

بسمه تعالی



**چکیده مباحث ارائه شده در اولین نشست:**

**کار بست تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بر بهبود کیفیت زندگی**

**مدرس: دکتر علی صاحبی**

مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر

محل برگزاری: سالن اجتماعات ساختمان صندوق‌های بازنشستگی و پس‌انداز و رفاه کارکنان، ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۶

**دکتر ویلیام گلاسر: «خود ما هستیم که تمام اعمال مان را انتخاب می کنیم و دیگران نه می توانند ما را خوشبخت کنند و نه می توانند باعث بدبختی ما شوند.»**

در این دنیای پر چالش و پر تلاطم که تحت کنترل ما نیست به راستی چگونه می توان کیفیت زندگی را همواره ارتقاء داد. باید گفت که این بهبود مستمر مستلزم تحقق چهار شرط است:

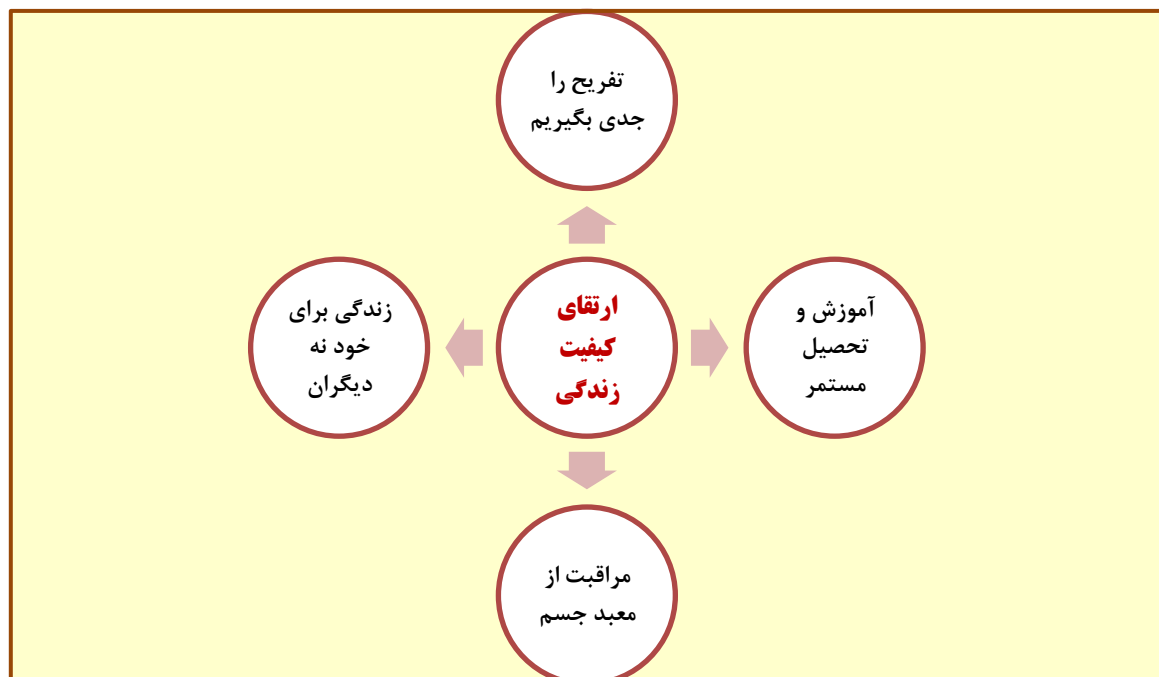
۱- بعد از اتمام تحصیلات آکادمیک دانشگاه؛ آموزش و یادگیری ادامه یابد و به عبارتی برای هر دوره از زندگی و قبول مسئولیت های جدید زندگی مانند ازدواج، بارداری، فرزندپروری، اشتغال و ... ابتدا دانش و مهارت آن را کسب کنیم و آموزش ببینیم. این یعنی احساس نیاز به یادگیری: **من باید یاد بگیرم.**

۲- بدن خود را مانند یک معبد مقدس دوست بدارید و از آن مراقبت نمایید. به عبارتی زبان بدن خود و نیازهایش را بشناسید. تغذیه مناسب، خواب کافی، ورزش به موقع و ...

