



بخش دوم

خوددلگرم‌سازی

کلیدواژه‌ها: خوددلگرم‌سازی، مفهوم هدفگرایی، رفتار انسان، شجاعت پذیرش ناکامل بودن، یادگیری تفکر محبت‌آمیز

دکتر حسین سلیمی بجنستانی
هیئت علمی دانشگاه
سکینه عسلی طالکویی
کارشناس ارشد مشاور مدرسه

جلسه پنجم

هدف جلسه:

- بدگویی از دیگران موجب از بین رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دل‌سردی می‌شود.
- این جلسه بر تأثیری که غیبت (یعنی صحبت منفی درباره افراد در غیابشان) بر روابط و یک‌پارچگی و وحدت دارد متمرکز است (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۸).

بنابراین، مطالب این جلسه به شرح زیر است.

آثار سوء برخی از اعمال بر روابط انسان با دیگران بسیار آشکار است. از جمله اعمالی که روابط انسان‌ها را سست و سرد می‌کند و منشأ گناهان دیگر می‌شود، غیبت است. غیبت عبارت است از یادکردن دیگری به چیزی که اگر از آن باخبر شود آن را خوش نمی‌دارد، به عبارت دیگر، یعنی نقص کسی را نزد دیگران، به قصد نکوهش، ذکر کردن. این نقص ممکن است جسمانی، اخلاقی یا رفتاری باشد و البته باید نزد عرف نقص قلمداد شود. غیبت صرفاً با گفتار نیست بلکه نوشتن و اشاره کردن نیز می‌تواند غیبت محسوب می‌شود.

بنا بر حدیث مشهوری، پیامبر اکرم (ص) از اصحابش پرسید: «آیا می‌دانید غیبت چیست؟ اصحاب گفتند: خدا و رسولش آگاه است. نبی اکرم (ص) فرمود: غیبت، یادی از برادر مسلمان کردن است به چیزی که بدش می‌آید»

چکیده

برنامه خوددلگرم سازی حاضر بر مبنای ساختار جلسات آموزش خوددلگرمی شوناکر^۲ (۱۹۸۰) طراحی شده است. این برنامه شامل ده جلسه با عنوان زیر است: (۱) معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی‌های دلگرم‌کننده (۲) آموزش مفهوم هدفگرایی رفتار انسان (۳) شجاعت پذیرش ناکامل بودن و دلگرم کردن افراد برتر از خود (۴) یادگیری تفکر محبت‌آمیز و دلگرم کردن (۵) تأثیر بدگویی از دیگران بر از بین رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دل‌سردی (۶) خوددلگرم‌کننده بودن ایجاد روابط مثبت با دیگران (۷) ایجاد گفت‌وگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم‌کننده (۸) بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار (۹) بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه (۱۰) کاوش کردن پویای فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی و ارزیابی جلسات پیشین. در هر یک از این ده جلسه، مشاور پس از یک تمرین آرامش‌بخش و گرفتن بازخورد اعضا درباره تکلیف هفته قبل، ابتدا هدف جلسه را مطرح می‌کند؛ سپس به ارائه اطلاعات می‌پردازد. پس از آن تمرین‌های مرتبط با این اطلاعات به اعضای گروه داده می‌شود تا در جلسه انجام دهند و در نهایت تکلیف جلسه بعد را تشریح می‌کند و جلسه را با یک تمرین آرامش‌بخشی به نام گام آینده به پایان می‌رساند.

روانشناسان فردگرا معتقدند که بدگویی از دیگران موجب از بین رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دلسردی می‌شود

(تهرانی، ۱۳۸۷).

غیبت سه نوع اثر دارد:

۱. در درجه نخست بر رابطه غیبت‌کننده و غیبت‌شوندگان تأثیر منفی می‌گذارد. کسی که از او غیبت شده است، وقتی آگاه شود، غیبت‌کننده را مسئول خدشه‌دار شدن وجهه و آبرویش می‌داند. غیبت‌کننده با تعرض به آبروی دیگری او را از موقعیت اجتماعی‌اش ساقط می‌کند. این کار درحالی انجام می‌گیرد که او از آنچه درباره‌اش می‌گویند، بی‌خبر است و نمی‌تواند برای پوشیده ماندن عیوبش اقدام کند. خداوند در قرآن کریم پس از نهي از غیبت، تشبیه رسایی برای نمایاندن زشتی آن آورده است: «یا ایها الذین آمنوا و لایغتب بعضکم بعضا ایحب احدکم أن یأکل لحم اخیه میتاً فکرمه تموه». یعنی: (ای مومنان)، و بعضی از شما غیبت بعضی دیگر را نکنند. آیا کسی از شما دوست دارد گوشت برادر مرده‌اش را بخورد؟ البته که از این کار کراهت دارید (حجرات، ۱۲).

۲. اثر دوم غیبت، اجتماعی است. کسانی که شنونده غیبت‌اند، این احتمال را می‌دهند که غیبت‌کننده در غیاب آن‌ها نیز از عیوبشان سخن گوید. در نتیجه رابطه آنان با غیبت‌کننده تضعیف می‌شود. در صورتی که غیبت زیاد صورت گیرد، و آبروی افراد در خطر افتد، محیط امنیت خود را از دست می‌دهد. بسیاری از اهداف دین از طریق ایجاد پیوند و الفت اجتماعی قابل دسترسی است و شارع دین احکامی را وضع کرده تا مردم از طریق تعاون و مشارکت در هدف و مسیر به آن اهداف دست یابند. این تعاون و همکاری نیازمند خوش‌بینی متقابل مردم نسبت به یکدیگر است. خداوند متعال در قرآن کریم مسلمانان را به همکاری با یکدیگر در کارهای نیک دعوت فرموده و از آنان خواسته است که در راه ایمان و آخرت براساس تقوای الهی همکاری کنند:

«وتعاونوا علی البر و التقوی و لا تعاونوا علی الاثم و العداون» و در نیکوکاری و پرهیزکاری با یکدیگر همکاری کنید و در گناه و تعدی دستیار هم نشوید (نساء، ۱۱۲).

