

تغییر نگرش و باورهای منفی

مقدمه

مراجع، پسر دانش‌آموزی است که در سال دوم هنرستان تحصیل می‌کند. فرزند چهارم خانواده است و یک خواهر کوچک‌تر از خود و دو برادر و یک خواهر بزرگ‌تر از خود دارد. والدین او تحصیلات ابتدایی دارند. مراجع اخیراً به علت وضعیت اقتصادی نامناسب خانواده، داشتن خواهری معلول و احساس عدم درک توسط والدین، از لحاظ روحی و روانی آزرده‌خاطر، ناراحت و نگران است. به خصوص معلولیت خواهرش که به شدت ناراحتی او افزوده است. او دچار این باورست که خواهر معلولش باعث سرخوردگی و سرافکندگی او در بین دوستانش شده است.

کلیدواژه‌ها: مشاوره فردی، تغییر نگرش، باور منفی

فرایند درمان

تشخیص: نگرانی و اضطراب

روش درمانی: عقلانی - عاطفی (الیس)

طول درمان: دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای

محورهای درمان: تغییر نگرش تفکر و باورهای منفی، کاهش اضطراب، بالا بردن اعتماد به نفس

خلاصه‌ای از جلسات روان‌درمانی

مشاور: با توجه به صحبت‌های جلسه قبل متوجه شدم که شما اخیراً به علت بعضی عوامل، آزرده‌خاطر، غمگین و نگرانید.

مراجع: بله، الان هم شرایط روحی و روانی مناسبی ندارم.

مشاور: ممکن است دوباره عواملی را که موجبات ناراحتی و نگرانی شما شده است، به طور خلاصه بیان کنید؟ (سؤال باز)

مراجع: ببینید، من در خانواده‌ای زندگی می‌کنم که از نظر اقتصادی ضعیف است. خواهرم معلول است و پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند. (مراجع شروع به گریه می‌کند و بیشتر به معلولیت خواهرش اشاره می‌کند)

مشاور: وضعیت روحی شما مناسب نیست. (انعکاس احساسات)

مراجع: بعد از وقفه‌ای کوتاه دوباره شروع به گریه می‌کند.

مشاور: می‌توانید درباره معلولیت خواهرتان توضیح دهید؟ (مواجهه با سکوت)

مراجع: بعد از کمی سکوت می‌گوید: شانه راستش برآمدگی دارد. او هر چه بزرگ‌تر می‌شود، مشکلش جدی‌تر می‌شود.

مشاور: می‌توانی در مورد وضعیت خودت نیز توضیح دهی؟

مراجع: من دوره راهنمایی و سال اول دبیرستان در مدرسه شبانه‌روزی بودم. بعد ترک تحصیل کردم و برای کار، راهی تهران شدم و بعد از یک سال دوباره برگشتم و به هنرستان شبانه‌روزی آمدم.

مشاور: از چه زمانی و چگونه به این وضعیت روحی - روانی دچار شدید؟ (سؤال باز)

مراجع: پنج، شش ماهی هست که به این حالت گرفتار شده‌ام.

مشاور: آیا اعضای دیگر خانواده هم مثل تو فکر می‌کنند و همین وضعیت را دارند؟ (سؤال باز)

مراجع: نه. آن‌ها ازدواج کرده‌اند و درگیر زندگی خودشان هستند. ولی من و خواهر معلولم مجردیم. فکر می‌کنم آن‌ها این حالت مرا نداشته باشند.

مشاور: آیا ناراحتی شما به این خاطر بیشتر است که در کنار خواهرتان هستید و

مرئضی آقای

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

آموزش و پرورش شهرستان خلیل آباد،

خراسان رضوی

هر روز وضعیت او را می بینید؟ (روشن کردن)

مراجع: بله.

مشاور: در خلال صحبت های اولیه اشاره کردید که ترك تحصیل هم داشته اید، کی و چرا؟ (سؤال باز)

مراجع: سال اول دبیرستان را که به پایان رساندم، تصمیم گرفتم برای تأمین مخارج منزل و کمک به پدر و مادر و همچنین تأمین پول توجیبی ام برای کار کردن به تهران بروم. در آنجا کارگری می کردم ولی بعد از سه ماه که برگشتم، حتی پدر و مادرم حاضر نبودند با من احوال پرسی کنند. (مراجع دوباره شروع به گریه می کند.)

مشاور: شما به خاطر این عمل به شدت ناراحت شدید.

مراجع: حتی با این وضعیت، بعد از يك سال کار کردن، از پس اندازم برای آن ها يك تلویزیون و يك خط تلفن خریدم.

مشاور: آیا این کار را به خاطر اینکه خواهرت را خیلی دوست داشتی، انجام دادی؟ (سؤال بسته)

مراجع: بله.

