

بسم الله الرحمن الرحيم

درمان توانمندمحور

(نظریه و کاربرد درمانی مبتنی بر توانمندی‌های شخصیتی)

تألیف:

دکتر فریدون صفری



نشر

سرشناسه	جعفری، فروغ
عنوان و نام پدیدآور	درمان توانمندمحور: (نظریه و کاربرد روان‌درمانی مبتنی بر توانمندی‌های شخصیتی) / تألیف فروغ جعفری
مشخصات نشر	تهران: نشر علم، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۸۷۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان بکر	نظریه و کاربرد روان‌درمانی مبتنی بر توانمندی‌های شخصیتی
موضوع	روان‌درمانی
موضوع	Psychotherapy
موضوع	روانشناسی مثبت‌گرا
موضوع	Positive psychology
موضوع	مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Life skills -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	۴۱۳۰ / ۵ / ۷ / ۶۲۸۰ / ۵
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۹۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۲۹



شعاع

درمان توانمندمحور

(نظریه و کاربرد روان‌درمانی مبتنی بر توانمندی‌های شخصیتی)

تألیف: دکتر فروغ جعفری

صفحه آرای: مهدی شکری

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۸۷۴-۲

فهرست

۷.....	مقدمه
--------	-------

بخش اول: توانمندی‌های منشی

۱۰.....	توانمندی‌های منشی
۱۴.....	رابطه بین فضیلت و توانمندی‌های منشی
۱۵.....	ابعاد توانمندی‌ها
۱۸.....	طبقه‌بندی فضیلت‌ها و توانمندی‌های منشی
۲۲.....	شرایط توانمندساز
۲۴.....	خواستگاه وراثتی یا محیطی توانمندی‌ها
۲۶.....	تفاوت استعدادها و توانمندی‌ها
۲۷.....	اهداف درمان توانمندمحور در دوران رشد
۳۱.....	توانمندی‌های ثابت و متغیر
۳۳.....	دیدگاه‌های مختلف در مورد قابلیت یا عدم قابلیت تغییر توانمندی‌ها
۳۳.....	دیدگاه باکینگهام و کلیفتون
۳۴.....	دیدگاه سلیگمن
۳۶.....	دیدگاه بن نینک
۳۶.....	نظریه کنترل عاطفه و نظریه تأیید خود
۳۷.....	نظریه نرمش عصبی دونالد هب
۳۹.....	دیدگاه توانمندی‌های مکمل
۴۲.....	ارزیابی و سنجش توانمندی‌ها
۴۵.....	تأثیر مثبت توانمندی‌ها در زندگی
۴۶.....	۱- افزایش سلامت فیزیکی و روانی
۴۹.....	۲- افزایش عزت نفس و خودکارآمدی
۵۱.....	۳- افزایش انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری
۵۳.....	۴- تجربه شایستگی
۵۴.....	شناسایی توانمندی‌ها چه خطراتی ممکن است به همراه داشته باشد؟

۵۶.....	مواع استفاده از توانمندی‌ها
۵۶.....	۱. عدم شناخت توانمندی‌ها
۵۷.....	۲. کم‌ارزش شمردن توانمندی‌های منشی
۵۷.....	۳. ناآگاهی نسبت به موقعیت‌های استفاده از توانمندی
۵۸.....	۴. استفاده بیش از حد یا کمتر از حد از توانمندی‌های
۵۸.....	ترس از داشتن کاستی‌ها
۵۸.....	ترس از شکست
۵۹.....	ترس از پیشرفت واقعی

