

تاج جمله علم ها شد علم نفس
بی نیاز از آن نباشد هیچ کس

از فزونی آمد و شد در کمی
بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت

خویشتن نشناخت مسکین آدمی
خویشتن را آدمی ارزان فروخت

مروری بر نظریه انتخاب

پنج نیاز اساسی انسان

۱. نیاز به بقا

۲. نیاز به تعلق

۳. نیاز به قدرت ، ارزشمندی و پیشرفت

۴. نیاز به آزادی

۵. نیاز به تفریح

رفتار کلی

رفتار در نظریه انتخاب چهار مولفه دارد

۱. فکر

۲. عمل

۳. فیزولوژی

۴. احساس

رفتار محصول انتخاب است

تمثیل اتومبیل در شیوه تعامل این ۴ مولفه

خشم، افسردگی، اضطراب و وسواس هر چهار بخش رفتار کلی را دربردارند
دو بخش اول در کنترل ماست پس دو بخش بعدی به دنبال آنها تغییر می کند

هر رفتاری که از فرد سر می زند معطوف به هدف است

این هدف ارضای یکی از پنج نیاز اساسی است

هر یک از این نیازها اگر به شکل سالم و سازگارانه ارضا نشود محیط زندگی را از رفتن به سمت یک محیط سازگارانه کیفی دور می کند

علت بسیاری از رفتارهای ناسازگارانه افراد عدم ارضا نیاز به قدرت و ارزشمندی است

در اعتیاد هم وقتی احساس ارزشمندی ارضا می شود درمان واقعی صورت می گیرد

یک اشتباه شایع و البته تاسف بار در نظام آموزشی ما این است که ما چهار نیاز اساسی دیگر را با تاکید بر ارضا نیاز به بقا آن هم در آینده سرکوب می کنیم!

کودکان حتی تا نوجوانی در همین الان و همین جا اشتغال دارند و تصور آینده برای آنها مبهم است

نیاز به ارشمندی و قدرت، نیاز به آزادی و اختیار و نیاز به تفریح نادیده گرفته میشود

سه باور غلط

۱. من می توانم کس یا کسانی را وادار کنم کاری را که دوست ندارد انجام دهند

۲. ما در کنترل محرک های درونی و بیرونی هستیم

۳. من رسالت دارم از کودک انسان بهتری بسازم و حق دارم برای این رسالت هرکاری می توانم انجام دهم

باورهای کارآمد

۱. من به عنوان پدر یا مادر می توانم به کودک اطلاعات بدهم و او بر اساس نیازهای خود انتخاب می کند چگونه از این اطلاعات استفاده کند
۲. من فقط می توانم خودم را کنترل کنم
۳. اگر من با کودک رابطه بهتری داشته باشم احتمالاً بتوانم تاثیر سازگارانه ای روی او بگذارم. برای این کار باید به او بفهمانم من در جهت نیازهای او هستم

باور های زوجین

۱. زن و شوهر باید بهترین دوستان یکدیگر باشند
۲. برای یک ازدواج خوب عشق رمانتیک لازم است
۳. اگر برای کار بدی در قبال همسران احساس گناهکاری دارید اقرار کنید
۴. زن و شوهر باید کراهیشان را با هم انجام دهند
۵. باید مدام روی اصلاح رابطه در زندگی مشترک کار کرد
۶. یک ازدواج خوب نیازمند اعتماد کامل است
۷. یک همسر خوب باید همسرش را خوشبخت کند
۸. در ازدواج خوب زن و شوهر نباید هیچ مساله را نادیده بگیرند

۹. آمدن فرزند رابطه زن و شوهر را تعالی می بخشد

۱۰. ازدواج یک شرکت سهامی ۵۰ ، ۵۰ است

۱۱. یک ازدواج خوب به همه رویاهای شما جامه عمل می پوشاند

۱۲. زن و شوهرانی که خیلی عاشقانه همدیگر را دوست دارند ، نگفته میفهمند که طرف مقابل چه فکر و احساسی دارد

۱۳. یک زندگی نا رضایت مند بهتر است تا اینکه یک کاشانه ویران شود

۱۴. جاه طلبی ها و بلند پروازی های مرد بر شغل زن اولویت دارد

۱۵. اگر همسر ما بخواهد طلاق بگیرد به راحتی نباید تسلیم شد باید مبارزه کرد

۱۶. عشق مرده می تواند دوباره زنده شود

۱۷. در خانه مرد باید کارهای مردانه و زن کارهای زنانه انجام دهد
۱۸. رقابت بین زن و شوهر به زندگی رونق می بخشد
۱۹. ما باید از همسرمان انسان بهتری بسازیم یعنی او را رشد دهیم
۲۰. انسان های متفاوت همدیگر را جذب می کنند یعنی صفاتی که در شما نیست وقتی در دیگری باشد شما را جذب می کند
۲۱. زوجین نباید مسایل و مشکلات زندگی خود را برای دیگران بازگو کنند
۲۲. وقتی از دست یکدیگر ناراحتید نباید رابطه زناشویی (جنسی) داشته باشید
۲۳. در زندگی زناشویی به چیزی که دارید قانع باشید
۲۴. اگر یک از زوجین رفتار اشتباهی کرد می توان با رفتاری مشابه او را متوجه کار اشتباه اش کرد

سندرم شناختی توجهی

۱. موقعیت

۲. فکر

۳. احساس

۴. رفتار

در نتیجه عادت و تعمیم

ویژگی های روابط زوجین کنش ور

۱. قدرت عادلانه تقسیم می شود
۲. حد و مرز به درستی تعریف شده
۳. مسایل گذشته محور بحث ها نیست
۴. انتخاب های هر دو طرف محترم شمرده می شود
۵. در هیجان های مثبت با هم شریک هستند
۶. انعطاف پذیری کافی وجود دارد
۷. در تعارضات ظرفیت مذاکره وجود دارد
۸. توافق کنیم توافق نداشته باشیم
۹. دلبستگی ایمن در هر دو طرف
۱۰. نظام ارزشی و باور ها تقریبا شبیه است
۱۱. توهین، تحقیر، قهر، انتقاد و نا دیده گرفتن دیده نمی شود

مهارت ارتباطی

چهار جز مهارت ارتباطی

۱. محتوا

۲. نیاز

۳. توقع

۴. زبان بدن

اینقدر گفتیم و باقی فکر کن

فکر اگر جامد بود رو ذکر کن

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز