



خلاصه کتاب تئوری انتخاب

نوشته ویلیام گلسر



چاپ چهارم

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

ترجمه دکتر علی صاحبی



ویلیام گلسر، (William Glasser) روان‌شناس مشهوری که خلاف جریان آب شنا کرده بود، ۱۱ مه ۱۹۲۵ در کلیولند اوهایو متولد شد و در ۲۳ اوت ۲۰۱۳ در سن ۸۸ سالگی چشم از دنیا فرو بست. او ابتدا در رشته مهندسی شیمی تحصیل می‌کرد اما به دلیل علاقه‌ای که داشت به روان‌شناسی روی آورد و در سال ۱۹۴۹ لیسانس روانشناسی بالینی و در سال ۱۹۵۳ و دکترای روانپزشکی گرفت. ویلیام گلسر در مشاوراتش، در حین کار و همچنین مطالعاتش به مواری مانند انتخاب و مسئولیت‌پذیری شخصی توجه می‌کرد و نتیجه سال‌ها فعالیتش را در این زمینه در کتاب تئوری انتخاب عرضه کرد.

عمده‌ی شهرت وی به‌خاطر کتاب "واقعیت‌درمانی (Reality Therapy)" و "تئوری انتخاب (Choice theory)" است.

معرفی کتاب

آیا شما هم جز آن دسته از افرادی هستید که معتقدید عوامل بیرونی کنترل زندگی ما را به دست گرفته‌اند؟ یا فکر می‌کنید همه چیز به درون و انتخاب‌های ما بستگی دارد؟ ویلیام گلسر جز دسته دوم بود. او تلاش کرد در دنیایی که بسیاری از روانپزشکان، علت رفتار انسان‌ها را به عوامل بیرونی نسبت می‌دادند، بر خلاف جریان آب شنا کند و نتیجه این تفکر را در اثر مهمش، **تئوری انتخاب** به جهانیان عرضه کرد. گلسر در این کتاب توضیح می‌دهد که اگر ما رفتارهای مؤثر و مسئولانه‌ای انتخاب کنیم، یعنی یاد بگیریم هم نیازهای خود را به خوبی برآورده کنیم و هم مانع برآوردن نیازهای دیگران نشویم؛ خشنود، کامیاب، شاداب و باطراوت خواهیم بود و همواره زندگی را به دلخواه خودمان به پیش خواهیم برد.

فصل اول: نیاز ما به روان شناسی جدید

دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام آن چه می‌توانیم 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 می‌گذارند. ما بیش از آن چه تصور می‌کنیم بر زندگی خود کنترل داریم. اما بخش زیادی از این کنترل‌ها مؤثر نیستند. بهترین راه آموختن تئوری انتخاب، تمرکز بر دلیل انتخاب بدبختی‌های رایجی است که تصور می‌کنیم برای ما رخ داده است.

بذر تمام بدبختی‌ها در سال‌های اولیه زندگی در تعامل با کسانی کاشته می‌شود که فکر می‌کنند چه چیزی برای خودشان خوب است و متأسفانه فکر می‌کنند چه چیزی برای ما نیز خوب است. انتخاب ما برای مقاومت در برابر این فشار منبع ناراحتی و بدبختی است.

تمام افراد ناخشنود، مشکل‌واحدی دارند، نمی‌توانند 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 تخریب‌گر 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 می‌کنیم. ما با تن دادن به کنترل افراد قدرتمند احساس امنیت می‌کنیم. کنترل بیرونی برای افراد قدرتمند مؤثر است به خواسته خود می‌رسند احساس خشنودی می‌کنند. برای افراد ضعیف نیز مؤثر است چون تأثیرش را بر روی خود می‌بینند و امیدوارند روزی بر روی فرد دیگری به کار گیرند.

افراد ضعیف متقاعد شده‌اند که انتخاب دیگری در برابر کنترل بیرونی ندارند و مقاومت اوضاع را بدتر می‌کند. مثلاً طلاق نمی‌گیرند چون می‌ترسند بدتر شود و یا امید دارند صبر کنند اوضاع بهتر شود.

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

پیوسته یک سوال از خود خواهیم پرسید: این کاری که من الان می‌خواهم انجام دهم مرا به این فرد نزدیک تر می‌کند 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 آزموده‌ایم ولی در بهبود وضعیت انسانی تغییر عملیاتی در تئوری غالب وجود نداشته است.

هرب کلهر مدیر شرکت خطوط هواپیمایی ساوت_ وست می‌گوید: 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 می‌گوید 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 می‌شود. 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 می‌زند نظام یا سیستم گفته می‌شود.

در کنترل بیرونی نظام قهرآمیز است. در هنگام شکست بر تغییر افراد تمرکز می‌کنیم. در رویکرد سیستمیک به جای حل مشکل، تک تک افراد کمک می‌کنند 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:

۱- شما می‌خواهید دیگری را وادار به کاری کنید که خودش نمی‌خواهد.

۲- فرد دیگری تلاش می‌کند شما را به انجام کاری که نمی‌خواهید وادار کند.

۳- شما و دیگری هر دو تلاش می‌کنید یکدیگر را به انجام کاری که نمی‌خواهید مجبور کنید.

۴- شما خود را مجبور به انجام کاری که برایتان دردناک یا حتی غیر ممکن است می‌نمایید.

دوستان پایدارترین منبع خشنودی ما هستند. می‌دانیم اگر آنها را مجبور به کاری کنیم که دوست ندارند آنها را از دست می‌دهیم و خشنودی ما از بین می‌رود. به همین دلیل در دوستی‌ها کنترل بیرونی نداریم.

تفکر مبتنی بر مالکیت منجر به کنترل بیرونی می‌شود، 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:

۱- من به هر نشانه ساده و محرک بیرونی پاسخ می دهم. مثلاً تلفن زنگ می زند جواب می دهم.

۲- من دیگران را مجبور می کنم و دیگران نیز می توانند فکر و عمل و احساس من را تعیین کنند.

۳- 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 می‌رسد که بازگشتی وجود ندارد و هرگز صمیمیتی بین آنها ایجاد نمی‌شود. 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 می‌گردند. و آن را در روابط لذت بخش با افراد خشنود جستجو می‌کنند. که کمک به این گروه با حرفه‌هایی چون مدرسانی و مشاوره امکان پذیر است .

