

۲۴۹۵۳
۱۴۵۸/۱۱

مشاوره مبتنی بر خودشناسی

Self-knowledge based counselling

www.ketab.ir

نویسنده:

علی بهشتی



انتشارات روان سنجی

سرشناسه	: بهشتی، سیدعلی، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور	: مشاوره مبتنی بر خودشناسی = Self-knowledge based counselling
وضعیت ویراست	: نویسنده علی بهشتی
مشخصات نشر	: [ویراست ۲]
مشخصات ظاهری	: تهران: روان سنجی، ۱۴۰۰
شابک	: VII، ۳۵۵ ص: جدول
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۳۷-۱۵-۰
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "از خودشناسی تا خودآگاهی: روشی کاربردی برای بهتر زیستن" توسط انتشارات آرنا در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است
عنوان دیگر	: کتابنامه: ص. [۳۳۸] - ۳۵۵
موضوع	: از خودشناسی تا خودآگاهی: روشی کاربردی برای بهتر زیستن
	: خودشناسی
	: Self-perception-Testing - خودشناسی - آزمون‌ها
	: Self-consciousness (Awareness) - خودآگاهی
	: Behavior modification - رفتار - تغییر و تعدیل
	: Personality tests - آزمون‌های شخصیت
رده بندی کنگره	: BF ۷۳۴/۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۴۶۵۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

: مشاوره مبتنی بر خودشناسی

: سید علی بهشتی

: اول ۱۴۰۰

: ۲۰۰ نسخه

: ۱,۱۰۰,۰۰۰ ریال

عنوان کتاب

گردآوری و تألیف

نوبت چاپ

شمارگان

قیمت

آدرس انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی، پلاک ۱۳ واحد ۲.

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۸۱۵

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۵	مقدمه
۱۱	زندگی من
۱۵	فصل اول: پذیرش مشکل
۱۵	مشکل چیست؟
۱۶	تعریف مشکل
۱۸	ویژگی‌های مشکل
۲۲	ابعاد وجودی انسان
۲۵	نیاز و خواسته
۳۰	مقابله با اضطراب
۳۵	تمایل برای بهبودی
۴۱	نمودار دایره‌ای مشکل
۴۲	شیوه‌های رفع مشکل
۴۶	هدف‌گذاری برای بهبودی
۵۰	صبر، کلید بهبودی
۵۱	فصل دوم: رابطه درمانی
۵۳	نیروی برتر
۵۴	نیروی برتر کارآمد / ناکارآمد
۵۵	ویژگی‌های نیروی برتر
۵۹	اعتماد به نیروی برتر
۶۳	قرارداد درمانی
۶۵	سپردن ذهن
۷۴	ارتباط با نیروی برتر
۷۹	فصل سوم: جمع‌آوری اطلاعات
۷۹	مرور زندگی
۸۶	دوران کودکی (تولد تا دوازده سالگی):
۸۹	دوران بلوغ (از دوازده تا هجده سالگی):
۹۰	دوران بزرگسالی (هجده تا چهل سالگی):
۹۳	دوران میان‌سالی (چهل تا شصت و پنج سالگی)
۹۵	سؤالات دوران پیری (شصت و پنج سالگی تا پایان عمر)
۹۶	حافظه هیجانی

۱۰۳	خشم
۱۲۲	ترس
۱۳۳	غم و اندوه
۱۴۰	شادی
۱۴۳	صفات شخصیتی
۱۵۲	بررسی روابط بر اساس نیازها
۱۶۵	رابطه‌های جنسی
۱۷۰	رابطه‌های آسیب خورده
۱۷۳	تخیلات / آرزوها / رؤیاها
۱۷۷	رازهای ناگفته
۱۷۹	فصل چهارم: عادت‌های رفتاری
۱۷۹	عادت‌های ناکارآمد
۱۸۲	شناسایی عادت‌های رفتاری ناکارآمد
۱۸۶	تمایل به تغییر
۱۹۳	رهایی از عادت‌های ناکارآمد رفتاری
۱۹۹	فصل پنجم: عوامل برانگیزاننده رفتار
۱۹۹	نیازهای اساسی دوران زندگی
۲۱۵	شناسایی ارزش‌ها
۲۱۸	شناسایی نیاز برآورده نشده
۲۲۱	اقدام برای رفع کمبودها
۲۲۵	ذهنیت‌های ناکارآمد
۲۲۷	۵۰+۱
۲۲۹	فصل ششم: زندگی در لحظه اکنون
۲۳۱	تعریف صدمه
۲۳۵	اقدام عملی برای جبران صدمات
۲۴۱	فصل هفتم: مهارت خودکنترلی
۲۴۷	مراقبه
۲۴۹	چک‌لیست افکار منفی
۲۴۹	چک‌لیست هیجان و احساس
۲۵۰	چک‌لیست بررسی رفتار
۲۵۱	چک‌لیست خودارزیابی روزانه
۲۵۳	پیوست‌ها
۲۵۳	پرسشنامه اجتناب یانگ
۲۵۶	پرسشنامه جبران افراطی یانگ
۲۵۹	پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ)
۲۶۳	پرسشنامه اعتماد عمومی
۲۶۶	پرسشنامه خشم اشیپلیبرگر

