

خودآگاهان سالم‌ترند

سلامت روان به روش گشتالت

رامین لطافتی بریس، کارشناس ارشد مشاوره خانواده
لیلاحیدر نیا، کارشناس روان‌شناسی

کلید واژه‌ها: سلامت روان، درمان، بن بست، برون فکنی،
حمایت شخصی، آسیب، درون فکنی

مقدمه

سلامت روان، مقوله‌ی بسیار مهمی است و برای تعریف آن دیدگاه‌های گوناگون وجود دارد. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت فکر و روان عبارت است از: «قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل منطقی، عادلانه و مناسب تضادها و تمایلات شخصی (میلانی فر، ۱۳۷۴)».

یکی از روش‌های مهم ارتقای سلامت روان، استفاده از فنون و روش‌های «گشتالت درمانی» است که بیش‌تر حاصل کار «فردریک پرلز» می‌باشد. «عبارت گشتالت» اشاره به مفهوم یک سازمان کامل و پویا دارد که با کل وجود فرد، سروکار دارد، فردی که به او بیش از حاصل رفتارهایش نگریده می‌شود. برای ادراک یک فرد نمی‌توان ابتدا بازوها، بعد گوش‌ها، سپس صورت و دیگر اجزای او را جزء به جزء نگاه کرد و در عین حال او را به صورت یک فرد، تصور نمود. بلکه باید به کل چهره‌اش نگاه کرد. دانش‌آموز برای مطالعه‌ی جبر باید فرمول‌های آن را بفهمد، ولی زمانی قادر به حل مسئله خواهد بود که همه‌ی این فرمول‌ها را با هم بیاورد و از هر فرمول، با توجه به معلومات مسئله استفاده کند. سلامتی، موازنه‌ای است مناسب و هماهنگ از تمام آن چیزهایی که ما هستیم. ما یک کبد و یک قلب نداریم؛ ما، کبد، قلب و... با هم هستیم. ما حتی جمعی از قسمت‌ها نیستیم، بلکه یک کل هماهنگ هستیم. پس مسئله از نوع بودن است نه داشتن (پرلز، ترجمه اسد بیگی، ۱۳۷۶).

آسیب در گشتالت درمانی، به‌طور خیلی خلاصه عبارت است از: تأکید بیش از حد بر حمایت اجتماعی و وابستگی به دیگران، عدم مسئولیت‌پذیری، خود واقعی نبودن و ایفای نقش با خود و دیگران؛ و درمان آن عبارت است از: افزایش خودمختاری، تعامل سازنده با دیگران، تحقق بخشیدن به خود و از همه مهم‌تر، به حداکثر رساندن آگاهی به خود (رحیمیان، ۱۳۷۷ و شیلینگ، ترجمه آرین ۱۳۸۲). در این مقاله چند مورد از فنون مهم گشتالت درمانی را به‌طور کاربردی، مختصر و ساده، توضیح می‌دهیم. این مطالب می‌تواند برای مشاوران، مربیان کلاس‌های مهارت‌های زندگی، آموزش خانواده و زندگی شخصی مفید واقع شود:

