



چکیده

برنامه خوددلگرم‌سازی حاضر بر مبنای ساختار جلسات آموزش خوددلگرمی شوناکر^۲ (۱۹۸۰) طراحی شده است. این برنامه شامل ده جلسه با عناوین 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 پوشش‌های 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.

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

خود دلگرم سازی

بخش اول

دکتر حسین سلیمی بجستانی^۱

سکینه‌عسلی طالکوئی^۲

در دلگرم سازی تلاش می شود تا فرد به خود و توانایی هایش اعتماد کند، یعنی توانایی هایش را بشناسد و بداند قادر است چه فعالیت هایی را به طور مستقل انجام دهد

شرح تفصیلی جلسات

جلسه اول

- عنوان جلسه: مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی های دلگرم کننده

- معرفی اجمالی هر یک از اعضای گروه

- معرفی کل برنامه و بیان قوانین

این برنامه در ده جلسه ۱/۵ ساعته به صورت آموزش گروهی تدوین شده است. در طول جلسات مشاوره و هر یک از اعضا باید اصل رازداری و احترام متقابل را رعایت کنند؛ همچنین اعضا می بایست در مباحث گروه شرکت نمایند و تمرین های ارائه شده را اجرا کنند. حضور هر یک از شرکت کنندگان در جلسات الزامی است.

- در ادامه به هر یک از اعضا دعوت نامه ای داده می شود تا با محتوای جلسات و اهداف آن بیشتر آشنا شوند و روابط حسنه اعضا با یکدیگر نیز کامل شود.

- انجام تمرین آرامش بخشی

هدف جلسه

۱. معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی هایی که دلگرم کننده اند.

۲. شرکت کنندگان در مورد رفتارها و ویژگی هایی که دلگرم کننده اند، نکاتی را می آموزند و درباره آن بحث می کنند. به عبارت دیگر شرکت کنندگان در مورد خودشان تحقیق می کنند و آنچه را در مورد خود، خانواده اصلی و زندگی شان دوست دارند، کشف می کنند. برای توضیح مفهوم دلگرمی ابتدا از شرکت کنندگان خواسته می شود تا هر یک نظر خود را درباره این مفهوم بیان کنند، سپس مشاور بیان می کند که:

مفهوم دلگرمی را می توان از مقایسه آن با تحسین یا تشویق فهمید. فرض کنید فردی در حال دویدن است و می خواهد زودتر از رقبای خود به خط پایان برسد. فرد دلگرم کننده کسی است که در میانه راه می ایستد و به دوند می گوید: «آفرین! دیگه چیزی نمونده، تا اینجا عالی بودی، یه کم دیگه تلاش کنی می رسی، تسلیم نشو...» اما فرد تشویق کننده فردی است که در انتهای خط پایان ایستاده و منتظر است تا دونده از خط عبور کند و او دست بزند و بگوید: «آفرین...». با توجه به این مثال می توان گفت که دلگرمی بیشتر بر فرایند متمرکز است و باید قبل از اینکه فرد تکلیف خود را کامل کند، یا حتی قبل از شروع تکلیف، انجام بگیرد؛ اما تشویق و تحسین بیشتر بر نتیجه متمرکز است و در واقع پاداشی است که برای یک موفقیت به دست آمده و تکمیل شده، پرداخت می شود. تحسین یک نوع داوری ارزشمند است و فرد تحسین کننده در یک موضع برتر قرار دارد. در حالی که

دلگرمی می تواند حتی در زمانی که موفقیتی به دست نیامده، نیز اعمال شود. دلگرمی می تواند مشمول تلاش، پیشرفت و حتی نشان دادن علاقه باشد. دلگرمی تصدیق کردن است و نشانه قدرشناسی و تعریف از توانمندی ها و موفقیت هاست و به افراد کمک می کند تا هدف های واقع بینانه ای برای خود در نظر بگیرند. البته دلگرم سازی مهارتی است که آموخته می شود و یک شبه حاصل نمی شود و با تمرین به دست می آید (دینک مایر و مک کی^۱، ۱۹۸۳، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۴).

دلگرمی جوهر اعتماد به نفس را در فرد افزایش می دهد و به شخص پیام می دهد که او آن گونه که هست - و نه آن گونه که باید باشد - خوب است (شیلینگ، ترجمه آربین، ۱۳۸۲). دلگرمی نیازمند یک تغییر ظرفیت است که در طی آن تمرکز افراد از روی کلمات منفی که اغلب افراد به دلیل نقص ها و کمبودهایشان به وسیله آن ها مبداران می شوند، به روی کلمات و نگرش های مثبت تغییر می کند. به عبارت دیگر، دلگرمی در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی، انتخاب آگاهانه برای توجه کردن به مسائل و آگاهی درباره آنچه انجام می دهیم، می باشد، تا در زندگی سودمندتر و مؤثرتر عمل کنیم (اکستین و کوک^۲، ۲۰۰۵). دلگرمی هر چیزی است که یک فرد انجام می دهد تا باعث شود فرد دیگری احساس بهتری داشته باشد و به صورت اثربخش تری کار کند و برای سهم شدن در بهبود و رفاه حال دیگران و کل جامعه اشتیاق بیشتری نشان دهد. فرد دلگرم شده احساس می کند که به اندازه کافی خوب است، تعلق دارد، توسط دیگران پذیرفته شده است و این احساس را دارد که «من می توانم» (شوناکر، ۱۹۹۶؛ به نقل باهلمن و دینتر^۳، ۲۰۰۱).

