

خلاصه کتاب تئوری انتخاب

فصل اول: نیاز ما به روان شناسی جدید

دیگران نه می توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام آن چه می توانیم از آنها دریافت کنیم یا به آنها بدهیم اطلاعات است.

اطلاعات بعد از پردازش در مغز بر افکار و اعمال و احساسات و فیزیولوژی ما تأثیر می گذارند. ما بیش از آن چه تصور می کنیم بر زندگی خود کنترل داریم. اما بخش زیادی از این کنترل ها مؤثر نیستند.

بهترین راه آموختن تئوری انتخاب، تمرکز بر دلایل انتخاب بدبختی های رایجی است که تصور می کنیم برای ما رخ داده است.

بذر تمام بدبختی ها در سال های اولیه زندگی در تعامل با کسانی کاشته می شود که فکر می کنند چه چیزی برای خودشان خوب است و متأسفانه فکر می کنند چه چیزی برای ما نیز خوب است. انتخاب ما برای مقاومت در برابر این فشار منبع ناراحتی و بدبختی است.

تمام افراد ناخشنود، مشکل واحدی دارند، نمی توانند با کسانی که دوستشان دارند به تفاهم برسند و به خوبی با آنها کنار بیایند.

روان شناسی جدید باید کمک کند افراد به یکدیگر نزدیک شوند. روان شناسی کنترل بیرونی تخریب گر روابط است.

کنترل به نرمی یک نگاه، حاکی از عدم تأیید، یا به شدت تهدید به قتل است. در کنترل بیرونی با تنبیه و تشویق افراد را وادار به کاری که مایلیم می کنیم. ما با تن دادن به کنترل افراد قدرتمند احساس امنیت می کنیم. کنترل بیرونی برای افراد قدرتمند مؤثر است به خواسته خود می رسند احساس خشنودی می کنند. برای افراد ضعیف نیز مؤثر است چون تأثیرش را بر روی خود می بینند و امیدوارند روزی بر روی فرد دیگری به کار گیرند.

افراد ضعیف متقاعد شده اند که انتخاب دیگری در برابر کنترل بیرونی ندارند و مقاومت اوضاع را بدتر می کند. مثلاً " طلاق نمی گیرند چون می ترسند بدتر شود و یا امید دارند صبر کنند اوضاع بهتر شود.

نکته مهم، باور به کنترل بیرونی و به کار گیری آن برای کنترل کننده و کنترل شونده آسیب رسان است.

کنترل کننده فرصت شاد زیستن و خوشبختی را از دست می دهد، کنترل بیرونی علت بسیاری از آسیب ها و مشکلات است.

پیوسته یک سوال از خود خواهیم پرسید: این کاری که من الان می خواهم انجام دهم مرا به این فرد نزدیک تر می کند یا خیر؟

انسان ها از نظر تکنولوژی پیشرفت داشته اند ولی پیشرفت انسانی چندان نبوده است. پیشرفت انسانی به معنی بهتر کنار آمدن با دیگران است.

در تکنولوژی، ما روش های جدید را آزموده ایم ولی در بهبود وضعیت انسانی تغییر عملیاتی در تئوری غالب وجود نداشته است.

ادوارد مینگ گفته است: کار کیفی نیازمند از بین بردن ترس است ترسی که مانع درآمیختن و کنار آمدن مطلوب افراد با یکدیگر می شود.

هرب کلهر مدیر شرکت خطوط هواپیمایی ساوت_ وست می گوید: رهبری یعنی افراد را از طریق ارائه نمونه عملی و انگیزش برای رسیدن به یک هدف مشترک ارزشمند دور هم جمع و کاری کنیم تا با خشنودی با یکدیگر کنار بیایند. او می گوید آدم ها تقدس و الویت دارند نه ترازنامه سود و زیان مالی.

احساس ناخشنودی و فلاکت در افراد ثروتمند و قدرتمند و سخت کوش هم دیده می شود.

ارائه کار با کیفیت بالا و مؤثر در هر سازمانی در گرو هماهنگی و کنار آمدن خوب کارکنان با مدیران است.

معمولاً " به آن چه هنگام تعامل با یکدیگر از ما سر می زند نظام یا سیستم گفته می شود.

در کنترل بیرونی نظام قهرآمیز است. در هنگام شکست بر تغییر افراد تمرکز می کنیم. در رویکرد سیستمیک به جای حل مشکل، تک تک افراد کمک می کنند راه بهتری برای عملکرد بهتر نظام خانواده پیدا کنند. برای پیشرفت انسانی تنها راه، پیشگیری است یعنی تغییر از نظام کنترل بیرونی به نظام تئوری انتخاب. راه کار مؤثر، پیشگیری از وقوع فروپاشی هاست نه جستجوی راه های مؤثرتر برای تغییر یا تعمیر افراد در حال فروپاشی و شکست.

اگر احساس ناخشنودی دارید یکی از چهار مورد زیر علت آن است:

- 1 - شما می خواهید دیگری را وادار به کاری کنید که خودش نمی خواهد.
 - 2 - فرد دیگری تلاش می کند شما را به انجام کاری که نمی خواهید وادار کند.
 - 3 - شما و دیگری هر دو تلاش می کنید یکدیگر را به انجام کاری که نمی خواهید مجبور کنید.
 - 4 - شما خود را مجبور به انجام کاری که برایتان دردناک یا حتی غیر ممکن است می نمایید.
- دوستان پایدارترین منبع خشنودی ما هستند می دانیم اگر آنها را مجبور به کاری کنیم که دوست ندارند آنها را از دست می دهیم و خشنودی ما از بین می رود. به همین دلیل در دوستی ها کنترل بیرونی نداریم. تفکر مبتنی بر مالکیت منجر به کنترل بیرونی می شود، در مورد دوستی احساس مالکیت نداریم. مهرورزی بدون احساس مالکیت تعریف دوستی است.

افراد دو گروه شده اند: یا در تملک ما هستند مانند همسر، فرزند، کارمند یا در تملک ما نیستند مانند دوستان، غریبه ها، قدرتمندان.

در رفتار خود دقت کنید، با افرادی که در تملک شما نیستند چگونه رفتار می کنید؟

سه باور اصلی در روان شناسی کنترل بیرونی:

1 – من به هر نشانه ساده و محرک بیرونی پاسخ می دهم. مثلاً "تلفن زنگ می زند جواب می دهم."

2 – من دیگران را مجبور می کنم و دیگران نیز می توانند فکر و عمل و احساس من را تعیین کنند.

3 – این حق من است که هر کسی از من پیروی نکند را تحقیر و تهدید و تنبیه کنم یا اگر پیروی کرد تشویق کنم.

در باور اول می توان گفت اطلاعات به معنی کنترل نیست ما می توانیم اطلاعات را نادیده گرفته و یا هر جور صلاح می دانیم به آنها پاسخ دهیم.

احساس ناخشنودی در بسیاری از مواقع به علت این است که دیگران را کنترل کرده و آنها را به خاطر ناخشنودی خود سرزنش می کنیم.

ازدواج مانند شغل زمین مستعدی برای ناخشنودی و رنج طولانی مدت است اما این درد و رنج قابل کنترل و مدیریت است.

دانستن این نکته که همه ما به هم نیاز داریم باعث بهبودی روابط می شود.

هر کسی در طولانی مدت تحت فشار و زور باشد به جایی می رسد که بازگشتی وجود ندارد و هرگز صمیمیتی بین آنها ایجاد نمی شود. برای ایجاد و نگهداری روابط انسانی باید از رفتارهای مخرب مانند زور، تحمیل، تنبیه، پاداش، کنترل، ریاست، تحریک احساسات، انتقاد، سرزنش، شکایت، غرغر، آزار و اذیت، مقایسه، قهر، اجتناب کرده و رفتارهای مهرورزی مانند گوش دادن، حمایت، مذاکره، تشویق، عشق و دوستی، اعتماد، پذیرش، احترام را جایگزین نمود.

در هر کاری تنها راه موفقیت کنار آمدن افرادی است که در آن کار مشارکت دارند.

برای خشنودی به نزدیکی و صمیمیت با افراد خشنود نیاز داریم. افراد ناخشنود دو گروه هستند:

گروه اول: به دنبال راهی برای کسب خشنودی می گردند. و آن را در روابط لذت بخش با افراد خشنود جستجو می کنند. که کمک به این گروه با حرفه هایی چون مددسازانی و مشاوره امکان پذیر است.

گروه دوم: به دنبال خشنودی هستند آنها پیوسته در جستجوی لذت بدون رابطه می باشند لذا لذت غیر انسانی را جایگزین روابط مطلوب انسانی می کنند هم چون پر خوری، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، درگیری و خشونت و روابط جنسی بدون عشق را جایگزین می کنند.

کمک به این افراد دشوار است باید آنها را با افراد خشنود و شادکام آشنا کرد.

در مورد اعتیاد می توان گفت آنها کمبود رابطه انسانی دارند و کنترل بیرونی آنها را به این ورطه کشانده است. برای کمک به آنها باید از کنترل آنها اجتناب کرد و فرصت برقراری رابطه را به آنها داد.

@successfulmarriage

فصل دوم: نیازهای بنیادین و احساسات

تلاش برای کنترل دیگران در نیاز ژنتیکی ما یعنی حفظ بقا ریشه دارد.

پنج نیاز ژنتیکی انسان:

1 - نیاز به بقا 2- نیاز به عشق و احساس تعلق 3- نیاز به قدرت و پیشرفت 4 - نیاز به آزادی 5- نیاز به

تفریح

بعضی حیوانات با ما در این نیازها مشترک هستند. حیواناتی که مغز بزرگتری دارند، مانند: نهنگ، خوک دریایی، میمون ها شبیه ما هستند.

مثلاً " سگ ها می توانند دوست بدارند و حتی گاهی حسادت کنند ولی در انسان این نیازها پیچیده تر است.

در فرآیند تکامل، به ما توانایی احساس کردن بخشیده شده است انسان ها تلاش می کنند در هر تجربه ای احساس خوب داشته و تا حد امکان از احساس بد اجتناب می کنند. در فرآیند رشد، انسان متوجه می شود داشتن احساس خوب مشکل و مشکل تر می شود زیرا روابط ما پیچیده تر می شوند. رابطه ما با افرادی که به آنها احتیاج داریم در انتخاب آن چه انجام می دهیم نقش مهمی دارد. برای دستیابی به یک رابطه خوب گاهی حاضریم رنج زیادی را تحمل کنیم زیرا اهمیت رابطه بیش از رنج بردن است.

گاهی درد و رنجی را تحمل می کنیم فقط به امید آن که در آینده احساس بهتر و رنج کمتری را تجربه کنیم. بهترین شیوه برای ارضای نیازهای اساسی این است که تلاش کنیم برای نزدیکی و صمیمیت با یکدیگر و حفظ آن.

کسانی که هیچ رابطه صمیمی و نزدیکی ندارند بر لذت های کوتاه مدت تکیه می کنند مانند آدم معتاد که لذت آنی مصرف مواد را ترجیح می دهد.

گاهی احساس ناشی از لذت بردن از روابط انسانی و چیزهایی غیر از روابط انسانی شبیه هم هستند ولی اعمالی که به این احساسات مشابه می انجامد متفاوتند.

لذا مراقب افرادی که خوش و شنگول هستند ولی دوست صمیمی ندارند باشید. شوخ طبعی این افراد بیشتر تحقیر و ابراز نفرت است.

کسانی که دوستان خوبی ندارند رسم دوست داشتن و مهرورزی را نمی دانند.

هنگامی که نیازهایتان را بشناسید می توانید تشخیص دهید وقتی احساس ناخشنودی دارید کدام نیاز ارضا نشده و وقتی احساس خشنودی می کنید کدام نیاز ارضا شده است.

نیاز به بقا و زنده ماندن:

تفاوت انسان و حیوان این است که انسان نسبت به اکثر نیازهای خود آگاهی دارد. در اعصار گذشته فقط حفظ بقا و زنده ماندن مهم بود، و اگر فقط این نیاز مطرح بود بی اشتهایی روانی و خودکشی و خیلی چیزهای دیگر وجود نداشت. ولی کم کم در فرآیند اجتماعی شدن، انسان ها متوجه شدند کسانی که مورد دوستی و محبت قرار می گیرند امتیاز بیشتری برای زنده ماندن پیدا می کنند. و بعد متوجه شدند افراد قدرتمند در زنده ماندن و بقا موفق ترند و آزادی که حفاظی در برابر قدرت بود نیز در بقای انسان نقش داشت و از طرفی انسان ها با یادگیری بیشتر در حفظ بقای خود موفق تر بودند لذا تفریح و نشاط پاداش ژنتیکی برای یادگیری بود و همه این نیازها به صورت جداگانه ای از نیاز به بقا شناخته شد که باعث پیچیدگی و متفاوت شدن انسان از حیوان شد.

رابطه جنسی به غیر از حفظ بقا با دیگر نیازها نیز مرتبط است. رابطه جنسی بدون عشق می تواند لذت بخش باشد تحت تاثیر هورمون ها و نیاز به بقا است. رابطه جنسی با قدرت نیز ارتباط دارد ولی مانعی برای عشق یا دوستی نیست. مردان و زنان قدرتمند از این رابطه جنسی لذت می برند. رابطه جنسی راهی برای تبادل دوستی و تفریح و نشاط می تواند باشد.

نیاز به عشق و احساس تعلق:

وقتی ناخشنود هستیم یعنی درگیر کنترل بیرونی هستیم. یعنی تو باعث ناخشنودی من هستی و من می خواهم تو تغییر کنی.

