

بسمه تعالی



**چکیده مباحث ارائه شده در سومین نشست خانواده، تحولات بنیادین عصر حاضر و چالش‌های پیش رو:**

**کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک**

**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، ۱۸ مردادماه ۱۳۹۶

ازدواج یکی از فعالیت‌هایی بوده که نسل بشر برای قرن‌های متمادی در سراسر جهان انجام داده است و شواهد و مدارکی نیز وجود ندارد که نشان دهد جامعه بشری از ازدواج کردن منصرف شده باشد. بسیاری از افراد طلاق می‌گیرند و دوباره ازدواج می‌کنند و گاهی اوقات برخی نیز چندین بار ازدواج می‌کنند. افراد مجرد مشتاق ازدواج‌اند و افراد متأهل در اندیشه آزادی دوران قبل از ازدواج، اما آن‌ها هم پس از مدتی آزادی دوباره ازدواج می‌کنند، حتی اگر ازدواج و زندگی زناشویی آن چیزی نباشد که آن‌ها واقعا به دنبالش هستند.

آن چه افراد از ازدواج انتظار دارند و بر اساس آن ممکن است همسر خود را انتخاب کنند، حالت عاطفی خوشایند یا نوعی شیفتگی است که به باور آن‌ها عشق نامیده می‌شود. در آن حالت شیفتگی، آن‌ها یکدیگر را از لحاظ اجتماعی و جنسی کاملا پذیرفته و با اشتیاق زیاد امیدوارند که این احساس برای همیشه و به طور پایدار دوام داشته باشد، غافل از این واقعیت تلخ که حالت شور و شیفتگی با عشق تفاوت دارد.

صرف‌نظر از این که زوجین ناراضی چه کسانی هستند منبع اصل نارضایتی بر مبنای سه محور زیر می‌باشد:

**اول:** آن که همه زوجینی که در جستجوی کمک برمی‌آیند، زندگی زناشویی رضایت‌بخشی ندارند.

**دوم:** در یک زندگی زناشویی غیررضایت‌بخش (تقریبا در همه موارد) هر یک از زوجین دیگری را مسئول و مقصر ناشادمانی خود می‌دانند.

**سوم:** هر یک از همسران، از روانشناسی رایج که به آن روانشناسی کنترل بیرونی می‌گوییم، استفاده می‌کنند.

### زندگی مشترک چیست؟

زندگی مشترک دشوارترین وظیفه و تکلیفی است که در زندگی تحولی‌مان با آن مواجه هستیم. کسانی که معتقد به ادیان ابراهیمی هستند بر این اعتقادند که خداوند زن و مرد را برای آسایش هم خلق کرده است و



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

اگر معتقد به دیدگاه تکاملی باشند، بر این باورند که همه موجودات طبق ذات و فطرت‌شان برای ادامه حیات نیاز به جفت‌گیری دارند و نحوه ارتباط و مراقبت از همسر و فرزندان هم در ژن آنها مکنون است.

### چرا زندگی مشترک دشوار است؟

به هم رسیدن آسان است ولی با هم ماندن سخت است. این که چگونه با هم بمانیم و شاداب و رضایت‌مند باشیم مهارت و آموزش می‌خواهد زیرا در زندگی ما آدمیان هر چیزی نیاز به آموزش دارد، به طور مثال نحوه استفاده از این میکروفن که من از طریق آن با شما صحبت می‌کنم را لحظاتی قبل از جلسه به من آموزش دادند، پس چگونه است که برای امر مهمی مثل ازدواج و تشکیل زندگی زناشویی ما بدون هیچ آموزشی وارد زندگی مشترک می‌شویم؟ هیچ‌کس در روابط زناشویی آموزش نمی‌بیند و فکر نمی‌کند اصلاً نیازی به آموزش داشته باشد. در سایر جانداران روی ژن‌های آن‌ها نحوه زندگی، جفت‌گیری و مراقبت از جفت و فرزندان تعریف شده است. ولی انسان تنها موجودی است که این روابط به صورت فطری برای او دیده نشده است. نیاز به داشتن رابطه جنسی و تشکیل خانواده شاید یک نیاز فطری باشد، اما نحوه ارضا و برقراری رابطه از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است و برای همین است که حفظ و نشاط و پایداری زندگی زناشویی دشوار است و بدون تردید نیاز به آموزش دارد. تفاوت‌های مربوط به آئین‌ها و سنت‌های خواستگاری، تشکیل خانواده، تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها در فرهنگ‌های مختلف نشان‌دهنده غیرذاتی بودن این رابطه است. بنابراین ازدواج یک انتخاب است. در ژن ما شاید فقط نیاز جنسی با بلوغ هورمون‌ها بیدار شود اما هرگونه نحوه تعامل و بر طرف‌نمودن این نیاز کاملاً فرهنگی است. حال که ازدواج یعنی نحوه قرارداد زندگی مشترک امری کاملاً فرهنگی است، پس ازدواج به منظور برآورده شدن این نیاز یک انتخاب است.

