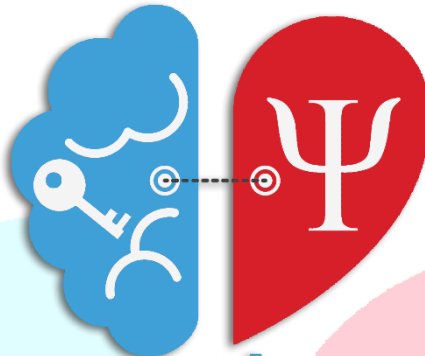


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



روان نو  
RAVANN.IR

روان درمانی مراجع محور  
مفاهیم مهم در نظریه فرد مدار



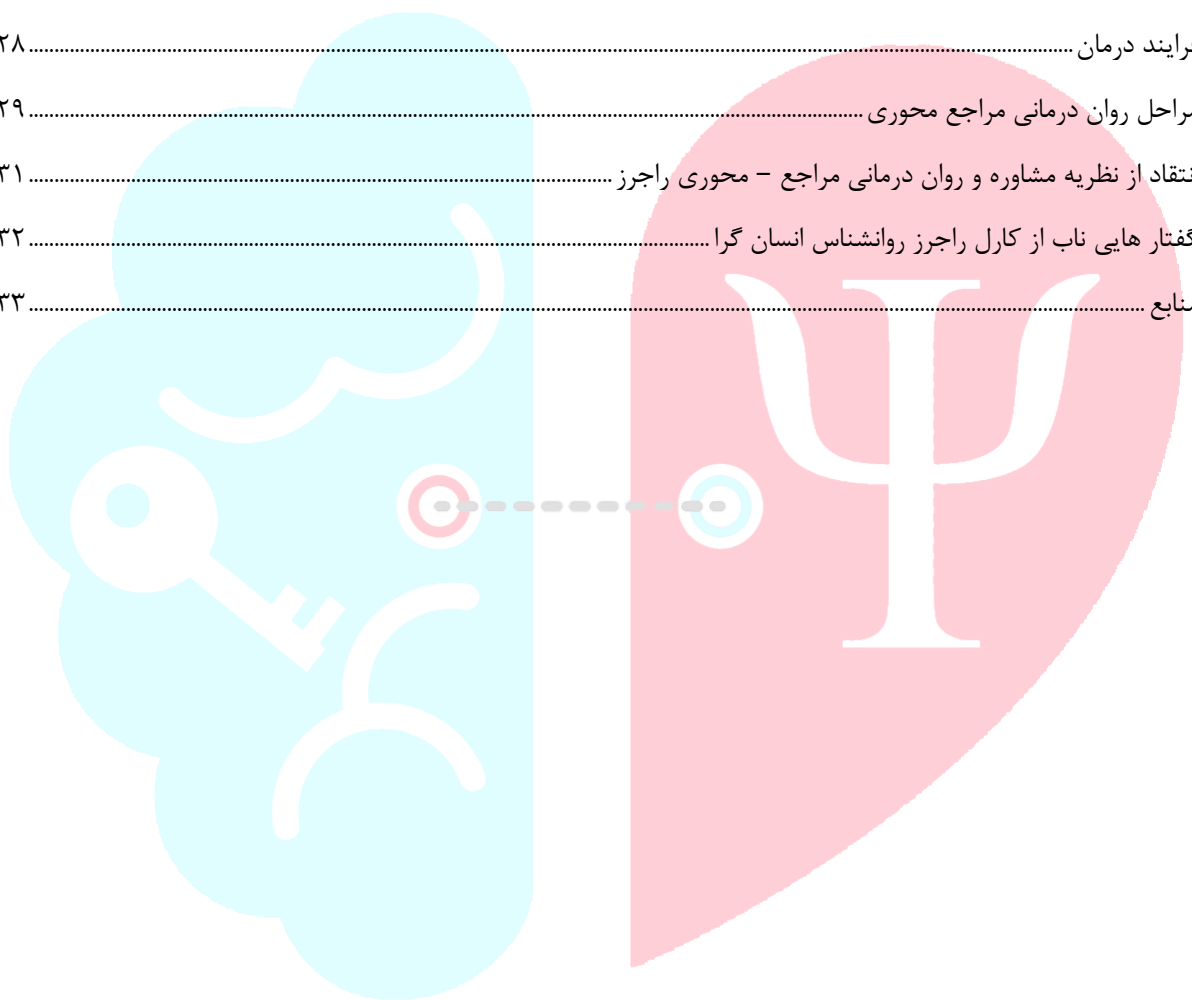
RAVANN.IR

## فهرست مطالب

۱	.....	بیوگرافی	۱
۳	.....	مفاهیم مهم در نظریه فرد مدار	۳
۳	.....	گرایش تکوینی	(۱)
۳	.....	گرایش شکوفا شدن	(۲)
۳	.....	فرایند ارزش گذاری ارگانیزمی	(۳)
۳	.....	پیدایش خود	(۴)
۴	.....	خودشکوفایی	(۵)
۴	.....	شرایط ارزش	(۶)
۴	.....	توجه مثبت	(۷)
۵	.....	خودپنداره و خودآرمانی	(۸)
۵	.....	ناهمخوانی و ناهماهنگی خود	(۹)
۶	.....	جهان تجربی	(۱۰)
۷	.....	فرد کامل از دیدگاه راجرز	فرد کامل از دیدگاه راجرز
۷	.....	آگاهی از همه تجربه ها	(۱)
۷	.....	تمایل و توانایی فرد به کمال و غنی زندگی کردن در هر لحظه	(۲)
۷	.....	اعتماد به ارگانیزم فرد	(۳)
۸	.....	احساس آزادی	(۴)
۸	.....	تجربه های افراد کامل	(۵)
۸	.....	صداقت	(۱)
۹	.....	توجه مثبت نامشروط	(۲)
۹	.....	درک همدلانه	(۳)
۹	.....	تکنیک ها و ابزار مشاوره مراجع محوری راجرز	تکنیک ها و ابزار مشاوره مراجع محوری راجرز
۹	.....	پذیرش	(۱)
۱۰	.....	درک توأم با هم فهمی	(۲)
۱۰	.....	انعکاس احساس	(۳)
۱۰	.....	خلوص	(۴)
۱۰	.....	مراحل روان درمانی مراجع محوری	مراحل روان درمانی مراجع محوری
۱۱	.....	گسستن از احساسات قبلی	(۱)

۱۱.....	تغییر در روش تجربه کردن.....	(۲)
۱۱.....	تغییر از همخوانی.....	(۳)
۱۱.....	تغییر در روش و گسترش انتقال.....	(۴)
۱۱.....	رهایی از تجربیات قبلی.....	(۵)
۱۲.....	تغییر در روابط فردی برای حل مشکل.....	(۶)
۱۲.....	تغییر در روش برقراری ارتباط با دیگران.....	(۷)
۱۲.....	چگونگی شروع رویکرد مراجع محوری راجرز.....	
۱۳.....	پیش فرض‌های راجرز.....	
۱۴.....	نظریه شخصیت راجرز.....	
۱۵.....	مفاهیم بنیادی در نظریه شخصیت راجرز.....	
۱۵.....	پدیدار شناسی.....	(۱)
۱۶.....	تقابل جبر و اختیار در نظریه راجرز.....	(۲)
۱۶.....	گرایش به خود شکوفایی در نظریه راجرز.....	(۳)
۱۷.....	۱. آمادگی برای کسب تجربیات جدید.....	
۱۷.....	۲. زندگی هستی دار.....	
۱۷.....	۳. اعتماد به ارگانسیم خود.....	
۱۷.....	۴. آزادی انتخاب.....	
۱۸.....	۵. خلاقیت.....	
۱۸.....	۶. فرو پاشی نقاب.....	
۱۸.....	۷. درک و پذیرش خویشتن واقعی.....	
۱۸.....	۸. درک و پذیرش دیگران.....	
۱۸.....	۴. مبانی و مفاهیم نظریه مراجع محوری.....	
۱۹.....	خودپنداره.....	(۵)
۲۰.....	ناهمخوانی و ناهماهنگی خویشتن.....	(۶)
۲۰.....	توجه مثبت.....	(۷)
۲۱.....	کارکرد کامل.....	(۸)
۲۲.....	جهان تجربی.....	(۹)
۲۲.....	ماهیت انسان.....	
۲۳.....	ماهیت اضطراب و بیماری روانی.....	

۲۴.....	تکنیک ها و ابزار مشاوره مراجع محوری راجرز.....
۲۴.....	پذیرش..... (۱)
۲۴.....	درک توأم با هم فهمی..... (۲)
۲۵.....	انعکاس احساس..... (۳)
۲۵.....	خلوص..... (۴)
۲۵.....	روان درمانی.....
۲۵.....	خصوصیات عمده این شیوه درمان.....
۲۶.....	انتظار از روان درمانی یا هدف.....
۲۷.....	انتظارات کمی و کیفی جلسات متعدد درمان.....
۲۸.....	فرایند درمان.....
۲۹.....	مراحل روان درمانی مراجع محوری.....
۳۱.....	انتقاد از نظریه مشاوره و روان درمانی مراجع - محوری راجرز.....
۳۲.....	گفتار هایی ناب از کارل راجرز روانشناس انسان گرا.....
۳۳.....	منابع.....



RAVANN.IR

## بیوگرافی

کارل رانسوم راجرز در هشتم ژانویه سال ۱۹۰۲ در اوک پارک از توابع شیکاگو متولد شد و در چهارم فوریه سال ۱۹۸۷ در سن ۸۵ سالگی متعاقب یک عمل جراحی که روی شکستگی لگن خاصره اش انجام شد، در اثر حمله قلبی در کالیفرنیا در گذشت. راجرز وصیت کرده بود جسد وی بدون هیچ گونه تشریفاتی سوزانده شود. والدینش تمایلات مذهبی داشتند، ولی مادرش در اعتقادات خود راسخ تر بود. اعضاء خانواده بسیار به هم نزدیک بودند. راجرز خاطر نشان می کند که والدینش «ایثارگر و مهربان، اهل عمل، واقع گرا، و متواضع بودند». تعداد فرزندان خانواده شش نفر بود که از این تعداد پنج نفرشان پسر بودند.

وقتی راجرز ۱۲ ساله بود، والدینش مزرعه ای در ۳۰ مایلی شیکاگو خریدند. در طول سال های دبیرستان مسئولیت مزرعه با او بود. نمراتش خیلی خوب بود. در سال ۱۹۱۹ به دانشگاه ویسکانسین راه یافت. در آن دانشگاه در فعالیت های بسیاری شرکت جست، از جمله به عنوان نماینده در کنفرانس جهانی فدراسیون دانشجویان مسیحی به چین سفر کرد. راجرز ابتدا در رشته کشاورزی و بعد با تغییر رشته به یادگیری مسائل دینی روی آورد، بعدا به روانشناسی علاقمند گشت. راجرز در ۱۹۲۴ در حالی که فقط یک درس روان شناسی گذرانده بود، به دریافت درجه لیسانس تاریخ نایل آمده و در همین سال نیز ازدواج کرد. همسر راجرز در ۱۹۷۹ وفات یافت. حاصل این ازدواج دو فرزند به نام های ناتالی و دیوید بود.

مطالعات دانشگاهی راجرز در اتحادیه مدارس الهیات نیویورک شروع شد. با اینکه راجرز مطالعات خود را در این مؤسسه بسیار شوق انگیز یافت. باز به این نتیجه رسید که مایل نیست به اصول عقیدتی مذهب خاصی وابسته باشد. راجرز در نهایت برای ادامه تحصیل در روان شناسی بالینی به کالج تربیت معلم دانشگاه کلمبیا نقل مکان کرد و در ۱۹۳۱ به دریافت PHD از این مؤسسه نایل آمد. راجرز کارش را در ۱۹۲۸ و پیش از دریافت دکترای خود در راجستر نیویورک با کودکان بزهکار و محروم و تنگدست شروع کرد. این کودکان را دادگاه ها و نمایندگی ها به بخش مطالعات "انجمن پیشگیری از تعدی نسبت به کودکان" معرفی می کردند. راجرز برای مدت کوتاهی مدیریت مرکز مشاوره را به عهده گرفت. او در ۱۹۴۰ در سمت استادی به دانشگاه ایالتی اوهایو رفت و از ۱۹۴۵ تا ۱۹۵۷ با مرکز مشاوره دانشگاه شیکاگو همکاری کرد. پس از این راجرز به دانشگاه ویسکانسین نقل مکان کرد و در ۱۹۶۴ به عنوان عضو دایم به مؤسسه علوم رفتاری وسترن پیوست. وی از ۱۹۶۸ تا زمان وفاتش عضو ثابت مرکز مطالعات انسانی در لاجولای کالیفرنیا بود. کارل راجرز در سال ۱۹۴۶ به عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا (APA) برگزیده شد و در سال ۱۹۸۷، نامزد دریافت جایزه ی صلح نوبل گردید.

در طی این سالها بود که راجرز، روش درمانی ویژه‌ی خود را به وجود آورد. این روش در ابتدا "درمان غیرمستقیم" خوانده می‌شد. این رویکرد که در آن درمانگر در نقش یک آسان‌کننده پدیدار می‌شد تا یک هدایتگر، سرانجام، نام "درمان بیمار محور" را به خود گرفت. کارل راجرز تا زمان مرگش در ۱۹۸۷ به کارهای خود در زمینه‌ی "درمان بیمار محور" ادامه داد. تاکید بنیادی این روانشناس آمریکایی، بر کارآمدی شگفت‌انگیزی‌های نهفته‌ی انسان بر روانشناسی و آموزش است. کارل راجرز یکی از مهمترین اندیشمندان انسانگرا بوده و روش درمان ابتکاری او که "درمان مراجعین" نام گرفته، کارآیی بسیاری در روش‌های درمانی داشته است.

راجرز را مبتکر رویکرد معروف به روان‌درمانی دانسته‌اند که در آغاز به درمان بی‌رهنمود<sup>۱</sup> یا درمان متمرکز بر درمان‌جو معروف بود و اخیراً به درمان متمرکز بر شخص شهرت یافته است. این شیوه روان‌درمانی پژوهش‌های زیادی را سبب شده و کاربرد وسیعی را در درمان اختلالات روانی پیدا کرده است. راجرز معتقد بود که، تنها راه کشف و ارزیابی شخصیت بر اساس تجربه‌های ذهنی فرد است. یعنی، از طریق مطالعه میدان تجربه او. اگر چه راجرز این ارزیابی حوزه میدان تجربی شخص را تنها رویکرد ارزشمند می‌داند، اما بلافاصله اشاره می‌کند که این روش مصون از خطا نیست.