غیبت از جمله گناهانی است که محیط را برای ایجاد همدلی، نامناسب می‌کند و رسیدن به اهداف اجتماعی را دشوار می‌سازد. در صورتی که غیبت‌کننده از زشتی‌های اخلاقی دیگران یاد کند، در واقع آن‌ها را رواج می‌دهد و قبح آن‌ها را از دل‌های زاید و محیط را از نظر اخلاقی آلوده می‌کند. امام صادق (ص) فرمودند:

«کسی که در مورد مؤمنی آنچه راه از بدی و گناه، به چشم دیده و به گوش شنیده است باز گو کند، از جمله کسانی است که خداوند در قرآن درباره‌شان فرمود: کسانی که دوست دارند زشت‌کاری در میان آنان که ایمان آورده‌اند شیوع پیدا کند، برای آن‌ها عذابی پر درد خواهد بود» (تهرانی، ۱۳۸۷).

۳. سومین اثر غیبت، در ارتباط انسان با خداست. کسی که غیبت می‌کند، از فرمان خدا سرپیچی کرده است و کيفر الهی در انتظار اوست و آخرتی ناخوشایند خواهد داشت؛ زیرا نیکی‌های او همه به آتش این عمل نابود می‌شوند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

«کسی که غیبت زن و مرد مسلمانی را کند، خداوند نماز و روزه او را تا چهل شب و روز نمی‌پذیرد مگر آنکه غیبت‌کننده او را ببخشد» (تهرانی، ۱۳۸۷). حضرت علی (ع) در روایتی به تأثیر منفی غیبت در بعد معنوی اشاره دارد و رابطه خداوند را با اهل غیبت روشن می‌کند: «مبغوض‌ترین مردم در نزد خداوند کسی است که غیبت می‌کند» (غررالحکم و دررالکلم: ۲۲۱). رسول خدا (ص) با صراحت ابراز می‌دارد که غیبت‌کننده فاقد ایمان

هر طور که ما به خودمان نگاه کنیم دیگران هم ما را همان طور خواهند دید. برای به خود دلگرمی دادن، باید خود را باور داشته باشید و برای خود و تلاش‌هایتان به‌عنوان یک انسان، ارزش قائل باشید

قلبی است؛ زیرا فردی که با زبان به وحدانیت خداوند و رسالت پیامبر اقرار کند، مسلمان است ولی اگر وابستگی قلبی، یعنی ایمان نداشته باشد و از مسلمانان غیبت کند، بعد معنوی‌اش ضعیف می‌شود. بنابراین، مسلمان واقعی کسی است که قلب و زبانش، هر دو معتقد و از غیبت به دور باشند (تهرانی، ۱۳۸۷).

فقط به ذکر روایتی از امام صادق (ص) در این مورد بسنده می‌شود: «غیبت بر هر مسلمانی حرام است. غیبت نیکویی‌ها را می‌خورد؛ همان‌گونه که آتش هیزم را نابود می‌کند». رفیقی که غایب شد ای نیک نام دو چیز است از او بر رفیقان حرام یکی آن که مالش به باطل خورند دوم آنکه نامش به غیبت برند. (بوستان سعدی)

طبق فرموده امام صادق (ع)، «غیبت آن است که عیبی را که خداوند پنهان ساخته است، باز گوید» (کافی، جلد ۲: ۳۵۸).

پیامبر اکرم (ص) پاداش رد غیبت را بزرگ شمرده است: «اگر کسی از برادر مؤمنش غیبت شنید و آن را رد کرد، خداوند هزار شر و بدی را از او برمی‌گرداند و اگر آن غیبت را رد نکرد، بلکه تعجب هم کرد، گناهش مثل همان شخصی است که غیبت می‌کند» (تهرانی، ۱۳۷۸).

روانشناسان فردگرا معتقدند که بدگویی از دیگران موجب از بین رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دلسردی می‌شود (اکستین و کرن، ۲۰۰۲). در ادامه، مشاور در پرسش و پاسخ از اعضا بیان می‌کند که غیبت چگونه مهارت‌های دلگرم‌سازی را از بین می‌برد.

تکلیف

در ادامه جلسه به‌عنوان تمرین از اعضا خواسته می‌شود تا با استفاده از تجارب خود و آنچه یاد گرفته‌اند، برخی آثار منفی غیبت را در ارتباطات بیان کنند. سپس تکلیف منزل شرکت‌کنندگان مبنی بر اینکه چگونه از غیبت خودداری کنند و نیز شرح مواردی که موفق به این کار شده‌اند، به آن‌ها ارائه می‌شود.

