

در دنیای امروز ، مردم خواهان زندگی رضایت بخش وارضاکنده هستند و صرفا نمی خواهند که برمسائل ومشکلات، فائق آیند. راه حل ها گاه برای مسائل ومشکلات فقط مبتنی بر حمله ی مستقیم به آن ها نیست. بخشی از راه حل ،از فراهم سازی منابع ، ابتکارها ، قدرت وتوانمندی ها حاصل می شود. بسیاری از مردم در جستجوی زندگی رضایت بخش هستند وبدین منظور به متخصصان مراجعه می کنند. روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی روش جدیدی است که در سال ۲۰۰۶ به وسیله ی فریش ارائه شد. این درمان ، انسجام به هم پیوسته ی شناخت درمانی وروانشناسی مثبت نگر است ودربرگیرنده ی رویکردی برای افزایش رضایت وشادی در زندگی است. از طرفی هم می شود گفت که نوعی معنادرمانی است ، چون به مراجعان کمک می کند که به دنبال معنادارترین چیزهایی باشند که فکر می کنند برای سلامتی وشادی آن ها هم در حال حاضر وهم در طی دوره ی زندگیشان لازم وضروری است. در این نظریه ،کیفیت زندگی معادل رضایت مندی از زندگی تعریف شده است .

تعریف: کیفیت زندگی، تفاوت وشکاف بین امیدها وانتظارات فردوتجربیات حال حاضر اوست. سازگاری انسان به گونه ای است که معمولا انتظارات زندگی را در حدود آنچه از درک فرد امکان دارد ،تنظیم می کند). این واژه در سال ۱۹۲۰ برای اولین بار توسط پیگو در کتاب اقتصاد ورفاه مطرح شد ودر ۱۹۶۰ الکینگتن در مقاله ای درمورد مسئولیت های پزشکی در ارتباط با بیماران کلیوی تحت پیوند کلیه ،به اهمیت کیفیت زندگی توجه نمود.

از نگاه سازمان بهداشت جهانی ، کیفیت زندگی ،پندارهای فرد از وضعیت زندگی اش با توجه به فرهنگ ونظام ارزشی که در آن زیست می کند وارتباط این دریافت ها با اهداف ،انتظارات ،استانداردها واولویت های مورد نظر است .

QOLT محصول فعل وانفعال در میان شرایط اجتماعی، بهداشت، شرایط اقتصادی و زیست محیطی است که بر توسعه انسانی و اجتماعی موثر است. دو دیدگاه در تحقیق بهبود کیفیت زندگی وجود دارد: ۱- شاخص های اجتماعی که ارزیابی نخبگان از آنچه مردم نیاز دارند است. ۲- کیفیت زندگی قراردادی که آنچه را مردم برای بهبود کیفیت زندگیشان می خواهند را مطرح می سازد. QOL شامل موارد زیر است: ۱- اجتماعی: استفاده از کمک های جامعه، لیستهای انتظار برای مسکن عمومی و... ۲- سلامتی: تولد نوزادان کم وزن، افراد مسن در انتظار برای قرار دادن در مکان های مراقبت طولانی مدت و... ۳- اقتصادی: تعداد مردم بیکار، تعداد کارکنان، ورشکستگی و... ۴- محیط زیست: ساعات متوسط کیفیت هوای زیست محیطی، انحراف دادن از دفن زباله به جعبه های آبی. کیفیت زندگی یعنی میزان برتری و امتیاز در زندگی در ارتباط با برخی معیارهای مقایسه ای که اکثر مردم در یک جامعه خاص آن را مطرح می کنند

ضرورت QOLT:

سازمان بهداشت جهانی، سلامت را وضعیت جسمی، روانی و اجتماعی افراد تعریف کرده، یعنی سلامتی صرفاً فقدان بیماری یا ضعف نیست بلکه برای تامین سلامت فرد باید معیارهای زیست شناختی با معیارهایی که در کیفیت زندگی مطرح است ترکیب شود. در دنیای امروز، نه فقط کمیت زندگی، بلکه کیفیت زندگی و ارزیابی که فرد از زندگیش دارد، ارزش زیادی پیدا کرده است، چرا که میزان لذتی که فرد از زندگی می برد و میزان رضایتی که از زندگی دارد مهمترین فرصت را برای داشتن یک زندگی شاد به او می دهد. هدف متخصصان بالینی در قرن اخیر، یاری رساندن به دیگران جهت غلبه یافتن بر دردها و رنج هایشان بود. اگرچه این هدف درخور تحسین است، اما برطرف کردن رنج و درد کافی نیست. به

مراجعه‌کنان باید کمک کرد تا توانمندی‌های خود را نشان داده و منابع شخصی و نقاط قوت جدید خود را کشف کنند. روان‌شناسان بالینی در موقعیت عالی برای کمک کردن به دیگران هستند تا در مقیاس کیفیت زندگی از اعداد منفی به صفر و سپس به سوی دامنه‌های مثبت حرکت کنند. (فریش ج ۱ ص ۵)

بسیاری از مردم در جستجوی زندگی رضایت بخش هستند و بدید منظور به متخصصان مراجعه می‌کنند. پروراندن کیفیت زندگی، هدف نهایی تمام انواع درمان‌ها را تشکیل می‌دهد. بهبود بخشیدن و افزایش کیفیت زندگی به مراجعه‌کنان، در سازگار شدن با بیماری‌های جسمانی مزمن یا کوتاه مدت و معلولیت‌ها کمک می‌کند.

❖ فرضیه‌ی زیر بنایی QOLT:

در این رویکرد درمانی، فرض بر این است که مراجعه‌کنان حداکثر تلاش خود را برای انطباق با مسائل زندگی به عمل می‌آورند و واقعا به دنبال تغییر هستند، اما مهارت و آگاهی لازم را برای ایجاد این تغییر به تنهایی ندارند. پس بخشی از مهارت‌های کنترل زندگی و کنترل خلق و خو به آن‌ها آموزش داده می‌شود تا هم بتوانند عواطف منفی را کنترل کنند و هم در جنبه‌های ارزشمند زندگی به دنبال اهداف شخصی باشند.