۳- زندگی خود را بر اساس نظر خود تنظیم کنیم و بر اساس اظهار نظر دیگران و آنچه که آن ها می گویند زندگی نکنیم.

۴- زمان ثابتی را برای استراحت و تفریح مشخص کنیم و با توجه به علایق خود تفریحات مان را در زندگی مشخص کنیم. مانند مطالعه، سینما، تئاتر و ...

**نتیجه گیری: برای ارتقای کیفیت زندگی باید این چهار اصل را عملیاتی نماییم.**





و در نهایت:

**بهبود کیفیت زندگی در دست خود ما  
است.**

**چهار بخش مهم زندگی**

در زندگی هر انسان چهار بخش مهم وجود دارد که اولویت نخست باید با خانواده باشد. عصاره اصلی خانواده است و بیشترین وقت کیفی برای خانواده باید صرف شود تا اعضای خانواده واکسینه (واکسیناسیون تربیتی) شوند و تحت تاثیر مسایل محیطی قرار نگیرند.



هر انسانی باید در زندگی خود دارای چارچوب‌های فکری و تئوریک باشد و بر اساس آن مسیر زندگی خود را مشخص نماید. باید بین ساختار فکری و نوع راه انتخاب شده همسویی وجود داشته باشد. با توجه به بزرگترین انقلاب زندگی بشر علم می‌باشد، انسان باید بتواند از تئوری و علم روز استفاده نماید. آن‌ها را بپذیرد و قدرت تغییر و تحول داشته باشد.



انتخاب‌ها و اعمال ما نتیجه چارچوب‌ها و تئوری‌های مفهومی زندگی ما هستند. بنابراین رفتارهای ما توسط فاکتورهای درونی شکل می‌گیرد. فاکتورهای بیرونی اثرگذار هستند، اما تعیین‌کننده نیستند. ما رفتارهایمان را بر اساس انگیزه‌هایمان انتخاب می‌کنیم.

پس انگیزش: «عاملی درونی است که موجب رفتار فرد می‌شود»

**زندگی ما برآیند انتخاب‌های ماست.** بنابراین هر عمل و اقدامی براساس ادراک، خواسته‌ها و نیازهای اساسی ما شکل می‌گیرند. **در حقیقت ما رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم.**

### انواع سرمایه‌ها

ما چندین نوع سرمایه داریم: سرمایه مالی، سرمایه اجتماعی، سرمایه انسانی و سرمایه روانی. به راستی سرمایه روانی سازمان‌های ما چقدر است؟



### چهار عنصر بهداشت روانی

هر مدیری باید چهار عنصر سرمایه روانی را بشناسد:

- ۱- چقدر خوش‌بینی داریم؟
- ۲- چقدر امید داریم؟
- ۳- چقدر کارآمدی داریم؟
- ۴- چقدر تاب‌آوری داریم؟



در مورد تاب‌آوری با توجه به وجود چالش‌ها و استرس‌ها، اگر استرسی وارد شد چقدر می‌توانیم تاب بیاوریم و چقدر طول می‌کشد تا خود را احیاء نماییم. این چهار عنصر در حقیقت چهار مهارت هستند که قابل آموزش می‌باشند.