بخش دوم: درمان‌های توانمندمحور

۶۴.....	تعامل درمان توانمندمحور مشاور
۶۷.....	رویکردهای زیر بنایی مؤثر بر شکل‌گیری درمان توانمندمحور
۶۸.....	روانشناسی مشاوره
۶۹.....	دیدگاه پدیدارشناختی و سازه‌گرایی اجتماعی
۷۰.....	رویکرد انسان‌گرایی
۷۱.....	روانشناسی مثبت
۷۲.....	نظریه میدانی
۷۳.....	رویکرد روایت درمانی
۷۵.....	رویکرد راه حل محور
۷۸.....	اصول بنیادین مشاوره توانمندمحور
۷۹.....	موارد کاربرد درمان مبتنی بر توانمندی
۸۱.....	رویکرد درمان مبتنی بر توانمندی‌های اسمیت
۸۲.....	مرحله اول: ایجاد اتحاد درمانی
۸۲.....	مرحله ۲: شناسایی توانمندی‌ها
۸۳.....	مرحله سوم: ارزیابی مشکلات فعلی
۸۴.....	مرحله چهارم: تشویق و تزریق امید
۸۶.....	مرحله پنجم: چهارچوب‌بندی راه حل‌ها
۸۷.....	مرحله ششم: ساخت توانمندی‌ها و شایستگی‌ها
۸۸.....	مرحله هفتم: قدرتمند کردن
۸۸.....	مرحله هشتم: تغییر
۹۰.....	گام نهم: ایجاد انعطاف
۹۱.....	گام دهم: ارزیابی و خاتمه

۹۱	روایت درمانی توانمندمحور
۹۳	۲- خانواده درمانی توانمندمحور
۹۶	فرآیند خانواده درمانی توانمندمحور نیمیس
۹۷	فرآیند خانواده درمانی توانمندمحور
۱۰۰	۳- زوج درمانی توانمندمحور
۱۰۷	مراحل زوج درمانی توانمندمحور
۱۱۰	۴- فرزندپروری توانمندمحور
۱۱۴	شیوه‌های وندپرویی بر اساس رویکرد توانمندمحور
۱۱۶	چگونه «مدیر» می‌تواند توانمندی‌های منشی را در فرزندانشان تقویت کنند؟
۱۱۹	درمان فرزندپروری توانمندمحور
۱۲۲	۵- درمان توانمندمحور در محیط مدرسه
۱۲۸	تأثیر توانمندی‌ها بر شش گسست
۱۳۰	فرآیند درمان توانمندمحور در مدرسه
۱۳۱	مدل توانمندسازی در موقعیت‌های آموزش (الینکینز، نیمیس، گیلهم و مایرسون)
۱۳۲	درمان توانمندمحور در محیط مدرسه
۱۳۴	۶- مشاوره شغلی توانمندمحور
۱۳۹	رویکرد چهار راهبردی باکینگهام
۱۳۹	تمرکز (Focus)
۱۳۹	آزاد کنید (Release)
۱۴۰	یاد بگیرد (Educate)
۱۴۰	گسترش دهید (Expand)
۱۴۰	درمان توانمندمحور در محیط شغلی
۱۴۳	۷- غنی‌سازی اوقات فراغت مبتنی بر رویکرد توانمندمحور
۱۴۵	اوقات فراغت و نظریه تحلیل تبادلی
۱۴۶	اوقات فراغت به عنوان راهبرد مقابله با استرس
۱۴۸	مفهوم شکل و زمینه در نظریه گشتالت
۱۴۹	پیامدهای اوقات فراغت
۱۵۶	درمان توانمندمحور در محیط اوقات فراغت
۱۵۷	فنون درمان توانمندمحور
۱۵۸	۱- ایفای نقش
۱۵۹	۲- استعاره

- ۱۶۲..... ۳- صندوق خالی
- ۱۶۳..... ۴- مواجهه
- ۱۶۴..... ۵- چارچوب بندی مجدد
- ۱۶۵..... ۶- شناسایی توانمندی های منشی دیگران
- ۱۶۶..... ۷- انجام کارهای متفاوت
- ۱۶۷..... ۸- انجام کارها به شیوه متفاوت

