمی‌آید اگر به یادتان نیامد از دستورالعمل نحوه‌ی گشودن قفل خاطرات اولیه استفاده کنید.

### ج- بازنویسی خاطرات

به‌عنوان بخشی از تغییر در برداشت

خود، سعی کنید خاطرات اولیه‌تان را از دیدگاه تازه‌ای بازنویسی کنید، واقعیت‌های خاطراتتان را تغییر ندهید بلکه آن‌ها را در قالب طرحی نو بیان کنید. شاید احساساتی که به خاطرات کودکی خود نسبت می‌دهید در آن زمان منطقی بودند اما اکنون این احساسات لزوماً بیانگر واقعیت‌های شما نیستند. از تفکر خلاقان استفاده کنید. تغییر دائمی و پایدار در تغییر طرز تلقی و برداشت شما از خاطراتتان نهفته است. آن‌چه که از کودک خود به یاد می‌آورید، نباید واقعیت کنونی شما را شکل دهد.

### جلسه‌ی هفتم

**هدف: ترغیب کردن خودشناسی و بینش، چالش با منطق خصوصی، ارزیابی دوباره هدف‌های زندگی به منظور تقویت علاقه اجتماعی**

۱. پاسخ شما به این سؤال بخش دیگری از شخصیت شما را مشخص می‌سازد:

- من این‌گونه هستم .....  
دیگران این‌گونه هستند ..... جهان این چنین است .....

شما پاسخ به این پرسش‌ها را در اوان کودکی داده‌اید یعنی زمانی که فضای خانوادگی و ترتیب تولد وارد صحنه شدند. شیوه زندگی همان روش و شیوه زیستن است یعنی نحوه و طرز انجام کارهای که برای دستیابی به اهدافتان انجام می‌دهید و این اهداف با طرح زندگی شما که قبلاً بنا نهادید، متناسب هستند. با بررسی انگیزه‌ها و منطق خصوصی ویژه خود این توانایی را می‌یابید تا بر سبک زندگی خود تا حدودی مسلط شده و گاهی آن‌را تغییر دهید. هیچ سبک زندگی الزاماً «خوب» یا «بد» نیست. سبک زندگی صرفاً به ما نشان می‌دهد که برداشت ما از جهان چگونه است و چگونه عمل می‌کنیم تا این زندگی برایمان معنی و مفهوم بیاید. با بینش بر عوامل مؤثر بر سبک زندگی، شما می‌توانید تا حدود زیادی در این سبک تغییرات رفتاری ایجاد کنید.

## شخصیت امروزی و فلسفه‌ی زندگی مادر لابه‌لای اولین خاطرات ایام کودکی مان نهفته است

## وقتی به افراد جرأت می‌بخشیم در واقع امید را در آن‌ها زنده می‌کنیم و کمک می‌کنیم تا به خود و توانایی‌هایشان ایمان بیاورند

### هدف‌های شما کدامند؟

#### تمرین:

ق هر یک از اعضا یکی از رفتارهای ناسازگارانه اخیر خود را به یاد بیاورند و در گروه تعریف کنند (چنانچه در ارتباط با دیگران باشد مناسب‌تر است) می‌خواهیم ببینیم شیوهی مقابله‌ی شما با موقعیت پیش آمده چگونه بوده است؟ سپس اجرای دیالوگ بین مشاور و مراجع تا به این ترتیب اهداف توجه‌طلبی، قدرت‌طلبی، انتقام‌گیری یا کناره‌جویی شناسایی شود.

هدف این است که مراجعین ترغیب شوند با ارزیابی دوره هدف‌های آینده‌شان اثر آن‌ها را کاهش داده و به سمت واکنش آخر یعنی «علاقه اجتماعی» که مبین سلامت روانی است هدایت شوند، به عبارتی هدف‌های خودخواهانه را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند.

### استفاده از فنون

**الف) تصویرسازی ذهنی، ب) تقویت علاقه اجتماعی:** در sms و e-mail بخشی به نام forward وجود دارد کنایه از این که آن چه را دارید به دیگران هم بدهید و منتظر پاداش و پاسخ دیگران هم نباشید. لذا هر روز کاری انجام دهید که دیگران را به نحوی خشنود سازد. **ج) مچ‌گیری خود:** برای جلوگیری از لغزیدن به عادت‌های

قدیمی (انتقام، قدرت‌طلبی، جلب توجه، کناره‌گیری) به‌طور مثال تصور کنید که در حال ارائه هر یک از این واکنش‌ها هستید مثل این که متوجه شده باشید دستتان در ظرف شیرینی است پس مچ خود را بگیرید یا به خود نهیب بزنید تا واکنش مؤثرتر یادآوری شود و به این ترتیب بر رفتار خود کنترل درونی بیشتری داشته باشید.