**ازدواج یک انتخاب است و روی ژن ما چیزی به نام ازدواج نیست.**



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

خاستگاه اصلی و عناصر سازنده یک ازدواج چیست؟

شاید بتوان خاستگاه اصلی ازدواج را در میل و کشش جنسی و تداوم نسل دانست و ریشه آن را در نیازهای فطری جستجو کرد، اما بر اساس آیات قرآن هدف از خلقت زن و مرد برای آرامش یکدیگر بوده است. این که این آرامش چگونه تامین شود، کاملاً متناسب با سطح فرهنگی و بلوغ اجتماعی و عقلی و خاستگاه نیازهای اصلی هر فرد و در فرهنگ‌های مختلف متفاوت بوده و در طول حیات بشری اصول و مناسبات آن تغییر یافته است.

همانطور که استفاده از یک وسیله برقی ساده مانند ماکروویو یا تلویزیون نیاز به داشتن کاتولوگ و راهنما دارد و اگر اصول آن را بلد نباشیم ممکن است آن وسیله برای ما کارایی لازم را نداشته باشد و یا به آن آسیب بزنیم، مسلماً در رابطه پیچیده زناشویی نیاز به داشتن آگاهی از اصول درست آن داریم. چرا ما نیاز به آموزش در زمینه ازدواج داریم؟ زیرا منشا بسیاری از اختلافات، بیماری‌های روان-تنی، فشارهای عصبی و افسردگی‌ها در عدم رعایت این اصول است. همان‌طور که پیشتر گفتیم ازدواج روی زن ما انسان‌ها وجود ندارد، لذا نیاز به شناسایی و آموزش دارد. اصول و عناصر سازنده یک ازدواج موفق کاملاً فرهنگی و شخصی است و از دوره‌ای به دوره‌ای دیگر تغییر می‌کند. بر اساس تحقیقات به عمل آمده بر روی زندگی زوجین خشنود، روانشناسان موفق به استخراج اصول مشترکی گردیده‌اند.

