

تأثیر آموزش فنّ خود‌گویی مبتنی بر واقعیت در حلّ تعارضات زناشویی: گزارش موردی

دکتر معصومه اسمعیلی^۱

چکیده

تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع جامعه‌ی امروزی به شمار می‌آید که معمولاً به صورت پایدار درآمده و بنیان خانواده را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. در حل تعارضات زناشویی به درمان‌هایی نیاز است که کوتاه مدت بوده و درعین حال بگونه‌ای توانبخش باشد که بدون حضور مشاور و با حفظ استقلال افراد دچار تعارض، به ایشان کمک کند تا زندگی توأم با آرامش و رشد را تجربه کند. در این پژوهش تلاش شده است سه نمونه از درمان بر اساس اجرای فنّ خود‌گویی مبتنی بر واقعیت تشریح شود که نتایج نشان می‌دهد در هر سه مورد، این نوع از درمان به حل تعارضات زناشویی منجر گردیده است.

واژگان کلیدی: تعارضات زناشویی، فنّ خود‌گویی مبتنی بر واقعیت.

مقدمه

پیچیدگی شرایط زندگی امروز و شکل‌گیری تعارضات روزافزون زناشویی و پیرو آن تعارضات خانوادگی از یک سو و ضرورت ارائه‌ی روش‌های مداخله‌ی کوتاه مدت که به سادگی قابل اجرا باشد و افراد را به خود‌مدیریتی در حل تعارضاتشان هدایت کند از سوی دیگر، این سؤال را برای پژوهشگر مطرح کرد که آیا آموزش فنّ خود‌گویی مبتنی بر واقعیت در حلّ تعارضات زناشویی مؤثر است؟

زمانی که یک زن و یا مرد در مورد شریک زندگی خود فکر می‌کنند، در مورد او قضاوت می‌کنند و رفتار او را با خود مرور می‌کنند، درباره عکس العمل به آن اعمال با

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

خود گفتگو می‌کند و در هنگام برخورد با ناخودآگاه از دستورات درونی خود تبعیت می‌کنند.

پژوهش‌های متعددی به بررسی رابطه بین فرآیندهای شناختی و تعارضات زناشویی پرداخته‌اند. بالدوین عقیده دارد هر کس برای خود یک الگوی عملی ارتباطی ایجاد می‌کند که مانند یک نقشه‌ی شناختی است و در محیط اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به نظر او این سازه‌ی شناختی مانند یک طرحواره‌ی ارتباطی عمل می‌کند که شامل بازنمایی خود و دیگران است و دستورالعملی برای تعامل با دیگران به حساب می‌آید (وایزمن^۱ و دلینسکی^۲ ۲۰۰۲).

لوریا^۳ در سال ۱۹۶۱ در زمینه‌ی رشد شکل‌گیری چنین دستورالعملی بیان کرد که کودکان طی سه مرحله کنترل ارادی بر رفتارشان را پرورش می‌دهند. در مرحله اول، کنترل توسط رفتار کلامی دیگران، در مرحله دوم، تکرار گفتار آشکار دیگران به خود و در نهایت رفتار فرد بطور فزاینده‌ای تحت کنترل خود گویی درونی قرار می‌گیرد، به این ترتیب دستورات مشخص درست مانند دستورات دیگران رفتار فرد را کنترل می‌کنند (مایکنباوم^۴ ۱۹۷۷).

هریس^۵ می‌گوید: بسیاری از ما انسانها با درونی ساختن گفتارها و کردار بدبینانه و بد شکل گرفته شده دیگران می‌آموزیم که زندگی سخت، دشوار و بی‌رحم، فناپذیر و غیر قابل اعتماد است و ما شانس نداریم، همیشه قرار است سرمان کلاه برود و محکوم به شکست هستیم (هریس ۱۳۸۰).

بنظر می‌رسد اکثر مردم اجازه می‌دهند افکار مرتبط با نگرانی‌ها، ترس‌ها، خشم یا اندوه ذهنشان را اشغال کند. این افراد دائماً ذهن خود را به تکرار کلمات مربوط به موقعیت‌ها و اعمال منفی مشغول می‌سازند، چنین گفتگوی درونی نهایتاً ناخودآگاه را تحت تأثیر قرار داده و آن را وادار می‌کند این افکار منفی را بپذیرد پس باید مراقب آنچه به ذهن ناخودآگاه راه می‌یابد باشیم. کلمات و افکار تکراری غالباً قدرتمند می‌شوند، به ژرفای

1-Whisman , M. A
3- Luria.A
5-Harris .T.A

2-Delinsky ,S. S.
4- Meichenbaum .D.H

ذهن نیمه هوشیار راه یافته و رفتار، عملکرد و واکنش های فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. ذهن ناخودآگاه این کلمات و افکار را به صورتی که نشان دهنده یک موقعیت واقعی است در نظر می گیرد و بنابراین تلاش می کند آنها را با واقعیت در هم آمیزد (ماهونی^۱ ۱۹۸۲).

