



بخش دوم
صندلی‌های خلاق در
درمان‌های مشاوره‌ای



بخش اول
صندلی‌های گشتالتی در
درمان‌های مشاوره‌ای

صندلی‌های انسان‌نما

اعظم عباس‌زاده
معاون پرورشی استان اصفهان

اشاره

«مشاوره» هنر برقراری ارتباط با دیگران است و مشاور وسیله‌ای جز برقراری ارتباط در اختیار ندارد. در اکثر دفترهای مشاوره مدرسه چند صندلی برای نشستن مراجعان به شکل فردی و گروهی دیده می‌شود. صندلی در دفتر مشاوره فقط وسیله‌ای برای نشستن نیست، بلکه گاهی نقش‌های نمادیت و استعاره‌ای خاصی به خود می‌گیرد. در این نوشتار چند فنون جذاب که برخی از آن‌ها خلاقانه، ابداعی و تجربی هستند، معرفی می‌شوند که از این فنون می‌توان برای برقراری ارتباط، خودشناسی و کمک به مراجعان بهره گرفت. ویژگی همه این فنون استفاده از چند صندلی و نقش‌های استعاره‌ای و نمادینی است که صندلی‌ها در آن‌ها بازی می‌کنند. لذا فنون صندلی‌های انسان‌نما عنوانی است که برای این مجموعه فنون انتخاب کرده‌ایم. امید است مشاوران عزیز با به‌کارگیری فنون مذکور جلسه‌های مشاوره‌ای خویش را پربارتر کنند.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، فنون صندلی، نقش‌های نمادین، صندلی داغ، صندلی نجات، صندلی امید، گشتالت

فن صندلی خالی

صندلی خالی شاید مشهورترین فن گشتالتی و راهکاری برای آشکارکردن چیزهای موجود در آگاهی، بررسی «قطبیت‌های مخالف هم» و «درون‌فکنی‌ها» است. این فن تجربه مراجع را به بیان در می‌آورد و راهی برای شناسایی و تملک دوباره ویژگی‌های نادیده گرفته شده است. صندلی خالی همچنین روشی عالی برای جست‌وجوی پویایی‌های بین فردی و تلاش برای آزمون رفتار جدید است. یک شکل مشهور استفاده از فن صندلی خالی این است که از مراجع خواسته شود تا تجسم کند شخصی که در زندگی گذشته یا اخیرش با او مراد داشته، اکنون روی صندلی روبه‌رویش نشسته است. آنگاه بدون سانسور کلمه‌ها با او صحبت کند.

این روش برای آشکارساختن همه ابعاد یک موقعیت و فراخواندن آن‌ها به هوشیاری و آگاهی مفید است. در این شیوه، فرد به‌گونه‌ای صحبت می‌کند که گویی طرف صحبتش روی صندلی و در کنارش نشسته است و به راحتی عواطف و احساسات خود را نسبت به دیگری بروز می‌دهد. البته ممکن است شخص مورد نظر فوت کرده باشد و یا به دلایل گوناگون نظیر شرایط خاص و مسائل عاطفی، اجتماعی، فرهنگی و ... فرد مورد نظر در دسترس نباشد و امکان صحبت با او وجود نداشته باشد. به هر حال هدف در صندلی خالی، خالی کردن وجود مراجع از هر احساس منفی و آزاردهنده در شرایط کنترل شده است. این فن گاهی در دو مرحله انجام می‌شود: در مرحله اول مراجع

باید فکر کند شخص موردنظرش روی صندلی روبه‌رویش نشسته است و به هر آنچه او می‌گوید گوش می‌کند. مشاور در این مرحله از مراجع می‌خواهد روی صندلی بنشیند و روی احساس منفی درونی‌اش متمرکز شود. سپس از او می‌خواهد هر آنچه را که دوست دارد به زبان بیاورد و با شخص خیالی صحبت کند. شاید ابتدا بازکردن سر صحبت کمی عجیب یا سخت به نظر برسد، اما به محض شروع به تدریج حرف‌ها به دنبال هم خواهند آمد. مشاور نیز با طرح پرسش از مراجع و همدلی و توجه می‌کوشد تا رشته کلام را به دست مراجع بسپارد و مسیر گفت‌وگوی او را هموارتر کند. در مرحله بعدی از مراجع خواسته می‌شود روی صندلی فرد خیالی بنشیند و نقش فرد خیالی را که با او گفت‌وگو می‌کرده است، بازی کند و با زبان او و بر



