



دانشگاه ساری
پیم نور

نظریه‌های مشاوره و روان درمانی (۲)

(رشته روان‌شناسی)

دکتر مرتضی ترخان

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب کتاب

پیشگفتار

سیزده

فصل اول: روان‌شناسی فردی (آلفرد آدلر)

۱

هدف کلی

۱

هدف‌های یادگیری

۱

مقدمه

۲

۱-۱ تاریخچه زندگی

۲

۲-۱ ماهیت انسان از دیدگاه آدلر

۴

۳-۱ مفاهیم اصلی نظریه آدلر

۵

۱-۳-۱ هدف‌گرایی

۵

۲-۳-۱ تعالی‌طلبی

۶

۳-۳-۱ احساس حقارت

۶

۴-۳-۱ سبک زندگی

۷

۵-۳-۱ علاقه اجتماعی

۸

۶-۳-۱ خود خلاق

۹

۷-۳-۱ ترتیب تولد

۹

۴-۱ آسیب‌شناسی روانی اختلالات روانی

۱۱

۵-۱ اهداف و فرایند درمان

۱۴

۱-۵-۱ مرحله اول: ایجاد رابطه عاطفی - انسانی مناسب

۱۵

۲-۵-۱ مرحله دوم: ارزیابی از کنش‌های روان‌شناختی درمانجو

۱۷

۳-۵-۱ مرحله سوم: بینش نسبت به خود و اهداف زندگی

۱۸

۴-۵-۱ مرحله چهارم: جهت‌یابی دوباره همراه با بازآموزی

۱۸

۶-۱ روش‌ها و فنون درمانی

۱۹

۱-۶-۱ فن شستی

۲۰

۲۰	۲-۶-۱ قصد تناقضی
۲۱	۳-۶-۱ دلگرمی دادن
۲۲	۴-۶-۱ فوریت، همین جا و هم اکنون
۲۲	۵-۶-۱ بیان مجدد و انعکاس احساسات
۲۳	۶-۶-۱ خلق تصویرهای ذهنی
۲۳	۷-۶-۱ ایفای نقش گویی که
۲۴	۸-۶-۱ موجب مسرت دیگری شدن
۲۴	۹-۶-۱ ملزم کردن خود
۲۵	۱۰-۶-۱ درک یا فهم خویشان
۲۶	۱۱-۶-۱ تشویق (ترغیب)
۲۷	۱۲-۶-۱ تعیین تکلیف و تعهد
۳۱	۷-۱ نقاط قوت درمان آدلری
۳۲	۸-۱ نقاط ضعف درمان آدلر
۳۳	خلاصه فصل اول
۳۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۳۵	خودآزمایی تشریحی فصل اول
۳۶	اصطلاحات کلیدی
۳۶	منابعی برای مطالعه بیشتر
۳۷	فصل دوم: دیدگاه رفتاری
۳۷	هدف کلی
۳۷	هدف‌های یادگیری
۳۸	مقدمه
۳۸	۱-۲ مبانی نظری رفتاردرمانی
۴۰	۲-۲ دیدگاه رویکرد رفتاری در مورد ماهیت انسان
۴۱	۳-۲ مفهوم ناسازگاری و آسیب‌شناسی روانی از دیدگاه رویکرد رفتاری
۴۲	۴-۲ رفتاردرمانی و انتظارات آن
۴۴	۵-۲ فنون رایج در رفتاردرمانی
۴۵	۱-۵-۲ اقتصاد ژتونی
۴۶	۲-۵-۲ روش حساسیت‌زدایی منظم
۵۱	۳-۵-۲ روش غرقه‌سازی
۵۳	۴-۵-۲ روش جرأت‌آموزی
۵۵	۵-۵-۲ ایفای نقش
۵۶	۶-۵-۲ خاموشی
۵۷	۷-۵-۲ روش آرمیدگی عضلانی
۵۸	۸-۵-۲ انزجاردرمانی
۵۹	۹-۵-۲ تنبیه