افکار ما از طریق کلمات ظاهر شده و بر زندگی مان تأثیر می گذارد. این کار اغلب به طور ناخودآگاه انجام می شود به طوری که تعداد کمی از افراد به هنگام تفکر به افکار و گفته‌هایشان توجه می کنند. لذا شرایطی پیش می آید که جهان خارج، دنیای درون فرد را بوسیله خود او تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین، خود گویی‌ها جملاتی هستند که طی روز تکرار شده و فرد را در ذهن ناخودآگاه غوطه ور می سازد و به این ترتیب قدرت شگفتی را برای صورت خارجی دادن به دنیای درون فعلی فرد بکار می برد (لوین^۲ ۱۹۹۱).

گفتگوی درونی می تواند بصورت خود کار در آید بطوری که فرد به شکل غیر ارادی به آن عمل کند، با این وجود، درمانگر می تواند به مراجع کمک کند از چنین فرایندهای فکری آگاه شود و امکان یابد که در آینده به این گفتگوی درونی توجه کرده و آن را تغییر دهد. در برخی موارد رویدادهای شناختی علاوه بر شکل کلامی به صورت تصاویر ذهنی بیان می شود (گلدفرید^۳، دستیسو^۴ و واینبرگ^۵ ۱۹۷۴).

پژوهش‌ها نشان می دهد استفاده از خودگویی مثبت به کاهش استرس منجر می شود و می تواند به تغییرات مثبت دیگری در سلامتی منجر شود. خودگویی، مثل تفکرات، خنثی نیست، به این دلیل که رفتارها را هم در مسیر مثبت و هم در مسیر منفی قرار می دهد. تفکرات و خودگویی‌ها می توانند بر اساس باوری مستند و یا غیر مستند پایه گذاری شوند (گرینجر^۶ ۲۰۰۳).

مایکنبام واضع آموزش به خود دستور دادن^۷ می گوید: منظور از به خود دستور دادن این است که شخص به خودش می گوید که در موقعیت های مختلف چه کاری انجام دهد.

1-Mahoney.M
3-Goldfried.M
5-Weinberg.L

2-Levine, B. H.
4-Decentecce.E
6-Grainger.R.D

روش آموزش به خود دستور دادن^۱ مایکتنام (۱۹۷۷)، شامل مراحل زیر است:

الف- آموزش تشخیص افکار ناسازگارانه

ب- آموزش رفتار مناسب به مراجع: از طریق آموزش کلامی شامل برآوردی از شرایط مورد نیاز برای عمل کردن، دستور دادن به خود جهت هدایت تدریجی عملکرد مناسب، جملاتی که به کارآمدی شخصی تأکید می‌کنند و نگرانی از شکست را خنثی می‌نمایند و تقویت خود در نهان برای عملکرد موفقیت آمیز.

پ- سپس مراجع دستورات لازم را با خود بلند می‌گوید و رفتار هدف را انجام می‌دهد و بعد بطور درونی آنها را تکرار می‌کند و در نهایت بواسطه درمانگر تشویق می‌شود (ویلسون^۲ و الری^۳ ۱۹۸۰).

روش

نوع مطالعه‌ی حاضر از نوع موردی می‌باشد. پژوهشگر با توجه به مطالعات مذکور که بنظر می‌رسد بیشتر بر پایه تلقین به خود استوار باشد، در ارائه‌ی برنامه‌ی تدوین شده، تلاش نموده ضمن بهره‌گیری از روند رشد خودگویی به عنوان اساس نظری این برنامه، جریان خود تنظیمی، خود کنترلی و انتخاب مراجع را نیز لحاظ نماید. به این ترتیب که هرگونه تغییری دقیقاً با برنامه ریزی خود مراجع صورت گیرد و نقش مشاور تنها آشنا ساختن مراجع با فرایند خودگویی خودکار درونی مؤثر مراجع بر رفتار او و آثار آن باشد و مراجع مرحله انتخاب و پذیرش مسئولیت انتخاب خود را نیز به عهده بگیرد.