آنجا که در گذشته‌گان دیگر حضور فیزیکی ندارند تا مراجعان با آن‌ها تعامل کنند، این فن به آن‌ها کمک می‌کند بتوانند حرف‌هایشان را به آن‌ها بزنند و آسان‌تر از مرحله سوگ بگذرند. همچنین این فن برای مراجعانی که رابطه عاطفی آنان به جدایی و طلاق منجر شده، بسیار مفید است. در این شرایط نیز ممکن است فرد حرف‌های زده و احساسات سرکوب‌شده‌ای داشته باشد که به هر دلیل قابل انتقال به طرف مقابل نباشند. این فن فرصتی را فراهم می‌کند تا فرد به جای گفت‌وگوی مستقیم با شریک عاطفی‌اش، احساسات فروخته‌اش را بروز دهد و به شیوه سالم‌تری از این مرحله عبور کند. گاهی نیز بخش‌های وجودی مراجع با هم دچار تعارض و تضاد شده‌اند و مشاوران می‌توانند برای آگاهی بخشیدن به مراجع و یکپارچه‌سازی شخصیت وی از این فن استفاده کنند.

صندلی داغ

صندلی داغ روشی است که در آن شخصی در گروه داوطلب می‌شود با مشاور کار کند و به شناخت احساسات و عواطف خود در زمینه موضوعی که در گذشته اتفاق افتاده است، نایل آید و آن را تجربه کند. در این شیوه، مراجع روی یک صندلی که در مرکز گروه قرار داده شده است می‌نشیند و اعضای گروه با طرح سؤال‌هایی، از او می‌خواهند احساسات و عواطفش را بروز دهد.

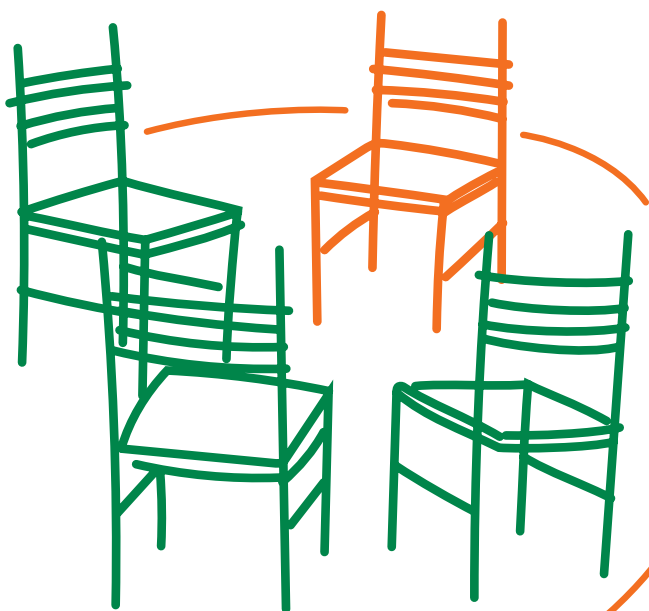
فن صندلی داغ فنی است که توسط «گشتالت درمانگران» همانند صندلی خالی به کار گرفته می‌شود. این فن روشی جذاب برای آگاهی‌بخشی است و امروزه فراتر از مشاوره، در فعالیت‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. یک شکل اجرای مشاوره‌ای این فن آن است که مراجع بین گروه قرار می‌گیرد و اعضای گروه او را مورد نقد و تحلیل قرار می‌دهند و ویژگی‌های مثبت و منفی او را بیان می‌کنند. در ابتدای کار، مراجع حق حرف زدن و واکنش ندارد تا اعضای گروه به راحتی و بدون دلپره او را بررسی و تحلیل کنند. در اینجا اعضای گروه حتی آزادند که احساسات و عواطف خویش را نسبت به مراجع ابراز کنند و مراجع چاره‌ای جز تحمل و پذیرش نظرات دیگران ندارد.

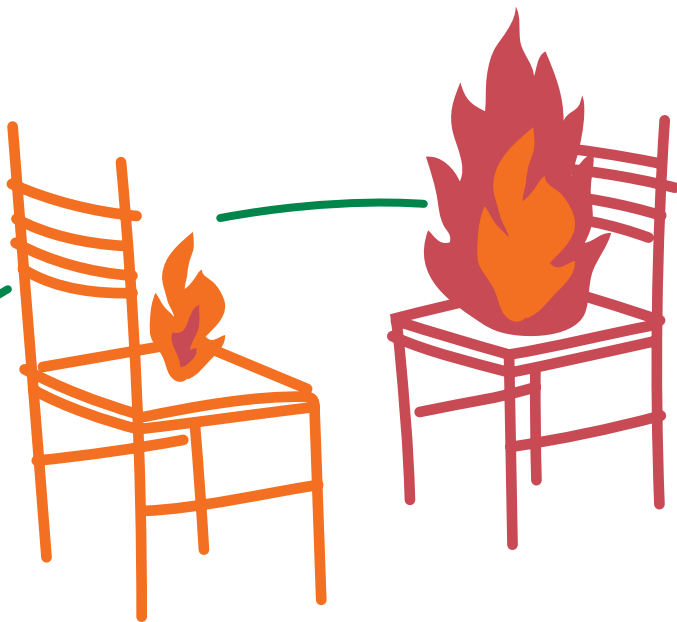
در مرحله دوم، پس از پایان نظرات اعضا، مراجع اجازه می‌یابد صحت و سقم نظرات اعضا را بیان و دلایل خود را برای رد نظرات

اساس طرز تفکرش به صحبت‌های مطرح‌شده خود در بخش اول پاسخ مناسبی دهد و از دریچه فکر او به موضوع فکر کند و واکنش نشان دهد. در فن صندلی خالی گاهی مراجعان احساسات متناقضی را نسبت به طرف مقابل نشان می‌دهند و چنین فنی می‌تواند موجب آگاهی بیشتر آن‌ها شود. در طول صحبت با صندلی خالی مشاور می‌تواند به مراجع در شناسایی احساساتی همچون عصبانیت، خشم، ترس، غم، ناامیدی و استرس کمک کند. این احساسات در حرکات، احساسات و کلمات مراجع ظاهر می‌شوند و حتی ممکن است خود مراجع متوجه این احساسات نشود و مشاور می‌تواند به مراجع در این زمینه کمک کند. وقتی احساسات مراجعان به درستی شناسایی شود، بهتر می‌توانند با احساسات خویش کنار بیایند، آن‌ها را بپذیرند و در اختیار خویش بگیرند.

در فن صندلی محبت هدف ابراز احساسات صمیمانه و لطیف مراجع نسبت به دیگران است. برخی از مراجعان به دلیل نگرش‌های بدبینانه‌ای که نسبت به خویشان و دیگران دارند، توانایی ارتباط مثبت با دیگران را از دست داده‌اند. دعوت از مراجع جهت توجه به نقاط مثبت دیگران کم‌کم موجب توجه به نقاط مثبت خویشان می‌شود و نیز دیگران متقابلاً به نقاط و ویژگی‌های مثبت مراجع توجه خاصی می‌کنند

شاید مهم‌ترین احساسی که از طریق صندلی خالی می‌تواند به آگاهی، پذیرش و کنار آمدن با آن کمک کند، احساس خشم است. زیرا این فن به مراجع امکان می‌دهد آزادانه‌تر خودش را ابراز کند. وقتی مراجع با اشخاص حقیقی صحبت می‌کند، ممکن است نتواند همه چیزهایی را که می‌خواهد بگوید و آزادانه بیان کند. ممکن است اشخاص حقیقی سخن مراجع را قطع کنند، به قضاوتی درباره او دست بزنند یا اصلاً در دسترس نباشند. وقتی مراجع به شدت احساس عصبانیت می‌کند، صحبت با دیگران احتمالاً نتیجه منفی در پی دارد. اما صحبت در فضایی کنترل‌شده و با صندلی که به مراجع باز خورد و عکس‌العمل نشان نمی‌دهد، احتمالاً گزینه بهتری برای کنترل احساس خواهد بود. احساسات منفی، به خصوص خشم، صرفاً با سرکوب و ابراز نکردن از بین نخواهند رفت. مراجعان نیاز دارند که آن‌ها را بیرون بریزند تا وجودشان از بار سنگین این احساسات تخلیه شود. به کمک فن صندلی خالی فرد می‌تواند در امنیت کامل، احساس خود را نسبت به مجرمی که به او حمله کرده، بیان کند. به کمک این فن فرد آنچه را در درون خود مدت‌ها نگه داشته است، در محیطی امن بازگو می‌کند. فن صندلی خالی برای مشاوره با زوجین و یا اعضای خانواده، وقتی که یکی از اعضا حاضر به حضور در جلسه مشاوره نباشد و یا برای مشاوره سوگ و کنار آمدن با غم از دست دادن کمک‌کننده است. از