ما در زمینه احساس تعلق و دوستی مشکلی نخواهیم داشت. به راحتی دوست پیدا می کنیم و دوستی خود را حفظ می کنیم. اما در عشق به ویژه عشق همراه با رابطه جنسی، ناکام کننده ترین بخش این نیاز است.

خیانت وقتی اتفاق می افتد که در جنبه عشق جنسی خود رضایتمندی ندارند.

رابطه جنسی رضایت بخش و عشق رضایت بخش با هم همراهند ولی ادامه و هماهنگی این دو دشوار است. عشق ورزیدن به کسی که می خواهد شما را کنترل کند و تغییر دهد اگر غیر ممکن نباشد بسیار دشوار است، گاهی رابطه جنسی رنگ کنترل می گیرد.

برای حفظ هر نوع عشقی اعم از جنسی یا غیره ما نیازمند عامل دوستی هستیم. در دوستی ها احساس تملک وجود ندارد.

برای آزمون این که عشق پایدار است یا خیر؟ از خود پرسید: با کسی که فکر می کنم عاشقش هستم یا رابطه جنسی با او دارم چقدر وجه مشترک دارم؟ اگر از لحاظ هورمونی مجذوبش نمی شدم آیا او همان کسی است که می توانم از دوستی با او لذت ببرم؟ اگر پاسخ منفی بود موفقیت عشق شما کم است.

هورمون ها ما را به هم جذب می کنند ولی نمی توانند ما را با هم نگه دارند. برای تداوم رابطه عاشقانه و جنسی باید هر دو نفر یک زندگی خاص خود، زندگی اجتماعی و تفریحی که از رابطه عاشقانه مجزا و مستقل باشد را داشته باشند. علائق، سرگرمی ها و دوستان خود را داشته باشند. تلاش برای باز داشتن همسرمان از

لذت بردن از فرصت هایش رابطه زناشویی را تخریب می کند. تکیه و وابستگی به همسر در تمام زمینه ها معمولاً "مخرب بوده و خارج از توان اکثر رابطه هاست.

در عشق گرایش بیشتر این است که بیشتر دریافت کننده و گیرنده باشیم و این سبب ناخشنودی می شود. عشق و دوستی خیابان دو طرفه است و پذیرش و قبول عشق یک هنر است.

نیاز به قدرت و پیشرفت:

فقط در انسان دیده می شود. پرخاشگری در حیوانات گاهی فقط برای حفظ بقاست نه برای کسب قدرت.

در انسان نیاز به قدرت گاهی جایگزین نیاز به بقا می شود. قدرت بیشترین آسیب را به رابطه دوستی می زند. قدرت به خودی خود نه خوب است نه بد. و به چگونگی تعریف و کسب و استفاده از آن بستگی دارد.

از شیرخوارگی شروع به رشد می کند و در برخی به نوعی روش و سبک زندگی تبدیل می شود.

بعضی افراد با انجام کار خیر احساس قدرت می کنند و به دیگران هم سود می رسانند. کنار آمدن با دیگران

برای آنها قدرت بیشتری به ارمغان می آورد تا سلطه راندن بر آنها. و در چنین جامعه ای افراد دلیلی برای قضاوت کردن درباره یکدیگر ندارند و برای حل اختلافات با هم تلاش می کنند. در زورگویی و تحمیل کردن عملاً "فرد به خودش لطمه می زند و برای فرد قدرتمند نفعی ندارد.

نیاز به آزادی:

یک نیاز تکاملی است در جهت ایجاد توازن در برابر نیاز به قدرت دیگران.

کنترل بیرونی فرزند قدرت و دشمن آزادی است. آزادی یعنی نیازهای خود را بتوانیم ارضا کنیم و مانع ارضای

نیاز دیگران نشویم و این سبب ایجاد خلاقیت و آفرینندگی می شود و این افراد به ندرت خودخواه و خود

محور می شوند. و از مفید بودن برای خود و دیگران لذت می برند.

با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با خودت رفتار شود.

نیاز به تفریح:

تفریح پاداش ژنتیکی یادگیری است. با یادگیری حفظ بقا بیشتر می شود به استثنای نهنگ ها و خوک های دریایی فقط انسان ها بازی می کنند و یاد می گیرند، نشانه تفریح خنده است.

افراد عاشق درباره یکدیگر می آموزند و اغلب با هم در حال خنده هستند خنده و یادگیری شالوده روابط بلند مدت موفق است. وقتی در ازدواج نارضایتی باشد اولین قربانی تفریح است.

ارضای این نیاز بسیار آسان تر از بقیه نیازهاست.

نیازها و روابط:

انسان موجودی اجتماعی است و برای ارضا نیازهایش باید روابط خوبی با دیگران داشته باشد.

قدرت، عشق را تخریب می کند و آزادی یعنی رهایی از قید دیگران. اما نه از همه مردم، و باید بر سر این نیاز مذاکره شود اگر در رابطه، قدرت یا آزادی بیشتری می خواهید باید عشق و محبت بیشتری را نثار کنید.

احساس فلاکت و بدبختی یعنی زندگی کردن بدون افرادی که دوستشان داریم و به آنها نیازمندیم.

@successfulmarriage

فصل سوم: دنیای مطلوب شما

همه ما در دنیای واحدی زندگی می کنیم ولی هر کدام دنیا را به گونه متفاوتی می بینیم. دلیل ادراکات متفاوت ما از واقعیت به دنیای دیگری به نام دنیای مطلوب ارتباط دارد. شکل گیری دنیای مطلوب از بدو تولد شروع می شود در طول عمر ادامه دارد در این دنیا تصاویر افراد، اشیا و چیزها و باورها و عقایدی وجود دارند که دوست داریم و یا تجربه کرده ایم و به نوعی بهترین راه ارضای نیازهای ما را نشان می دهند، این تصاویر اگر با دنیای واقعی مطابقت یا نزدیکی داشته باشند باعث ایجاد احساس خوب در ما می شوند.

یکی از راه های تعریف دنیای واقعی این است که به نظر اکثر مردم استناد کنیم البته در صورتی که با نظر ما موافق باشند.

مخالفت با باورهای افراد قدرتمند دشوار است پذیرفتن این نکته سخت است.

ما چیزی را واقعیت می دانیم که اکثر مردم یا افراد با نفوذ می گویند، چه با ما موافق یا مخالف باشند ما واقعیت را به گونه ای تعریف می کنیم که بیشتر مناسب حالمان باشد. یعنی اگر تصاویر دنیای مطلوب، دو نفر با هم متفاوت باشد شاید نتوانند درباره آن چه در جهان واقع رخ می دهد با هم موافقت کنند.

عینی گرایی مطلق یک افسانه است. تنها زمانی امکان دارد که همه دنیای مطلوب مشابهی داشته باشند. ما نمی توانیم به هر وضعیتی نگاه کاملاً "عینی داشته باشیم. مگر این که آن وضعیت به دنیای مطلوب ما ربطی نداشته باشد.

اغلب اوقات چیزهایی وجود دارند که برای بیشتر ما اهمیتی ندارند و می توانیم توافق کنیم آن چه آن جا وجود دارد واقعیت است.

مدام برای ارضای نیازهای مان جهان مطلوب خود را خلق و بازآفرینی می کنیم. تا زمانی تصاویر را در دنیای مطلوب خود نگه می داریم که شانسی برای برآورده شدن آنها باشد و بدانیم برای ما مفید است.

گاهی تصویری در گذشته نیازی را ارضا کرده ولی الان باعث ناکامی است و افراد آن را حفظ می کنند صرف نظر از هر دلیلی این کار باعث رنج و ناکامی خواهد بود.

دو نوع تصویر لذت بخش وجود دارند. یک لذت که شادمانی یا خشنودی می نامیم که در روابط انسانی دیده می شود و دیگری لذت جویی بدون حضور افراد، مثل اعتیاد، رابطه جنسی بدون عشق، خشونت.

باید بتوانیم خشنودی و رضایتمندی را جایگزین لذت جویی کنیم. تنها راه این است که با ارتباط وارد دنیای مطلوب افراد شویم. همه ما در دنیای مطلوب خود به آدم های خشنود و حمایتگر نیاز داریم و گرنه هیچ پیشرفتی حاصل نخواهد شد.

بدون برخورداری از افراد حمایتگر، افراطی ترین صورت ناخشنودی، یعنی با تلاش زیاد، خود را به انجام کاری مجبور می کنیم که خلاف یک یا چند نیاز اساسی ماست، اتفاق می افتد.

در روابط با فرزندان باید دنیای مطلوب آنها را پر از افراد مهربان و حمایتگر کنیم تا قدرت و آزادی را مسئولانه تجربه کنند.

برای این که با افراد خوب کنار بیاییم باید دنیای مطلوبشان را بشناسیم و حمایت کنیم. گاهی حمایت از دنیای مطلوب فرزندان دشوار است می گوییم دوستت دارم برایم مهم است چه می خواهی ولی نمی توانم از همه کارهایی که می خواهی انجام دهی حمایت کنم.

افراد از ترس این که دیگران از دنیای مطلوب شان انتقاد کنند آن را افشا نمی کنند زیرا انتقاد باعث رنجش و خشم می شود.

هر نوع تصویر مبتنی بر تملک یک فاجعه ی رابطه ای خواهد بود. برای افراد قدرتمند تحمل دنیای مطلوب افرادی که قدرت کمتری دارند بسیار سخت است.

اگر افراد یاد بگیرند آن چه برای من خوب است لزومی ندارد برای دیگران هم خوب باشد دنیای شادتر و خوشایندتری می داشتیم.

دنیای مطلوب من شالوده ی زندگی من است. نه زندگی دیگران.

ما در دنیای مطلوب خود دو تصویر از خود داریم:

تصویر کم و بیش آرمانی و تصویر فوق العاده آرمانی. رسیدن به تصویر نسبتاً "آرمانی احتمالش بیشتر است.

غیر از خودمان می توانیم تصویر تمام افراد را از دنیای مطلوبمان حذف کنیم. خارج کردن تصویر خودمان به معنای عدم وجود و یکی از انگیزه های خود کشی است.

اگر تصویر خودمان غیر واقع گرایانه هم باشد تا وقتی خواهان آن هستیم باید تلاش کنیم مثل آن شویم.

هر آن چه در دنیای مطلوب ما است صرف نظر از خوب و بد بودن بر اساس فکر ماست، چون باور داریم یا حداقل امیدواریم بودن با آنها به ما احساس خوب بدهد.

اشیای دنیای مطلوب اصولاً "به نحوی به افراد پیوند خورده اند که در این حالت بیشترین لذت و خشنودی را فراهم می کنند.

وقتی نمی توانیم دیگران را در مورد باورهای دنیای مطلوب خودمان متقاعد کنیم آزرده می شویم.

افراد افراطی مثل تروریست ها اعتقاد دارند باید به هر وسیله ای دیگران را وادار کنند که به آنها ایمان بیاورند. تنها چیزی که هیچ احدی نمی تواند از شما بگیرد آزادی شما در کنترل دنیای مطلوبتان است.

استفاده دانش آموزان از کامپیوتر بدون رابطه و تعامل با معلم اثر چندانی ندارد.

کنترل بیرونی در مقاطع بالاتر تحصیلی رایج تر است لذا افت تحصیلی بیشتر دیده می شود.

مادر اولین کسی است که در دنیای مطلوب می پذیریم. کودک درک می کند مادر همواره در تلاش است به او کمک کند. وقتی کودک کم کم یاد می گیرد به خودش کمک کند تصویری نیرومند از خود در دنیای مطلوب قرار می دهد و اولین بذر آزادی شخصی را می کارد.

والدین خوب برای فرزندان از ابتدا باید مشخص بکنند که چه کارهایی را آنها و دیگران و چه کارهایی را خودشان باید انجام دهند و این در ساختن دنیای مطلوب معقول کمک مؤثری می کند.

والدین با کمی انعطاف پذیری می توانند جایگاه خود را در دنیای مطلوب فرزندان حفظ کنند.

به اعمال و آن چه نوجوانان انجام می دهند خوب دقت کنید ولی به آن چه می گویند توجه خاصی نکنید.

بزرگ ترین مشکل جامعه ما این است، اگر نمی توانیم با کسانی که برای ما انزجار آورند کنار بیاییم لااقل به خودمان اجازه دهیم آنها را بشناسیم و بدانیم کی هستند.

اگر نگوئیم نیاز به عشق ولی نیاز به احساس تعلق هیچ شرط و شروطی ندارد.

@successfulmarriage

فصل چهارم: رفتار کلی

در تئوری انتخاب بر اصلاح و بهبود روابط کنونی تمرکز است و به روابط گذشته اهمیتی نمی دهد. گذشته می تواند تأثیر داشته باشد ولی مشکل اصلی نیست.

در مورد رفتار، به جای صفات و اسم از افعال استفاده می کنیم چون حالت فعال دارد امید بهبودی است وقتی شما یک چیزی را انتخاب کردید قطعاً" می توانید انتخاب دیگر و بهتر نیز داشته باشید و مسئول انتخاب خود هستید. ولی کاربرد اسم و صفت، رفتار منفعل است کتتری نداریم و قربانی آن رفتار هستیم. کاربرد فعل باعث ایجاد خوش بینی می شود.

در هنگام پرسش، سؤالات مبتنی بر انجام عمل فعال، به جای سؤال درباره ی احساس منفعل، پرسیده می شود. به جای سؤال حالت چگونه؟ می پرسیم: امروز می خواهی چه کار کنی؟ امروز کار مهمی انجام می شود؟ یا امروز چیز مهمی اتفاق می افتد؟

ایجاد یک رابطه گرم و صمیمی از نکات ضروری یک مشاوره است. هر فردی وارد اتاق مشاوره می شود یا درگیر یک رابطه ناخشنود بلند مدت است یا یک رابطه ناکارآمد را از دست داده است.