فرض پژوهشگر در تدوین برنامه اجرای فن خودگویی مبتنی بر واقعیت بر این است که استقلال مراجع شامل دو فاز است: ۱- آزادی از آموخته‌های مؤثر قبلی ۲- انتخاب روش جدید بر خورد با مسائل و پذیرش مسئولیت انتخاب خود و نه یادگیری روشی که مشاور ارائه می‌دهد. قید چنین برنامه‌ای کوتاه مدت بودن و سادگی آن است.

1-Self-instructional Training

2- Wilson, G. T

3- O'Leary, K. D.

مایکنبام (۱۹۷۷) می‌گوید: سخن گفتن با خود یا تلقین به خود در ایجاد رفتارهای سازگارانه و ناسازگارانه بسیار مؤثر است.

در پژوهشی که نوکو^۱ از نوع تحقیقات موردی انجام داد، نشان داد که مردی که دارای هراس اجتماعی بود با خودگویی جهت داده شده توانست با موقعیت روبرو شده و دچار مشکل نشود (تورپه^۲ و السون^۳ ۱۹۹۰).

لوین (۱۹۹۱) در پژوهشی نشان داد بکار بردن کلمات و تفکرات مثبت بطور اتوماتیک ذهن را مثبت می‌کند و فرد با سرعت بیشتر به طرف هدفهای خود حرکت می‌کند.

از پیامدهای مهم دستیابی به گفتگوی خود هدایتگر^۴، نیروی بالقوه‌ای است که فرد را در کنترل تجارب آماده می‌سازد. وقتی فرد بتواند طرحهایی برای فعالیت خود و راهبردهایی برای دستیابی به اهداف خود فراهم آورد قادر خواهد بود توانایی ایجاد تحول خود را بدست بیاورد به این معنی که گفتار درونی، توانایی تصور فعالیتها و تجاربی را که در آنها شرکت خواهد کرد و نوع نتایج حاصل از آن را برایش بوجود می‌آورد (لرنر^۵ ۲۰۰۳).

بر اساس تحقیقات بک (۱۹۸۴) در طی کار با زوج درمانده به این نتیجه رسید که تفکرات منفی از جمله تعمیم مبالغه آمیز، درشت نمایی، توضیحات اعزامی، برجسب های منفی که بر تمام زندگی آنها سایه افکنده و سبب تعارضات زناشویی می‌شود (بک ۱۳۸۲). بک می‌گوید افرادی که از خودگویی منفی رنج می‌برند، جنبه های منفی رفتار خود را زیاد برآورد می‌کنند و جنبه های مثبت رفتارشان را اندک ارزیابی می‌کنند.

در گزارش حاضر سه زوج که سالها از تعارضات زناشویی در رنج بوده و در هنگام مراجعه از اینکه بتوانند زندگی خود را بهبود دهند، ناامید بودند، تحت درمان با فن خودگویی مبتنی بر واقعیت قرار گرفته‌اند. هر یک از سه زوج ۵ هفته متوالی و در هر جلسه

1-Novacco .R.M
3-Olson S.L
5-Lerner

2- Thorp G. L
4-Self-Guiding Speech

۹۰ دقیقه تحت درمان قرار گرفتند. پس از یک سال نتیجه در هر سه مورد نشان دهنده بهبود ارتباط و حل تعارضات در حد مطلوب و رضایت بخش می باشد.

مورد اول

خانم ۴۰ ساله، لیسانس، مذهبی، زیبا، فرزند سوم و آخر خانواده، اهل تهران، فرهنگ اجتماعی سطح بالا، اعضای خانواده بالای لیسانس، وضع اقتصادی نسبتاً بالا.

آقا ۴۵ ساله، مهندس ساختمان، مذهبی، وضع ظاهری معمولی، فرزند دوم خانواده، اهل تهران، فرهنگ اجتماعی خانواده متوسط، اعضای خانواده دیپلم به بالا، وضع اقتصادی نسبتاً بالا.

از تاریخ ازدواج این زوج ۲۰ سال گذشته است دارای دو فرزند یک پسر ۱۸ ساله پیش دانشگاهی یک دختر ۱۵ ساله دوم دبیرستانی. اولین جلسه با مراجعه خانم شروع شد.