❖ هدف QOLT:

هدف این رویکرد آن است که مهارت‌ها و آگاهی مراجعه‌کنان را افزایش دهد تا مراجع بتواند در جنبه‌هایی از زندگی که قابل تغییر است اراده‌ی خود را تقویت کند و به موفقیت بیشتری برسد. یعنی مهمترین نیازها، اهداف و آرزوهای مراجع را در حیطه‌هایی که از نگاه او ارزشمند است، جستجو

شده و تحقق بخشیده شود. همچنین در این نظریه علاوه بر آموزش، تمرین ها و تکالیف خانگی به فرد داده می شود تا از طریق این تجربه های کوچک، کارایی واقعی خود را در زندگی بررسی کند.

❖ عناصر پنج گانه QOL:

۱- شرایط عینی: منظور از شرایط، ویژگی های فیزیکی و اجتماعی محیط زندگی است که تاثیر آن بر رضایت از زندگی، با واسطه ی عوامل شناختی صورت می گیرد. مثلا رضایت شغلی می تواند متاثر از روابط با همکاران، محیط کار و امنیت شغلی باشد.

۲- نگرش: ادراک ذهنی فرد از ویژگی های یک حیطه نیز بر رضایت مندی از آن حیطه تاثیر دارد. بدین معنی که مثلا افراد واقعیت عینی موقعیت را به شکل مثبت یا منفی تحریف می کنند. عامل نگرش علاوه بر این جنبه ی ارزیابی واقعیت و قضاوت در زمینه ی رضایت مندی، چگونگی تفسیر فرد را نیز از واقعیت یا مجموعه ای از شرایط ادراک شده دربر می گیرد.

۳- معیارهای خرسندی: منظور از آن، کاربرد معیارهای فردی مربوط به ویژگی های ادراکی در حیطه ای از زندگی است.

خصوصا ویژگی های ادراکی حیطه ای از زندگی که با کاربرد معیار های خرسندی و رضایت مندی یعنی اینکه فرد مشخص می کند که آیا نیازها و امیال او در حیطه ی ارزشمندی از زندگی برآورده شده است؟

۴- ارزیابی حیطه های رضایت مندی بر اساس اهمیت: رضایت مندی از حیطه ی خاصی از زندگی براساس اهمیت یا ارزشی سنجیده می شود که آن فرد در معادله ذهنی خود از رضایت مندی به طور کلی برای آن حیطه ی خاص قائل شده است. این ارزش و اهمیت به زمینه ی خاصی از زندگی، بازتاب آرزوها و اهدافی است که بیش از هر چیز دیگر مورد علاقه ی فرد هستند.

۵- رضایت مندی کلی: از آن جایی که رضایت مندی کلی از زندگی، تاحدی بازتاب مجموعه ی رضایت مندی ها در تمامی حیطه های ارزشمند زندگی است، افراد با افزایش دادن رضایت مندی در هر حیطه یا تمامی زمینه های ارزشمند، حتی زمینه هایی که مورد توجه فعلی آن ها نیست و یا به تازگی اهمیتی برای شان نداشته است، رضایت مندی کلی خود را از زندگی تقویت می کنند .

ارکان QOL:

۱- غنای درونی: یعنی فرد پس از مراقبت از خویشتن به گونه ای خردمندانه، دوستانه، دلسوزانه و همه جانبه احساس عمیق آرامش، نشاط، تمرکز، مهربانی و آمادگی برای مواجه شدن با چالش های روزانه ی زندگی را کسب کند. غنای درونی یعنی این که وقتی افراد تمام سعی خود را برای خاطر خودشان به کار می گیرند، بیشتر می توانند برای دیگران و فعالیت های دیگر، در دسترس باشند .

۲- کیفیت زمان : فرصت تنها ماندن برای افراد ضروری است. آن ها باید در مکان های آرام و بدون سروصدا، در خود آرامش و تمرکز ایجاد کنند و احساسات، اهداف و ارزش های خود را لمس کنند .

برای کارهای روزانه ی خودونیز حل و کنترل مسائل شخصی برنامه ریزی داشته باشند. در برنامه ی کیفیت زمان، به منظور آرام شدن و آگاهی یافتن کامل از افکار و احساسات فردی، شروع کردن با تمرین های متداول آرامش مفید است. با روشن کردن شمع، دوش گرم گرفتن، نواختن موسیقی ملایم، دعا و مراقبه این آرامش به دست خواهد آمد.

۳- معنایابی : همه ی انسان ها در مورد مهم ترین مسائل زندگی و چگونگی زندگی کردن هم در حال حاضر وهم در آینده ، به بینش و نگرشی نیازمندند. این نگرش هم به افراد مذهبی وهم به افراد غیر مذهبی در پاسخ به این پرسش که معنا یا هدف زندگی چیست ؟ کمک می کند. این اهداف و ارزش ها در ایجاد مفهومی از امنیت و شادمانی ضروری است . رویکرد بهبود کیفیت زندگی اهداف و ارزش ها را باورهای درباره ی مهم ترین مسائل زندگی و چگونگی زیستن ، هم در حال حاضر وهم در آینده می داند .

❖ ارتباط بین نظریه شناختی بک در زمینه ی آسیب شناسی روانی و روانشناسی مثبت نگر :

شناخت درمانی ، شادی را براساس قضاوت شناختی فرد از اینکه آیا اهداف ، نیازها و خواسته هایش برآورده شده یا نه تعریف کند. یعنی فرد شرایطش را با معیارهایی که به نظر خودش مناسب است مقایسه می کند و هر چقدر بین آرزوهای فرد و دست آوردهای کنونی اش فاصله ی کمتری وجود داشته باشد ، میزان رضایتمندی او از زندگی بیشتر است . در روانشناسی مثبت نگر هم ، جنبه های مثبت زندگی انسان و توانمندی های او بررسی می شود و به او برای رسیدن به کیفیت بهتر در زندگی کمک شود.

درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ، رویکردی جدید و جامع است که بر جهت گیری روانشناسی مثبت نگر استوار است . این درمان برخلاف رویکرد سلیگمن به آموزش روانشناسی مثبت نگر که صرفا برای مخاطبان عام نوشته شده است ، بیشتر برای متخصصان مناسب است و رویکرد آن بیشتر مبتنی بر رضایت مندی از زندگی است که با نظریه و درمان شناختی پیروان بک ، در مقایسه با نظریه شادی اصیل سلیگمن ، ارتباط متقابل بیشتری دارد .

تفکر روان شناختی جدیدتر که هم مبتنی بر پژوهش و نظریه است، بر عناصر شادکامی تاکید کرده است. مردم موقعی شاد هستند که بین شیوه ی کنونی زندگی شان و سبک زندگی مورد انتظارشان شباهت مثبتی پیداکنند. پایه و اساس نظریه های شناختی، قضاوت و ارزیابی در این مورد است که آیا واقعیت با انتظارات، معیارها یا آرمان های افراد هماهنگ است. وقتی نیازها، اهداف یا آرزوهایمان در زندگی روزمره، برآورده می شوند احساس رضایت مندی میکنیم و سپس به لحاظ عاطفی و هیجانی احساس شادی به ما دست می دهد.

در این نظریه هدف درمان این است که با پرداختن به مسائل و مشکلاتی که در زمینه ی تحقق یافتن رضایتمندی در همه ی عرصه های مهم زندگی وجود دارد، شادکامی را افزایش دهد و همزمان، با توسل به درمان های مبتنی بر شواهد، برای هر اختلال روانی موجود اقدام کند. (فریش، ج ۱، ص ۳۸)

کیفیت زندگی، همواره آرزوی بشر بوده و هست. در ابتدا رفاه و طول عمر بیشتر معنای کیفیت زندگی بهتر را داشت اما امروزه کیفیت زندگی در نقطه مقابل کمیت قرار گرفته است و با توجه به ابعاد گسترده سلامتی، تعریف می شود و منظور از آن، سال هایی از عمر است که همراه با رضایت، شادمانی و لذت بخشی باشد. کیفیت زندگی مفهومی پویا و وسیع تر از سلامتی است. طبق مدل سلامتی، کیفیت زندگی مطلوب باید چند بعد فیزیکی، عاطفی، روانی-اجتماعی، معنوی و شغلی را دربر بگیرد. امروزه با پیدایش و گسترش روان شناسی سلامت و روان شناسی مثبت نگر، نگرش درباره ی اختلالات از چارچوب پزشکی و مدل تک عاملی خارج شده و محققان معتقدند که بهتر است شکل گیری و گسترش اختلال های روانی را به حساب سبک های معیوب و کیفیت نازل زندگی افراد گذاشت و در درمان باید به دنبال اصلاح و تغییر در کیفیت زندگی و گسترش توانمندی ها و ایجاد رضایت از زندگی و بهزیستی در افراد و جوامع بود. گروه درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت

زندگی درمانی جدید در حزه ی روانشناسی مثبت نگر است که با هدف ایجاد بهزیستی ذهنی ، ارتقاء رضایت از زندگی و درمان اختلالات روانی نظیر افسردگی و... در بافت زندگی تدوین شده است. این درمان از ترکیب رویکرد شناختی بک در حوزه ی بالینی ، تئوری سکزیت میهالی با روان شناسی مثبت نگر سلیگمن توسط فریش در سال ۲۰۰۶ طراحی شده است. سلامت روانی نیز در این میان نوعی وضعیت ذهنی است که باشماری از متغیرهای درونی و بیرونی در ارتباط میباشد که می تواند از فقدان بیماری تا احساس رضایت و لذت بردن از زندگی را در بر گیرد.

فریش معتقد است مطالعه ی بهزیستی افراد و جوامع و ارتقاء آن ، بزرگترین چالش علمی بشر بعد از افزایش و پیشرفت در زمینه تکنولوژی ، پزشکی و ثروت است. بر این اساس گروه درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی به صورت ساختار مند و همراه با تکالیف و تمرین های شناختی - رفتاری به دنبال ایجاد تحول در ۱۲ حوزه ی اصلی می باشد: ارزش ها و زندگی معنوی ، خودپنداره ، سلامتی ، ارتباطات ، کار و بازنشستگی ، بازی ، یاری رساندن ، یادگیری ، پول ، خانه - همسایه و جامعه و پیشگیری از عود. در این ارتباط ، عابدی با مقایسه ی این رویکرد با شناختی - رفتاری در کودکان مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی و مادران آن ها نشان داد که درمان ، باعث افزایش رضایت از زندگی کودکان و مادران آن ها و کاهش نشانه های اضطراب این بیماران شده است .

اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان .

❖ شادکامی در طی قرون :

ژان ژاک روسو، فیلسوف عصر روشنگری معتقد بود که شادمانی از حساب بانکی خوب، غذای خوب و گوارش و هاضمه خوب تشکیل یافته است.

آلبرت شوایتزر که گرایش های انسان گرایانه و نوع دوستانه دارد معتقد است: شادی چیزی نیست جز سلامت بیشتر و حافظه کمتر .

در دستورالعمل مارک تواین شادکامی عبارت است از: دوستان خوب، کتابهای خوب و وجدان آرام .

فلاسفه خویشتن دارمثل دموکریتوس شادمانی را بیشتر تابع نگرش و چارچوب ذهنی انسان می داند و نه شرایط عینی وجود او.

❖ اصول شادمانی :

برای بهبود شادی و رضایت پایدار اصولی مطرح شده که شامل نگرش ها، مهارتها، نقاط قوت و باورهای مثبت است

۱- مردم آمیزی یا غرق شدن در روابط: شادمانی، بیش از هر چیز دیگری حاصل بادیگران به سر بردن و داشتن دوستانی است که فرد را می شناسند و برای او اهمیت قائل اند. افراد بسیار شاد سرمایه گذاری زیادی روی روابط می کنند و مدت زمان زیادی را با دیگران می گذرانند. به دوست صمیمی می توان اعتماد کرد و خصوصی ترین امیدها و آرزوها را با اعتماد کامل مطرح کرد .