برای توقف رفتارهای دردناک سه گزینه داریم:

1 - تغییر خواسته 2 - تغییر اعمال 3 - هر دو.

از تولد تا مرگ هر چه از ما سر می زند رفتار است که مستقیماً با ارضای نیازهای ما رابطه دارند و انتخابی می باشند ما سعی می کنیم طوری رفتار کنیم که بیشترین و مؤثرترین کنترل را بر زندگی داشته باشیم یعنی تصاویر دنیای مطلوب خود را به طور قابل قبولی برآورده سازیم.

رفتار کلی از 4 مؤلفه هم زمان و جدایی ناپذیر تشکیل شده است: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی.

واژه انجام دادن، ترکیب خاص عمل و فکر را توصیف می کند این دو همیشه با هم همراهند.

شما همیشه احساسی را تجربه می کنید اگر چه بسیاری اوقات به احساس خود زیاد توجه نمی کنید.

ما بر روی عمل و فکر مستقیم و بر روی احساس و فیزیولوژی غیر مستقیم کنترل داریم.

گاهی یکی از مؤلفه‌ها آشکارتر از موارد دیگر است. مثلاً "وقتی راه می‌روید عمل راه رفتن آشکار است. وقتی شطرنج بازی می‌کنید مؤلفه‌ی فکر کردن و وقتی استفراغ می‌کنید مؤلفه‌ی فیزیولوژی آشکارتر به نظر می‌رسند.

سه دلیل انتخاب افسردگی کردن و بسیاری از بیماری‌های روانی:

مهار خشم – کمک کن – اجتناب

مهار خشم: وقتی بر زندگی کنترل مؤثر نداریم یا کسی که در دنیای مطلوب ما است کاری انجام دهد که توقع نداریم، ابراز خشم یک دستورالعمل ژنتیکی است که برای بقا لازم است به کار می‌آید. ولی در طول رشد در می‌یابیم که ابراز خشم در بسیاری از موارد نامؤثر بوده به خصوص در بزرگسالی و گاهی فقط انرژی ما را هدر داده و اوضاع را بدتر کرده و شاید به طرد و تنبیه هم منجر شود. بنابراین یکی از ابزارهای قوی برای مهار خشم و جایگزین کردن برای آن افسردگی کردن است که در جای خود یک رفتار کنترلی بسیار نیرومند است و از خشونت جلوگیری می‌کند. ولی اگر تمام زندگی وقف این رفتار شود کارآمدی خود را از دست می‌دهد. مهار کامل ابراز خشم انرژی زیادی می‌طلبد به همین دلیل در افسردگی کردن احساس خستگی می‌کنید. خودکشی یک رفتار کلی دیگر است که فرد وقتی نومید از کنترل مؤثر بر زندگی خود می‌شود انتخاب می‌کند. افرادی که به شدت افسردگی می‌کنند و ناگهان این کار را متوقف می‌کنند و هنوز کنترل مؤثر بر زندگی خود ندارند این بهبودی ناگهانی شاید تصمیم برای خودکشی باشد.

رنج و عذاب ناشی از مهار خشم آن قدر زیاد است که فرد می‌گوید زندگی ارزش زیستن ندارد و خشم را معطوف خود می‌کند.

کمکم کن:

افسردگی کردن نوعی درخواست کمک بدون التماس است. به واسطه آن دیگران را تحت کنترل درآورده و نقش رنج و عذاب، مشروعیت بخشیدن به درخواست کمک است. و از طرفی ما را بی‌عرضه خطاب نمی‌کنند.

باید با این افراد با مهربانی برخورد کنیم و کمک کنیم انتخاب بهتری داشته باشند.

اجتناب:

افسردگی کردن یک توجیه و بهانه برای انجام ندادن کارهایی است که دوست نداریم یا از انجامش می ترسیم.

اعمال و افکاری که انتخاب می کنیم بر سلامت و فیزیولوژی ما تأثیر دارند. فشار روانی سلامت را به خطر می اندازد. وقتی کنترل خود را بر زندگی از دست می دهید نمی توانید احساسات و فیزیولوژی را از اعمال و افکار خود جدا کنید. برای رسیدن به کنترل باید به 4 مؤلفه با هم متوسل شوید.

افسردگی معلول عدم تعادل شیمی مغز است، غلط است. البته شیمی مغز فرق می کند ولی این تغییر برای رفتاری که انتخاب کرده طبیعی است. عرق کردن علت دویدن نیست. شیمی مغز علت افسردگی کردن نیست، این انتخاب افسردگی کردن و دویدن علت اصلی است.

داروها لذت می آورند ولی خشنودی و رضایتمندی نمی آفرینند و برای خلق آن باید روابط انسانی را تقویت کرد.

@successfulmarriage

فصل پنجم: هم خوانی در شخصیت و قدرت نیازها

شیوه ای که ما با دیگران ارتباط برقرار می کنیم شخصیت نامیده می شود، که در ژن های ما نوشته شده است.

آن چه شخصیت ما را از هم متفاوت می کند، تفاوت در شدت نیازهای اساسی یا ژنتیک ماست.

شدت هر نیاز در بدو تولد تعیین می شود و در طول زندگی تغییر نمی کند. شخصیت ما از نیم رخ شدت نیازهای مان شکل گرفته است. برخی زوج ها شخصیت متفاوت ولی مکمل یکدیگر دارند. یعنی تفاوت آنها باعث ارتقای روابط شان است ولی در کل اگر نیم رخ شخصیتی مشابهی داشته باشند ازدواج بهتری دارند.

شدت نیازهای ما فردی و خاص است. محاسبه و تشخیص نیم رخ شدت نیازها به ما راهکار عملی در

چگونگی کنار آمدن با دیگران را ارائه می دهد.

با کسانی که اساساً "شخصیت متفاوتی با شما دارند ازدواج نکنید کنار آمدن سخت است حتی شراکت نکنید.

اگر در ارتباط و ازدواج قرار گرفته اید باید با استفاده از تئوری انتخاب دست از کنترل گری برداشته وارد مذاکره شوید تفاوت ها را بشناسید و بدانید کدام نیازها در تعارضند. بر تفاوت ها تمرکز کرده از سرزنش و انتقاد پرهیز نموده. طرز برخورد و کنار آمدن شما با تفاوت ها تعیین کننده است. اگر به کنترل و زور متوسل شوید و بخواهید دیگری را تغییر دهید تفاوت ها باقی می مانند. تلاش برای تغییر ژن های یکدیگر غیر ممکن است.

دایره حل اختلاف:

در این دایره، زن، مرد و ازدواج قرار می گیرند و ازدواج بر خواسته های زن یا مرد الویت دارد. تلاش در کنترل دیگری سبب خروج یکی از افراد از دایره شده و منجر به ادامه جر و بحث گشته و خونریزی تدریجی زندگی، سبب مرگ ازدواج می شود.

در دایره، صرف نظر از اختلافات باید حرف زد و گوش داد و هر کسی باید بگوید من برای کمک به ازدواج و زندگی مشترک چه کارهایی را می توانم انجام دهم. گاهی مصالحه یا تسلیم باید باشد. باید رضایت خاطر دو نفر کسب شود. اگر در جلسه اول حل نشد می گوئیم چیزی که الان می خواهیم برایم مهمتر از زندگی مشترک مان است الان از دایره خارج می شوم ولی مایلم دوباره فردا با هم گفتگو کنیم.

ماندن در دایره مهم تر از هر چیزی است. و خروج از آن یعنی کنترل بیرونی و مرگ رابطه.

نکته مهم در شدت نیاز به عشق و احساس تعلق یعنی تا چه اندازه دوست داریم عشق بدهیم نه این که دریافت کنیم.

از طرفی نمی توانیم بیش تر از آن چه همسرمان می تواند ارائه دهد دریافت کنیم، انتظار داشته باشیم. اگر هم شدت آن کم است همان مقدار عشق و محبت می تواند کافی باشد. اگر مایلم او با تمام توانش به من عشق بورزد باید تا جایی که در توانم هست محبت کنم کوتاهی و مضایقه یک رفتار تنبیهی است.

عشق و رابطه جنسی را با هم اشتباه نگیرید. سکس نشانه عشق و تعلق نیست وابسته به هورمون‌هاست با نیاز به بقا ارتباط دارد.

در مورد شدت نیاز به بقا، افرادی که نیاز بیشتری دارند محتاط تر هستند و اگر برنامه ای برای این اختلاف شدت نیاز نباشد مشکل آفرین خواهد بود.

اگر شدت نیاز به عشق دو نفر تفاوت داشته باشد بهترین راه مذاکره است دایره حل اختلاف زمانی مؤثر است که زوج به تئوری انتخاب متعهد باشند و مفهوم نیازها و شدت آنها، دنیای مطلوب و رفتار کلی را خوب درک کرده باشند.

در دایره حل اختلاف به جای چه می خواهید بگویید حاضرید چه بپردازید و چه کاری برای دیگری انجام دهید. در دایره، هدف ارائه عشق و محبت است هر مقدار ارائه شود برای زندگی مشترک کافی است.

تا وقتی محور بحث، دادن است نه گرفتن، شانس حل مسئله وجود دارد هر چه قدر این نیازها به هم نزدیک تر باشد شانس تداوم بیشتر است.

در مورد نیاز به قدرت اگر هم نزدیک نباشند بهتر است. ارضا نیاز به قدرت در روابط زناشویی و خارج از آن دشوار است. گاهی افراد در خارج از خانواده نیاز به قدرتشان ارضا نشده، در خانواده ارضا می کنند. زوج هایی که نیاز به قدرت هر دو کم است میل به مذاکره و ماندن در دایره حل اختلاف بیشتر است. اگر حتی یکی هم نیازش کم باشد این شانس بیشتر است اگر محبت دریافت کند و دیگری امور را کنترل کند مهم نخواهد بود. ولی اگر در هر دو نیاز به قدرت بالا باشد ماندن در دایره سخت است. قدرتمند جذب قدرتمند می شود و هر دو می گویند در زندگی برای هر دو ما جای کافی وجود ندارد.

زوجی که نیاز به قدرت خود را خارج از زندگی مشترک ارضا نکنند تنها یک راه دارند: برای انجام یک کار مشترک همکاری کنند تا با نتیجه آن کار نیازشان ارضا شود.

برخلاف بقا و عشق مذاکره بر سر قدرت در دایره حل اختلاف به ندرت امکان پذیر است. مذاکره یعنی دو نفر توافق کنند از بخشی از قدرت خود صرف نظر کنند این که چه مقدار از این قدرت را صرف نظر کنند بستگی به اندازه این نیاز دارد.

نیاز به آزادی با روابط بلند مدت و ایجاد روابط صمیمی در تضاد است. و ازدواج بیشترین مشکل را ایجاد می کند. ماهیت درونی آزادی یعنی هیچ فردی مالک آنها نیست این افراد مثل قدرتمندان مبارزه و نبرد نمی کنند بلکه زندگی مشترک را ترک می کنند.

زندگی مشترک خوب وقتی است که نیاز به قدرت و آزادی در هر دو کم باشد. در نیاز به آزادی تا وقتی کسی که نیاز کمتری دارد آزادی دیگری را محدود نکند مشکلی ایجاد نمی شود.

برخلاف قدرت در مورد نیاز به آزادی می توان در دایره حل اختلاف به مذاکره پرداخت کسی که نیاز به آزادی بیشتری دارد باید بگوید حاضر به چه توافق هایی است و با کمی محدود کردن خود، همسرش را خشنود کند.

اگر هر دو نیازشان بالا است باید در مورد محدودیت ها مذاکره کنند البته در هیچ ازدواجی آزادی مطلق وجود ندارد. مگر این که عشق و تعلق زیادی برای جبران زمان هایی که با هم نیستند وجود داشته باشد که در این حال نتیجه مطلوب سخت به دست می آید. نیاز به آزادی بالا باعث چالش می شود. دایره حل اختلاف قبل از ازدواج تشکیل شود. در مورد آزادی، زوج برای افزایش نیاز به آزادی خود نمی توانند با هم متحد شوند بر خلاف نیاز به قدرت. متحد و شریک شدن در مورد نیاز به آزادی بالا بی معناست آنها نمی خواهند با هیچ فردی در دایره و محدوده ای قرار بگیرند.

مشابهت در نیاز به تفریح عالی است تفریح پاداش ژنتیکی برای یادگیری است. هیچ چیز نمی تواند مانع تفریح و نشاط و خنده باشد. این نیاز در ایجاد و نگهداری یک رابطه نقش اساسی ندارد هر کسی می تواند تنهایی تفریح کند لطمه ای به زندگی مشترک نزند. اگر در موارد دیگر هم خوانی باشد نیاز به تفریح در ازدواج تأثیری ندارد.

بهترین ازدواج ها، نیاز به بقا در زوج متوسط، عشق زیاد، قدرت و آزادی کم، تفریح زیاد، هر گونه انحراف از این اصل نیاز به مذاکره دارد، اختلاف بیشتر مذاکره بیشتر می طلبد.

اساساً در ازدواج بحث سنجش و ارزیابی دنیای مطلوب خود و همسر مطرح است.

همه ما یک تصویر آرمانی در دنیای مطلوب خود داریم اگر پیرو کنترل بیرونی باشیم به دنبال آن هستیم که دیگران برای ما چه می کنند محور اصلی رابطه آرمانی، دیگری است و این ما را از یک ارتباط خوب دور می کند.

با کسی ازدواج نکنید که اگر رابطه جنسی بین شما نبود با او رفاقت نمی کردید. به احساس تعلق توجه کنید.

اگر برای لذت و تفریح به دیگران وابسته اید نیاز به تفریح شما کم است. برای سنجش نیازها می توانید به دنیای مطلوب خود نگاهی بیندازید. اگر بیشتر از محتوای دنیای مطلوب یکدیگر مطلع باشید شانس موفقیت بیشتر است.

اگر در دنیای مطلوب شما افراد زیادی هستند که با آنها خوب کنار آمده اید نیاز به عشق و احساس تعلق شما زیاد است و خوب آن را ارضا کرده اید و آدم شاد و خشنودی هستید. اگر افراد معدودی هستند که با آنها صمیمی هستید میلتان به عشق زیاد و احساس تعلق کم است. و اگر افراد زیاد، ولی صمیمیت ندارید احساس تعلق زیاد است و عشق و محبت کم است. و اگر افراد کمی هستند که صمیمی هم نیستند نیاز به عشق و تعلق شما کم است. اگر گرایش شما به احساس تعلق بیشتر از تمایل شما به صمیمیت و نزدیکی با افراد باشد می تواند باعث ایجاد مشکل شود.

در دایره حل اختلاف هیچ توجیهی برای سرزنش وجود ندارد زیرا هر کسی را بر اساس نیازهایش باید دید. سنجش نیازها باعث صمیمیت شده، بستگی به این دارد که تا چه حد به طور عملی خواسته تان را انجام دهید.

پیام مهم، این که: من به رابطه بیشتر از خواسته ام اهمیت می دهم.

در مورد ارضا نیازها هر چه احساس شما بهتر باشد شدت نیاز بیشتر است نیاز ضعیف انرژی و وقت زیادی نمی گیرد سنجش نیاز بر اساس رفتار کلی و احساس خوبی که دارید انجام می شود.

مراقب باشید رابطه جنسی خوب یا میل به ایجاد یک رابطه جنسی خوب در سنجش و ارزیابی اولیه شما نقش مهمی ایفا نکند. در یک رابطه خوب، دفعات مراوده ممکن است کم شود ولی رضایت بخش است.

توهم رایج: با نثار عشق خالصانه‌ی من او تغییر خواهد کرد. این توهم نهایت کنترل بیرونی است.

تغییر شاید ایجاد شود ولی نه در جهت بهبودی.

دو نوع شخصیت وجود دارد که برای ازدواج مناسب نیستند.

شخصیت ضد اجتماعی:

فقط به قدرت و آزادی خود فکر می‌کند به نیازهای دیگران اهمیت نمی‌دهد. نیاز به بقایش کمتر از متوسط است البته در کوتاه مدت بر آن تمرکز دارد زندگی رقت بار است ولی کسل کننده نیست. نیاز به عشق و احساس تعلق صفر است. نیاز به آزادی و قدرت بالا است نیاز به تفریح در او متغیر است و با مسخره کردن و دست انداختن و تحقیر دیگران لذت می‌برد.

در ابتدا جذاب و فعال به نظر می‌آیند و آدم‌های جالبی به نظر می‌رسند. در گول زدن ماهرند چون فکر می‌کنند از همه برترند و شاید جذاب و دلنشین باشند ولی فقط برای بهره‌کشی نه هرگز برای لطف و مهرورزی.

از پرخاشگری به دیگران ابایی ندارند. دوستی ندارند. هرگز نمی‌توانید روی او حساب باز کنید. اگر کاری انجام دهد حتماً "برای بهره‌کشی از شماست".

شخصیت بیکاره:

به آسانی با دیگران رابطه برقرار می‌کند و بر خلاف ضد اجتماعی ماهیت خود را زود برملا نمی‌کند او به طور مستقیم شما را عذاب نمی‌دهد، او با کارهایی که انجام نمی‌دهد بیشتر شما را آزار می‌دهد. بیکاره می‌گوییم چون کار نمی‌کند یا تن به کار نمی‌دهد یا اخراج می‌شود و به دیگران وابسته است. نیاز به بقای کمتری دارد اما نیاز به قدرت زیادی دارد و چون شور زندگی ندارد از این رو نیاز به قدرت خود را نمی‌تواند ارضا کند. نیاز به بقایش کم است کار نمی‌کند نیاز به قدرتش زیاد است هر کاری را در شأن خود نمی‌داند. بخش مهم

نیم رخ نیازهای او این است که، نیاز به قدرت زیاد است ولی میل به تلاش برای ارضای آن ندارد. نیاز به آزادی او در حد متوسط یا کمی بالاتر است، مدام پرسه می زند و از خود تعریف می کند می خواهد خود را مشغول کند نسبت به خود بیشی ندارد. ظرفیت و قابلیت عشق و محبت را دارد در برقراری رابطه و نگهداری آن مشکل ندارد به شرط آن که ادامه رابطه نیازمند کار مشکلی نباشد. وظایف خود را انجام نمی دهد قدرشناس محبت شما است. و چیزی ندارد که به کسی ببخشد. نیاز شدیدی به تفریح به معنای کودکانه اش دارد. اغلب کارها را نیمه تمام رها می کند، مثلاً "درس و دانشگاه را.

با واقعیت جهان تماس کمی دارد تا وقتی از او انتظاری نداشته باشید یک آدم عادی به نظر می آید ولی اگر از او مسئولیت بخواهید شانه خالی کرده و اگر اصرار کنید به خشونت و بدرفتاری متوسل می شود. اگر کاری هم انجام دهد بیشتر برای خودش است تا دیگران. به زندگی در گذشته گرایش دارد خیال بافی و دستاوردهای خیالی دارد و خود را لایق و کارآمد می داند. زندگی برای او گذشته و آینده است و با حال کاری ندارد.

فرزندان آدم بیکاره اصولاً "علاقه خود را نسبت به او از دست می دهند و این نکته مثبتی است و گرنه سرخورده و نومید خواهند شد.

در روان درمانی ابتدا خوب به نظر می رسند ولی به سرعت مشاور می شوند. می خواهند با مشاور معامله کنند. کلاً افراد با کفایتی نیستند این ویژگی آنها را از افراد دارای اختلال دو قطبی افسردگی - شیدایی جدا می کند زیرا آنها وقتی رفتارهای افسردگی و شیدایی نداشته باشند کاملاً "با کفایت و توانمندند. و دارو بر افراد بیکاره مؤثر نیست. انتخاب رفتارهای دو قطبی از سوی افراد بیکاره نشانگر آن است که در حال منازعه و چالش با واقعیت هستند. در هنگام سرخوشی تحت تأثیر نیاز شدید به قدرت به گونه ای رفتار می کنند که واقعا" صاحب قدرتند ولی باز هم نمی توانند کار ارزشمندی انجام دهند. و پول و هر چه دارند به باد می دهند و کم کم افسردگی کردن را شروع می کنند و دنیا را ظالم می دانند و می گویند هیچ کس قدرشان را نمی داند. افسردگی برای آنها یک مرحله استراحت و فراموشی است.

شخصیت های ضد اجتماعی نمونه های خالصی هستند خیلی متغیر و گوناگون نیستند جز در مورد قاتل بودن یا نبودن، در زمینه های دیگر مشابه یکدیگرند. قاتلین بدترین رابطه ها را دارند یا هیچ رابطه ای ندارند.

شخصیت بیکاره انواع گوناگونی دارند. بعضی سطح بالاتری دارند که مشاغل عجیب و غریبی برای خود دست و پا می کنند که نخواهند مدام کار کنند. شأن خود را بالاتر از کارشان می دانند و ممکن است آن را ترک کنند. اگر با او ازدواج کنید و از او خوب مراقبت کنید شاید بتوانید تحملش کنید مثل ازدواج با یک کودک رشد یافته است.

و بیکاره های عادی داریم. با هیچ کدام نباید ازدواج کرد. در کل می توان گفت درجه و شدت نیازها می توانند افراد غیر عادی پدید بیاورد. افراد بیشتری به سمت بیکاره هستند و ضد اجتماعی کمتر هستند.

@successfulmarriage

فصل ششم: تعارض و واقعیت درمانی

وقتی هم زمان دو تصویر متضاد در دنیای مطلوب قرار دارد تعارض ایجاد می شود. تا وقتی برآورده شدن هر دو تصویر را بخواهید هیچ راهی برای فرار از تعارض وجود ندارد. شدت تعارض به قدرت و نیروی تصاویر بستگی دارد هر چه قوی تر باشند تعارض دردناک تر است.

عاملی که تعارض را تشدید می کند عدم وجود راه حل فوری است. زمان، تعارض را در یکی از دو جهت پیش می برد. گاهی لازم است اگر نمی دانید چه کار کنید هیچ اقدامی نکنید.

مشاوره خوب کمک بزرگی است به شما نمی گوید چه انتخاب کنید بلکه به گزینه ها و انتخاب ها انسجام می بخشد، و نشان می دهد گاهی انتخاب ها هم وزن و برابر نیستند.

تا وقتی یک یا هر دو تصویر را از دنیای مطلوب خود بیرون نکنید تعارض وجود دارد. رایج ترین کار در زمان تعارض افسردگی کردن است، برای دریافت نوازش و حمایت.

مشاور باید کمک کند فرد را در جهت یک گزینه یا انتخاب هدایت کند که تعارض برانگیز نبوده و نیازهایی که توسط تعارض ناکام مانده اند را برآورده سازد.

تئوری انتخاب یک چهار چوب و راهنماست برای واقعیت درمانی.

در مورد تمام مراجعان می دانیم که یک مشکل رابطه ای وجود دارد. هم چنین می دانیم افسردگی کردن را انتخاب کرده اند و باید کمک کنیم انتخاب بهتری داشته باشند.

می توان جلسات مشاوره را در ده یا کمتر به نتیجه رساند.

لذا مواردی که باید حذف کرد عبارتند از:

- 1 - نیازی به کندوکاو طولانی مشکل نیست، مراجع انکار می کند ما باید به رابطه خاص کنونی دست یابیم.
- 2 - مشکل در زمان حال است بررسی گذشته فرد لازم نیست. بررسی گذشته باعث می شود این باور ایجاد شود که نمی تواند برای حال کاری انجام دهد. باید گفت: گذشته تمام شده، نمی توانی آن را تغییر دهی باید حال مؤثر و کارآمدتری برای خودت بسازی.
- 3 - شکایات مراجعان درباره علائم بیماری، اعمال دیگران و دنیایی که در آن زندگی می کنند هست باید تعیین کنیم اکنون مراجع انجام چه کاری را انتخاب کرده است.

اینها باعث می شود فرآیند مشاوره کوتاه تر شود.

پرداختن به گذشته تجدید دیدار با بدبختی هاست. فقط زمانی به گذشته می پردازیم که مراجع کنترل مؤثری بر زندگی خود داشته است. و می توانیم از موفقیت هایش درس بگیریم، نه از بدبختی های گذشته. در مورد افراد یا چیزهایی که حضور دارند صحبت می کنیم. باید به مراجع یاد دهیم، فقط رفتار خودش را می تواند تغییر دهد آنها افراد توانمندی هستند که به دنبال خرسندی و خشنودی هستند نه لذت.

تنها به همین دلیل مشاوره آمده اند و باید رابطه برقرار کرد و احساس کنند می توانند کاری برای زندگی خود انجام دهند.

قدیمی ترین تعارض جهان، تعارض عشق و وفاداری است. گذشت زمان می تواند آن را حل کند. باید رفتاری انتخاب شود که ربطی به تعارض فعلی ندارد و ارضا کننده نیازهای فرد باشد.

راه زیستن در گذرگاه تعارض است. هیچ گاه روی تعارض تمرکز نکنید. بر نکته ی امکان پذیری تأکید کنید که بخشی از تعارض نباشد. باید بدانند غیر از تعارض چیزهای دیگری هم در زندگی هست، تغییر به معنای پایان ازدواج نیست. معقول نیست وقت را صرف اموری کنیم که کنترلی بر آنها نداریم. افسردگی کردن این گونه عمل می کند. احساس بدبختی امید را می کشد.

آیا وفاداری یعنی پذیرفتن زندگی که در آن نتوان زیست؟

باید چیزی که عاقلانه و منطقی است را به مراجع پیشنهاد داد، آنها مختارند بپذیرند یا رد کنند.

مهم است که این نکته را آموزش دهیم:

زندگی منصفانه و عادلانه نیست، در جهان واقعی برخی افراد در روابط خود با دیگران بیشتر مایه می گذارند و برخی کمتر.

مراجعان باید بر روابط خود، کار کنند، خشنودی به چند رابطه خوب و صمیمی نیاز دارد، ژن های ما در تمام طول عمر، ما را به سوی بهبودی روابط سوق می دهند.

@successfulmarriage

فصل هفتم: خلاقیت

در مغز ما سیستم خلاق وجود دارد. خلاقیت را به تمامی رفتارهای کلی ما می افزاید، می تواند به یک یا چند مؤلفه از چهار مؤلفه، خلاقیت را بیفزاید.

خلاقیت را در عملکرد ورزشکاران، در تفکر نویسندگان، در احساسات بازیگران و در فیزیولوژی افرادی که دچار معجزه شده اند، می توان دید.

زندگی بدون خلاقیت ارزش زیستن ندارد. داروهای روان پریشی ضد خلاقیت هستند.

سیستم خلاق در بیداری مهم است. ولی در خواب هم عمل می کند. رویا دیدن شکلی از خلاقیت سیستم مغزی است. خواب دیدن نیز یک رفتار کلی با چهار مؤلفه است که چون درون ما رخ می دهد، آن چه می بینیم مؤلفه فکری رفتار کلی است. رویاها کمک می کنند حداکثر استراحت را در خواب داشته باشیم.