خانم: همسرم آدم بسیار بی توجهی است. آدم وفاداری نیست. طی سالهای اخیر با دو خانم صیغه کرده است. اکثر اوقاتش را با آنها می گذراند. من هم دیگر او را به خانه راه نمی دهم. هفته ای یکبار می آید آنهام اجازه نمی دهم به اتاق خوابمان بیاید. باید در همان پذیرایی بخوابد. آنها بعد از جنگ و جدالهای مفصل. من آدم بی ادبی شده ام. به او فحش و ناسزا می گویم. فرزندانم از او متفرند و به او محل نمی گذارند. آن خانمها از او سوء استفاده مالی می کنند. من با آنها در تماس هستم و از جیک و پیک آنها خبر دارم. از او متفرم. ۳ سال است که هیچ رابطه جنسی با هم نداشته ایم و اصولاً اتاق خوابمان جدا بوده است. حالا من می خواهم قضیه را تمام کنم. او اصلاً آدم لایقی نبوده و نه هست. به درد بچه ها هم نمی خورد که هیچ، برای آنها مضر هم هست.

ما در آپارتمان بالای خانه پدری ام زندگی می کنیم و هیچکس از ماجرای ما خبر ندارد. در مهمانی ها و اینجور امور ظاهر قضایا خوب است. خانواده من او را خیلی دوست دارند و به او احترام زیادی می گذارند. او از اول هم به ما نمی خورد. مثلاً کلماتی بکار می برد که من دون شأن خودم می دانستم. فرض کنیم اگر در رانندگی کسی از او جلو می زد به او فحش می داد. واقعاً کلاس او خیلی پایین است. من خیلی سعی کردم او را

عوض کنم اما نشد. او همواره همان کارهای غلط خود را انجام می داد. کم کم که ما بچه دار شدیم درگیری های ما بیشتر می شد چون من همه اش حرص می خوردم. فکر می کردم که خوب فردا اگر بچه من چنین رفتارهایی را یاد بگیرد چه می شود. او خیلی مجلس گرم کن بود. کلاً محبوب بود. جلوی مردم حتی خانواده من خیلی خوب رفتار می کرد همه چیز را آسان می گرفت. من نمی توانم چنین وضعی را تحمل کنم. نگران بچه ها هستم. حالا هر دو فرزند ما دچار مشکل هستند. خوب درس نمی خوانند. هر روز باید معلم بگیرم. خیلی مؤدب نیستند. پسر من مثل پدرش شده من دیگر نمی توانم اینطور ادامه بدهم باید تمام کنم شاید بتوانم وضع را بهتر کنم.

فرض من از صحبت های خانم این طور شکل گرفت که به دلیل تفاوت ویژگی های شخصیتی و باید و نبایدهای متفاوت خانم با آقا، خانم دائماً آقا را در ذهن خود تحقیر کرده و با خود گفته است که باید آقا را عوض کند و سپس تلاش کرده است با زیر سوال بردن آقا او را متوجه سازد. آقا پس از چند سال زیر سوال رفتن و احساس عدم تأیید شدید همسرش رو به کسانی آورده است که به دلیل نیازهایشان از جمله نیاز مالی مثل منشی و یک خانم بی سرپرست (کسانی که با او رابطه داشته اند) به طرف آنها متمایل شده است و نتیجه چنین فرآیندی زندگی فعلی ایشان است.

برای جلسه دوم از خانم خواستم که با همسرش بیاید.

جلسه دوم با حضور زوجین

گزارش مشکل از دید همسر: «والا ما کلاسمان به خانم نمی خورده ایشان مرا قبول ندارند. از نظر ایشان من هنوز بلد نیستم حرف بزنم. ذاتاً آدم مؤدبی نیستم. ممکن است روی بچه ها اثرات جبران ناپذیری بگذارم. آدم کثیف و لجن و ... هستم. خوب. چنین کسی طبعاً به درد مردی با مشخصات ایشان نمی خورد.»

مشاور: ممکن است خواهش کنم صندلی های خود را پشت به پشت هم بگذارید. حالا هر کدام فکر کنید نفر مقابل دارد در مورد شما با خود چه می گوید و بعد خودتان را راهنمایی کنید که لازم است با چنین کسی چکار بکنید.

هدف: ۱- آموزش آگاهی از خودگویی های خودشان ۲- آماده سازی برای کنترل خودگویی های منفی و مشکل ساز.

وضعیت: خانم گریه می کند و می نویسد. آقا پاهایش را حرکت می دهد این طرف و آن طرف را نگاه می کند پوزخندی میزند و می نویسد.
پس از یک ربع صندلی ها به وضعیت اول بر می گردد و نوشته ها توسط مشاور خوانده می شود.