خیالی می‌تواند روی مشکل یکی دیگر از اعضا متمرکز شود. شکل گروهی آن را حتی می‌توان در کلاس‌های «درس تفکر یا مهارت‌های زندگی» برای دانش‌آموزان اجرا کرد و از دانش‌آموزان به نوبت خواست در جایگاه مراجع قرار گیرند و نقش‌آفرینی کنند. این فن فایده‌های زیادی برای مراجعان دارد؛ از جمله مراجع:

شیوه آلیس که شیوه‌ای آموزشی است با استفاده از فن‌صندلی بینش به شکل فردی و گروهی قابل اجراست. در مدل ABC آلبرت آلیس که روشی برای مراقبت‌های رفتاری-شناختی است بر روی افکار و عقاید ناکارآمد کار می‌شود. ایده اصلی در این مدل آن است که حوادث و اتفاقات، عامل اصلی و اصیل نیستند بلکه عامل فعال‌کننده و آغازگر هستند

۱. از نقش فردی آسیب‌دیده و نیازمند کمک خارج و به فردی کمک‌کننده و همدل مبدل می‌شود.
۲. وقتی ذهنش از مشکلات خویش خارج می‌شود و به مسائل و مشکلات دیگران توجه می‌کند، فرصت استراحت و آرامش پیدا می‌کند. به‌ویژه این فن برای مراجعانی که گرفتار نشخوار ذهنی شده‌اند و به‌طور مداوم در مورد مشکلات خویش درگیری ذهنی دارند، مفیدتر است.
۳. این تصور غلط را دارد که فقط خودش دچار مشکل است و این موضوع بیش از خود مشکل او را آزار می‌دهد. اجرای چنین فنی تصور منحصر به فردبودن در داشتن مشکل را باطل می‌کند.
۴. گاهی غرق مشکل می‌شود و نگرش حل مسئله و جست‌وجوی راهکار را فراموش می‌کند. اجرای چنین فنی می‌تواند به چرخش فکری از مشکل و مسئله به راه‌حل و راهکار منجر شود. هنگامی که مراجع به آفرینش و کشف راه‌حل‌های جدید و خلاقانه برای دیگران اقدام می‌کند، همین روش را ممکن است برای مشکلات خود به کار ببرد.
۵. با اجرای چنین فنی روحیه همدلی، کمک به دیگران و کاهش خودمحوری و خودشیفتگی را در خود بالا می‌برد.

دیگران تشریح کند. در این مرحله مراجع حتی می‌تواند نظرات و احساسات خود را نسبت به دیگران ابراز دارد. گاهی در مرحله سوم می‌توان درستی سخنان مراجع را دوباره مورد بررسی قرار داد و از اعضای گروه خواست موافقت و یا مخالفت خود را در مورد دلایل و نظرات مراجع بیان کنند.

فن‌صندلی داغ آگاهی عمیقی در فرد نسبت به خودش ایجاد می‌کند و با در معرض نقد دیگران قرار گرفتن موجب می‌شود فرد خود واقعی‌اش را بشناسد و از نظرگاه‌های دیگران در مورد رفتارهایش به‌خوبی آگاه شود. بدیهی است وقتی اعضای گروه مراجع را نقد می‌کنند و او اجازه دفاع اولیه از خود را ندارد، تساب‌آوری، صبر و پذیرش مراجع افزایش می‌یابد و روحیه انتقادپذیری در مراجع رشد می‌کند. این فن با استفاده از فشار هم‌سالان و اعضای گروه بستر بسیار خوبی برای تغییر در مراجع می‌شود و تأثیرات زیادی در تغییر رفتار مراجع دارد.