فنون گشتالت درمانی

۱. در پی حمایت شخصی باشیم نه حمایت محیطی؛ به نظر «پرلز»^۱، بالندگی انتقال از حمایت محیطی به حمایت شخصی و پذیرفتن مسئولیت زندگی خویش است. چنین تمام حمایتش را از مادرش می‌گیرد (اکسیژن، غذا، گرما و...). نوزاد تا متولد می‌شود، لازم است نفس بکشد، در این لحظه، ما اولین نشانه‌ی مرضی را پیدا می‌کنیم که نقشی بسیار قاطع در گشتالت درمانی بازی می‌کند. این حالت «بن بست»^۲ نام دارد. بن بست، نقطه‌ی تعیین کننده‌ی درمان است؛ همان جایی که تغییر شروع می‌شود. همان‌طور که کودک در شکم مادر کاملاً به مادر وابسته است وقتی متولد می‌شود، وابستگی‌اش کاهش می‌یابد (خودش نفس می‌کشد، رفته رفته یاد می‌گیرد که راه برود و منابع درونی‌اش را به حرکت در آورد). ما نیز در زندگی خود باید هم‌زمان با افزایش سن، استقلال عمل خود را افزایش دهیم و کودکانمان را نیز رفته رفته متکی به خود، بار بیآوریم تا آن‌جا که خودشان بتوانند تصمیم بگیرند. (البته این به منزله‌ی کمک نخواستن از دیگران نیست، بلکه شخص، باید از دیگران کمک بخواهد و به نظرات مختلف دیگران گوش فرا دهد؛ البته تصمیم‌گیری نهایی با خود اوست نه با دیگران). نکته‌ی مهم این است که وقتی کودک به مرحله‌ی بالندگی می‌رسد، باید او را ناکام گذاشت، این مسئله باعث پرورش اوشده و به وی کمک می‌کند تا امکانات و استعدادهای خود را کشف نماید، سازگاری با محیط را بیاموزد و از حمایت محیطی به حمایت شخصی نائل گردد و مستقل شود. (مثلاً سئوالات او را به راحتی جواب ندهیم، نظر خودش را در مورد سؤالی که می‌پرسد، بپرسیم و هر چیزی را که خواست در اختیارش نگذاریم) در گشتالت‌درمانی، سؤال برای مقاصد

فراوانی از جمله، برای امتناع شخص از کشف واقعیت، حفظ حالت کودکانه و حمایت محیطی به کار می‌رود و باعث کاهش حس مسئولیت‌پذیری فرد می‌شود (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۵).

۲. خود واقعیمان باشیم و نقش بازی نکنیم: برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران نباید به جمع‌آوری مطالب و لغات قلمبه و سلمبه بپردازیم و آن‌را با آب و تاب بیان کنیم. بلکه باید با زبان خودمان و با زبانی که طرف مقابل می‌فهمد صحبت کنیم. باید زبان حرکاتمان با زبان گفتارمان هماهنگ باشد؛ وقتی مهمان به خانه‌ی ما می‌آید، زبان گفتارمان می‌گوید: «بسیار خوشحالم که تشریف آوردید.» اما چهره‌یمان می‌گیرد و زبان حرکاتمان می‌گوید: «از آمدنت متأسفم.» زبان گفتارمان می‌گوید «از دستت خسته شده‌ام» ولی زبان حرکاتمان می‌خندد. وقتی به مهمانی دعوت می‌شویم بعد از صرف غذا با این‌که از کیفیت غذا خوشمان نیامده می‌گوییم: «خیلی خوشمزه بود.» این مسئله با میل درونی و ابراز بیرونی، مغایرت دارد. بهتر است بگوییم: «دست شما درد نکند خیلی زحمت کشیدید.» وقتی به نمره‌ی کم فرزندمان نگاه می‌کنیم، به‌خاطر این نمره‌ی ضعیف از درون ناراحت هستیم، نباید ظاهر خود را آرام نشان دهیم زیرا قیافه‌ی ما دروغ‌مان را فاش می‌سازد. اگر چه راحتی می‌توانیم با زبانمان، دروغ بگوییم ولی این کار از طریق حرکات بدنمان به دشواری صورت می‌گیرد. خود واقعی‌مان باشیم، ناراحتی‌ها و شادی‌هایمان را با واژه‌ی مناسب یا به‌صورتی که به طرف مقابلمان آسیب نرساند ابراز نماییم (شوستروم، ترجمه قاضی، ۱۳۶۹). نباید برای بهتر جلوه دادن خودمان و یا تأثیر گذاشتن روی دیگران، نقش آدم‌های مهم و یا ناتوان را بازی کنیم، بلکه خود واقعیمان باشیم.

۳. من گریان نباشیم: وقتی در نقش فرد گریان وارد عمل می‌شویم، ۱۵ دقیقه اول را به ذکر فضاحت اوضاع جاری و کسب و کار می‌گذرانیم و در این مورد اغراق می‌کنیم. گریان بودن، نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه باعث اختلال در ارتباط با دیگران و خود نیز می‌گردد (همان منبع). همه‌ی واقعیت‌ها را بیان کنیم، با خود، طبیعت و دیگران منصفانه برخورد کنیم و کل را ببینیم.