جلسه ششم

هدف جلسه: ایجاد روابط مثبت و خوددلگرم‌کننده بودن مشاور مطالب جلسه را این‌گونه بیان می‌کند:

اولین گام برای ایجاد روابط مثبت و سازنده این است که هر فرد قبل از همه برای خودش به‌عنوان یک انسان اهمیت قائل باشد؛ بنابراین، باید ابتدا با خودمان خوب رفتار کنیم، خودمان را دست‌کم نگیریم و به خودمان دلگرمی دهیم (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). افراد باید برای خود ارزش قائل شوند. اگر در مقام دلگرمی دادن به خود نباشید، بعید است بتوانید به ارزش‌هایی که دارید پی ببرید. برای احساس موفقیت، نیازی نیست معیارها و توقعاتی را در نظر بگیرید که پس از دستیابی به آن‌ها به احساس موفقیت برسید. ببینید در چه زمینه‌هایی از کارتان راضی هستید؛ در دوستی با دیگران؟ در شغل و کار؟ در ازدواج؟ در زندگی خانوادگی؟ در کارهای خیریه؟ و... بیاموزید که مسئولیت موفقیت را برعهده بگیرید.

بخشودگی به فراموشی سپردن نیست و آموزش گناه هم نیست. بلکه نوعی از خودگذشتگی است

شیوه زندگی، نوع تفکر، نگرش و احساس فرد در زندگی و مترادف با شخصیت فرد است

جلسه هفتم

هدف جلسه: ایجاد گفت‌وگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم کننده جلسه هفتم تشریح روابط جلسه ششم است؛ از این نظر که شرکت کنندگان گفت‌وگوی درونی و اظهارات هویتی دلگرم کننده را ایجاد می‌کنند و توسعه می‌دهند. مشاور تشریح می‌کند که چگونه هر فردی گفت‌وگوی درونی دارد و اینکه اگر یک فرد در مورد چیزی که به خودش می‌گوید، ناآگاه باشد، ممکن است به سرعت دلسرد شود. به همین ترتیب، حالت عکس نیز می‌تواند درست باشد. شرکت کنندگان می‌آموزند که از طریق ایجاد یک بیانیه هویتی، آن گفت‌وگوی درونی را دقیقاً به زبان مادری به یک جمله هدف ترجمه و از برای تفکر مثبت درباره خودشان استفاده کنند. این بیانیه هویتی توسط فرد به صورت روزانه و با صدای بلند تکرار می‌شود تا او در دستیابی به اهدافش توانمند گردد. نمونه‌ای از بیانیه هویتی چنین است: «من مریم هستم، زنی قوی، سالم و جوان. من ضمیری زلال، ذهنی روشن و هشیار دارم. من کارها را به خوبی به انجام می‌رسانم. از خدا به خاطر آنچه به من داده است، سپاسگزارم و در ساختن جهانی بهتر مشارکت می‌کنم.» پس از شرح مطالب جلسه، از اعضا خواسته می‌شود که هر یک برای خود بیانیه‌ای هویتی بنویسند. و این بیانیه باید شامل نام، ویژگی‌های مثبت ظاهری و باطنی، توانمندی‌ها و استعدادها و منابع درونی و جملات دلگرم کننده به خود و اهداف فرد باشد. در نهایت، هر یک از شرکت کنندگان بیانیه خود را با صدای بلند در گروه می‌خوانند. در مرحله بعدی تکلیفی برای منزل به افراد داده می‌شود؛ مبنی بر اینکه هر یک بیانیه خود را یک بار یا سه بار در روز با صدای بلند بخوانند.

جلسه هشتم

هدف جلسه: بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار در این جلسه شرکت کنندگان نقش خود را در موقعیت‌های دشوار (در زمینه ایجاد و حل مشکلات) مورد بررسی و پژوهش قرار می‌دهند. با در نظر داشتن این موضوع شرکت کنندگان این واقعیت را می‌آموزند که نخواهند توانست دیگران را تغییر دهند بلکه فقط می‌توانند خودشان را تغییر دهند (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). مشکلات همیشه وجود خواهند داشت؛ این ما هستیم که می‌توانیم با تغییر خود برخورد بهتری با مشکلات داشته باشیم. این تغییر می‌تواند از طریق افزایش خودآگاهی و خود دلگرم کننده بودن و ارتقای مهارت‌های ارتباطی و... حاصل شود. در مسائل ارتباطی ما نمی‌توانیم مستقیماً دیگران را تغییر دهیم اما می‌توانیم با تغییر دادن خود بر رفتار دیگران تأثیر بگذاریم و آن‌ها را تغییر دهیم؛ زیرا حل مشکلات و ارتباطات فرآیندی دو طرفه است (هاشمی، ۱۳۸۵). لذا شرکت کنندگان می‌سازند که چگونه می‌توانند افکار و رفتار منفی خود را که تأثیر منفی بر روابط دارند، تغییر دهند و درباره اینکه چگونه می‌توانند شیوه‌های خود را با دیگران را به رویکردهای مثبت‌تری اصلاح کنند، بینشی به دست آورند. در اینجا به ارائه چند مثال پرداخته می‌شود و نظر افراد پرسیده می‌شود. مشاور همچنین بر اهمیت بخشش و گذشت تأکید می‌ورزد (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱) و به ارائه تعاریفی از بخشش می‌پردازد و به این ترتیب بیان می‌کند که هر کس در طول عمر خود بارها از والدین و افراد دیگر جملاتی

اگر در مقام دلگرمی دادن به خود باشید، از زندگی بیشتر لذت می‌برید. وقتی به نقاط قوت خود بها می‌دهید و پیام مثبت‌تری را به خود مخابره می‌کنید. باورهای منطقی جای باورهای غیرمنطقی را پر می‌کنند. وقتی از خودتان راضی‌تر می‌شوید، نیازی به این نمی‌بینید که خود را با دیگران مقایسه کنید. به جای آن به پیشرفت خود توجه می‌کنید، استانداردهای مربوط به خود را وضع می‌کنید و پیشرفت‌های خودتان را اندازه می‌گیرید. دلگرم کردن خود، دلگرم کردن دیگران را به دنبال دارد. وقتی توانمندی‌ها و منابع خود را شناسایی می‌کنید، توانایی‌ها و منابع مثبت دیگران را با سادگی بیشتری درمی‌یابید و می‌توانید از زبان دلگرمی برای الهام بخشیدن به تقویت روحیه دیگران استفاده کنید (دینک مایر و مک کی، ۱۳۸۴).

هرطور که ما به خودمان نگاه کنیم دیگران هم ما را همان‌طور خواهند دید. برای به خود دلگرمی دادن، باید خود را باور داشته باشید و برای خود و تلاش‌هایتان به عنوان یک انسان، ارزش قائل باشید. هرگز منتظر نمانید تا تلاش‌هایتان به نتیجه برسند و آنگاه خود را تشویق و تحسین کنید بلکه خود تلاش را نیز ارزشمند بدانید و از احساسات مثبت خویش برای تقویت حس دلگرمی‌تان استفاده کنید. در دلگرم‌سازی، افراد باید توانایی‌های خود را باور داشته باشند؛ زیرا ایمان و اعتقاد به خود، تنها راه تغییر است (فتحی، ۱۳۸۶). خوددلگرم‌سازی نیاز به برداشتن گام‌هایی به قرار زیر دارد که به اعضا آموزش داده می‌شود.

گام اول؛ پذیرش خود؛ با پذیرفتن خود درمی‌یابید که می‌توانید از اینکه هستید بهتر شوید.

گام دوم؛ توجه به کارهای مثبت خود؛ برای چند لحظه به کارهای مثبتی که انجام می‌دهید، فکر کنید و حداقل پنج مورد را در دفتر خود یادداشت کنید.

گام سوم؛ به خاطر تلاش‌ها و پیشرفت‌هایتان، از خود قدر دانی کنید.

گام چهارم؛ از حس شوخ‌طبعی خود برای دلگرم کردن خویش کمک بگیرید؛ هرچه بیشتر به خود بخندید، کمتر احساس ناامیدی و دلسردی خواهید کرد. با این کار می‌توانید الگوی خوبی هم برای اعضای خانواده خود و دیگران باشید.

گام پنجم؛ به خود و توانایی‌های خود ایمان داشته باشید؛ اگر شما به خودتان ایمان نداشته باشید، چه کسی به شما ایمان خواهد داشت؟ ایمان به خود تنها راه تغییر است.

گام ششم؛ با افراد دیگری خارج از خانواده‌تان نیز ارتباط داشته باشید. - پس از بیان مطالب این جلسه، به شرکت کنندگان تمرینی داده می‌شود؛ بدین صورت که آن‌ها باید خصوصیات و منابع و توانمندی‌های خود را شناسایی (حداقل هفت توانمندی) و در کلاس مطرح کنند و به خاطر تلاش‌ها و پیشرفت‌هایشان از خود قدر دانی کنند.

- پس از انجام دادن این تمرین، تکلیف منزل به شرکت کنندگان داده و از آن‌ها خواسته می‌شود که هر یک در یک برگه، توانمندی‌ها و نقاط قوت خویش را بنویسند. از دیگران نیز توانمندی‌ها و نکات قوت خود را بپرسند و در برگه‌شان بنویسند و خود را به خاطر این توانمندی‌ها دلگرم کنند و جملات دلگرم کننده خود را نیز یادداشت نمایند.

طبق اصول روان‌شناسی فردی، دیدگاه فرد از جهان و خودش در پنج تا شش سال نخست زندگی شکل می‌گیرد

غیبت عبارت است از یادکردن دیگری به چیزی که اگر از آن باخبر شود آن را خوش نمی‌دارد، به عبارت دیگر، یعنی نقص کسی را نزد دیگران، به قصد نکوهش، ذکر کردن. این نقص ممکن است جسمانی، اخلاقی یا رفتاری باشد و البته باید نزد عرف نقص قلمداد شود

بر روابط او با دیگران دارند، در برگه‌ای یادداشت کند و سپس روبه‌روی هر فکر و رفتاری بنویسند که چگونه می‌تواند آن را به شیوه مثبت اصلاح کند.

جلسه نهم

هدف جلسه: بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه

مشاور مطالب جلسه را این‌گونه بیان می‌کند: طبق اصول روان‌شناسی فردی، دیدگاه هر فرد از جهان و خودش در پنج تا شش سال نخست زندگی شکل می‌گیرد (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۵۶؛ به نقل از باهلن و دینتر، ۲۰۰۱). ما الگوهای منحصربه‌فردی از ویژگی‌ها و رفتارها و عادت‌ها را در خود پرورش می‌دهیم که «آدلر» آن را «سبک زندگی» نامیده است. آدلر معتقد بود که سبک زندگی در اوایل کودکی شکل می‌گیرد. سبک زندگی از تعامل‌های اجتماعی که در سال‌های اولیه زندگی رخ می‌دهد، آموخته می‌شود (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵). و معرف نحوه کنار آمدن شخص با موانع زندگی و شیوه وی برای یافتن راه‌حل‌ها و رسیدن به اهداف است. (شارف، ۲، ۱۳۸۱).