**پدیدارشناسی** اساس مشاوره و روان‌درمانی مراجع محوری را تشکیل می‌دهد. پدیدارشناسی عبارت است از اینکه هر پدیده‌ای اعم از اینکه شیء باشد یا شخص باشد یا ماده‌ای باشد یا جنبه‌ای از شیء یا ماده باشد، یک واقعیت عینی و قابل مشاهده دارد که از طریق حواس انسان قابل احساس و قابل درک است. زمانی که چنین شیء یا چنین پدیده‌ای توسط یکی از حواس ما احساس می‌شود، با تفکر خود، با افکار خود و با نگرش خود آن احساس را درک می‌کنیم. بعد از درک، آن شیء را تعبیر و تفسیر کرده و به آن معنی می‌دهیم. بنابراین ادراک ما از یک پدیده فی الواقع حاصل تجارب گذشته ما و ذهنیت ما از شیء یا ماده است، این ویژگی یعنی درک (شناخت) شخصی فرد از اشیاء و پدیده‌ها و افراد، مرکز اصلی رویکردهای پدیدارشناسی است.

راجرز نیز معتقد بود که آگاهی از نحوه ادراک و تلقی افراد از واقعیت‌ها، برای درک و فهم رفتار آنان ضروری است. او بر این باور بود که هر یک از ما بر اساس ذهنیتی که از خود و جهان خود داریم، رفتار می‌کنیم. مفهوم ضمنی این گفته این است که واقعیت‌های عینی هر چه باشد شاخص مهم تعیین رفتار نیست. مهم نگرش و طرز تلقی انسان به آن واقعیت‌هاست. راجرز اساساً نسبت به توانش‌های بالقوه انسان خوشبین بود. به نظر وی چنانچه آدم‌ها از قید عوامل اجتماعی محدود و تباه‌کننده رها شوند، می‌توانند در روابط شخصی

<sup>1</sup> therapy Nondirective

و درون فردی به مدار عالی برسند و از تحریف واقعیت ها که مانع دستیابی به رشد و تکامل (خود شکوفایی) فزاینده می شود اجتناب کنند.

### مفاهیم مهم در نظریه فرد مدار

(۱) **گرایش تکوینی** : در تمام ماده ها، ارگانیک و غیر ارگانیک، گرایش به سمت تکامل یافتن از شکل ساده به پیچیده وجود دارد. در کل جهان به جای فرآیند متلاشی کننده فرآینده سازنده در جریان است.

(۲) **گرایش شکوفا شدن** : به تجربیات ارگانیزی فرد یعنی به شخص کامل، هشیار و ناهشیار، فیزیولوژیکی و شناختی اشاره دارد. گرایشی در درون تمام انسانها برای پیش روی به سمت کمال و تحقق بخشیدن استعداد های فرد است. منبع رشد روانی و پختگی در درون فرد قرار دارد و در نیروهای بیرونی یافت نمی شود. افراد برای اینکه به سمت شکوفایی پیش بروند نیازی به هدایت، کنترل، تشویق یا دستکاری ندارد. گرایش شکوفایی انسان تحت شرایط خاص تحقق می یابد، که مهم ترین این شرایط عبارت اند از : ۱ - رابطه همخوان و اصیل ۲ - همدلی ۳ - توجه مثبت نامشروط .

این گرایش از نظر راجرز فطری است و فرد را به آرامی به سمت استعداد هایی که به صورت ارثی تعیین شده اند، هدایت می کند. این گرایش فرد را با انگیزه می کند که به تجربیات تازه و چالش انگیز دست بزند.

(۳) **فرایند ارزش گذاری ارگانیزی** : راجرز معتقد بود که، مردم در سرتاسر زندگی چیزی را که او فرایند ارزش گذاری ارگانیزی می نامد، به نمایش می گذارند. منظور او از این اصطلاح این است که همه تجربه های زندگی برحسب این که تا چه اندازه در خدمت تمایل به شکوفایی هستند، ارزشیابی می شوند. تجربه هایی را که انسان آن ها را ترقی دهنده یا تسهیل کننده شکوفایی می داند، خوب و مطلق تلقی می شوند و بنابراین ارزش های مثبت به آنها اختصاص می یابند. در نتیجه فرد گرایش به تکرار آن تجربه ها پیدا می کند. برعکس، تجربه هایی که به عنوان بازدارنده شکوفایی شناخته شوند، نامطلوب تلقی می شوند و فرد از آن ها اجتناب می کند.

(۴) **پیدایش خود** : با رشد فرد، پرورش «خود» آغاز می شود. همچنین، تأکید فعلیت بخشیدن از جنبه ی جسمانی متوجه جنبه های روانی می گردد. آنگاه که بدن و اندامها، شکل خاص خود را یافت و کامل شد، رشد و کمال متوجه شخصیت می شود. راجرز، زمان این تحول را معلوم نمی کند، ولی از نوشته هایش چنین برمی آید که این تحول از دوران کودکی آغاز می شود و در اواخر نوجوانی تکمیل می گردد. همینکه خود پدیدار گشت، گرایش تحقق خود نمایان می شود. این فرایند که در سراسر زندگی ادامه می یابد، مهمترین هدف زندگی انسان است. تحقق خود، روند خود شدن و پرورش ویژگی ها و استعدادهای

یکتای فرد است. به اعتقاد راجرز، در بشر میلی ذاتی برای آفرینندگی هست و مهمترین آفریده ی هر انسان، خود اوست. این همان هدفی است که غالباً اشخاص سالم، نه کسانی که روانی بیمار دارند، بدان دست می یابند.

۵) **خودشکوفایی**<sup>۲</sup>: گرایش شکوفا کردن خود به صورتی که در آگاهی درک شود. راجرز معتقد بود که، انسان ها یک انگیزش مهم و برجسته دارند که هنگام تولد مجهز به آن به دنیا می آیند. این نیروی انگیزشی اساسی که هدف غایی زندگی همه انسان ها محسوب می شود، تمایل به شکوفا شدن است. یعنی میل به رشد و توسعه دادن همه توانایی ها و توان های بالقوه، از توانایی های زیست شناختی گرفته تا پیچیده ترین جنبه های روان شناختی هستی. به عقیده راجرز، تمایل به خودشکوفایی عمدتاً معطوف به نیازهای فیزیولوژیکی است که رشد و نمو انسان را تسهیل می کند و مسئول پختگی، یعنی رشد اندام ها و فرایندهای بدنی ژنتیکی است. تمایل به خودشکوفایی که در تمام موجودات زنده وجود دارد، مستلزم کوشش و ناراحتی است. مثلاً وقتی که کودک نخستین گام های خود را برمی دارد، می افتد و صدمه می بیند. اگر او در مرحله خزیدن باقی بماند ناراحتی کمتر است، اما کودک پافشاری می کند. او می افتد و گریه می کند، اما هنوز ادامه می دهد.

کودک به گفته راجرز، علی رغم این ناراحتی ها ثابت قدم باقی می ماند. زیرا تمایل به شکوفایی و رشد و نمو، قوی تر از هر نوع ترغیبی برای عقب گرد است که ناشی از رنج حاصل از رشد است. خودشکوفایی لزوماً به سلامتی و رشد منجر نمی شود. سلامتی و رشد در صورتی وجود دارند که گرایش شکوفا شدن و گرایش خودشکوفایی هماهنگ باشند.

۶) **شرایط ارزش**: به عقیده راجرز ما در دو دنیا زندگی می کنیم: دنیای درونی ارزشگذاری ارگانیزمی و دنیای بیرونی شرایط ارزش. توانایی فرد در درونی کردن شرایط ارزش بیرونی در فرایند ارزش گذاری ارگانیزمی او موثر است. اگر شرایط ارزش وجود نداشته باشد، گرایش شکوفا شدن با گرایش خودشکوفایی تعارضی ندارد و این دو گرایش متحد می مانند.

۷) **توجه مثبت**<sup>۳</sup>: همراه با شکل گیری خود یا خویشتن، نیاز دیگری نیز در نوزاد رشد می کند که پایدار است و در همه انسان ها یافت می شود. راجرز این نیاز را که شامل پذیرش عشق و تایید از سوی دیگران بخصوص مادر است، توجه مثبت نامیده است. راجرز اهمیت رابطه مادر و کودک را به صورت عاملی که بر احساس کودک از بالندگی خویش تاثیر می گذارد، مورد تاکید قرار می دهد. اگر مادر نیاز کودک به محبت را ارضا کند، یعنی توجه مثبت خود را نثار وی کند، در این صورت کودک گرایش خواهد داشت

<sup>2</sup> actualization Self

<sup>3</sup> regard positive



که به صورت شخصیتی سالم رشد کند. در غیر این صورت، تمایل نوزاد به سوی شکوفایی و رشد خویشتن متوقف می شود.

هنگامی که مادر محبت خود نسبت به کودک را به رفتارهای مناسب خاصی مشروط کند، یعنی کودک تنها تحت شرایط خاصی توجه مادر را دریافت کند (توجه مثبت مشروط)، سعی می کند از رفتارهایی که عدم تایید مادر را در پیدارند، بپرهیزد. در این حالت، کودک نگرش مادر را درونی می کند و در صورت انجام چنین رفتارهایی، به همان شکل که مادر او را تنبیه می کرده، خود را تنبیه می کند. در واقع کودک خود را وقتی دوست خواهد داشت که رفتارهایش به شیوه ای باشد که تایید مادر را به همراه بیاورد. بدین ترتیب خود، به صورت یک جایگزین مادر عمل می کند. حاصل چنین موقعیتی، رشد شرایط ارزشمندی در کودک است. یعنی کودک خود را تنها تحت شرایط خاصی با ارزش می بیند. در نتیجه نمی تواند با آزادی کامل عمل کند و از رشد یا شکوفایی خود بازداشته می شود.

به همین دلیل، راجرز معتقد بود که نخستین شرط لازم برای تحقق سلامت روانی، دریافت توجه مثبت غیرمشروط در دوره کودکی است. یعنی هنگامی که مادر محبت و پذیرش کامل خود را بدون توجه به رفتار کودک، به وی ابراز می کند. در این صورت کودک ارزش را در خود پرورش نمی دهد و بنابراین مجبور نخواهد بود که تظاهرات هیچ یک از جنبه های خود را سرکوب کند. به عقیده راجرز، تنها از این راه است که می توان به وضعیت خودشکوفایی دست یافت.

۸) **خودپنداره و خودآرمانی**: به نظر راجرز، انسان رویدادها و عوامل محیط خود را درک کرده و در ذهن خود به آن ها معنی می دهد. مجموعه این سیستم ادراکی و معنایی، میدان پدیداری فرد را به وجود می آورد. قسمتی از این میدان که از بقیه تجربیات فرد متمایز است به وسیله واژه هایی چون من، مرا و خودم تعریف می شود. این بخش همان خودپنداره است.

خودپنداره تصویر یا برداشت شخص است از آن چیزی که هست. به اعتقاد راجرز، خودپنداره فرد بر ادراکش از جهان و رفتارش تاثیر می گذارد. مفهوم ساختاری دیگر در این مورد، خود آرمانی<sup>۴</sup> است. خودآرمانی، خودپنداره ای است که انسان آرزو می کند داشته باشد و شامل معانی و ادراکاتی است که فرد برای آن ها ارزش زیادی قایل است.

۹) **ناهمخوانی و ناهماهنگی خود**: به نظر راجرز، فرد همه تجارب خویش را با خودپنداره اش مقایسه می کند. در واقع افراد تمایل دارند به گونه ای رفتار کنند که با خودپنداره آن ها همخوانی داشته باشد. هنگامی که بین خودپنداره و تجربه واقعی (خود آرگانیزی) اختلاف وجود داشته باشد، فرد ناهمخوانی را

<sup>4</sup> Self-Ideal

تجربه می کند. برای مثال، اگر خود را فردی عاری از نفرت بدانید، ولی نفرت را تجربه کنید، دچار حالت ناهمخوانی می شوید. در این حالت فرد دچار تنش و اضطراب می شود.

در صورت بروز چنین ناهمخوانی و تضادی، فرد از خود واکنش دفاعی نشان می دهد. راجرز در این زمینه دو روند دفاعی مهم را ذکر می کند که یکی از آن ها، تحریف کردن، به معنای تجربه ای است که با خودپنداره شخص در تضاد است و دیگری، انکار آن تجربه است. در روند تحریف کردن، ذهن به تجربه متضاد اجازه می دهد تا به ضمیر خودآگاه بیاید. البته باید چنان مسخ شده باشد که با خودپنداره فرد هماهنگ شود. برای مثال؛ اگر چه در خودپنداره دانشجویی این مفهوم وجود داشته باشد که او آدم با استعدادی نیست، هنگامی که در یک درس نمره خوبی بگیرد، برای هماهنگ کردن این تجربه متضاد با خودپنداره ای که دارد، به خود می گوید: «شانس آوردم که نمره خوبی گرفتم.»

شخص به وسیله مکانیسم انکار، با دور نگه داشتن تجربه از ضمیر خودآگاه، وجود آن را به کلی نفی می کند. یعنی او این امکان را که خطری برای ساختمان خویشتن به وجود بیاید، از بین می برد. به این ترتیب، شخص نه تنها هماهنگی را برآورده می سازد، بلکه ثبات خودپنداره را نیز تضمین می کند. هر چه تجاربی که فرد به دلیل ناهمخوانی با خودپنداره اش انکار می کند بیشتر باشد، فاصله و شکاف بین خود و واقعیت افزون تر و احتمال ناسازگاری فرد بیشتر می شود. همچنین ممکن است به اضطراب شدید و سایر آشفتگی های هیجانی بیانجامد.

نوع دیگری از ناهمخوانی، ناهمخوانی میان خود واقعی و خود آرمانی است. تفاوت زیاد میان این دو نوع خود، منجر به ناشادی و نارضایتی فرد، همچنین اعتماد به نفس پایین و بی ارزش شمردن خویش می شود.