۱۶۹..... منابع

شادی معتبر حاصل شناسایی و کاربرد اساسی‌ترین توانمندی‌هایشان و استفاده از آنها در کار، عشق، تفریح و والدینی است. (سلیگمن، ۲۰۰۲)

مقدمه

توانمندی یکی از ویژگی‌هایی است که امروزه نامش به تعداد به گوش می‌خورد. دولت‌مردان می‌خواهند جامعه‌ای توانمند داشته باشند، سازمان‌ها تمایل دارند سازمانی با کارکنان و مدیرانی توانمند داشته باشند، خانواده‌ها می‌خواهند خانواده و اعضای توانمند داشته باشند و در نقش فرزندپروری خود توانمند عمل کنند. مدارس و دانشگاه‌ها درصدد پرورش فارغ‌التحصیلانی توانمند هستند.

با وجود تمایل فزاینده به توانمند شدن، این واژه آن‌چنان گسترده و چندبعدی و گاه مبهم به نظر می‌رسد که در درک متقابل سنای آن گاه دچار تعارض می‌شویم. گروهی توانمندی را استقلال و پشتکار می‌دانند، گروهی کسب شغل مناسب درآمد بالا، یا داشتن بهره‌های بالایی و استعدادها را فراگیری دانش و تخصص، نمرات عالی، ابراهیم یک دوگانه می‌کنند. گروهی که فلسفی‌تر فکر می‌کنند انسانیت یا خلاقیت و یا درک دیگران و نسبت به آنها را توانمندی می‌نامند. بر اساس چشم‌انداز گسترده افراد نسبت به هستی و ماهیت انسان و هدف از زندگی تعاریف متنوعی از توانمندی‌های وجود دارد. در این صورت رسیدن به توافق در مورد این که چه چیزی را می‌توان توانمندمحور نامید کاری بس دشوار است چرا که در واقع همه مداخلات روانشناختی و درمان‌ها به دنبال توانمندسازی انسان‌ها هستند. رویکرد روان‌پویایی با کمک به افراد برای شناسایی تعارض‌های درونی خود و پالایش روانی و آگاهی از مکانیسم‌های دفاعی و بینش به افراد کمک می‌کند تا بتوانند تعارض‌های ناخودآگاه خود را حل و فصل نمایند. رویکردهای رفتاری با تغییر پیامدهای مثبت و منجر به درمانگران این توان را بخشیده که بتوانند مراجعانشان را در مواجهه و مقابله مؤثرتر با محیط پیرامون خود، رویکردهای شناختی با کمک به فرد برای شناسایی باورهای غیرمنطقی و تعریف‌های شناختی و جایگزین کردن آن با افکار منطقی موجب ارتقای توانمندسازی می‌شوند و رویکردهای انسان‌گرایانه با ارج نهادن به زندگی و قدرت تمرکز بر اینجا و اکنون، افزایش جرات زندگی و مواجهه با دشواری‌ها و مرگ و پذیرش آزادی و مسئولیت انتخاب‌ها انسان را توانمند می‌سازد.

با این وجود از زمان ظهور روانشناسی مثبت و تأکید آن بر تمرکز بر منابع و دارایی‌های شخصی به جای نقص‌ها و ضعف‌هایی که انسان در طول زندگی با آن مواجه می‌شود، شاخه‌ای از روانشناسی مثبت عنوان توانمندسازی را برای خود برمی‌گزیند با این هدف که علاوه بر تمرکز بر رفع و جبران نقاط ضعفی که در افکار، رفتار و احساسات وجود دارد، با تأکید بر شناسایی و استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها،

هیجانان مثبت و رضایت از زندگی را در افراد ارتقا دهد. با این وجود چنین مداخله‌ای نه تنها برای مراجعینی که دشواری‌ها و آشفتگی‌های هیجانی را تجربه می‌کنند، بلکه در مورد افرادی که به دنبال رشد شخصی و پرورش توانمندی‌های خود هستند دشواری‌ها و آشفتگی‌های هیجانی را تجربه می‌کنند، نیز قابل اجرا است.