۶۰	۲-۶ روش‌های نوین در رفتاردرمانی
۶۰	۲-۶-۱ پس‌خوراند زیستی
۶۲	۲-۶-۲ حساسیت‌زدایی با حرکت چشم و پردازش مجدد
۶۵	۲-۷ کاربردهای رفتاردرمانی برای اختلالات رفتاری کودکان
۶۷	۲-۸ نقاط قوت رفتاردرمانی
۶۸	۲-۹ نقاط ضعف رفتاردرمانی
۶۹	خلاصه فصل دوم
۷۰	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۷۱	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۷۱	اصطلاحات کلیدی
۷۲	منابعی برای مطالعه بیشتر
۷۳	فصل سوم: دیدگاه اصالت وجودی
۷۳	هدف کلی
۷۳	هدف‌های یادگیری
۷۴	مقدمه
۷۴	۳-۱ سیر تاریخی دیدگاه اصالت وجودی
۷۵	۳-۲ مفاهیم بنیادی دیدگاه اصالت وجودی
۷۵	۳-۲-۱ نسبت به ماهیت انسان
۷۶	۳-۲-۲ نسبت به شخصیت
۷۷	۳-۲-۳ آزادی و مسئولیت
۷۸	۳-۲-۴ معنا در برابر بی‌معنایی
۷۹	۳-۲-۵ بودن و شدن
۸۰	۳-۲-۶ کسب هویت، ارتباط با دیگران و تنهایی
۸۱	۳-۲-۷ آگاهی از مرگ و نیستی
۸۲	۳-۲-۸ اضطراب و انواع آن
۸۳	۳-۳ مفهوم اختلالات روانی از دیدگاه اصالت وجودی
۸۴	۳-۴ اهداف درمان
۸۵	۳-۵ فنون و روش‌های درمانی
۸۶	۳-۵-۱ مرحله مقدماتی
۸۷	۳-۵-۲ مرحله واکاوی عمیق‌تر
۸۸	۳-۵-۳ مرحله اجرا
۸۹	۳-۶ نقاط قوت نظریه اصالت وجودی
۹۰	۳-۷ نقاط ضعف دیدگاه اصالت وجودی
۹۱	خلاصه فصل سوم
۹۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۹۳	خودآزمایی تشریحی فصل سوم

۹۴	اصطلاحات کلیدی
۹۴	منابعی برای مطالعه بیشتر
۹۵	فصل چهارم: واقعیت‌درمانی (ویلیام گلاسر)
۹۵	هدف کلی
۹۵	هدف‌های یادگیری
۹۶	مقدمه
۹۶	۱-۴ زندگی‌نامه
۹۸	۲-۴ مفاهیم بنیادی نظریهٔ گلاسر
۹۸	۱-۲-۴ زیربنای فلسفی افکار گلاسر و دیدگاه او نسبت به ماهیت انسان
۹۹	۲-۲-۴ نظریهٔ شخصیت
۱۰۰	۳-۲-۴ نظریهٔ انتخاب
۱۰۱	۳-۴ اصول ده‌گانه در نظریهٔ انتخاب
۱۰۴	۴-۴ مفاهیم نظریهٔ انتخاب
۱۰۴	۱-۴-۴ نیازها
۱۰۴	۲-۴-۴ تصویرهای واقعیت
۱۰۵	۳-۴-۴ رفتار کلی
۱۰۶	۴-۴-۴ انتخاب رفتار
۱۰۷	۵-۴ مفهوم اختلالات روانی یا ناسازگاری
۱۰۹	۶-۴ فرایند درمان از دیدگاه گلاسر
۱۱۰	۱-۶-۴ برقراری ارتباط دوستانه با درمانجو
۱۱۱	۲-۶-۴ تأکید بر رفتار کنونی به جای تأکید بر احساسات
۱۱۱	۳-۶-۴ تأکید بر زمان حال نه گذشتهٔ درمانجو
۱۱۲	۴-۶-۴ کمک به درمانجو جهت قضاوت ارزشی رفتارهای خود
۱۱۲	۵-۶-۴ برنامه‌ریزی برای کرد بهتر
۱۱۳	۶-۶-۴ تعهد نسبت به برنامه‌ها
۱۱۳	۷-۶-۴ نپذیرفتن عذر و بهانه و اجتناب از تنبیه
۱۱۴	۸-۶-۴ هرگز تسلیم‌نشدن
۱۱۵	۷-۴ راهبردهای واقعیت‌درمانی
۱۱۶	۱-۷-۴ طرح سؤال
۱۱۶	۲-۷-۴ مثبت‌بودن
۱۱۷	۳-۷-۴ شوخ‌طبعی
۱۱۷	۴-۷-۴ مواجهه
۱۱۸	۵-۷-۴ به‌کارگیری استعاره‌ها
۱۱۸	۶-۷-۴ فنون متناقض
۱۱۹	۸-۴ تفاوت واقعیت‌درمانی با روان‌تحلیل‌گری کلاسیک
۱۱۹	۱-۸-۴ واقعیت‌بیماری روانی