گروه دوم: به دنبال خشنودی هستند آنها پیوسته در جستجوی لذت بدون رابطه می‌باشند لذا یذ غیر انسانی را جایگزین روابط مطلوب انسانی می‌کنند هم چون پرخوری، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، درگیری و خشونت و روابط جنسی بدون عشق را جایگزین می‌کنند . کمک به این افراد دشوار است باید آنها را با افراد خشنود و شاد کام آشنا کرد. در مورد اعتیاد می‌توان 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.

فصل دوم: نیازهای بنیادین و احساسات

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

پنج نیاز ژنتیکی انسان:

۱- نیاز به بقا ۲- نیاز به عشق و احساس تعلق ۳- نیاز به قدرت و پیشرفت ۴- نیاز به آزادی ۵- 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 می‌انجامد 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 نمی‌دانند.

هنگامی که نیازهایتان را بشناسید می‌توانید تشخیص دهید وقتی احساس ناخشنودی دارید کدام نیاز ارضا نشده و وقتی احساس خشنودی می‌کنید 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 بی‌اشتهایی روانی و خودکشی و خیلی چیزهای دیگر وجود نداشت. ولی کم کم در فرآیند اجتماعی شدن، انسان‌ها متوجه شدند کسانی که مورد دوستی و محبت قرار می‌گیرند امتیاز بیشتری برای زنده ماندن پیدا می‌کنند. و بعد متوجه شدند افراد قدرتمند در زنده ماندن و بقا موفق‌ترند و آزادی که حفاظی در برابر قدرت بود نیز در بقای انسان نقش داشت و از طرفی انسان‌ها با یادگیری بیشتر در حفظ بقای خود موفق‌تر بودند لذا تفریح و نشاط پاداش ژنتیکی برای یادگیری بود و همه این نیازها به صورت جداگانه‌ای از نیاز به بقا شناخته شد که باعث پیچیدگی و متفاوت شدن انسان از حیوان شد.

نیاز به عشق و احساس تعلق:

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

ما در زمینه احساس تعلق و دوستی مشکلی نخواهیم داشت. به راحتی دوست پیدا می‌کنیم و دوستی خود را حفظ می‌کنیم. اما در عشق، ناکام کننده‌ترین بخش این نیاز است. عشق ورزیدن به کسی که می‌خواهد شما را کنترل کند و تغییر دهد اگر غیر ممکن نباشد بسیار دشوار است.

برای حفظ هر نوع عشقی ما نیازمند عامل دوستی هستیم. در دوستی‌ها احساس تملک وجود ندارد.

برای آزمون این که عشق پایدار است یا خیر؟ از خود بپرسید: با کسی که فکر می‌کنم عاشقش هستم چقدر وجه مشترک دارم؟ اگر از لحاظ هورمونی مجذوبش نمی‌شدم آیا او همان کسی است که می‌توانم از دوستی با او لذت ببرم؟ اگر پاسخ منفی بود موفقیت عشق شما کم است.

هورمون‌ها ما را به هم جذب می‌کنند ولی نمی‌توانند ما را با هم نگه دارند. برای تداوم رابطه عاشقانه باید هر دو نفر یک زندگی خاص خود، زندگی اجتماعی و تفریحی که از رابطه عاشقانه مجزا و مستقل باشد را داشته باشند. علایق، سرگرمی‌ها و دوستان خود را داشته باشند. تلاش برای باز داشتن همسرمان از لذت بردن از فرصت‌هایش رابطه زناشویی را تخریب می‌کند. تکیه و وابستگی به همسر در تمام زمینه‌ها معمولاً مخرب بوده و خارج از توان اکثر رابطه‌هاست.

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

نیاز به قدرت و پیشرفت:

این نیاز فقط در انسان دیده می‌شود. پرخاشگری در حیوانات گاهی فقط برای حفظ بقاست نه برای کسب قدرت. در انسان نیاز به قدرت گاهی جایگزین نیاز به بقا می‌شود. قدرت بیشترین آسیب را به رابطه دوستی می‌زند. 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 می‌کند و در برخی به نوعی روش و سبک زندگی تبدیل می‌شود.

بعضی افراد با انجام کار خیر احساس قدرت می‌کنند و به دیگران هم سود می‌رسانند. کنار آمدن با دیگران برای آنها قدرت بیشتری به ارمغان می‌آورد تا سلطه راندن بر آنها. و در چنین جامعه‌ای افراد دلیلی برای قضاوت کردن درباره یکدیگر ندارند و برای حل اختلافات با هم تلاش می‌کنند. در زورگویی و تحمیل کردن عملاً "فرد به خودش لطمه می‌زند 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 می‌شود و این افراد به ندرت خودخواه و خود محور می‌شوند. و از مفید بودن برای خود و دیگران لذت می‌برند. 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 می‌شود به استثنای نهنگ ها و خوک‌های دریایی فقط انسان‌ها بازی می‌کنند و یاد می‌گیرند. افراد عاشق درباره یکدیگر می‌آموزند 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 می‌کند 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 می‌خواهید باید عشق و محبت بیشتری را نثار کنید. احساس فلاکت و بدبختی یعنی زندگی کردن بدون افرادی که دوستشان داریم و به آنها نیازمندیم.

فصل سوم: دنیای مطلوب شما

همه ما در دنیای واحدی زندگی می‌کنیم ولی هر کدام دنیا را به گونه متفاوتی می‌بینیم. دلیل ادراکات متفاوت ما از واقعیت به دنیای دیگری به نام دنیای مطلوب ارتباط دارد. شکل‌گیری دنیای مطلوب از بدو تولد شروع می‌شود 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 کرده‌ایم و به نوعی بهترین راه ارضای نیازهای ما را نشان می‌دهند، این تصاویر اگر با دنیای واقعی مطابقت یا نزدیکی داشته باشند باعث ایجاد احساس خوب در ما می‌شوند. یکی از راه‌های 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 می‌دانیم که اکثر مردم یا افراد با نفوذ می‌گویند، چه با ما موافق یا مخالف باشند ما واقعیت را به گونه‌ای تعریف می‌کنیم 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 می‌دهد با هم موافقت کنند.