در دلگرم سازی تلاش می شود تا فرد به خود و توانایی هایش اعتماد کند، یعنی توانایی هایش را بشناسد و بداند قادر است چه فعالیت هایی را به طور مستقل انجام دهد. دلگرمی مستلزم به کارگیری تلاش ها و توانایی های افراد با وجود موانع و خطراتی است که در زندگی روزمره وجود دارد، و این امر منجر به توانمندی درونی انسان ها می شود (فتحی، ۱۳۸۶).

همچنین دلگرمی اعتماد شخص، احساس و درک او را از خودش قوت می بخشد و در نتیجه کلیدی برای بالندگی شخص است، بنابراین دلگرمی، نوعی احساس شخصی است که فرد تعلقات و امیالش را متوقف می کند تا منفعت اجتماعی را افزایش دهد. در نتیجه، دلگرمی هم هدف شخصی و هم هدف اجتماعی است (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). درایکورس معتقد است که نیاز به دلگرمی در افراد به اندازه نیاز گیاه به آب است و همه در هر سنی به آن نیازمندند (کارول و هاروی^۴، ۲۰۰۵). دینیک مایر و لوسونسی (۱۹۹۶؛ به نقل از چستون^۵، ۲۰۰۰) معتقدند که دلگرمی فرایند تسهیل رشد منابع درونی فرد و جرئت برای حرکت مثبت است و مک کی^۶ (۱۹۹۲) بر این باور است که برای اینکه چنین فرایندی رخ دهد، باید به جای ناتوانی ها به داشته ها و نیرومندی ها تأکید کرد. درواقع دلگرمی نوعی انکار یا سرکوب ساده لوحانه چیزهای منفی نیست، بلکه دیدن مثبت ها و منفی ها در کنار هم و آگاهانه توجه کردن به مثبت هاست؛ با این بینش که این گونه عمل کردن در زندگی سودمندتر است تا اینکه خود را در دام منفی ها اسیر سازیم (باهلمن و

بسیاری از مردم آموخته‌اند که اشتباه چیزی است که باید به‌خاطرش شرمند شد؛ در حالی که، اشتباهات، تجربه‌های ارزنده‌ای هستند که حتی برای رشد و پیشرفت آینده، ضروری و لازم‌اند

دلگرمی اعتماد شخص، احساس و درک او را از خودش قوت می‌بخشد و در نتیجه کلیدی برای بالندگی شخص است، بنابراین دلگرمی، نوعی احساس شخصی است که فرد تعلقات و امیالش را متوقف می‌کند تا منفعت اجتماعی را افزایش دهد

کنیم آنچه که فرد برای رسیدن به آن تلاش می‌کند، خواه در دنیای واقعی یا خیالی ذهن خویش، چیست و با مشاهده پامدها و عواقب رفتار به اهداف آن‌ها پی برد (تامسون و رادولف، ۲۰۰۰).

تأکید آدلر بر رفتار هدف‌گرا بر پایه این اعتقاد است که افراد بشر از موهبت آزادی و انتخاب برخوردارند (یک ویژگی منحصر به فرد انسان که او آن را در قدرت خلاق طبیعت انسان نامید) و اهداف رفتار انسان به‌وسیله فرد خلق می‌شود (شیلینگ، ترجمه آراین، ۱۳۸۲).

هر فردی برای رسیدن به نوعی معنا برای زندگی یا کمال تلاش می‌کند (اکستین و کرن، ۲۰۰۲)، بنابراین هر فردی با یک هدف عینی پا به دنیا گذاشته و متولد می‌شود. هدف هر فرد از جست‌وجوی برتری بر دیگران امری شخصی و خصوصی است. این امر بستگی به معنایی دارد که فرد به زندگی خود نسبت می‌دهد و این معنای شخصی فرد از زندگی را در قالب کلمات نمی‌توان ابراز کرد؛ بلکه در جریان پیوسته زندگی وی پایه‌ریزی می‌شود (بشیری، ۱۳۸۵).

در جریان زندگی، فرد با وضعیت‌های گوناگون مواجه می‌شود. از آنجا که آدلر گراها به جبرگرایی اعتقادی ندارند، از این رو توصیف آن‌ها از انسان با مفاهیمی چون خلاق، انتخابگر و تصمیم‌گیرنده مختار، گویای آن است که انسان هدف‌هایش را برمی‌گزیند. سپس به سوی این هدف‌ها که فکر می‌کند به او موقعیتی در این جهان می‌دهند و موجب امنیت و حفظ عزت نفس او می‌شوند، حرکت می‌کند (علیزاده، ۱۳۸۳). از نظر آدلر، ما نه تنها اهداف خود را انتخاب می‌کنیم بلکه یک منطق شخصی (توانایی‌های شخصی، شناختی و یا هیجانی) را برای جهت دادن به این اهداف به کار می‌بریم (شیلینگ، ترجمه آراین، ۱۳۸۲). افراد ممکن است از نظر اجتماعی هدف‌های مفیدی را انتخاب کرده، یا مانند روان رنجورها، خود را به برتری جویی دل‌مشغول کنند (علیزاده، ۱۳۸۳). فرد بیمار کسی است که سعی می‌کند همواره «خاص» باشد و فرد سالم کسی است که سعی می‌کند همواره «مشارکت» کند (درایکورس - فرگوسن، ۲۰۰۸؛ به نقل از علیزاده)؛ بنابراین همه رفتارها حتی بدرفتاری و بی‌انضباطی نیز نتیجه کارکرد انتخاب خلاق در فرایند گزینش و تعقیب اهداف شخصی است (شیلینگ، ترجمه آراین، ۱۳۸۲). آدلر معتقد است که: «ما تنها زمانی به کارآمدی جهت‌گیری یک فرد به سوی هدفی معین پی خواهیم برد که در جهت درک حرکات وی تلاش کنیم». هر اندازه اهداف فردی با علاقه اجتماعی هم‌نوا باشد، به همان اندازه روند زندگی مفید، مثبت و سالم خواهد بود. در مقابل، چنانچه اهداف شخصی دور از علاقه اجتماعی و صرفاً برای غلبه بر احساس حقارت فرد و به علت عدم وصول به پیشرفت باشد، در این صورت روند زندگی به سوی پوچی، تحول منفی و عدم سلامت است (اکستین و کرن، ۲۰۰۲). هدفی مثبت است که احساس احترام به خود، احترام به دیگران، مسئولیت مشترک و همکاری را برای رسیدن به هدف‌های سازنده افزایش دهد. درایکورس و سولتز برای بدرفتاری‌ها چهار هدف زیر را در نظر گرفته‌اند:

- ✓ جلب توجه
- ✓ کسب قدرت
- ✓ انتقام
- ✓ ابراز ناتوانی

دینتر، ۲۰۰۱).
- در ادامه از تک‌تک اعضا خواسته می‌شود تا تمرین زیر را در کلاس انجام دهند:

۱. شخصی را در زندگیتان (در گذشته یا حال) به خاطر بیاورید که در شما احساس دلگرمی ایجاد کرده باشد.
 ۲. در دفتر خود ۳-۵ کار خاصی را که او انجام می‌داده تا شما احساس دلگرمی کنید بنویسید.
 ۳. از اینکه مانند او باشید چه احساسی دارید؟ یادداشت کنید.
 ۴. فهرستی از کارهایی را که می‌توانید به کمک آن‌ها به خود و خانواده‌تان دلگرمی دهید بنویسید.
- سپس در ادامه جلسه چند نکته دلگرم‌کننده مطرح می‌شود:

- ✓ پرهیز از یأس و ناامیدی
 - ✓ سعی و تلاش را مهم‌تر از نتیجه دانستن
 - ✓ تلاش برای پیشرفت
 - ✓ عمل فرد را از خود او جدا کردن
 - ✓ توجه به نقاط مثبت
 - ✓ نشان دادن اعتماد
 - ✓ اشتباه را شکست تلقی نکردن
 - ✓ به کسب موفقیت امیدوار بودن
 - ✓ موفقیت را فرآورده جانبی دانستن
 - ✓ جرئت پذیرفتن کامل نبودن را داشتن
 - ✓ از ناامید کردن و بی‌ارزش کردن دیگران پرهیز کردن
 - ✓ مثبت‌اندیش بودن و خوش‌بینانه نگاه کردن به زندگی
- سپس تکلیف جلسه آینده به اعضا ارائه شود.
- پنج رفتار دلگرم‌کننده را در ارتباط با دیگران بیان کنید.
- به آثار متفاوت دلگرمی دادن به اعضای خانواده خود توجه کنید و در جلسه آینده آن را در کلاس مطرح سازید.
- در مرحله بعدی، جلسه با یک تمرین آرامش‌بخش دیگر به نام گام آینده به پایان می‌رسد. در خلال این تمرین مشاور از شرکت‌کنندگان می‌خواهد به شیوه‌هایی که آن‌ها می‌توانند مهارت‌هایی جدید و اطلاعات آن جلسه را در زندگی روزمره خود به کار گیرند، فکر کنند. همچنین از آن‌ها می‌خواهد چنین موقعیت‌هایی را مجسم کنند.

جلسه دوم

عنوان جلسه: آموزش مفهوم هدف‌گرایی رفتار انسان
اطلاعات این جلسه به گونه زیر توسط مشاور ارائه می‌شود:
براساس نظریه آدلر (که دلگرمی تکنیکی برگرفته از این نظریه است) همه رفتارهای بشر دارای قصد و هدف است (شیلینگ، ترجمه آراین، ۱۳۸۲). آدلر به ماهیت هدفمند بودن تلاش‌های آدمی تأکید می‌ورزد. به نظر وی مسئله علت رفتار نیست، بلکه مسئله این است که تعیین

بهترین راهنما برای درک هدف‌های بدرفتاری، این است که ابتدا احساس خودتان را شناسایی کنید (آیا ناراحت می‌شوید؟ عصبانی می‌شوید؟ رنجش به دل می‌گیرد؟ افسرده می‌شوید؟) و بعد واکنش فرد را به تلاشی که برای اصلاح او می‌کنید، ارزیابی کنید، سپس این چهار هدف به صورت مختصر برای افراد توضیح داده شود

دلگرمی بر پذیرش افراد، همان گونه که هستند، توجه دارد و با تأکیدی که بر نقاط مثبت می‌کند، منجر به شکل‌گیری عزت‌نفس می‌شود