۱۱۹	۴-۸-۲ تجسس و تفحص در گذشته بیمار
۱۱۹	۴-۸-۳ انتقال
۱۲۰	۴-۸-۴ اعتقاد به ناخودآگاه
۱۲۰	۴-۸-۵ تأکید بر فهم رفتار به جای تأکید بر تعبیر و تفسیر آن
۱۲۰	۴-۸-۶ اهمیت بینش و بصیرت
۱۲۱	۴-۹ کاربردهای واقعیت درمانی
۱۲۲	خلاصه فصل چهارم
۱۲۳	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۱۲۴	خودآزمایی تشریحی فصل چهارم
۱۲۵	اصطلاحات کلیدی
۱۲۵	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۲۷	فصل پنجم: روان‌درمانی بین فردی
۱۲۷	هدف کلی
۱۲۷	هدف‌های یادگیری
۱۲۸	مقدمه
۱۲۸	۵-۱ سیر تاریخی و مبانی نظری
۱۳۰	۵-۲ ویژگی‌های درمان بین فردی
۱۳۱	۵-۳ اهداف روان‌درمانی بین فردی
۱۳۲	۵-۴ مفهوم آسیب‌شناسی روانی اختلالات
۱۳۴	۵-۵ فرایند درمان
۱۳۴	۵-۵-۱ مرحله مقدماتی
۱۳۵	۵-۵-۲ مرحله میانی
۱۳۶	۵-۵-۳ مرحله نهایی
۱۴۰	خلاصه فصل پنجم
۱۴۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۱۴۲	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم
۱۴۲	اصطلاحات کلیدی
۱۴۳	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۴۵	فصل ششم: درمان‌های موج سوم
۱۴۵	هدف کلی
۱۴۵	هدف‌های یادگیری
۱۴۶	مقدمه
۱۴۶	۶-۱ سیر تاریخی درمان‌های مبتنی بر موج سوم
۱۴۸	۶-۲ تفاوت درمان شناختی - رفتاری با درمان‌های موج سوم
۱۵۰	۶-۳ رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT)

۱۵۳	۴-۶ ویژگی‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی
۱۵۴	۵-۶ آسیب‌شناسی روانی از دیدگاه DBT
۱۵۵	۶-۶ اهداف درمان
۱۵۵	۷-۶ مراحل فرایند درمان
۱۵۶	۸-۶ راهبردهای درمانی
۱۵۸	۱-۸-۶ مهارت ذهن‌آگاهی
۱۵۸	۲-۸-۶ مهارت بین فردی مؤثر
۱۵۸	۳-۸-۶ مهارت تحمل پریشانی
۱۵۹	۴-۸-۶ مهارت تنظیم هیجانی (احساسات)
۱۶۰	۹-۶ درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT)
۱۶۲	۱۰-۶ مفهوم آسیب‌شناختی روانی
۱۶۲	۱۱-۶ اصول درمانی ACT
۱۶۴	۱۲-۶ فرایندهای اصلی ACT یا مدل شش ضلعی انعطاف‌پذیری ACT
۱۶۴	۱-۱۲-۶ پذیرش
۱۶۴	۲-۱۲-۶ گسلش‌شناختی
۱۶۵	۳-۱۲-۶ بودن در زمان حال
۱۶۵	۴-۱۲-۶ خود به‌عنوان زمینه
۱۶۵	۵-۱۲-۶ ارزش‌ها
۱۶۶	۶-۱۲-۶ اقدامات متعهدانه
۱۷۰	خلاصه فصل ششم
۱۷۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم
۱۷۲	خودآزمایی تشریحی فصل ششم
۱۷۳	اصطلاحات کلیدی
۱۷۳	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۷۵	فصل هفتم: دیدگاه التقاطی
۱۷۵	هدف کلی
۱۷۵	هدف‌های یادگیری
۱۷۶	مقدمه
۱۷۶	۱-۷ دیدگاه التقاطی و چگونگی شکل‌گیری آن
۱۷۸	۲-۷ عوامل اساسی در ایجاد دیدگاه التقاطی
۱۷۹	۳-۷ انواع دیدگاه التقاطی
۱۸۰	۱-۳-۷ رویکرد التقاطی فنی
۱۸۰	۲-۳-۷ التقاط‌گرایی نظری
۱۸۱	۳-۳-۷ رویکرد عوامل مشترک
۱۸۱	۴-۳-۷ رویکرد التقاطی ادغامی
۱۸۳	۴-۷ فرایند درمان از منظر رویکرد التقاطی