۴. دقیق باشیم، نه کلی‌گو: اگر شخص می‌خواهد، نماینده مجلس باشد، برای پیروزی در انتخابات از واژه‌های کلی که تعریف دقیقی ندارد استفاده می‌کند. یا از اجرای برنامه‌ای سخن می‌گوید که توانایی انجام آن را ندارد (همان منبع). اگر مادر باشد، به فرزندش می‌گوید: «مودب باش، دختر خوبی باش، برای من ارزش قائل شو.» در دقیق‌گویی، انتظارات کاملاً واضح و آشکار است

سلامت فکر و روان عبارت است از: «قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل منطقی، عادلانه و مناسب تضادها و تمایلات شخصی»

و باعث سردرگمی طرف مقابل نمی‌گردد. به بزرگ‌ترها سلام کن. هنگام سستن طرف‌ها به مامان کمک کن، برای روز تولد کادو بخر، وقتی مریض می‌شوم حال‌م را بپرس و... از جمله بیانات جزئی و دقیق هستند.

۵. روش‌های مطلوب ایجاد تماس را یاد بگیریم: نگاه کردن (تماس چشمی)، گوش دادن، لمس کردن، حرکت نمودن، لبخند زدن و مزه کردن، روش‌هایی مناسب برای ایجاد تماس هستند. باید یاد بگیریم در موقعیت‌های مناسب، از این کارکردها بیش‌تر استفاده کنیم. گویا هیچ‌کس



گوشی برای شنیدن ندارد همه فقط دارای زبان هستند و دوست دارند حرف بزنند، انتقاد کنند و دیگران به حرف‌هایشان گوش دهند، اما چه کسی گوش می‌دهد؟ امروزه گوش کردن کار سختی است. در این حالت «پرلز» می‌گوید: «ذهن را کنار بگذارید و به حواس بپردازید» (به‌جای سیر در تخیلات آینده و زندگی در گذشته)، با حواس‌تان زندگی کنید (شارف، ۲۰۰۰). کسی را که واقعاً دوستش دارید، ببوسید. هنگامی که واقعاً ناراحت هستید، گریه کنید. علاقه‌مندی یا تأسف خود را ابراز کنید. حرف‌های دیگران را قطع نکنید و از ته دل و تا آخر به آن‌ها گوش دهید. به بلورهای زیبایی برف نظاره کنید و در آن غلط بزنید.

۶ درونی فکنی^۵ نکنیم: پرلز، این ویژگی شخصی را با فرایند زیستی «هضم و جذب غذا»

آسیب در گشتالت درمانی، به‌طور خیلی خلاصه عبارت است از: تأکید بیش از حد بر حمایت اجتماعی و وابستگی به دیگران، عدم مسئولیت‌پذیری، خود واقعی نبودن و ایفای نقش با خود و دیگران

که لازمه‌ی رشد و نمو بدن است، مقایسه می‌کند. به عقیده‌ی او اگر کودک غذا را از محیط بگیرد و بدون این که هضم کند یکباره بلعد، این غذا جذب بدن او نمی‌شود و سبب ایجاد اختلال در ارگانیسم می‌گردد. لذا غذا باید بعد از هضم بلعیده شود. در سطح روان نیز روال بدین صورت است. آدمی، مفاهیم، واقعیت‌ها و اخلاق را از محیط خود می‌پذیرد، آن‌ها را هضم می‌کند سپس به‌صورت بخشی از وجود خویش جذبشان می‌نماید، آن‌چه هضم و جذب شده بخشی از شخصیت فرد را