این‌ها هدف‌های اشتباه یا منفی رفتارند، به این علت که رشد و اعتلای شخصی را در نظر نمی‌گیرند و در واقع مانع رشد و تعالی می‌شوند (دینک مایرو مک کی، ۱۹۸۳، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۴). بهترین راهنما برای درک هدف‌های بدرفتاری، این است که ابتدا احساس خودتان را شناسایی کنید (آیا ناراحت می‌شوید؟ عصبانی می‌شوید؟ رنجش به دل می‌گیرد؟ افسرده می‌شوید؟) و بعد واکنش فرد را به تلاشی که برای اصلاح او می‌کنید، ارزیابی کنید، سپس این چهار هدف به صورت مختصر برای افراد توضیح داده شود. از آنجا که هر رفتاری به خودی خود به هدف خدمت می‌کند، شرکت‌کنندگان باید درباره این که چگونه می‌توانند تفکراتشان را به واقعیت تبدیل کنند، بحث کنند. برای مثال اگر آن‌ها خود را در حال انجام رفتاری مجسم کنند و فکر کنند یا با صدای بلند بگویند که در حال انجام رفتار دلخواه خود هستند (برای مثال من دارم طرف‌ها را می‌شویم یا من دارم نامه‌ای به پدر و مادرم می‌نویسم) احتمال بیشتری دارد که آن‌ها این رفتار را دنبال کنند. در مرحله بعد تمرینی به افراد داده می‌شود مبنی بر اینکه: یک هدف را که در ذهن خود دارند، بیان کنند و ببینند آیا این هدف واقعی است یا نادرست؟ سپس این هدف را به سوی واقعیت هدایت کنند؛ یعنی شرایط مورد نیاز برای تحقق این هدف را بررسی و آن‌ها را بیان نمایند.

این تمرین بدین صورت اجرا می‌شود که از اعضا خواسته می‌شود: ✓ اهداف خود را بنویسند. ✓ روش‌ها و اقداماتی را که تاکنون برای رسیدن به هدف‌هایشان در پیش گرفته‌اند، یادداشت کنند. ✓ مشکلات موجود در راه رسیدن به این اهداف را یادداشت کنند. در قدم بعدی، نوبت به ارزیابی هدف‌ها و روش‌ها می‌رسد. از تک‌تک اعضا خواسته می‌شود به دقت راجع به اهداف خود فکر کنند و با توجه به نکات زیر، آن‌ها را زیر سؤال ببرند. ✓ آیا هدف به اندازه کافی جزئی است؟ اگر کلی است به اهداف جزئی تقسیم شود. ✓ آیا هدف مورد نظر روشن و واضح است؟ در آن اگر ابهام وجود دارد، به صورت دقیق و روشن نوشته شود. ✓ آیا هدف با توجه به امکانات مادی و معنوی، قابل دسترسی است؟ اگر این چنین نیست، باید تعدیل شود. ✓ آیا هدف درست و مثبت است یا نادرست و نامناسب؟ از داوطلبان خواسته می‌شود تا پس از بازنگری در اهدافشان، اهداف جدید و تغییر یافته را در کلاس مطرح کنند. اکنون زمان ارزیابی روش‌هاست. روش‌های موجود نیز توسط هر یک از اعضا و با توجه به موارد زیر، بازنگری شدند: ✓ آیا این روش مرتبط با هدف است؟ آیا این روش، ما را به هدف مورد نظر نزدیک می‌کند یا دورتر؟ اگر مرتبط نیست حذف می‌شود. ✓ آیا امکان اجرای این روش وجود دارد؟ با توجه به فرصت، امکانات و موانع، آیا عملی است؟ ✓ آیا روش مطرح شده به صورت جزئی و گام‌به‌گام نوشته شده است؟ پس از انجام این تمرین تکلیف جلسه بعد به اعضا داده شود:

✓ تمام هدف‌ها و آرزوهای خود را بنویسید و شرایط لازم دستیابی به آن‌ها را مشخص کنید. ✓ هدف‌های اشتباه حداقل ۵ رفتار خود را بیابند و رفتار خود و احساس دیگران و واکنش متقابل خود را شرح دهند. اتمام جلسه با انجام تمرین آرامش‌بخشی

جلسه سوم

عنوان جلسه: شجاعت پذیرش ناکامل بودن و دلگرم کردن افراد برتر از خود
- اعضا بپذیرند که همه انسان‌ها موجودات ناکامل‌اند و نباید دیگران را به خاطر نقص‌هایشان سرزنش کنند.
- اعضا بتوانند افرادی را که از خود برترند دلگرم کنند (دلگرمی دادن از پایین به بالا).

ارائه اطلاعات:

دلگرم‌کننده بودن در دنیایی که بر اشتباهات و سرزنش‌ها تأکید دارد، کار ساده‌ای نیست. نخستین قدم برای ایجاد یک شیوه دلگرم‌کننده برای خود و دیگران پذیرفتن ویژگی‌های شخصیتی و اجتناب‌ناپذیر بودن اشتباهات و خطاهاست. درایکورس (۱۹۲۶) به نقل از چستون، (۲۰۰۰) بر این مطلب تأکید کرده است که پیش از آنکه بتوانیم به دیگران دلگرمی ببخشیم، خود باید جرئت ناکامل بودن را بپذیریم. ناکامل بودن بخشی از انسان بودن است و بنابراین شرم‌آور نیست. پذیرفتن این واقعیت موجب می‌شود که ناکامل بودن را به عنوان راهی برای رشد و تغییر در نظر بگیریم و این بهتر از زمانی است که می‌کوشیم تا بر معایمان غلبه کنیم. شخصی که می‌کوشد بهترین باشد، نگرش سالمی دارد. با این حال وقتی این نگرش به این عقیده تبدیل شود که ما تنها زمانی خوب هستیم که کاری را کامل و درست انجام دهیم، در این صورت تنها زمانی احساس ارزشمندی خواهیم کرد که کامل باشیم. در نتیجه، این تلاش برای کامل بودن، از حد خارج می‌شود و به احساس حقارت می‌انجامد (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). علاوه بر این تمایل به کمالگرایی مانع خلاقیت می‌شود و رغبت را از بین می‌برد (درایکورس و کاسل ۱۹۷۲، ترجمه واثقی و داداش‌زاده، ۱۳۸۴). پس می‌توان گفت آنچه لازم است «جرئت ناکامل بودن» است. از سوی دیگر باید گفت رشد و پیشرفت، ارتباط نزدیکی با اشتباهات و درس گرفتن از آن‌ها دارد. با این حال بسیاری از مردم آموخته‌اند که اشتباه چیزی است که باید به خاطرش شرم‌منده شد؛ در حالی که، اشتباهات، تجربه‌های ارزنده‌ای هستند که حتی برای رشد و پیشرفت آینده، ضروری و لازم‌اند. امروزه بسیاری از مردم بر اشتباهات دیگران تأکید می‌کنند و بر این عقیده‌اند که این کار موجب می‌شود تا آن‌ها بیشتر انگیزه بیابند و بهتر عمل کنند؛ در حالی که این عقیده اشتباه است. بسیاری از مردم