آنچه به عنوان توانمندی‌ها در این کتاب مطرح شده است مشتمل بر دو توانمندی ذاتی و منشی است. توانمندی‌های ذاتی استعدادهایی هستند که فرد با آنها متولد می‌شود و امکان یادگیری و پیشرفت بیشتری را در حیطه‌های خاصی فراهم می‌کند و از طریق آزمون‌های هوش و استعداد قابل سنجش هستند. منظور از توانمندی‌های منشی، که توسط پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) مطرح شده است، نیز ویژگی‌های صفت مانند اخلاق، ارزشمندی هستند که در نتیجه تجارب زندگی در افراد شکل گرفته و تقویت می‌شوند. در سراسر زندگی دارای قابلیت رشد و تغییر هستند و از محیط و فرهنگ تأثیر زیادی می‌گیرند. از آنجایی که استعدادها تا حد زیادی پس از دوران رشد ثابت باقی می‌مانند، شناسایی و استفاده از آنها در مسیر درمانی‌های آری‌تر، می‌تواند در مسیر رسیدن به شکوفایی هدایت‌کننده و تسهیل‌گر باشند و زمینه رضایت‌مندی و شادی را در زندگی ایجاد می‌کند.

یکی از محاسن این رویکرد این است که به دلیل مداخله از طریق توانمندی‌ها موجب ایجاد هیجانان مثبت در درمانگران می‌گردد. با تأثیرات ناشی از مداخلات مبتنی بر ضعف که منجر به فرسودگی شغلی و به خطر افتادن سلامت روانی، شناسان می‌شود، کاملاً متفاوت است. همچنین درمانگران نه تنها با شناسایی توانمندی‌های مراجعان خود، به کمک اختصاصی‌تر و متناسب‌تر در مداخلات خود دست می‌زنند، بلکه لازم است توانمندی‌های منشی خود را نیز شناسایی کنند و از تأثیری که به دلیل استفاده از توانمندی‌های شاخص (پنج دسته‌بندی‌شده‌ی سویی‌تر از بین توانمندی‌ها) در فرایند درمان بر مراجعان می‌گذارد آگاه باشند و در صورت لزوم تغییراتی را در آنها اعمال نمایند. از این طریق درمانگران نسبت به تأثیر شخصیت و ارزش‌های خود بر فرایند درمان و مداخلات بکار گرفته شده آگاه‌تر می‌شوند که در نتیجه موجب اثربخشی قوی‌تر فرایند درمان می‌شود.

از سوی دیگر به دلیل شناسایی و تأکید بر توانمندی‌هایی که هر مراجع در زندگی‌اش تجربه می‌کند، باور به ناتوانی و بی‌ارزشی، پیش‌بینی شناسایی نقاط ضعف و کاستی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری و نگرانی از برچسب خوردن بابت تحریف‌های شناختی یا واکنش‌های مقابله‌ای ناکارآمد که عامل مقاومت در فرایند درمان است، کاهش چشمگیری می‌یابد و مراجعین با اشتیاق و علاقه دنبال شناسایی توانمندی‌ها و استفاده از جنبه‌های مثبتی هستند که درونشان کشف می‌کنند. همچنین آنچه به عنوان عامل درمانی مورد تأکید قرار می‌گیرد، استفاده به اندازه و مناسب از توانمندی‌ها در موقعیت‌های مورد نیاز است. بنابراین زمانی که خانواده‌ای به دلیل مشکلات ارتباطی برای درمان مراجعه می‌کنند، با توجه به توانمندی‌های موجود در اعضا، شیوه بهینه استفاده از آنها برای رسیدن به شرایط مطلوب شناسایی و مهارت‌های مورد نیاز آموخته می‌شود. به این صورت همه افراد به نوعی از رشد و شکوفایی دست پیدا می‌کنند که منجر به رضایت فردی و ارتباطی در آنها می‌گردد.