**اصول یک ازدواج موفق بر پایه تنظیم پنج نیاز اساسی ذیل شکل می‌گیرد:**

۱- نیاز به بقاء

۲- نیاز به عشق و احساس تعلق

۳- نیاز به قدرت

۴- نیاز به آزادی

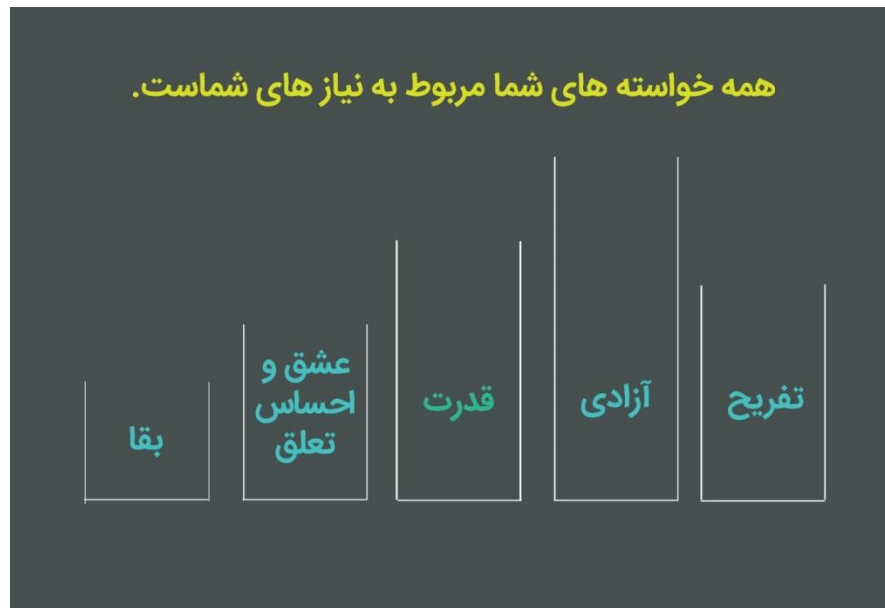
۵- نیاز به تفریح

برای تداوم بقاء، حس زیبای پدر یا مادر شدن، عشق ورزیدن و عشق گرفتن، حس زیبای دوست داشتن و دوست‌داشته شدن، احساس ارزشمندی و شایستگی، احساس آزادی و استقلال از خانه پدری، نیاز به بودن در کنار کسی که دوستش داریم و سفر و تفریح و انجام فعالیت‌های مشترک، همه و همه نیازهایی است که

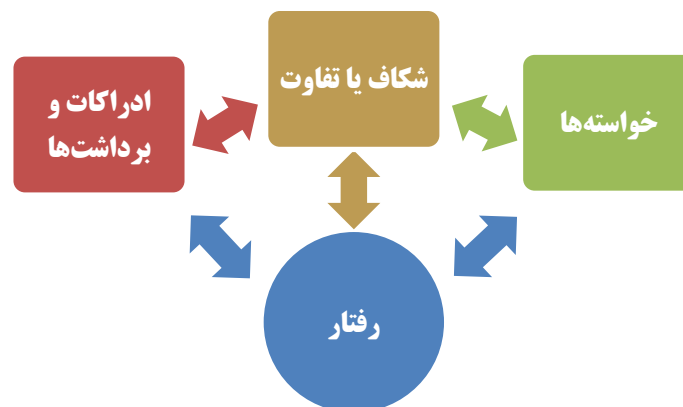


## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

ما را به سوی یافتن زوج و شریک مشترک سوق می‌دهد و اگر انتخاب‌مان درست باشد و نیازهایمان به صورت مشترک تامین شود، احساس رضایتمندی در زندگی مشترک خواهیم داشت. عدم رضایت در زندگی زناشویی زمانی به وجود می‌آید که نیازهایمان به صورت متعادل ارضا نشود و یا در کنار یک همسر خودخواه، نیازهای ما نادیده گرفته شود.



چرا ما دست به رفتار می‌زنیم؟ وقتی بین وضعیت مطلوب (خواسته) و وضعیت موجود (داشته) ما تفاوت باشد ما دست به انتخاب می‌زنیم. یک مکان در ذهن ما وجود دارد که دائماً دارد این مقایسه را انجام می‌دهد و وجود هر نوع فاصله‌ای یعنی ناکامی و این ناکامی عامل حرکت (رفتار) است.





### وقتی دیگران بر وفق مراد ما رفتار نمی‌کنند چه کار می‌کنیم؟

روی ژن حیوانات نوشته شده است که ناکامی را چگونه پاسخ دهند. اما پاسخ‌های ما (انسان‌ها) در مواقع ناکامی روی ژن‌هایمان نوشته نشده است و پاسخ‌های ابتدایی دوران حیوانی نمی‌تواند در روابط پیچیده انسانی ما کاربرد داشته باشد. معمولاً ما چهار نوع واکنش در این گونه مواقع نشان می‌دهیم:

۱- گذشت می‌کنیم

۲- مدیریت می‌کنیم

۳- قهر می‌کنیم

۴- پرخاشگری می‌کنیم

در چنین مواقعی از چهار سبک رفتاری تسلیم، مصالحه، حل مسئله و پرخاشگری استفاده می‌کنیم. طیف تسلیم تا پرخاشگری شیوه‌هایی هستند که در طول حیات ما بدان شیوه‌ها تربیت شده‌ایم. در تسلیم، ما به گونه‌ایی رفتار می‌کنیم که فقط نیاز طرف مقابل مورد نظر است و در پرخاشگری، فقط نیاز من مطرح است. اگر سبک رفتار ما اجتنابی باشد معمولاً قهر می‌کنیم و حاضر به مذاکره نیستیم. در مصالحه بخشی از خواسته ما و خواسته طرف مقابل تامین می‌شود. اما در روابط زناشویی باید تلاش کنیم تا مشکل را به مسئله تبدیل کنیم و برایش راه حل پیدا کنیم. وقتی نیاز و خواسته من با خواسته دیگری هماهنگ نیست تنش بوجود می‌آید و دست به رفتارهای کنترل‌گری می‌زنیم. در ادامه بحث شیوه‌های مخرب و شیوه‌های مثبت حل تعارض را مورد بحث قرار می‌دهیم.

### چگونه مشکل را به مسئله تبدیل کنیم؟

- پذیرفتن مسئولیت رفتار خود و نه رفتار دیگران
- پرهیز از انتقاد و سرزنش
- اقدام عملی بر اساس توانمندی‌های درونی برای دستیابی به اهداف واقعی
- فهم درست رفتار خودمان و دیگران و توان تحمل آن
- تلاش برای تغییر دادن خود و نه تغییر دیگران



### تمرین:

یک جدول بکشید و در آن بنویسید که هریک از نیازهایتان چقدر برای شما دارای اهمیت است و تا چه اندازه در زندگی مشترکتان این نیازها تامین شده است.

همه ما در ذهنمان یک وضعیت ایده‌آل و آرمانی داریم، یک وضعیت مطلوب را ترسیم می‌کنیم و معمولاً خواسته‌هایمان بر اساس میزان فاصله‌ایی است که از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب در مقایسه با این پنج نیاز داریم. رفتاری که از ما سر می‌زند برای این است که ما را از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب برساند. میزان این نیازها و درجه اهمیت‌شان برای افراد مختلف متفاوت است.

### هشت درس مهم تئوری انتخاب برای داشتن یک ازدواج و رابطه زناشویی خشنود:

#### درس اول: کنترل بیرونی می‌تواند ازدواج را نابود کند.

#### کنترل‌گری:

اگر در هریک از زمینه‌های مهم زندگی احساس ناخشنودی و فلاکت می‌کنید، درگیر یک یا چند مورد از موارد چهارگانه که اساساً تلاش برای کنترل دیگری است، هستید:

۱. شما می‌خواهید که دیگری کاری را انجام بدهد که خود او نمی‌خواهد و معمولاً از طرق مختلف به طور ضمنی یا علنی سعی می‌کنید او را مجبور کنید که آن چه شما می‌خواهید را انجام دهد.
۲. فرد دیگری تلاش می‌کند شما را مجبور به انجام کاری کند که شما نمی‌خواهید.
۳. تو و دیگری هر دو تلاش می‌کنید تا یکدیگر را مجبور به انجام کاری کنید که نمی‌خواهید.
۴. شما خود را مجبور به انجام کاری می‌کنید که برایتان دردناک و یا حتی غیرممکن است.

### رفتارهای مخرب

قضاوت	نصیحت	انتقاد
احساس گناه دادن	عیب را به رو آوردن	سرزنش
محروم کردن	بحث کردن	شکایت
نادیده گرفتن	لجبازی	غر زدن
طعن	پرخاش	تهدید
قهر	فحاشی	تنبیه
تحقیر	مسخره کردن	باچ دادن
توهین	تهمت	مقایسه
گیر دادن	غیبت	جبهه گرفتن



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

سه باور نادرست روان‌شناسی کنترل بیرونی

**باور اول:** رفتار من همواره واکنش یا پاسخی است به محرک‌های بیرونی.

**باور دوم:** من می‌توانم دیگران را وادار کنم کاری را که مایل نیستند انجام دهند و دیگران نیز می‌توانند فکر، عمل و احساس مرا رقم بزنند.