البته این فن به دلیل آنکه اضطراب زیادی برای مراجع دارد، می‌باید برای مراجعانی انجام شود که اضطراب ندارند و به شکل کاملاً داوطلبانه روی صندلی داغ قرار گیرند. همچنین شایسته است مشاور از اعضای گروه بخواهد، در ابتدای حضور مراجع روی صندلی، ویژگی‌های مثبت مراجع را بیان دارند و از تحقیر و توهین نسبت به مراجع خودداری کنند. صرفاً آن دسته از ویژگی‌های منفی را مطرح کنند که خود مراجع نقش مهمی در ایجاد آن‌ها دارد و یا اینکه توان تغییر آن‌ها را داشته باشد. فن‌صندلی داغ یکی از ابزارهای ارزنده در کلاس‌های خودشناسی و یا کلاس‌های درس تفکر و سبک زندگی است، اما به دلیل چالش‌های عاطفی و احساسی که در مراجع و اعضای گروه به وجود می‌آید، نیازمند توانمندی خاص مشاور است. ضرورت دارد در شرایطی که مراجع تحت فشار شدید اعضای گروه است، مشاور او را مورد حمایت ویژه خود قرار دهد.

صندلی نجات یا صندلی امید

وقتی مراجع در شرایط ناامیدی شدید قرار دارد، مشاور مراجع را روی صندلی ویژه‌ای قرار می‌دهد و در صندلی خالی مقابلش به‌صورت تجسم‌بخشی فرد دیگری را قرار می‌دهد که وضعیتش وخیم‌تر و بدتر از اوست. گاهی مشاور در صندلی مقابل مراجع می‌نشیند و نقش مراجع آسیب‌دیده خیالی را بازی می‌کند. مشاور نقش مراجعی را بازی می‌کند که آسیب‌پذیرتری دیده است و مشکلات به مراتب شدیدتری دارد و از مراجع فعلی درخواست کمک می‌کند. گفت‌وگوی چالشی با مراجع و از زبان فرد آسیب‌دیده نقش مهمی در اجرای این فن دارد. مشاور در نقش مراجع آسیب‌دیده سعی می‌کند مراجعی را که در جایگاه مشاور و یا کمک‌کننده قرار داد، به همدلی و ارائه راهکارهای مناسب وادار کند. رد و نپذیرفتن برخی از راهکارها توسط مشاور که نقش یک مراجع را بازی می‌کند، باعث می‌شود مراجعی که روی صندلی نجات نشسته است، ناچار شود به تفکر و تأمل بیشتر در خصوص ارتباط با فرد مقابلش بپردازد. در این شرایط او مجبور است از شرایط وخیم خویش خارج شود و به فرد مقابل خود یاری رساند و امیدآفرینی کند.

فن‌صندلی نجات هم می‌تواند به شکل گروهی و هم به شکل فردی اجرا شود. البته شکل گروهی این فن به جای تمرکز بر مشکل مراجع

صندلی محبت

فن صندلی محبت فنی خلاقانه و کاربردی است که برای اولین بار به جای فن صندلی داغ مطرح شده است. در فن صندلی محبت هدف ابراز احساسات صمیمانه و لطیف مراجع نسبت به دیگران است. برخی از مراجعان به دلیل نگرش‌های بدبینانه‌ای که نسبت به خویش‌ن و دیگران دارند، توانایی ارتباطات مثبت با دیگران را از دست داده‌اند. دعوت از مراجع برای توجه به نقاط مثبت دیگران کم‌کم موجب توجه به نقاط مثبت خویش‌ن می‌شود و نیز دیگران متقابلاً به نقاط و ویژگی‌های مثبت مراجع توجه خاصی می‌کنند. در این فن از مراجع خواسته می‌شود در جمع اعضای گروه روی صندلی محبت بنشینند و فقط ویژگی‌های مثبت هر کدام از اعضای گروه را در مقابل دیگران گوش‌زد کند و یا احساسات و عواطف مثبت خود را به آن‌ها، آشکارا بیان کند. در مرحله اول اعضای گروه حق اظهارنظر ندارند، مگر اینکه مراجع بخواهد در مورد کسانی که نمی‌شناسد و یا ناتوان از بیان ویژگی مثبتشان است، از دیگر اعضای گروه که صلاح می‌داند کمک بگیرد.