راجرز رویداد های انکار شده، رویدادهای تحریف شده و آشفتگی را، سه سطح آگاهی عنوان کرد. **۱۰) جهان تجربی<sup>۵</sup>**: (راجرز معتقد بود واقعیت محیط شخص، چگونگی درک او از محیط است. درک فرد از واقعیت ممکن است با واقعیت عینی منطبق نباشد. همچنین افراد مختلف از وجود یک واقعیت، درک متفاوتی دارند. به عقیده راجرز چارچوب داوری و قضاوت هر شخص، میدان تجربی اوست که شامل تجربه های کنونی، محرک هایی که فرد از آن ها آگاهی ندارد و همچنین خاطره های تجارب گذشته است. فرد بر اساس جهان تجربی خود نسبت به محیط و موقعیت ها واکنش نشان می دهد و رفتار می کند.

RAVANN.IR

<sup>5</sup> world Experimental

## فرد کامل از دیدگاه راجرز

فرد کامل کسی است که رابطه تنگاتنگی با فرایند ارزش گذاری ارگانیزمی دارد. به نظر راجرز، فرد کامل کسی است که به طور خود انگیخته تکانه درونی خود را به صورت کلامی و غیر کلامی انتقال می دهد. او نسبت به تجربیات گشوده است.

تجربیات را همان گونه که هستند می پذیرد و این تجربیات را به صورت تحریف نشده و صادقانه ابراز می کند. به نظر راجرز ارتقا انسان به فردی با کارکرد کامل هدف نهایی رشد روانشناختی و تکامل اجتماعی است. ویژگی های اصلی یک انسان خود شکوفا با کارکرد کامل عبارتند از:

(۱) آگاهی از همه تجربه ها: هیچ تجربه ای به هیچ وجه قطع، تحریف یا انکار نمی شود، همه آن از طریق

خود پالایش می شود. هیچگونه حالت تدافعی وجود ندارد چون چیزی وجود ندارد که دفاعی در برابر آن لازم باشد. تهدید علیه خود پنداره شخص وجود ندارد. شخص آزاد بوده و نسبت به هر چیزی پذیرا است. چه احساس های مثبت مانند تشویق و محبت آمیز بودن، و چه احساس های منفی مانند ترس و درد. چنین شخصی بیشتر هیجانی است به این معنی که او نه فقط گستره وسیعی از هیجان های مثبت و منفی را تجربه می کند، بلکه آنها را شدیدتر از فردی تجربه می کند که دارای حالت دفاعی است.

(۲) تمایل و توانایی فرد به کمال و غنی زندگی کردن در هر لحظه: برای فرد کامل هر لحظه و تجربه

ای که می تواند با خود بیاورد تازه و جدید است. از این رو هر لحظه قابل پیش بینی و پیشگویی نیست. بنابراین او در اینجا و اکنون زندگی می کند و هیچ گونه انعطاف ناپذیری و خشکی وجود ندارد، و هیچ گونه ساختار و چهار چوب غیر منعطف بر تجربه شخص تحمیل نمی شود. ساختار او یک سازمان سیال و دائماً در حال تغییر است. و از تجربه او نشأت می گیرد. در افراد ناسالم همه تجربه ها در باور های از پیش ساخته، طبقه بندی و تحریف می شوند.

(۳) اعتماد به ارگانیزم فرد: یعنی به جای اینکه فرد توسط قضاوت های دیگران هدایت شود، یا با توجه به

یک هنجار از قبل تنظیم شده اجتماعی یا قضاوت عقلانی جهت گیری شود، به احساس های خود و واکنش های شخصی خویش اعتماد دارد. راجرز می گوید «من آموخته ام که کل احساس ارگانیزم من از یک موقعیت قابل اعتمادتر از عقل من است» یعنی رفتار کردن فرد به شیوه ای که احساس می کند درست است. البته این بدان معنا نیست که شخص خود شکوفا به طور کامل اطلاعات رسیده از عقل خود یا از سوی دیگران را نادیده می گیرد بلکه منظور این است که همه این گونه داده ها یا تجربه ها با خودانگاره شخص همخوانی دارند. آنان تهدید کننده نیستند و می توانند به درستی درک شده و مطابق با آن درک مورد ارزشیابی و درجه بندی قرار بگیرند.

۴) **احساس آزادی** : افراد کامل و خود شکوفا احساس آزادی اصیل دارند تا به هر جهتی که میل دارند حرکت کنند و بدون اجبار دست به انتخاب بزنند . در نتیجه آنها احساسی از قدرت شخصی را درباره زندگی خود تجربه می کنند زیرا می دانند که آینده بستگی به عمل آنها دارد و به وسیله اوضاع و احوال، رویدادهای گذشته و مردمان دیگر تعیین نمی شود . آنها از سوی دیگران احساس اجبار نمی کنند . آنها در وضعیت خودشان احساس مسئولیت می کنند. راجرز معتقد است که فردی با شخصیت سالم ، فردی خلاق است که با وجود اینکه ممکن است شرایط محیطی تغییر کند ، به طور خلاق و سازگار زندگی می کند . او همواره با این خلاقیت احساس خود انگیختگی دارد . او می تواند به طور انعطاف پذیر با تجربه ها و چالش های تازه سازگار شده و آنها را بیابد . او نیاز به قابل پیش بینی بود امنیت یا حالتی عادی از تنش ندارد .

۵) **تجربه های افراد کامل عبارتند از** : غنی کننده ، هیجان انگیز ، پاداش دهنده ، چالش انگیز و با معنی. راجرز صفت هایی نظیر شاد ، سعادتمند یا خرسند را برای توصیف افراد کامل و خود شکوفا به کار نمی برد زیرا اینها برچسب های پویا نیستند . اگرچه افراد کامل در مواقعی این احساس ها را دارا هستند .

### در روان درمانی مراجع - محور، درمان گر باید دارای سه ویژگی اساسی باشد:

۱) صداقت<sup>۶</sup>

۲) غیرمشروط مثبت توجه<sup>۷</sup>

۳) درک همدلانه<sup>۸</sup>

۱) **صداقت**: که گاهی "همخوانی" نیز خوانده می شود، شامل خودانگیخته بودن<sup>۹</sup>، پذیرا بودن<sup>۱۰</sup>، روراستی<sup>۱۱</sup>، اصیل و واقعی بودن، کامل و منسجم بودن، است. درمان گر، جلوه ساختگی و حرفه ای ندارد. یعنی احساسات و اندیشه هایش را به سادگی و بدون ریا با مراجع در میان می گذارد. درمان گر، تا اندازه ای با خودافشاگری صادقانه، الگویی را برای مراجع فراهم می آورد تا او نیز بتواند احساساتش را لمس و ابراز کند و مسئولیت آن ها را بپذیرد.

<sup>6</sup> genuineness

<sup>7</sup> unconditional positive regard

<sup>8</sup> empathic

<sup>9</sup> spontaneity

<sup>10</sup> openness

<sup>11</sup> authenticity

همخوانی از توجه مثبت نامشروط و گوش دادن همدلانه اساسی تر است. درمانگر همخوان صرفاً فردی مهربان و بامحبت نیست بلکه او انسان کاملی است که از احساس های شادی و خشم و سردرگمی و ناکامی برخوردار است.

۲) **توجه مثبت نامشروط:** این همان چیزی است که راجرز آن را "شرط های ارزشمندی" می نامد. درمان گر مراجع محوری، مراجعان را آن طور که هستند می پذیرد، برای آنان ارزش قایل می شود و صمیمیت خالصانه ای ابراز می کند. حتی اگر رفتار آنان مورد تایید وی نباشد، تنها دلیل ارزشمند بودن مردم را، به سبب انسان بودن آن ها می داند.

**توجه مثبت نامشروط دو حالت را توصیف می کند :**

۱) موضع غیر قضاوت‌مندانانه گرفتن و یا بدون شرط پذیرش

۲) توجه مثبت یا درجه ای از حمایت یا عشق.

۳) **درک همدلانه:** همدلی به گوش کردن به پیام دیگران و درک آنها اشاره دارد. همدلی عبارت است از توانایی مشاهده لحظه به لحظه جهان از دریچه چشمان مراجع و درک احساسات آن. همدلی زمانی وجود دارد که درمانگران به دقت احساسات درمانجویان را بفهمند، به طوری که درمانجو احساس کند فردی دیگر بدون تعصب، فرافکنی و ارزیابی وارد عالم احساسات آنها شده است. همدلی به این معنا نیست که احساسات درمانگر با درمانجو مشابه است. یعنی درمانگر به احساسات شناختی و هیجانی درمانجو واکنش نشان می دهد اما این احساسها به درمانجو تعلق دارد نه درمانگر. به نظر راجرز، برداشت از خویشتن، مرکز ثقل شخصیت مراجع است. اگر مراجع برداشت منفی از خویشتن داشته باشد و احساس کند که ارزشی ندارد، ادراک او محدود شده و تنها بر جنبه هایی که او را تهدید می کند پاسخ می دهد. وقتی تهدید وجود داشته باشد، مراجع به دفاع از خود می پردازد. در مشاوره شخص مدار به مراجع کمک می شود تا برخورد توأم با همدلی و احترام را تجربه کند. برخوردی که در آن بتواند برای وجود خود معنایی بیابد و از توانمندی های خود آگاه شده و مسئولیت انتخاب راه خویش را بپذیرد.

**تکنیک ها و ابزار مشاوره مراجع محوری راجرز**

۱) **پذیرش:** راجرز معتقد است وقتی شخصیت افراد را بر مبنای پاداش پرورش می دهیم، ارزش های برگزیده آنها دیگر با امکانات و توانائی های بالقوه شان هماهنگ نخواهد شد. ولی فکر نمی کنم اگر افراد را در جوی آزاد بار بیاوریم به کلاهبرداری، قتل و دزدی کشیده شوند. به نظر راجرز پذیرش یا اعتماد به واقعیت دیگری به معنای موافقت با آن یا تأییدش نیست. بلکه به معنای تصدیق مشروط ادراک های

اوست . پذیرش یعنی گوش دادن نامشروط. درمانگر می تواند ابراز نظر کند به شرطی که آن نظر را فقط نظر خودش جلوه دهد ، درمانگر نباید بگوید «تو اشتباه می کنی» باید بگوید : «من نظرت را قبول ندارم، به نظر من پلیس قصد دستگیر کردن تو را ندارد.» این پاسخ به طور تلویحی دیدگاه مراجع را محترم می شمارد و آن را درک می کند.

۲) **درک توأم با هم فهمی** : درمانگر باید گفتار و احساسات مراجع را بدان گونه که مطرح می گردد دریابد و بتواند خود را در جهان پدیداری مراجع قرار دهد و موقعیت او را احساس کند . درمانگر باید جهان درون مراجع را از دریچه چشم مراجع نظاره کند . درک توأم با هم فهمی ، زمانی به وجود می آید که اولاً درمانگر به مراجع فعالانه گوش فرا دهد و موقعیتی فراهم آورد که مراجع احساسات و افکارش را به راحتی در جلسه روان درمانی مطرح سازد . ثانیاً درمانگر ، مراجع را به عنوان موجودی منحصر به فرد که احساسات و افکار و خصوصیات ویژه و جهانی متفاوت با دیگران دارد ، بپذیرد . ثالثاً درمانگر رابطه ای عمیق و دوستانه و عاری از تهدید با مراجع برقرار سازد .

به تعبیر راجرز (۱۹۸۰) همدلی یعنی درک احساسات دیگران آن چنان که گویی احساسات خود ماست. ۳) **انعکاس احساس** : فنی است که در دهه ۱۹۵۰ برای نشان دادن درک همدلانه درمانگر ابداع شد . انعکاس ها معمولاً اینگونه می شوند «بنظر می رسد ، احساس می کنید ، یا می خواهید بگویید . همدلی و انعکاس احساس به دلایل زیر درمانبخش هستند :

- همدلی توأم با گرمی ، اعتماد ساز است .
- معمولاً احساس درک شدن به خودی خود درمانبخش است .
- همدلی و انعکاس ، باعث متمرکز شدن حواس مراجعان بر تجارب درونی شان می شود .

۴) **خلوص** : خلوص عبارت است از خود بودن درمانگر در ارتباط با مراجع ، بدین معنی که درمانگر در جریان روان درمانی ، بدان گونه که خود هست عمل می کند ، بین آنچه که هست و آنچه که می گوید اختلافی وجود نداشته باشد ، در گفتار و رفتارش ثبات وجود دارد ، نقش شخص دیگری را ایفا نمی کند و در موارد ضروری تجربیات خود را آگاهانه و صادقانه با مراجع مطرح می سازد . برای انجام این کار درمانگر باید بیاموزد چگونه می تواند به دیگران احترام گذارد ، به چه طریقی دیگران را به سخن گویی بیشتر تشویق کند ، به چه شیوه ای به جریان درون دیگران وارد شود ، به چه نحوی ترس دیگران را بکاهد و چگونه از قضاوت درباره دیگران بپرهیزد .

# RAVANN.IR

مراحل روان درمانی مراجع محوری

هفت بخش رفتاری را می توان در مراجع در جریان درمان مشاهده کرد:

۱) **گسستن از احساسات قبلی** : در مرحله اول که مراجع و درمانگر بطور سطحی درباره مسائل متعدد زندگی روزمره به گفتگو می پردازند ، مراجع مسائل و مشکلات خود را مطرح نمی سازد . از آنجا که رابطه صمیمی بین مراجع و درمانگر هنوز بوجود نیامده است ، بحث بیشتر جنبه عقلی دارد ، آنها اگر ارتباطی برقرار کنند بیشتر درباره موضوعات بیرونی خواهد بود. درمانگر از طریق گوش دادن فعال به مراجع و استفاده از کلماتی نظیر بلی ، می فهمم و ... او را به سخن گویی بیشتر تشویق می کند .

۲) **تغییر در روش تجربه کردن** : پس از ایجاد رابطه دوستانه نسبی بین مراجع و درمانگر ، مراجع درباره احساسات خود کم و بیش گفتگو می کند اما مسئولیت رفتار و احساسات خویش را نمی پذیرد و عوامل بیرونی و دیگران را موجد پریشانی و نابسامانی خود می داند . در گفتار و عقاید مراجع می توان مطالب ضد و نقیض دید و موضوعاتی ممکن است مطرح گردد که به مراجع و مشکل او ارتباط چندانی نداشته باشد . مراجع بحث را حتی الامکان عقلی می کند و از جنبه های عاطفی بحث طفره می رود ، در عین حال بطور ضمنی خود را با مشکلی مواجه می داند. در این مرحله نیز از طریق بازگو کردن و دوباره گویی کلمات ، مراجع باید به سخن گویی بیشتر تشویق شود .