در دلگرمی به جای کلمات «خوب» و «عالی» و ... که بر قضاوت بیرونی تأکید دارند، بر احساس افراد هنگام انجام کارها تأکید می‌شود

پذیرش، اصلی‌ترین کلید دلگرمی است و اگر افراد آن گونه که هستند، پذیرفته نشوند، سایر مهارت‌های دلگرمی نیز از بین می‌روند

افراد می‌توانند فهرستی از توانایی‌های افراد خانواده و دیگران را تهیه نمایند و سپس فکر کنند که چگونه قادرند به دیگران کمک کنند

از اعضا خواسته می‌شود تا هر یک ۳ نفر از کسانی را که فکر می‌کنند، نسبت به آن‌ها توانمندترند، به‌خاطر بیاورند و اسامی آن‌ها را ثبت نمایند، سپس نقاط قوت و ضعف را ذکر کنند و در گام بعدی با توجه به مهارت‌های دلگرم‌کننده‌ای که تاکنون آموخته‌اند آن‌ها را دلگرم کنند و سه ویژگی منفی آن‌ها را با کمک قالب‌بندی مثبت به‌گونه‌ای مثبت مطرح نمایند.

پس از انجام این تمرین، تکلیف جلسه بعد به اعضا گفته می‌شود. شرکت‌کنندگان می‌بایست سه نفر از کسانی را که (در خانواده یا دوستان خود) از خود توانمندتر می‌یابند، دلگرم نمایند. بدین‌منظور می‌بایست نقاط قوت آن فرد و نحوه دلگرم کردن خودشان را یادداشت کنند.

جلسه چهارم

عنوان جلسه: یادگیری تفکر محبت‌آمیز و دلگرم کردن
جلسه چهارم به یادگیری تفکر محبت‌آمیز و دلگرم کردن اختصاص دارد. مشاور به منظور فهم بهتر مفاهیم، گیاهی را ترسیم می‌کند و از شرکت‌کنندگان می‌خواهد تا آنچه را که یک گیاه برای رشد خود نیاز دارد، بیان نمایند؛ سپس اضافه می‌کند که اگر شما رابطه‌ای برای رشد می‌خواهید، آن رابطه به خاک حاصلخیز نیاز دارد و این خاک زمانی درست می‌شود که افراد در مورد دیگران درست بیندیشند (مانند: ویژگی‌های شخصیتی خوب و مناسب چیزهایی که آن‌ها در مورد فرد دوست دارند. کارهای شوخی و سرگرم‌کننده‌ای که با هم انجام داده‌اند. چیزهایی که آن‌ها به‌خاطرش سپاسگزارند). اگر فردی از قبل رابطه مناسبی با فرد دیگر داشته باشد، این تفکر تقریباً به‌صورت طبیعی رخ می‌دهد؛ در حالی که اگر فرد در رابطه نامناسبی باشد، وی به‌صورت فعال می‌تواند از طریق متوقف ساختن چرخه افکار منفی و آغاز تفکر مثبت موقعیت خود را بهبود بخشد (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱).

در ادامه مهارت‌های دلگرم کردن به اعضا آموزش داده می‌شود و از آن‌ها خواسته می‌شود که برای هر یک مثالی بزنند. این مهارت‌ها عبارت‌اند از: (برگرفته از هاشمی، ۱۳۸۵ و فتحی ۱۳۸۶)؛

۱. پذیرش

در دلگرمی دادن باید بین فرد و رفتار او تمایز قائل شد و باور داشت که بدون رد کردن کسی، می‌توان رفتار او را رد کرد. پذیرش، اصلی‌ترین کلید دلگرمی است و اگر افراد آن گونه که هستند، پذیرفته نشوند، سایر مهارت‌های دلگرمی نیز از بین می‌روند. به عبارت دیگر پذیرش یک مهارت ضروری برای دلگرمی و سنگ زیربنای مهارت‌های دلگرمی است. اگر افراد را همان گونه که هستند، نپذیریم و بخوایم به گونه دیگری باشند، آن گاه سایر مهارت‌های دلگرمی نیز بی‌فایده خواهد بود. فرد دلگرم‌کننده وقتی از کسی خشمگین می‌شود، بلافاصله به یاد نکات