تشکیل می‌دهد؛ بدین ترتیب، شخصیت فرد رشد و نمو پیدا می‌کند. اما اگر او این مفاهیم، واقعیت‌ها، معیارها و... را بدون این که هضم کند، یکباره بلعد، در آن صورت این مفاهیم، واقعیت‌ها و معیارها به‌صورت عضوی بیگانه در درون فرد شکل می‌گیرد و در شخصیت فرد، نهادینه نمی‌شود. به نظر پرلز اگر همه‌ی مفاهیم، عقاید و نظریات از آن خود شخص نباشد، و بیش از اندازه و به‌طور کامل بلعیده گردد، در این صورت فرد نمی‌تواند شخصیت یکپارچه^۶ و یکتا خود را پیدا کند (پروچاسکا، ۱۹۹۹). مانند کودکان که نظرات پدر و مادرشان را بدون چون و چرا می‌پذیرند و آن را حقیقت تلقی می‌کنند. اگر این اندوخته‌های ذهنی در بزرگسالی از صافی دلیل و برهان عبور نکنند، باعث دردسر و ناراحتی می‌گردد. روش تفکر انتقادی و شیوه‌ی پذیرش یا رد درست و صحیح کردن را از بدو تولد می‌توان در شخصیت کودکان نهادینه نمود.

۷. فرافکنی^۷ نکنیم: «من، تو هستم، من دارای نیازهایی هستم؛ اما تو را به خاطر داشتن همان نیازها محکوم می‌کنم.» فرافکنی به معنای، جدا کردن برخی از جنبه‌های منفی خودمان از طریق نسبت دادن آن‌ها به دیگران است. شخصی که از این روش دفاعی استفاده می‌کند به‌طور افراطی به اختلال «پارانویا» (شک کردن افراطی) مبتلا می‌شود. مردی که از رفتار شهوانی یک زن ایراد می‌گیرد، شاید واقعیت آن باشد که نتوانسته است احساسات شهوانی خودش را بپذیرد، در صورتی که یک انسان سالم (مبتلا به پارانویا نباشد) از مشکل خود آگاهی دارد. ضرب‌المثل «کافر همه را به کیش خود پندارد» مبین همین شکل است (کوری، ۲۰۰۵). دانش‌آموزی که در امتحان فیزیک نمره قبولی نمی‌گیرد، آن را به سخت بودن سؤالات و

به بدجنس بودن معلم نسبت می‌دهد. این مشکل زمانی بروز پیدا می‌کند که فرد بین خود و دیگران مرزی نمی‌بیند. یا به بیانی بهتر، او یا با دیگران به‌طور افراطی بسیار صمیمی می‌شود (قاطی) یا از آن‌ها کناره‌گیری (اجتناب) می‌کند. در این شرایط شخص نه قادر است به تعامل با دیگران بپردازد و نه می‌تواند از آن‌ها کناره‌گیری کند. بین همه‌ی افراد، مرزی وجود دارد. هرکس برای این که از طرف دیگران پذیرفته شود. از احساسات واقعی خود صرف‌نظر می‌کند. لذا تشخیص احساسات و افکار واقعی این دسته از افراد حتی برای خودشان نیز دشوار است و این احتمال وجود دارد که در مقابل دیگران همواره دارای یک نقش ثابت باشند. مانند پدری که وقتی دخترش ازدواج می‌کند و تشکیل زندگی جدیدی می‌دهد، هنوز همان رفتاری را دارد که دخترش در خانه بوده است. یا دختر، بعد از ازدواج نیز هنوز نمی‌تواند مستقل تصمیم بگیرد و یا به شکل مؤدبانه و قاطعانه بگوید «نه». خلاصه، اگر از دیدن خصوصیات یا ویژگی‌هایی در دیگران خیلی ناراحتیم خود کاوی کنیم، احتمالاً خود ما نیز دارای آن باشیم ولی هرگز آن را نپذیرفته‌ایم.

۸. خشم مربوط به خارج از خود را به خود معطوف نکنیم: فرد آن‌چه را که دوست دارد درباره دیگران انجام دهد، بر سر خود می‌آورد یا با خود انجام می‌دهد. لذا خود را جانشین محیط می‌کند و هدف قرار می‌دهد. او نمی‌تواند احساسات خود را درباره‌ی دیگران به راحتی نشان دهد. زیرا قادر به سرزنش آن‌ها نیست، در نتیجه خود را سرزنش می‌کند. چون نمی‌تواند به آن‌ها پرخاشگری کند، به خود حمله می‌نماید. احتمال دارد، در وضعیت‌های وخیم‌تر، به خودکشی روی آورد. لذا لازم است به شیوه‌ای مسالمت‌آمیز، مودبانه و قاطعانه، از حق و

حقوق خود دفاع کنیم و در صورت بروز مشکل در روابط بین فردی، سعی کنیم آن را حل نماییم و اگر در این روابط موفق نشدیم، نیازی نیست افسوس بخوریم و خود را افسرده سازیم. هیچ وقت فراموش نکنیم، اولین کسی که باید دوستش داشته باشیم خودمان هستیم (شیلینگ، ترجمه آری، ۱۳۸۴ و فرام، ترجمه پوری سلطانی، ۱۳۶۲).

