

راهنمایی و  
مشاوره گروهی

قسمت  
سوم

# پروتکل مشاوره‌ی گروهی آدلری

حسین سلیمی بجستانی  
دکترای مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

در شماره‌ی گذشته‌ی فصل‌نامه‌ی رشد مشاوران مدرسه تا جلسه‌ی نهم از مداخلات آدلری توضیح داده شد. در این شماره، جلسات نهم تا یازدهم برای مطالعه و استفاده‌ی مشاوران گرامی ارائه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: خودشناسی، بینش، مشاوره گروهی، رفتار.



## جلسه‌ی نهم

**هدف:** ترغیب کردن به خودشناسی و کسب بینش، شناسایی اهداف و موانع موجود در تحقق آن‌ها

همه‌ی رفتارهای ارادی انسان هدفمند است. انسان‌ها هدف‌هایی را برای خود تعیین می‌کنند و رفتار ارادی در بستر این هدف‌ها یک‌پارچه می‌شود. هدف همه‌ی ما برتری است و برتری نه به معنای برتر بودن از دیگران بلکه به معنای پیش‌روی از جایگاهی که پایین‌تر درک شده، به جایگاهی بالاتر، و از ضعف‌های احساس شده به برتری است. سبکی که ما برای زندگی انتخاب می‌کنیم، در واقع روش خاص ما برای پیش‌روی به سمت هدف زندگی ماست.

## تمرین

- از اعضا خواسته می‌شود اهدافی را که تاکنون داشته‌اند (تاکنون معتبر بوده است)، بنویسند و اگر هدفی موجود نیست،

فقط بنویسند: «فاقد هدف مشخص».

در تدوین اهداف به نکات زیر توجه شود:

اهداف در رابطه با دوره‌ی سنی فعلی مراجع باشد.

اهدافی باشند که هنوز به‌طور رضایت‌بخش به دست نیامده‌اند. اهداف موجود موردنظر است؛ اهدافی که تاکنون معتبر بوده‌اند.

اهداف بهتر است حول موضوعات زیر باشند.

مدیریت و رابطه‌ی گرم با دیگران / تصمیم‌گیری / مدیریت مالی / رشد شخصی / اوقات فراغت / مسئولیت‌پذیری در زندگی / شیوه‌ی مواجهه با تعارض / اصلاح رفتاری خاص / تصمیم‌گیری / همکاری با هم‌کلاسی‌ها / مسائل معنوی / ادامه تحصیل / رفع نیازها / انتخاب شغل / تقسیم زمان / برنامه‌ریزی زندگی و ...

از اعضا خواسته شود اهداف خود را در جدولی مانند نمونه‌ی زیر وارد کنند. بازنگری اهداف و عملکرد گذشته

(تدوین اهداف و روش‌های جایگزین)

الف) ارزیابی اهداف: در این قسمت، اعضا اهداف و روش‌ها را بررسی و ارزیابی کنند. برای ارزیابی، ابتدا هر یک از اهداف توسط سایر اعضا مورد سؤال قرار می‌گیرد و سپس براساس معیارهای زیر بازنگری می‌شود:

۱. آیا هدف به اندازه‌ی کافی جزئی است؟ اگر کلی است به اهداف جزئی تقسیم شود.

۲. آیا هدف موردنظر روشن و واضح است؟ اگر ابهام وجود دارد، به‌صورت دقیق و روشن نوشته شود.

۳. آیا هدف با توجه به اوضاع و امکانات موجود مالی قابل دسترسی است؟ اگر نیست، باید تعدیل شود.

از اعضا خواسته شود تا پس از بازنگری در اهداف خود، اهداف اصلاح شده را در گروه مطرح کنند.

**ب) ارزیابی روش‌ها:** آیا روش‌های به کار گرفته شده مرتبط با هدف‌هاست و شما را به هدف مورد نظر نزدیک یا از

مشکلات موجود			روش‌ها (و رهیافت‌ها)	اهداف موجود
احساسات اشتباه	افکار اشتباه	رفتار اشتباه		
- ترس از ضایع شدن - دستپاچی	- نکند حرفی از دهنم بیرون - نتوانم آن را جمع کنم - همه‌ی آدم‌ها درخور توجه نیستند	- سکوت کردن - اعتماد نکردن به دیگران	۱. منتظر این‌که دیگران به سمت من بیایند. ۲. منتظر موقعیت شدن	برقراری ارتباط با دیگران

**هدف همه‌ی ما برتری است و برتری نه**

**به معنای برتر بودن از دیگران بلکه به معنای**

**پیش‌روی از جایگاهی که پایین‌تر درک شده، به**

**جایگاهی بالاتر، و از ضعف‌های احساس شده به**

**برتری است**

آن دور می‌کند؟ اگر مرتبط نیست، حذف شود. آیا این روش اجرایی هست؟ آیا با توجه به فرصت، امکانات و موانع، عملی است؟ آیا روش مطرح شده به صورت جزئی و گام‌به‌گام نوشته شده است؟

× برای تسریع در کار گروه، اعضا می‌توانند در گروه‌های دو یا سه نفره به ارزیابی اهداف و روش‌ها بپردازند.