در طول زندگی خود هیچ‌گاه با دلگرمی روبه‌رو نمی‌شوند و بنابراین زندگی آن‌ها سرشار از احساس حقارت و بی‌کفایتی است. آن‌ها قانع شده‌اند که به اندازه کافی خوب نیستند و تنها زمانی خوب خواهند بود که به معیارهای خاصی برسند. مثلاً بهترین نمره‌ها را بگیرند. لاغرتر شوند، باهوش‌تر باشند یا از خواهر و برادر خود بهتر باشند. آن‌ها فکر می‌کنند که به هیچ‌کس تعلق ندارند و قادر نیستند از توانایی‌های خود برای سهمیم شدن در جامعه استفاده کنند (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱). دلگرمی بر پذیرش افراد، همان گونه که هستند، توجه دارد و با تأکیدی که بر نقاط مثبت می‌کند، منجر به شکل‌گیری عزت‌نفس می‌شود. حتی زمانی که فرد شکست می‌خورد به او دلگرمی داده می‌شود. در دلگرمی به جای کلمات «خوب» و «عالی» و ... که بر قضاوت بیرونی تأکید دارند، بر احساس افراد هنگام انجام کارها تأکید می‌شود. مثال: «حتماً در این مورد واقعاً احساس خوبی داری». «شرط می‌بندم که به خودت افتخار می‌کنی». وقتی به کسی دلگرمی می‌بخشیم، درواقع جرئت و امید را در او زنده می‌کنیم و کمکش می‌کنیم تا به خود و توانایی‌هایش ایمان بیاورد. وقتی به‌طور مداوم به افرادی که دوستشان داریم، امید می‌دهیم و دلگرمشان می‌کنیم، درواقع به آن‌ها کمک کرده‌ایم تا انرژی روانی خود را از نو به‌دست آورند. ما آن‌ها را آماده می‌سازیم تا در مقابل بسیاری از طوفان‌های زندگی و از جمله مشکلات خانوادگی توان ایستادگی داشته باشند. دلگرمی این پیام را می‌رساند که من به توانایی‌هایت ایمان دارم. من تحسینت می‌کنم، من قدر تلاش‌هایت را می‌دانم؛ موفقیت‌هایت را تبریک می‌گویم و من در کنارت هستم. زمانی که دلگرمی به‌طور مداوم در یک رابطه وجود داشته باشد؛ دیگر دشمنی و خشم نیز جایگاهی نخواهد داشت (هاشمی، ۱۳۸۵).

در اینجا مشاوره ده خصیصه دلگرم‌کننده را به همراه مثال توضیح می‌دهد که عبارت‌اند از:

- ✓ گوش دادن فعالانه
- ✓ اظهار علاقه به دیگران
- ✓ نشان دادن اشتیاق
- ✓ صبور بودن
- ✓ به‌کار بردن لحن دوستانه
- ✓ نشان دادن تظاهرات چهره دوستانه
- ✓ استفاده از قالب‌بندی مثبت
- ✓ تصدیق تلاش‌ها و پیشرفت دیگران
- ✓ به‌کار بردن تماس‌های بدنی (از قبیل گذاشتن دستان بر شانه‌های دیگری به منظور حمایت)

✓ پر جرئت بودن (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱).

در خلال جلسه سوم، شرکت‌کنندگان باید دلگرمی دادن از پایین به بالا را تمرین کنند. این بدان معناست که آن‌ها می‌آموزند به افرادی که آن‌ها را از خود توانمندتر می‌دانند، مانند رؤسایشان و ... دلگرمی دهند تا کیفیت مناسبی را که در هر فرد یافت می‌شود، شناسایی کنند. این امر حس مثبت دلگرمی را در افراد بیدار می‌کند.

پس از اینکه مباحث جلسه ارائه شد، تمرینی در خصوص مطالب آن به اعضا داده می‌شود.

با مشخص کردن نقاط قوت افراد
به آن‌ها کمک می‌شود تا از
توانایی‌هایشان به‌طور مثبت و سازنده
استفاده کنند

برعهده گرفتن مسئولیت حس
همکاری و مشارکت را تقویت
می‌کند

افرادی که کمال‌طلبی کنند، مطمئناً
نومید می‌شوند و فرد دیگر را گرفتار
هراس می‌کنند. به جای همه این‌ها
باید از افراد انتظار چیزهای مثبت و
در حد توانشان را داشت

مثبت و توانمندی‌های او می‌افتد. پیامی که در این‌جا مبادله می‌شود، این است که: «با وجود اینکه رفتار را نمی‌پسندم، اما دوست دارم و برایت ارزش قائلم». مثال: دوست دارم... از بودن با تو لذت می‌برم... خوشحالم که از کارت راضی بودی... با توجه به اینکه راضی نیستی، فکر می‌کنی چه می‌توانی بکنی تا از کارت راضی شوی؟ (فرد به‌رغم تلاش بسیار موفق نمی‌شود) می‌دانم که تلاشت را کردی. (فرد رفتار بدی انجام می‌دهد) همه ما اشتباه می‌کنیم (دینک مایر و مک کی، ۱۹۸۳، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۴).

۲. نشان دادن ایمان و اعتقاد

وقتی فرد به‌گونه‌ای که هست، پذیرفته شود، ایمان و اطمینان در او به‌وجود می‌آید. به عبارت دیگر، می‌توانید به او نشان دهید که به توانایی‌اش برای آنکه به‌گونه دیگری رفتار کند، ایمان دارید. با مهارت‌هایی مانند انعکاس پیام و احساس، گوش دادن فعال و توجه به پیام‌هایی که رد و بدل می‌شود، می‌توانیم یک بحث مثبت را ایجاد کنیم و در آن بتوانیم خود را به او ببخیرانیم و ایمان و اعتماد را در مورد آن اجرا کنیم (درایکوس و کاسل ۱۹۷۲، ترجمه واثقی و داداش‌زاده، ۱۳۸۴). در اینجا چنین پیامی منتقل می‌شود: «این مسئله خیلی دشوار است اما من مطمئنم تو از عهده‌اش برمی‌آیی». «داری پیشرفت می‌کنی، فکر می‌کنم بتوانی این کار را بکنی» (دینک مایر و مک کی، ۱۹۸۳، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۳).

