

بسمه تعالی

زمینه خود نظم دهی

مؤلف:

احمد ولیخانی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۴

سرشناسه : ولیخانی، احمد، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور : زمینه خود نظم‌دهی / مولف احمد ولیخانی.
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۴۵ ص.
شابک : 978-600-7940-80-8
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۳۴ - ۱۴۵.
موضوع : خویشن‌داری
موضوع : خودشناسی
موضوع : شخصیت
موضوع : خویشن (روانشناسی)
موضوع : خودسازی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۸ز ۸۸۰ BF ۶۳۲/
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۵۲۳۷۰

نام کتاب: زمینه خود نظم‌دهی

مؤلف: احمد ولیخانی

ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: مؤسسه فرهنگی ارسطو

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

چاپ: مدیران

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۸ - ۸۰ - ۷۹۴۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

حق چاپ محفوظ است.

تلفن‌های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱

فهرست مطالب

مقدمه	۱
-------------	---

فصل اول: خود نظم‌دهی

اهمیت خود نظم‌دهی	۵
تعریف خود نظم‌دهی	۷
شکست در خود نظم‌دهی و ابعاد محدود آن	۹
خود نظم‌دهی و مفاهیم مربوط	۱۱
مدل‌های خود نظم‌دهی	۱۴
خود نظم‌دهی و شخصیت	۲۸

فصل دوم: مدل سه وجهی خود نظم‌دهی شخصیت

مؤلفه‌های مدل سه وجهی خود نظم‌دهی شخصیت	۳۶
فرایندهای خودشناختی (خودشناسی انسجامی و بهوشیاری)	۳۶
خودشناسی و بهوشیاری	۴۱
خود مهارگری	۴۳
خود نظم‌دهی و خود مهارگری	۴۴
شفقت خود	۴۵

۵۱	مدل سه وجهی خود نظم دهی شخصیت
۶۱	مبانی عصب شناختی خود نظم دهی و مدل سه وجهی خود نظم دهی شخصیت
۶۹	مبانی تحقیقی مدل سه وجهی خود نظم دهی شخصیت

فصل سوم: منشاء خود نظم دهی و مدل سه وجهی خود نظم دهی شخصیت

۷۳	دلبستگی
۷۶	دلبستگی و خود نظم دهی
۸۶	دلبستگی و مدل سه وجهی خود نظم دهی شخصیت
۹۲	مبانی تحقیقی دلبستگی و خود نظم دهی
۱۰۰	مبانی تحقیقی دلبستگی و مدل سه وجهی خود نظم دهی شخصیت

فصل چهارم: ارتقاء خود نظم دهی

۱۱۳	مداخلات حرفه ای
۱۲۲	تمارین خود نظم دهی
۱۲۹	منابع فارسی
۱۳۰	منابع انگلیسی

بحث مختار یا مجبور بودن بشر، موضوع مناقشه انگیز فلسفی است که از ابتدای پیدایش فلسفه یا به نوعی فلسفیدن آدمی مورد توجه بوده است. آیا آدمی اختیار دارد و می‌تواند آینده خود را با عقل و احساس خود رقم بزند یا مجبور به تکرار آن‌چه است که جهان یا خدا از پیش برای او مقدر ساخته است و سرنوشت بشر مصداق کاملی از شعرهای خیام است. در معنای متعادل‌تر، آیا آدمی حداقل در برخی از امور خود اختیار این را دارد که در ایجاد آینده خود دخیل باشد و یا در سرنوشت و تقدیر از پیش نوشته خود می‌تواند اندک تغییری داشته باشد. اگر از روشنای هر چند محدود عقل خود به این پرسش‌ها نگاه کنیم خواهیم فهمید که به نظر می‌رسد رویکرد دوم به موضوع جبر و اختیار عاقلانه‌تر، پُر معناتر و منطبق با تجربیات زندگی روزمره ما است. هر چند در این دیدگاه قدرت خارق‌العاده‌ای برای بشر در تعیین و تغییر سرنوشت خود معصور نیست، با وجود این، همین طرز تفکر و احساس برای بیماران جسمی و روانی، آدم‌هایی که مشکلات و دشواری‌های زیادی را در زندگی خود تجربه می‌کنند و یا حتی آدم‌هایی که زندگی معمولی خود را دارند کافی خواهد بود که بر بیماری خود غلبه کنند، مشکلات و دشواری‌ها را حل کرده و به زندگی معمولی برگردند و با کسب قدرت زندگی خود را افزون‌تر از پیش نمایند.