### پ) آگاهی از اهداف و روش‌های تغییر یافته

از اعضا خواسته می‌شود مطابق فرم و نمونه‌ی زیر اهداف جدید خود را بنویسند.

در مشاوره‌ی آدلری پرسیده نمی‌شود که «چه چیزی شما را واداشت که این‌گونه رفتار کنید» بلکه در عوض پرسش این است که «با این رفتار در پی رسیدن به چه هدفی هستید».

### جلسه‌ی دهم

**هدف:** ترغیب خودشناسی و کسب بینش، جمع‌بندی مقوله‌های (منظومه‌ی خانوادگی، خاطرات، اشتباهات اساسی، اهداف رفتاری، تکالیف زندگی، اولویت‌های شخصیتی و...)

مراجع بینش لازم را به کمک مشاور در مورد پویش‌های فردی خود به دست می‌آورد. مشاور در این مرحله بیش‌تر بر قصد و هدف این پدیده‌ها تأکید می‌کند تا علت آن‌ها. او به حرکت پدیده‌ها توجه دارد تا توصیف آن‌ها؛ بر کاربرد این پدیده‌ها به وسیله‌ی مراجع تأکید دارد تا بر وجود این حالت‌های درونی.

### فن «به‌نظر می‌رسد که...»

فنی است که مشاور به منظور ایجاد آگاهی از مسیری که فرد در زندگی برگزیده است (هدف‌ها، مقاصد، منطق شخصی و رفتاری جاری)، استفاده می‌کند.

- به منظومه‌ی خانوادگی خود بیندیشید؛ برجسته‌ترین موضوعاتی که به ذهن شما خطور می‌کند، کدام‌اند؟  
- حال تلاش کنید ارتباطات احتمالی میان این موضوعات را با شیوه‌های رفتاری زندگی امروزی‌تان پیدا کنید.

- خاطرات را مرور کردیم؛ به‌نظر شما آیا این خاطرات بر آن‌چه امروز شما هستید، تأثیری داشته است؟ در آینده چه‌طور؟ آیا این خاطرات کودکی می‌توانند به نوعی در تعیین مسیر آینده‌ی شما نیز

دخیل باشند؟

- مهم‌ترین اشتباهات اساسی که در طول زندگی خود مرتکب شده‌اید یا باور داشته‌اید، کدام‌اند؟ آیا در مورد نحوه‌ی ایجاد این ادراکات غلط، نظری دارید؟ این اشتباهات چگونه بر شیوه‌ی تفکر، احساس؟ و رفتار شما اثر می‌گذارند؟

- اهداف رفتاری شما کدام‌یک از ۴ مقوله‌ی توجه طلبی، قدرت طلبی، انتقام‌گیری، کناره‌گیری را بیش‌تر نشانه گرفته‌اند؟ آیا به مقوله‌ی پنجم، یعنی علاقه‌ی اجتماعی، توجهی نشان داده‌اید؟ آیا کاری را شروع کرده‌اید؟

- چرخ سلامت شما تعادل دارد یا می‌لنگد؟ فکر می‌کنید در کدام‌یک از ۵ قسمت عشق، روابط اجتماعی، شغل، خود، و معنویت باید بیش‌تر کار کنید؟

- کدام اولویت شخصیتی را تاکنون برگزیده‌اید؟ آیا تاکنون شما را به اهدافتان رسانیده است؟ اگر هدفتان ثابت باشد، باید کدام اولویت را انتخاب کنید که به آن برسید؟

- مهم‌ترین هدف‌های زندگی شما کدام‌اند؟ مایلید چه اهداف جدیدی برای خود تعیین کنید؟

