

# روان‌درمانی انگیزشی

از نظر تا عمل

دکتر حسین صاحب‌دل

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: صاحب‌دل، حسین، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌درمانی انگیزشی از نظر تا عمل / حسین صاحب‌دل.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص. ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۳-۰۱۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه:ص. ۱۵۱-۱۵۲.
موضوع	: روان‌درمانی انگیزش Psychotherapy انگیزش (Motivation (Psychology بازانگیزی درمانی Remotivation therapy
رده بندی کنگره	: ۴۸۰RC
رده بندی دیویی	: ۸۱۹۴/۶۱۸
شماره	: ۹۴۸۴۸۴۸

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

## روان‌درمانی انگیزشی از نظر تا عمل

تالیف: دکتر حسین صاحب‌دل

ناشر: آوای نور

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۱۷-۴



---

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نماپر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

قیمت ۱۶۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مؤلف محفوظ است.



## فهرست مطالب

---

پیشگفتار ..... ۹

### بخش اول: مفاهیم نظری

تعریف روان‌درمانی انگیزشی .....	۱۱
مقدمه .....	۱۱
ماهیت اختلال روانی .....	۱۹
ماهیت انسان .....	۲۰
مفاهیم اصلی .....	۲۲
ذهن محیطی .....	۲۲
منبع اطلاعات .....	۲۵
نظریهٔ شخصیت .....	۲۶
خودخواهی .....	۳۴
عشق، زیباترین جلوهٔ خودخواهی .....	۳۵
خود واقعی و خود دروغین .....	۳۶
واکنش‌های تکراری غیرکارآمد .....	۳۷
مفهوم دروغ .....	۳۸
دروغ‌های زشت و دروغ‌های زیبا .....	۴۲
چهاردیواری .....	۴۶
لایه‌های سه‌گانهٔ چهاردیواری .....	۵۲
ترس‌ها .....	۵۳
انواع ترس .....	۵۴
استعارهٔ بیمارستان روانی .....	۵۴
قانون ۵۰/۵۰ .....	۵۶

۵۹	..... هستی در برابر نیستی
۶۱	..... دیوار زمان
۶۲	..... فیلم‌نامه زندگی
۶۶	..... ارتباط درون و برون: زبان تن
۷۰	..... خشم‌ها
۷۲	..... ذهن ثروتمند
۷۷	..... تیپ‌های شخصیت گیرنده و دهنده
۷۹	..... دایره شخصی
۸۴	..... مراحل رشد روانی-اجتماعی
۸۸	..... خصوصیات انسان‌های فرهیخته

### بخش دوم: تشریح گام‌های درمان

۹۴	..... گام اول: ایجاد رابطه درمانی
۱۰۱	..... تکنیک‌ها
۱۰۵	..... گام دوم: توصیف
۱۰۷	..... تکنیک‌ها
۱۱۰	..... گام سوم: دروغ‌ها (حقیقت‌های ذهنی غیرمطلق)
۱۱۴	..... تکنیک‌ها
۱۱۵	..... گام چهارم: نقش‌ها در فیلم‌نامه زندگی
۱۱۶	..... تکنیک‌ها
۱۱۷	..... گام پنجم: چهار دیواری
۱۲۱	..... تکنیک‌ها
۱۲۴	..... گام ششم: ذهن ثروتمند
۱۲۶	..... تکنیک‌ها
۱۲۸	..... گام هفتم: تسلط بر خویش
۱۲۹	..... تکنیک‌ها

- گام هشتم: دایره شخصی ..... ۱۳۰
- تکنیک‌ها ..... ۱۳۱
- گام نهم: تعهد ..... ۱۳۶

### بخش سوم: کاربرگ‌ها

- پیوست ۱: کاربرگ توصیف کلی ..... ۱۳۹
- پیوست ۲: توصیف اختصاصی ..... ۱۴۰
- پیوست ۳: کاربرگ دروغ‌ها ..... ۱۴۱
- پیوست ۴: کاربرگ تصویرسازی نقش ..... ۱۴۲
- پیوست ۵: کاربرگ گزارش نقش ..... ۱۴۳
- پیوست ۶: چهار دیواری ..... ۱۴۴
- پیوست ۷: کاربرگ ذهن ثروتمند: بخش اول: دغدغه‌ها ..... ۱۴۵
- پیوست ۸: کاربرگ واکنش‌های تکراری غیرکارآمد ..... ۱۴۶
- پیوست ۹: کاربرگ موفقیت در تسلط بر خویشتن ..... ۱۴۷
- پیوست ۱۰: دایره شخصی ..... ۱۴۸
- پیوست ۱۱: هستی در برابر نیستی ..... ۱۴۹
- پیوست ۱۲: دیوار زمان ..... ۱۵۰
- منابع ..... ۱۵۱