پیشگفتار

به نظر می‌رسد انسان موجودی اجتماعی و برای تداوم بقا نیازمند ارتباط با هم‌نوعان است. تغییرات سبک زندگی انسان‌های نخستین تا کنون بسیار زیاد بوده و آدمی را مجبور ساخته با این تحولات هماهنگ شود. اجتماعات انسانی امروزه به واسطه رشد فناوری و تغییر سبک‌های زندگی به سرعت در حال دگرگونی است. سیر تحول انسان‌ها به خصوص در چندین سده اخیر همراه با تغییرات شگرف در نوع نگاه به انسان و جهان پیرامون باعث پیچیده‌تر شدن ساختار ذهنی و زندگی انسان‌ها شده است. به‌طور حتم شیوه تفکر و رفتار نسل امروز از والدین و اجداد خود به مراتب تحول‌یافته‌تر و متفاوت‌تر است. به قول فرانسویس بیکن^۱ معرفت به منزله یک ابزار بزرگ است که نسل امروز ذخیره اطلاعاتی به مراتب بیشتری نسبت به گذشتگان دارد و لذا معرفت انسان امروزی بر مفکران قبل از خود برتری دارد. پیچیدگی‌های مسائل و مشکلات زندگی صنعتی روزبه‌روز ذهن انسان را درگیر چالش‌های جدیدی می‌کند که در نهایت کسب توانایی‌ها و مهارت‌های کارآمدتری را می‌طلبد. همه ما قبول داریم که ابزارهای قدیمی برای زندگی امروز کفایت نمی‌کند و به موازات رشد علم و تکنولوژی می‌بایست ابزارهای مدرن‌تری تدارک دید. برای مثال نرم‌افزارهای گوشی‌های همراه را دائم به‌روزرسانی می‌کنیم و بعد از مدتی مجبور به جایگزینی گوشی همراه با مدل‌های جدیدتر می‌شویم. مشکلات گوشی همراه به بخش سخت‌افزاری یا نرم‌افزاری برمی‌گردد. اغلب اندیشمندان معتقدند که علل مشکلات رفتاری انسان، ریشه در زمینه‌های ژنتیکی، بیولوژیک، روان‌شناختی و عوامل فرهنگی-اجتماعی دارد. رفع مشکلات و مسائل زندگی انسان امروزی نیازمند کسب دانش در حوزه‌های مختلف و کسب مهارت‌های جدید است. بخش قابل‌ملاحظه‌ای از مشکلات انسان به سیستم تفکر و چگونگی روابط برمی‌گردد، لذا به وجود مراکز برای کمک به افراد جویای خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی نیاز بیشتری دیده می‌شود. از میان رشته‌های دانشگاهی مرتبط با علوم انسانی،

حوزه‌های مرتبط با بخش روان مثل مشاوره، روانشناسی و علوم تربیتی امکان کمک به طیف عظیمی از افراد جامعه را دارند. جامعه هدف برای این متخصصان، اغلب دارای اختلالات رفتاری و هیجانی هستند و از مشکلات ناشی از روابط بین فردی رنج می‌برند.