۹. اندوه روز نیامده‌یمان را به روز آمده‌یمان نیافزاییم: انسان وقتی که وضعیت موجود را رها می‌کند و درباره آینده، نقش‌های احتمالی، پیامدهای ناگوار و انتظارات بد آن می‌اندیشد دچار اضطراب می‌گردد. برای مثال: «اگر حرف معلم را قبول نکنم دوستم نخواهد داشت. اگر هفته بعد کنفرانس بدی بدهم همه از من ناراضی خواهند شد.» احتمالاً عواقب اعمالمان را فاجعه‌آمیز، افتضاح و وحشتناک تعبیر و تفسیر می‌کنیم (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۵).

۱۰. احساساتمان را در حاله‌ای از سلطه‌جویی بیان نکنیم: سلطه‌جو می‌گوید: «اگر تو در درس من نمره زیر ده بیاوری اخراجی و نباید در کلاس من حاضر شوی.» خویشتن ساز می‌گوید: «تو دانش‌آموز منی، اگر نمره‌ی زیر ده بگیری من ناراحت می‌شوم ولی در کلاس من حاضر باش.»

۱۱. مسئولیت احساسات، افکار و اعمالمان را بپذیریم: اگر مرتکب خطا و اشتباهی می‌شویم یا در امتحانی مردود می‌گردیم و یا باعث مشاجره بین دو نفر می‌شویم، فقط دیگران را مقصر ندانیم؛ بلکه بررسی کنیم. اگر ما نقشی در ایجاد مشکل داشته‌ایم آن را بپذیریم. انسان‌های مشکل‌دار بیش تر دیگران را مقصر قلمداد می‌کنند و آن‌ها را مسبب مشکلاتشان می‌دانند (پروچاسکا، ۱۹۹۹ و شفیع‌آبادی، ۱۳۷۶).

۱۲. در این‌جا و اکنون زندگی کنیم: به نظر شوسترم، (ترجمه‌ی قاضی ۱۳۶۹)، انسان‌های گذشته‌گرا و آینده‌گرا، انسان‌های سلطه‌جویی هستند. انسان سلطه‌جویی گذشته‌گرا، همیشه گناه، تأسف، آه و ناله، سرزنش و رنجش را به همراه دارد. او هنوز در حال نشخوار خاطرات هضم نشده‌ی گذشته است. «اگر پدر و مادرم مرا به مطالعه تشویق می‌کردند، به آن علاقه‌مند می‌شدم». انسان سلطه‌جویی آینده‌گرا، همیشه در هدف‌ها، طرح‌ها، انتظارات و ترس‌های خیالی، زندگی می‌کند. گذشته‌گرا، غصه‌ی قصبه‌ی گذشته را می‌خورد و آینده‌گرا در حسرت روزهای نیامده است. آن‌ها آن‌چه را که دارند فراموش کرده‌اند و به آن‌چه که ندارند، فکر می‌کنند. اما، حال‌گرایی سلطه‌جو هم داریم. حال‌گرایی سلطه‌جو بیش از آن‌چه به انجام کار بپردازد فقط در مورد آن صحبت می‌کند. تجربیات گذشته تأثیری در او ندارد. هدف‌های آینده‌اش با حال او پیوند نخورده است. این افراد، از کار کردن در باغچه، احساس خوبی پیدا می‌کنند. هنگام خوردن غذا به مزه آن و موقع گوش دادن به موسیقی، به آهنگ دلنواز آن توجه کامل می‌کنند. هنگام مسافرت تنها به مقصد فکر نمی‌کنند، بلکه از هم‌صحبتی با بغل‌دستی و تماشای مناظر بین راه هم لذت می‌برند. به‌بهر اتفاق خوب و بدی که در خود یا اطراف‌شان می‌افتد آگاهند. نتیجه‌ی رهایی وضع موجود و توسل به گذشته و حال اضطراب است (شیلینگ، ترجمه آری، ۱۳۸۴). ما «حال» نداریم چون «حال» نداریم.