### تکلیف عملی:

برای جلسه‌ی آینده بنویسید تاکنون چه نکاتی از جلسات گروه برایتان مورد توجه بوده و عملاً به آن پرداخته‌اید.

### جلسه‌ی هشتم

#### هدف: دلگرمی و جرأت بخشیدن

#### برای تغییر

بررسی تکلیف جلسه‌ی قبل (جمع‌بندی نظرات اعضا) به منظور ایجاد امید و ادامه تلاش برای بهبود رهبر آن چه را که مراجعین تاکنون انجام داده‌اند تصدیق و تشویق می‌کند، به عنوان مثال آمدن مراجعین برای مشاوره و آن چه تاکنون انجام داده‌اند. در ادامه مبحث جرأت‌بخشی و دلگرمی دادن مطرح می‌شود:

وقتی به افراد جرأت می‌بخشیم در واقع امید را در آن‌ها زنده می‌کنیم و کمک می‌کنیم تا به خود و توانایی‌هایشان ایمان بیاورند. ما آن‌ها را آماده می‌سازیم تا در مقابل بسیاری از طوفان‌های زندگی ایستادگی کنند.

مؤلفه‌های جرأت‌بخشی عبارت‌اند از:

الف - پذیرش: به معنای جدا کردن فعل از فاعل و رفتار از شخصیت است.

ب - نشان دادن ایمان و اعتقاد: وقتی بتوانید فردی را همان گونه که هست بپذیرید آن‌گاه می‌توانید به او نشان دهید که به توانایی‌اش برای آن که به گونه‌ی دیگری رفتار کند، ایمان دارید.

پ - گسترش دادن ارتباطات با دیگران  
د - تکیه بر توانمندی‌ها و برجسته نمودن نقاط مثبت: هر چه بیشتر بر مثبت‌ها

تأکید کنید، منفی‌ها کمتر دیده خواهند شد، اشتباه را به منزله‌ی فرصتی برای یادگیری نظر بگیرید، جرأت ناکامل بودن را در خود ایجاد کنید، به تلاش‌ها و پیشرفت‌ها توجه کنید.

**تمرین گروهی:** روی برگه برای هر یک از اعضای گروه سه صفت برجسته بنویسید. (سپس رهبر برگه‌ها را جمع‌آوری و تفکیک کرده به عنوان هدیه گروه به هر یک از اعضا می‌دهد)

مهارت ویژه جرأت‌بخشی و چگونگی نشان دادن آن در عمل به اعضای گروه آموزش داده می‌شود.

جملات دلگرم کننده (جرأت‌بخش) با مشارکت گروه، جمع‌بندی شده و استفاده از آن آموزش داده می‌شود.

#### تمرین:

شخصی را در زندگی‌تان چه در گذشته چه در حال به خاطر بیاورید که وجودش برایتان دلگرم کننده و جرأت‌بخش بوده است. تعدادی از کارهای او را که در شما احساس جرأت به وجود می‌آورد بنویسید. که او انجام می‌داده که احساس جرأت کنید را بنویسید. از این که مانند او باشید چه احساسی دارید؟

### تکلیف عملی:

اعضای مهارت‌های جرأت‌بخشی را در ارتباط با خود یا دیگران تمرین کرده و در جلسه آینده به سه مورد موفقیت‌آمیز آن اشاره کنند.

برای این که به جرأت‌بخشی برسید بایستی بدانید که: شما نمی‌توانید چیزی را که خود ندارید به دیگران بدهید. پس پیش از آن که بتوانیم به دیگران جرأت ببخشیم بایستی شجاعت پذیرش ناکامل بودن را در خود ایجاد کنیم.

فهرستی از کارهایی را که به کمک آن‌ها می‌توانید به خود و اعضای خانواده‌تان جرأت ببخشید بنویسید.

شرح ادامه جلسات احتمالاً در شماره آینده فصلنامه به چاپ خواهد رسید.