نظریه‌های روان‌شناختی اغلب از دیدگاه‌های متفاوتی به انسان می‌نگرند و روش‌هایی برای شناسایی و رفع مشکلات ارائه می‌دهند. از این منظر، مشاوران و روان‌درمانگران همانند دیگر متخصصان حوزه سلامت روان، قابلیت استفاده از نظریه‌ها و سبک‌های مشاوره‌ای متفاوتی را فرامی‌گیرند. اغلب متخصصین حوزه روان‌درمانی بهتر است در چندین نظریه مشاوره و روانشناسی برای درمان و کمک به مراجعین^۱ خود مهارت داشته باشند. مشاور یا درمانگر بر اساس شرایط مراجع مثل هوش، تحصیلات، توانایی‌ها، محدودیت‌ها، شغل، فلسفه زندگی، موقعیت خانوادگی و شرایط اجتماعی از این نظریه‌ها استفاده می‌کند. روان‌درمانگران و مشاوران می‌بایست نسبت به کاربست کلی این نظریه‌ها و فنون مرتبط با آن آگاهی و مهارت داشته باشند.

درمان و بهبودی به سبک این کتاب یک روش بین نظریه‌ای است. در واقع ترکیبی از روان‌کاوی، شناخت درمانی، رفتار درمانی و نظریه‌های ذهن آگاهی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. این نظریه‌های روان‌شناختی بر اساس فرایند بهبودی در جای مناسب بکار گرفته می‌شوند. در این شیوه درمانی از فنون هیجانی، شناختی و رفتاری برای بهبود ابعاد جسمی، ذهنی و ارتباطی انسان استفاده شده است. این سبک مشاوره‌ای علاوه بر خودشناسی به عنوان یک روش درمان فردی می‌تواند برای انواع اختلالات روان‌شناختی به شکل فردی و گروهی استفاده می‌شود. تمرکز درمان و بهبودی بر شخص مراجع نهاده شده تا از طریق کنکاش درون و شناخت علت مشکلات به درمان و بهبودی پردازد؛ بنابراین مشاور یا روانشناس بیشتر نقش تسهیلگر و هدایت‌کننده دارد. منطق این شیوه بر این اساس بنانهاده شده که وقتی مسئولیت بیماری و بهبودی به عهده مراجع باشد، به‌طور طبیعی از مقاومت‌های وی کاسته شده و تمایل برای بهبودی و تغییر در او شدت می‌گیرد. طبعاً پذیرش و تمایل به تغییر موضوعاتی که بر اثر بینش نسبت به آنها آگاه شده‌ایم بیشتر است و این از نکات برجسته این شیوه بهبودی است. بر همین اساس در ارائه مطالب کتاب اغلب از ضمیر «ما» استفاده شده است. همه انسان‌ها در زندگی مشکلاتی دارند و بیان مطالب به این شیوه یک حس همدلی و همدردی ایجاد می‌کند. درنهایت از مقاومت مراجع

۱. مراجع فردی است که برای درمان، رفع مشکلات یا بهبود زندگی خود به روانشناس، مشاور یا درمانگر مراجعه می‌کند.

و خواننده کاسته شده و خود را جزئی از یک کل در نظر می‌گیرد. در ارائه سؤالات از ضمیر «من» استفاده می‌شود. وقتی قرار است به خود پاسخ دهیم، کمتر از مکانیسم‌های دفاعی استفاده می‌کنیم و به طبع از مقاومت در برابر تغییر کاسته می‌گردد؛ بنابراین هرچقدر صادقانه‌تر با خود روبرو شویم، در نهایت برداشت و دستاورد بیشتری از این روش بهبودی کسب می‌کنیم. با این شیوه مشاوره، در حقیقت مسئولیت بهبودی امری است که به همکاری مراجع و درمانگر بستگی دارد. مشاور یا درمانگر علاوه بر تشخیص علت مشکلات و انجام فرایند بهبودی، نقش حمایتی و هدایتی دارد. در واقع مشاور فرضیه‌های موجود را بر اساس جمع‌آوری اطلاعات و فرایند حل مسئله، تأیید یا تکذیب می‌کند. از این طریق ضمن رفع مشکل مراجع تلاش می‌شود تا مهارت حل مسئله نیز آموزش داده شود. اعتقاد من بر این است که مشکل عمده انسان‌ها نه به علت کمبود دانش، بلکه به واسطه آموزش‌های ناکارآمد از طریق والدین و جامعه ایجاد شده و رهایی از این ذهنیت‌های ناکارآمد می‌تواند زندگی فردی و اجتماعی ما را تغییر دهد. انسان ذهنی انباشته از باورها، اعتقادات و ارزش‌ها دارد که تاریخ مصرف آنها به اتمام رسیده یا نیازمند اصلاح و تغییر هستند.