**باور سوم:** این حق و حتی وظیفه اخلاقی من است تا کسانی که از خواسته‌ها و دستورات من پیروی نمی‌کنند را تحقیر، تهدید و یا تنبیه کنم و اگر لازم بود برای آنکه دستوراتم را انجام دهند، آن‌ها را مورد تشویق و پاداش قرار دهم.

**به بیانی دیگر:**

۱- من می‌توانم دیگران را با بکارگیری زور و اجبار یا با ابزارهای احساسی و عاطفی مجبور به انجام کاری کنم که خودشان نمی‌خواهند.

۲- چیزها و امور (پاسخ تلفن را دادن، تمیزی منزل، میهمانی، نظم و انضباط و ...) مهم‌تر از کرامت انسانی افرادند.

۳- من رسالت و وظیفه اخلاقی، دینی، خانوادگی و... دارم که (به هر وسیله‌ای که شده) از دیگران آدم بهتری بسازم.

**درس دوم: ما همه رفتارمان را خود انتخاب می‌کنیم.**

ما همه رفتارهایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم. کنترل، قهر، گذشت، گریه، پرخاشگری، بی‌تفاوتی، مذاکره، متقاعدسازی و ... حتی اجازه دادن به دیگران که با ما این‌گونه رفتار کنند. در تئوری انتخاب این ما هستیم که رفتارمان را انتخاب می‌کنیم؛ از طیفی از انفعال تا پرخاشگری. برای آگاهی بیشتر به رفتار انتخابی ما باید به اجزای رفتار شناخت داشته باشیم و بدانیم که یک رفتار کلی از چه اجزایی تشکیل شده و ما چرا دست به چنین رفتارهایی می‌زنیم.





### اجزای رفتار:

رفتار کلی چهار جزء دارد: رفتار در واقع یک اقدام است، اما اگر این اقدام انتخابی باشد پس همراه با فکر است بنابراین فکرکردن دومین جزء رفتار است. از آن جا که همیشه به هنگام هوشیاری چیزی را حس می‌کنیم پس احساس کردن سومین جزء رفتار کلی است و در آخر، بدن ما در طول مدتی که زنده‌ایم همیشه در حال انجام کاری است. بنابراین آن چه در بدن ما همراه با اقدام، فکر و احساس رخ می‌دهد. چهارمین جزء رفتار کلی یعنی فیزیولوژی می‌باشد.

### بنابراین چهار جزء هر رفتار کلی عبارتند از:

عمل، تفکر، احساس و جسم (فیزیولوژی) که با سه جزء اول در ارتباط است. اگر چه کنترل ما همیشه مؤثر نیست، اما کنترل زندگی همیشه در دستان خود ما است.

آن چه که ما می‌توانیم تغییر دهیم شیوه عمل و تفکرمان است. بنابراین باید این تغییر را اعمال کنیم. از آن جایی که ایجاد تغییر در هر یک از اجزای رفتار کلی الزاما کل رفتار را تغییر می‌دهد، اگر اقدامات و افکار بهتری را انتخاب کنیم از نظر عاطفی احساس بهتر و از نظر جسمی سالم‌تر و البته ازدواج موفق‌تری خواهیم داشت.

هر فکری که از ذهن ما می‌گذرد و هر عملی که از ما سر می‌زند مثل ابراز احساسات ژستی که به خود می‌گیریم و نوع حرکات دست و پا و حتی تن صدایمان نیز یک انتخاب است. وقتی همسران از شما انتقاد می‌کند، او انتخاب کرده است که این کار را بکند و در مقابل، وقتی شما شروع به مشاجره با او می‌کنید شما نیز انتخاب کرده‌اید که این کار را بکنید. او می‌توانست انتخاب کند که از شما انتقاد نکند و شما نیز می‌توانستید انتخاب کنید که با او بحث و مشاجره نکنید. اگر چه ممکن است احساس کنید که هیچ‌گونه انتخابی انجام نشده است ولی هیچ کس نمی‌تواند شما را وادار کند که کاری را انجام دهید بلکه هر دوی شما



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

آن چه انجام دادید را انتخاب کرده‌اید و هر دوی شما بر این باور بوده‌اید که آن چه که انجام می‌دهید درست است.