۲- مرگ خود را در نظر داشتن: بر اساس این اصل، هر لحظه امکان مرگ قریب الوقوع وجود دارد، پس باید کار مثبتی در زندگی انجام داده و سبک زندگی درستی را انتخاب کرد، چون این زندگی فقط یک بار به انسان داده می شود. QOLT پیشنهاد می کند وقتی با مراجعی روبرو شدید که درباره ی هدف های زندگی نامطمئن است و به احساس پوچی و درماندگی رسیده، از آن ها بخواهید مرگ خود را متصور شده و از خودی که دیگر زنده نیست سوال کنند که چگونه باید عمل کنند؟ یا لوم، مراجعی را که مبتلا به سرطان در مراحل نهایی بود، در گروه درمانی مشارکت داد تا آگاهی از فناپذیری انسان را در جلسات گروه درمانی تقویت کند.

۳- اصل تغییر دادن تنفر و دشمن پنداشتن خشم: افراد مانند شاه لیر در شکسپیر، اغلب خشم خود را توجیه می کنند و نقش قربانی را می پذیرند و براین باور هستند که درمورد آن ها بیشتری خطا اعمال شده است و خود آن ها کمتر گناهکار هستند. افراد بارها کردن خود از این نقش قربانی، فواید زیادی کسب می کنند و به اهمیت جستجوی اهداف زندگی پی می برند.

۴- سود بانکی: بهبود کیفیت زندگی روابط را از منظر سود بانکی، متقابل و دوجانبه می داند. براین اساس هر رابطه ای یک موجودی متشکل از احساسات خب برای افراد است و باعث می شود که افراد برای دوستان و بستگان نزدیک و همکاران خود سرمایه گذاری کنند. هنگام کشمکش و تعارض معمولا این موجودی حاصل از احساسات خوب کاهش می یابد و حساب بانکی خالی می شود. حل کشمکش ها و تعارض ها به ذخیره سازی و پس انداز کردن موجودی کمک می کند. این کار از طریق حمایت های اصیل و انجام کارهای کوچک به منظور خرسند کردن یا کمک کردن به نزدیکان یا همکاران در زندگی صورت می گیرد. این حساب بانکی که از مساعده ی دیگران تشکیل شده برای همه مفید است چون نیاز به قدردانی مستمر در تمام افراد دیده می شوند .

۵- رنگ ارغوانی: این اصل به افراد توصیه می کند که هرکاری را که مشغول انجام آن هستند، برای لحظه ای متوقف سازند تا زیبایی ها و خوبی ها را که همه روزه با آن برخورد می کنند، احساس کرده و آن را مزه مزه کنند. صرف نظر از اینکه مراجعان تاچه حد درد و ظلمت را در جهان خود مشاهده می کنند، بارقه هایی از زیبایی یا گل های ارغوانی، همه روزه وجود دارد .

مراجع باید در جستجوی زیبایی و خوبی ها در جهان باشند و زیبایی ها و خوبی ها را احساس کنند. همواره باید در انتظار کسی یا چیزی قابل درک بود و از آن لذت برد و سپس همه چیز را چند ثانیه متوقف ساخت تا طعم این تجربه را چشید و از آن محظوظ شد .

۶- اصل ردیف مرواریدها: اصل ردیف یا زنجیر مرواریدها، حاکی از این است که مراقبت از تعامل

ها و همه ی روابط اجتماعی هدف روزانه ی هر فرد است . به هر رابطه ای که شروع می شود ، شکوفا می گردد یا متوقف می شود و رابطه ی دیگری که شکل می گیرد باید توجه داشت .مراجع در هر رابطه ای باید درصدد باشد تا از لحاظ بدخلقی ، رفتار بی ادبانه یا نادیده گرفتن دیگران ، آسیب رساننده نباشد .مراجع تعامل رمانند دانه ی مرواریدی ارزشمند برای گردنبنده آن روز خود در نظر خواهد گرفت .

۷- انجام امور به خاطر خود (انجام اعمال تروریستی) : زمزمه هایی که گاهی فرد با خودش دارد ، مثل اینکه من آدم تنبلی هستم ، من هرگز به جایی نمی رسم معمولاً آزار دهنده است .فرد با گفتن این عبارت ها در ذهنش ،خود را آزار می دهد .گاهی شدت این افکار به حدی می رسد که به شکل عادت درمی آید .بر اساس نظریه کیفیت زندگی تاثیر این افکار بر سلامت انسان ،مانند پرتاب نارنجک در خلوت انسان است .یعنی زمانی که آماده ی استراحتیم این افکار به صورت تجاوزگرانه عمل می کند ،انگار که یک عمل تروریستی رخ داده است .بخش دوم این اصل این است که وقتی مراجع خود را از لحاظ روانشناختی در مخمصه می یابد باید از اصل انجام دادن امور به خاطر خود استفاده کند .هر قدر که دیگران یا رویدادها را به خاطر ناراحتی هایش سرزنش نکند و توجهی به انتقاد دیگران نداشته باشد دچار افسردگی نمی شود .بهترین کار این است که سکوت کرده یا عمل مهرآمیزی انجام دهیم .

تکنیکها : QOLT با تغییر شرایط ،نگرش ، تغییر اهداف به سمتی که معقول باشد و تغییر اولویت ها برای مراجع ،از طریق تکنیک هایی به مراجع کمک می کند .

۱- فرهنگ واژگانی احساسات: هنگامی که احساس ناراحتی می کنید و علت آن را نمی دانید این تکنیک در تشخیص افکار ناراحت کننده ،مفید است .احساسات اغلب شاهراه ورود به تفکر یا شناخت است .اگر هنگام ناراحتی ،احساسات خود را تشخیص دهید ،افکارتان را نیز تشخیص

خواهید داد، چرا که افکار ناراحت کننده ی خاص معمولاً با احساسات خاص همراه است. هرگاه به جستجوی افکاری بپردازید که همراه با احساسات است، به گونه ای مثبت به این افکار پاسخ خواهید داد.