مثبت دیگری را جایگزین کنند. بدیهی است که در این فن مراجع مجبور می‌شود خلاقانه روی صندلی محبت، هم عواطف مثبت خود را ظاهر کند و هم صمیمیت و توجه خود را به دیگران ارزانی دارد. در اینجا هیچ‌گونه فشار، تهدید و یا قضاوتی وجود ندارد. البته ممکن است برخی از اعضای گروه بیشتر مورد توجه و ابراز احساسات مطلوب قرار گیرند و مشاور در اینجا لازم است به اعضایی که کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند و یا ویژگی‌های مثبت آن‌ها نقد شده است، توجه ویژه‌ای نشان دهد. در دیدگاه راجرز این اعتقاد وجود دارد که توجه مثبت بدون قید و شرط موجب تغییرات مطلوب می‌شود. همچنین اگر فردی این توجه را دریافت نکرده، برای جبران لازم است چنین توجهی را به دیگران ابراز کند. تفاوت‌های این فن با فن صندلی داغ در این است که:

۱. این فن با رویکرد مثبت‌اندیشانه به جای تمرکز بر نقاط منفی و مشکلات مراجع بر احساسات مثبت و نشاط‌انگیز در اعضای گروه تأکید دارد.
۲. این فن به جای تمرکز بر یک نفر بر همه اعضای گروه تمرکز دارد و روحیه نشاط و همدلی را در گروه افزایش می‌دهد.
۳. در اینجا روحیه همدلی، توجه مثبت بدون قید و شرط و صمیمیت در اعضای گروه، به‌ویژه مراجع نشسته روی صندلی محبت افزایش می‌یابد.

صندلی‌های من

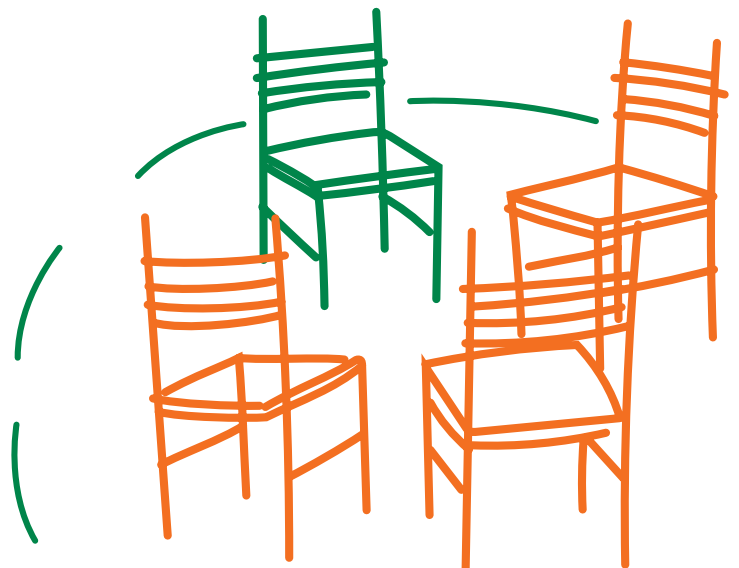
فن زیبای دیگری که با استفاده از صندلی‌ها می‌توان اجرا کرد فن صندلی‌های من با استفاده از دیدگاه اریک برن است این فن با استفاده از سه صندلی به شکل فردی یا گروهی قابل اجراست. در دیدگاه اریک برن، شخصیت فرد به سه حالت جداگانه والد، بالغ و کودک در نظر گرفته می‌شود. با استفاده از سه صندلی مشاور می‌تواند مراجع یا مراجعان را روی هر کدام از این حالات در صندلی‌های مشخص قرار دهد و از آنان بخواهد رفتار کلامی یا غیرکلامی من‌ها را برای مشاور و یا در گروه به نمایش بگذارد.

وقتی فرد روی صندلی کودک قرار می‌گیرد، مانند زمان کودکی‌اش فکر، درک و احساس می‌کند. کودک به دنبال تفریح و لذت و دوری از درد است، لذا فرد روی این صندلی به جای اینکه منطقی و عقلانی واکنش نشان دهد، تکانشی برخورد می‌کند. قشقرق به راه می‌اندازد، خیال‌پردازی می‌کند، به وظایف خود عمل نمی‌کند و مانند یک کودک زیر بار مسئولیت نمی‌رود. البته کودک فقط ویژگی‌های منفی ندارد، بلکه دارای خلاقیت، شوخ‌طبعی، شادی، انگیزه و تحرک نیز هست. این بخش تنها بخش شخصیت است که واقعاً از زندگی لذت می‌برد. مراجع روی صندلی کودک می‌تواند به سه صورت رفتار کند:

- **کودک طبیعی** که هیجانی‌ترین، نیرومندترین و خودانگیخته‌ترین جلوه کودک است.
- **کودک سازگار** که کودک اطاعت‌پذیری است و از درخواست‌های والد نشئت می‌گیرد و خواسته‌های والد را سازگانه عملی می‌کند.
- **دانشمند کوچک** که کودک کنجکاو، جست‌وجوگر و شهودی