اقدامات جدید		روش جدید	هدف جدید
احساساتی که باید ایجاد شوند	افکاری که باید ایجاد شوند	رفتاری که باید ایجاد شود	
- عبارت عاطفی مثبتی به او بگویم - چنان گوش کنم که احساس ارزش کند. - احساس رضایتم را نشان دهم.	- واقعی باشم؛ از تصنعی بودن بپرهیزم. - طرف مقابل ویژگی‌هایی دوست‌داشتنی دارد. - هر دو دوست داریم اوقات خوشی داشته باشیم.	- انتخاب موضوعی جذاب - تنظیم وقت مناسب - پرهیز از بیان سخنان مشکل‌زا	شروع یک گفت‌وگوی لذت‌بخش برقراری رابطه با دیگران

**بینش‌های حاصل از  
خاطرات اولیه، پویایی‌های  
خانواده، تکالیف زندگی،  
منطق خصوصی، اشتباهات  
اساسی، اولویت‌های  
شخصیتی به مراجعان  
کمک می‌کنند به هدف‌های  
مشاوره برسند**

پیدا کند و بخواهد آن را تغییر دهد. در این فن، از مراجع خواسته می‌شود نشانه‌هایش را تشدید کند. این کار، مراجع را بیش از پیش متوجه شرایطش می‌کند و از جذابیت رفتار نامطلوب برای او می‌کاهد. بینش‌های حاصل از خاطرات اولیه، پویایی‌های خانواده، تکالیف زندگی، منطق خصوصی، اشتباهات اساسی، اولویت‌های شخصیتی به مراجعان کمک می‌کنند به هدف‌های مشاوره برسند. این کار با اصلاح و تدوین داستان و استعاره‌ی زندگی با استفاده از دستورالعمل داستان زندگی امکان‌پذیر است. (در جلسه‌ی آخر به اعضا فرصت بیش‌تری داده می‌شود تا با استفاده از یادداشتهای منابع در دسترس، به تدوین اولیه‌ی داستان زندگی خود بپردازند و پس از ارائه‌ی آن در گروه و با توجه به بازخورد سایر اعضا، آن را به‌طور مکرر اصلاح کنند. پس از این جلسه نیز با فراغت و تمرکز، نسخه‌ی نهایی شیوه‌ی زندگی جدید خود را تدوین کنند و یک نسخه از آن را به مشاور بدهند).

**فن «موجب مسرت دیگری شدن»:**

برای مقابله با دل‌سردی مراجع و کسی که علاقه‌ی اجتماعی خودش را از دست داده است، مشاور پیشنهاد می‌دهد تا کار خوبی را برای شخص دیگری انجام دهد یا به او کمک کند.

**فن «به دام نیفتادن»:**

وقتی مراجعان برای تغییر مقاومت نشان می‌دهند، ممکن است مشاور را ناخودآگاه به دام خشم، ناامیدی، اغواگری و فداشدن یا بسیاری از این دام‌ها بیندازند. مشاور نباید در چنین دامی بیفتد بلکه باید مراجع را تشویق کند رفتارهایی را انجام دهد که بهداشت روانی او را افزایش می‌دهند.

**فن «قصد تناقضی (تجویز نشانه)»:**

زمانی از این فن استفاده می‌شود که مشاور مطمئن باشد قصد متناقض باعث می‌شود مراجع تصور دیگری از رفتارش

«به نظر من این‌طوری می‌رسد که» استفاده از فن ترغیب: انتظار نداشته باشید همه‌چیز بسیار زود عوض شود. تغییر مانند پرش ارتفاع باید به تدریج افزایش یابد تا به سلامت انسان لطمه نزند و به مرور زمان، جزئی از وجود شما شود.

**جلسه یازدهم**

**هدف:** کمک کردن به جهت‌گیری مجدد، به عمل درآوردن بینش‌ها و کشف استعاره‌ی زندگی

مراجعان در مرحله‌ی جهت‌گیری مجدد (که ممکن است یک تا سه جلسه طول بکشد) عقاید و رفتارشان را در جهت رسیدن به هدف‌های مشاوره تغییر می‌دهند؛ ضمن این‌که از فنون زیر به تناسب کار استفاده می‌شود.

**فن «طوری عمل کن گویی که»:**

در این فن مراجع کاری را انجام می‌دهد که می‌ترسد در آن شکست بخورد؛ بنابراین، از او خواسته می‌شود «طوری عمل کن گویی که». از مراجعانی که نمی‌خواهند رفتار جدید موردنظر را انجام دهند، می‌توانیم بخواهیم که نقش جدید را در یک لباس جدید اجرا کنند. اگرچه لباس جدید از آنان آدم جدیدی نمی‌سازد ولی احساس جدیدی، مثل احساس اعتماد به نفس، به آن‌ها می‌دهد.