عینی‌گرایی مطلق یک افسانه است. تنها زمانی امکان دارد که همه دنیای مطلوب مشابهی داشته باشند. ما نمی‌توانیم 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 می‌توانیم توافق کنیم آن چه آن جا وجود دارد واقعیت است. مدام برای ارضای نیازهایمان جهان مطلوب خود را خلق و بازآفرینی می‌کنیم. تا زمانی تصاویر را در دنیای مطلوب خود نگه می‌داریم که شانس 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 می‌کنند 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 می‌نامیم که در روابط انسانی دیده می‌شود 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 آدم‌های خشنود و حمایتگر نیاز داریم و گرنه هیچ پیشرفتی حاصل نخواهد شد.

بدون برخورداری از افراد حمایتگر، افراطی‌ترین صورت ناخشنودی، یعنی با تلاش زیاد، خود را به انجام کاری مجبور می‌کنیم که خلاف یک یا چند نیاز اساسی ماست، اتفاق می‌افتد. 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 می‌گوییم دوستت دارم برایم مهم است چه می‌خواهی ولی نمی‌توانم از همه کارهایی که می‌خواهی انجام دهی حمایت کنم.

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

هر نوع تصویر مبتنی بر تملک یک فاجعه‌ی رابطه‌ای 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 می‌داشتیم. دنیای مطلوب من شالوده‌ی 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 می‌توانیم تصویر تمام افراد را از دنیای مطلوبمان حذف کنیم. خارج کردن تصویر خودمان به معنای عدم وجود و یکی از انگیزه‌های 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 خورده‌اند که در این حالت بیشترین لذت و خشنودی را فراهم می‌کنند. وقتی نمی‌توانیم دیگران را در مورد باورهای دنیای مطلوب خودمان متقاعد کنیم آزرده می‌شویم.

افراد افراطی مثل تروریست‌ها اعتقاد دارند باید به هر وسیله‌ای دیگران را وادار کنند که به آنها ایمان بیاورند. تنها چیزی که هیچ‌احدی نمی‌تواند از شما بگیرد آزادی شما در کنترل دنیای مطلوبتان است.

مادر اولین کسی است که در دنیای مطلوب می‌پذیریم. کودک درک می‌کند مادر همواره در تلاش است به او کمک کند. وقتی کودک کم‌کم یاد می‌گیرد به خودش کمک کند تصویری نیرومند از خود در دنیای مطلوب قرار می‌دهد و اولین بذر آزادی شخصی را می‌کارد. 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 می‌کند.

والدین با کمی انعطاف‌پذیری می‌توانند جایگاه خود را در دنیای مطلوب فرزندان حفظ کنند. به اعمال و آن چه نوجوانان انجام می‌دهند خوب دقت کنید ولی به آن چه می‌گویند توجه خاصی نکنید. بزرگ‌ترین مشکل جامعه ما این است، اگر نمی‌توانیم با کسانی که برای ما انزجار آورند کنار بیاییم لاقلاً به خودمان اجازه دهیم آنها را بشناسیم و بدانیم کی هستند. اگر نگوییم نیاز به عشق ولی نیاز به احساس تعلق هیچ شرط و شروطی ندارد.

فصل چهارم: رفتار کلی

در تئوری انتخاب بر اصلاح و بهبود روابط کنونی تمرکز است و به روابط گذشته اهمیتی نمی‌دهد. گذشته می‌تواند تأثیر داشته باشد ولی مشکل اصلی نیست.

در مورد رفتار، به جای صفات و اسم از افعال استفاده می‌کنیم چون حالت فعال دارد امید بهبودی است وقتی شما یک چیزی را انتخاب کردید قطعاً می‌توانید انتخاب دیگر و بهتر نیز داشته باشید و مسئول انتخاب خود هستید. ولی کاربرد اسم و صفت، رفتار منفعل است کنترلی نداریم و قربانی آن رفتار هستیم. کاربرد فعل باعث ایجاد خوش‌بینی می‌شود. در هنگام پرسش، سؤالات مبتنی بر انجام عمل فعال، به جای سؤال درباره‌ی احساس منفعل، پرسیده می‌شود.

به جای سؤال حالت چگونه؟ می‌پرسیم: امروز می‌خواهی چه کار کنی؟ امروز کار مهمی انجام می‌شود؟ یا امروز چیز مهمی اتفاق می‌افتد؟ ایجاد یک رابطه گرم و صمیمی از نکات ضروری یک مشاوره است. هر فردی وارد اتاق مشاوره می‌شود یا درگیر یک رابطه ناخشنود بلند مدت است یا یک رابطه ناکارآمد را از دست داده است.

برای توقف رفتارهای دردناک سه گزینه داریم:

۱- تغییر خواسته ۲- تغییر اعمال ۳- هر دو.

از تولد تا مرگ هر چه از ما سر می‌زند رفتار است که مستقیماً با ارضای نیازهای ما رابطه دارند و انتخابی می‌باشند ما سعی می‌کنیم 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 ۴ مؤلفه هم زمان و جدایی ناپذیر تشکیل شده است: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی.

واژه انجام دادن، ترکیب خاص عمل و فکر را توصیف می‌کند این دو همیشه با هم همراهند. شما همیشه احساسی را تجربه می‌کنید اگر چه بسیاری اوقات به احساس خود زیاد توجه نمی‌کنید. 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 – کم‌کم 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 می‌ترسیم. اعمال و افکاری که انتخاب می‌کنیم بر سلامت و فیزیولوژی ما تأثیر دارند. فشار روانی سلامت را به خطر می‌اندازد. وقتی کنترل خود را بر زندگی از دست می‌دهید نمی‌توانید احساسات و فیزیولوژی را از اعمال و افکار خود جدا کنید. برای رسیدن به کنترل باید به ۴ مؤلفه با هم متوسل شوید. افسردگی معلول عدم تعادل شیمی مغز است، غلط است. البته شیمی مغز فرق می‌کند 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 می‌آورند ولی خشنودی و رضایتمندی نمی‌آفرینند و برای خلق آن باید روابط انسانی را تقویت کرد.

فصل پنجم: هم‌خوانی در شخصیت و قدرت نیازها

شیوه‌ای که ما با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم شخصیت نامیده می‌شود، که در زن-های ما نوشته شده است آنچه شخصیت ما را از هم متفاوت می‌کند، تفاوت در شدت نیازهای اساسی یا ژنتیک ماست. شدت هر نیاز در بدو تولد تعیین می‌شود و در طول زندگی تغییر نمی‌کند. شخصیت ما از نیم رخ شدت نیازهای مان شکل گرفته است. برخی زوج‌ها 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 می‌دهد.