۱۳. گفتگویی بین قطب‌های مختلف شخصیت‌مان برقرار کنیم: در بعضی از مواقع به خصوص زمانی که عصبانی یا ناراحت هستیم

با خودمان حرف می‌زنیم، در این حالت گویا درون ما جنگی رخ داده است (شوسترم، ترجمه قاضی، ۱۳۶۹). دو قطب شخصیت‌مان با هم درگیر می‌شوند. گاهی ما این درگیری را بحث و گفتگوی درونی را نادیده می‌گیریم. نباید از این کار دوری کنیم زیرا نوعی فرار از مشکلات به حساب می‌آید، بهتر است در خلوت خود نقش قطب‌های شخصیت‌مان را باز کنیم. با صدای بلند به جای آن‌ها سخن بگوییم و آن‌ها را رو در روی هم قرار دهیم سپس بین آن دو آشتی برقرار سازیم به عبارتی دیگر به جنگ قطب‌ها خاتمه دهیم. این عمل و سایر تکنیک‌های ذکر شده باعث افزایش آگاهی ما نسبت به خودمان می‌شود. این آگاهی، در گشتالت درمانی، کلید اساسی سلامت روان است (رحیمیان، ۱۳۸۲).

۱۴. «توانستن» را به «نخواستن» تغییر دهیم: اغلب، کاربرد واژه‌ی «توانستن» به شخص این احساس را القا می‌کند که وی قادر به انجام کاری نیست.

مثال: من نمی‌توانم حواس خود را متمرکز کنم. ← غلط

من نمی‌خواهم حواس خود را متمرکز کنم. ← درست

لغت «توانستن»، به بیمار این احساس را القا می‌کند که: «من این کار را به دلایل مختلفی انجام نمی‌دهم» و «هر زمانی که بخواهم، قادر به انجام آن خواهم بود.»

۱۵. «خواهش‌ها و ترجیحات» را «نیاز» ندانیم: اغلب، فهرست خواهش‌ها از نیازها طولانی‌تر است. در بعضی از موارد به اشتباه، ترجیحات و علایق خود را با نیازهایمان اشتباه می‌گیریم.

مثال: من نیاز دارم مشهور شوم. ← غلط
 من می‌خواهم مشهور شوم، من علاقه دارم
 مشهور شوم. ← درست

همه باید از مقاله‌ی من خوششان بیاید. ←
 غلط
 دوست دارم مقاله‌ی خوبی بنویسم تا مفید
 باشد. ← درست

۱۶. «انتخاب‌هایمان» را با حالت «اجبار» بیان
 نکنیم: معمولاً «خواسته‌ی ما از «اجبارها» یمان
 بیش‌تر هستند. بهتر است، افراد از فعل خواستن
 استفاده کنند تا فعل مجبور بودن.

برای مثال: من مجبور هستم ازدواج کنم. ←
 غلط

- من ازدواج کردن را انتخاب کرده‌ام / من با
 اختیار خود می‌خواهم ازدواج کنم. ← درست
 - من مجبورم تا فردا صبح نخوابم. ← غلط
 - من می‌خواهم تا فردا صبح نخوابم. ←
 درست

جمله‌های دوم، کمتر اضطراب‌آور است
 و مسئولیت‌پذیری و عامل بودن ما را نشان
 می‌دهند

گذشته‌گرا، غصه‌ی قصه‌ی گذشته را
 می‌خورد و آینده‌گرا در حسرت روزهای
 نیامده‌است

هیچ‌وقت فراموش نکنیم، اولین کسی
 که باید دوستش داشته باشیم خودمان
 هستیم

۱۷. «ما» را به «و» تبدیل کنیم: مثال: من
 می‌خواهم وزن کم کنم اما هنوز پر خوری می‌کنم
 ← غلط

- من می‌خواهم وزن کم کنم و هنوز پر خوری
 می‌کنم ← درست
 در جمله دوم، احساس مسئولیت‌پذیری و
 صاحب اختیار بودن بیش‌تر است.