فن صندلی خالی برای مشاوره با زوجین و یا اعضای خانواده وقتی که یکی از اعضا حاضر به حضور در جلسه مشاوره نباشند و یا برای مشاوره سوگ و کنار آمدن با غم از دست دادن کمک‌کننده است. از آنجا که در گذشتگان دیگر حضور فیزیکی ندارند تا مراجعان با آن‌ها تعامل کنند این فن به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند حرف‌هایشان را به آن‌ها بزنند و آسان‌تر از مرحله سوگ عبور کنند

در ادامه اعضای گروه با تجزیه و تحلیل ویژگی‌های مطرح‌شده میزان موافقت خود را با نظرات مراجع تأیید یا رد می‌کنند و البته اعضا در صورتی که با ویژگی مثبت کسی مخالفت کنند، مجبورند ویژگی



است که خلاقانه مثل یک بزرگسال منحصر به فرد و خاص عمل میکند.

صندلی بعدی **صندلی والد** است. بر اساس نظریه اریک برن، قسمت غالب حالت والد کودک با مشاهده و تقلید ناخودآگاه رفتارهای والدین که از بدو تولد در حافظه کودک ثبت شده است، به وجود می‌آید. «خود» فرد که از دوران کودکی او دست نخورده باقی مانده، ممکن است تا سال‌ها همین گونه باقی بماند. البته هنگامی که فرد بزرگ‌تر می‌شود و در معرض منابع قدرت جدید قرار می‌گیرد، کم‌کم قسمت والد خود را تغییر می‌دهد. یا اینکه بعدها خودش پدر یا مادر می‌شود و حالت والد خود فرد، تحت تأثیر این تغییر (والدشدن) قرار می‌گیرد. روی صندلی والد جلوه‌های والدینی، نظیر دست‌ور دادن، باید و نبایدهای مرسوم، دست به کم‌زدن و امر و نهی کردن، گره کردن ابرو، مشت کردن دستان و یا با انگشت اشاره خطاب کردن نمایش داده می‌شود.

در صندلی والد مراجع، به‌طور مداوم خط قرمزها، قوانین و محدودیت‌ها تدوین می‌شوند. همچنین محبت و صمیمیت، آرام‌بخشی و پایداری بر سنت‌ها، آداب و رسوم و هدف‌ها و ارزش‌ها در اینجا نمایش داده می‌شوند. لذا دو نوع والد در شخصیت فرد وجود دارد:

- **والدمهوروز** که صادقانه محبت می‌کند و به حفاظت از دیگران تمایل دارد. توجهش به دیگران است و دوست دارد کاری برای بقیه انجام دهد؛ در عین حال مقتدرانه رفتار می‌کند.
- **والد مستبد** که در دیگران ترس، نگرانی و نفرت به وجود می‌آورد. به دیگران القا می‌کند که خوب نیستند و باید مدام برای بهتر شدن بکوشند. در موقعیت‌های مختلف مستبدانه امر و نهی می‌کند. به شدت نیازمند کنترل دیگران است و به دلیل این نیاز شدید، محترمانه دستور نمی‌دهد. در نتیجه دیگران او را جادوگر یا غول می‌نامند. بسیاری از مراجعان ممکن است ادعا کنند که رفتار والدینشان این گونه است، اما آگاهی ندارند که این من والدینی در وجود آن‌ها نیز قرار دارد.

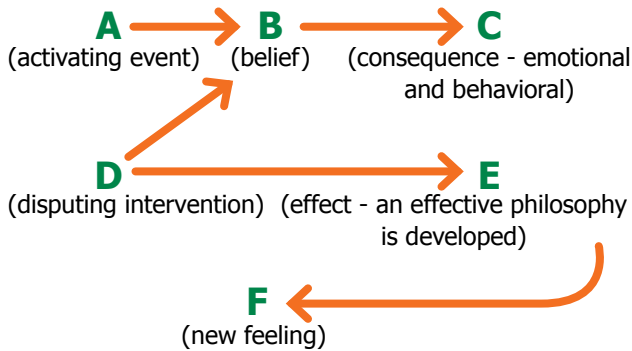
صندلی بالغ صندلی است که وقتی فرد بر روی آن قرار می‌گیرد مثل یک رایانه عمل کرده و اطلاعات را برای تصمیم‌گیری و استدلال، پردازش می‌کند. این بخش از شخصیت به مرور رشد می‌کند و براساس عقل و منطق جلو می‌رود و معیاری برای سنجش واقعیت محسوب می‌شود. در اینجا به احساسات و عواطف توجه نمی‌شود و نه تنها محیط، بلکه خواسته‌های کودک و والد نیز تعدیل و واقع‌بینانه ارزیابی می‌شود.