خانم: «او فکر می کند من هالو هستم. نمی فهمم. مردی که هوس باز خودخواه، حیف اون همه زحمت که من کشیدم. حالا من هیچی، بچه ها چی می شن؟ فکر می کند که من خوب حمالی هستم! پدر و مادر، دایی و خاله هم که هوای بچه ها رو دارن. پول هم که می ده فکر می کنه که خیلی مظلوم واقع شده حتی توی اتاق خواب خودش هم راه نداره اما فکر نمی کنه چه بلایی سر من آورده؟! خوب بله من دیگه پیر شدم. بالاخره، یک زن ۲۵ ساله هر چقدر هم که چیپ باشه از من بهتر است که ۴۰ سالم شده. هوس باز بی مسئولیت. وقتی جدا شدم آبروت رفت همه فهمیدن تو کی هستی اونوقت قدر می دونی که دیگه فایده نداره.»

آقا: «اون فکر می کنه من بی ارزشم. بلد نیستم حرف بزنم. کلاس ندارم. موجود مضرى هستم. هوس بازم. خوب باشه. اینطور فکر کن. اون هیچوقت منو قبول نداشته. همه کار من بد بوده، لباس پوشیدنم، شکم گنده ام، حرف زدنم، خندیدنم، رانندگی کردنم. اما همه زنها در مورد من اینطور فکر نمی کنن. بعضی ها هم فکر می کنن من ناجی هستم، انسان هستم، مفید هستم. خوب دیگه تو فکر کن من به درد نمی خورم، هر کاری می خوام بکن، من دیگه خسته شدم.»

وضعیت: وقتی مطالب خوانده می شود هر دو طرف با جمع کردن لب ها، گشاد و تنگ کردن چشم ها و بالا و پایین نگاه کردن، اعتراض های غیر کلامی خود را نشان می دهند و گاهی زیر لب اعتراضاتی می کنند.

سوال از طرفین در مورد اینکه چقدر طرف مقابل بطور واقعی فکر کرده است و هر دو به شدت معترض اند که طرف مقابل فکرهای کاملاً عوضی کرده و هیچ ربطی به واقعیت ندارد.

تکلیف: من می‌خواهم این نوشته‌ها را بگیرند و طی هفته آینده دقایقی را با خودتان خلوت کنید این مطالب را بخوانید و بنویسید که کدام حرفهای او منطقی نیست و شما آن طور فکر نمی‌کرده‌اید یا چنین منظورهایی نداشته‌اید یا اگر داشته‌اید به چه دلیل بوده است. فقط سعی کنید دلایلی را ذکر کنید که واقعاً قابل اثبات باشد نه آنچه شما فکر کرده‌اید به اصطلاح مستند سازی کنید.

جلسه سوم

بررسی تکالیف نشان داد که بسیاری از خودگویی‌های منفی که می‌بایست مستند سازی می‌شد حذف شده بود و تنها دو مورد باقی مانده بود.

آقا: تحقیر کننده بودن خانم و عدم تأیید او

خانم: بی وفایی و در حقیقت خیانت مرد که آن را عکس العمل به ۱۷ سال زندگی بدون هیچگونه تأیید اعلان می‌کرد.

مرد با گریه ابراز کرد که او هرگز در این سالها احساس خوبی نداشته و نمی‌دانسته آیا وقتی در کنار همسرش است خوشحال است یا از وجود او خجالت می‌کشد و چون خیلی همسرش را دوست داشته تلاش کرده همسرش از او فاصله بگیرد و چون بسیار عاطفی بوده سعی کرده که دوستی داشته باشد.

خانم: با گریه می‌گفت که همیشه به او افتخار می‌کرده و از او تعریف می‌کرده، استدلال او هم این بود که همه اعضای خانواده اش هنوز هیچ کدام از رنج‌های او را نمی‌دانند و به شدت به آقا احترام می‌گذارند که البته مورد تأیید مرد بود و علت اعتراضات خود را نسبت به همسرش اصلاح بعضی از رفتارهای مطابق استانداردهای برتر اجتماعی می‌دانست.

وضعیت: سکوت. خانم اشک می‌ریخت و آقا مات و مبهوت اطراف را نگاه می‌کرد، به نظر می‌رسید که برایش باور نکردنی است که همسرش به او افتخار می‌کرده یا او را دوست داشته است.