۱۸. کل‌نگر باشیم: این بسیار نادر است که ما
 عاشق شخصی بشویم؛ آن‌چه ما را عاشق می‌کند،
 عشق به ویژگی خاصی است که در آن شخص
 وجود دارد. آن ویژگی خاص با رفتارمان همسان
 است یا رفتار ما را کامل می‌کند (یا شبیه ماست)،
 ما فکر می‌کنیم کل این شخص را دوست داریم.
 حقیقت این است که از جنبه‌های دیگر این
 شخص، بیزاریم یا غافلیم. و اگر این شخص
 طوری رفتار کند که در ما نفرت ایجاد کند،
 آن‌گاه دوباره نمی‌گوییم فلان رفتارت نفرت‌آور
 است، بلکه می‌گوییم، کل شخص تو نفرت‌آور
 است. خودمان را نیز با چند ویژگی منفی ارزیابی
 نکنیم. بلکه کل شخصیت‌مان را در نظر بگیریم
 یا به قول معروف فقط به نیمه‌ی خالی لیوان نگاه
 نکنیم و از نیمه پر آن نیز غافل نباشیم (کوئیلیام^۱،
 ترجمه حسینی، ۱۳۸۴ و شوسترم، ترجمه قاضی،
 ۱۳۶۹).

۱۹. رابطه‌یمان با دیگران رابطه‌ی شیء با
 شیء نباشد: انسان سلطه‌جو رابطه‌اش با دیگران،
 رابطه‌ی شیء با شیء است. اگر هدف، نیل به
 منافع شخصی خودش است، انسانیت و فردیت
 شخص دیگر را زیر پا می‌گذارد. (شوسترم، ترجمه
 قاضی، ۱۳۶۹). رابطه‌ی ما باید «رابطه‌ی انسان با
 انسان» باشد نه «رابطه‌ی شیء با شیء».

- اگر «خیاط» هستیم، مشتری در چشم ما
 «لباس» نباشد.

- اگر «بانک‌دار» هستیم مشتری در چشم ما
 «ریال» نباشد.

- اگر «سلمانی» هستیم، مشتری در چشم
 ما «سر» نباشد.

- «معلم» هستیم، شاگرد در چشم ما
 «حقوق» نباشد.

هرکه هستیم، «انسان» در چشم و ذهن
 ما «انسان» باشد نه شیء. صادق بودن با خود و
 دیگران از اهداف درمانی اکثر مکاتب درمانی از
 جمله گشتالت درمانی و وجودگرایی است.

۲۰. از غیبت کردن جلوگیری کنیم: جلوگیری
 از سخن‌چینی و غیبت مراجع درباره شخصی که در
 جلسه حاضر نیست، از تکنیک‌های مهم گشتالت
 درمانی است. (رحیمیان، ۱۳۷۷). سعی کنیم اگر از
 شخصی گله داریم، او را آشکارا مورد خطاب قرار
 دهیم ولی پشت سرش بدگویی نکنیم. بدگویی
 پشت سر دیگران در اسلام نهی شده و بر ترک آن
 تأکید فراوان گردیده است.

۲۱. خودمان و دیگران را همان‌طوری که
 هستیم و هستند، بپذیریم: در نهایت، اگر فکر
 کنیم، آدم خویشتن‌ساز و سالمی هستیم، باید
 بدانیم، انسان هستیم و اشتباه می‌کنیم و بدانیم
 که دیگران نیز انسان هستند و اشتباه می‌کنند
 (شوسترم، ترجمه قاضی، ۱۳۶۹). همان‌طوری که
 ویژگی‌های مثبت شخصیت‌مان را قبول داریم، باید
 ویژگی‌های منفی‌مان را نیز بپذیریم. در زندگی،
 همان‌طوری که شب و روز و دست چپ و راست
 راه توامان پذیرفته و باور کرده‌ایم و از هر دو استفاده
 می‌کنیم، با ویژگی‌های منفی شخصیت‌مان نیز رو

راست باشیم و آن‌ها را بپذیریم، و از مواجهه با آن‌ها اجتناب نکنیم.