### وضعیت موجود جهان

وضعیت موجود جهان حاضر به صورتی است که رشد تکنولوژیک به صورت فزاینده‌ای حاصل گردیده است. محققین اعلام کرده‌اند که متوسط میزان برخورداری از موهبت‌های زندگی انسان امروزی از پادشاهان قرن هجدهم دو برابر بهتر شده است. از سویی در سده اخیر وضعیت حقوق بشر بسیار پیشرفت کرده است. شرایط بر این منوال است؛ حق تحصیل، ارتقای زنان، کسب پست‌های مدیریتی و ... اما میزان شادمانی از سال ۱۹۷۰ ثابت مانده و بالاتر نرفته است. امروزه همه چیز هست اما شادی نیست. روابط انسانی مبتذل شده و از غنا افتاده است. توجه به خانواده جزو اولویت‌ها نبوده و روابط سست شده است. همه به دنبال رفح نیازهای کاذب بیشتر مانند خانه بزرگتر، ماشین گرانتر، پول بیشتر و ... هستند. در حالی که به دست آوردن این خواسته‌ها فقط برای دو هفته تا دو ماه وضعیت روحی شما را بالا نگه می‌دارد و بعد عادی می‌شود. تنها چیزی که هیچگاه عادی نمی‌شود و بالا می‌ماند رابطه خوب با عزیزان و خانواده است. مغز نسبت به روابط خوب عادی نمی‌شود.



## نیازهای انسان‌ها

نیازهای برشمرده ذیل را تمامی انسان‌ها دارند، اما میزانش در افراد متفاوت است.

- ۱- نیاز به بقا (زنده ماندن) هر انسانی برای زنده ماندن نیاز به غذا، مسکن، پوشاک و امنیت دارد.
- ۲- نیاز به پیشرفت، احساس ارزشمندی، نیاز به قدرت جهت کنترل موثر زندگی، نیاز به یادگیری و رشد. این نیاز مربوط به احساس توانمندی، کارآمدی و پیشرفت است.
- ۳- نیاز به عشق و احساس تعلق: نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن. ما به عشق ورزیدن و مراقبت کردن از دیگران نیاز اساسی داریم و همچنین نیاز به آن داریم که بدانیم برای دیگران عزیز و دوست داشتنی هستیم.

۴- نیاز به آزادی که خود فرد تعیین کند چگونه زندگی کند و آزاد باشد. در واقع نیاز به استقلال و خودمختاری؛ امکان و توانایی انتخاب کردن، کشف کردن و بیان آزادانه خود و داشتن حریم شخصی.

۵- نیاز به تفریح که باید برایش وقت تعریف کرد و با توجه به علایق انجامش داد. گرایش به لذت بردن از کار و هیجانزده شدن از پروژه‌های کاری، شوخ طبعی حتی در مسائل جدی، داشتن اوقات فراغت و تعطیلات، لذت ناشی از یادگیری.

**نکته مهم:** گاه تمام تلاش‌ها برای رفع یک نیاز است؛ در حالی که برای تعادل در زندگی باید به همه نیازها توجه شود.

هر روز برای خودتان یک ساعت فعالیت کنید و خود را از  
وظیفه‌مداری جدا کنید تا کسب انرژی نمایید و  
تاب‌آوری‌تان ارتقاء یابد.

## توصیه‌هایی طبق تئوری انتخاب

به طور کلی تئوری انتخاب در چهار اصل خلاص شدنی است:



\*نیاز \* خواسته \* ادراک \* رفتار

منبع و انگیزه انسان نظام درونی نیازهای آدمی است. تمامی مشکلات روانشناختی فرد ریشه در مشکلات رابطه‌ای دارد. رابطه و ارتباطات خراب کشمکش ایجاد می‌کند. بنابراین بیاموزیم که کسی را کنترل نکنیم و از ابزار کنترل مانند انتقاد کردن، باج دادن، غرغر کردن، مقایسه کردن، تهدید کردن و تنبیه کردن اجتناب کنیم.

زبان ما ابزاری است که می‌تواند هم دردی بی‌درمان و هم گنجی بی‌پایان باشد.

**ما در همه حال در حال انتخاب هستیم و**

**باید مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیریم.**

**سه باور نادرست**

باید برای سلامت ماندن، سه باور نادرست را از خود دور کنیم:

۱- رفتار ما همواره واکنش و یا پاسخی به محرک‌های بیرونی است: در حالی که رفتار ما از درون ما بلند می‌شود. محرک نمی‌تواند رفتار ما را بسازد. ما محرک را معنا می‌کنیم؛ این ما هستیم که محرک را انتخاب می‌کنیم.