۲- طرح پرسش در دادگاه: در این تکنیک مراجع فرض می کند که در یک دادگاه حضور دارد و وانمود می کند، افکار آزاردهنده مثل من آدم بدی هست، من پدر خوبی نیستم، به سراغش می آید. در این هنگام مراجع باید این افکار را مثل اینکه در دادگاه حقوقی حضور دارد با بررسی عینی شواهد زیر سوال ببرد. طبق این تکنیک مردم افکار را فقط در ذهن خود می چرخانند و هرگز درست یا غلط بودن افکار را بررسی نمی کنند به همین دلیل باعث عصبانیت می شوند. مراجع پی می برد که این افکارش تا چه اندازه اعتبار دارد.

۳- تکنیک فراهم سازی یک آزمون: فراهم سازی یک آزمون منصفانه برای بررسی نگرش ها یا باورهای دردناک در دنیای واقعی، در مقایسه با صحبت کردن با مراجعان یا استدلال هایی در مورد تغییر باورهایشان، موثرتر است. گاه یک پاسخ مثبت و ماهرانه نیز می تواند به این گونه افکار خاتمه بخشد

مراجع باید این باورهای خود را در جهان واقعی بررسی کند تا متقاعد شود که این افکار، کاذب یا غیر منصفانه است. برای غلبه یافتن ب رفتارهای وسواسی یا تنش های شدید برای اعمال خود تخریب کننده، هنگام افراط در اعتیادها، کمال گرایی، جنون کاری یا وابستگی شدید به دیگران از تکنیک فراهم سازی یک آزمون استفاده می شود.

۴- تکنیک کیک مسئولیت: هنگامی که مراجع به خاطر اتفاق بدی که رخ داده، خود را سرزنش می کند، جستجوی دلایل واقعی اشتباهاتش اهمیت دارد. بک اغلب از مراجعان می خواهد کیک

مسئولیتی ترسیم کنند، یعنی دایره ای بکشند و برحسب میزان مسئولیت خودشان و افراد دیگر زندگی شان در ایجاد مسئله، این دایره را تقسیم بندی کنند. این کار به طور مشخص به مسئله احساس گناه و مسئولیت پذیری می رسد که بسیاری از افراد مستعد به افسردگی دچار آن می شوند.

۵- تکنیک گامهای ذن (نخستین گامهای موفقیت): دانش آموزان مکتب ذن، تمام فعالیت های خود را به آرامی، بادقت و متفکرانه انجام می دهند و در هر زمان فقط به یک کار می پردازند. اساس این تکنیک، شکستن گام های بزرگ و تبدیل انها به فعالیت های خرد و قابل کنترل است. این کار برای حفظ انگیزه ی مراجع ضروریه. وقتی مراجع اهداف بزرگ را به اجزاء کوچک تقسیم می کنیم و در کارهای کوچک موفق می شویم، احساس موفقیت دائمی به ما دست داده و سعی خود را برای رسیدن به اهداف دراز مدت بیشتر می کنیم.

❖ **مداخله ها:**

✓ **پیشگیری از عود و حفظ سلامت :**

روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی از همان الگوی پیشگیری از عود که در درمان و پژوهش اعتیاد به کار گرفته می شود، پیروی می کند. مراجعان در این نوع درمان نیز ممکن است در رابطه با علایم و اختلال های گوناگون و بی شمار مبتنی بر دستور العمل آماری و تشخیصی اختلال های روان پزشکی (DSM)، دچار تزلزل، سیر قهقرایی، عود یا فروپاشی گردند. روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، به منظور پیش بینی و به حداقل رساندن اثرات پایدار این گونه عودها و سیر قهقرایی، ایجاد مهارت های زندگی را چون جستجوی هدف در حیطه های ارزشمن زندگی در

سراسر دوره ی درمان تجویز می کند و نیز در پایان درمان ، به آموزش مهارت های دقیقی می پردازد که هدف آن پیشگیری از عود و انطباق با آن است .یعنی از برگشت مراجعان به سطوح عملکردی پایین تر ، کاهش شادکامی و کیفیت زندگی آن گونه که در آغاز درمان مطرح گردید ، پیشگیری می شود.

۱- راهبرد کسب شادکامی عمومی و کلی: اولین راهبرد برای انطباق و پیشگیری از عود در مراجعان است که ابتدا با کمک درمانگر و سپس بدون کمک درمانگر اصول روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ، در تمام حیطه های ارزشمند زندگی به کار برده می شود تا منبع و ذخیره ای از شادکامی ایجاد گردد، به طوری که این منبع مراجع را در برابر فشارهای آتی و عوامل برانگیزاننده ی عود و عدم رضایت مندی یا ناخرسندی معنی دار ، محافظت می کند .حیطه های ارزشمند و مهم ناخرسندی و عدم رضایت مندی به دلیل این که عود و برگشت را برمی انگیزانند در اولویت قرار می گیرد.

۲- راهبرد عادت های شادکامی یا اعتیادهای مثبت : دومین راهبر در (QOLT) این است که به مراجعان کاربرد برنامه ی کنترل عادت را آموزش می دهد .این برنامه در مورد قوی ترین و مفیدترین عادت های شادکامی و تقویت ویژگی های شادکامی قابل کاربرد است .این برنامه باعث می شود که عادت ها یا اعتیادهای مثبت در ارتباط با مراقبت و مهرورزی در سراسر زندگی مراجعان ، دگرگون شود و شکل تازه ای به خود بگیرد.

۳- درمان درازمدت یا جلسه های تقویتی : به درمانگران توصیه می کند که روش های درمانی را در مرحله ی تداوم بخشی و در مرحله ی حفظ و نگهداری درمان ، تاجایی که ضرورت دارد ، هم در مورد مراجعان با عادت های مزمن و عودکننده ی ضد شادکامی و هم در مورد مراجعانی با اختلال

های روان پزشکی به کار گیرند. این راهبرد به منظور انطباق با عود و پیشگیری از آن به درمانگران توصیه می کند که روش های درمانی را در مرحله ی تداوم بخشیدن و در مرحله ی حفظ و نگهداری اثرات درمانی در مراجعان بالینی که دارای علایم و اختلالات عودکننده ی روان پزشکی هستند به کار گیرند .