۱۸۳	۱-۴-۷ رابطه درمانی
۱۸۴	۲-۴-۷ نحوه ارزیابی
۱۸۴	۳-۴-۷ استفاده از فنون درمانی
۱۸۵	۵-۷ درمان چندوجهی لازاروس
۱۸۶	۶-۷ الگوی ارزیابی درمان چندوجهی لازاروس
۱۸۷	۷-۷ فرایند درمان
۱۸۹	خلاصه فصل هفتم
۱۹۰	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۱۹۱	خودآزمایی تشریحی فصل هفتم
۱۹۲	اصطلاحات کلیدی
۱۹۲	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۹۳	پاسخ‌نامه
۱۹۵	منابع

پیشگفتار

«به نام پروردگاری که عفو او فضل، عذاب او عدالت، ستایش او عزت ستایش کنندگان و قرآن او مجید است» سپاس بی‌پایان خداوندی را سزااست که نیاز ممکنات به واجب‌الوجودش دلیل ساطع و نظام مصنوعات به قدرت و دانایی‌اش برهانی قاطع، دامن کبریایی‌اش از علایق جسمانی او مبری است و ساحت قدمش ازش آرایش عیب و نقص منزّه و مبری، اندیشه خردمندان به کنه ذاتش پی نبرد و فهم دانایان به حقیقت صفاتش راه نیابد. درود بی‌شمار به روان پاک محمد مصطفی صلی‌الله علیه و آله که شریعتش مکمل شرایع و کتابش مشتمل بر قوانین جامع، پیغمبری که با قرآن کریم و خلق عظیمش، گمشدگان وادی ظلمت را به شاهراه دانش و معرفت هدایت گردانید.

کتابی که در پیش‌رو دارید، ادامه کتاب نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی می‌باشد. در این کتاب سعی شده سیمای به تقریب روشنی از برخی از نظریه‌هایی که در کتاب قبلی نیامده است، ارائه گردد. به دیگر سخن هدف اساسی این کتاب ارائه نظریه‌های روان‌شناختی مطرح در زمینه مشاوره و روان‌درمانی می‌باشد. مؤلف تلاش نمود از منابع جدید در نگارش این کتاب استفاده نماید. به یقین مطالعه آن فهم زیادی به دانش زیربنایی دانشجویان در زمینه نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی خواهد داد.

این کتاب از هفت فصل و برای دو واحد درسی کارشناسی، در یک ترم تحصیلی تدوین گردیده است. فصل اول درباره مبانی نظری، بنیادی و روش‌های درمانی نظریه آلفرد آدلر می‌باشد. در فصل دوم در زمینه مبانی نظری و روش‌های درمانی دیدگاه وجودی مطالبی به نگارش درآمد. فصل سوم در زمینه دیدگاه رفتارگرایی، مبانی نظری

و روش‌های درمانی آن مطالب مبسوطی آورده شد. فصل چهارم به واقعیت‌درمانی ویلیام گلاسِر، مبانی نظری و روش‌های درمانی آن اختصاص پیدا کرد. در فصل پنجم سعی شده تصویر روشنی از مبانی نظری درمان‌های موج سوم از جمله درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش و رفتاردرمانی دیالکتیکی و روش‌های درمانی آن ارائه گردد. در فصل ششم به مبانی نظری درمان بین فردی و روش‌های درمانی آن اشاره شد و در فصل هفتم دیدگاه التقاطی از جمله مدل چندوجهی لازاروس، مورد بحث قرار گرفت.

برای اینکه دانشجویان عزیز فهم و درک درستی از نظریه‌های این کتاب داشته باشند، تلاش گردید این کتاب به زبانی ساده، گویا و قابل فهم به نگارش درآید. با این وجود همانند هر کتابی مبرّی از کاستی و نقص نیست. لذا از اساتید محترم و دانشجویان عزیز درخواست می‌شود، جهت بهبود و ارتقای محتوای این کتاب، انتقادات و پیشنهادات ارزنده خود را به اطلاع مؤلف برسانند. در خاتمه وظیفه خود می‌دانم از همه کسانی که در تدوین این اثر نقش داشتند از جمله سرکار خانم سیده خدیجه پورحسینی که در بازخوانی و مقابله با متن همکاری مؤثری داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری نمایم.

بهار ۱۳۹۵

دکتر مرتضی ترخان

E-mail: mttmaster20@yahoo.com

فصل اول

روانشناسی فردی (آلفرد آدلر)

هدف کلی

هدف کلی این فصل آشنایی دانشجویان با تاریخچه زندگی آلفرد آدلر، مبانی نظری، مفاهیم بنیادی، مفهوم اختلالات روانی، اهداف درمانی و کاربرد فنون درمان از دیدگاه آدلر می‌باشد.