سیستم خلاق می تواند رفتار کلی مخرب و خود ویرانگر را خلق کند. وقتی خواهان روابط خوب هستیم و توان آن را نداریم.

سیستم خلاق هیچ گاه تعطیل نمی شود دائم کار می کند تا با هر چیزی کنار بیاییم با افزودن خلاقیت به رفتارهای قبلی یا خلق یک رفتار کاملاً جدید ممکن است مؤثر واقع شود. می توانیم انتخاب کنیم و پیشنهادهای سیستم خلاق را رد کنیم با بهبود بخشیدن به روابط مان شاید بتوانیم افکار و اعمال پیشنهادی سیستم خلاق را رد کنیم.

وقتی احساس ناکامی و تنهایی می کنیم رایج ترین پیشنهاد افسردگی کردن است. سیستم، احساسات جدید به ما پیشنهاد می دهد مثل افسردگی کردن یا مضطرب کردن خود و غیره. ما مستقیم بر روی احساسات کنترل نداریم.

یا ممکن است بر فیزیولوژی و حالت بدنی ما پیشنهاد کند که آن را هم نمی توانیم کنترل کنیم. مانند بیماری های سیستم ایمنی مثل: روماتیسم مفصلی یا بیماری های روان تنی و بسیاری دیگر از امراض. این بیماری ها یعنی اسیر یک خلاقیت مخرب شدن.

اگر کسی روی روش زندگی خود کنترل مؤثری داشته باشد می تواند به صورت غیر مستقیم بر این سیستم ایمنی غلبه کند.

در این موارد، بر بهبود رابطه ی ناکام کننده و ناخشنودی که ممکن است علت آن باشد تمرکز کنید.

به جای تمرکز بر نشانه های بیماری بر روابطی که فکر می کنند کنترل بر آن ندارند تمرکز کنید.

چند رابطه رضایت بخش، مهم است کنترل بر تمامی روابط اهمیت ندارد. زیرا کنترل تمام روابط دشوار است.

بازداری از خشم، درخواست کمک بدون التماس و اجتناب از کارها به دلیل ترس از شکست می تواند سه دلیل عمده اکثر بیماری های روان شناختی باشند.

هدف سیستم خلاق یافتن رفتار کلی جدیدی است تا بتواند مشکل را حل کند.

سیستم خلاق علاوه بر رفتارهای فیزیولوژیک معمولاً "گروهی از رفتارهای روان شناختی مربوط به فکر کردن، عمل کردن، احساس کردن را نیز به ما ارائه می دهد که به آن بیماری های روانی گوئیم.

مشکل رابطه ای حتماً نباید مربوط به عشق و محبت باشد. گاهی افراد دنبال مراقبت بیشتر هستند یا می خواهند توقعات کمتری از آنها داشته باشند.

در حالت سایکوز، رد پیشنهاد سیستم خلاق بسیار مشکل است. اگر فرد بتواند کنترل مؤثری بر زندگی خود داشته باشد بهبودی حاصل می شود.

خودکشی آخرین حرکت سیستم خلاق است.

هدف بیمارستان، مراقبت از نیازهای جسمانی، فراهم کردن رابطه خوب، آماده کردن آنها برای ایجاد رابطه صمیمی و کنار آمدن با دیگران بعد از ترک بیمارستان است.

اگر تصویری در دنیای مطلوب است می خواهیم در دنیای واقعی آن را به دست آوریم تنها راه، دست برداشتن از این خواسته، خارج کردن تصویر از دنیای مطلوب است. باید فرد را به سمت تصویر دیگری هدایت کرد.

هر گاه در زندگی ناکام می شویم غیر ممکن است فیزیولوژی ما درگیر نشود، بلکه به همراه فکر و عمل و احساس دخالت دارد.

کسانی که روان پریشی را انتخاب می کنند معمولاً "فاقد شور زندگی اند. نیم رخ نیازهای آنها شبیه افراد بیکاره است. آنها خواهان روابط خوب و رضایت بخش هستند اما برای حفظ آن قادر به ابراز محبت و توجه لازم به دیگران نیستند.

گاهی افراد سایکوز نیاز به مراقبت دارند اعتماد به نفس پایین دارند نمی توانند از خود مراقبت کنند بهترین راه کمک، ایجاد محیطی امن است که بتوانند صحبت کنند.

داروها سیستم خلاق را فلج می کنند و مسئله را حل نمی کنند در افراد دو قطبی دلیل سوم افسردگی کردن وجود دارد. سایکوزها واقعیت را انکار می کنند. نوزها یا روان رنجورها واقعیت را انکار نمی کنند بلکه در کنار آمدن با آن مشکل دارند. و انتخاب خلاق آنها می شود: مضطرب شدن، وحشت سازی، وسواسی گری ... تکنیک فکر کردن به آن چه تلاش می کنی فکرش را نکنی، نیت متناقض یا مشاوره متناقض نامیده می شود که تکنیک بسیار مؤثری است. البته نیازمند تجربه است.

قبل از این که انتخاب خوبی بکنیم باید دلیل انتخاب های بد خود را بفهمیم.

بعضی افراد بعد از حادثه چون روابط خوبی دارند و در زندگی احساس ارزشمندی دارند خود را زود جمع و جور می کنند ولی افرادی که روابط غنی ندارند و احساس ارزشمندی نمی کنند بعد از حوادث در حدی ناتوان می شوند که نمی توانند زندگی خود را شروع کنند. و ناتوان سازی، خود بهانه خوبی برای فرار از بی کفایتی شخصی است. ما باید به آنها کمک کنیم انتخاب ها و روابط بهتر و مؤثرتری را داشته باشند.

مهربانی آن نیست که با افراد غمگین و ناشاد صرف نظر از این که چه اتفاقی برایشان افتاده به عنوان آدم های عاجز و ناامید و درمانده و بی کفایت رفتار کنیم. مهربانی و دلسوزی یعنی ایمان به حقیقت و واقعیت. و این که مردم آن را بپذیرند و با آن کنار بیایند. مهربانی حقیقی یعنی مردم را یاری کنیم تا به خودشان کمک کنند.

@successfulmarriage

فصل هشتم: عشق و ازدواج

وقتی تصویر شخصی در دنیای مطلوب خود داریم و با فردی برخورد می کنیم که با آن تصویر منطبق باشد عشق آغاز می شود، گاهی حتی خیال پردازی است و ما از آن لذت می بریم.

وقتی بدون قید و شرط و بدون رفتار مخرب می توانیم دنیای مطلوب خود را با او در میان بگذاریم حس خوبی داریم. و این همان تعریف عشق است. و تا زمانی که ادامه یابد عاشق می مانیم. هر مقدار آزادانه و به راحتی دنیای مطلوب خود را بیان کنید و دیگری را در دنیای مطلوب خود شریک کنید عشق بیشتر می شود، عشق ضعیف مبنای هورمونی دارد.

خیال پردازی و خیال بافی، امری طبیعی است لازم نیست تصورات و خیال پردازی ها را با طرف مقابل در میان بگذارید، طرح آنها ممکن است زیاده خواهی تلقی شود. باید بتوانید واقعیات را با هم در میان بگذارید. برای زوال عشق همیشه حضور فرد دیگری لازم نیست اگر نتوانید اختلافات را حل کنید دیگر عاشق نخواهید ماند. باید درک کنید اختلاف به تفاوت دنیای مطلوب شما بر می گردد و افراد با کنترل بیرونی سعی در تغییر دیگری دارند.

تنها چیزی که ما بر آن کنترل داریم نقش آفرینی خودمان است. حال و اکنون خوب می تواند باعث ساخته شدن آینده خوب شود. حال و اکنون بد می تواند به آینده ای بد بیانجامد یا اصلاً" آینده ای را رقم نزند. بهترین کار این است که بر کاری که در حال می توانید انجام دهید تمرکز کنید. به تصاویری که در دنیای مطلوب در زمان حال دارید تمرکز کنید نه تصاویر آینده.

داشتن طرح و برنامه، احساس امنیت به فرد می دهد نوعی احساس کنترل است.

آدم ها به دو شیوه از هم جدا می شوند: مقاومت یا کناره گیری یا همان جنگ و گریز.

سؤال اساسی: اگر الان این رفتار را انجام دهم به هم نزدیک می شویم یا دور؟

در دایره حل اختلاف: کنترل بیرونی وجود ندارد رفتار مخرب و تغییر دیگری معنا ندارد و هدف خواسته فرد نیست، موضوع روابط و زندگی مشترک و ازدواج است، چه چیزی بر ازدواج تأثیر مثبت دارد. در دایره، نیازهای رابطه نه نیازهای فردی در اولویت هستند.

وقتی ازدواج می کنیم دیگر مجرد نیستیم، باید تلاش کنیم نیازهای یکدیگر را خارج از محدوده ازدواج درک کنیم در ازدواج به لحاظ جنسی و اجتماعی محدودیت هایی ایجاد می شود ولی حق محروم سازی از زندگی شخصی وجود ندارد.

موفقیت در زندگی خانوادگی وابسته به روابط مطلوب اعضای خانواده است. همواره ازدواج نسبت به خواسته های دیگر در الویت است. تئوری انتخاب یک ازدواج موفق و کامیاب را تضمین نمی کند بلکه شیوه ای برای برخورد با مسائل را فراهم می آورد که در بهترین ازدواج های کامیاب از آن استفاده می شود.

خلاقیت بهترین راه مقابله با یک نواختی است. گاهی افراد از ترس انتقاد، خلاقیت خود را نشان نمی دهند.

دایره حل اختلاف مکان امنی برای ارائه خلاقیت است. برای بهبود روابط جنسی باید آزادانه خواسته های خود را بیان کنند. بسیاری از شوخی های جنسی حاکی از خلاقیت است. با این خلاقیت لذت هورمونی خود را بالا ببرید. خلاقیت کمک می کند به یکدیگر نزدیک شوید.

می توان در ذهن رابطه جنسی را تمرین کرد و این نباید به دوران مجرد یا رابطه با فردی غیر از همسر محدود شود. رابطه جنسی خوب همانند برنامه ریزی برای رفتن به یک رستوران مجلل است. و باید از لذت آن بهره برد.

در زندگی مشترک یک نفر باید برای کنار گذاشتن کنترل بیرونی پیش قدم شود. اجبار باعث مقاومت می شود مقاومت در برابر فشار یک امر عادی است.

در ازدواج های خشونت آمیز احساس مالکیت وجود دارد. شش پرسش اساسی در فرآیند مشاوره ازدواج:

1 - آیا واقعا" برای دریافت کمک مراجعه کرده اید؟ یا تصمیم به طلاق دارید و حالا آمده اید که بگویید به مشاور هم مراجعه کرده ایم ولی فایده نداشت؟

2 - به طور خلاصه بگویید، مشکل زندگی مشترک شما چیست؟

3 - رفتار چه کسی را می توانید کنترل کنید؟

4 – یکی از نکات مثبت که اکنون در ازدواج و زندگی مشترک شما وجود دارد را بیان کنید.

5 – در طول این هفته حاضرید چه کاری انجام دهید که باور دارید به ازدواجتان کمک می کند؟ بدون هیچ شرط و شروطی و باید فقط خودتان بتوانید انجام دهید.

6 – علاوه بر کاری که اکنون قرار شد انجام دهید، آیا طی هفته آینده مایلید به کار دیگری فکر کنید که به ازدواجتان کمک کند؟

در دایره حل اختلاف احساس جنگ و دعوا ندارید. باید و نباید و حتما" وجود ندارد. برای خودمان تعیین تکلیف می کنیم نه دیگری.

در یک رابطه ناکارآمد هیچ وقت فقط یک مسئله تنها وجود ندارد همه چیز مسئله است.

@successfulmarriage

فصل نهم: خانواده شما و اعتماد

همه کسانی که در دنیای مطلوب ما حضور دارند را هوشیارانه انتخاب نمی کنیم.

حیوانات برای بقا با بچه خود برای مدت کوتاهی به طور ژنتیکی پیوند عاطفی برقرار می کنند. ولی پیوند عاطفی انسان ها با قرار دادن تصاویر در دنیای مطلوب هم دیگر است که مادام العمر و دائمی است. و قوی تر از پیوند ژنتیکی می باشد. رابطه کودک – والد یک رابطه بی همتاست. بیرون کردن تصویر فرزند یا والدین تقریباً غیر ممکن است چون جایگزینی این تصاویر غیر ممکن است.

گاهی فرزندان بد رفتاری والدین را به امید خوشنودسازی آنها تحمل می کنند زیرا تحمل این بد رفتاری قابل تحمل تر از فکر جدایی و بیرون کردن والدین از دنیای مطلوب است.

نیاز به عشق و تعلق اگر بدون شرط و شروط برآورده شود پتانسیل بسیار بالایی برای درمان همه دردها است.

کودکانی که با آنها بدرفتاری می شود نسبت به آدم ها بی اعتماد می شوند و باور ندارند در چهارچوب روابط انسانی می توان به خشنودی دست یافت. و چون همواره انسان به دنبال احساس خوب و خوش است به دنبال چیزی در دسترس می رود مثل: لذتی که در خشونت و مواد است.

بهترین روابط را می توان در کانون خانواده ایجاد کرد.

تئوری انتخاب و پرورش کودکان:

ناخشنودی والدین به خاطر وادار ساختن کودکان به کاری است که دوست ندارند انجام دهند. کودکان با بزرگ تر شدن برای دستیابی به آزادی شخصی در برابر والدین مقاومت می کنند.