**نکته:** به خاطر داشته باشید انفعال و عدم تصمیم‌گیری هم نوعی انتخاب است!

**درس سوم: به جای عادات مخرب از رفتارهای پیونددهنده استفاده کنید.**

### رفتارهای پیوند دهنده

همدلی	دوستانه	احترام
همدردی	امید دادن	اعتماد
همراهی	صبوری	تشویق
توجه	مصالحه	پذیرش
صمیمیت	حمایتگری	گفتگو و مذاکره
شفقت	توصیه	گوش دادن
قدرشناسی	مسئولیت دادن	منصف بودن
بخشنده‌گی	تحسین کردن	شفافیت
سهمی شدن در قدرت	سوال کردن	مهربانی

هفت عادت مخرب در رفتارهای کنترل بیرونی وجود دارد. این عادات شامل: ۱- عیب‌جویی یا انتقاد ۲- سرزنش ۳- شکوه و گلایه ۴- نق و غرغر ۵- تهدید ۶- تنبیه ۷- دادن باج برای تحت کنترل در آوردن دیگری که اگر شما و همسرتان در زندگی زناشویی از این قبیل رفتار بکار ببندید در سرآشویی سقوط زندگی زناشویی قرار می‌گیرید. اگر ما این عادت‌های مخرب را کنار بگذاریم، به جای آن چه رفتارهایی را باید جایگزین کنیم؟

برای کنار گذاشتن و جایگزین‌سازی عادت‌های مخرب، هفت رفتار پیونددهنده در نظریه انتخاب وجود دارد:

### هفت رفتار پیونددهنده

حمایت - تشویق - گوش دادن - اطمینان و اعتماد - احترام - مذاکره و گفتگوی دائم برای حل اختلاف. سئوالی که در این جا مطرح می‌شود تا هر دو نفر شما بر سر آن با هم بحث کنید، این است.



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

"از کدامیک از عادات پیونددهنده در زندگی زناشویی خود استفاده کنید تا زندگی زناشویی بهتری داشته باشید؟"

### درس چهارم: آشنایی با دنیای کیفی همدیگر

این دنیا شامل تصاویری از فعالیت‌هایی است که بیش از هر عمل دیگری برایمان لذت‌بخش و تامین‌کننده نیازهایمان است و منبع تمامی انگیزه‌های خاص زندگی ماست. تصاویری که به طور دائم در حال تغییر هستند، موضوعات دیگر مانند اموال گرانبها و نظام باورها و عمیق‌ترین، مقدس‌ترین عقاید مذهبی را نیز شامل می‌شود که به آن جهان کیفی می‌گویند. از آنجایی که جهان کیفی، حاوی تصاویری از تمایلات ما است، وظیفه ماست که راهی برای تطبیق این تصاویر با واقعیت بیابیم، در غیر این صورت رنج زیادی خواهیم برد. اما جهان کیفی، برای ما مقدس است زیرا بر آن کنترل تام داریم و می‌توانیم هرگونه تغییر یا اصلاحی در جهان کیفی‌مان انجام دهیم. یکی از آزمون‌های عشق زوجین این است که تا چه حد هر یک تمایل دارند دیگری را در جهان کیفی‌شان شریک کنند.

#### راهکارها:

- توانمندی‌های یکدیگر را بشناسید.
- به علائق و اهداف یکدیگر آگاه باشید و برایش ارزش قائل شوید.
- به یکدیگر در تحقق اهداف هم کمک کنید.
- اهداف مشترک تعریف کنید.
- فعالیت‌ها و تفریحات مشترک ایجاد کنید.
- به آزادی‌های یکدیگر احترام بگذارید.