۳. توجه و کشف نقاط مثبت و قوت در دیگران

همه افراد نقاط ضعف و قوت فراوان و مخصوص به خود را دارند. بسیاری از افراد آمادگی دارند که بیشتر نقاط ضعف افراد خانواده خود را ببینند و سریعاً اشتباهات دیگران را به آن‌ها گوشزد کنند. خصوصاً اگر رفتار آن‌ها به‌گونه‌ای باشد که آن را دوست نداشته باشند. باید توجه داشت که تمرکز و توجه روی نقاط قوت، روابط افراد را بهبود می‌بخشد. افراد می‌توانند فهرستی از توانایی‌های افراد خانواده و دیگران را تهیه نمایند و سپس فکر کنند که چگونه قادرند به دیگران کمک کنند تا بتوانند از توانایی‌هایشان در جهت کمک به خانواده استفاده کنند. با مشخص کردن نقاط قوت افراد به آن‌ها کمک می‌شود تا از توانایی‌هایشان به‌طور مثبت و سازنده استفاده کنند. مثال: کار تو در مورد... بسیار خوب است. تو در این کار استعداد زیادی داری (درایکوس و کاسل، ۱۹۷۲، ترجمه واثقی و داداش‌زاده، ۱۳۸۴).

۴. هرچه بر مثبت‌ها بیشتر تأکید کنید منفی‌ها کمتر دیده خواهند شد.

اولین گام این است که به‌کار بردن عبارات منفی را متوقف سازید. سپس از شناخت نقاط قوت و ضعف افراد و ارتباطات مثبت آن‌ها استفاده شود، مثال: (فرد در یک مهمانی کار اشتباهی انجام می‌دهد). فکر می‌کنم از این تجربه درس آموختی (دینک مایرومک کی، ۱۹۸۳، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۴).

۵. درایکوس در مبحث دلگرمی از شجاعت ناکامل بودن (یعنی

پذیرفتن اشتباهات خود و دیگران) سخن گفته است. همه ما ناقص به‌دنیا آمده‌ایم و در نتیجه باید نقایص خود را بپذیریم. ما باید خود و اعضای خانواده خود را علی‌رغم اشتباهات مان بپذیریم. این امر به رشد دلگرمی در ما کمک می‌کند. سعی کنید از اشتباهات به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری استفاده کنید. هر انسانی در زندگی اشتباه می‌کند. آنچه مهم است این است که نقایص و اشتباهات خود و دیگران را بپذیرید، آن وقت مهارت دلگرم‌سازی در شما تقویت می‌شود. «هر کسی اشتباه می‌کند و هیچ دلیلی برای مبارزه با اشتباهات وجود ندارد، جز آنکه بخواهید شخصی دیگر را دلسرد کنید». در این رابطه تمرکز بر پیشرفت و تلاش و کوشش عالی است! البته افراد باید پیشرفت خود را با دلگرمی ما درک و احساس کنند و پیشرفت‌ها دیده بشود (درایکوس و کاسل، ۱۹۷۲، ترجمه واثقی و داداش‌زاده، ۱۳۸۴).

مثال: در زمینه... خیلی پیشرفت کردی.

«کارهایت را دوست ندارم اما خودت را دوست دارم».

«همه مطالب را از حفظ نمی‌دانی اما در هر جلسه تمرین، بهتر می‌شوی».

۶. ارتقای مسئولیت‌پذیری

مهارت مهم دیگر در دلگرم‌سازی، دادن مسئولیت به افراد است. وقتی افراد خانواده مسئولیت‌های مربوط به خود را بپذیرند، قادر خواهند بود در مورد آن‌ها بحث کنند و مشکلات خود را کاهش دهند. هر فردی باید مسئولیتی را که به او محول شده است بپذیرد؛ مانند اینکه چطور لباس خود را بپوشند و یا در نظافت منزل مشارکت کنند. اعضای خانواده اغلب از اینکه می‌توانند در مسئولیت‌های خانواده سهیم باشند، احساس خوبی دارند. برعهده گرفتن مسئولیت حس همکاری و مشارکت را تقویت می‌کند. البته باید به اعضای خانواده در حد توانشان مسئولیت داد. مثال: امشب مهمان داریم من واقعاً به کمک نیاز دارم، ممکنه در این کار به من کمک کنی؟

۷. توجه به علایق و ویژه افراد

یک فرد دلگرم‌کننده ابتدا توانایی‌ها و علایق شخص را شناسایی می‌کند و سپس راهنمایی‌ها و مهارت‌های لازم را ارائه می‌دهد. این بدان معناست که دلگرم‌سازی باید براساس علایق و اهداف شخص باشد نه براساس خواسته‌ها و اهداف فرد دلگرم‌کننده.