نکته مهم این که والدین و فرزندان برای همیشه در دنیای مطلوب یکدیگر حضور دارند و این کار را سخت تر می کند. والدین باید از محدوده خود آگاه باشند و در این محدوده تلاش کنند. ما فقط می توانیم رفتار خود را کنترل کنیم و به دیگران فقط می توانیم اطلاعات دهیم.

تلاش برای کنترل فرزندان تنها عاملی که می توانیم با آن کمی بر فرزندان کنترل داشته باشیم، رابطه را تخریب می کند. اگر می خواهید فرزندان شما شاد و موفق و با شما صمیمی باشند کاری نکنید که از هم دور شوید. این یک اصل در همه روابط انسانی است.

بهترین کار پیشگیری یعنی ممانعت از قطع یک رابطه ی رو به شکست است.

بسیاری از پزشکان آن قدر در دام مراقبت تحت کنترل افتاده اند که فرصت کافی برای حرف زدن یا گوش سپردن به حرف های بیماران را ندارند.

وقتی قدرت ندارید بر حق بودن یا نبودن چندان مؤثر نیست. رابطه از هر بر حق بودن مهم تر است.

وقتی پدر یا مادر بزرگ می شویم کار خود را بسیار خوب انجام می دهیم.

تئوری انتخاب زمانی مؤثر است که برای پیشگیری از بروز مشکلات استفاده شود. وقتی مشکلات مزمن هستند هیچ گاه حل نمی شوند بلکه با پایین آوردن سطح توقعات مان یاد می گیریم به زندگی ناخشنود خود ادامه دهیم.

مهم ترین نگرانی والدین باید این باشد:

آیا فرزندان ما دوست دارند وقت خود را با ما بگذرانند؟ آیا ما دوست داریم اوقات مان را با آنها بگذرانیم؟ اگر جواب مثبت باشد احساس سعادت و خشنودی می کنیم.

باور سوم روان شناسی کنترل بیرونی مبنی بر این که ما می دانیم چه چیزی برای فرزندان مان خوب است به پاداش و تنبیه منجر می شود. و این باعث می شود نزدیکی و صمیمیت از بین برود.

مهم ترین اصل: عشق و محبت بسیار و عدم تنبیه .

خلاقیت محور و مرکز هر گونه رابطه مطلوب است. کارهای غیر منتظره بکنید.

به طور مستقیم تئوری انتخاب را به فرزندان آموزش دهید.

عشق و محبت را به رفتار دیگری ربط ندهید و آن را به چیز دیگری منوط نکنید. به آنها نشان دهید در همه حال دوست شان دارید و اگر قوانین را رعایت نکنند عشق ورزیدن به آنها کار آسانی نخواهد بود. بهترین راه عشق ورزیدن این است که همیشه دریچه گفتگو با آنها را باز نگهداریم. مدام مخالفت خود را بیان نکنید دوبار بیان کردن کافی است. غر نزنید. دایره حل مسئله والد - کودک را تشکیل دهید. توصیه بهتر از دستور دادن است. غرق در آینده فرزندان نشوید. رابطه کنونی خود را حفظ کنید. گذشته را یادآوری نکنید، مگر در مورد موفقیت های قبلی. به او بفهمانید همیشه آماده کمک به او هستید ولی قصد ندارید کارها و وظایفش را انجام دهید. بگذارید از سنین پایین هم که شده کمی به زحمت بیفتند.

اساس رابطه به اعتماد است. اعتماد یعنی فرزندان بفهمند هیچ چیزی وجود ندارد که منجر به طردشان شود. طرد نکردن و حمایت نکردن دو مقوله متفاوت است. اگر اعتمادی از دست رفته تنها راه کسب مجدد اعتماد

وقت صرف کردن و گفتگو است. اگر کودک به شما بی اعتماد است، اشتباهات خود را بپذیرید. پذیرش اشتباه راهی برای ایجاد یا احیای اعتماد است.

از سه سالگی مسئولیت پذیری را به کودکان آموزش دهید. بدون تنبیه، حداکثر کنترل این است که به اتاق خودشان فرستاده شوند. کودکان تنبیه شده میل به محدود کردن زندگی خود و تلاش برای فرار از مسئولیت پذیری دارند. کودکان نباید چیزی بیش تر از آن چه پیامدهای طبیعی انتخاب هایشان است تحمل کنند. والدین معتقد به تئوری انتخاب به جای تنبیه این پیام را به فرزندان خود می دهند:

می خواهم از اشتباهات درس بگیری هر دو ما از انتخاب تو ناخشنودیم وظیفه دارم کمکت کنم تا راه بهتری انتخاب کنی همواره راه بهتری وجود دارد وقتی احساس می کنم کم تجربه تر از آن هستی که بدانی چگونه مشکلات را حل کنی وارد عمل می شوم اما هدف اصلی من مانع تراشی برای تو نیست می خواهم کمک کنی کاری نکنی که باعث پشیمانی تو گردد.

از چهار سالگی آزادی و اختیار شخصی را به او بیاموزید. به او بفهمانید آدم سخت گیری نیستید. به او فرصت دهید کاری که می خواهد انجام دهد مشروط به این که به خود یا دیگری آزار نرساند.

به دنبال فرصت های آموزشی باشید و به او آموزش دهید. فقط زمانی که فکر می کنید فرزندان از عهده ی اداره موقعیتی بر نمی آید الویت با نظر شماست نظر خود را اجرا کنید تا زمانی که آمادگی لازم را پیدا کند.

وقتی لازم است محکم و قاطع بدون تهدید و تنبیه برخورد کنید و گاهی تا جای ممکن انعطاف پذیر باشید. و این گونه فرزندان متوجه می شوند در بعضی زمینه ها شما غیر قابل مذاکره و قاطع برخورد می کنید. هر چیزی که ارزش عمل کردن دارد عمل و از بقیه چشم پوشی کنید. مشکلات کوچک و جزئی را به فرزندان بسپارید تجربه بزرگ ترین معلم جهان است. بچه ها می فهمند اگر چیزی برای شما مهم است کوتاه نخواهید آمد هر چه قدر اعتراض و اصرار کنند. مسائلی مثل: مدرسه، سلامت، ایمنی، مهم هستند و حاضر به مذاکره نیستید. تنها چیزی که می تواند فرزندان را از اعمال مخرب باز دارد تصویر شما در مرکز دنیای مطلوب شان است. شدت و قوت این تصویر مهم است. و این به سال های اولیه رشد بستگی دارد.

نوجوانان به خصوص مشکل آفرین ها به شدت نیازمند عشق و محبت هستند و عشق شما باید با مقداری خلاقیت همراه باشد. و این نوعی پس انداز و پیشگیری است.

شیوه ی رفتار با کودکانی که با آنها بدرفتاری شده یا بزرگسالانی که در کودکی بدرفتاری دیده اند:

بدرفتاری می تواند جسمی مانند کتک زدن، روان شناختی مانند پرورش در محیطی مملو از تهدید و سرزنش و غفلت و ... و یا جنسی و سوء استفاده و بدرفتاری جنسی باشد. یا هر سه مورد.

معمولا" اگر توسط افرادی باشد که به آنها اعتماد داشته اند بسیار سخت و دشوار است.

مرور گذشته اصلا" مؤثر نیست مضر هم است. رنج و عذاب آنها به خاطر بدرفتاری که با آنها شده نیست بلکه به این دلیل است که اعتماد خود به مردم را از دست داده اند و یا اصلا" نیاموخته اند به دیگران اعتماد کنند. یادگیری اعتماد کردن در آموختن چگونگی ارضای نیازها در رابطه با محیط زندگی و مسائل آن نقش مهمی دارد.

باید بیاموزند همه آسیب زننده نیستند البته همه هم قابل اعتماد نیستند. باید چگونگی تشخیص و تمیز این دو گروه را بیاموزند و چگونگی محافظت از خود را یاد بگیرند اول احتیاط کنند بعد رابطه و اعتماد برقرار شود.

کودکانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته اند باید با افراد قابل اعتماد درآمیزند و به طور عینی و عملی محبت و اعتماد را بیاموزند. احتیاط امری طبیعی است اما احساس قربانی بودن نادرست و غیر موجه است. آسیب و جراحات با تجربه کردن محبت و کسب اعتماد التیام پذیرند. همه ما به یک رابطه رضایت بخش کنونی که بتوانیم به او اعتماد کنیم نیاز داریم.

بر اساس توانمندی های خاص خود، زندگی را بنا می کنیم گذشته نمی تواند برای زمان حال مزاحمت ایجاد کند مگر این که ما انتخاب کنیم آن را در همه شرایط با خود حمل کنیم.

مادران قبل از همه وارد دنیای مطلوب ما می شوند و آخر از همه از آن بیرون می روند.

نیاز به بقا و زنده ماندن، خاطرات تهدیدآمیز را در دسترس قرار می دهد.

درمان باید رو به جلو حرکت کند نه رو به گذشته.

آنها که از پرداختن به مشکلات کنونی واهمه دارند برای ناخشنودی کنونی خود دنبال مقصر می کردند. درمانگر باید مشکل کنونی را پیدا کند و در گذشته امن مراجع فرو نرود. امن، زیرا مراجع برای روبه رو نشدن با رویدادهای واقعی زندگی کنونی خود، دست به دامن گذشته می شود. سرزنش دیگران آسان تر از انتخاب کردن تغییر است.

گاهی افراد خاطرات نادرست را که توسط سیستم خلاق برای خشنود کردن درمانگر یا اجتناب از رویارویی با مشکل کنونی ساخته اند بیان می کنند که هیچ راهی برای پی بردن به صحت و سقم آن وجود ندارد. این خاطرات فرقی با هذیان ندارند. و نباید به خاطراتی که قابل اثبات نیست اعتماد کرد. در هیپنوتیزم یا مصرف دارو در اصل سیستم خلاق، تخیلاتی را واقعی القا می کند که این نوعی کنترل بیرونی است.

فقط زمانی به گذشته می پردازیم که فرد کنترل خوبی بر زندگی اش داشته و مرور آن اهمیت دارد. و این خاطرات تقویت کننده معمولاً "صحت دارند و مؤثر هستند.

@successfulmarriage

فصل دهم: آموزش تحمیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی

مدیریت ریاستی همراه با زور و اجبار نیمی از سرمایه را هدر می دهد. کیفیت یعنی بهترین کاری که می توانی انجام دهی که مستلزم تلاش و وقت کافی است.

دانش آموزان در فعالیت های فوق برنامه بهترین تلاش را دارند به دو دلیل: یک، هم برنامه هم معلمان مسئول آن در دنیای مطلوب دانش آموزان هستند و این مهم ترین معیار است. دوم، در این فعالیت ها و برنامه ها تأدیب وجود ندارد.

در مدارس دانش آموزان ضعیف، عملکرد بدی دارند. دانش آموزان خوب، حداکثر تلاش خود را نمی کنند. مدارس کیفی برای تمام دانش آموزان نیاز است.

آموزش مدرسی یا تأدیبی:

عمل اول وادار کردن دانش آموزان به کسب دانش و حفظ اطلاعاتی که در دنیای واقعی ارزش و فایده ی عملی ندارد. دوم مجبور ساختن دانش آموزان به کسب دانشی که اگر چه ممکن است در زندگی واقعی ارزشمند باشد ولی نه به آن اندازه که تمام دانش آموزان را مجبور کنیم آن را یاد بگیرند.

دانش آموزان با این روش تأدیب، معلم و مدرسه را از دنیای مطلوب خود بیرون می کنند.

آموزش و پرورش به معنی کسب و فراگیری دانش نیست، بهترین تعریف آن به کارگیری دانش است.

تعریف دانش: واقعیت یا آگاهی پیدا کردن نسبت به چیزی است.

در مدارس دانش آموزان مطالبی را فقط تا زمان امتحان حفظ می کنند.

تعلیم و تربیت ارزش کوشش کردن دارد ولی تأدیب و تحمیل درس این ارزش را ندارد.

تعلیم و تربیت ارزش بهبودی و توسعه دارد تأدیب نمی تواند بهبود بپذیرد. شما قابلیت و توانمندی خود را در کار بست دانشی که آموختید نشان می دهید. اگر چیزی را آموختید می دانید، اگر نیاموختید نمی دانید، نمی توانید بهتر یا بدتر بدانید.

تلاش دانش آموزان برای امور غیر درسی به این دلیل است که نه تنها آن چه یاد می گیرند به کار می گیرند بلکه می توانند آن را بهبود و توسعه دهند. یادگیری هر چیزی وقتی مهیج می شود که بتوانیم آن را بهبود و توسعه ببخشیم.

معلمان خوب، اندیشیدن و فکر کردن را یاد می دهند اگر به طور هم زمان چگونگی استفاده از دانش را به

دانش آموزان نیاموزیم چگونه می توانیم این دانش را در ذهن تمام دانش آموزان فرو کنیم؟

بسیاری از دانش آموزان از مدرسه که اخراج می شوند وارد نوعی زندگی می شوند که در آن خشونت، بزهکاری، زندان، مواد، سکس بدون عشق و لذت های کاذب در انتظارشان است. باید برای پیشگیری، مدارس کیفی بیشتری داشته باشیم.

در تئوری انتخاب یعنی مهارت هایی را به دانش آموزان بیاموزیم که برای موفقیت در فرهنگ خود به آن نیاز دارند. یکی از اهداف مهم تعلیم و تربیت، پرورش عشق به یادگیری برای تمام عمر است، نه کشتن آن.