روانشناسی و روانشناسان به موضوع جبر و اختیار آدمی نمی‌پردازند. این کار بر عهده فلسفه و فیلسوفان است. اما موضوعی که از دل همین پدیده فلسفی روانشناسی پدید آمده است، مفهوم «خودنظم‌دهی»^۱ است. خوشبختانه هر نظریه‌ای در روانشناسی بر خلاف نظریه‌ای موجود در فلسفه حتی با وجود دُغم بودن، خود نظم‌دهی از معدود موضوعاتی است که بر آن اجماع و ایمان دارند، هر چند درجات آن ممکن است متغیر باشد. دو نظریه بزرگ روان‌تحلیل‌گرایی و رفتارگرایی در روانشناسی که تأثیرات بزرگی در زندگی بشر داشته‌اند و حتی با باور افراطی نظریه آسیب‌شناسانه خود در این رابطه که آدمی محصول تصمیم‌گیری‌های ناهشیار و یادگیری‌های گذشته خود است بین روانشناسان مذهب می‌شوند، در نظریه درمانگری خود نیز به ترتیب بر این باورند که تغییر و درمان هنگامی رخ می‌دهد که قدرت «مهارگری من» افزایش یافته و همچنان که یک اختلال یاد گرفته می‌شود، می‌توان یاد گرفت که آن اختلال را نداشت. این‌ها همه قدرت خود نظم‌دهی در انسان یا اعمال مهار روی خود به وسیله خود (پاپیز و آرتس^۲، ۲۰۱۱) را نشان می‌دهند. خود نظم‌دهی در گرایش‌های مختلف روانشناسی از قبیل انگیزش/هیجان، شخصیت، روانشناسی تحولی، روانشناسی سلامت، روانشناسی تربیتی و سازمانی، علوم شناختی و غیره کاربرد دارد،

^۱ - self-regulation

^۲ - Papies, E. K., & Aarts, H.

اما به نظر می‌رسد مهم‌ترین کاربرد آن در روان‌درمانگری است. به طوری که، هر نوع درمانگری با هر دیدگاهی هدف ضمنی خود را بهبود و ارتقاء خود نظم‌دهی بیمار، به عنوان نتیجه عمل موفقیت‌آمیز خود می‌داند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هر چقدر که فرد خود نظم‌دهنده‌تر باشد نه تنها به دور از اختلالات روانی و جسمانی خواهد بود، بلکه سلامت روانی و جسمانی او نیز بیشتر است. با وجود اهمیت شایان خود نظم‌دهی در مباحث نظری و کار بالینی روانشناسی، تا همین اواخر به شدت مورد غفلت دانشمندان و متخصصان بالینی قرار گرفته بود و تنها چند سالی است که موضوع خود نظم‌دهی تبدیل به یکی از مهم‌ترین مفاهیم در روانشناسی شده است (وهز و بومیستر^۱، ۲۰۱۱).

از این‌رو، امروزه نیاز به آگاهی در رابطه با مسائل مختلف مرتبط با خود نظم‌دهی در روانشناسی بیش از پیش احساس می‌شود. این نیاز نه تنها برای روان‌درمانگران، روانشناسان و متخصصان بالینی است، بلکه به دلیل ماهیت آموزشی خود نظم‌دهی برای بیماران و حتی مردم عادی نیز وجود دارد. اما حداقل در کشور ما متأسفانه منابع مستقیم در رابطه با خود نظم‌دهی یا یافت نمی‌شود و یا این که تنها به منابع محدودی که به طور غیر مستقیم با خود نظم‌دهی در ارتباط قرار می‌گیرند می‌توان دسترسی پیدا کرد. بدین منظور بر آن شدیم که کتابی تقریباً جامع و بی‌مختصر در رابطه با مفهوم خود نظم‌دهی به رشته تحریر در آوریم. امید است که این کتاب حداقل تا حدی با آشنایی محققان، متخصصان، دانشجویان و مردم را با موضوع خود نظم‌دهی آشنا سازد و گامی در جهت توسعه بالینی و تحقیقی در این حوزه بین درمانگران، اساتید و دانشجویان شود.