۴- راهبرد آموزش مهارت های خاص مربوط به عود : ابتدا با کمک درمانگر و سپس بدون کمک درمانگر ، مهارت ها و اصول خاص مربوط به عود را به منظور انطباق با عود و پیشگیری از آن به کار می گیرند .

کاربرد استعاره : استعاره ، سوارکاری جهت انتقال نگرش هایی که مراجع در برخورد کارآمد با عود لازم است مفید است . مراجع می تواند به خود بگوید که خود -بهبود بخشیدن ها با تلاش برای رشد فردی مانند یادگیری سوارکاری است . مراجعان به دلیل استرس ها یا وسوسه انگیزی ها در زندگی خود از اسب می افتند و برای مدتی ممکن است به شیوه های قدیمی برگشت پیدا کنند . چنین برگشتی قابل انتظار است و بخش طبیعی فرآیند است . از اسب افتادن و عود چیز بدی نیست . هیچ کس سوارکاری را به طور کامل یاد نمی گیرد .

و سوارکاری کامل به پشتکار و تمرین نیازمن است . به مراجعان گفته می شود اگر استرس باعث زمین خوردن آنها از اسب تغییرات مثبت گردید ، باید برخیزند ، خود را تکان دهند و کاربرد مهارت های منطقی مثبتی را که قبلا آموخته بودند از سر بگیرند و در صورت لزوم مهارت های انطباقی جدیدی را نیز در خود پرورش دهند .

فهرست اضطراری عود : از ابزار اصلی در انطباق با عود است . درمانگران در صورت امکان تکمیل این فهرست را با مراجعان در جلسه های درمانی آغاز می کنند . همچنین درمانگر پس از این که مراجعان برای اولین بار این فهرست را تکمیل کردند کمک می کند تا براساس راه حل های پنج

گانه ، به بارش ذهنی راه حل های جدید ی پردازند که جهت انطباق کارآمد آن ها با موقعیت های عود مفید است . به علاوه جهت بررسی موارد از قلم افتاده ، یا خطاها ، راهبردهای مفیدی افزوده می شود که ممکن است مراجعان آن را نادیده گرفته باشند وبالاخره درمانگر ومراجع به طور مشخص این نکته را بررسی می کنند که این فهرست برنامه ی عملی واقع گرایانه ای است که مراجعان به هنگام عود می توانند آن را به کار گیرند . همچنین تمرین این طرح ها دربرخورد با عود به شکل تصویر سازی یا در دنیای واقعی یا در جلسه های درمانی ، برای مراجعان مفیداست .

پیشگیری از عود : اگرچه مراجعان به مهارت های انطباق با عود نیازمند هستند ، در درجه ی اول پیشگیری از وقوع عود ، بیش از حد در اولویت قرار دارد.درمانگران ومراجعان در پایان درمان باید به برنامه ی کنترل عادت استناد کنند ،

عادت های شادکامی را به عنوان اعتیاد های مثبت در نظر گیرند ودرباره ی عوامل ایجاد کننده ی عود ورشد وتحول یک برنامه ی انطباقی در برخورد با آن (که شامل آموزش مهارت ها ، تمرین ها ویا ایفای نقش است) به بحث پردازند .

عوامل ایجادکننده ی عود شامل انواع موقعیت ها ، افکار ، احساسات یا رفتارهایی است که احتمال برگشت به مسائل ومشکلات وعلایم محکوم به شکست وپیهوده را افزایش می دهد . کلی براونل از دانشگاه ییل به منظور انتقال و درک تکالیف پیشگیری از عود برای مراجعان ،استعاره ی جنگل بان را به کار گرفت .هدف جنگل بان این است که از آتش سوزی جنگل پیشگیری کند وبیش از آن که آتش گسترش یابد وخسارت های سنگین به بار آورد ، آن را مها کنند.آتش مثل عود است درست همان گونه که جنگل بان سعی در کنترل جنگل وپیشگیری یا خاموش کردن آتش دارند ،مراجعان نیز لازم است تا زندگی خود وموقعیت های خطرساز را مخصوصا جهت پیشگیری از انحراف ها کنترل کنند .

برگه های کاری پیشگیری از عود : این برگه ساختاری را برای مراجعان فراهم می سازد تا فهرستی از عوامل برانگیزاننده ی عود و نیز برنامه های انطباقی خاص هر عامل را تدوین کنند. این برنامه های انطباقی شامل هر تکنیکی است که در طی دوره ی درمان استفاده شده است. این برنامه همچنین انگاره های نوینی را در بر می گیرد که جهت اجتناب ، حذف یا کنارزدن عوامل برانگیزاننده ی درونی یا موقعیتی تدوین شده است. بخش دوم این برگه به مراجعان فرصت می دهد تا فهرست فعالیت های جاری و روزمره ی خود را که معتقدند که به حفظ دستاوردهایشان کمک می کند ثبت کنند.

✓ **پول و معیارهای زندگی :** در QOLT پول یا سطح زندگی از سه جزء تشکیل شده است:

۱- پول درآمدی است که به دست می آورید ۲- چیزهایی که شما مالک آن هستید (مثل ماشین یا لوازم خانه) ۳- باور به این که شما دارای پول و چیزهایی هستید که در آینده به آن نیاز دارید. یافته های پژوهشی نشان می دهد که پس از کسب میزان معین و متعادلی از پول ، دیگر نمی توان به شادکامی دست یافت. اگرچه پژوهش ها در تایید این دیدگاه است که ثروتمند بودن چیزی به شادکامی ما نمی افزاید ، اما همچنین بر این انگاره ، ارسطو نیز تاکید می کند که میزان محدود و متوسطی از پول برای شادکامی مهم است. در روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ما به پول و وسایل مادی کافی نیازمندیم تا مطمئن باشیم که نیازهای اساسی خود را مثل غذا ، مسکن ، محیط امن ، مراقبت جسمانی و آموزش مناسب برای فرزندان خود فراهم سازیم. مداخله هایی که در زمینه ی پول به کار می رود:

۱- راهبرد کسب شادمانی یا شادمانی که به کسب درآمد و پول بیشتر منجر می شود: افرادی که شادتر هستند در کار خود خلاقیت و ابتکار بیشتر دارند و در نتیجه مشتریان آنها نیز راضی تر هستند. به این دلیل یکی از راهبردها در تقویت شادمانی مراجعان از حیطة ی پول و به منظور

افزایش درآمدین است که به مراجعان توصیه می شود که QOLT را در تمامی عرصه های زندگی به کار گیرند به طوری که شادکامی شان به طور کلی افزایش یابد.