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 کنترل‌گری برداشته وارد مذاکره شوید تفاوت‌ها را بشناسید و بدانید کدام نیازها در تعارضند. بر تفاوت‌ها تمرکز کرده از سرزنش و انتقاد پرهیز نموده. طرز برخورد و کنار آمدن شما با تفاوت‌ها تعیین کننده است. اگر به کنترل و زور متوسل شوید و بخواهید دیگری را تغییر دهید تفاوت‌ها باقی می‌مانند. تلاش برای تغییر زن‌های یکدیگر غیر ممکن است.

دایره حل اختلاف :

در این دایره، زن، مرد و ازدواج قرار می‌گیرند و ازدواج بر خواسته‌های 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 می‌شود. 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 می‌توانم انجام دهم. گاهی مصالحه یا تسلیم باید باشد. باید رضایت خاطر دو نفر کسب شود. اگر در جلسه اول حل نشد می‌گوییم چیزی که الان می‌خواهم برایم مهمتر از زندگی مشترک‌مان است الان از دایره خارج می‌شوم ولی مایلیم دوباره فردا با هم گفتگو کنیم. ماندن در دایره مهم‌تر از هر چیزی است. و خروج از آن یعنی کنترل بیرونی و مرگ رابطه.

نکته مهم در شدت نیاز به عشق و احساس تعلق است یعنی تا چه اندازه دوست داریم عشق بدهیم نه این که دریافت کنیم. از طرفی نمی‌توانیم بیش‌تر از آن چه همسرمان می‌تواند ارائه دهد دریافت کنیم، و انتظار داشته باشیم. اگر هم شدت آن کم است همان مقدار عشق و محبت می‌تواند کافی باشد. اگر مایلیم او با تمام توانش به من عشق بورزد باید تا جایی که در توانم هست محبت کنم کوتاهی و مضایقه یک رفتار تنبیهی است.

در مورد شدت نیاز به بقاء، افرادی که نیاز بیشتری دارند محتاط‌تر هستند و اگر برنامه‌ای 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 می‌خواهید 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 می‌کنند. زوج‌هایی که نیاز به قدرت هر دو کم است میل به مذاکره و ماندن در دایره حل اختلاف بیشتر است.

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.

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 نمی‌شود.

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

اگر هر دو نیازشان بالا است باید در مورد محدودیت‌ها مذاکره کنند البته در هیچ ازدواجی آزادی مطلق وجود ندارد. مگر این که عشق و تعلق زیادی برای جبران زمان‌هایی که با هم نیستند وجود داشته باشد که در این حال نتیجه مطلوب سخت به دست می‌آید. نیاز

به آزادی بالا باعث چالش می‌شود. دایره حل اختلاف قبل از ازدواج تشکیل شود. در مورد آزادی، زوج برای افزایش نیاز به آزادی خود نمی‌توانند با هم متحد شوند بر خلاف نیاز به قدرت. متحد و شریک شدن در مورد نیاز به آزادی بالا بی‌معناست آنها نمی‌خواهند با هیچ فردی در دایره و محدوده‌ای قرار بگیرند.

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

بهترین ازدواج‌ها، 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 می‌طلبد. 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 می‌کنند محور اصلی رابطه آرمانی، دیگری است و این ما را از یک ارتباط خوب دور می‌کند.

به احساس تعلق توجه کنید. اگر برای لذت و تفریح به دیگران وابسته‌اید نیاز به تفریح شما کم است. برای سنجش نیازها می‌توانید 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 آمده‌اید نیاز به عشق و احساس تعلق شما زیاد است و خوب آن را ارضا کرده‌اید 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 خواسته‌ام اهمیت می‌دهم.

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

توهم رایج:

با نثار عشق خالصانه ی 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 می کند 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 نیم‌رخ 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 می‌زند و از خود تعریف می‌کند، می‌خواهد خود را مشغول کند نسبت به خود بینشی ندارد. ظرفیت و قابلیت عشق و محبت را دارد در برقراری رابطه و نگهداری آن مشکل ندارد به شرط آنکه ادامه رابطه نیازمند کار مشکلی نباشد. وظایف خود را انجام نمی‌دهد 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 می‌کند، مثلاً درس و دانشگاه را.

با واقعیت جهان تماس کمی دارد تا وقتی از او انتظاری نداشته باشید یک آدم عادی به نظر می‌آید ولی اگر از او مسئولیت بخواهید شانه خالی کرده و اگر اصرار کنید به خشونت و بدرفتاری متوسل می‌شود. 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 می‌داند. زندگی برای او گذشته و آینده است و با حال کاری ندارد. 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. پول و هر چه دارند به باد می‌دهند و کم کم افسردگی کردن را شروع می‌کنند و دنیا را ظالم می‌دانند و می‌گویند هیچ کس قدرشان را نمی‌داند. 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 غیرعادی پدید بیاورد. افراد بیشتری به سمت بیکاره هستند و ضد اجتماعی ها کمتر هستند.

فصل ششم: تعارض و واقعیت درمانی

وقتی هم زمان دو تصویر متضاد در دنیای مطلوب قرار دارد تعارض ایجاد می‌شود. 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 دردناک‌تر است.

عاملی که تعارض را تشدید می‌کند عدم وجود راه حل فوری است. زمان، تعارض را در یکی از دو جهت پیش می‌برد. گاهی لازم است اگر نمی‌دانید چه کار کنید هیچ اقدامی نکنید. مشاور خوب کمک بزرگی است به شما نمی‌گوید چه انتخاب کنید بلکه به گزینه‌ها و انتخاب‌ها انسجام می‌بخشد، و نشان می‌دهد گاهی انتخاب‌ها هم وزن و برابر نیستند. تا وقتی یک یا هر دو تصویر را از دنیای مطلوب خود بیرون نکنید تعارض وجود دارد. رایج‌ترین 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 مانده‌اند را برآورده سازد. تئوری انتخاب یک چهار چوب و راهنماست برای واقعیت درمانی.

در مورد تمام مراجعان می‌دانیم که یک مشکل رابطه‌ای وجود دارد. هم چنین می‌دانیم افسردگی کردن را انتخاب کرده‌اند و باید کمک کنیم انتخاب بهتری داشته باشند. می‌توان جلسات مشاوره را در ده یا کمتر به نتیجه رساند.

