



- تحلیل و بررسی باورها، اهداف و رفتارهای فرد که سبک زندگی را منعکس می‌کند.

- ایجاد بینش از طریق تفسیر به‌منظور افزایش آگاهی مراجع درباره‌ی خویش.

- جهت‌گیری مجدد تا مراجع بتواند چارچوب‌های جایگزین را در ارتباط با تفکر، احساس و رفتارش به‌وجود آورد.

پروتکل مورد نظر شامل یک جلسه‌ی مقدماتی و یازده جلسه‌ی درمانی است که به‌علت محدودیت صفحات، در این شماره چهار جلسه از کل پروتکل در اختیار خوانندگان ارجمند قرار می‌گیرد.

موجود در طحرواره‌شناختی‌اش (سبک زندگی) برمی‌آید این فرایند به عنوان یک نوع تجربه‌ی یادگیری اصلاحی<sup>۱</sup> به‌شمار می‌آید. اهداف فرایند مشاوره‌ی آدلری عبارت‌اند از: تقویت علاقه‌ی اجتماعی، کاهش احساس ناتوانی و حقارت، بازشناسی توانمندی‌ها و امکانات مراجع، جرأت‌بخشی، تغییر رفتار در درون سبک زندگی، تغییر اهداف نادرست (موساک، ۱۹۸۹).

چهار مرحله‌ی فرآیند مشاوره که اهداف فوق را تسهیل می‌نماید عبارت‌اند از:  
- برقراری رابطه‌ی درمانی توأم با همکاری و مشارکت.

در شماره‌های قبل به‌طور مختصر به مبانی نظری و مفاهیم رویکرد آدلری در گروه پرداختیم، در این شماره و احتمالاً شماره‌های آینده، اقدامات عملی در چارچوب جلسات گروهی آدلری برای استفاده‌ی مشاوران ارجمند ارائه می‌شود. البته ذکر این نکته نیز ضروری است مادامی‌که به مبانی نظری رویکردی اشراف نداشته باشیم استفاده از پروتکل درمانی توصیه نمی‌شود.

مشاوره‌ی آدلری، فرایندی آموزشی و مشارکت‌جویانه بین درمانگر و مراجع است به‌گونه‌ای که وقتی مراجع درصدد شناخت و تصحیح تحریف‌ها، اغراق‌ها و اشتباه‌های

## جلسه‌ی مقدماتی

### هدف: ارائه‌ی رهنمودهایی برای مشارکت اعضا و انجام پیش‌آزمون

معرفی برنامه، رهبر گروه، آموزش‌ها و اعتبارنامه‌هایی که کسب کرده.

معرفی اعضا در گروه (یکی از نقاط قوت خود را نیز معرفی کنند. یکی از مواردی که در سایر اعضا جذاب یافته است نیز معرفی می‌نماید. رهبر گروه می‌تواند این کار را برای اعضا در ابتدا «مدل‌سازی» کند).

ذکر این نکته که در پایان هر جلسه تکالیفی تا جلسه‌ی بعد مشخص و ۱۵ دقیقه‌ی ابتدای هر جلسه به بررسی گزارش نحوه‌ی اجرای تکالیف توسط اعضا اختصاص خواهد یافت.