هدف‌های یادگیری

با خواندن این فصل، انتظار می‌رود دانشجو بتواند:

۱. عواملی که در شکل‌گیری نظریه آدلر نقش اساسی داشته را توضیح دهد.
۲. فلسفه پیدایش روانشناسی فردی را شرح دهد.
۳. مفاهیم اصلی نظریه آدلر را نام‌برده و توضیح دهد.
۴. جایگاه تربیتی فرزندان و نقش آن را در شکل‌گیری سبک زندگی آن‌ها توضیح دهد.
۵. نقش علاقه اجتماعی را در تعیین رفتارهای انسان‌ها شرح دهد.
۶. نقش سبک زندگی را در چگونگی زندگی افراد توضیح دهد.
۷. علل اختلالات روانی را از دیدگاه آدلر تحلیل کند.
۸. توضیح دهد که چرا آدلر واژه ناامید و دلسرد را به جای واژه بیمار به کار برد.
۹. فرق نظریه آدلر و فروید را بنویسد.

۱۰. فنون درمانی آدلر را نام برده و هریک را شرح دهد.

۱۱. نقاط ضعف و قوت درمان آدلری را فرا گیرد.

مقدمه

آلفرد آدلر^۱ با تأسی از فلسفه کانت و هانس وایهینگر، روان‌شناسی فردی^۲ را در عرصه روان‌شناسی بنیان گذاشت و براین باور بود، انسان‌ها معمار زندگی خود می‌باشند و می‌توانند با انتخاب نوع شیوه زندگی، جهان یکتا و منحصر به فردی را برای خود برپا نمایند. آدلر در نتیجه تحقیقات خود اعتقاد داشت، رفتار انسان‌ها محصول تجارب گذشته، محرک‌های محیطی و وراثت نمی‌باشد بلکه انگیزه اصلی و قوه محرکه درونی رفتارهای انسان، احساس حقارت و علایق اجتماعی است که افراد در مناسبات بین‌فردی خود برقرار می‌سازند. او معتقد بود، انسان‌ها موجوداتی خلاق، اجتماعی و تصمیم‌گیرنده‌ای هستند که با انتخاب و تصمیم‌های خود نه تنها می‌توانند از تجارب ناخوشایند گذشته‌هایایی یابند بلکه قدرت تأثیرگذاری در زمان حال و دستیابی به اهداف آینده را دارند. به‌همین خاطر، انسان‌ها از دیدگاه آدلر افرادی متفکر، خلاق، امیدوار، اجتماعی و تصمیم‌گیرنده برای ابعاد زندگی به‌خصوص نوع شیوه زندگی خود می‌باشند و شیوه زندگی که افراد انتخاب می‌کنند، خطی‌مشی زندگی آینده آنان تعیین می‌شود.

۱-۱ تاریخچه زندگی

آلفرد آدلر در ۷ فوریه سال ۱۸۷۰ در حومه شهر وین متولد شد. وی دومین پسر یک خانواده هشت‌نفره بود. پدر وی در تجارت غلات فعالیت داشت. در سال‌های اولیه کودکی آدلر، حوادثی وجود دارد که بی‌تأثیر در شکل‌گیری نظریه‌اش نبود. حادثه اول، زمانی که آدلر سه ساله بود، برادر کوچک‌ترش در کنار ایشان در بستر فوت نمود. حادثه دوم، زمانی که آدلر ۴ تا ۵ ساله بود، دچار بیماری‌های جسمانی متعدد از جمله نرمی استخوان و ذات‌الریه شدید شد. حادثه سوم، آدلر به‌شدت نسبت به برادر بزرگ‌ترش احساس حسادت می‌کرد و رابطه تیره و تاری بین او و برادرش حاکم بود. به‌طوری که

1. Adler, A

2. Individual Psychology

این رابطه تا نوجوانی ادامه پیدا کرد. حادثه چهارم، آدلر دانش آموز متوسط یا متوسط به پایینی بود و چندین بار معلم او از پدرش خواست که بهتر است آدلر ترک تحصیل نماید و به فعالیت تجارت مشغول شود. اما پدر آدلر، علی رغم اظهار نظر معلم مبنی بر ترک تحصیل وی، او را به ادامه تحصیل تشویق نمود. آدلر علی رغم همه محدودیت های جسمانی، رفتاری و تحصیلی با تلاش های مصمم خود توانست بر محدودیت های همه جانبه خود غالب آید. به طوری که بعد از اتمام دوران دبیرستان، جهت دریافت درجه پزشکی به دانشگاه وین رفت و پس از طی نمودن دوره پزشکی عمومی، در زمینه عصب شناسی و روان پزشکی تخصص گرفت و علاقه شدیدی به بیمارهای درمان ناپذیر کودکان داشت.