لذا مواردی که باید حذف کرد عبارتند از:

۱- نیازی به کندوکاو طولانی مشکل نیست، مراجع انکار می کند ما باید به رابطه خاص کنونی دست یابیم.

۲- 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.

۳- 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 نکته‌ی امکان‌پذیری تأکید کنید که بخشی از تعارض نباشد. باید بدانید 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 می‌کند. احساس بدبختی امید را می‌کشد .

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 می‌گذارند و برخی کمتر. مراجعان باید بر روابط خود، کار کنند، خشنودی به چند رابطه خوب و صمیمی نیاز دارد، زن‌های ما در تمام طول عمر، ما را به سوی بهبودی روابط سوق می‌دهند.

فصل هفتم: خلاقیت

در مغز ما سیستم خلاق وجود دارد. خلاقیت را به تمامی رفتارهای کلی ما می‌افزاید، می‌تواند 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 شده‌اند، می‌توان دید. زندگی بدون خلاقیت ارزش زیستن ندارد. داروهای روان‌پریشی ضد خلاقیت هستند.

سیستم خلاق دائم کار می‌کند تا با هر چیزی کنار بیاییم با افزودن خلاقیت به رفتارهای قبلی یا خلق یک رفتار کاملاً جدید ممکن است مؤثر واقع شود. می‌توانیم 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 می‌کنیم رایج‌ترین پیشنهاد افسردگی کردن است. سیستم، احساسات جدید به ما پیشنهاد می‌دهد 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 نمی‌توانیم کنترل کنیم. مانند بیماری‌های سیستم ایمنی مثل: روماتیسم مفصلی یا بیماری‌های روان‌تنی و بسیاری دیگر از امراض. این بیماری‌ها یعنی اسیر یک خلاقیت مخرب شدن.

اگر کسی روی روش زندگی خود کنترل مؤثری داشته باشد می‌تواند به صورت غیر مستقیم بر این سیستم ایمنی غلبه کند. در این موارد، بر بهبود رابطه‌ی ناکام‌کننده و ناخشنودی که ممکن است علت آن باشد تمرکز کنید. به جای تمرکز بر نشانه‌های بیماری بر روابطی که فکر می‌کنند کنترل بر آن ندارند تمرکز کنید. چند رابطه رضایت‌بخش، مهم است، کنترل بر تمامی روابط به سبب دشواری اهمیت ندارد.

بازداری از خشم، درخواست کمک بدون التماس و اجتناب از کارها به دلیل ترس از شکست می‌تواند سه دلیل عمده اکثر بیماری‌های 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 می‌دهد که به آن بیماری‌های روانی گوییم.

مشکل رابطه‌ای حتماً نباید مربوط به عشق و محبت باشد. گاهی افراد دنبال مراقبت بیشتر هستند یا می‌خواهند 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 می‌شود.

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 می‌خواهیم 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 می‌شویم غیر ممکن است فیزیولوژی ما درگیر نشود، بلکه به همراه فکر و عمل و احساس دخالت دارد. کسانی که روان پریشی را انتخاب می‌کنند معمولاً فاقد شور زندگی‌اند. نیم‌رخ نیازهای آنها شبیه افراد بیکاره است. آنها خواهان روابط خوب و رضایت بخش هستند اما برای حفظ آن قادر به ابراز محبت و توجه الزم به دیگران نیستند.

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

داروها سیستم خلاق را فلج می‌کنند و مسئله را حل نمی‌کنند در افراد دو قطبی دلیل سوم افسردگی کردن وجود دارد. سایکوزها واقعیت را انکار می‌کنند. نورزها یا روان رنجورها واقعیت را انکار نمی‌کنند بلکه در کنار آمدن با آن مشکل دارند. و انتخاب خالق آنها می‌شود: مضطرب شدن، وحشت سازی، وسواسی گری...

تکنیک فکر کردن به آن چه تلاش می‌کنی فکرش را نکنی، نیت متناقض یا مشاوره متناقض نامیده می‌شود که تکنیک بسیار مؤثری است. البته نیازمند تجربه است. قبل از این که انتخاب خوبی بکنیم باید دلیل انتخاب‌های 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 می‌کنند ولی افرادی که روابط غنی ندارند و احساس ارزشمندی نمی‌کنند بعد از حوادث در حدی ناتوان می‌شوند که نمی‌توانند زندگی خود را شروع کنند. و ناتوان سازی، خود بهانه خوبی برای فرار از بی‌کفایتی شخصی است. ما باید به آنها کمک کنیم انتخاب‌ها 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 آدم‌های عاجز و ناامید و درمانده و بی‌کفایت 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.

فصل هشتم: عشق و ازدواج

وقتی تصویر شخصی در دنیای مطلوب خود داریم و با فردی برخورد می‌کنیم که با آن تصویر منطبق باشد عشق آغاز می‌شود، گاهی حتی خیال پردازی است و ما از آن لذت می‌بریم. وقتی بدون قید و شرط و بدون رفتار مخرب می‌توانیم 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 می‌مانیم.

هر مقدار آزادانه و به راحتی دنیای مطلوب خود را بیان کنید و دیگری را در دنیای مطلوب خود شریک کنید عشق بیشتر می‌شود، عشق ضعیف مبنای هورمونی دارد.

خیال پردازی، امری طبیعی است لازم نیست تصورات و خیال پردازی‌ها 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 می‌گردد 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 می‌تواند باعث ساخته شدن آینده خوب شود. حال و اکنون بد می‌تواند به آینده‌ای بد بیانجامد یا اصلاً آینده‌ای را رقم نزند. بهترین کار این است که بر کاری که در حال می‌توانید 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 می‌دهد 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 محدودیت هایی ایجاد می شود ولی حق محروم سازی از زندگی شخصی وجود ندارد.

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. خلاقیت کمک می کند به یکدیگر نزدیک شوید. 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:

- ۱- آیا واقعا" برای دریافت کمک مراجعه کرده‌اید؟ یا تصمیم به طلاق دارید و حال آمده‌اید که بگویید به مشاور هم مراجعه کرده‌ایم ولی فایده نداشت؟
 - ۲- به طور خلاصه بگویید، مشکل زندگی مشترک شما چیست؟
 - ۳- رفتار چه کسی را می‌توانید کنترل کنید؟
 - ۴- یکی از نکات مثبت که اکنون در ازدواج و زندگی مشترک شما وجود دارد را بیان کنید.
 - ۵- در طول این هفته حاضرید چه کاری انجام دهید که باور دارید به ازدواجتان کمک می‌کند؟ بدون هیچ شرط و شروطی و باید فقط خودتان بتوانید انجام دهید.
 - ۶- 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 می‌کنیم نه دیگری. در یک رابطه ناکارآمد هیچ وقت فقط یک مسئله تنها وجود ندارد همه چیز مسئله است.