این مفهوم به مثابه مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که هر فرد به‌طور ذهنی در سال‌های اولیه کودکی آن را در قالب یک طرح نظام‌یافته فردی در بافت اجتماعی خانواده برای خود طراحی می‌کند. کودک شیوه‌های مختلف رفتاری را آزمایش می‌کند. از آنجا که دنیای کودکی هر شخصی محدود به محیط اجتماعی اولیه او و ادراک از این محیط است، او راهکارهایی را براساس این ادراک‌های سوگیرانه از جهان در ارتباط با دیگران، انتخاب شغل و روابط صمیمانه گسترش می‌دهد. این راهکارها یا پاسخ‌های ذهنی کودک، در نهایت به شکل یک شیوه ثابت و منظم از باورها و دریافتن بهترین راه‌حل برای مشکلات زندگی، سازماندهی می‌شود (بشیری، ۱۳۸۵).

را در مورد بخشش شنیده است: بخشش از بزرگان است، در عفو لذتی است که در انتقام نیست؛ خون را با خون نمی‌شویند؛ تو نیکی می‌کنی و در دجله انداز، که ایزد در بیابانت دهد باز و... همچنین از اعضا می‌خواهیم در این زمینه مثال‌هایی بزنند. سیمون و سیمون، به نقل از بهاری و سیف (۱۳۷۹) در این باره می‌نویسند: برخی بخشودگی را معادل تسلیم شدن، تن دادن و قبول شکست تلقی می‌کنند. به‌زعم عده‌ای بخشودگی عبارت است از فراموش کردن و میرا دانستن طرف مقابل، اغماض کردن، اجازه دادن به شخص خاطی که پس از ارتکاب عمل اشتباهی، بدون اینکه کیفر شود، به کار خود ادامه دهد. چنین طرز فکری در مورد بخشودگی موجب شده که باورهای غلطی در ذهن اشخاص نقش ببندد. بنابراین، باید گفت که بخشودگی به فراموشی سپردن نیست و آمرزش گناه هم نیست. بلکه نوعی از خودگذشتگی است. بخشودگی با تحمل کردن کسانی که اسباب رنجش ما شده‌اند فرق دارد. متبسم و مهربان به‌نظر رسیدن بخشودگی نیست. بخشودگی فروبردن احساسات واقعی ما نیست؛ ایفای نقش شهید نیست، به این معنی نیست که تظاهر کنیم اوضاع بر وفق مراد است و به معنی آن نیست که تالم و آزرده‌گی را نادیده بگیریم و اظهار شادی و نشاط کنیم. بخشودگی اصیل به‌صورت رشته‌ای از بازسازی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری وقایع است که بر لغزش‌ها و نارسایی‌های رابطه احاطه دارد و همچنین روابطی را که در حول این وقایع‌اند، دربر می‌گیرد (بهاری و سیف، ۱۳۷۹). بخشودگی اصیل ویژگی‌هایی دارد:

الف. معطوف به خود و نوع دوستانه است و صرفاً به‌خاطر وجود شخص دیگر و رابطه شکل می‌گیرد.

ب. بدون قید و شرط است؛ یعنی بدون انتظار پاسخ از سوی طرف مقابل به وی روا داشته می‌شود.

ج. جزئی از فرایند رشد و تحول است، راه میانبری برای اجتناب از عواطف منفی دردناک نسبت به شخص دیگر نیست.

د. معمولاً به‌صورت فرایندی است و در طی زمان صورت می‌گیرد، به عبارت دیگر، پدیده‌ای نیست که به‌طور ناگهانی اتفاق بیفتد (بهاری و سیف، ۱۳۷۹). بخشودگی اصیل دارای سه جزء شناختی، رفتاری و عاطفی است. جزء شناختی آن شامل ارزیابی واقع بینانه از موقعیت است؛ مثلاً تشخیص اینکه انتقام و تلافی جویی بی‌فایده است، بن‌بست به‌وجود آمده مانع خرسندی بالقوه فعلی یا بعدی است و چنانچه این وضع رفع شود، امکان برقراری دوباره رابطه وجود دارد. جزء عاطفی بخشودگی اصیل شامل احساس عزت‌نفس زیاد، عواطف منفی کم، کاهش احساس تأسف و اندوهگین شدن برای آنچه اتفاق افتاده است، احساس همدلی با فرد رنجیده‌خاطر و وضع و حال وی و شروع فرایند حل و فصل عاطفی و التیام تالم و آزرده‌گی است. سرانجام، جزء رفتاری بخشودگی اصیل شامل عذرخواهی به‌خاطر تالم و آسیب وارده و تقاضای عفو و گذشت، جبران عمل اشتباه، ابراز تمایل برای ایجاد تغییرات ضروری و لازم در رفتار است و این بخشودگی در بازسازی و بهبود و توسعه روابط مفید است. بخشودگی با احساس همدلی با فرد خاطی آغاز می‌شود، با فروتنی و تواضع فرد رنجیده‌خاطر پیشرفت می‌کند و با سپردن تعهد به بخشودن در برابر جمع تحکیم پیدا می‌کند (بهاری و سیف، ۱۳۷۹). در مرحله بعدی، مشاور به‌عنوان تمرینی برای جلسه، از افراد می‌خواهد تا: ۱. هر یک از افراد یک موقعیت مشکل را (ارتباطی و...) شرح دهد و در آن‌ها نقش خود را به‌عنوان ایجادکننده و تداوم‌دهنده بررسی کند. ۲. هر یک از افراد سه تا چهار مورد از افکار و رفتارهای خود را که تأثیر منفی



غیبت از جمله گناہانی است که محیط را برای ایجاد همدلی، نامناسب می‌کند و رسیدن به اهداف اجتماعی را دشوار می‌سازد. در صورتی که غیبت‌کننده از زشتی‌های اخلاقی دیگران یاد کند، در واقع آن‌ها را رواج می‌دهد و قبح آن‌ها را از دل‌ها می‌زداید و محیط را از نظر اخلاقی آلوده می‌کند