۳) **تغییر از همخوانی** : پس از ایجاد رابطه عمیق تری بین مراجع و درمانگر ، بحث درباره احساسات و عواطف آغاز می گردد و گفتگو کم کم جنبه عاطفی به خود می گیرد و از جنبه عقلی آن بتدریج کاسته می شود ، آنها آزادانه درباره احساسات گذشته خود سخن می گویند ، اما احساسات جاری خود را یا انکار می کنند یا پست و بی اعتبار می دانند. هنوز هم مراجع مشکل را گاه گاهی به عوامل بیرونی مربوط می داند و خود را مسئول آنها نمی شناسد . درمانگر در این مرحله نیز باید به مراجع گوش فرا دهد و با تحکیم و تقویت رابطه ، مراجع را به ادامه بحث تشویق کند .

۴) **تغییر در روش و گسترش انتقال** : پس از برقراری رابطه صمیمانه تر و عمیق تر بین مراجع و درمانگر ، مراجع برخی از مشکلات خود را صادقانه با درمانگر مطرح می سازد و احساس واقعی خود را در ارتباط با مشکلات بروز می دهد و تا حدودی مسئولیت اعمال و رفتارش را می پذیرد. مراجعان در این مرحله قدرت شناخت احساسات شدید مربوط به گذشته را دارند اما احساسات کنونی آنها غیر شخصی و یا بیرونی است. در این مرحله نیز موضوع پذیرش و انعکاس احساسات ، مراجع را در خودشناسی و قبول مسئولیت یاری بیشتری می دهد .

۵) **رهایی از تجربیات قبلی** : در مرحله پنجم احساسات آزادانه و در زمان حال بیان می شود اما به هر حال وقتی این احساسات آزادانه بیان می شود همراه با ترس و وحشت است. مراجع با صداقت فراوان تری درباره احساسات و رفتار خود با درمانگر صحبت می کند و مسئولیت کامل آنها را می پذیرد . مراجع برخی از افکار و عقاید خود را مورد سؤال قرار می دهد و می پذیرد که خود برای تغییر آنها اقدام کند.

۶) **تغییر در روابط فردی برای حل مشکل** : ویژگی این مرحله آزاد شدن احساسات حبس شده است ، احساسی که قبلاً در درون فرد بود هم اکنون به طور آنی به تجربه در می آید و مراجع نتایج آن را به خوبی می بیند ، مراجع هم اکنون با تجربه و احساساتش زندگی می کند.

۷) **تغییر در روش برقراری ارتباط با دیگران** : در مرحله هفتم مراجع به زندگی عادی خود ادامه می دهد و نتایج آن را در جلسه درمان به مشاور اطلاع می دهد . مراجع تغییر احساسات را می پذیرد آنها را متعلق به خود می داند و به راحتی با مسایل درونی و بیرونی مواجه می شود. ساختار خشک و انعطاف ناپذیر جای خود را به یک جریان آزاد آگاهی ذهنی از تجربه می دهد.

### چگونگی شروع رویکرد مراجع محوری راجرز

روی مادر بسیار باهوشی کار می کردم که پسر آتشپاره ای داشت . مشکلش ، طرد کردن صریح پسرش بود اما با گذشت چند جلسه گفتگو نتوانستم وی را متوجه این قضیه کنم . من گفته های او را جمع بندی کردم و سعی کردم به وی کمک کنم قضیه را از این بعد نگاه کند . اما به جایی نرسیدم . بالاخره تسلیم شدم . به او گفتم مثل اینکه هر دو خسته شده ایم و به جایی نمی رسیم و گفتم شاید بهتر باشد تماس مان را قطع کنیم . او هم قبول کرد . مصاحبه را تمام کردیم و دست دادیم . به طرف درب دفترم حرکت کرد . ولی هنوز به درب دفترم نرسیده بود که برگشت و پرسید «شما همین جا با بزرگسالان مشاوره انجام می دهید .» وقتی جواب مثبت مرا شنید گفت «خوب من کمک می خواهم»

دوباره سرجایش نشست و شروع کرد به فاش کردن ناامیدی خودش از ازدواج و مشکلاتش با شوهرش از شکست ها و آشفتگی های ذهنش حرف زد ، حرفهایی که با شرح حالی که قبلاً داده بود کاملاً فرق می کرد. از همان جا بود که درمان واقعی شروع شد و با موفقیت زیادی خاتمه یافت .

این ماجرا یکی از آن ماجراهایی بود که مرا به این حقیقت رهنمون ساخت که خود مراجعان بهتر از هر کس دیگری عامل و مسبب ناراحتی هایشان و سمت و سوی آن را می شناسند . آنها بهتر از هر کسی می دانند که کدام مشکلاتشان بسیار مهم و حیاتی اند و چه تجربه هایی در اعماق وجودشان دفن شده است . براساس همین نوع ماجراها بود که دریافتم جز در مواقع ضروری که باید از ذکاوت و دانشم استفاده کنم . بهتر است تعیین مسیر درمان را به عهده مراجعان بگذارم.(راجرز ۱۹۶۱صص ۱۲-۱۱)

RAVANN.IR



## پیش فرض‌های راجرز

- ۱) درک دیگران، تنها از زاویه احساس و ادراک خودشان یعنی در دنیای پدیدار شناختی خود آن‌ها امکان‌پذیر است. پس برای درک دیگران باید در جستجوی راهی بود که آن‌ها توسط آن، رویدادها را تجربه می‌کنند. زیرا دنیای پدیدارشناختی هر کس اساسی‌ترین تعیین‌کننده رفتار و عامل بی‌همتایی اوست.
  - ۲) افراد سالم از رفتار خود آگاهند. از این‌رو، نظام راجرز به رویکرد روان‌کاوی و تحلیل خود شباهت دارد، زیرا بر اهمیت آگاهی از انگیزه‌ها تاکید می‌کند
  - ۳) افراد سالم ذاتا خوب و مفید هستند. آنان فقط هنگامی آشفته و ناتوان می‌شوند که یادگیری‌های نادرست داشته باشند.
  - ۴) افراد سالم، هدفمند و هدف‌گرا هستند. واکنش آن‌ها به اثرات محیطی یا سائق‌های درونی، از روی انفعال نیست. آنان افرادی خودراهبرند.
  - ۵) درمان‌گران نباید به جای مراجع خود را درگیر دست‌کاری رخدادها نمایند. بلکه باید شرایطی را فراهم سازند تا مراجع بتواند به طور مستقل تصمیم‌گیری کند. وقتی افراد، نگران ارزیابی‌ها، خواسته‌ها و ترجیحات دیگران نباشند، زندگی‌شان توسط یک گرایش ذاتی به سوی خودشکوفایی هدایت می‌شود.
- راجرز معتقد بود که، تنها راه کشف و ارزیابی شخصیت بر اساس تجربه‌های ذهنی فرد است. یعنی، از طریق مطالعه میدان تجربه او. اگر چه راجرز این ارزیابی حوزه میدان تجربی شخص را تنها رویکرد ارزشمند می‌داند، اما بلافاصله اشاره می‌کند که این روش مصون از خطا نیست.

بطور کلی نظریه راجرز از نظر تکامل به سه دوره تقسیم می‌گردد

- ۱) دوره درمان غیر مستقیم (۱۹۴۰-۱۹۵۰)
  - ۲) دوره مبتنی بر انعکاس مطالب (۱۹۵۹-۱۹۵۷)
  - ۳) دوره درمان مبتنی بر تجربه (۱۹۵۷-۱۹۷۰)
- ۱) دوره اول، در فاصله سال‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۵۰، که درمان به طور غیر مستقیم انجام می‌شد. در این دهه، نقش اصلی درمانگر ایجاد رابطه پذیرا و فضایی آزاد و عاری از تهدید بود که بدان وسیله مراجع می‌توانست نسبت به خود و موقعیت خویش بینش کسب کند.
  - ۲) در واقع تلاشی است به استفاده از ابتکار و خلاقیت مراجع در جهت ایجاد رشد، سلامتی، و سازگاری. دوره دوم، که سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۷ را شامل می‌شود، درمانگر بر اساس پژوهش‌های انجام شده در نحوه کار خود تغییراتی به وجود آورد و به انعکاس احساسات و عواطف مراجع و ارائه پاسخ‌های مناسب به او در جریان روان‌درمانی پرداخت. نقش مشاور، انعکاس احساسات، اجتناب از هرگونه تهدید در جریان رابطه و تغییرات شخصیت مراجع، رشد و هماهنگی و توافق میان خویشتن‌پنداری و زمینه پدیده

شناسی فرد بود و توجه عمیق مشاور به محتوای عاطفی اظهارات مراجع ، و نه به محتوای معانی و بیان آنها بود . در جریان انعکاس احساسات مشاور خود را کاملاً در نگرشهای مراجع غوطه ور می کرد و به درون او راه می یافت ، و مشکل را از دریچه چشم او می نگریست .

۳) دوره سوم تکامل روان درمانی مبتنی بر تجربه که از نتایج درمانهای غیر مستقیم و انعکاسی است هدف آن کمک موثر به افراد نرمال و پسیکوتیک است ماهیت اصلی روان درمانی مبتنی بر تجربه به تجربه در آوردن امور است که هر مشاورى به طریقه خاصی آن را اعمال میکند مهم آن است که تمام پاسخها و فعالیت های مشاور باید بر تجربیات مراجع متکی باشد.

راجرز با ادامه کار در بیمارستان ها و نیز با افراد سالم ، دریافت که نحوه برخورد درمانگر و درک توأم با همفهمی با مراجع به مراتب مهمتر از کاربرد فنونی است که قبلاً توصیه کرده است بدین لحاظ در این دوره بر جهان پدیداری و تجربیات درونی مراجع و نیز شرایط حاکم بر جریان روان درمانی تأکید بیشتری مبذول شد .

### نظریه شخصیت راجرز

نظریه شخصیت راجرز در حوزه تفکرات پدیده شناسی قرار دارد که در آن بر ادراک و اصول روانشناسی گشتالت تأکید شده است . از این دیدگاه تمام تلاشها و توجهات فرد با ادراک اواز جهان پیرامونش در لحظه معینی از زمان ارتباط دارد .

پیش فرض بنیادی این دیدگاه این است که ادراک فرد از خود واز جهان پیرامونش تعیین کننده اصلی رفتار است.

شهرت راجرز به سبب رویکرد درمانی معروفی است که درمان متمرکز بر شخص نامیده می شود. راجرز براساس داده های حاصل از روش درمانی خود نظریه ای در شخصیت تدوین کرد که به انگیزه های نیرومند و منحصر به فرد معطوف است و به مفهوم خود شکوفایی مزلو شباهت دارد. اما برخلاف مزلو، اندیشه های راجرز نه با مطالعه افرادی که از نظر هیجانی سالم بوده اند، بلکه با به کار بستن درمان متمرکز بر شخص در مورد کسانی که به مراکز مشاوره دانشگاه او برای درمان می آمدند تدوین شده است. نام روش درمانی وی دیدگاهش را نسبت به شخصیت انسان بیان می کند. راجرز با قرار دادن مسؤلیت تغییر درمان جو به دوش خود وی به جای درمانگر (چنانکه در روانکاوی سنتی نیز چنین است)، فرض می کند که اشخاص می توانند هشیارانه و بخردانه افکار و رفتار نامطلوب خود را به صورت افکار و رفتار مطلوب تغییر دهند. او باور نداشت که اشخاص تا ابد به وسیله

نیروهای ناهشیار یا تجارب کودکی کنترل می‌شوند. شخصیت به وسیله زمان حال و اینکه آن را چگونه ادراک می‌کنیم شکل می‌گیرد.

اصولاً نام وی با مفهوم "خود" قرین می‌باشد، پدیدار شناسان بر خلاف روان کاوان بر انگیزه های نا خودآگاه تکیه می‌نمودند بر دیدگاه ذهنی فرد و درباره آنچه تاکنون در جال وقوع است تاکید می‌ورزند. در پدیده شناختی اعتقاد بر این است که اگر چه دنیای واقعی ممکن است دنیای واقعی ممکن است موجود باشد ولی موجودیت آن را نمی‌توان شناخت و یا تجربه کرد بلکه می‌توان بر اساس ادراکات فرد، از این میان موجودیت را تصور و دریافت کرد. از اینرو انسان فقط بر اساس ادراکاتش از اشیا و بر اساس تصویری که از آن دارد رفتار خواهد کرد.

راجرز خود درباره رویکرد پدیدارشناختی می‌گوید: "چارچوب درونی داوری هر انسانی مناسب ترین زاویه دید برای فهم و درک رفتار اوست" اعتقاد و اعتماد به تجربه های شخصی و گرایش فطری به حرکت در جهت رشد، بالندگی و کمال، راجرز را به ارائه روش درمانی "مراجعه مدار یا درمان "بی رهنمود" وا داشت که موفقیت های بسیاری را به دنبال آورد. تا بدانجا که نظریه های راجرز درباره شخصیت با روان درمانی چنان آمیخته و یگانه است که قابل تفکیک نمی‌باشد. هسته مرکزی شخصیت به نظر راجرز "خود" است که مفاهیم دیگر پیرامون آن قرار می‌گیرند. خود با خویشتن شامل تمام افکار، ادراکات، ارزش هایی است که من را تشکیل می‌دهد. من شامل "آنچه هستم" و "آنچه می‌توانم انجام دهم"، می‌شود این خویشتن ادراک شده به نوبه خود بر ادراک فرد از جهان م هم بر رفتار او تاثیر می‌گذارد. فرید که از یک خود پنداره قوی و مثبت برخوردار باشد در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد نظر گاه کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهد داشت. تشکیل خود پنداره حاصل و پیامد ارزیابی تجربه هاست و افراد اساساً میل دارند به نحوی رفتار کنند که باخود انگاره آنان همخوان و همساز باشد و تجربه ها و احساساتی که با خود پنداره شخص همسازی ندارند تهدید کننده اند.