فن صندلی‌های بینش بر اساس دیدگاه ایس

با بهره‌گیری از صندلی‌هایی که در کنار هم قرار گرفته‌اند، مشاوران می‌توانند خلاقانه مراحل متفاوت دیدگاه ایس را روی صندلی‌ها به خوبی اجرا کنند و بینش خوبی را در مراجع به وجود آورند. شیوه ایس که شیوه‌ای آموزشی است، با استفاده از فن صندلی بینش به شکل فردی و گروهی به اجرا

درمی‌آید. در الگوی «ABC» **آلبرت ایس** که روشی برای مراقبت‌های رفتاری - شناختی است، روی افکار و عقاید ناکارآمد کار می‌شود. ایده اصلی الگوی ایس آن است که حوادث و اتفاقات عامل اصیل و اصلی نیستند، بلکه عامل فعال‌کننده و آغازگر هستند. لذا در صندلی اول (A)، صندلی حوادث، رویدادها و اتفاقات آغازگر فرد قرار داده می‌شوند. در صندلی دوم (C) به موازات و به دنبال صندلی اول، صندلی پیامدها قرار دارد. در صندلی پیامدها، احساسات و رفتارهای مراجع مشاهده می‌شود. اگرچه این صندلی به ظاهر جایگاه دوم است، اما در حقیقت بین این دو، صندلی دیگری (B) قرار می‌گیرد که در جایگاه بالاتر یا پایین‌تری از این دو صندلی است و صندلی باورها نام دارد. در حقیقت این صندلی دوم است. جایگاه این صندلی نشان می‌دهد که احساسات و رفتارهای فرد تحت سیطره باورهای اوست و بیشتر آسیب‌ها و مشکلات مراجعان به واسطه این باورها، به ویژه باورهای غیرمنطقی، پدید می‌آیند. در اینجا انواع تفکرات غیرمنطقی به مراجعان آموزش داده می‌شوند و مراجعان درک می‌کنند که اگر احساس نامطلوبی دارند، به افکار غیرمنطقی خود مراجعه کنند.

صندلی بعدی (D) صندلی چالش و تغییر افکار غیرمنطقی است. در اینجا مراجعان یاد می‌گیرند با چالش کردن و تغییر دادن افکار درونی و زیر سؤال بردن آن‌ها، کم‌کم اعمال خودتخریبگر و ناامیدکننده را کنار بگذارند و از آن‌ها رها شوند و بر روی صندلی جدید (E) بنشینند. در این صندلی مراجعان یاد می‌گیرند به طرز فکر و باور جدید و مناسبی دست پیدا کنند و تفکرات منطقی را جایگزین تفکرات غیرمنطقی خویش سازند تا به دنبال آن روی صندلی آخر (F) که صندلی جدیدی است بنشینند و به احساس و عواطف جدیدی نیز دست پیدا کنند. این فن به شکل فردی و گروهی برای دانش‌آموزان قابل اجراء است و مشاوران می‌توانند در جلسات مشاوره فردی و گروهی و یا کلاس‌های گوناگون برای دانش‌آموزان به اجرا درآورند.



منابع

۱. شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۷). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. مرکز نشر دانشگاهی. تهران.
۲. بازل، نلسون (۱۳۸۴). *روان‌شناسی افراد موفق از دیدگاه تحلیل رفتار متقابل*. ترجمه منصور بهرامی مؤید. انتشارات مادر. تهران.
۳. ایس، آلبرت و هارپر، رابرت (۱۳۸۸). *زندگی عاقلانه*. ترجمه مهرداد فیروزبخت. انتشارات رشد. تهران.
۴. جویس، فیل و سیلز، شارلوت (۱۳۸۸). *گشتالت درمانی (فنون و مهارت‌های روان‌درمانی و مشاوره گشتالت)*. ترجمه احمد حیدرنیا، خالد اصلانی و حسین احمد برآبادی. انتشارات دانژه. تهران.