مشاور: آیا در بیرون از خانواده رفتارهایی داری که باعث ناراحتی والدینت شود؟ مثلاً با دوستانت به هر کجا بروی و...

(سؤال باز)

مراجع: نه، با دوستانم هر چند گاهی به گردش می رویم.

مشاور: آیا با رضایت پدر و مادر و مشورت با برادران و خواهرانت به تهران رفتی؟ (سؤال بسته)

مراجع: نه. فقط خودم تصمیم گرفتم.

مشاور: فکر نمی کنی با رفتن تو، والدین و خواهرت احساس تنهایی می کردند و این باعث ناراحتی و نارضایتی آن ها شده بود؟ (سؤال بسته)

مراجع: شاید.

مشاور: به نظر شما از بین عوامل معلولیت خواهرت، عدم توجه والدین و وضعیت اقتصادی، کدام يك شما را بیشتر نگران و غمگین ساخته است؟

مراجع: بی توجهی والدینم را تحمل می کنم ولی تحمل دو مورد دیگر برایم خیلی سخت است.

مشاور: آیا نگرانی تو درباره خواهرت به این دلیل است که می ترسی وقتی بزرگ تر شد، در اجتماع دیده شود و یا مسئله ازدواج و آینده، تو را نگران کرده است؟ (سؤال باز)

مشاور: مسئله اصلی نوع معلولیت اوست و این مسئله مرا آزار می دهد. به همین خاطر دوست ندارم کسی به خانه ما بیاید و یا با کسی رفت و آمد داشته باشیم.

مراجع: آیا افراد معلول دیگری را نیز در محیط زندگی خویش می شناسی و یا از نزدیک آن ها را دیده ای؟ (سؤال بسته)

مراجع: چند نفری را دیده ام.

مشاور: به نظر تو، آیا آن ها تمام وقتشان را در منزل سپری می کنند یا به کارهای اجتماعی نیز می پردازند؟ (سؤال باز)

مراجع: بیشتر آن هایی را که من می شناسم مردند و بعضی

از آن ها شغلی هم دارند.

مشاور: من هم چند نفری را می شناسم. دختر و پسری را می شناسم که با وجود معلولیت دست و پا، دانشجو هستند.

پسری را می شناسم که با توجه به برآمدگی شانه، مانند خواهرتان، در یکی از کارهای فنی ماهر است و راننده ای را می شناسم که با توجه به معلولیت پا مسافرکشی می کند.

مراجع: شما فکر می کنید خواهر من توانایی آن را دارد که بر معلولیت خودش غلبه کند؟

مشاور: می توانی چند مورد از توانایی های خواهرت را بیان کنی؟ (سؤال باز)

مراجع: با کمی مکث می گوید: خوش خط است، نقاشی اش خوب است و گلدوزی هم می کند.

مشاور: خواهرت می تواند به کمک تو در این توانایی ها به موفقیت بیشتری برسد.

مراجع: می توانید مرا بیشتر راهنمایی کنید؟

مشاور: باید اول خودت به چشم يك معلول به خواهرت نگاه نکنی بلکه او را به عنوان فردی در نظر بگیری که از لحاظ جسمی دچار کم توانی است و می تواند با تلاش، کوشش و تشویق خانواده مهارت های زیادی کسب کند. شما می توانید زمینه فعالیت بیشتر او را در اجتماع فراهم کنید.

مراجع: با شرایط امروز جامعه افراد سالم هم بیکارند، چه برسد به خواهر معلول من.

مشاور: خیلی از افراد در منزل کار می کنند، مثل خیاط ها و بافنده ها، آرایشگرها، نقاش ها و...

مراجع: الان دارم به این فکر می کنم که خواهرم چطور می تواند از هنرهایش استفاده کند.

مشاور: می توانی به کمک والدین و خانواده ات، شرایط و موقعیت هایی برای او فراهم کنی.

مراجع: باید در مورد این مسئله با برادران و خانواده ام مشورت کنم.

مشاور: احساس می کنم به آینده خواهرت امیدوارتر شده ای.

مراجع: احساس آرامش و امید بیشتری دارم. از شما متشکرم. دوست دارم به خانه برگردم و خواهرم را نیز به کار کردن و امیدواری به آینده تشویق کنم.

مشاور: از اینکه نگرشت نسبت به توانایی های خواهرت تغییر کرد، خوشحالم. برای تو و خانواده ات آرزوی موفقیت دارم.

نتیجه مشاوره

- ابراز احساس و تفکر منفی توسط مراجع
- تغییر تفکر و باورهای منفی
- کاهش اضطراب و نگرانی
- افزایش اعتماد به نفس