فصل نهم: خانواده شما و اعتماد

همه کسانی که در دنیای مطلوب ما حضور دارند را هوشیارانه انتخاب نمی‌کنیم. حیوانات برای بقا با بچه خود برای مدت کوتاهی به طور ژنتیکی پیوند عاطفی برقرار می‌کنند. ولی پیوند عاطفی انسان‌ها با قرار دادن تصاویر در دنیای مطلوب هم دیگر است که مادام‌العمر و دائمی است. و قوی‌تر از پیوند ژنتیکی می‌باشد.

رابطه کودک – والد یک رابطه بی‌همتا است. بیرون کردن تصویر فرزند یا والدین تقریباً غیر ممکن است چون جایگزینی این تصاویر غیر ممکن است. گاهی فرزندان بدرفتاری والدین را به امید خشنودسازی آنها تحمل می‌کنند زیرا تحمل این بدرفتاری قابل تحمل‌تر 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 می‌شود نسبت به آدم‌ها بی‌اعتماد می‌شوند و باور ندارند در چهارچوب روابط انسانی می‌توان به خشنودی دست یافت. و چون همواره انسان به دنبال احساس خوب و خوش است به دنبال چیزی در دسترس می‌رود مثل: لذتی که در خشونت و مواد است. بهترین روابط را می‌توان 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 بزرگ‌تر شدن برای دستیابی به آزادی شخصی در برابر والدین مقاومت می‌کنند. نکته مهم این که والدین و فرزندان برای همیشه در دنیای مطلوب یکدیگر حضور دارند و این کار را سخت‌تر می‌کند. والدین باید از محدوده خود آگاه باشند و در

این محدوده تلاش کنند. ما فقط می‌توانیم رفتار خود را کنترل کنیم و به دیگران فقط می‌توانیم اطلاعات دهیم. تلاش برای کنترل فرزندان تنها عاملی که می‌توانیم با آن کمی بر فرزندان کنترل داشته باشیم، رابطه را تخریب می‌کند. اگر می‌خواهید 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 رابطه‌ی رو به شکست است. بسیاری از پزشکان آن قدر در دام مراقبت تحت کنترل افتاده‌اند که فرصت کافی برای حرف زدن یا گوش سپردن به حرف‌های بیماران را ندارند. وقتی قدرت ندارید بر حق بودن یا نبودن چندان مؤثر نیست. رابطه از هر بر حق بودن مهم‌تر است. وقتی پدر یا مادر بزرگ می‌شویم کار خود را بسیار خوب انجام می‌دهیم.

تئوری انتخاب زمانی مؤثر است که برای پیشگیری از بروز مشکلات استفاده شود. وقتی مشکلات مزمن هستند هیچ گاه حل نمی‌شوند بلکه با پایین آوردن سطح توقعات مان یاد می‌گیریم 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 می‌کنیم. باور سوم روان شناسی کنترل بیرونی مبنی بر این که ما می‌دانیم چه چیزی برای فرزندان مان خوب است به پاداش و تنبیه منجر می‌شود. و این باعث می‌شود 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 موفقیت‌های 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 بی‌اعتماد 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 می‌دهند: می‌خواهم 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 می‌کنم کم تجربه تر از آن هستی که بدانی چگونه مشکلات را حل کنی وارد عمل

می‌شوم اما هدف اصلی من مانع تراشی برای تو نیست می‌خواهم کمک کنم 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 می‌خواهد انجام دهد مشروط به این که به خود یا دیگری آزار نرساند. به دنبال فرصت‌های آموزشی باشید و به او آموزش دهید. فقط زمانی که فکر می‌کنید فرزندان از عهده‌ی اداره موقعیتی بر نمی‌آید اولویت 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 می‌شوند در بعضی زمینه‌ها شما غیر قابل مذاکره و قاطع برخورد می‌کنید. هر چیزی که ارزش عمل کردن دارد عمل و از بقیه چشم پوشی کنید. مشکلات کوچک و جزئی را به فرزندان بسپارید تجربه بزرگ‌ترین معلم جهان است. بچه‌ها می‌فهمند 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 می‌تواند 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 سال‌های اولیه رشد بستگی دارد.

نوجوانان به خصوص مشکل آفرین‌ها 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 دیده‌اند:

بدرفتاری می‌تواند 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. معمولاً اگر توسط افرادی باشد که به آنها اعتماد داشته‌اند بسیار سخت و دشوار است.

مرور گذشته اصلاً 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 داده‌اند و یا اصلاً نیاموخته‌اند 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 آسیب‌زنده 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 گرفته‌اند 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 توانمندی‌های خاص خود، زندگی را بنا می‌کنیم گذشته نمی‌تواند 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 می‌شوند و آخر از همه از آن بیرون می‌روند. نیاز به بقا و زنده ماندن، خاطرات تهدیدآمیز را در دسترس قرار می‌دهد. 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 می‌کردند.

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 می‌شود. سرزنش دیگران آسان‌تر از انتخاب کردن تغییر است. گاهی افراد خاطرات نادرست را که توسط سیستم خالق برای خشنود کردن درمانگر یا اجتناب از رویارویی با مشکل کنونی ساخته اند بیان می‌کنند 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 خالق، تخیلاتی را واقعی القا می‌کند که این نوعی کنترل بیرونی است. فقط زمانی به گذشته می‌پردازیم که فرد کنترل خوبی بر زندگی‌اش داشته و مرور آن اهمیت دارد. و این خاطرات تقویت کننده معمولاً صحت دارند و مؤثر هستند.

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

مدیریت ریاستی همراه با زور و اجبار نیمی از سرمایه را هدر می‌دهد. کیفیت یعنی بهترین کاری که می‌توانی انجام دهی که مستلزم تلاش و وقت کافی است. دانش‌آموزان در فعالیت‌های فوق برنامه بهترین تلاش را دارند.