سبک زندگی هر فرد منحصر به فرد است و الگوی رفتاری است که می‌خواهد بر تمام زندگی‌اش مسلط شود (تامسون و رادولف، ۲۰۰۰) و شامل باورهایی درباره خود، دیگران و جهان است. در ضمن دربرگیرنده هدف‌های بلندمدتی است که با توجه به باورهای شخصی انتخاب می‌شوند (دینک مایر و مک کی، ۱۳۸۴). شیوه زندگی روایتی است در قالب یک داستان و الزاماً کاملاً منطبق بر واقعیت‌های عینی نیست. چراکه ما بعضی از رویدادهای زندگی را نادیده می‌گیریم و بر برخی دیگر تأکید بسیار می‌کنیم (اکستین و کرن، ۲۰۰۲؛ به نقل از بشیری، ۱۳۸۵). شیوه زندگی، نوع تفکر، نگرش و احساس فرد در زندگی و مترادف با شخصیت فرد است. ماهیت سبک زندگی به تعامل‌های اجتماعی، مخصوصاً ترتیب تولد شخص در درون خانواده و ماهیت رابطه والد-کودک بستگی دارد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵). ادامه جلسه به آموزش ریشه‌های سبک زندگی اختصاص می‌یابد (برگرفته از استین، ۲۰۰۳). در اینجا مشاور اقدام به ترسیم درخت سبک زندگی به همراه ریشه‌های آن می‌کند و هریک را توضیح می‌دهد. همچنین، به کمک اعضا در مورد هریک از موارد زیر بحث و تبادل نظر صورت می‌گیرد و در صورت تمایل، مثال‌هایی از سوی اعضای گروه مطرح می‌شود:

۱. **ظاهر و سلامتی ما:** شامل تأثیرات ناشی از، بیماری، نقص جسمانی یا حتی زیبایی و خوش‌قیافه بودن غیرمتعارف می‌گردد. هر یک از این عوامل می‌تواند به‌عنوان محرکی برای جبران، فعال عمل کند یا بار سنگینی باشد که به نامیدی منفعلانه منجر گردد.

۲. **موقعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده:** تأثیرات فقر، ثروت و هر عامل فرهنگی یا مذهبی که می‌تواند به احساس حقارت یا برتری بینجامد.

۳. **نگرش‌های والدین:** طیف گسترده‌ای از روابط کودک - والد را تشکیل می‌دهد که عبارت‌اند از: رابطه دموکراتیک، مسلط، سلطه‌پذیر، ناپروورده، حمایت بیش از حد اجباری، کمال‌گرا، طردکننده، فریبنده، تنبیه‌کننده و...

۴. **منظومه خانواده:** دربرگیرنده تأثیرات ترتیب تولد و جایگاه کودک در خانواده است که عبارت‌اند از: تک‌فرزند، فرزند اول، دوم، وسط، آخر، فرزند خوانده، تنها پسر میان دختران، تک‌دختر میان پسران و کودکی که همشیره‌هایش فوت کرده‌اند. فواصل سنی میان فرزندان نیز اغلب عامل مهمی است. هر یک از این موقعیت‌های تولد، محاسن و معایبی دارند.

۵. **نقش‌های جنسیتی:** نقش‌های جنسیتی می‌توانند تأثیرات مثبت یا منفی داشته باشند و این بستگی به ارزشی دارد که خانواده و فرهنگ برای آن قائل‌اند. احساس برابری، حقارت یا برتری می‌تواند به دنبال روبه‌رو شدن هر روزه کودکان با چنین الگوهای جنسیتی حاصل شود.

در واقع، می‌توان گفت هر کس از رویدادهای گذشته خود، آن‌هایی را انتخاب و یادآوری می‌کند که به نوعی با شیوه کنونی زندگی‌اش هماهنگ و سازگارند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۳). چون ما انسان‌ها، خاطره‌های حوادث زندگی خود را متناسب با سبک زندگی‌ای که داشته‌ایم، به یاد می‌آوریم، اگر بتوان خاطره‌های اولیه را شناخت، در آن صورت «داستان زندگی من» شناخته خواهد شد (علیزاده، ۱۳۸۳). در اینجا فرصت کوتاهی برای سؤالات و رفع ابهامات احتمالی داده می‌شود و سپس به ادامه بحث پرداخته می‌شود. در عین حال، احساسات و عواطف فرد در خاطرات اولیه‌اش و به منزله اصلی‌ترین کلید تعبیر و تفسیر خاطرات اولیه به حساب می‌آیند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۳). در اینجا مشاور به ارائه مثال‌هایی

جهت کمک به تفسیر خاطرات اولیه می‌پردازد. به‌عنوان مثال، خاطراتی که شامل تنبیه یا خطر هستند، گرایش به خصومت را نشان می‌دهند؛ آنهایی که به تولد همشیر مربوط می‌شوند، بیانگر احساس مداوم عزل شدن هستند؛ خاطراتی که بر یک والد متمرکزند، ترجیح دادن آن والد را نشان می‌دهند؛ خاطرات مربوط به رفتار نامناسب، هرگونه تلاش برای تکرار آن رفتار را هشدار می‌دهند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵).