## جلسه‌ی اول

### هدف: آشنایی با اهداف گروه، ایجاد ارتباط و همدمی

۱. مشخص کردن اهداف فرایند مشاوره‌ی گروهی

۲. توضیح خطوط کلی جلسات برای

اعضای گروه: تأکید بر مسئولیت‌پذیری/

حقوق مساوی اعضای گروه/ رعایت اصل

رازداری/ توجه و تعامل مداوم بین اعضا/

شرکت منظم اعضا در زمان و تاریخ معین

جلسات/ ضرورت انجام تکالیف بین جلسات/

داشتن رویکرد توجه‌آمیز و امیدوارانه/ تمرکز

بر رویکرد آموزشی از طریق حمایت، چالش

و مواجهه بین اعضا/ فعالیت در جهت فهم

و بهبود شیوه‌ی زندگی/ پروراندن برخی

عقاید درباره‌ی معنای زندگی که ممکن

است متفاوت از آن چیزی باشد که تاکنون

یاد گرفته‌اید/ داشتن مشارکت و رویکرد

حمایت‌گرایانه با سایر اعضا و رهبر

۳. تأکید بیشتر بر مشاور بر روابط

درمانگراییانه تا تمرکز صرف بر مشکل،

از طریق دلگرمی دادن به‌جای تجزیه و

تحلیل

۴. (مصاحبه‌ی ذهنی) ورود به بحث و

گفت‌وگو با اعضا: آیا شما هم شیوه‌ی برای

زندگی دارید؟ آن شیوه کدام است؟ آیا از

شیوه‌ی زندگی فعلی‌تان راضی هستید؟ آیا

می‌توانید بهتر از این باشید؟ چه کارهایی

باید برای بهبود این شیوه انجام دهید؟

پیش‌بینی می‌کنید اگر شیوه‌ی زندگی‌تان

عوض شود چه تغییری در زندگی‌تان اتفاق

خواهد افتاد؟

## جلسه‌ی دوم

### هدف: کاوش پویش‌های فرد، شناخت

### شیوه‌ی زندگی و عوامل مؤثر بر آن

۱. معرفی مجموعه‌ی خانواده: (جایگاه

ترکیبی هر یک از اعضا).

۲. تمرین مجموعه‌ی خانواده: اعضا

به گروه‌هایی مطابق با ترتیب تولدشان

در مجموعه‌ی خانوادگی تقسیم می‌شوند

(تنها، بزرگ‌تر، میانی، کوچک‌تر). هر گروه

راجع به تشابهات و تفاوت‌های خود از نظر

خصوصیات گفت‌وگو کنند. هر گروه پس از

گفت‌وگو درباره‌ی شباهت‌ها و تفاوت‌ها، به

گروه اصلی گزارش دهد.

۳. کاوش درباره‌ی سایر عوامل

مجموعه‌ی خانواده: با سؤالاتی مانند چه

کسی فرزند محبوب بود؟

۴. گفت‌وگو راجع مجموعه‌ی خانواده:

بهترین موقعیت در خانواده وجود ندارد

بلکه آن‌چه مهم است این که هر فرد چگونه

جایگاه خود را در خانواده درک می‌کند.

۵. تکلیف عملی: ویژگی‌های فرزندان

با توجه به جایگاه تولد، در اختیار اعضا قرار

می‌گیرد تا با مطالعه و تفکر در مورد آن،

جلسه‌ی آینده راجع به جایگاه ترتیبی خود

در دوران کودکی و بیان احساسات خود در

آن زمان بپردازند.

## جلسه‌ی سوم

### هدف: کاوش پویش‌های فرد، آشنایی و

### چالش با تکالیف زندگی

شیوه‌ی زندگی ما به‌ویژه در دوران

جوانی در تکالیف زندگی نمود می‌یابد، ما

تکالیفی را در راستای اهدافمان برمی‌گزینیم

و به آن‌ها اهمیت می‌دهیم. برهه‌ای از

زندگی فعلی‌تان را در نظر بگیرید، به

کدام یک از تکالیف زیر بیش‌تر می‌پردازید؟

و این تکالیف در راستای کدام یک از اهداف

زندگی‌تان است.

این تکالیف را به یک چرخ (چرخ

سلامت) تشبیه می‌کنند، به طوری که

هر چه به مرکز دایره نزدیک‌تر هستید

کم‌تر به این فعالیت می‌پردازید و هر چه به

محیط دایره نزدیک می‌شوید بیش‌تر به آن

فعالیت می‌پردازید. بنابراین نظر خود را با

نقطه مشخص و سپس نقاط را به هم وصل

کنید

– اگر نقاطی که به هم وصل کردید

از شکل دایره دور است، باید تعادلی بین

تکالیف برقرار کنید به‌طور مثال چگونه

صمیمیت در روابط را بالا ببریم؟

## شیوه‌ی زندگی مابه‌ویژه در دوران جوانی در تکالیف زندگی نمود می‌یابد

رفتارهای سودمند	رفتارهای مضر
تشویق کردن	غرغر کردن
گوش دادن	سرزنش کردن
تقویت کردن	قهر کردن