### درس پنجم: آموختن مفهوم مهم رفتار کلی

برای درک بهتر مفهوم رفتار کلی، خودتان را مانند ماشینی تصور کنید که در حال حرکت در یک بزرگراه هستید. موتور ماشین، نیازهای اساسی شما است. چرخ‌های جلویی اتومبیل، همانند تفکر و عمل‌اند. چرخ‌های عقب نیز که در حرکت اتومبیل نقش دارند، همچون احساس و فیزیولوژی در انسان عمل می‌کنند.



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

اگر ازدواج شما، ازدواج ناموفقی است و از کنترل بیرونی زیاد استفاده می‌کنید، چرخ‌های جلویی (فکر و عمل) فعال شده و شما سعی می‌کنید تا همسران را کنترل کنید. اگر نتوانید همسران را کنترل کنید و یا به آن چه که می‌خواهید نرسید، احساس نارضایتی و آشفتگی خواهید کرد و یا حتی مریض خواهید شد. در این شرایط چرخ‌های عقبی به دشواری حرکت خواهد کرد (احساس و فیزیولوژی شما فعال خواهد شد) با همدیگر بحث و گفتگو کنید و صادقانه به این سؤال پاسخ دهید: در زندگی شما نحوه تفکر و عمل‌تان زندگی‌تان را هدایت می‌کند یا احساس و فیزیولوژی‌تان؟

### درس هشتم: رابطه زوجی با چاشنی خلاقیت

درس نیاز به خلاقیت، یک جزء از رفتار کلی محسوب می‌شود. خلاقیت می‌تواند یک فعالیت جدید، فکر جدید، یک احساس جدید یا یک احساس فیزیولوژیک جدید یا ترکیبی از هر یک از آنها باشد. سعی کنید دنبال راهکارهای جدید و برنامه‌ها و اهداف جدید باشید. نوع پوشش، فعالیت و تفریح، هدیه دادن، یکدیگر را با کارهای مورد علاقه غافلگیر کردن و ... از آن جمله است.

### درس هفتم: سهیم کردن فرزندان در مراقبت از ازدواج

زمانی که زوجی در مسیر اختلاف و یا طلاق قرار گرفته‌اند فرزندان آنان نیز در خطر هستند. همه آن‌ها می‌خواهند کاری در این مورد انجام دهند اما نمی‌دانند چگونه و چه باید بکنند. پاسخ این است که همه اهل خانواده باید بیاموزند که باید رفتاری متفاوت داشته باشند. آموزش انجام رفتار متفاوت را با سبک کودکانه و با داستان به بچه‌ها بیاموزید.

### درس هشتم: بهبود صمیمیت جنسی با روش‌های جدید

رفتارهای جنسی در زندگی انسان امری بنیادی است که تنها برای ارضای تمایلات میل جنسی و باروری صورت نمی‌گیرد. بلکه رفتاری اجتماعی بوده که منجر به نزدیکی، صمیمیت و کسب آرامش زوجین از



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشترک

یکدیگر شده و احیاء کننده ازدواج است. مشکلات و یا اختلالات جنسی از هر نوعی که باشد به روابط صمیمی زوجین لطمه می‌زند و این دو مشکل یکی از دو عامل اصلی و اولیه بروز جدایی و طلاق بین زوجین است (۶۰ درصد طلاق‌های ثبت شده).

وقتی دیگران بر وفق مراد ما رفتار نمی‌کنند چه کار می‌کنیم؟

- ۱- گذشت می‌کنیم.
- ۲- قهر می‌کنیم.
- ۳- مدیریت می‌کنیم.

### تمرین:

این چهار سؤال را از خودتان بپرسید. در رابطه با همسران و یا اگر مجرد هستید نزدیک‌ترین فرد به شما و آن‌هایی که جدا شده‌اند رابطه قبلی‌شان را به چالش بکشند.