من از آنها خواستم که صندلی‌های خود را به دو گوشه اطاق درمان ببرند و روبروی هم بگذارند (دور از هم، اما روبرو به هم). سپس آنچه که در آن لحظات درباره‌ی یکدیگر به ذهن‌شان می‌آید را کنترل کنند و با توجه به تجربه‌های واقعی که از یکدیگر داشته‌اند، حرف‌های خود (درون‌گویی‌های خود) را روی کاغذ بنویسند با این شرط که حرف‌های قابل دفاعی باشد و آنها بتوانند مسئولیت آن را بپذیرند.

تکلیف: از آنها خواستم برای ایجاد آمادگی مذاکره در باره‌ی موقعیت فرزندانشان شب‌ها در یک اتاق خواب استراحت کنند تا به این ترتیب هم جوّ مذاکره بوجود آید و هم به کاهش اضطراب فرزندان- که از صحنه‌ی جدایی والدین در خانه ناشی می‌شد- کمک شود.

در پایان از آنها خواستم که برای آماده سازی هدف بعدی یعنی مذاکره، درباره‌ی وضعیت بچه‌ها آقا به اتاق خواب خودشان بروند تا صحنه جدایی والدین و اضطراب‌های ناشی از آن را کاهش بدهیم.

جلسه چهارم

در بررسی تکالیف، خانم: درد دل‌های بسیار، دلخوری از وجود زن دیگر و اینکه این توجیه قابل قبول برای خیانت نیست، زحماتی که در نبود همسر برای موقعیت فرزندان کشیده بود، شرم‌هایی که در هنگام سؤال از نبود همسر تجربه کرده بود و اینکه شاید تا آخر عمر نتواند این شرایط را ببخشد و تکرار این جمله که چطور می‌شود یک آدم خائن را بخشید.

آقا: زنده کردن خاطرات رانندگی اینکه هر بار که با آن خانمها ارتباط داشتم با خود می‌گفتم که خوب دیگر تو بی‌لیاقتی، چیپ هستی فرهنگت همین است، حیف آن زن! چطور ممکن است این زندگی اصلاح شود، چطور ممکن است که یادم بره؟ چه حرف‌هایی می‌شنیدم، چطور ممکن است که همسر منو قبول کند، اون وقت که گند زده

بودم منو قبول نداشت حالا که دیگه هیچکس نمی‌تونه منو ببخشد. خودم هم می‌دانم که بی‌ارزشم. کاش می‌دانستی که چقدر از شبها من همینجا توی ماشین جلوی ساختمان خوابیدم و هیچ کجا نبودم و فقط به خاطر نشینیدن حرفهای تحقیر کننده که شاید حقم هم بوده، به خانه نیامدم، از آنها هم بدم می‌آمد. شاید باور نکنی که من اصلاً از آنها خوشم نمی‌آمد. می‌دانستم به خاطر نیاز مالی دور و بر من می‌پلکیدند. اه چقدر از خودم بدم می‌آید. واقعاً مثل آدمهای بوالهوس رفتار کردم. اما اینطوری نیست. هیچ کاری همیشه کرد. همه چیز خراب شده.

وضعیت: خانم از اتاق بیرون می‌رود و آقا گریه می‌کند.

بعد از بازگشت خانم قرار گذاشتیم که این هفته خانم و آقا نقش یک ناظر کمک کننده را برای خود داشته باشند و در راهنمایی خودشان بکوشند. تلاش کنند به خودشان بگویند که حالا باید چکار کنند که بهترین کار باشد.

جلسه پنجم

آنها تکلیف را انجام نداده بودند. آقا برای پس گرفتن خانه خود از یکی از خانم‌ها وکیل گرفته بود. با نفر دوم تصفیه حساب کرده بود دو روز تعطیل را به ویلای اقوام در کرج رفته بودند و تصمیم گرفته بودند فعلاً درباره گذشته صحبت نکنند و تا مدتی نامعلوم مثل دو تا دوست با هم زندگی کنند (بدون ارتباط جنسی) و تمام تلاش خود را بکنند که بچه‌ها را سرو سامان دهند. مادر و بچه‌ها برای پدر جشن تولد مفصل گرفته بودند.

خانم گزارش کرد که طی چهار ماه گذشته هیچ وقت بدی نداشتند. بچه‌ها خیلی وضع بهتری پیدا کرده‌اند و خیلی خوشحال بود که همه چیز در حالت خوبی قرار دارد. او گفت که طی چهار ماه گذشته هر هفته برنامه صندلی پشت به هم و نوشتن افکار یکدیگر را دنبال کرده‌اند.

مورد دوم

خانم و آقای که ۴ سال از ازدواجشان گذشته بود بدون فرزند.