۸. انتظارات مثبت

اگر انتظار بدترین‌ها را از افراد داشته باشید این احتمال وجود دارد که انتظار شما تحقق یابد. نقطه مقابل انتظار بدترین‌ها، انتظار بهترین‌ها نیست. افرادی که کمال‌طلبی کنند، مطمئناً نومید می‌شوند و فرد دیگر را گرفتار هراس می‌کنند. به جای همه این‌ها باید از افراد انتظار چیزهای مثبت و در حد توانشان را داشت. نکته مهم این است که در دلگرم‌سازی نحوه گفتار و اعمال، لحن تکلم و چگونگی بیان یک جمله از اهمیت خاصی برخوردار است (درایکوس و کاسل، ۱۹۷۲، ترجمه واثقی و داداش‌زاده، ۱۳۸۴).

روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

○ نویسنده: محمد خدایاری فرد
○ ناشر: آوای نو



این کتاب در هفت فصل تنظیم شده است. فصل اول کتاب به کلیات موضوع روانشناسی بالینی کودک و نوجوان اختصاص دارد و با تعریف روانشناسی بالینی و سابقه علمی روانشناسی بالینی کودک شروع می‌شود. در فصل دوم، روش‌های تحقیق روانشناسی بالینی کودک و نوجوان بیان شده است. فصل سوم کتاب به تشخیص درست اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان پرداخته است و در فصل‌های چهارم و پنجم درباره ماهیت اختلال، سبب‌شناسی، نظریه‌های موجود در مورد پیدایی اختلالات و ارائه راه کارهای درمانی مناسب سخن به میان آمده است. در فصل ششم، اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی مورد بحث قرار گرفته است. آخرین فصل کتاب به توصیف و تبیین اختلالات رفتاری پرداخته که شامل اختلال سلوک و اختلال رفتار بی‌اعتنایی مقابله‌ای است. پایان‌بخش کتاب واژه‌نامه، فهرست اسامی و فهرست راهنمای کتاب است.

روانشناسی تمرکز (با تأکید بر روش‌های صحیح مطالعه)

○ نویسنده: سیدحسین‌الله
مرتضوی‌زاده
○ ناشر: عابد



این کتاب تلاش دارد که تأثیر مثبتی در یادسپاری، نگهداری و یادآوری مطالب داشته باشد و زمان مطالعه و دفعات مرور را کاهش دهد. اگرچه مؤلف کتاب در نگارش آن بیشتر دانش‌آموزان دبیرستانی را در نظر داشته است؛ اما با توجه به فراگیری گسترده مشکل عدم تمرکز در نظام آموزشی و کلیه سازمان‌ها و نهادهایی که با موضوع یادگیری سروکار دارند، می‌تواند برای همه مخاطبان یاری‌رسان باشد. مطالعه این کتاب برای کلیه دانش‌آموزان در تمام دوره‌های تحصیلی، دانشجویان، معلمان، اولیای مدرسه، والدین و دست‌اندرکاران نظام آموزشی مفید است.

- در ادامه برخی جملات دلگرم‌کننده در زیر می‌آید:
- ✓ اگر دیگران می‌توانند، پس تو هم می‌توانی.
 - ✓ نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.
 - ✓ هر کسی اشتباه می‌کند.
 - ✓ هیچ‌کس کامل متولد نشده است.
 - ✓ ما با خطاهایمان است که می‌آموزیم.
 - ✓ تمرین، ما را کامل می‌کند.
 - ✓ آغاز هر چیزی مشکل است.
 - ✓ تسلیم نشو.
 - ✓ بیا این کار را با همدیگر انجام دهیم.
 - ✓ من مطمئنم که به تنهایی می‌توانی این مسئله را حل کنی؛ اما اگر به کمک من احتیاج داشتی، من آماده‌ام.
 - ✓ احساس تو را درک می‌کنم، اما مطمئنم که از عهده انجامش برمی‌آیی.
 - ✓ به خود اجازه نده که ناامید شوی.
 - ✓ با شروع خوب، نیمی از کار حل شده است.
 - ✓ تو هم حق داری اشتباه کنی.
 - ✓ چندبار تلاش کن، بالاخره موفق می‌شوی.
 - ✓ مشکلات برای این وجود دارند که بر آن‌ها غلبه کنیم.
 - ✓ هر چه کار سخت‌تر باشد، بیشتر استفاده می‌بری.
 - ✓ دشمن قوی، انسان را قوی می‌کند.

پس از ارائه اطلاعات مورد نظر در این جلسه، در ادامه، تمرین‌های صندلی خالی به اعضا داده می‌شود. در این تمرین هر شرکت‌کننده فردی را بر صندلی خالی مقابل خود تصور می‌کند و با صدای بلند آنچه را دوست دارد، به شیوه‌ای دلگرم‌کننده و با توجه به مهارت‌هایی که تاکنون آموخته است به او می‌گوید و در گام بعدی احساس و نوع واکنش خود را برای اعضای گروه مطرح می‌کند (باهلمن و دینتر، ۲۰۰۱).

- پس از انجام این تمرین، تکلیف جلسه بعد که انجام همین تمرین در منزل (۲ بار به صورت صندلی خالی و یک‌بار به صورت واقعی و با یکی از اعضای خانواده یا دوستان) است، به اعضا گفته می‌شود.

پی‌نوشت‌ها

۱. استادیار دانشگاه علامه طباطبائی (ع)
۲. کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

3. Shonaker
4. DinKmeyer, D&Mckay,G.D
5. Eckstein, D&Cook,P
6. Bahlmann,R&Dinter.L.D
7. Carrol,J.R.&Harvey,D.H.P
8. Cheston,S.E
9. Mckay,G.D
10. Thompson, C.L&Rudolph,L.B
11. Eckstein,D.&Kern,R.m
12. Dreikurs Ferguson,E.