### مفاهیم بنیادی در نظریه شخصیت راجرز

(۱) **پدیدار شناسی:** اساس مشاوره و روان درمانی مراجع محوری را تشکیل می‌دهد. پدیدار شناسی عبارت است از اینکه هر پدیده ای اعم از اینکه شی باشد یا شخص باشد یا ماده ای باشد یا جنبه ای از شی یا ماده باشد، یک واقعیت عینی و قابل مشاهده دارد که از طریق حواس انسان قابل احساس و قابل درک است. زمانی که چنین شی یا چنین پدیده ای توسط یکی از حواس ما احساس می‌شود، با تفکر خود، با افکار خود و با نگرش خود آن احساس را درک می‌کنیم بعد از درک، آن شی را تعبیر و تفسیر کرده

و به آن معنی می دهیم بنابراین ادراک ما از یک پدیده فی الواقع حاصل تجارب گذشته ما و ذهنیت ما از شی یا ماده است ، این ویژگی یعنی درک (شناخت) شخصی فرد از اشیاء و پدیده ها و افراد ، مرکز اصلی رویکردهای پدیدار شناسی است .

ارتباط پدیدارشناسی با دیدگاه مراجع محوری: پدیدار شناسی بر اهمیت تجارب هوشیار و بلافصل شخص در تعیین و تشخیص واقعیت ها تأکید دارد . راجرز نیز معتقد بود که آگاهی از نحوه ادراک و تلقی افراد از واقعیت ها ، برای درک و فهم رفتار آنان ضروری است . او بر این باور بود که هر یک از ما بر اساس ذهنیتی که از خود و جهان خود داریم ، رفتار می کنیم . مفهوم ضمنی این گفته این است که واقعیت های عینی هر چه باشد شاخص مهم تعیین رفتار نیست مهم نگرش و طرز تلقی انسان به آن واقعیت هاست . راجرز اساساً نسبت به توانش های بالقوه انسان خوشبین بود . به نظر وی چنانچه آدم ها از قید عوامل اجتماعی محدود و تباه کننده رها شوند ، می توانند در روابط شخصی و درون فردی به مدارج عالی برسند و از تحریف واقعیت ها که مانع دستیابی به رشد و تکامل (خود شکوفایی) فزاینده میشوند اجتناب کنند.

۲) **تقابل جبر و اختیار در نظریه راجرز:** تقابل جبر (یعنی این نظر که رفتار شخص با عوامل گوناگونی که خارج از کنترل وارده اوست تعیین می شود) و اختیار (یعنی این نظر که رفتار ، تابع انتخاب و اراده آزاد فرد است) در اندیشه و نگرش راجرز موضوع نسبتاً پیچیده ای است . موضع او طوری است که هر دو را تأیید می کند . به اعتقاد او جبرگرایی سنگ بنای دانش در عصر حاضر است (راجرز ص ۲۹۵ ، سال ۱۹۸۳) . او به عنوان یک دانشمند این حقیقت را که «در مجموع هر رفتار علتی دارد» پذیرفته بود . وی معتقد بود که می توان با مطالعه آن دسته از عوامل عینی که رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می دهند ، به اطلاعات ارزشمندی دست یافت . راجرز خود نیز پذیرفته بود که از تناقض موجود بین جبر و اختیار گیج و مبهوت مانده است . مهمترین نظری که می توان در این باره اظهار داشت این است که هر دوی این فرضیه ها مهم اند . جبرگرایی در تحلیل های علمی رفتار ، نقش مهمی ایفا می کند و مفهوم اختیار نیز در عملکرد های شخصی و میان فردی (برای مثال در روابط درمانی) حیاتی است .

۳) **گرایش به خود شکوفایی در نظریه راجرز:** به نظر راجرز ، گرایش به خود شکوفایی تنها انگیزه اساسی آدمی است . او بر این باور بود که انسان ، ذاتاً مایل به حفظ و نگهداری خویش و در تقلای پیشرفت و تعالی است و منظور او از «خود شکوفایی» نیز همین بود . خود شکوفایی در عین حال به معنای حفظ بقای ارگانیزم نیز هست . به نظر راجرز ، انسان از همان آغاز تولد طوری برنامه ریزی شده است که با موفقیت به خود شکوفایی دست یابد . ما انسان ها ذاتاً فعال و پیشرو هستیم و در صورت مناسب بودن شرایط برای به حداکثر رساندن توانایی های بالقوه خویش تلاش خواهیم کرد . گر چه خود شکوفایی با در نظر گرفتن ویژگی های افراد از شخصی به شخص دیگر متفاوت است ولی مواردی کلی نیز وجود دارد

• برخی ویژگی های مشترک ناشی از فرایند خود شکوفایی عبارتند از انعطاف پذیری در برابر تحجر ، باز و پذیرا بودن در برابر دفاعی بودن و خود پیروی در برابر دیگر پیروی .

«راجرز» وجود هشت ویژگی عمده ی زیر را لازمه ی تحقق بخشیدن به خویشتن در انسان می دانست که در واقع، از ویژگی های بارز خودشکوفایی نیز می باشد:

۱. **آمادگی برای کسب تجربیات جدید:** از نظر «راجرز»، انسان با کارکرد کامل، طبق ضرب المثل «هر

چه پیش آید خوش آید» به استقبال تجربه های جدید می رود. او موضع دفاعی در برابر امور جاری زندگی ندارد، بلکه در مسیری که می رود، با موانع و مشکلات دست و پنجه نرم می کند و با آن ها وارد چالش می شود و در این راه هرچه پیش می رود، پخته تر و ماهر تر می شود. چنین شخصی به هیچ یک از هیجانات و احساسات خود، «نه» نمی گوید و به سرکوب آن ها نمی پردازد. بلکه طبق مشی تجربه پذیری خود، به آن ها، اجازه ی بروز و ظهور می دهد، البته مشروط بر این که حقوق دیگران تباہ نشود. شخص کامل نسبت به احساس های مثبت مانند ترس و درد، جرأت و دلسوزی و احساس های منفی، گشوده است. این افراد از نظر احساسی نیز عاطفی ترند زیرا دامنه ی وسیع تری از هیجان های مثبت و منفی را می پذیرد و آنها را با شدت بیشتری احساس می کنند.

۲. **زندگی هستی دار:** جاری بودن زندگی و زیست در این جا و اکنون، دومین ویژگی یک شخص با کنش کامل است. پویایی، سرزندگی و نشاط، جزو لاینفک چنین شخصی ست. او مدام در حال تغییر و تحول است به گونه ای که لحظه ی بعدش با لحظه ی قبلش، یکسان نیست، یعنی بالنده تر و خود شکوفا تر شده است.

۳. **اعتماد به ارگانسیم خود:** «راجرز» معتقد است اشخاص کامل، به ارگانسیم خود به عنوان یک کل منظم و سازمان یافته اعتماد دارند. همین امر به جای اتکاء به دیگران، آنان را به خودشان متکی می کند. این افراد خود تصمیم گیرنده هستند. در موقع تصمیم گیری، به جای مراجعه به دیگران، به تجربه، عقل، احساس، شهود و تخیل و به طور خلاصه به تمام جنبه های شخصیت که در پیش برد امور، نقش فعالی بازی می کند، مراجعه و کسب تکلیف می کنند اما این «خودبسندگی» و «خود مختاری» موجب نمی شود تا برای دیدگاه و نظر دیگران، ارزش و احترام قائل نشوند.

۴. **آزادی انتخاب:** به نظر «راجرز»، یک شخصیت سالم، مدام این احساس را دارد که برای زندگی کردن به هر شیوه ای که دوست دارد، آزاد است. این آزادی در وهله نخست، بیش تر جنبه ی درونی دارد. چنین فردی با این نگرش که اراده ی او محور انتخاب ها و تصمیم هاست، احساس قدرت و لذت می کند و به این باور رسیده که زمام آینده، در اختیار اوست و زندگی اش با انتخاب و فرماندهی خودش رهبری می شود.

۵. **خلاقیت:** ویژگی دیگر یک انسان خود شکوفا از نظر: «راجرز»، خلاق و زایشگر بودن است. به زعم او، فردی که در نهایت بلوغ روانی قرار دارد، ایستا و ساکن نیست، بلکه انسانی زاینده است. در زمینه ی تفکر، حل مسأله و هم چنین امور جاری، به آفرینش راه کارهای جدید و کارآمد دست می زند و پیوسته فرآوردهای نو و بدیع بر جای می گذارد. افراد خلاق، تمایل دارند در فرهنگ خود به شیوه ای سازنده زندگی کنند، در حالی که عمیق ترین نیازهای خود را نیز ارضا می کنند. در واقع، آنان در جامعه ای زندگی می کنند که خود، عضوی از آن به شمار می آیند اما دنباله روی آن نیستند.

۶. **فرو پاشی نقاب:** مفروضه ی «نقاب» در تئوری «راجرز»، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. به اعتقاد او نقاب یا ماسک، مانع بزرگ تحقق خود است. فردی که یک صورتک دروغین به چهره دارد، قبل از آنکه به ابراز شخصیت واقعی خود پرداخته باشد، به جعل شخصیت خود دست زده است. چنین شخصی از نظر راجرز تا زمانی که به فرو پاشی نقاب خود اقدام نکند، در مرحله ی «دفاع» به سر می برد و نمی تواند به کارکرد کاملی دست یابد و کسی که دست به کنار زدن نقاب می زند، در واقع به تولد شخصیتی واقعی و جدید کمک می کند که تا آن زمان، در پس یک نقاب به سر می برده است.

۷. **درک و پذیرش خویشتن واقعی:** در این مرحله فرد، خودش را با تمام نقاط قوت و ضعف می پذیرد. البته این امر، مستلزم این است که فرد به «ندای درون» خود گوش بسپارد و خویشتن را همان گونه که هست بپذیرد.

۸. **درک و پذیرش دیگران:** افراد خودشکوفا از منش دموکراتیک برخوردارند؛ دیگران را می پذیرند و برای نگرش ها و احساسات آنان، ارزش و احترام قائل اند این رفتار آنان، همه ی افراد جامعه اعم از مرد، زن، فقیر، ثروتمند، بی سواد، تحصیل کرده، مخالف و موافق را در بر می گیرد.

۴) **مبانی و مفاهیم نظریه مراجع محوری،** اساس روان درمانی مراجع - محوری بر «اینجا و اکنون» قرار دارد و در آن حوزه است که «اگر - آنگاه» به گونه ای که خواهیم گفت طرح می شود. بدین معنی که اگر در جلسه روان درمانی، احترام و توجه و درک توأم با هم فهمی بین مراجع و درمانگر بوجود آید، آنگاه تغییرات مطلوب و مقبول در مراجع به وقوع خواهد پیوست. راجرز نسبت به انسان نگرش مثبت دارد و معتقد است که انسان تمایل ذاتی به خود شکوفایی، تحقیق اهداف ارگانیسم و حفظ تمامیت خود دارد. این تمایل ذاتی موجب تلاش و فعالیت انسانی و سبب خود رهبری، خود نظمی، تسلط بر نفس، استقلال، مسئولیت و اجتماعی شدن انسان می شود. اگر شرایط محیطی سرشار از صفا و صمیمیت و پذیرش باشد، احساس ارزشمندی و دوستی و محبت در فرد به وجود خواهد آمد و به خویشتن نگری مثبت خواهد انجامید. در مقابل، اگر شرایط محیطی مملو از خصومت و تنفر و طرد باشد، بدبینی و نفرت در فرد بوجود می آید و به خویشتن نگری منفی منتهی می گردد.

روان درمانی مراجع - محوری که بر «اینجا و اکنون» تأکید بسیار دارد با روانکاوی و رفتارگرایی متفاوت است. روانکاو از طریق بررسی تجربیات گذشته و افکار و رویاهای مراجع، می‌کوشد رفتار او را تغییر دهد (یعنی بر گذشته ناظر است). در حالی که درمانگر پیرو مراجع - محوری با تأکید بر «اینجا و اکنون»، مراجع را از احساس و رفتارش آگاه می‌سازد و به او یاری می‌دهد تا خود برای تغییر احساس و رفتار خویش در جهت مطلوب و مقبول اقدام کند.

همچنین در روانکاوی، درمانگر بسیار فعال است، در حالی که در مراجع - محوری سهم عمده تلاش و فعالیت بر عهده مراجع است و درمانگر، با ایجاد رابطه صمیمی و آمیختگی عاطفی، مراجع را در خودشناسی و اتخاذ تصمیمات مطلوب و مقبول یاری می‌دهد.

مراجع - محوری با رفتارگرایی از آن جهت متفاوت است که رفتار گرا با تأسی بر عوامل بیرونی نظیر تنبیه یا پاداش به تغییر رفتار و محو علائم ظاهری نگرانی اقدام می‌کند، در حالی که درمانگر پیرو مراجع - محوری، به استفاده از عوامل بیرونی به منظور تغییر علائم نگرانی معتقد نیست، و در عوض بر عوامل درونی و تغییر احساسات و تصورات مراجع تأکید می‌کند. همچنین رابطه بین مراجع و درمانگر در روان درمانی مراجع - محوری اهمیت فراوانی دارد و اساس درمان محسوب می‌شود، در حالی که در رفتارگرایی رابطه به آن حد مورد تأکید نیست.

بر اساس شیوه‌های تشخیص بیماری، که در علم پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد امراض متعدد مشخص و طبقه‌بندی می‌شوند و شاخه‌های دیگر این علم، شیوه‌های درمانی معینی را در اختیار درمانگر قرار می‌دهند. راجرز به تشخیص بیماری از طرف درمانگر معتقد نیست. زیرا ماهیت و علت بیماری جسمانی با نگرانی روانی تفاوت دارد. به عنوان مثال، گرچه در بیماری جسمانی نیز نگرانی وجود دارد اما این نگرانی بر اثر عوامل مشخصی نظیر میکروب و یا ضایعات و صدمات عضوی پدید می‌آید و درمان آن نیز معین است که از سوی پزشک معالج تجویز می‌شود، در حالی که در نگرانی روانی، اولاً علت نگرانی مانند مثال بالا مشخص نیست، ثانیاً درمانگر به تنهایی نمی‌تواند درمان مناسبی را ارائه دهد چرا که شناخت کافی فرد در محدوده جریان پدیداری، برای شخص دیگر آنچنان امکان ندارد که برای خود مراجع. مراجع تنها کسی است که می‌تواند خویشتن را در ارتباط با جریان پدیداری خویش بشناسد.