خانم نسبتاً زیبا، طرز لباس پوشیدن به روز، بدون قیود مذهبی، با آرایش تند، دیپلمه ۲۴ ساله، خوب صحبت می‌کند. بسیار عصبی است و حالت قهر دارد.

آقا نسبتاً جذاب، ساده لباس پوشیده و بنظر خجالتی می‌رسد. مهندس الکترونیک، ۳۲ ساله و بسیار آرام صحبت می‌کند. مشکل از زبان خانم: معتقد است که منوچهر به هیچ وجه حال او را نمی‌فهمد بسیار سرد است بلد نیست ابراز محبت کند و یا شاید هیچ محبتی ندارد. احتمالاً او را دوست ندارد. او هم مثل پدرش است و در نهایت همه مردها همینطور هستند. اول فقط به کار فکر می‌کنند و بعد که خانم از بین رفت فکر جوانی خودشان می‌افتند همانطور که پدرم مادرم را ترک کرد و ما را بیچاره کرد.

مشکل از زبان آقا: من کلاً آدم آرامی هستم. نمی‌دانم سپیده چه می‌خواهد. من همواره تلاش می‌کنم. همواره برای رضایت او می‌دوم اما او هیچوقت راضی نیست واقعاً نمی‌دانم چه باید بکنم.

مداخله: مراحل درست مانند نمونه اول و با همان فرم صورت گرفت. در جلسه دوم علاقه شدید سپیده به امور جنسی و احساس تحقیر منوچهر مطرح شد. گفتگوهای آنها در این زمینه بررسی شد و اینکه ترجیح می‌دهند طرف مقابل به خود چه بگوید تا منطبق با واقعیت باشد و به همین ترتیب تا جلسه آخر که رضایت نسبی طرفین اعلام شد و قرار شد سپیده در برنامه ریزی برای ادامه تحصیل به مشاور تحصیلی مراجعه نماید.

مورد سوم

خانم و آقای که ۱۷ سال از ازدواجشان گذشته بود دارای ۲ فرزند دختر، ۱۴ و ۷ ساله، خانم نسبتاً زیبا، چاق، با لباس ساده، لیسانسه، خانه دار و ۳۷ ساله. آقا نسبتاً جذاب، با لباس ساده، دیپلمه، شغل آزاد و ۴۰ ساله.

مشکل از زبان خانم: ۱۴ سال اول زندگی را در خانه مادر شوهر رنج بردم، هیچوقت نتوانستم احساس استقلال کنم چون ایشان همیشه مشکل داشتند از بچه دار شدن خودم بدم می‌آمد به خاطر اینکه آنها هم باید مثل من بیچاره می‌شدند و حالا ۳ سال است که خانه دار شده‌ایم. همه چیز هست اما من دیگر جوان نیستم. دیگر نمی‌توانم احساس خوبی داشته

باشم. از جواد بدم می‌آید چون جوانی مرا هدر داده، چند سال است قرص ضد افسردگی می‌خورم، اخیراً خودم قرص هایم را کنار گذاشتم چون چاق شده‌ام و همه اش عین مرده افتاده‌ام.

آقا: خوب شرایط اول زندگی ما سخت بوده است اما من سعی خودم را کرده‌ام، خانواده من هم به ایشان احترام گذاشتند و مواظب او بودند، ولی افسانه به هر حال ناراحت است، او مریض است، نمی‌دانم شاید در خانه خودشان هم مریض بوده، او به چیزهایی اهمیت می‌دهد که برایم تعجب آور است، مثل اینکه خودش را برای مهمان می‌کشد و یا اینکه حرف و نگاه مردم برای او همه چیز است.

مداخله: با شیوه نمونه اول صورت گرفت. خانم به این مسئله رسید که هر کس با خانواده همسرش زندگی می‌کند، لزوماً بدبخت نشده است. او متوجه شد که در بزرگ کردن بچه اول و دوم او تفاوت زیادی وجود داشته و بچه اول خیلی راحت‌تر بزرگ شده و خوشحال بوده و این از مواهب زندگی جمعی بوده، او متوجه تعارضهای همسر در تمام این سالها برای مدیریت روابط همسرش و خانواده اش شد و بسیار متأثر شد.

در جلسه پنجم آنها تصمیم گرفتند ماهی یک بار همدیگر را تخلیه اطلاعاتی کنند و ببینند پشت سر هم چه چیزهایی به خودشان می‌گویند و هر دو ماه یک بار تا یک سال برای برنامه‌ریزی درباره زندگی فرزندانشان به مشاور مراجعه کنند.