برای سایر تکالیف نیز رفتارهایی پیش‌بینی کنید. «تکنه اینجاست که حتی اندکی توجه به زمینه‌های کمرنگ زندگی‌تان می‌تواند حرکتی را در وجود شما آغاز کند. پیشرفت در این کار مثل پیشرفت در پرش ارتفاع است، عجله نکنید، از فن مچ‌گیری استفاده کنید، ببینید به کدام یک از تکالیف کمتر و به کدام یک به شکل افراطی می‌پردازید. اگر شکل چرخ سلامتتان نامتعادل است یعنی این که در بعضی زمینه‌های زندگی‌تان بی‌نصیب مانده‌اید یا وقت کمی صرف آن‌ها کرده‌اید و بنابراین کمرنگ باقی مانده‌اند، به این ترتیب از هر فرصت برای تغییر هریک از تکالیف استفاده کنید. اگر حس معنوی‌تان ضعیف است دقایقی به مسجد مورد علاقه‌تان بروید یا

به موسیقی گوش بسپارید یا به یک نقطه‌ی سرسبز سفر کنید. چرخ سلامت موجود و چرخ سلامت مطلوب را ترسیم و آن‌ها را با هم مقایسه کنید.

## جلسه چهارم

**هدف:** کاوش پویای فرد، شناخت و چالش با اولویت‌های شخصیتی

بررسی تکالیف پنج‌گانه‌ی زندگی (هر عضو گروه یکی از مهم‌ترین یافته‌های خود را از این تکالیف، با گروه در میان می‌گذارد). هریک از ما به گونه‌ای متفاوت و منحصر به فرد رفتار می‌کنیم که این مجموعه منحصر به فرد متشکل از رفتار، افکار و نگرش‌ها اولویت‌های شخصیتی ما است. اعضا با ۵ تکلیف مهم زندگی (کار، معنویت، عشق، روابط اجتماعی-خود) می‌توانند اولویت‌های شخصیتی خود را نیز مشخص سازند. اولویت را می‌توان با توجه به دو بخش «میزان علاقه‌ی اجتماعی» و «میزان فعالیت» مشخص نمود:

### جدول ۱

**- تیپ سودمند اجتماعی:** چنین افرادی با دیگران همکاری می‌کنند، اهل تلاش و پویایی و تغییرات اجتماعی هستند، انسان‌های مثبت، پخته و دلسوز خانواده، دوستان و جامعه هستند. در عین حال همیشه ترس از رها شدن نیز دارند.

**- تیپ سلطه‌گر یا حاکم:** چنین افرادی بدون توجه به دیگران رفتار می‌کنند، آن‌ها نمی‌خواهند به‌طور ناموفق رفتار کنند

و از مورد تمسخر قرار گرفتن به شدت بیزارند. دیگران را کنترل می‌کنند. خطاها را نمی‌پذیرند. نوع افراطی این تیپ، آزارگر، بزهکار و ضد اجتماعی هستند.

### - تیپ گیرنده (راحت طلب): انتظار

دارد خشنودی دیگران را جلب کند از این رو به آن‌ها وابسته می‌شود. فرد برای لذت‌جویی به انتظار نمی‌نشیند و آن چه را می‌خواهد به دست می‌آورد و در این باره باعث رنجش و آزرده‌گی دیگران نیز می‌شود.

### - تیپ اجتناب‌کننده:

نه برای خودش احترام قائل است و نه برای دیگران، اگر روابط او برای مدتی با دیگران ادامه یابد، نتایج و عواقب آن طرد، انزجار، ناکامی، یأس و غضب می‌باشد.

اولویت‌های شخصیتی، استراتژی‌هایی هستند که ما برگزیده‌ایم تا به اهدافمان برسیم، هدف شما چیست؟ اولویت شما کدام است؟ آیا نیاز هست تغییر دهید؟ باید چه کارهایی را به زندگی فعلی‌تان اضافه کنید یا از آن کم کنید، تا اولویتتان عوض شود؟ فعالیت بیش‌تر یا علاقه‌ی اجتماعی بیش‌تر؟ (بحث و گفت‌وگو در گروه) آیا متوجه شده‌اید که انتخاب کدام یک از اولویت‌های شخصیتی شما زمینه را برای انجام تغییر در تکالیف زندگی فراهم می‌آورد؟  
جلسات بعدی پروتکل در شماره‌ی آینده فصل‌نامه به چاپ خواهد رسید.

بی‌نوشت

1. Corrective Learning experience

**اولویت‌های شخصیتی، استراتژی‌هایی هستند که ما برگزیده‌ایم تا به اهدافمان برسیم**

		علاقه‌ی اجتماعی	
		زیاد	کم
فعالیت	زیاد	سودمند اجتماعی	سلطه‌گر و حاکم
	کم	خشنود کننده/گیرنده	اجتناب‌کننده