2-مهارت های کنترل وتنظیم اساسی پول را فراگیرید و آنها را تمرین کنید : این کار مستلزم توانایی تنظیم صورت حساب کارت اعتباری ودسته چک ، تنظیم بودجه وبرنامه ریزی برای وضعیت مالی آینده ،از جمله بازنشستگی وسایر اهداف درازمدتی چون خرید خانه وماشین است .QOLT در این زمینه ابزارهایی مثل برنامه های نرم افزاری کامپیوتری ارائه می دهد .

3-مشی حرفه ای درست یا شغل پرشور وحرارتی را انتخاب کنید : هدف مراجع در این جا بایدیافتن کاری باشد که تاحدامکان احساسی شبیه به فعالیت بازی وسرگرمی را ایجاد کند ، شغل پرشور وحرارتی که فرد کاملاً آن را مناسب خود بداند ودرباره ی آن احساس خوبی داشته باشد وهر روز با اشتیاق سرکار برود وبا اهداف وارزش های گسترده ی زندگی اش ، چه مادی وچه معنوی ، هماهنگی داشته باشد .

✓ **سلامت :** مسائل ومشکلات مربوط به سلامت که توسط مراجعان ،براساس پرسشنامه هایی چون پرسشنامه ی کیفیت زندگی ، بیان می شود در سه مقوله جای می گیرد : ۱-تندرستی وسلامت ناکافی و وجود عادت ها واعتیاد در زمینه ی سلامت : رویکرد بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی ،اصطلاحات شناختی - رفتاری را درمورد رفتارهای اعتیادآوری چون رفتارهای وسواسی به کار می گیرد .این قبیل رفتارها اغلب به مداخله های شرطی سازی عامل ومداخله های شناختی پاسخ می دهند .مسائلی چون چاقی وبدهیكل شدن که معمولاً نیاز به تمرین و ورزش دارند ،مانع ایجاد رضایت مندی درحیطه ی سلامت هستند .برخی از مراجعان نیز مسائلی رادر رابطه با اعتیاد به الکل ، داروها وغیره مطرح می کنند.۲- بیماری ها یا معلولیت های زمینه ای مزمن چون شنوایی وبینایی آسیب دیده در سالمندان ، بیماری قلبی -عروقی وحساسیت ها (آلرژی) ۳- مسائل ومشکلات حاد

وجدید در حیطه ی سلامت ،از جمله بیماری های اخیر ، صدمات و جراحی هایی چون جراحی زخم معده ، سنگ کلیه یا دردهای ناشی از حوادث اتوموبیل .

برنامه های کنترل عادت در زمینه ی اعتیادهای مثبت و منفی :از این برنامه به منظور افزایش هر نوع عادت مثبت در زمینه ی سلامت مثل ورزش استفاده می شود.همچنین در این رویکرد درمانی از کاهش هر نوع عادت منفی در حیطه ی سلامت مثل پر خوری یا نوشیدن بیش از حد الکل پس از فراغت از کار استفاده می شود تا رضایتمندی فرد از حیطه ی سلامت افزایش یابد.

به علاوه ، این برنامه جهت کنترل یا حذف مسائل ومشکلات رفتاری دیگری چون عادت های غلط مطالعه در دوره ی تحصیل یا مسامحه وتعلل در کار که ارتباط مستقیمی با سلامت ندارد به کاربرده می شود .

❖ روابط :

صداقت عاطفی وسود بانکی ،مجموعه ای از ارزش ها وفلسفه ی روابط را دربر می گیرد که در بهبود بخشیدن به تمامی روابط در درمان کیفیت زندگی اهمیت اساسی دارد.دوستان خبره ،ابزار مهمی را برای بهبود روابط مشخص می سازد که بر پایه ی یافته های روانشناسی مثبت نگر استوار است .اصل ردیف مرواریدها به مراجعان ،سبک وشویه ی برخورد با تعامل های روزمره را ارائه می دهد.سود بانکی :این اصل آمایه ی ذهنی ومهارت ارتباطی اساسی را در درمان مبتنی بر کیفیت زندگی تشکیل می دهد.مساعده ی بانکی راز بسیاری لحاظ می توان در این مفهوم خلاصه کرد که «این اواخر برای من چه کار کرده اید؟»حتی اگر افراد نیازی به کمک وپشتیبانی نداشته باشند ،ایجاد یک حساب بانکی بادیگران ، عامل تسهیل کننده ی اجتماعی است که تعامل های روزمره را

خوشایند و تقویت کننده می سازد. یکی از راه های حمایت و پشتیبانی، تشکر و قدردانی از همه به خاطر همه چیز است .

اصل دوست خیره : همواره ، یک یا چند دوستی را انتخاب کنید که دارای شرایط زندگی مشابه با شما هستند و در برخورد با چالش ها و مسائل مهم ، همراه با شرایط و دوره ی زندگی شما واقعا خوب عمل می کنند. این انتخاب به عقیده ی جرج والیان ، روان پزشک دانشگاه هاروارد ، عامل کلیدی مهم برای سالمندی خوب است . این اصل برای مادران چون خانه دار یا شاغل و یا مردان نیمه وقت که دارای فرزندان کوچک در خانه هستند نیز مهم است .