آلفرد آدلر شخصیت آرامی داشت، ساده می نوشت، ساده صحبت می کرد و با زبان عامیانه با مردم ارتباط برقرار می کرد و علاقه زیادی به موسیقی و آواز خواندن داشت. او چندین جلد کتاب نوشت. به طوری که کتاب فهم ماهیت انسان وی، جزء اولین کتاب های روان شناسی بود که هزاران نسخه از آن در آمریکا به فروش رفت. آدلر فردی سخت کوش و پرتلاش بود و بعد از جنگ جهانی اول به عنوان افسر پزشکی، ۳۲ درمانگاه کمک به کودکان در مدارس وین تأسیس نمود و به تربیت معلمان، فعالان اجتماعی، پزشکان و سایر حرفه ها پرداخت (آبرام سون^۱، ۲۰۰۷). آدلر همراه با فروید از عوامل اصلی در گسترش نظریه روانکاوی بود. اما بعد از ۸ تا ۱۰ سال همکاری با فروید، به علت تضادهای نظری در زمینه علل اختلالات روان شناختی، از ریاست گروه روان شناسی وینی در سال ۱۹۱۱ استعفا نمود و خود به تنهایی گروه روان شناسی فردی را در سال ۱۹۱۲ تأسیس نمود. آدلر بر خلاف فروید که به عوامل زیستی اهمیت می داد، بیشتر بر عوامل اجتماعی و شناختی در تعیین و شکل گیری شخصیت آدمی اهمیت می داد و از طرفداران جدی هدفمند بودن رفتار بود و براین مهم تأکید داشت، «جایی که همه انسان ها در حال تلاش برای رفتن به آنجا هستند، مهم تر از جایی است که از آنجا آمدند».

آدلر فرد بسیار سخت کوشی بود و کتب، مقالات و سخنرانی های زیادی را در سطح اروپا و آمریکا به چاپ رسانید تا اینکه در سال ۱۹۳۷ که برای سخنرانی به اروپا

سفر کرده بود، در اثر یک حمله قلبی در اسکاتلند درگذشت. اما دخترش الکساندر آدلر، جانشینی وی را به‌عهده گرفت و سلسلهٔ سخنرانی‌های پدرش را به پایان رسانید. آدلر با تحقیقات و مطالعات خود یک نظریهٔ شخصیتی و روان‌درمانی از خود باقی گذاشت که تأثیر مهمی بر روان‌شناسی و روان‌پزشکی دارد. پس از فوت آدلر، نظریهٔ روان‌شناسی فردی آدلر رشد زیادی یافت. این مهم، بیشتر مرهون مطالعات رودلف دریکورس در آمریکا و بسیاری از علاقمندان روان‌شناسی فردی در سراسر جهان می‌باشد. نظریهٔ آدلر تأثیر بزرگی بر رشته مشاوره گذاشت. روش‌های مشاوره آدلری بیشتر بر تقویت و ترویج درمان‌جو به‌سوی ابعاد زندگی، کار، جامعه و عشق متمرکز می‌باشد. ایده‌های آدلر در رابطه با عقدهٔ حقارت، ترتیب تولد، شبکهٔ خانوادگی و علاقهٔ اجتماعی که بیشتر بیانگر روان‌شناسی بشردوستانه می‌باشد، مورد توجه بسیاری از مشاورین دنیا قرارگرفت. به‌همین جهت دانشمندان زیادی مانند آلبرت آلیس و ویکتور فرانکل از نظریات وی تأسی جستند.

۱-۲ ماهیت انسان از دیدگاه آدلر

اگرچه آدلر و فروید در یک شهر متولد شدند و در یک عصر زندگی می‌کردند و در یک دانشگاه به‌عنوان پزشک آموزش دیدند، اما تجارب فردی آن‌ها در دوران کودکی و همچنین تحقیقات مختلف آن‌ها از زوایای متفاوت، باعث شد که این دو دانشمند نگاه متفاوتی به ماهیت انسان داشته باشند. به‌طوری که فروید انسان را اسیر گذشته می‌دانست و براین باور بود، انسان‌ها انگیزش خود را از تمایلات جنسی به‌دست می‌آورند و بر ناهوشیاری تأکید داشت. اما آدلر با تأسی از فلسفه کانت و هانس وایهینگر بر این باور بود، انسان‌ها معمار زندگی خود می‌باشند و می‌توانند با انتخاب نوع شیوهٔ زندگی، جهان منحصر به فردی برای خود برپا نمایند. آدلر بر خلاف فروید به انتخاب، مسئولیت، معنای زندگی، تلاش برای موفقیت، کامل‌شدن و کمال تأکید داشت و پیش از آنکه به ناهوشیار توجه داشته باشد، به آگاهی و هوشیاری اهمیت می‌داد. وی معتقد بود، انسان‌ها انگیزهٔ خود را از احساس حقارت و ارتباطات اجتماعی خود به‌دست می‌آورند و رفتار انسان‌ها تنها توسط وراثت و محیط تعیین نمی‌شود. همهٔ انسان‌ها استعداد تأثیرگذاری بر محیط و ایجاد وقایع جدید در زندگی را دارند. وراثت