## پیشگفتار

روان‌درمانی انگیزشی با تکیه بر مفاهیم ذهن محیطی، دروغ، چهاردیواری، ذهن ثروتمند و خودخواهی کار خود را آغاز کرد. براساس اصل ذهن محیطی، انسان‌ها به شدت تحت تأثیر دیگران هستند و فشارهای اجتماعی حاکم بر انسان غیرقابل تصور است. اراده انسان تا حد بسیار زیادی توسط دیگران هدایت می‌شود. به این ترتیب، انسان‌ها در چهاردیواری‌هایی که دیگران تعبیه کرده‌اند، زندگی می‌کنند و رهایی از این چهاردیواری به سهولت ممکن نیست. مفهوم دروغ، ریشه در فلسفه پست‌مدرن دارد و بر این اساس، ذهنیت‌های دیگران که به فرد القا شده‌اند، حقیقت مطلق نیستند؛ بلکه حقیقت‌های ذهنی هستند. ذهنیت دیگران در مورد فرد صرفاً می‌تواند یک حقیقت ذهنی باشد که مبنای واقعی نداشته و در روان‌درمانی انگیزشی دروغ نامیده می‌شود؛ بنابراین، بخش بزرگی از آنچه هستیم، حاصل دروغ‌هایی است که توسط دیگران و محیط به ما تلقین شده است. مفهوم ذهن ثروتمند ریشه در عرفان ایرانی-اسلامی و تمدن شرق دارد. مطابق این مفهوم، فرد می‌تواند نگاهی متعالی به مسائل داشته باشد و خود را از موضوعات بی‌اهمیت رها کند. ذهن ثروتمند به فرد کمک می‌کند تا اهداف بزرگی در زندگی دنبال نماید و مشکلات را کوچک بشمارد. مفهوم خودخواهی ریشه در روانکاوی دارد و انسان‌ها را ذاتاً موجودی خودخواه می‌داند. بنابراین در روان‌درمانی انگیزشی ابتدا به مراجعان کمک می‌شود تا خودشان را توصیف کنند و دروغ‌هایی را که دیگران به آن‌ها تلقین کرده‌اند شناسایی کنند. سپس می‌توانند چهاردیواری‌هایی را که در آن محصور شده‌اند تشخیص دهند و به کمک درمانگر این چهاردیواری‌ها را بشکنند و راه جدیدی برای

زیستن انتخاب کنند که به نفع آن‌ها باشد و زندگی شادتری برای آن‌ها فراهم نماید. آن‌ها ذهن ثروتمند را تمرین می‌کنند و موضوعات بی‌اهمیت را از ذهن خود حذف می‌نمایند. با استفاده از تکنیک‌های درمانی به مراجعان کمک می‌شود، اضطراب مربوط به دیگران را کاهش دهند و نقش‌های جدید و سالم‌تری را در زندگی تمرین نمایند. بخش‌های آسیب‌زای شخصیت را موردتعدیل قرار می‌دهند و دیوارهای چهاردیواری را می‌شکنند. دیوارهای «من نمی‌توانم» را کنار می‌زنند و با قدرت «من می‌توانم» را تمرین می‌کنند. از روابطی که به آن‌ها آسیب می‌رساند خارج می‌شوند. دوست-داشتن خود را تمرین می‌کنند و متوجه می‌شوند که چقدر به چهاردیواری‌های آسیب‌زای قبلی، دلبستگی هیجانی داشته و بسیاری از تصمیمات آن‌ها مبتنی بر همان چهاردیواری بوده است. آن‌ها بر ترس از تغییر غلبه می‌کنند و درواقع یک نوع درمان عشق در آن‌ها اتفاق می‌افتد؛ عشق بیمارگونه به چهاردیواری‌های دروغین و آسیب‌زا.

کتاب حاضر، سعی دارد روان‌درمانی انگیزشی را به شکل ساده و قابل‌فهم در دو بخش نظری و عملی تشریح نماید. در بخش نظری، مفاهیم کلی موردبحث قرار گرفته و در بخش عملی، گام‌های درمان با جزئیات کامل توضیح داده شده است. امیدوارم، این کتاب در کنار مطالعه دو کتاب قبلی نویسنده، با عنوان روان‌درمانی انگیزشی و خوشبختی مرتبه دوم، بتواند راهنمای کاربردی برای مشاوران و درمانگران باشد.

روان‌درمانی انگیزشی را می‌توان در این بیت شعر خلاصه کرد:

غمگین مباش که چنین و چنان شود

هرآنچه باورت آید همان شود

دکتر حسین صاحب‌دل