- ۱- من الان چه می‌خواهم؟
- ۲- الان برای رسیدن به خواسته‌ام چکار می‌کنم؟
- ۳- آیا کاری که می‌کنم من را به خواسته‌ام می‌رساند؟
- ۴- چه کار دیگری می‌توانم بکنم؟

### خودسنجی یا ارزیابی شخصی

- ۱- این چیزی است که می‌خواهم و این چیزی است که انجام می‌دهم؟
  - ۲- آیا آنچه که انجام می‌دهم، آنچه که می‌خواهم را به من می‌دهد؟
  - ۳- آیا کاری که می‌کنم باعث می‌شود آنچه که می‌خواهم را به دست آورم؟
  - ۴- در خانه (در این زندگی) چه کسی مهم‌تر است؟
  - ۵- چه کسی بیشتر از همه حق دارد؟ چرا فکر می‌کنید که نیاز بچه از شما مهم‌تر است؟
  - ۶- چه کسی حق دارد تمام تصمیمات را بگیرد؟
- قبل از انجام هر کاری یا زدن هر حرفی از خودتان سؤال کنید:

**"اگر این حرف را بزنم یا این کار را بکنم من را به این فرد نزدیکتر می‌کند یا دورتر؟"**



### تئوری انتخاب و زندگی مشترک

- ۱- قانون طلایی: با دیگران به گونه‌ای رفتار کن که دوست داری آنان نیز همان گونه با تو رفتار کنند.
- ۲- تنها کسی را که می‌توانی کنترل کنی، خودت هستی.
- ۳- کنترل درونی، فرد را تقویت و توانمند می‌کند.
- ۴- هر چه کمتر در کنترل دیگران بکوشی، آنان بیشتر به انجام کارهایی که تو می‌خواهی گرایش نشان می‌دهند.
- ۵- هر رابطه یک مکان پیوند است: مکانی برای وارد شدن، مکانی برای ترک کردن (توقف موقت و رشد شخصی)، مکانی برای بازگشت مجدد، یک مکان امن، یک مکان محترم و با کرامت
- ۶- وقایع دردناک گذشته بر شرایط کنونی و آنچه اکنون هستیم اثر مهمی دارد، اما مرور و یادآوری و بازنگری آن در حل مسائل کنونی و آنچه اکنون باید انجام دهیم، کمک ناچیزی می‌کند یا شاید اصلاً مفید نباشد. آن چه اکنون نیاز داریم انجام دهیم، اصلاح و بهبود رابطه مهمی است که در آن قرار داریم.
- ۷- ناتوانی در مدیریت و کنترل احساسات منفی و حل تعارض‌ها باعث تخریب کیفیت رابطه می‌شود.
- ۸- دنیای واقعی ما را، چگونگی دریافت و ادراک ما از شرایط زندگی تشکیل می‌دهد.
- ۹- افراد، جهان و چیزها را به گونه‌های متفاوتی ادراک می‌کنند.

### هشت اصل مهم برای داشتن یک ازدواج و رابطه زناشویی خشنود:

- اصل اول: کنترل بیرونی می‌تواند ازدواج را نابود کند.
- اصل دوم: ما همه رفتارمان را خود انتخاب می‌کنیم.
- اصل سوم: هرگز از هفت عادت مخرب استفاده نکنید.
- اصل چهارم: آشنایی با دنیای مطلوب همدیگر
- اصل پنجم: آموختن مفهوم مهم رفتار کلی
- اصل ششم: کمی خلاقیت را چاشنی زندگی مشترک‌تان کنید.
- اصل هفتم: با کمی احتیاط، آنچه را که برای ازدواج‌تان انجام می‌دهید با فرزندان‌تان درمیان بگذارید.
- اصل هشتم: با روش‌های جدید، صمیمیت جنسی‌تان را بهبود بخشید.

### شادمانی/خشنودی در زندگی یعنی

- لذت بردن از شیوه‌ای که برای زیستن انتخاب کرده‌ایم.
- توانایی خوب کنار آمدن با اطرافیان و عزیزانی که دوستشان داریم.
- انجام کاری ارزشمند در زندگی.



## کاربست تئوری انتخاب در بهبود زندگی مشتری

- به گونه‌ای عمل نکنیم که باعث شویم دیگران این فرصت را نداشته باشند که مثل ما شاد و خشنود زندگی کنند.
- به انتخاب‌هایی فکر کنید که می‌تواند شما را به چنین شرایطی رهنمون نماید.