همانطور که گفتیم، طبق اصول روان‌شناسی فردی، دیدگاه فرد از جهان و خودش در پنج تا شش سال نخست زندگی شکل می‌گیرد. در نتیجه تعریف شخصی فرد از عشق هم در همان دوران شکل می‌گیرد، و با بررسی خاطرات اولیه می‌تواند کشف کند که «شرایط شاد بودن در زندگی چیست.» (باهلن و دینتر، ۲۰۰۱).

بنابراین، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود به زمان‌های قبل از سن شش سالگی بیندیشند تا بن‌مایه‌های زیرین آنچه را که در زندگی به آن‌ها احساس شاد بودن یا دوست داشته شدن می‌بخشد بیانند؛ چراکه اگر این چیزها در خلال دوره زندگی فرد رخ دهد، او شاد می‌شود و اگر این‌گونه نشود او ناراحت می‌شود. در خلال بخش دوم جلسه نهم، شرکت‌کنندگان باید در خصوص افرادی که با آن‌ها ناسازگاری دارند فکر کنند و با استفاده از تمام اطلاعاتی که تاکنون آموخته‌اند، ایده‌هایی را در خصوص اینکه چگونه می‌توانند این روابط مشکل‌دار را بهبود دهند به کار گیرند.

در ادامه جلسه از افراد خواسته می‌شود تا به‌عنوان تکالیف منزل:

- سه خاطره لذت‌بخش دوران کودکی خود را یادداشت کنند و بن‌مایه‌های زیرین آنچه را در زندگی کنونی به آن‌ها احساس شاد بودن یا دوست داشته شدن می‌بخشد بیانند.
- درباره دو نفر از افرادی که برایشان اهمیت دارند ولی با آن‌ها ناسازگاری دارند فکر کنند و با استفاده از تمام اطلاعاتی که تاکنون آموخته‌اند، ایده‌هایی را در این مورد که چگونه می‌توانند این روابط مشکل‌دار را بهبود دهند، به کار گیرند.

جلسه دهم

هدف جلسه:

- کاهش کردن پویش‌های فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی - ارزیابی جلسات پیشین

معرفی اشتباهات اساسی که آن‌ها را می‌توان در پنج طبقه خلاصه کرد:

- تعمیم افراطی؛ مانند: «همه دشمن من هستند؛ هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد؛ زندگی خطرناک است؛ معلم همیشه می‌خواهد مرا سر کلاس ضایع کند؛ من همیشه در امتحان شکست می‌خورم».
- هدف‌های ایمنی‌بخش غیرواقع‌بینانه؛ مانند: «من باید همه را راضی کنم؛ بایک اشتباه تلف خواهم شد».
- سوء ادراک از زندگی و نیازهای آن؛ مانند: «من نمی‌توانم در زندگی پیروز شوم؛ زندگی خیلی سخت است و هیچ‌وقت فرصت نفس کشیدن به من نمی‌دهد».
- انکار ارزش خود یا به حداقل رساندن آن؛ مانند: «من خیلی کودن هستم چون در امتحان رد شدم؛ اگر نمره بیست بگیرم معلوم می‌شود آدم

اولین گام برای ایجاد روابط مثبت و سازنده این است که هر فرد قبل از همه برای خودش به عنوان یک انسان اهمیت قائل باشد

سبک زندگی هر فرد منحصر به فرد است و الگوی رفتاری است که می‌خواهد بر تمام زندگی‌اش مسلط شود (تامسون و رادولف، ۲۰۰۰) و شامل باورهایی درباره خود، دیگران و جهان است

بی‌لیاقتی هستیم؛ اگر تلاش‌هایم به نتیجه نرسد، معلوم می‌شود که کودن هستیم؛ من آدم بدبخت و بدشانسی هستم».

۵. ارزش‌های نادرست؛ مانند: «من باید به هر قیمتی شده اول شوم، حتی اگر پا روی دوش دیگران بگذارم. من باید به هر قیمتی شده نمره بیست بیاورم؛ حتی اگر تقلب کنم».

از اعضا خواسته می‌شود تا با شرکت در بحث به ارائه مثال‌هایی به‌ویژه درباره موقعیت خود (مثلاً دانش‌آموز) اقدام کند و با در نظر گرفتن خاطرات اولیه خود، به کشف اشتباهات اساسی خویش بپردازند و آن‌ها را در گروه مطرح کنند.

در نهایت، در خلال جلسه دهم باید یک ارزیابی از جلسات پیشین به عمل آید. این ارزیابی شامل بحث در خصوص مفاهیمی است که بیش از هر چیز شرکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار داده است؛ اینکه چه چیزی هنوز آن‌ها را به خود مشغول داشته (چه حرف ناگفته‌ای دارند)، چه چیزی یادگرفته‌اند و آموزش، چگونه آن‌ها را متأثر ساخته است (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). به علاوه، به عنوان تمرین، دست و پنجه نرم کردن با شکست‌ها و تردیدها با استفاده از یک صندلی خالی که در آن هر شرکت‌کننده، خود مرددش را بر آن قرار می‌دهد و گفت‌وگویی دلگرم‌کننده با این خود انجام می‌دهد، مورد ملاحظه قرار می‌گیرد.

در نهایت، جلسه با یک تمرین آرامش‌بخش دیگر به نام «گام آینده» به پایان می‌رسد. در خلال این تمرین، مشاور از شرکت‌کنندگان می‌خواهد به شیوه‌هایی که می‌توانند مهارت‌های جدید و اطلاعات آن جلسه را در زندگی روزمره خود به کار گیرند، فکر کنند و از آن‌ها می‌خواهد چنین موقعیت‌هایی را مجسم کنند.