و محیط گرچه افراد را برای انتخاب و شکل دادن رفتارها، محدود می‌سازد اما انسان‌ها این قدرت را دارند که به آنچه می‌خواهند، برسند و بشوند. آدلر بر عوامل درونی مانند ارزش‌ها، باورها، اهداف، نگرش‌ها، علایق و ادراک شخصی اهمیت می‌داد و بر غیرقابل تقسیم بودن شخصیت انسان‌ها تأکید داشت. او باور داشت انسان‌ها موجودات اجتماعی، خلاق و تصمیم‌گیرنده‌ای هستند که به اهداف خود می‌کنند و شخصیت افراد آدمی از طریق ترقی و تحول اهداف زندگی، سازمان می‌یابد. افکار، احساسات، اعتقادات، نگرش‌ها، صفات و اعمال انسان‌ها، مؤلفه‌هایی هستند که بیانگر یگانگی شخصیت آن‌ها می‌باشند و موجبات حرکت به سوی انتخاب آزادانه اهداف زندگی را فراهم می‌سازند. آدلر معتقد بود، همه انسان‌ها اهداف خاصی را دنبال می‌کنند و رفتارها در پیرامون این اهداف، هدفمند و یکپارچه می‌شوند. انسان‌ها به‌خاطر درکی که از اهداف زندگی دارند، می‌توانند فکر کنند، احساس کنند و نمایند. آدلر و پیروان او بدون توجه به اهمیت تأثیر گذشته، به آینده و اهداف زندگی تأکید می‌ورزند و بر این باورند، تنها وقتی که افراد اهداف عالی دارند، می‌توانند پایدار و استوار بمانند یا تنها وقتی که افراد اهداف عالی دارند، مهم هستند و می‌توانند پذیرفته شوند (نیمیر^۱ و بولدین^۲، ۲۰۰۵).

۱-۳ مفاهیم اصلی نظریه آدلر

۱-۳-۱ هدف‌گرا بودن

آدلر معتقد بود، همه رفتار انسان‌ها جهت و هدفی دارد و انسان‌ها براساس اهدافی که برای خود تعیین می‌کنند، دیگر رفتارهای آن‌ها در بستر این اهداف، یکپارچه می‌شوند. درواقع آدلر توجیهات غایت‌شناختی^۳ را جایگزین توجیهات جبرگرایانه فروید کرد. او معتقد بود، ما فقط می‌توانیم در رابطه با برداشتی که از اهداف خود داریم، احساس و کنیم و افراد فقط در پرتو آگاهی از اهداف و مقاصدی که برای آن‌ها تلاش می‌کنند، می‌توانند به‌طور کامل شناخته شوند. آدلر بدون اینکه اهمیت تأثیرات گذشته را نادیده بگیرد، به آینده و اهدافی که فرد در پی آن است، توجه داشت و براین باور بود، تصمیم‌هایی که افراد در زندگی خود می‌گیرند، نشئت‌گرفته از تجربیات گذشته،

1. Neimeyer, R, A

2. Boldwin, S, A

3. Teleological

موقعیت کنونی و اهدافی است که فرد بدان علاقه‌مند می‌باشد. به دیگر سخن، آدلر معتقد بود به‌خاطر اهداف ذهنی‌مان است که نیروی خلاقیتی داریم و به کمک آن می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزی را به‌عنوان واقعیت بپذیریم و چگونه رویدادها را تعبیر و تفسیر کنیم (کری، ۲۰۰۵ به نقل از سیدمحمدی، ۱۳۸۵).