به دو دلیل: یک، هم برنامه هم معلمان مسئول آن در دنیای مطلوب دانش‌آموزان هستند و این مهم ترین معیار است. دوم، در این فعالیت‌ها و برنامه‌ها تأدیب وجود ندارد.

آموزش مدرسی یا تأدیبی: عمل اول وادار کردن دانش‌آموزان به کسب دانش و حفظ اطلاعاتی که در دنیای واقعی ارزش و فایده‌ی عملی ندارد. دوم مجبور ساختن دانش‌آموزان به کسب دانشی که اگر چه ممکن است در زندگی واقعی ارزشمند باشد ولی نه به آن اندازه که تمام دانش‌آموزان را مجبور کنیم آن را یاد بگیرند. دانش‌آموزان با این روش تأدیب، معلم و مدرسه را از دنیای مطلوب خود بیرون می‌کنند.

تعریف دانش: واقعیت یا آگاهی پیدا کردن نسبت به چیزی است. در مدارس دانش‌آموزان مطالبی را فقط تا زمان امتحان حفظ می‌کنند. 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 نمی‌تواند بهبود بپذیرد. شما قابلیت و توانمندی خود را در کار بست دانشی که آموختید نشان می‌دهید. اگر چیزی را آموختید می‌دانید، اگر نیاموختید نمی‌دانید، نمی‌توانید بهتر یا بدتر بدانید. تلاش دانش‌آموزان برای امور غیر درسی به این دلیل است که نه تنها آن چه یاد می‌گیرند به کار می‌گیرند بلکه می‌توانند آن را بهبود و توسعه دهند. یادگیری هر چیزی وقتی مهیج می‌شود که بتوانیم آن را بهبود و توسعه ببخشیم. معلمان خوب، اندیشیدن و فکر کردن را یاد می‌دهند اگر به

طور هم زمان چگونگی استفاده از دانش را به دانش آموزان بیاموزیم چگونه می‌توانیم این دانش را در ذهن تمام دانش آموزان فرو کنیم؟

بسیاری از دانش آموزان از مدرسه که اخراج می‌شوند وارد نوعی زندگی می‌شوند که در آن خشونت، بزهکاری، زندان، مواد، سکس بدون عشق و لذت‌های کاذب در انتظارشان است و این پدران آینده، با بدرفتاری، غفلت از فرزندان، کودکانی را وارد چرخه ترک تحصیل و ارتکاب به جرم می‌کنند. در تئوری انتخاب یعنی مهارت‌هایی 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 مهارت‌های 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 کودکانستان ریاضی شروع تا پایان تحصیلات ادامه دارد. اوایل برای درک حل مسئله، محاسبات دستی یاد داده می‌شود بعد از ماشین حساب استفاده می‌شود ریاضیات یعنی رساندن مسئله به جایی که به محاسبه احتیاج داشته باشد و این کار انسان است ماشین حساب نمی‌تواند مسئله طرح کند و فقط محاسبه‌های پایانی را انجام می‌دهد. 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. 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

بپردازید. 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 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 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 می‌کنند و تئوری انتخاب را به دانش آموزان و والدین آموزش می‌دهند.

افراد ناتوان در یادگیری:

متأسفانه در مدارس، فوری برچسب اختلال یادگیری یا بیش‌فعالی و اختلال هیجانی یا بد کار کردی مغزی به کودکان زده می‌شود. 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 مهارت‌های 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 می‌دهد. 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 می‌کند به خود اجازه می‌دهد گاهی پا را فراتر گذاشته ولی می‌داند در بیرون از خانه دلیلی ندارد مردم تخلف او را تحمل کنند. گاهی شاید کودک خانواده نابسامان نداشته باشد و فقط حساس‌تر و نکته‌سنج‌تر باشد یا احساس امنیت بیشتری می‌کند. اگر به کودکان برچسب زده شود تنها کمکی که به آنها می‌شود این است که آنها را به کلاس‌های ویژه کودکان استثنایی می‌فرستند که محیطی است که از زور و تنبیه و تحمیل درس، خبری نخواهد بود و معلمان آموزش دیده وجود دارند و آن‌جا موفق خواهند بود.

قبل از برچسب زدن سؤالات زیر پرسیده شوند:

۱- آیا کودک تلویزیون تماشا می‌کند و می‌فهمد؟ آیا بازی کامپیوتری می‌کند؟ آیا می‌تواند با کامپیوتر کار کند؟ اگر پاسخ سؤالات منفی بود نیازمند پزشک و دارو است.

۲- آیا در کلاس برخی از معلم ها بهتر گوش می دهد یا درس می خواند؟

۳- 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.

۴- 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 برنامه‌ای 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 می‌شود.

آزمون نباید هدفش فقط اندازه گیری پیشرفت دانش آموز باشد و نه افزایش کیفیت کار آنها. آزمون باید یک تجربه یادگیری باشد آزمون‌های غیر یادگیری یا تحمیل درسی بی فایده هستند. در مدرسه کیفی خبری از تحمیل درس نیست در آزمون، سؤالات غافل گیرانه و تنبیه‌گر 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 تجارتی پا برجا نمی‌ماند 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 می‌شود. 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 می‌شود. 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 می‌دهند آموزش عینی در متن موضوع است و مفید می‌باشد.

دانش آموزان به دو دلیل در امتحان بد عمل می کنند:

سوالات 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:

- ۱- تمام مشکلات انضباطی کاهش می یابند.
- ۲- نمرات بهتر می شوند.
- ۳- تحمیل درس حذف، آموزش و تربیت مفید جایگزین و شایستگی و توانایی کلی معیار قبولی است.
- ۴- دانش آموزان چند کار کیفی ارائه می دهند.
- ۵- تمام کارکنان و دانش آموزان و والدین، تئوری انتخاب را آموزش دیده اند و به دیگران آموزش می دهند .
- ۶- شادابی و مسرت مشاهده می شود.

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:

۱- 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.

۲- رئیس دستور می دهد و به ندرت در مورد چگونگی بهبود کار از کارکنان نظر می پرسد.

۳- رئیس یا نماینده او کارکنان و کار را بازدید و ارزیابی می کنند و کارکنان تا جایی که اموراتشان 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.

۴- 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 می‌شود افراد حریص تصور کنند شایسته‌تر از دیگران هستند.