یافته‌ها: با توجه به موارد گزارش شده، مشخص می‌شود خودگویی‌های مبتنی بر ظن و گمان مانند هاله‌ای فرد را در بر می‌گیرد و موجب تحریف واقعیت در ذهن می‌شود. تأکید بر واقعیت و شفاف‌سازی موقعیت در این نوع مدل درمانی، باعث می‌شود تا فرد از هاله خارج شده و در انتخاب صحیح، قطعی و مسئولانه هدایت شود. در حالی که به نظر می‌رسد تشویق به مثبت اندیشی بجای واقع‌اندیشی - که در مدل‌های دیگر مطرح شده است - بزودی به یأس افراد انجامیده و به این ترتیب اعتبار مشاور و مشاوره را تحت تأثیر قرار دهد. لذا پژوهشگر بر واقعیت‌نگری - یعنی دیدن همه‌ی نقاط قوت و ضعف - تأکید می‌ورزد، با این فرض که مراجع در رویارویی با واقعیت چه تلخ و چه شیرین تکلیف خود

را مشخص سازد، نه اینکه به یک رضایت سطحی و یا ماه غسل مجدد رسیده و پس از آن به تعارضات گذشته بازگردد.

بحث و نتیجه گیری

در این برنامه درمانی با تکیه بر فن خودگویی مبتنی بر واقعیت تلاش می‌کند در یک دوره کوتاه درمانی فرد را با این واقعیت روبرو سازد که آنچه او با خود می‌گوید، در رفتار او مؤثر است و او بعضاً تحت تأثیر دستورات ناآگاهانه خود قرار دارد و در حقیقت رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد که آنها را آگاهانه انتخاب نکرده است. لذا نه تنها مسائل را پیچیده تر می‌کند در عین حال فرد توانایی آن را دارد که خود راه‌های بهتری را برای برخورد با مسائل خود انتخاب کند.

نتیجه پژوهش حاضر با نتایج تحقیق نواکو به نقل از تورپه و السون ۱۹۹۰ و لوین (۱۹۹۱) هم‌آهنگی دارد.

براساس مطالعات صورت گرفته در سه نمونه ارائه شده، پژوهشگر چنین نتیجه می‌گیرد که اهداف مطرح شده با این مدل حاصل شده است. لذا پیشنهاد می‌نماید که این مدل در تعارضات بین فردی در گروه‌های درمانی، خانواده درمانی و درمان‌های فردی مورد استفاده قرار گیرد.

سپاسگزاری:

بدین وسیله از همکاری کارکنان مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی راه بهتر و همچنین جناب آقای سید مهرداد آل‌احمد کمال امتنان را دارم.

منابع

بک، آرون، تی. (۱۳۸۲). عشق هرگز کافی نیست، ترجمه قراچه داغی، مهدی. تهران: انتشارات آسیم، چاپ پانزدهم

- GoldFried, M. ,Decenteceo,E.& Weinberg, L.(1974). Systematic Rational Restructuring as a Self-Control Technique. Behavior Therapy, 5, 247-254.
- Grainger,R.D.(2003).“TheUse-andAbuse-of Negative Thinking”. American Journal of Nursing, 91 (8), 13- 14.
- Harris T.A.I'm Ok -You're Ok , Avon Books (P);Reprint edition (October 1993)
- Lerner,R.(2003).Individuals as Producers of Their Development Conceptual and Empirical Bases.INR. M. Lerner & N.Bush-Rossnagel (Eds).New York: Academic Press.
- Levine, B.H.(1991).Your Body Believes Every Word you Say:The Language of the Body/Mind Connection. Boulder Creek, CA:Asian.
- Mahoney, M. (1982). Psychotherapy and Human Change Processes. In J. Harvey and M. Parke (Eds). Psychotherapy Research and Behavior Change. Washington DC: American Psychological Association.
- Meichenbaum, D. H. (1977). Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach. New York: Plenum.
- Thorpe, G. L, & Olson, S. L. (1990). Behavior Therapy: Concepts, Procedures, and Applications. Boston: Allyn & Bacon.
- Whisman , Mark A. & Delinsky , Sherrie S. (2002). Marital Satisfaction And Information – Processing Measure of Partner-Schemas ; Cognitive Therapy And Research ; Vol. 26 , No. 5 October.
- Wilson, G. T. & O’Leary, K. D. (1980). Principles of Behavior Therapy. Englewood cliffs, New Jersey Prentice- Hall.