۵) **خودپنداره:** مفهوم خویشتن، مهم‌ترین پدیده و عنصر اساسی در نظریه راجرز است. به نظر راجرز، انسان رویدادها و عوامل محیط خود را درک کرده و در ذهن خود به آن‌ها معنی می‌دهد. مجموعه این سیستم ادراکی و معنایی، میدان پدیداری فرد را به وجود می‌آورد. قسمتی از این میدان که از بقیه تجربیات فرد متمایز است به وسیله واژه‌هایی چون من، مرا و خودم تعریف می‌شود. این بخش همان خود یا خودپنداره

است. خودپنداره تصویر یا برداشت شخص است از آن چیزی که هست. به اعتقاد راجرز، خودپنداره فرد بر ادراکش از جهان و رفتارش تاثیر می‌گذارد.

مفهوم ساختاری دیگر در این مورد، خود آرمانی است. خود آرمانی، خودپنداره‌ای است که انسان آرزو می‌کند داشته باشد و شامل معانی و ادراکاتی است که فرد برای آن‌ها ارزش زیادی قایل است.

#### ۶) **ناهمخوانی و ناهماهنگی خویشتن:** به نظر راجرز، فرد همه تجارب خویش را با خودپنداره‌اش مقایسه

می‌کند. در واقع افراد تمایل دارند به گونه‌ای رفتار کنند که با خودپنداره آن‌ها همخوانی داشته باشد. هنگامی که بین خودپنداره و تجربه واقعی اختلاف وجود داشته باشد، فرد ناهمخوانی را تجربه می‌کند. برای مثال، اگر خود را فردی عاری از نفرت بدانید، ولی نفرت را تجربه کنید، دچار حالت ناهمخوانی می‌شوید. تجربه‌ها احساس‌های ناهمخوان تهدید کننده‌اند و باعث تنش و اضطراب فرد می‌شوند.

در صورت بروز چنین ناهمخوانی و تضادی، فرد از خود واکنش دفاعی نشان می‌دهد. راجرز در این زمینه دو روند دفاعی مهم را ذکر می‌کند که یکی از آن‌ها، تحریف کردن به معنای تجربه‌ای است که با خودپنداره شخص در تضاد است و دیگری، انکار آن تجربه است.

در روند تحریف کردن، ذهن به تجربه متضاد اجازه می‌دهد تا به ضمیر خودآگاه بیاید. البته باید چنان مسخ شده باشد که با خودپنداره فرد هماهنگ شود. برای مثال؛ اگر چه در خودپنداره دانشجویی این مفهوم وجود داشته باشد که او آدم با استعدادی نیست، هنگامی که در یک درس نمره خوبی بگیرد، برای هماهنگ کردن این تجربه متضاد با خودپنداره‌ای که دارد، به خود می‌گوید: «شانس آوردم که نمره خوبی گرفتم.»

شخص به وسیله مکانیسم انکار، با دور نگه داشتن تجربه از ضمیر خودآگاه، وجود آن را به کلی نفی می‌کند. یعنی او این امکان را که خطری برای ساختمان خویشتن به وجود بیاید، از بین می‌برد. به این ترتیب، شخص نه تنها هماهنگی را برآورده می‌سازد، بلکه ثبات خودپنداره را نیز تضمین می‌کند.

#### ۷) **توجه مثبت:** همراه با شکل‌گیری خود یا خویشتن، نیاز دیگری نیز در نوزاد رشد می‌کند که پایدار است

و در همه انسان‌ها یافت می‌شود. راجرز این نیاز را که شامل پذیرش عشق و تایید از سوی دیگران بخصوص مادر است، توجه مثبت نامیده است.

راجرز اهمیت رابطه مادر و کودک را به صورت عاملی که بر احساس کودک از بالندگی خویش تاثیر می‌گذارد، مورد تاکید قرار می‌دهد. اگر مادر نیاز کودک به محبت را ارضا کند، یعنی توجه مثبت خود را نثار وی کند، در این صورت کودک گرایش خواهد داشت که به صورت شخصیتی سالم رشد کند. در غیر این صورت، تمایل نوزاد به سوی شکوفایی و رشد خویشتن متوقف می‌شود.

هنگامی که مادر محبت خود نسبت به کودک را به رفتارهای مناسب خاصی مشروط کند، یعنی کودک تنها تحت شرایط خاصی توجه مادر را دریافت کند (توجه مثبت مشروط)، سعی می‌کند از رفتارهایی که



عدم تایید مادر را در پی دارند، بپرهیزد. در این حالت، کودک نگرش مادر را درونی می‌کند و در صورت انجام چنین رفتارهایی، به همان شکل که مادر او را تنبیه می‌کرده، خود را تنبیه می‌کند. در واقع کودک خود را وقتی دوست خواهد داشت که رفتارهایش به شیوه‌ای باشد که تایید مادر را به همراه بیاورد. بدین ترتیب خود، به صورت یک جایگزین مادر عمل می‌کند. حاصل چنین موقعیتی، رشد شرایط ارزشمندی در کودک است. یعنی کودک خود را تنها تحت شرایط خاصی با ارزش می‌بیند. در نتیجه نمی‌تواند با آزادی کامل عمل کند و از رشد یا شکوفایی خود بازداشته می‌شود.

به همین دلیل، راجرز معتقد بود که نخستین شرط لازم برای تحقق سلامت روانی، دریافت توجه مثبت غیرمشروط در دوره کودکی است. یعنی هنگامی که مادر محبت و پذیرش کامل خود را بدون توجه به رفتار کودک، به وی ابراز می‌کند. در این صورت کودک ارزش را در خود پرورش نمی‌دهد و بنابراین مجبور نخواهد بود که تظاهرات هیچ یک از جنبه‌های خود را سرکوب کند. به عقیده راجرز، تنها از این راه است که می‌توان به وضعیت خودشکوفایی دست یافت.

از خصوصیات بارز نیاز به توجه مثبت، دو جنبه بودن آن است. هنگامی که مردم خود را برآورنده نیاز شخص دیگری به توجه مثبت می‌بینند، ارضای نیاز خود را نیز تجربه می‌کنند. به طور مثال؛ اگر مادری نیاز کودکش را به توجه مثبت ارضا کند، لزوماً نیاز خود او هم به توجه مثبت ارضا می‌شود.

راجرز معتقد بود که، خودپنداره فرد در پرتو تایید یا عدم تاییدی که وی از دیگران دریافت می‌کند، به وجود می‌آید. به عنوان بخشی از این خودپنداره، شخص به تدریج نگرش‌های دیگران را درونی می‌کند و در نتیجه توجه مثبت از درون خود فرد سرچشمه می‌گیرد. راجرز این وضعیت را احترام به "خود مثبت" نامید.

به طور مثال؛ کودکانی که هنگام شاد بودن از مادران خود به صورت عشق و علاقه پاداش دریافت می‌کنند، هر گاه شاد باشند، احترام به خود مثبت را تجربه می‌کنند و بدین ترتیب به خود پاداش می‌دهند.

۸) **کارکرد کامل:** رسیدن به خودشکوفایی به معنای رسیدن به بالاترین سطح سلامت روان است. این فرایندی است که راجرز آن را "کارکرد کامل" می‌نامد. تبدیل شدن به شخصی با کارکرد کامل، هدفی است که همه هستی و وجود شخص به سوی آن هدایت می‌شود. به نظر راجرز، اشخاصی که دارای کارکرد کامل هستند با خصوصیات زیر مشخص می‌شوند:

گشودگی و پذیرا بودن نسبت به همه تجارب، گرایش به زندگی کامل در هر لحظه از هستی، اعتماد کردن به احساسات خود درباره یک موقعیت و موضوع و عمل کردن بر اساس آن‌ها به جای هدایت شدن تنها به وسیله قضاوت‌های دیگران یا هنجارهای اجتماعی یا حتی قضاوت‌های عقلانی خود فرد، احساس آزادی در تفکر و عمل، برخورداری از خلاقیت سطح بالا

۹) جهان تجربی: راجرز معتقد بود واقعیت محیط شخص، چگونگی درک او از محیط است. درک فرد از واقعیت ممکن است با واقعیت عینی منطبق نباشد. همچنین افراد مختلف از وجود یک واقعیت، درک متفاوتی دارند. به عقیده راجرز چارچوب داوری و قضاوت هر شخص، میدان تجربی اوست که شامل تجربه‌های کنونی، محرک‌هایی که فرد از آن‌ها آگاهی ندارد و همچنین خاطره‌های تجارب گذشته است. فرد بر اساس جهان تجربی خود نسبت به محیط و موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهد و رفتار می‌کند.

## ماهیت انسان

اعتقاد به ارزشمندی انسان از اصول اساسی نظریه راجرز در باره ماهیت انسان است. در شیوه مراجع محوری عقیده بر آن است که انسان اصولاً منطقی، اجتماعی، پیشرونده، و واقع بین است. عواطف ضداجتماعی نظیر حسادت، خصومت و غیره عکس‌العملهایی در قبال ناکام ماندن کوششهای اساسی تری نظیر عشق و محبت، احساس تعلق، احساس امنیت و غیره هستند، لذا انسان اصولاً همکاری کننده، سازنده، و قابل اعتماد است، و چنانچه در او مقاومتی موجود نباشد عکس‌العمل‌های وی مثبت، پیشرونده، سازنده خواهد بود. فرد تمایل به رشد و نیازی به تحقق بخشی دارد. ارگانیزم نه تنها سعی می‌کند که خود را حفظ کند بلکه می‌کوشد خویش را در جهت تمامیت، وحدت، کمال، و خود مختاری سوق دهد. اعتقاد بر آن است که مراجع ظرفیت، استعداد و انگیزش لازم برای حل مشکلاتش را دارد. همچنین درباره طبیعت انسان اعتقاد بر آن است که واقعیت برای هر فرد همان چیزی است که درک می‌کند.

به نظر راجرز انسان‌های کارآمد Fully functioning فرایند‌گرا Process orientation هستند.

فرآیندگرایی دو معنا دارد: نخست اینکه آنها زندگی را فرایند شدن می‌دانند و بر انجام دادن تمرکز دارند. انسان‌ها ماهیتاً تغییر پذیرند به همین دلیل انسان‌های کارآمد آماده اند در ارزش‌ها، اهداف و نگرش‌های خود تجدید نظر کنند. در نتیجه چنین افرادی دارای «خود» ثابتی نیستند. همگام با رشد و تغییر این افراد، سازمان دهی «خود» آنان نیز پیچیده تر و متمایز تر می‌شود.

فرایند گرایی معنای دیگری نیز دارد و آن عبارت است از تمرکز بر انجام دادن تا تمرکز بر نتایج، راجرز (۱۹۶۱ ص ۱۷۱). انسان‌هایی که خیلی به نتیجه عملکردشان فکر می‌کنند مدام به این قضیه فکر می‌کنند که خوب بوده اند یا بد.

به نظر راجرز هیچکس حق ندارد برای دیگران طرز زندگی تجویز کند. این قضیه شامل والدین، نظام آموزشی و مراجع قدرت است. آیا از مراجع قدرت نباید تبعیت کرد؟ خیر، ولی آنها نباید حرف مراجع قدرت را بی

هیچ چون و چرایی به صرف اینکه قدرتمندند ، بپذیرند . قبول افکار مراجع قدرت به صرف اینکه معلم ، پدر و مادر و ... هستند ، بین ارزش های اقتباس شده و احساس واقعی شخص ، تعارض ایجاد می کند .

تأکید خوشبینانه راجرز بر جنبه های مثبت طبیعت انسان لاقلاً بین کسانی که در دیدگاه امیدبخش وی شریک هستند بر معروفیت وی افزوده است . رویکرد وی به نسیم تازه ای تشبیه شده است که نشاط آور و فرح افزاست . در پاسخ به پرسشی در مورد خوشبین بودن پاسخ راجرز این بود که ممکن است فطری و ذاتی باشد . در ادامه خاطرنشان کرد که همواره به رشد ، خواه رشد گیاهان و خواه حیوانات علاقه مند بوده است . باغبانی از جمله فعالیت های مورد علاقه او بود . او بین رشد گیاهانی که در شرایط مطلوب قرار داشتند و افرادی که شرایط مناسب موجب رشد و بالندگی آنها می شود ، مشابهت هایی می دید .

«آیا آب ، کود و نور کافی ، برای گیاهان می تواند شباهتی به توجه مثبت غیر مشروط ، همدلی و هماهنگی با افراد داشته باشد؟» .

### ماهیت اضطراب و بیماری روانی

انسان ها وقتی مؤثر عمل نمی کنند که به تجارب شان گوش ندهند و در نتیجه نتوانند به تفاوت های موقعیتی که در آن به سر می برند توجه کنند . تمامی آسیب های روانی از جمله اضطراب ریشه در این ناهمخوانی دارند یعنی ناهمخوانی بین آنچه فکر می کنند باید باشند با تجربه شان . یعنی خود واقعی و خود آرمانی ، بنابراین آسیب روانی محصول نپذیرفتن و گوش ندادن به یکی از منابع مهم اطلاعاتی موجود در مورد موقعیت خودمان در دنیا است که تجربه شخصی نام دارد . مثال ژانت یکی از مصادیق این قضیه است .

ژانت آدمی سرد ، بی هیجان و نجوش بود و قصد داشت پزشک بشود . اما یک دفعه خیلی عوض شد و آدم گرم و مهربانی شد . خودش می گفت بالاخره قبول کرد که واقعاً نمی خواهد پزشک شود و به هنر گرایش پیدا کرد . طبق دیدگاه راجرز ژانت ایده پزشک شدن را اقتباس کرده بود و برای رسیدن به این هدف دائم احساساتش و تجربه اش را انکار می کرد . وی در واقع آنچه را دوست داشت و برایش با معنا بود منکر می شد . همین قضیه نیز کل شخصیتش را تحت تأثیر قرار داده بود .

اما چرا مردم به تجارب شان گوش نمی دهند؟ به نظر راجرز انسان ها در دوران کودکی خویش طوری بار می آیند که مقبولیت و ارزش آنان به رعایت کردن شرایط و ضوابط دیگران بستگی دارد . کودکان از همان ابتدا با فرایند ارزش گذاری ارگانیک *organismic valuing process* البته در شکل ابتدایی و مبهم خودش زاده می شوند .

حتی مواقعی که کودکان مجبورند از یک قانون و قاعده خاص بی هیچ چون و چرایی پیروی کنند ، حداقل کاری که والدینشان می توانند انجام بدهند این است که به فرزندشان توجه مثبت نمایند و تجربه فرزندشان را رد نکنند .

