

رویکرد راه حل محور

همواره یکی از ویژگی های بارز این دیدگاه تمرکز آن بر زمان حال یعنی آنجا که مشکلات وجود دارند و نه جستجو در گذشته، برای یافتن علل بوده است.

این مشاوران نیز مانند مدل MRT معتقدند که تنگ نظری ها و میدان دید محدودی که انسانها از مشکلات خویش دارند منجر به تثبیت و دائمی شدن الگوهای خشک راه حل های غلط در زندگی شان می شود.

مشاوران راه حل محور معتقدند که افرادی که مراجعه می کنند توانایی انجام رفتارهای موثر را دارند اما قابلیت اثرگذاری آنها توسط طرز فکر منفی شان مسدود شده است.

در این رویکرد کوشش می شود تا توجه مراجعان به زمانی جلب شود که به خوبی از عهده مشکلاتشان بر می آمدند و بدین ترتیب به آنها کمک می کنند تا مسائل را به گونه ای دیگر ببینند.

مراجع از نقطه نظر اهمیت مشکل را اولیه می داند اما استثنائات را، ثانویه می پندارد. اگر متوجه آنها شده باشد در حالی که از نظر مشاور استثنائات اولیه و مشکل ثانویه است. مداخله ها به مراجع کمک می کند که این دیدگاه را جا به جا کند و با وارونه سازی موفق به یافتن راه حل شود.

مدل MRT تحت تاثیر نظریه اریکسون است و می گوید که انسانها اغلب فقط نیاز به یک تغییر کوچک در دیدگاهشان دارند تا نیروهای بالقوه شان آزاد گردد.

تمام آن چیزی که نیاز داریم تغییر شیوه حرف زدن افراد است، از این اندیشه است که هدف راه حل محور شکل می گیرد و مراجعان را از (حرف زدن از مشکل) به (حرف زدن از راه حل) هدایت می کند.

برخی دیگر معتقدند که دلیل تاثیرگذاری رویکرد راه حل محور ایجاد احساس خوب در مراجع نسبت به خودش است و این کار با نمایان کردن نقاط قوت و موفقیت های او تحقق می یابد.

مشاوران راه حل محور از اندیشه ساخت گرایی مبنی بر این که هیچ چیز مطلقاً وجود ندارد هواداری می کنند.

رویکرد راه حل محور فقط به زبان توجه دارد یعنی شیوه ای که انسانها خودشان و مشکلات خودشان را توصیف می کنند.

مشاوران راه حل محور ضمن این که مراجع را از کنکاش درباره چگونگی ایجاد مشکل برحذر می دارند، خودشان را نیز از حدس و گمان هایی این چنینی دور نگه می دارند ، نظر آنها این است که راه حل های مشکلات اغلب ارتباطی به شیوه ای که مشکلات ایجاد شده و رشد یافته، ندارند.

ردپای عوامل مشکل زا را دنبال کردن ، خود مستلزم (حرف زدن از مشکل است و این درست همان چیزی است که مشاور راه حل محور باید از آن اجتناب ورزند.

هدف رویکرد راه حل محور : نیز مانند مدل MRT حل گلیه هایی است که مطرح می شود. آنها این کار را با کمک به مراجع برای تفکر درباره فعالیت متفاوتی که موجب خشنودی بیشتر او در زندگی اش می شود و یا انجام چنین فعالیتی، محقق می سازند.

هدف در سطح دیگری ، صرفاً کمک به مراجع برای شروع تغییر زبانش به حرف زدن درباره راه حل است.

شرایط تغییر رفتار

وظیفه مشاور راه حل محور کمک به مراجع برای توسعه میزان موارد استثناء نسبت به مشکلاتش است.

از نقطه نظر شارز و برگ ۱۹۹۳ آنچه برای ایجاد تغییر بدان نیاز است ، درگیر شدن مشاور و مراجع در یک مباحثه است تا شیوه بیان مشکل را تغییر دهند.

به همین دلیل است که رویکرد راه حل محور می تواند مختصر و کوتاه باشد. شیوه ترغیب مراجع به گفتگو به شکل متفاوتی درباره مشکلش، از ایجاد تغییرات عمده در الگوهای رفتاری یا ساختارهای درون روانی بسیار آسان تر است. با برداشتی که از دیدگاه اریکسون

می شود که بر شکل گیری تفکر اولیه دی شازر موثر بوده است. وظیفه مشاور ایجاد فضای است که در آن توانایی های مراجع از زیر سایه ما به عرصه دید او انتقال یابد.

وظیفه مشاور در قبال فرد که ظاهراً انگیزه تغییر را ندارد این است که او را درگیر یک مکالمه راه حل محور کند. از او تعریف و تمجید کند و احتمالاً به او تکلیفی بدهد تا استثنائات پیرامون مشکل را مشاهده نماید. درمانگر بدون این که فشاری بر مراجع برای **تغییر وارد کند توجه او را از مشکلات دور می سازد و معطوف به راه حل ها می کند.**

راهنمای تکلیف نخستین جلسه

تکلیف متداولی است که در پایان نخستین جلسه درمانی توسط مشاور راه حل محور به مراجع داده می شود (از تو می خواهم از حالا تا جلسه بعد که با هم ملاقات خواهیم کرد خوب مشاهده کنی (طوری که جلسه آینده بتوانی برایم شرح دهی) که از بین وقایعی که در زندگی ، خانواده ، ازدواج و روابط تو در جریانند، می خواهی کدام ها هم چنان استمرار یابند.

دی شازر ۱۹۸۸ - ۱۹۸۵

(پرسش استثناء) و (پرسش معجزه) دو نقطه اتکا در رویکرد راه حل محور هستند. پرسش استثناء با توجه نکردن به تصویری که مراجع از مشکلات خویش ترسیم می کند توجه او را به طرف عکس آن سوق می دهد (یعنی به اوقاتی که هنوز این مشکلات را نداشتند) با کشف این اوقات و تفاوتی که با آن داشتند ، مراجع به سرنخ هایی می رسد که می تواند او را در توسعه آن استثنائات رهنمون گردد. افزون بر این مراجع شاید در پرتو این واقعیت که او قادر به تغییر یا حذف مشکل است . به تفسیر در دیدگاهش نیز نایل آید و مشکل دیگر، چندان هم حل نشدنی در نظرش جلوه نکند.