❖ مهارتهای ارتباطی:

عقیده ی فردوم : این تکنیک مستلزم این است که از دوستی مورد اعتماد که مهارت های اجتماعی خوبی دارد ، بهترین روش عملکرد را در موقعیت های اجتماعی دشوار ، سوال کنید . سپس پیامدها و نتایج عملکرد او را بررسی کنید و ببینید که خود شما چگونه می خواهید در این موقعیت ها عمل کنید ؟ در صورت امکان بهترین کار مشورت با یک متخصص است ، کسی که در کنترل این موقعیت ها مهارت دارد و نیز به شما علاقمند است و رازدار نیز می باشد. تکنیک عقیده ی نفر دوم ، اغلب در انجام هر فعالیت شناختی ضرورت دارد، به عبارت دیگر این تکنیک در تغییر نگرش ها ، باورها ، طرحواره ها یا افکار ناراحت کننده موثر است .

نوشتن یک نامه : این تکنیک در کنار تکنیک حل مساله مهمترین تکنیک در تغییر ارتباط دارد . نوشتن نامه ی شماره ی یک ، مستلزم نوشتن نامه ای بدون سانسور است که در آن عمیق ترین احساسات ، ناراحتی ها و درخواست های خود را با کسی که با او در کشمکش هستید ، مطرح می کنید . فرد باید در نوشتن نامه ی شماره ی یک کاملا صادق و راحت باشد ، چراکه این نامه ، محرمانه باقی

می ماند و هرگز راجع به آن صحبت نمی شود. شما علاوه بر ابراز احساسات خود بدون سانسور، درباره ی اعمال و رفتارهای فرد دیگر نیز که شما را آزرده ساخته است صحبت می کنید و از او می خواهید که رفتارهای خود را تغییر دهد. این تکنیک به تنهایی عامل مهمی در درمان و برطرف کردن غم و اندوه است، افراد بانوشتن یک نامه برای فرد موردعلاقه یارقیب خود، هنگامی که فوت می کند یا به جای دیگر انتقال می یابد، احساسات خود را نسبت به این شخص پردازش می کنند.

نامه ی شماره ۲: مستلزم برقراری ارتباط مستقیم، عاطفی، صادقانه با فردی است که با او تضاد دارید. مستلزم نگارش نامه ای با صداقت عاطفی است که در آن احساسات خود را آزادانه بیان می کنید و درخواست تغییر رفتار را مطرح می کنید، این کار باید به شکل با ملاحظه و مودبانه صورت گیرد. نکته مهم در نوشتن این نامه این است که تا حد امکان از کاربرد برچسب ها، دست کم گرفتن ها، تهدیدها و فشارها خودداری شود. همچنین بهترین کار این است که بر روی گذشته تکیه نشود. همچنین باید حاوی تعریف و تمجیدها و احساسات مثبت باشد به طوری که انتقادها، طرف مقابل را دچار فروپاشی نگرداند. (فریش، ج ۲ ص ۱۰۰)

محروم سازی یا توقف موقت: هرگاه که به دلیل عصبانیت و برانگیختگی قادر به تفکر آزادانه و روشن نیستید و هرگاه احساس می کنید که به جای حل مسئله به شکل منطقی بیشتر مایل هستید که شریک زندگی خود را آزار دهید از این تکنیک استفاده کنید. در این تکنیک، موقعیت اجتماعی ناراحت کننده راجهت اجتناب از انجام کارهایی که به رابطه آسیبی می رساند، حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ترک می کنید. پیش از ترک موقعیت، علت کاربرد این روش را برای شریک زندگی خود توضیح می دهید.

❖ تفریح و سرگرمی:

در حالی که برخورداری از تفریح و سرگرمی کاملاً با شادکامی در ارتباط است، عدم برخورداری از آن به میزان وسیعی از اختلال‌های روان‌شناختی و جسمانی مرتبط است. سبک زندگی نامتعادل، برای مثال فشار جسمانی و روانی زیادی را پدید می‌آورد که به نوبه‌ی خود در ایجاد مسائل و مشکلات جسمانی وسیعی چون بیماری قلبی، سرطان و سکتة نقش دارد. نداشتن تفریح و سرگرمی علاوه بر ارتباط با اضطراب، افسردگی و اختلال‌های جنسی با مسائل و مشکلات مربوط به اعتیاد، خصوصاً اعتیادهای دارویی و الکل، پیوند تنگاتنگی دارد.

بسیاری از افرادی که دچار مسائل اعتیاد می‌شوند وقت و زمان زیادی در دست دارند و آنها نیز به نوبه‌ی خود برای پرکردن وقت خود و غلبه بر احساس بی‌حوصلگی و کسالت و بی‌قراری به سوی اعتیاد کشانده می‌شوند. توانایی کسب آرامش و شادی و نشاط در واقع یکی از مهارت‌های مهم زندگی است.

اصل فعالیتهای پویای کودکان:

کودکان به ما یاد می‌دهند که هنگام پرداختن به بازیها و تفریحات سرگرم‌کننده، جریان آگاهی خود را از دست می‌دهیم. در انجیل آمده است ه فقط در صورتی که مانند یک کودک بازی کنید، وارد سرزمین شادی می‌شوید. رمز سالمندی سالم و خوب دردنبال کردن مشتاقانه‌ی سرگرمی‌هایی است که حتی جامعه فرد را به خاطر بالا رفتن از یک تپه به مسخره می‌گیرد.

اصل امکانات و محدوده‌ی زمانی برای آرامش:

افراد نباید در انتظار تعطیلات و مرخصی باشند، بلکه باید فرصت‌ها و امکانات زمانی کوتاه را مغتنم شمرده و از آن‌ها لذت ببرند. در این محدوده‌های زمانی که می‌تواند ۵ الی ۳۰ دقیقه باشد، باید به

قدم زدن ،خواندن کتاب یا تلفن زدن به شریک زندگی جهت سلام و احوالپرسی پرداخت.هیچ کس نمی تواند فعالیت های عنان گسیخته ی پیوسته و روزمره را تحمل کند.