اضطراب در نظریه راجرز عبارت است از وجود تجارت و ادراکات ناهماهنگ با خود پنداره فرد . به عقیده راجرز فرد روان نژند (روان رنجور) مضطرب فردی است که تجارت زندگی او با خویشتن پنداره او گاهی ناهماهنگ و گاهی حتی در تضاد است . به همین دلیل راجرز معتقد است برای جلوگیری و کاهش اضطراب ، فرد مضطرب از طریق استفاده از دو مکانیزم انکار و تحریف سعی می کند بین خود واقعی و زمینه تجربی خود تعادل ایجاد کند .

### تکنیک ها و ابزار مشاوره مراجع محوری راجرز

۱) پذیرش : راجرز معتقد است وقتی شخصیت افراد را بر مبنای پاداش پرورش می دهیم ، ارزش های برگزیده آنها دیگر با امکانات و توانائی های بالقوه شان هماهنگ نخواهد شد . ولی فکر نمی کنم اگر افراد را در جوی آزاد بار بیاوریم به کلاهبرداری ، قتل و دزدی کشیده شوند .

به نظر راجرز پذیرش یا اعتماد به واقعیت دیگری به معنای موافقت با آن یا تأییدش نیست . بلکه به معنای تصدیق مشروط ادراک های اوست . پذیرش یعنی گوش دادن نامشروط .

درمانگر می تواند ابراز نظر کند به شرطی که آن نظر را فقط نظر خودش جلوه دهد ، درمانگر نباید بگوید «تو اشتباه می کنی» باید بگوید : «من نظرت را قبول ندارم ، به نظر من پلیس قصد دستگیر کردن تو را ندارد .» این پاسخ به طور تلویحی دیدگاه مراجع را محترم می شمارد و آن را درک می کند .

۲) درک توأم با هم فهمی : درمانگر باید گفتار و احساسات مراجع را بدان گونه که مطرح می گردد دریابد و بتواند خود را در جهان پدیداری مراجع قرار دهد و موقعیت او را احساس کند . درمانگر باید جهان درون مراجع را از دریچه چشم مراجع نظاره کند . درک توأم با همفهمی ، زمانی به وجود می آید که اولاً درمانگر به مراجع فعالانه گوش فرا دهد و موقعیتی فراهم آورد که مراجع احساسات و افکارش را به راحتی در جلسه روان درمانی مطرح سازد . ثانیاً درمانگر ، مراجع را به عنوان موجودی منحصر به فرد که احساسات و افکار و خصوصیات ویژه و جهانی متفاوت با دیگران دارد ، بپذیرد . ثالثاً درمانگر رابطه ای عمیق و دوستانه و عاری از تهدید با مراجع برقرار سازد .

به تعبیر راجرز (۱۹۸۰) همدلی یعنی درک احساسات دیگران آن چنان که گویی احساسات خود ماست ، با تأکید در معنای واژه «گویی».

۳) **انعکاس احساس** : فنی است که در دهه ۱۹۵۰ برای نشان دادن درک همدلانه درمانگر ابداع شد .  
انعکاس ها معمولاً اینگونه می شوند «بنظر می رسد ، احساس می کنید ، یا می خواهید بگویید .  
همدلی و انعکاس احساس به دلایل زیر درمانبخش هستند :

- همدلی توأم با گرمی ، اعتماد ساز است.
- معمولاً احساس درک شدن به خودی خود درمانبخش است .
- همدلی و انعکاس ، باعث متمرکز شدن حواس مراجعان بر تجارب درونی شان می شود .

۴) **خلوص** : خلوص عبارت است از خود بودن درمانگر در ارتباط با مراجع ، بدین معنی که درمانگر در جریان روان درمانی ، بدان گونه که خود هست عمل می کند ، بین آنچه که هست و آنچه که می گوید اختلافی وجود نداشته باشد ، در گفتار و رفتار ثبات وجود دارد ، نقش شخص دیگری را ایفا نمی کند و در موارد ضروری تجربیات خود را آگاهانه و صادقانه با مراجع مطرح می سازد . برای انجام این کار درمانگر باید پیامزد چگونه می تواند به دیگران احترام گذارد ، به چه طریقی دیگران را به سخن گویی بیشتر تشویق کند ، به چه شیوه ای به جریان درون دیگران وارد شود ، به چه نحوی ترس دیگران را بکاهد و چگونه از قضاوت درباره دیگران بپرهیزد .

### روان درمانی

روان درمانی فرایندی است که صرفاً با سازمان ونحوه عملکرد خود سر و کار دارد . و فرایند یادگیری است که بدان طریق فرد با استفاده از روشهای مناسب توانایی گفتگو با خودش را کسب می کند و می تواند بدان وسیله اعمالش را کنترل کند .

تجربه ای است که بدان وسیله فرد می تواند بین خود پدیده ای و رابطه اش با واقعیات خارجی وجه تمایز بیشتری قابل شود . این شیوه درمانی نظریه (اگر...پس ) است ، یعنی اگر شرایط قابل توصیف و مشخص وجود داشته باشد ، پس به استعداد بالقوه فرد اجازه داده می شود که بر محدودیتهایی که او تحت تاثیر شرایط ارزش به درون افکنده است غلبه کند .

فرضیه اصلی این شیوه درمان آن است که استعداد بالقوه هر فرد برای رشد تمایل دارد که تحت تاثیر رابطه ای که خصوصیات معینی دارد ، آزاد و رها می شود.

### خصوصیات عمده این شیوه درمان

- مراجع را در مرکز درمان قرار می دهد و او را عامل اصلی تصمیم گیری می داند .

- کیفیت رابطه مشاوره ای را مهمترین عامل در ایجاد شخصیت می انگارد .
- توجه زیادی به تکنیک ندارد . نگرشهای مشاور و مراجع مهم است
- به جای تکیه بر اطلاعات ، سوابق و تشخیص و تجویز بر محتوای احساسی و عاطفی اعمال و گفتار مراجع تکیه می شود .

\* به جای واژه بیمار از مراجع استفاده می شود

### انتظار از روان درمانی یا هدف

مفهوم اصلی در درمان مراجع محوری ، احترام قایل شدن برای رشد و کمالی است که خود فرد بانی و مولدش باشد. درمانگر مراجع محور توصیه خاصی به مراجعانش جهت حل مشکلاتشان نمی کند. ۱- مثلاً از آنها نمی پرسد «چرا سعی نمی کنی با او صادق باشی؟» ۲- راهبرد خاصی را برای زندگی به مراجعانش توصیه نمی کند. مثلاً به آنها نمی گوید : « باید این مکانی و این زمانی زندگی کنی .» ۳- از قضاوت یا سرزنش کردن پرهیز می کند: « حق داری از مادرت عصبانی شوی» ۴- به مراجعانش بر چسب نمی زند : « تو روان پریش هستی.» ۵- برای مراجع طرح درمان نمی ریزد «ابتدا روی جسور نبودن کار می کنیم بعد می پردازیم به اضطراب.» ۶- درمانگر به تفسیر معنای تجارب مراجعانش نمی پردازد. مثلاً به آنها نمی گوید « تو واقعاً از من عصبانی نیستی ، تو در واقع از پدرت عصبانی هستی.»

این مفهوم که درمانگر باید به رشد کمالی که خود فرد بانی و مولدش است احترام بگذارد بر دو فرض استوار است :

- ۱) واقعیت ها برای افراد مختلف متفاوتند ، یعنی هیچ کس نمی تواند در مقام قضاوت بر آید که واقعیت فلان انسان در مقایسه با واقعیت دیگر نادرست ، تحریف شده یا غیر رضایت بخش است (راجرز ۱۹۸۰) .
- ۲) دومین فرض این است که اگر به واقعیت های دیگران احترام بگذاریم و اعتماد اساسی خود را به آنان نشان بدهیم، رشد و کمال خود خواسته مورد نظر در مسیر مثبت زندگی بخش خواهد افتاد.

به طور کلی در درمان مراجع محور اولویت با پذیرش و احترام گذاشتن به تجارب مراجع است، یعنی اینکه درمانگر باید قبول داشته باشد برای نگاه کردن به واقعیت، راه های مختلفی وجود دارد. پذیرش به معنای تأیید نقطه نظر مراجع یا اعمال وی و موافقت با او نیست.

به نظر راجرز هدف از روان درمانی، باز گرداندن این توانایی در فرد است که با تمام وجودش با مشکلات زندگی مقابله ای خلاقانه و هوشمندانه انجام دهد. این نیز اصولاً از طریق خود پذیری حاصل می شود . اگر مراجعان

نگرش غیر قضاوتی در مورد خودشان داشته باشند و خودشان را بپذیرند آنگاه می توانند دوباره با تجارب خویش ارتباط برقرار کنند. به دنبال این جریان ، محتاطانه با سازه های خویش برخورد می کنند و سازه های انعطاف پذیری با ساختار بیشتر برای خویش تدارک می بیند . افراد خود شکوفا برای حل مشکلات جدید زندگی و ادامه دادن آن به استقبال اضطراب و بی نظمی و آشفتگی می روند . البته بجای استفاده از تعبیر «خود شکوفا» بهتر است اصطلاح «در حال خود شکوفایی» را در مورد آنان به کار ببریم .

راجرز می گفت «به نظر من اگر بگوییم آدم های سازگاری هستند در واقع به آنها اهانت کرده ایم . اگر هم بگوییم آدم های شاد قانع یا حتی خود شکوفایی می باشند ، خودشان این نظریات را رد می کنند.» به نظر راجرز ، اختلافات هیجانی معلول نوعی فرزند پروری است که در آن اثری از توجه مثبت به کودکان دیده نمی شود . والدین با شرایط قایل شدن در مورد ارزشمندی فرزندشان ، وی را مجبور می کنند ارزش گذاری ارگانسمی خود را نادیده بگیرد و در او ناهمخوانی ایجاد می کنند .

به نظر راجرز یکی از ابعاد مهم درمان عبارت است از فرایند خلاقانه ترکیب شیوه های جدید پیچیده تر و منسجم تر ادراک و تجربه کردن خود و دنیا در یکدیگر .

هدف از این نوع درمان ، آزاد کردن و ممکن ساختن خلاقیت مراجعان است . مراجعان در این نوع درمان راه حل های جدیدی برای مسایل زندگی خود می یابند ، راه حل هایی که پیش از آن نه درمانگر به آن فکر کرده است نه خود مراجع .

به طور کلی فرایند روان درمانی از دو جزء تشکیل می شود . ابتدا مراجع راه و رسم گوش دادن به تجربه و پذیرش آن را می آموزد . با این کار انعطاف پذیری و خود گردانی او بیشتر می شود و در مورد سازه های خویش جانب احتیاط را رعایت می کند . سپس پذیرش کامل تجربه درونی ، ظرفیت خلاقیت ، متکامل تر شدن و ترمیم را در مراجعان بسیج می کند و مراجع را به سوی راه حل های جدید خلاقانه هدایت می کند و به او اجازه می دهد برخورد جدید و منسجم تری با زندگی داشته باشد .

در مشاوره مراجع محوری ، مشاوران سعی می کنند «مونس» مراجعان خویش باشند نه «تعمیر کار» آنان .

#### انتظارات کمی و کیفی جلسات متعدد درمان

- استدلال و خودکفایی بدست آورد.
- در تغییر انعطاف پذیر باشد و دیگران را بپذیرد.
- در زمان حال زندگی کند و هر لحظه از زندگی خود را به نحو کاملی برگزار کند.

- متکی به نفس خویش باشد.
- در حل مسله کارایی بیشتری کسب کند.
- خود و ملاکهای درونی را ملاک ارزشیابی قرار دهد.
- کنترل بیشتر وهمه جانبه ای را بر اعمال و رفتار احساسات و عواطف خود بدست آورد
- تعادل مطلوبی میان خود واقعی و خود آرمانی خویش ایجاد کند.

## فرایند درمان

در روان درمانی مراجع - محوری ، درمانگر و مراجع در محیطی مملو از صفا و صمیمیت و آگاهانه و صادقانه با یکدیگر تعامل کلامی ، غیر کلامی ، عاطفی و عقلی دارند . برای آنکه روان درمانی موثر باشد ، رابطه پذیرا و عاطفی بین درمانگر و مراجع ضرورت تام دارد و از دانش و مهارت عملی درمانگر بسیار مهمتر تلقی می شود . به بیانی دیگر ، آنچه که تغییر مراجع را امکان پذیر و تسریع می کند حسن نیت و خلوص درمانگر و درک توأم با همفهمی مراجع در جریان روان درمانی است .

روان درمانی مراجع - محوری سه نوع هدف آنی ، میانی و نهایی دارد . اهداف آنی موجب تحریک و انگیزش مراجع در جلسه روان درمانی و تداوم آن می شود و به اهداف میانی و سپس نهایی می انجامد . ایجاد رابطه پذیرا ، اعتقاد به روان درمانی و اعتماد به درمانگر از جمله اهداف آنی محسوب می شود . اهداف میانی ، فرد را در نیل به اهداف نهایی یاری می دهد . بعنوان مثال ، کاهش اضطراب و نگرانی و خصومت را می توان از جمله اهداف میانی به حساب آورد . اهداف نهائی وسعت و کلیت دارد و عواقب دراز مدت روان درمانی را شامل می شود و بر کل شخصیت فرد تاثیر می گذارد . بعنوان نمونه ، نظر مراجع بر اینکه دوست دارد در آینده چه نوع فردی باشد و چگونه زندگیش را ادامه دهد در زمره اهداف نهایی قرار می گیرد .

ایجاد تعادل روانی و شناخت توانائی ها به منظور تشخیص و قبول واقعیت (یعنی همان چیزی که خود ادراک و تجربه می کند) از اهداف نهائی روان درمانی مراجع - محوری بشمار می آید . هدف اصلی روان درمانی مراجع - محوری ، کمک به فرد برای کاهش اضطراب و افزایش خودآگاهی و خودشناسی و نهایتاً نیل به خود شکوفائی است که چنین ویژگی هایی را به همراه دارد : احساس آرامش در زندگی ، قبول خود و دیگران ، وجود انگیزه درونی برای تلاش و فعالیت سازنده ، ستایش و تمجید زیبایی ها و اقدام به کارهای مفید ، برقراری روابط عاطفی با دیگران ، داشتن اهداف سازنده در زندگی و قبول مسئولیت نسبت به رفتار خویش .