محاسبه در برابر ریاضیات:

ریاضیات محاسبه نبوده و نخواهد بود. حساب و محاسبه همان چهار عمل اصلی، کسر، اعشاری و درصدگیری دستی است مهارت مفیدی است باید یاد بگیریم ولی وقتی آموختیم تکرار آن سودمند نیست. به جای تکرار آن مهارت های مفیدتری مثل روخوانی، نگارش، حرف زدن، گوش دادن، حل مسئله و مسائل علمی و ریاضی را باید یاد گرفت.

دانش آموزان غرق در محاسبات تکراری و حفظ مطالب علوم هستند. بین ریاضی واقعی و محاسبات باید تمایز قائل شد. ریاضی در دنیای واقعی یعنی حل مسائل پی در پی.

در مدارس کیفی از کودکان ریاضی شروع تا پایان تحصیلات ادامه دارد. اوایل برای درک حل مسئله، محاسبات دستی یاد داده می شود بعد از ماشین حساب استفاده می شود ریاضیات یعنی رساندن مسئله به جایی که به محاسبه احتیاج داشته باشد و این کار انسان است ماشین حساب نمی تواند مسئله طرح کند و فقط محاسبه های پایانی را انجام می دهد.

قواعد محاسبه نیاز است ولی نباید بر همه چیز مقدم باشد. بلکه باید چگونگی طرح مسئله و راه های پیگیری آن آموزش داده شود. در کلاس چهارم باید بر فهم صورت مسئله تأکید شود و مسائل دشوارتری که نیازمند جبر و حسابان است را آشنا شوند. اگر جبر ندانند هر چه قدر مهارت محاسبه داشته باشند هم نمی توانند مسائل را حل کنند. اجتناب از فهم صورت مسئله در ریاضیات یک مشکل است که در مقاطع بالا هم دیده می شود.

تحمیل درس باعث می شود تکالیف درسی و معلمان از دنیای مطلوب دانش آموزان بیرون رفته ترک تحصیل کنند و تنبیه شوند و این شکست تحصیلی زمینه ساز خشونت، مصرف مواد، سکس بدون عشق می شود و این پدران آینده، با بدرفتاری، غفلت از فرزندان، کودکانی را وارد چرخه ترک تحصیل و ارتکاب به جرم می کنند. اگر تحمیل درس و محاسبه را کنار بگذاریم عده بیشتری به ریاضیات علاقه مند می شوند به آنها بیاموزیم مسائل غیر جبری دنیای واقعی را حل کنند.

ریاضیات به افراد مهارت های فکری می آموزد ولی فقط به آنهایی که علاقه مند به ریاضی باشند نه کسانی که به اجبار سر کلاس می نشینند. دانش آموزان بی علاقه به علاقه مندان هم سر کلاس لطمه می زنند.

حل مسائل غیر ریاضی - در مقابل حل مسائل ریاضی:

مبانی اولیه مدرسه کیفی عبارت است از: یادگیری، محبت کردن، گوش دادن، خواندن، نوشتن و به کارگیری این مهارت ها در فرآیند حل مسئله، که در طول عمر کاربرد دارند. در ریاضیات و علوم، حل مسئله رکن اصلی است. در تاریخ و ادبیات، کی و کجا و چه چیز مهم نیست، مسائلی که شخصیت های واقعی یا خیالی سعی در حل آن داشته و میزان توفیق آنها و دلیل آن مهم است.

محور اصلی استفاده از دانش، طرح سؤالاتی اساسی است تمام مبنای هنر و موسیقی آن است که خودت آن را اجرا کنی و انجام دهی یا از اجرای دیگران لذت ببری و قدرشناسی کنی.

یاد سپاری و حفظ کردن در تعلیم و تربیت جایگاه خاص خود را دارد به شرط آن که دانش آموز مطلبی به انتخاب خود حفظ کند. یک تجربه ی خوب با یک معلم خوب، رمز خوب یاد گرفتن هر چیزی است.

هنگامی که لذت اولیه کسب دانش فروکش کرد دانش آموزان را به حفظ کردن مجبور نکنید به جای تحمیل درس به تعلیم و تربیت آنها پردازید. آنها را در مسیر یادگیری واقعی زندگی قرار دهید. دانش آموزان دلسرد از حدود دوم ابتدایی تکالیف و معلمان را از دنیای مطلوب خود خارج می کنند. در منزل حمایت نشده و مهر و محبت و توجه دریافت نمی کنند. اگر قرار است موفق شوند باید این ها را در مدرسه دریافت کنند. اگر معلمان با آنها حرف بزنند به آنها گوش دهند تأثیر بیشتری دارد. در ابتدا یادگیری دانش و انجام محاسبه را دوست

دارند ولی کم کم که همراه نمره و خطر رد شدن و تنبیه می شود دلسرد می شوند. این دانش آموزان در برابر تحمیل، مقاومت کرده و بی نظمی می کنند. این ها به محبت و شکیبایی بیشتری نیاز دارند. به توجه و تشویق و کمک در انجام تکالیف آسان و در اصل ایجاد رابطه رضایت بخش نیاز دارند.

معلمان خوب از والدین می خواهند که برای فرزندان شان مطلب بخوانند با آنها بازی کنند. توجه کنند. و والدین را به خاطر مشکلات درسی فرزندان سرزنش نمی کنند. زیرا سرزنش باعث می شود آنها فرزندان خود را تنبیه و اجبار کنند و این باعث دلسردی دانش آموزان می شود.

در مقاطع بالاتر تحصیلی توجه فردی کمتر می شود و تغییر و دلسردی نیز بیشتر رخ می دهد. بچه های دلسرد با هم روابط برقرار می کنند به دلیل گرایش مشترک شان.

موفقیت جامعه نیازمند تحصیلات و تعلیم و تربیت خوب است باید آموزش فنی - حرفه ای را گسترش داد. که غالبا" تمایل به تحصیل در این موارد دوباره زنده می شود. و باید این فکر را هم تبلیغ کنیم که این یک تحصیل درجه دوم نیست.

سیستم مدارس کیفی:

تغییر جهت از تحمیل درس و آموزش تحمیلی به تعلیم و تربیت و تغییر جهت از تنبیه کردن به دوستی و تغییر جهت از باید شکست های قبلی ات را جبران کنی به اگر نمی خواهی مجبور نیستی این کار را بکنی است. که تقریبا" همه دانش آموزان تمایل به یادگیری و آموختن خواهند داشت. باید از مقطع دبستان کیفی شروع کرد. معلمان و مدیران از مدیریت راهبرانه استفاده می کنند و تئوری انتخاب را به دانش آموزان و والدین آموزش می دهند.

افراد ناتوان در یادگیری:

متأسفانه در مدارس، فوری برچسب اختلال یادگیری یا بیش فعالی و اختلال هیجانی یا بد کار کردی مغزی به کودکان زده می شود. این برچسب زنی باید با دقت باشد گاهی عامل اصلی بدکارکردی مغز نیست بلکه تحمیل درس افراطی است. یا مشکل ارتباطی و تنهایی و نداشتن مهارت های اجتماعی و نداشتن دوست، دلیل آن

است. گاهی با یکی از اعضای خانواده سازگاری نیست، لذا در مدرسه تمرکز ندارند. یا از کودک بیش از حد توقع است یا تنبیه و طرد شده و از خود سرکشی نشان می دهد. کودکی که در خانه سر به راه و در بیرون سرکش است نیازمند کمک ویژه است. والدین هم باید مشاوره شوند کودکی که در خانه گاهی ناآرام است در خانه احساس امنیت می کند به خود اجازه می دهد گاهی پا را فراتر گذاشته ولی می داند در بیرون از خانه دلیلی ندارد مردم تخلف او را تحمل کنند.

گاهی شاید کودک خانواده نابسامان نداشته باشد و فقط حساس تر و نکته سنج تر باشد یا احساس امنیت بیشتری می کند. اگر به کودکان برچسب زده شود تنها کمکی که به آنها می شود این است که آنها را به کلاس های ویژه کودکان استثنایی می فرستند که محیطی است که از زور و تنبیه و تحمیل درس، خبری نخواهد بود و معلمان آموزش دیده وجود دارند و آن جا موفق خواهند بود.

قبل از برچسب زدن سؤالات زیر پرسیده شوند:

1 – آیا کودک تلویزیون تماشا می کند و می فهمد؟ آیا بازی کامپیوتری می کند؟ آیا می تواند با کامپیوتر کار کند؟

اگر پاسخ سؤالات منفی بود نیازمند پزشک و دارو است.

2 – آیا در کلاس برخی از معلم ها بهتر گوش می دهد یا درس می خواند؟

3 – آیا در یکی از دروس که مستلزم خواندن و گوش دادن است از درس دیگری که نیازمند همان اندازه خواندن و نوشتن است بهتر عمل می کند؟

اگر پاسخ این دو سؤال مثبت باشد احتمال اختلال یادگیری وجود ندارد. بلکه کودک معلم یا درس را از دنیای مطلوب خود بیرون کرده است.

4 – آیا دوستان خوبی دارد که در کلاس به درس ها خوب توجه می کنند؟ آیا آنها از بازی با او لذت می برند و او با آنها لذت می برد؟

اگر جواب منفی باشد فرد تنهایی است. و بیشتر نگران است که مبادا دوستانی پیدا کند که لازم باشد به مدرسه و تکالیف توجه نشان دهد. باید مهارت های اجتماعی و دوست یابی به او یاد داده شود.

اگر معلمان تئوری انتخاب را در زندگی مشترک و مدرسه به کار ببرند موفق تر خواهند بود زیرا وقتی در زندگی خانوادگی موفق هستند بهتر به دانش آموزان هم توجه می کنند. توجه به معلمان نیز حائز اهمیت است آنها بدین طریق می توانند عملکرد بهتری داشته باشند.

انضباط هیچ گاه مشکل اصلی نبوده و نیست. مشکل آموزش مناسب و ملموس است: عدم تحمیل درس مردودی، توجه و محبت زیاد، صبر فراوان و فرصت شروع مجدد.

مقاومت و نافرمانی در برابر کاری که دوست نداریم انجام بدهیم طبیعی و منطقی است. برنامه های انضباطی حتی اگر با مهربانی تحمیل شوند بر افراد دلسرد اثری ندارد، افرادی هم که معلم و مدرسه در دنیای مطلوبشان است به آن نیاز ندارند.

هر برنامه ای که به جای تغییر سیستم بر تغییر دانش آموز استوار است مبنی بر تئوری انتخاب نیست. در مدرسه کیفی داشتن صلاحیت و شایستگی حداقل شرط لازم برای موفقیت است. و این سطح، قابلیت کلی یادگیری نامیده می شود.

آزمون نباید هدفش فقط اندازه گیری پیشرفت دانش آموز باشد و نه افزایش کیفیت کار آنها. آزمون باید یک تجربه یادگیری باشد آزمون های غیر یادگیری یا تحمیل درسی بی فایده هستند. در مدرسه کیفی خبری از تحمیل درس نیست در آزمون، سؤالات غافل گیرانه و تنبیه گر نیست همراه با کتاب است. باید فکر کنند. نشان دهنده صلاحیت و شایستگی فرد است. مهم ترین محصول یادگیری مهارت خوب حرف زدن و گوش دادن است و تفکر و حل مسئله دائم وجود دارد تشویق و ترغیب وجود دارد کار دیگران تأثیری در نمره فرد ندارد. هیچ حرفه و تجارتي پا برجا نمی ماند مگر آن که کارکنان آن حرفه افراد توانا، اهل همکاری و به دنبال کیفیت باشند. تنها راه موفقیت در دنیای واقعی، مشارکت و همکاری در استفاده از دانشی است که سودمند واقع می شود. در دنیای واقعی، نتیجه کار کیفی، دریافت پول بیشتر است و نتیجه کار بی کیفیت بیکاریست.

در مدرسه کیفی فقط کار شایسته و قابل قبول در کارنامه دانش آموز ثبت می شود. میزان یا سرعت تدریس مهم نیست معیار درست، میزان یادگیری دانش آموزان است. یکی از شروط اساسی مدارس کیفی، پیشرفت در توانایی نوشتن است که یادگیری آن به زمان نیاز دارد. و معلمان پیوسته، نوشتن و دستور زبان، بیان روشن ایده ها و مطالب را آموزش می دهند آموزش عینی در متن موضوع است و مفید می باشد.

دانش آموزان به دو دلیل در امتحان بد عمل می کنند: سؤالات را با دقت نمی خوانند، و در پاسخ دادن تجربه کافی ندارند.

باید بهتر خواندن را یاد بگیرند و فرصت و کسب تجربه بیشتر در زمینه نوشتن داشته باشند.

یک پندار غلط: یادگیری را می توان انتقال داد. شاید تا اندازه ای این طور باشد ولی بیشتر دانش آموزان انتقال پذیر نیستند.

کلید اصلی روابط خوب است و پیشرفت مدرسه به تجربه و خلاقیت شخصی معلمان بستگی تام دارد و هیچ چیز دیگری آن را محدود نمی کند.

معیارهای ایجاد مدرسه کیفی:

- 1 - تمام مشکلات انضباطی کاهش می یابند.
- 2 - نمرات بهتر می شوند.
- 3 - تحمیل درس حذف، آموزش و تربیت مفید جایگزین و شایستگی و توانایی کلی معیار قبولی است.
- 4 - دانش آموزان چند کار کیفی ارائه می دهند.
- 5 - تمام کارکنان و دانش آموزان و والدین، تئوری انتخاب را آموزش دیده اند و به دیگران آموزش می دهند.
- 6 - شادابی و مسرت مشاهده می شود.