پی‌نوشت‌ها

1. Ansbacher, H. L. & Ansbacher
2. Schultz, D. P & Schultz, S. E
3. Sharf, R. S
4. Stein, H

منابع

۱. بشیری، مؤگان؛ بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی پرسش‌نامه شیوه زندگی بر روی جوانان ۱۸ تا ۴۰ ساله. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۵.
۲. بهاری، فرشاد؛ سیف، سوسن. «بخشودگی: معرف یک مدل درمانی در مشاوره ازدواج و خانواده». فصل‌نامه تازه‌های مشاوره، جلد دوم، شماره ۷ و ۸، ۱۳۷۹.
۳. تهرانی، مجتبی (۱۳۸۷). *نکوهش غیبت از دید شرع*.
۴. دینک مایر، دان (پدر)؛ مک کی، گری؛ دینک مایر، دان؛ راهنمای فرزندپروری موفق، ترجمه مجید رئیس دانا، انتشارات رشد، تهران: ۱۳۸۶.
۵. دینک مایر، دان؛ مک کی، گری. (۱۹۸۳). *پدر، مادر، نوجوان. آموزش قدم به قدم تربیت مؤثر نوجوان‌ها* ترجمه مهدی قراچه داغی. انتشارات پیک بهار، تهران: ۱۳۸۴.
۶. درایکورس، رادولف؛ کاسل، پرل. (۱۹۷۲). *انضباط بدون اشک*. ترجمه مینو واتقی و مریم داداش‌زاده (۱۳۸۴). تهران: رشد.
۷. شولتز، دوان؛ پی، شولتز، سیدنی، آلن. (۲۰۰۵). *نظریه‌های شخصیت*. ویرایش هشتم، ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۰). تهران: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
۸. شفیق‌آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۶). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

۹. شارف، ریچارد، اس (بی‌تا). *نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره*. ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۱). تهران: انتشارات خدمات فرهنگی رسا.
۱۰. شیلینگ، لوئیس. (بی‌تا). *نظریه‌های مشاوره، دیدگاه‌های مشاوره (ویرایش ۲)*. ترجمه خدیجه آربین (۱۳۸۲). تهران: مؤسسه اطلاعات.
۱۱. علیزاده، حمید. (۱۳۸۳). *آدلر در گستره نظریه شخصیت و روان‌درمانی*. چاپ اول. تهران: انتشارات دانژه.
۱۲. علیزاده، حمید. (۱۳۸۳). *آدلر پیشگام روان‌کاوی جامعه‌نگر*. تهران: دانژه.
۱۳. فتاحی، راضی. (۱۳۸۶). *بررسی اثربخشی روش آموزشی خودشجاعت‌دهی شوناکر بر سلامت روانی و رضایت زناشویی والدین دارای کودک عقب‌مانده ذهنی خفیف*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی (ه).
۱۴. هاشمی، مهدیه. (۱۳۸۵). *اثربخشی آموزش همسران جانبازان دارای اختلال استرس پس از سانحه با رویکرد آدلر بر افزایش رضایت زناشویی آن‌ها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی (ه).

15. Ansbacher, H. L. & Ansbacher, R. R [Eds]. (1956). *The Individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper torch Books. .
16. Bahlmann, R & Dinter, L. D. (2001). *Encouragement, Self-Encouragement: An effect study of the Encouragement – training Schonaker- concept*. *The Journal of Individual Psychology*, vol 57, No. 3, PP. 273-288.
17. Blankstein, K. R, & Dunkley, D. M, & Wilson, J (2008). "Evaluative concerns and personal standards perfectionism". *current psychology*. vol, 27, pp, 29-61
18. Carroll, J. R. & Harvey, D. H. P (2005). *Leadership by Encouragement: The Development of a frequency of Encouragement Scale*. *The Journal of Individual Psychology*, vol. 61, No. 3, pp. 280-281.
19. Cheston, S. E. (2000). *Spirituality of Encouragement*. *The Journal of Individual Psychology*, vol 56, No. 3, PP. 297-304.
20. Clark, S. & Coker, S. (2009). *perfectionism, self-criticism and mental criticism: A study of mothers and their children personality and individual differences*. 47; pp 321- 325.
21. Deffenbacher, J. L & Hazaleus. S. L (1985). "Cognitive, emotional, and physiological components of test anxiety". *Cognitive Therapy and Research*, vol, 9, pp. 169-180
22. Dinkmeyer, D & Dreikurs, R (2000). *Encouraging Children to Learn*. USA : Brunnr-Routledge.
23. Dreikurs, Ferguson, E. (2006). *work Relations that Enhance The weil-Being of Organizations and Individuals*. *The journal of Individual Psychology*, vol. 62, No. 1, pp. 81-84.
24. Eckstein, D & Cook, P. (2005). *The Seven Methods of Encouragement for couples*. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, vol. 13, No. 3, pp. 342-350.
25. Eckstein, D. & Kern, R. M. (2002). *Psychological Fingerprints: Lifestyle Assessment and Intervention*. Iowa, Kendall/Hurt Publishing Company.
26. McKay, G. D (2004). *Calming The Family storm*. Impact Press.
27. Superstein, D. (1994). *Adolescents Attitudes Toward Their Scooling: The influence of Encouragement and Discouragement*. . *The journal of Individual Psychology*, vol. 50, No. 2, pp. 183-191.
28. Stein, H. (2003). *The Style of life Tree*. Alfred Adler Institutes of San-Francisco and Northwestern Washeington. Available from
29. Thompson, C. L. & Rudolph, L. B. (2000). *Counseling children* (5th). Belmont, CA: Brooks/Cole.