۱-۳-۲ تعالی‌طلبی^۱

آدلر معتقد بود، تلاش برای تعالی‌طلبی و شایستگی یک انگیزه طبیعی و بنیادی در افراد است. تعالی‌طلبی در اساس به معنی برتری‌یافتن بر دیگران نیست بلکه به معنای حرکت از موضع پایین‌تر به موضع بالاتر است. به دیگر سخن، تعالی‌طلبی یعنی مقابله با درماندگی‌های ناشی از ضعف‌های جسمانی، اجتماعی، روانی و تلاش برای دستیابی به کمال و تمامیت. راههای مثبت دستیابی به تعالی‌طلبی، به‌صورت کمک به دیگران در کسب‌وکار، داشتن روابط اجتماعی قوی با دیگران و توجه به نیازها و ارزش‌های دیگر متجلی می‌گردد. چنانچه تلاش‌های مثبت افراد جهت تعالی‌طلبی به ناکامی و شکست منجر شود، به عقده تعالی‌طلبی تبدیل می‌شود. در این‌صورت افراد از راه‌های منفی مانند کسب ثروت و شهرت و از راه‌های غیراخلاقی و سیاسی‌کاری سعی در برتری بر دیگران دارند. افرادی که از عقده تعالی‌طلبی برخوردارند، اغلب لاف‌زن، خودخواه، متکبر و متلک‌گو می‌باشد.

۱-۳-۳ احساس حقارت^۲

آدلر معتقد بود، درهنگام تولد برخی از اندام‌های جسمی افراد ضعیف‌تر از برخی از اندام‌های جسمی دیگر می‌باشد. درواقع در اوان کودکی، افراد آدمی متوجه می‌شوند که نسبت به دیگران از هوش کمتر، جاذبه کمتر و قدرت بدنی کمتری برخوردارند. آدلر همه موارد فوق را منبع احساس حقارت می‌داند و بر این باور بود، احساس حقارت نه تنها یک عامل منفی در زندگی بشر نمی‌باشد، بلکه قوه محرکه درونی و یک عامل مهم برای تلاش و دستیابی به کمال و برتری می‌باشد. چنانچه تلاش‌های انسان برای جبران

احساس حقارت و دستیابی به کمال و تمامیت با شکست منجر شود، به عقده حقارت^۱ تبدیل می‌شود. بنابراین از دیدگاه آدلر احساس حقارت یک ضعف نیست مگر اینکه به عقده حقارت منجر شود. در این صورت رفتارهای افراد طبیعی نبوده و نیاز به کمک دارد (موریسون^۲، ۲۰۰۹). به طور مثال، فردی که از عقده حقارت برخوردار است، معتقد است دیگران سعی در تسلط و کنترل او دارند و من باید به آن‌ها نشان بدهم که من چه کسی هستم یا خانمی که قد کوتاهی دارد و در این زمینه به شدت احساس حقارت می‌کند، به طور افراطی از کفش‌های پاشنه بلند استفاده می‌کند و یا هنگام راه رفتن سعی می‌کند روی انگشتان پا راه برود. آدلر معتقد بود، علت مراجعه بسیاری از افراد به کلینیک‌های مشاوره و روان‌درمانی به خاطر حل عقده حقارت یا عقده تعالی‌طلبی آن‌ها می‌باشد.

۱-۳-۴ سبک زندگی^۳

از دیدگاه آدلر سبک زندگی به عنوان ادراکی از خودمان، دیگران و جهان تفسیر می‌شود و مترادف با واژه‌هایی مانند طرح زندگی، شیوه زندگی، استراتژی زندگی و نقشه راه زندگی می‌باشد. سبک زندگی، چگونگی فکرکردن، کردن، احساس کردن، زندگی کردن و تلاش برای رسیدن به اهداف افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و عوامل محیطی، خانوادگی، اجتماعی، شخصیتی در شکل‌گیری و تکوین آن‌ها نقش اساسی دارند. آدلر معتقد بود، نوع سبکی که انسان‌ها برای زندگی خود انتخاب می‌کنند، استراتژی‌های فکرکردن و زندگی کردن آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگرچه سبک زندگی آن‌ها در ۵ تا ۶ سال اول زندگی آن‌ها شکل می‌گیرد اما تجارب بعدی و تفسیری که افراد از این تجارب دارند، تأثیر عمیقی بر رشد شخصیتی و سبک زندگی افراد دارد. درواقع آدلر ضمن تأکید بر تأثیر ۶ سال اول زندگی بر رشد شخصیتی افراد (همانند فروید) براین باور بود، انسان‌ها اسیر گذشته خود نمی‌باشند و می‌توانند تجربه‌های کودکی خود را تغییر دهند و سبک زندگی جدیدی را به وجود آورند (برخلاف فروید). آدلر اعتقاد داشت، هدف از درمان، کمک به درمانجویان برای تغییر سبک زندگی آن‌ها می‌باشد. به‌طوری که با تغییر سبک زندگی، می‌توان احساس مؤثربودن را در ارتباط با دنیای درون و بیرون در انسان‌ها ایجاد کرد.

1. Inferiority Complex

2. Morrison, M, O

3. Life Style