برای تغییر ادراکات و رفتار مراجع در جهت مطلوب و مقبول ، در جریان روان درمانی مراجع - محوری باید اولاً بین مراجع و درمانگر رابطه عمیقی برقرار شود . مراجع با نوعی ناراحتی روانی نظیر اضطراب و نگرانی



مواجهه است و درمانگر در جریان روان درمانی، تعادل روانی دارد و هماهنگ با احساس خویش رفتار می کند و هیچگونه تظاهر و وانمود سازی در اعمالش وجود ندارد. ثانیاً درمانگر برای مراجع احترام خاصی قائل است و هیچگونه شرطی را برای پذیرش او مطرح نمی سازد. ثانیاً درمانگر، مراجع و مشکل او را درک می کند و به همفهمی او می پردازد و می کوشد تا مشکلات را حتی الامکان از دریچه چشم مراجع بنگرد و خود را به جای مراجع قرار دهد.

### شروط لازم برای ایجاد تغییرات سازنده در شخصیت

- حضور دو شخص که در تماس روانی با یکدیگر قرار داشته باشند.
- شخص اول (مراجع) در یک حالت ناهماهنگی روانی قرار دارد و مضطرب است
- شخص دوم (مشاور) سازگاری روانی و وحدت شخصیت دارد و هیچگونه تظاهر و صحنه سازی در جلسه درمان ندارد.
- مشاور نسبت به مراجع احترام و توجه مثبت غیر شرطی ابراز میکند.
- مشاور درک همدلانه ای اعمال میکند و با در نظر گرفتن حالت درونی مراجع با او به گفتگو می نشیند.
- احترام و توجه مثبت غیر شرطی نسبت به مراجع و درک همدلانه مشاور از مراجع باید به میزان حداقلی به مراجع انتقال یابد تا مراجع احساس کند که مورد پذیرش و درک قرار گرفته است.

### مراحل روان درمانی مراجع محوری

هفت بخش رفتاری را می توان در مراجع در جریان درمان مشاهده کرد (پاترسون، ۱۹۶۶)

- (۱) در مرحله اول که مراجع و درمانگر بطور سطحی درباره مسائل متعدد زندگی روزمره به گفتگو می پردازند، مراجع مسائل و مشکلات خود را مطرح نمی سازد. از آنجا که رابطه صمیمی بین مراجع و درمانگر هنوز بوجود نیامده است، بحث بیشتر جنبه عقلی دارد، آنها اگر ارتباطی برقرار کنند بیشتر درباره موضوعات بیرونی خواهد بود. درمانگر از طریق گوش دادن فعال به مراجع و استفاده از کلماتی نظیر بلی، می فهمم و... او را به سخن گویی بیشتر تشویق می کند.
- (۲) در مرحله دوم، پس از ایجاد رابطه دوستانه نسبی بین مراجع و درمانگر، مراجع درباره احساسات خود کم و بیش گفتگو می کند اما مسئولیت رفتار و احساسات خویش را نمی پذیرد و عوامل بیرونی و دیگران

را موجد پریشانی و نابسامانی خود می داند. در گفتار و عقاید مراجع می توان مطالب ضد و نقیض دید و موضوعاتی ممکن است مطرح گردد که به مراجع و مشکل او ارتباط چندانی نداشته باشد. مراجع بحث را حتی الامکان عقلی می کند و از جنبه های عاطفی بحث طفره می رود، در عین حال بطور ضمنی خود را با مشکلی مواجه می داند. در این مرحله نیز از طریق بازگو کردن و دوباره گویی کلمات، مراجع باید به سخن گویی بیشتر تشویق شود.

۳) در مرحله سوم، پس از ایجاد رابطه عمیق تری بین مراجع و درمانگر، بحث درباره احساسات و عواطف آغاز می گردد و گفتگو کم کم جنبه عاطفی به خود می گیرد و از جنبه عقلی آن بتدریج کاسته می شود، آنها آزادانه درباره احساسات گذشته خود سخن می گویند، اما احساسات جاری خود را یا انکار می کنند یا پست و بی اعتبار می دانند. هنوز هم مراجع مشکل را گاه گاهی به عوامل بیرونی مربوط می داند و خود را مسئول آنها نمی شناسد. درمانگر در این مرحله نیز باید به مراجع گوش فرا دهد و با تحکیم و تقویت رابطه، مراجع را به ادامه بحث تشویق کند.

۴) در مرحله چهارم، پس از برقراری رابطه صمیمانه تر و عمیق تر بین مراجع و درمانگر، مراجع برخی از مشکلات خود را صادقانه با درمانگر مطرح می سازد و احساس واقعی خود را در ارتباط با مشکلات بروز می دهد و تا حدودی مسئولیت اعمال و رفتارش را می پذیرد. مراجعان در این مرحله قدرت شناخت احساسات شدید مربوط به گذشته را دارند اما احساسات کنونی آنها غیر شخصی و یا بیرونی است. در این مرحله نیز موضوع پذیرش و انعکاس احساسات، مراجع را در خودشناسی و قبول مسئولیت یاری بیشتری می دهد.

۵) در مرحله پنجم احساسات آزادانه و درزمان حال بیان می شود اما به هر حال وقتی این احساسات آزادانه بیان می شود همراه با ترس و وحشت است. مراجع با صداقت فراوان تری درباره احساسات و رفتار خود با درمانگر صحبت می کند و مسئولیت کامل آنها را می پذیرد. مراجع برخی از افکار و عقاید خود را مورد سؤال قرار می دهد و می پذیرد که خود برای تغییر آنها اقدام کند.

۶) در مرحله ششم: ویژگی این مرحله آزاد شدن احساسات حبس شده است، احساسی که قبلا در درون فرد بود هم اکنون به طور آنی به تجربه در می آید و مراجع نتایج آن را به خوبی می بیند، مراجع هم اکنون با تجربه و احساساتش زندگی میکند.

۷) در مرحله هفتم مراجع به زندگی عادی خود ادامه می دهد و نتایج آن را در جلسه درمان به مشاور اطلاع می دهد. مراجع تغییر احساسات را می پذیرد آنها را متعلق به خود می داند و به راحتی با مسایل درونی و بیرونی مواجه می شود. ساختار خشک و انعطاف ناپذیر جای خود را به یک جریان آزاد آگاهی ذهنی از تجربه می دهد.

روان درمانی مراجع - محوری به صورت انفرادی و گروهی ، در مکانی آرام و ساکت اجرا می شود . درمانگر به استفاده از آزمون های روانی اعتقاد چندانی ندارد و حتی الامکان از کاربرد آنها خودداری می کند . به نظر راجرز ، هر نوع مشکلی از طریق روان درمانی مراجع - محوری درمان پذیر است (به طوری که وی در سال ۱۹۵۷ بیماران اسکیزوفرن را با توفیق درمان کرد) . ابتکار عمل و اداره جلسه با مراجع است و درمانگر از قضاوت و تحمیل ارزش هایش به مراجع امتناع می ورزد . مراجع به شناسایی و تشخیص تجارب درونی خویش موفق می شود و آنها را در جهت سازگاری تغییر می دهد . در جریان درمان از فنون انعکاس ، تصریح ، گوش دادن فعال ، تکرار گفتار مراجع و تشویق مراجع به سخن گویی بیشتر استفاده می شود.

### انتقاد از نظریه مشاوره و روان درمانی مراجع - محوری راجرز

(۱) **انتقاد اول:** راجرز متهم است که با پذیرش ارزش صوری گفته های مراجعانش از پدیدار شناسی ضعیفی استفاده کرده است . شواهد روان شناختی بسیاری نشانگر این است که درک و بیان کامل احساسات یا افکار (واقعی) افراد ، بی نهایت مشکل است . با اینکه راجرز برای آگاهی از تجارب درونی مراجعان خود به گفته های آنان با دقت گوش فرا می داد ، با این وجود ممکن است اصلی ترین شاخص های رفتار آنها را کشف نکرده باشد .

(۲) **انتقاد دوم:** انتقاد دیگری که راجرز به آن متهم است مربوط به دیدگاه او در مورد سرشت بنیادی انسان است . اگر انسان ها ذاتاً خوب هستند ، چرا همه چیز را این طور به هم ریخته اند ؟ شاید نظریه راجرز بیش از حد به «جنبه بهتر» انسان ها بها می دهد .

(۳) **انتقاد سوم:** ایراد روانکاوان بر راجرز است . آنها معتقدند که راجرز بسیار کم به فرآیندهای ناهوشیار توجه کرده است . البته او به تجاربی که به صورت ناقص نمادین شده است (یعنی به تجاربی که شخص کاملاً به آنها وقوف ندارد) اشاره می کند ، ولی بر این اعتقاد است که در صورت وجود توجه مثبت غیر مشروط ، همدلی و خلوص ، شخص می تواند نسبت به همه این تجارب آگاهی پیدا کند . روانکاوان این موضوع را رد می کنند و معتقدند برای درک و فهم ناهوشیار ، تحلیل ، تفسیر و بررسی کامل پدیده انتقال ضروری است . علاوه بر این روانکاوان بر این باورند که بخش های معینی از شخصیت انسان همیشه در حیطة ناخودآگاه باقی می ماند .

(۴) **انتقاد چهارم:** رفتار گرایان افراطی تئوری راجرز را مبتنی بر مشاهداتی می دانند که در موقعیت های کنترل نشده ای صورت گرفته است . به عبارت دیگر به عقیده آنان ، اکثر مواردی را که راجرز به توجه و پذیرش مثبت غیر مشروط نسبت می دهد ، عملاً چیزی جز پیوستگی های تقویتی مشخص نیست .

۵) **انتقاد پنجم:** برخی از مفاهیم و اصطلاحات راجرز بسیار گسترده و مبهم است. برای مثال (تجربه ارگانیزی) به قدری کلی است که به شدت به معما بودن پهلو می زند. اصطلاحات (خود پنداره) و (تمام عیار) به قدری گسترده و فراگیرند که تقریباً مانع درک و فهم درست می شوند.

۶) **انتقاد ششم:** راجرز بیشتر عمر حرفه ای خود را در دانشگاه و در حلقه بسیاری از دانشجویان با هوش و صمیمی دوره کارشناسی و نیز گروهی از همکاران بسیار پر انگیزه و همکاران مبتکر و دانشجویان دوره های عالی دانشگاه گذراند. آیا این احتمال وجود ندارد که دیدگاه های بسیار مثبت او در مورد قابلیت های انسان شدیداً تحت تأثیر مواجهه وی با این موقعیت قرار گرفته و حفظ شده باشد.

با همه انتقادات انجام شده از نظریه مراجع محوری راجرز، هنوز هم راجرز یکی از با نفوذترین روان درمانگران تاریخ مشاوره و روان درمانی می باشد. نظر خواهی از ۸۰۰ روان شناس بالینی و مشاوره نشان داد که راجرز در جمع با نفوذترین روان درمانگران در مرتبه اول قرار دارد. ایس دوم و فروید سوم بود (اسمیت ۱۹۸۲).

#### گفتار هایی ناب از کارل راجرز روانشناس انسان گرا

- ❖ وقتی به دنیا نگاه می کنم، بدبینم ولی وقتی به مردم نگاه می کنم، خوش بینم.
- ❖ آدم فرهیخته کسی است که یاد گرفته باشد چگونه یاد بگیرد و تغییر کند.
- ❖ جوهر و ذات خلّاقیت، تازگی و نو بودن آن است و در نتیجه، ما استانداردی برای قضاوت درباره آن نداریم.
- ❖ تجربه برای من بالاترین اولویت را دارد. معیار صحت و اعتبار هر چیز، تجربه خود من است. نظرات افراد دیگر، و حتی ایده های خودم نیز به اندازه تجربیاتم اعتبار ندارند.
- ❖ برای کسی که کاملاً در برابر تجربیات جدید راحت (باز) است و حالت تدافعی نمی گیرد، هر لحظه، می تواند سرشار از تازگی باشد.
- ❖ در ابتدای کارم این سؤال را از خود می پرسیدم که: «چگونه می توانم این فرد را درمان کنم یا تغییر دهم؟» اکنون این سؤال را بدین صورت تغییر داده ام که: «چگونه می توانم رابطه ای با این فرد برقرار کنم که او بتواند از این رابطه برای رشد شخصی خودش استفاده کند؟»
- ❖ من رفته رفته به یک نتیجه گیری بدبینانه و منفی درباره «زندگی خوب» رسیده ام. به نظرم می آید که زندگی خوب یک شکل ثابت ندارد، بلکه یک فرآیند است. یک جهت است، نه یک مقصد
- ❖ برای من هیچ چیز با ارزش تر از تجربه نیست. محک و معیار درستی هر چیز برای من، تجربه شخصی خود من است. نه ایده های کسان دیگر و نه حتی هیچ یک از ایده های خودم، معتبرتر از تجربیاتم نیستند.

این تجربیات است که باید بارها و بارها به آن رجوع کنم تا به تقریب نزدیکی از حقیقت دست یابم. تنها به این ترتیب است که آن حقیقت جزئی از وجودم می‌شود.

## منابع

- راجرز ، کارل : مشاوره و روان درمانی مراجع محوری . ترجمه سید عبدالله احمدی قلعه . ۱۳۸۲ . انتشارات فراروان
- راجرز ، کارل : هنر انسان شدن . ترجمه مهین میلانی . ۱۳۷۶ . انتشارات فاخته
- ساعتچی ، محمود : مشاوره و روان درمانی . مؤسسه نشر ویرایش
- شارف ، ریچارد : نظریه های روان درمانی و مشاوره . ترجمه مهرداد فیروز بخت . ۱۳۸۱ . انتشارات رسا
- شفیق آبادی ، عبدالله و غلامرضا ناصری : نظریه های مشاوره و روان درمانی . تهران . مرکز نشر دانشگاهی
- شیلینگ ، لوئیس : نظریه های مشاوره . ترجمه خدیجه آرین . مؤسسه اطلاعات
- نای ، رابرت : سه مکتب روان شناسی . ترجمه سید احمد جلالی . ۱۳۸۱ . انتشارات پادار
- شفیق آبادی ، عبدالله و غلامرضا ناصری : نظریه های مشاوره و روان درمانی . تهران . مرکز نشر دانشگاهی.
- کری ، جرالده ؛ نظریه و کاربرت مشاوره و روان درمانی، ترجمه : یحی سید محمدی؛ انتشارات ارسباران.
- راجرز ، کارل : مشاوره و روان درمانی مراجع محوری. ترجمه سید عبدالله احمدی قلعه. انتشارات فراروان.

RAVANN.IR