@successfulmarriage

فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محیط کار

وقتی کارمند با مدیر و محیط کار احساس پیوند نکند نتیجه اش کار با کیفیت پایین است. مدیران رده پایین هر چه بیشتر خودشان تحت مدیریت رئیس مآبانه کار کرده باشند بیشتر از این روش استفاده می کنند. در اصل مدیران رده پایین بیشتر از مدیران رده بالا به روش های رئیس مآبانه متوسل می شوند و در فرآیند تغییر به سوی مدیریت راهبرانه در سازمان به شدت مقاومت نشان می دهند. نتیجه عدم اعتماد، افت کیفیت و بالا رفتن هزینه هاست.

چهار مؤلفه ی مدیریت رئیس مآبانه:

- 1- در تمام سطوح رئیس، وظایف و معیارها را تعیین می کند و به ندرت مشورت می کند و کارکنان باید خود را با او تطبیق دهند و گرنه پیامدهای بدی را متحمل می شوند.
 - 2- رئیس دستور می دهد و به ندرت در مورد چگونگی بهبود کار از کارکنان نظر می پرسد.
 - 3- رئیس یا نماینده او کارکنان و کار را بازدید و ارزیابی می کنند و کارکنان تا جایی که امورات شان بگذرد کار را انجام می دهند و کیفیت افت کرده و حتی کارکنانی که خوب کار کنند از سوی همکاران طرد می شوند و چون کار در دنیای مطلوب کارمند نیست کیفیت وجود نخواهد داشت.
 - 4- هنگامی که کارکنان مقاومت کنند تهدید و تنبیه وجود دارد ترس و هراس حکم فرماست.
- آن چه رفاه و بهورزی جامعه مدرن را نابود کرده آزمندی انسان است. انسان آزمند تنها به خودش فکر می کند. آزمندی و حرص در ژن های ما نهادینه است. باور کنترل بیرونی به همراه نیاز انسان به قدرت باعث می شود افراد حریص تصور کنند شایسته تر از دیگران هستند.
- حرص ربطی به لیاقت و سزاواری ندارد. حرص و آز محصول نیاز به قدرت شدید است. گاهی فکر نمی کنند دیگران چه عذابی می کشند. مالیات راهی معقول برای محدود کردن حرص آزمندان است. و گاهی آنها خلاقانه از دادن مالیات فرار می کنند.

وقتی نیاز به قدرت فرد زیاد باشد و نیاز به عشق و احساس تعلق هم کم باشد هرگز نمی توانند جلوی زیاد خواهی خود را بگیرند. ولی اگر نیاز عشق و تعلق شدیدی داشته باشند آنها موفقیت خود را مرهون روابط خوب خود با دیگران می دانند. اصولاً افراد آزمند تصاویر دنیای مطلوب شان ناکام نمی ماند و این به دلیل نیاز به قدرت است.

مدیریت راهبری:

نسبت مدیریت راهبری به مدیریت رئیس مآبی برابر است با نسبت تئوری انتخاب به روان شناسی کنترل بیرونی.

کاربرد مدیریت راهبری آسان تر از مدارس کیفی است. چون هر کاری ارزش دارد و به خاطر آن پول پرداخت می شود. چیزی که کار را نسبت به درس مشکل تر می کند این است که تقریباً تمام مشاغل به همکاری افراد بستگی دارد. همکاری با هم، یکی از لذت بخش ترین تجارب زندگی مدیر است.

در مدیریت رئیس مآبانه آن چه تخریب گر است این است که به افراد تکیه کرده آنها را مقابل هم قرار می دهد.

پیغام مدیریت راهبرانه این است: شما برای ما مهم هستید ما برای شما ارزش قائلیم و این محور اصلی کار است.

توجه و اهمیت به کارکنان هیچ هزینه ای در بر ندارد و نتایج خوبی دارد. باید پرسند: آیا این کار را بکنم به کارکنان نزدیک تر می شوم یا دورتر؟

آموزش تئوری انتخاب به کارکنان نیز مؤثر است. می توان با هزینه سازمان به آنها و خانواده ها آموزش داد. تا بدانند یک شعار نیست و در همه موارد کاربرد دارد. روابط خوب نقش اساسی دارد و می توان با احساس نزدیکی، کار و محیط و پرسنل را در دنیای مطلوب جایگزین کرد.

چهار مؤلفه ی مدیریت راهبرانه:

1 – مدیران صادقانه و دائمی پرسنل را درگیر بحث کیفیت و هزینه ها می کنند. و پرسنل فقط شنونده نیستند، بلکه برای بهبود کار می توانند پیشنهاد هم بدهند.

2 – مدیر به صورت عملی کار را نشان می دهد و در حین این کار آنها را تشویق می کند که انتظارات برآورده شوند.

3 – مدیر همواره تأکید می کند کیفیت مهم تر از هزینه است و مسئولیت بررسی کیفیت به عهده کارکنان است.

4 – مدیر راهبر از هر فرصتی برای آموختن این نکته استفاده می کند که عنصر اصلی کیفیت، پیشرفت و بهبودی مداوم است. و برخلاف تحمیل درس، همه چیز قابل بهبودی و پیشرفت است.

مدیر به صراحت بیان می کند وظیفه اصلی او تسهیل بهبودی کیفیت از طریق تهیه و تدارک وسایل مورد نیاز، آموزش و فضای دوستانه برای کارکنان است.

وقتی سود بیشتر عاید شود کارکنان نیز سهم می شوند. روش رئیس مآبی باعث افزایش ادعای غرامت روزافزون کارکنان، دزدی بیشتر، غیبت، استفاده بی مورد از مرخصی استعلاجی، تأخیر، دردهای اداری با اتحادیه، خشونت و آزار و اذیت جنسی و غیر جنسی می شود و کارشکنی رایج است.

کارشکنی:

فرد کارشکن از قدرت ناچیزی که در این امر دارد لذت می برد سعی می کند کار شرکت لنگ بماند. می گوید رئیس پول می گیرد خودش مشکل را حل کند. و خلاقیت به خرج نمی دهد. گاهی افراد وقتی خلاقیت هم به خرج دهند تنبیه می شوند لذا بقیه دیگر از این کار صرف نظر می کنند. در این صورت شرکت ها از تمام ظرفیت پرسنل استفاده نمی کنند. از مغز و قلب افراد استفاده نکرده فقط از دست هایشان بهره می برند. گاهی مدیریت سهل انگارانه نیز از کیفیت کار می کاهد.

مشخص کردن علت شکایت موجود ناشی از مصدومیت کار دشواری است: گاهی برای فرو نشانیدن خشم است یا برای برنگشتن به کاری که از آن تنفر یا ترس وجود دارد.

اگر شرکت های بیمه با کارکنان صادقانه برخورد کنند هزینه کمتری متحمل می شوند. غالباً "منافع کارمندان قربانی می شود هر چه خصومت بیشتر باشد بیماران بیشتر متضرر می شوند.

چند دقیقه توجه و ارتباط خوب با کارکنان در بهبود وضعیت کار تأثیر به سزایی دارد.

هیچ کس حق ندارد به صورت رسمی دیگری را ارزیابی کند ولی افراد به صورت غیر رسمی این کار را انجام می دهند. که البته اگر نبود دنیای بهتری داشتیم. وقتی کارمندی ارزیابی شود و این ارزیابی را دقیق نداند باعث دوری او از مدیر می شود و اعتماد از بین می رود متأسفانه ارزیابی های سالانه کاری غیر مؤثر می باشد.

به جای آن می توان از دایره حل اختلاف سازمان استفاده کرد: فرصتی به کارکنان داده شود تا درباره این که چه طور می توانند به بهبود کار و پیشرفت شرکت کمک کنند با مدیران حرف بزنند.

باید مدیر به کارمندش بگوید: دوست دارم بگویی به نظر تو برای بهبود وضعیت شرکت چه کاری می توانی انجام دهی و چه کمکی من می توانم به تو بکنم با هم صادق و روراست باشیم. اصولاً "با نام کوچک همدیگر را صدا می زنند وقتی صمیمیت باشد. هر چه درخواست به سطوح بالاتر مدیریتی کشیده شود ترس از مطرح کردنش بیشتر می شود.

@successfulmarriage

فصل دوازدهم: اجتماع مطلوب و شایسته

در روابط با غریبه ها هیچ توقعی نداریم ولی در روابط خود با نزدیکان از آنها انتظاراتی داریم. و این مشکل ایجاد می کند. با تئوری انتخاب یاد می گیریم چگونه با یکدیگر کنار بیاییم.

اجتماع مطلوب جایی است که افراد متعهد به تئوری انتخاب هستند و کسی نگران کنترل شدن نیست و هیچ اجباری در کار نیست و همه قبل از هر اقدامی به نزدیکی و ایجاد رابطه فکر می کنند روابط انسانی مهم ترین چیز محسوب می شود تئوری انتخاب نوعی پیشرفت است اگر این را بپذیریم و به دیگران نشان دهیم همه استقبال می کنند.

در محله مطلوب خشونت خانگی کاهش می یابد و همسران تئوری انتخاب و دایره حل اختلاف را بلد هستند در مورد همه خشونت ها مداخله زود هنگام قبل از بروز آسیب مهم است. حکم زندان آخرین چاره است. مداخله تربیتی غیر تنبیهی و آموزشی بهترین مداخله است. چگونگی استفاده از تئوری انتخاب را باید آموزش داد.

اولین گام شناسایی خشونت و بدرفتاری است و بعد بلافاصله کمک های زود هنگام می باشد که باعث می شود دیگر جرمی اتفاق نیفتد و در همه هزینه های جامعه صرفه جویی هم شود. متأسفانه در حال حاضر زور و فشار و غفلت وجود دارد که مؤثر هم نبوده است.

در جامعه مطلوب هزینه های پزشکی نیز کاهش می یابد زیرا بسیاری از بیماری ها به خاطر روابط ناخشنود است هر چند جای درمان پزشکی و مشاوره فردی را نمی گیرد ولی در کاهش آسیب ها مؤثر است. بهترین راه برای ایجاد چنین اجتماعی این است که تئوری انتخاب و کاربرد آن در زندگی را آموزش دهیم.

می توان گروه هایی را تشکیل داد و بهتر است از افراد متعهد و سرشناس شروع کرده تا به جذب دیگران کمک کنند. بهترین روش، روش کتاب خوانی گروهی می تواند باشد. و شوخ طبعی و مهارت های ارتباطی می تواند در جذب دیگران کمک کننده باشد. می توان گروه های ده نفره تشکیل داد و زیر گروه ایجاد کرد هدف آموزش و کاربرد در زندگی فردی است.

@successfulmarriage

فصل سیزدهم: تعریفی دوباره از آزادی شخصی شما

ده اصل بنیادین تئوری انتخاب

1 – تنها فردی که می توانیم رفتارش را کنترل کنیم خودمان هستیم. انرژی زیادی صرف کنترل دیگران و یا فرار از کنترل دیگران صرف می شود که می تواند در بهبود روابط از آن استفاده شود.

- 2 – تمام آن چه می توانیم از دیگران دریافت کنیم یا به آنها بدهیم اطلاعات است. چگونگی برخورد با اطلاعات انتخاب ما است.
- 3 – تمام مشکلات روان شناختی طولانی مدت از مشکلات رابطه ای نشأت می گیرند.
- 4 – همیشه آن رابطه مشکل دار بخشی از زندگی کنونی ماست. و به آینده و گذشته مربوط نیست. ما هرگز به آزادی مطلق نمی توانیم برسیم زیرا همه ما نیازمند بودن در یک رابطه هستیم ما از هر چیزی می توانیم آزاد باشیم اما هرگز نمی توانیم از حداقل یک رابطه رضایت بخش شخصی آزاد باشیم. و در هر رابطه ای باید مقداری از آزادی خود صرف نظر کنیم. و باید به طور دائم آزادی را برای خود تعریف کنیم و دایره حل اختلاف بهترین ابزار است.
- 5 – وقایع دردناک گذشته به حال ما تأثیر دارند ولی مرور آنها کمکی به مشکل کنونی ما نمی کند. مرور خاطرات خوش خوب است ولی گذشته تلخ را باید رها کرد ما محکوم به تکرار گذشته نیستیم مگر خودمان انتخاب کنیم.
- 6 – ما توسط پنج نیاز ژنتیکی هدایت می شویم. این نیازها باید ارضا شوند و هر کسی مسئول ارضای نیاز خودش است. می توانیم به دیگران کمک کنیم ولی نمی توانیم نیازهای دیگران را برایشان ارضا کنیم. اگر خود را درگیر ارضای نیاز دیگران کنیم از آزادی خود صرف نظر می کنیم.
- 7 – ما از طریق تصاویر دنیای مطلوب خود می توانیم نیازهای مان را ارضا کنیم. این تصاویر برای ما مهم هستند. آزادی بیشتر یعنی تصاویر بیشتر دنیای مطلوب را ارضا کردن، اگر تصویری را جای دهیم که نتوانیم به آن دست یابیم در واقع آزادی خود را از دست داده ایم.
- 8 – تمام آن چه از ما سر می زند رفتار است که چهار مؤلفه ی، فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی را دارد.
- 9 – تمام رفتارهای کلی با فعل، آن هم به صورت مصدر یا اسم مصدر بیان می شوند که نشان دهنده انتخاب و آزادی شخصی فرد در بروز یک رفتار است.

10 – تمام رفتار کلی انتخابی است ولی ما فقط بر مؤلفه ی عمل و فکر به طور مستقیم و بر احساس و فیزیولوژی به طور غیر مستقیم کنترل داریم.

مهم ترین اصل این است که شما فقط می توانید زندگی خودتان را کنترل کنید. عدم توجه به این اصل مانع درک بقیه مفاهیم می شود.

(خلاصه کننده: نسرين ابراهيم زاده - @successfulmarriage)