کتاب حاضر اولین کتابی است که در ایران با این عنوان به چاپ رسیده است و با توجه به مطالعات گسترده در کشورهای دیگر نیز با محتوای مشابه کتابی یافت نشده است. محتوای کتاب علیرغم گستردگی زیاد موضوعات، به صورت نسبتاً مختصر و جهت آشنایی اولیه روان‌درمانگران و مشاوران عزیز نگارش شده است و قطعاً در چاپ‌های بعدی گستردگی بیشتری در هر یک از حیطه‌ها وجود خواهد داشت. همچنین در بسیاری از بخش‌ها تبیین‌هایی که جهت تأثیر توانمندی‌ها در حیطه‌های مختلف زندگی و فرآیند درمان ارائه شده است، بر اساس شواهد علمی موجود ارائه شده است که نیاز به پژوهش گسترده جهت تأیید یا اصلاح آنها وجود دارد.

کتاب از ۱۰ بخش تشکیل شده است که بخش اول به عنوان مقدمه‌ای بر مفهوم توانمندی‌های انسانی و موانع مؤثر و مرتبط با آن و تأثیرات مثبت و منفی شناسایی و کاربرد آنها در زندگی پرداخته شده است؛ در بخش دوم در ابتدا رویکردهای نظری زیر بنایی درمان توانمندمحور مطرح شده و در ادامه مداخلات درمانی مبتنی بر توانمندسازی در هفت زمینه اصلی زندگی بر اساس دیدگاه دکتر سلیگمن (درمان فرایند محور، زوج درمانی توانمندمحور، خانواده درمانی توانمندمحور، فرزندپروری توانمندمحور، درمان توانمندمحور، مدرسه درمان توانمندمحور در حیطه شغلی و درمان توانمندمحور در حیطه اوقات فراغت) ارائه شده است. در انتهای هر بخش پروتکل درمانی مرتبط مطرح شده است. در انتهای بخش دوم فنون مورد استفاده و مؤثر بر این رویکرد شرح داده شده است.

مؤلف کتاب با تجربه ۱۵ سال کار مشاوره بزرگسالان و خانواده‌ها و ۱۰ سال تدریس و ارتباط با دانشجویان به این نتیجه رسیده است که با توجه به تنوع موضوعات خاص فرهنگی ایران که مراجعان را به دفاتر مشاوره می‌کشاند، این رویکرد می‌تواند از مؤثرترین درمان‌ها در حیطه‌های مختلف زندگی محسوب شود. ارتقای انگیزه و اشتیاق به تغییر بر اساس استفاده از توانمندی‌های ارزشمندی که هر فرد به طور منحصر به فرد آنها را داراست، موجب ترغیب مراجعان شده و اساس کارآمدی خود مشاور را نیز افزایش می‌دهد.

در این بخش جای دارد که تشکر صمیمانه خود را از کسانی که سمیه به ما را در اجرا و چاپ کتاب یاری کردند ابراز نماییم، با قدردانی از جناب آقای علمی مدیر گرانقدر انتشارات علمی که با توجه و پیگیری انتشار کتاب را میسر ساختند و جناب آقای مهدی شکری صفحه آرای محترم که با دقت و تخصص خود، محتوای کتاب را ساختار یافته و آراسته کردند.

این کتاب بدون شک ایرادات و اشکالات ناخواسته‌ای خواهد داشت که رفع آنها می‌تواند به بهبود کیفیت آن بیانجامد. از خوانندگان، اندیشمندان و همکاران عزیز تقاضا می‌شود هرگونه پیشنهاد و نقطه نظر خود را به آدرس ایمیل زیر ارسال نموده و نویسنده را در جریان دیدگاه‌ها، اطلاعات و نظرات ارزنده خود قرار دهد.

دکتر فروغ جعفری

(fjafari646@gmail.com)