۲۲. رویاهایمان را جدی بگیریم: به نظر پرلز رویاها اجزای سلب شده‌ی شخصیت آدمی تلقی می‌شوند. ما بعلمت ترس و اجتناب از آگاهی، غالباً موضوعاتی را که مربوط به ماست به بیرون انداخته و آن‌ها را در شخص یا چیزهای دیگر می‌بینیم. این فرافکنی‌ها در رویاهای ما ظاهر می‌شود. شخص سالم به‌جای تحلیل و تفسیر این رویاها آن را به زندگی برمی‌گرداند (همان منبع) و نسبت به آن‌ها آگاه می‌شود، آن‌ها را می‌پذیرد و به‌جای سلب و انکار، آن‌ها را جزء شخصیت خود قرار می‌دهد. مطمئناً مقدمه هر تغییری پذیرش آن می‌باشد.

۲۳. ارتباط تحکیم‌آمیز داشته باشیم: به نظر پرلز شکل حقیقی واقعیت، تحکیم است. برای مثال، وقتی از کسی سؤال می‌پرسیم، در واقع ضرورتی برای او ایجاد می‌کنیم. به‌جای این که بگوییم: «دوست داری امشب به سینما برویم؟» باید قاطع باشیم و بگوییم: «بیا امشب برویم به سینما». با این روش موضع و انتظار خود را دقیقاً مشخص می‌کنیم و آن شخص نیز به‌جای پاسخ دادن به سؤال ما، صریحاً به تحکیم ما جواب می‌دهد.

۲۴. اظهاراتمان را با زبان «من» بیان کنیم: به‌جای این که بگوییم: «تو با برخورد ناخوشایند واقعاً مرا عصبانی می‌کنی»، بگوییم: «از این که به تو اجازه می‌دهم یا من برخورد ناخوشایندی داشته باشی واقعاً عصبانی‌ام، از این به بعد مراقب رفتارت باش و برخورد بهتری با من داشته باش». یا «من از دست تو عصبانی‌م».

پی‌نوشت

1. Gestalt Therapy
2. Perls
3. Stuck pohnt
4. sharf
5. Introjection
6. Projection
7. Corey
8. Prochaska
9. Anxiety
10. Koeliam

منابع

۱. پرلز، گشتالت درمانی، (حسین اسد بیگی، مترجم ۱۳۷۶). تهران، انتشارات طریق.
۲. پروچاسکا، جیمز، و نور کراس، جان سی (۱۹۹۹). نظریه‌های روان‌درمانی، (یحیی سید محمدی، مترجم ۱۳۸۵). تهران، انتشارات رشد، چاپ سوم.
۳. شارف، ریچارد، اس. نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، (مهرداد فیروزبخت، مترجم ۱۳۸۱). تهران، نشر رسا، چاپ اول.
۴. شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۷۵)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: انتشارات رشد.
۵. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۷۶)، فنون و روش‌های مشاوره. تهران، انتشارات ترمه.
۶. شیلینگ، لوئیس، نظریه‌های مشاوره، (خدیجه آرین، مترجم ۱۳۸۲)، تهران، انتشارات اطلاعات.
۷. شوستروم، اورت، روان‌شناسی انسان سلطه‌جو، (قاسم قاضی، مترجم ۱۳۶۹). تهران، نشر سپهر.
۸. رحیمیان، حوریه بانو (۱۳۸۲)، نظریه‌ها و روش‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران، انتشارات مهرداد.
۹. فرام اریک، هنر عشق ورزیدن، (پوری سلطانی، مترجم ۱۳۶۲). تهران، انتشارات مروارید.
۱۰. کوئیلیام، سوزان، تفکر مثبت، (حمدعلی حسینی، مترجم ۱۳۸۴). تهران، نشر سارگل.
۱۱. کوری، جرالد، نظریه و کاربردی «مشاوره و روان‌درمانی» (۲۰۰۵)، (سید یحیی سید محمدی، مترجم ۱۳۸۵). تهران، نشر سیلان.
۱۲. میلانی‌فر، بهروز (۱۳۷۴). بهداشت روانی، تهران، انتشارات قومس.