حرص ربطی به لیاقت و سزاواری ندارد. حرص و آز محصول نیاز به قدرت شدید است. گاهی فکر نمی‌کنند دیگران چه عذابی می‌کشند. مالیات راهی معقول برای محدود کردن حرص آزمندان است. و گاهی آنها خلاقانه از دادن مالیات فرار می‌کنند. وقتی نیاز به قدرت فرد زیاد باشد و نیاز به عشق و احساس تعلق هم کم باشد هرگز نمی‌توانند جلوی زیاده خواهی خود را بگیرند. ولی اگر نیاز عشق و تعلق شدیدی داشته باشند آنها موفقیت خود را مرهون روابط خوب خود با دیگران می‌دانند. اصولاً افراد آزمند تصاویر دنیای مطلوب‌شان ناکام نمی‌ماند و این به دلیل نیاز به قدرت است.

مدیریت راهبری:

نسبت مدیریت راهبری به مدیریت رئیس‌مآبی برابر است با نسبت تئوری انتخاب به روان‌شناسی کنترل بیرونی. کاربرد مدیریت راهبری آسان‌تر از مدارس کیفی است. چون هر کاری ارزش دارد و به خاطر آن پول پرداخت می‌شود. چیزی که کار را نسبت به درس مشکل‌تر می‌کند این است که تقریباً تمام مشاغل به همکاری افراد بستگی دارد. همکاری با هم، یکی از لذت بخش‌ترین تجارب زندگی مدیر است.

در مدیریت رئیس‌مآبانه آن چه تخریب‌گر است این است که به افراد تکیه کرده آنها را مقابل هم قرار می‌دهد.

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 هزینه‌ای در بر ندارد و نتایج خوبی دارد. باید پرسند: آیا این کار را بکنم به کارکنان نزدیک‌تر می‌شوم یا دورتر؟ آموزش تئوری انتخاب به کارکنان نیز مؤثر است. می‌توان با هزینه سازمان به آنها و خانواده‌ها آموزش داد. تا بدانند یک شعار نیست و در همه موارد کاربرد دارد. روابط خوب نقش اساسی دارد و می‌توان با احساس نزدیکی، کار و محیط و پرسنل را در دنیای مطلوب جایگزین کرد.

چهار مؤلفه‌ی مدیریت راهبرانه:

- ۱- مدیران صادقانه و دائمی پرسنل را درگیر بحث کیفیت و هزینه‌ها می‌کنند. و پرسنل فقط شنونده نیستند، بلکه برای بهبود کار می‌توانند پیشنهاد هم بدهند.
- ۲- مدیر به صورت عملی کار را نشان می‌دهد و در حین این کار آنها را تشویق می‌کند که انتظارات برآورده شوند.
- ۳- مدیر همواره تأکید می‌کند کیفیت مهم‌تر از هزینه است و مسئولیت بررسی کیفیت به عهده کارکنان است.
- ۴- مدیر راهبر از هر فرصتی برای آموختن این نکته استفاده می‌کند که عنصر اصلی کیفیت، پیشرفت و بهبودی مداوم است. و برخلاف تحمیل درس، همه چیز قابل بهبودی و پیشرفت است.

مدیر به صراحت بیان می‌کند 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 می‌شوند.

روش رئیس مآبی باعث افزایش ادعای غرامت روزافزون کارکنان، دزدی بیشتر، غیبت، استفاده بی‌مورد از مرخصی استعلاجی، تأخیر، در دسرهای اداری با اتحادیه، خشونت و آزار می‌شود 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 نشاندن 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. غالبا منافع کارمندان قربانی می شود هرچه خصومت بیشتر باشد بیماران بیشتر متضرر میشوند. 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. هر چه درخواست به سطوح بالاتر مدیریتی کشیده شود ترس از مطرح کردنش بیشتر می شود.

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. مداخله تربیتی غیر تنبیهی و آموزشی بهترین مداخله است.

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 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 کتابخوانی 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 .

فصل سیزدهم: تعریفی دوباره از آزادی شخصی شما

ده اصل بنیادین تئوری انتخاب:

- ۱- تنها فردی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم خودمان هستیم. انرژی زیادی صرف کنترل دیگران و یا فرار از کنترل دیگران صرف می‌شود که می‌تواند در بهبود روابط از آن استفاده شود.
- ۲- تمام آن چه می‌توانیم از دیگران دریافت کنیم یا به آنها بدهیم اطلاعات است. چگونگی برخورد با اطلاعات انتخاب ما است.
- ۳- تمام مشکلات روان شناختی طولانی مدت از مشکلات رابطه‌ای نشأت می‌گیرند.
- ۴- همیشه آن رابطه مشکل‌دار بخشی از زندگی کنونی ماست. و به آینده و گذشته مربوط نیست. ما هرگز به آزادی مطلق نمی‌توانیم برسیم زیرا همه ما نیازمند بودن در یک رابطه هستیم ما از هر چیزی می‌توانیم آزاد باشیم اما هرگز نمی‌توانیم 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.
- ۵- وقایع دردناک گذشته به حال ما تأثیر دارند ولی مرور آنها کمکی به مشکل کنونی ما نمی‌کند. مرور خاطرات خوش خوب است ولی گذشته تلخ را باید رها کرد ما محکوم به تکرار گذشته نیستیم مگر خودمان انتخاب کنیم.
- ۶- ما توسط پنج نیاز ژنتیکی هدایت می‌شویم. این نیازها باید ارضا شوند و هر کسی مسئول ارضای نیاز خودش است. می‌توانیم به دیگران کمک کنیم ولی نمی‌توانیم نیازهای دیگران را برایشان ارضا کنیم. اگر خود را درگیر ارضای نیاز دیگران کنیم از آزادی خود صرف نظر می‌کنیم.

۷- ما از طریق تصاویر دنیای مطلوب خود می‌توانیم 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 داده‌ایم.

۸- تمام آن چه از ما سر می‌زند رفتار است که چهار مؤلفه‌ی، فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی را دارد.

۹- تمام رفتارهای کلی با فعل، آن هم به صورت مصدر یا اسم مصدر بیان می‌شوند که نشان دهنده انتخاب و آزادی شخصی فرد در بروز یک رفتار است.

۱۰- تمام رفتار کلی انتخابی است ولی ما فقط بر مؤلفه‌ی 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 می‌توانید زندگی خودتان را کنترل کنید. عدم توجه به این اصل مانع درک بقیه مفاهیم می‌شود.



تهیه کنندگان:

مریم مرادی

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

زمستان ۱۴۰۰