۲- من می‌توانم دیگران را وادار به انجام کاری کنم که مایل نیستند انجام دهند: در حالی که هیچکس نمی‌تواند کسی را وادار به انجام کاری که مایل نیست نماید، مگر به صورت موقتی و به صورت کوتاه‌مدت.

۳- من وظیفه اخلاقی و اجتماعی دارم که از افراد انسان‌های بهتری بسازم: ما فقط می‌توانیم از خود انسان بهتری بسازم و بس. رسالت فرد فقط در مورد خودش است نه دیگران.



## دو رویکرد تربیتی والدین

والدین برای تربیت فرزندان خود دو رویکرد متفاوت دارند:

۱- **الگوی مجسمه‌سازی:** در این رویکرد بچه خمیری است که می‌شود از آن چیزی ساخت و والدین فرصت دارند که آن را بسازند تا زمانی که بزرگ شود، مدرسه برود، فلان ورزش و موسیقی را یاد بگیرد و فلان مهارت را بیاموزد.

۲- **الگوی پیامبران:** رویکرد باغبانی که می‌خواهد گیاهی را پرورش دهد. باغبان می‌داند دو تا تخم را از یک مجموعه بذر برداشته که از یک خانواده است. آن‌ها را آب می‌دهد، یک گل سبز است و دیگری کم‌رنگ‌تر است و باغبان سعی نمی‌کند دیگری را سبز کند، چون ویژگی‌های ژنتیکی آن دو گیاه با هم متفاوت است. سعی می‌کند هر کدام را با ویژگی‌های خودش پرورش دهد. البته والدین به ندرت خودشان را در قالب باغبانی می‌بینند که باید گیاهی را پرورش دهد.

مجموعه نظریه‌پردازان تئوری انتخاب، بر این عقیده هستند که فرزندان را باید به عنوان نهال پرورش داد نه یک مجسمه و باید از توانمندی‌های فردی آن‌ها آگاه باشیم.

## شادمانگی

تمامی رسالت پیامبران آسمانی عمل صالح بوده که بعد از کلمه الله در قرآن کریم بالاترین تکرار را داشته است.

"سوفیا لومرسکی" با پژوهش بر روی ۲۰۰ میلیون نفر (در ۱۲۷ کشور) نشان داده است که:

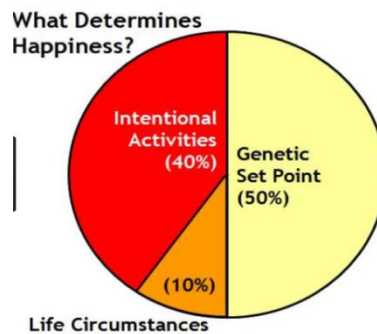
- ۵۰ درصد شادی‌هایمان مرتبط با زن ما است.
- ۱۰ درصد به شرایط زندگی ما بازمی‌گردد، برخورداری از پدر و مادر متعادل / نامتعادل و ...
- ۴۰ درصد شادمانی ما برمی‌گردد به فعالیت‌های شادمانی‌ساز (*Happiness Related Activities*). پس فعالیت‌هایی را انتخاب کنیم که شادی‌افزا باشند.





## Happiness Is 50% Genetics 10% Circumstances 40% Our intention

Source: "The How Of Happiness" by Sonja Lyubomirsky



### فعالیت‌های مرتبط با شادمانگی

- ۱- روابط غنی اجتماعی (از قانون کشاورزی تبعیت کنید، اول بذر دوستی بکارید، بعد درو کنید و انسان‌ها به سمت شما می‌آیند)
- ۲- قدرشناسی از مواهب
- ۳- عمل مهربانانه نسبت به دیگران بدون چشمداشت در یک روز مشخص
- ۴- قدردانی از کسانی که به ما خدمت کرده‌اند
- ۵- فعالیت‌های ورزشی مرتب و مکرر
- ۶- خوش‌بینی و امیدواری
- ۷- هدفمندی



مطالعات نشان داده است که اگر بیماران افسرده برای دو بار در هفته مواهب خود را به مدت پنج دقیقه بیان نمایند، احساساتشان بهبود پیدا می‌کند.