به نظر می‌رسد یکی از بزرگترین و شاید بزرگترین مشکلات و مسائل اساتید و دانشجویان در علوم انسانی کشور تقلید صرف، کورکورانه و سطحی از تحولات کشورهای خارجی است. در واقع، تفکر خلاق و ایده‌پردازی در حوزه علوم انسانی و به ویژه در روانشناسی جای خود را به حفظ نظریات مختلف و بیان آنها در سر کلاس درس داده است. به نظر مرگ ایده و تفکر خلاق در اساتید و دانشجویان در نتیجه بیان نظریه‌های مختلف روانشناسی بدون نقد و چالش‌توریک و بالینی آنها است. در واقع، قبول بی‌چون و چرای عقاید، نتیجه‌ای جز مرگ ایده‌سازی و تقلید صرف را به دنبال نخواهد داشت. از این‌رو، از ویژگی‌های منحصربه‌فرد این کتاب علاوه بر علمی بودن یا مبتنی بر شواهد بودن آن، این است که آن نه تنها به گردآوری و جمع‌بندی مطالب از منابع مختلف محدود نشده است، بلکه با ارائه مبانی نظری و تحقیقی در حوزه خود نظم‌دهی به ارائه نظریه و یا به عبارت بهتر مدل در رابطه با خود نظم‌دهی پرداخته

^۱ Vohs, K. D., & Baumeister, R. F.

است. مدلی که به نظر می‌رسد به خوبی توانسته است عقاید ایرانی اسلامی را با تحقیقات و مبانی نظری غربی در هم آمیخته و بدون تناقض درونی و برونی به ثمر بنشیند.

این کتاب در چهار فصل به مفهوم خود نظم‌دهی پرداخته است. کتاب در فصل اول با ارائه اهمیت، تعاریف و مدل‌های مختلف خود نظم‌دهی و نیز بیان رابطه خود نظم‌دهی و شخصیت شروع می‌شود. در این فصل هدف این بوده است که خواننده برداشت جامع از چیستی مفهوم خود نظم‌دهی کسب نماید. پس از این برداشت، در فصل دوم کتاب سعی شده است بر اساس مبانی نظری و تحقیقی در حوزه خود نظم‌دهی به ارائه مدلی در این زمینه پرداخت شود که اساس و ارکان خود نظم‌دهی را به صورت منسجم و پیوسته معرفی نماید. این مدل با نام «مدل سه وجهی خود نظم‌دهی شخصیت» اساس خود نظم‌دهی را در فرایندهای شناختی (خودشناسی انسجامی و بهوشیاری)، خود مهارگری و شفقت خود می‌داند. به طوری که، خود نظم‌دهی مؤقت‌آمیز بر اساس خودشناسی توأم با خود مهارگری شکل می‌گیرد که این فرایندها همراه می‌شوند با شفقت با دوست داشتن خود*. در فصل سوم به بحث در رابطه با ریشه یا منشأ خود نظم‌دهی پرداخته شده است. چنان که تحقیقات نشان داده‌اند که خود نظم‌دهی و مؤلفه‌های مدل سه وجهی خود نظم‌دهی شخصیت بر اساس روابط اولیه مادر-کودک ایجاد می‌شوند و این نوع رابطه تعیین کننده کارکرد بعدی خود نظم‌دهی کودک در دوره بزرگسالی او خواهد بود. در نهایت در فصل چهارم کتاب با عنوان ارتقاء خود نظم‌دهی سعی شده است تا یککرد عملی به خود نظم‌دهی داشته و با معرفی تمرین ویژه‌ای در جهت افزایش مهارت خود نظم‌دهی برآید.

احمد ولیخانی

تهران، مهر ماه ۱۳۹۴

* لازم به ذکر است که مؤلف خود را نظریه‌پرداز این مدل نمی‌داند، با وجود این در بسط، توسعه و به صورت تجربی در آوردن و مطالعه سیستماتیزه آن از پیشگامان مدل سه وجهی خود نظم‌دهی شخصیت می‌باشد.