

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کارگاه آموزشی بهبود کیفیت زندگی

سخنران: مهدی حاج اسماعیلی برگزارکننده: شرکت نفت مرکزی تاریخ برگزاری: دوشنبه ۹۷/۵/۸	تعداد شرکت کنندگان: ۱۳۵ نفر مکان برگزاری: سالن آمفی تئاتر
--	--

چراغ دل به نور جان برافروخت (شیخ محمود شبستری)

به نام آن که جان را فکرت آموخت

تئوری انتخاب

«تئوری انتخاب» یک تئوری مبتنی بر روانشناسی کنترل درونی است که معتقد است گذشته ما بر زندگی کنونی مان اثر شگرفی داشته ولی تعیین کننده رفتار کنونی ما نیستند. میزان مسئولیت پذیری و به رسمیت شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه‌ای که برای ارضای نیازهایمان انتخاب می‌کنیم رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند.

نظریه انتخاب توضیح می‌دهد که ما به عنوان انسان چگونه برای به دست آوردن "آنچه می‌خواهیم" دست به انتخاب می‌زنیم. آموزش و یادگیری این نظریه به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود و نور امید را در دل زنده نگه می‌دارد.

تئوری انتخاب یک نظریه روان‌شناسی است که چهارچوبی منسجم برای تبیین رفتار انسان و "چرایی" و "چگونگی" آن به دست می‌دهد. این تئوری علاوه بر درمان، مشاوره، مدیریت و تدریس، می‌تواند برای همگان دریچه نوینی به زندگی بگشاید.

عوامل مهم در رفتار

- مسئولیت‌پذیری

- پذیرش واقعیت

مولفه‌های تئوری انتخاب

هر شخصی حق انتخاب دارد.

نباید افراد را کنترل کرد.

نباید عقاید خود را به کسی تحمیل کرد.

باید به جای کنترل افراد به آنها اطلاعات داده شود.

مسئولیت‌پذیری نقطه پررنگ تئوری انتخاب است.

کاربرگ نیم‌رخ کیفیت زندگی

از شرکت‌کنندگان خواسته شد کاربرگ مربوط به کیفیت زندگی را تکمیل کنند. این کاربرگ شامل ۱۶ عامل از متغیرهای کیفیت زندگی است و شرکت‌کنندگان فرم‌ها را به صورت شخصی تکمیل کردند (نمره به هر سوال در طیفی از منفی ۶ تا مثبت ۶ است) نتیجه امتیازات، نشان‌دهنده کیفیت زندگی افراد است. (نمونه کاربرگ در صفحه آخر آمده است).

نکته: مخرج مشترک همه عوامل ذکر شده در کاربرگ‌ها در راستای کیفیت بهتر زندگی، «رابطه» است. یعنی رفتار ارتباطی فرد با جامعه و آنچه بر کیفیت زندگی می‌افزاید، رابطه است.

رویکردهای زندگی:

- رویکرد سلامت‌محور

- رویکرد اختلاف و بیماری‌محور

تئوری انتخاب، سلامت‌محور است به جای این‌که انسان‌ها دچار اختلال و بیماری شوند باید به بحث سلامت، کیفیت زندگی، اهمیت و جایگاه آنها پرداخته شود.

برای درک بهتر این رویکردها در مورد چهار واژه مهم بحث و بررسی می‌شود که عبارتند از:

- تجربه

- رفتار

- راهبرد یا استراتژی

- تئوری

این چهار واژه چه تفاوتی با هم دارند؟

تفاوت تجربه با تئوری:

- در تئوری، تجربه وجود دارد اما در هر تجربه‌ای، تئوری وجود ندارد.

- هر تئوری، تجربه‌ای است که مشاهده شده، توصیف دقیق علمی، تبیین و آزمایش شده است.

- تئوری، تبیین‌کننده است یعنی بر اساس عقل اقدام به گشودن موضوع، پیش‌بینی و پیش‌گویی می‌کند.

تحولات بنیادین خانواده در عصر حاضر

تقابل سنت و مدرنیته

تغییر و تبادل نقش‌ها

شکاف نسل‌ها

رشد تکنولوژی و فردگرایی

در شکاف نسلی، مسائل اخلاق و ارزش‌ها وجود دارد. معضل جامعه و خانواده، گفتگو است.

اگر آمادگی لازم را برای شکاف نسلی نداشته باشیم پیامدهای زیادی در آینده اتفاق خواهد افتاد که مشکلات معنویت و اخلاق بخشی از آنهاست. در مورد مشکل در ارزش‌ها باید از طریق سیستم آموزش و پرورش و همت خودمان اقدام کنیم تا از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود. امروزه مقوله گفتگو - که در گذشته به آن اهمیت زیادی داده نشده - مطرح است و برای توجه عموم مردم در سطح خیابان‌ها و معابر، با نصب بنرهایی برای اطلاع‌رسانی بیشتر اقدام شده است. گفتگو به این معنا نیست که یک نفر صحبت کرده و دیگری فقط گوش کند. مشکل خانواده‌های امروز عدم گفتگوی درست است که یکی از دلایل شکاف نسلی است.

سبک‌های فرزندپروری

پدر و مادر تمام انرژی و وقت خود را برای فرزندشان صرف می‌کنند اما چون دروغ زندگی می‌کنند هیچ‌گاه شاداب نیستند و کسی که شاداب نباشد نمی‌تواند دیگران را شاداب کرده و به آنها انرژی بدهد. تئوری انتخاب می‌گوید تا زمانی که خودمان شاداب نباشیم به دروغ زندگی می‌کنیم و این روش اشتباهی است که باعث می‌شود به فرزندان آموزش نادرست بدهیم، چون حالت‌های درونی ما شامل غمگین بودن، عدم رضایت، عصبانیت و... به فرزندانمان منتقل شده و باعث می‌شوند که فرزندان نیز این صفات را یاد گرفته و الگوی خود را تغییر دهند.

تئوری باعث می‌شود آزمایش و خطا کمتر شود. اگر در زندگی، تئوری نداشته باشیم هزینه‌های ما برای تجربه بالا رفته و سنگین می‌شود پس در زندگی حتماً باید تئوری داشت اما نباید تئوری را تقلید کرد چون اگر دانش تئوری را تقلید کنیم چیزی از آن به دست نخواهیم آورد. باید ابتدا از خودمان شروع کنیم این‌که چه چیزی باعث خشنودی خودمان می‌شود. توجه به این مسئله باعث افزایش کیفیت زندگی خودمان شده و نتیجه آن افزایش فضای روانی کیفی برای خود، فرزندان، همکاران و همسرمان است.

کنترل و نفوذ

برای درک دو مفهوم کنترل و نفوذ به این مثال‌ها توجه کنید:

آیا در تغییر نگرش همسر می‌توانیم کنترل یا نفوذ داشته باشیم؟ پاسخ این سوال این است که ما تنها می‌توانیم در این مورد نفوذ داشته باشیم.

آیا در این مورد که به موقع در یک جلسه حضور داشته باشید کنترل دارید یا نفوذ؟ در این شرایط می‌توانیم کنترل داشته باشیم.

آیا شما می‌توانید در تغییر تفکر دیگران کنترل داشته باشید یا نفوذ؟ نفوذ

در مورد اینکه دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند کنترل دارید یا نفوذ؟ نفوذ

در زمانی که نتوانیم بر دیگران کنترل یا نفوذ داشته باشیم فقط می‌توانیم به آنها اطلاعات بدهیم.

ما روی بسیاری از اتفاقاتی که در گذشته برایمان پیش آمده نه نفوذ داریم و نه کنترل، چون این‌ها مسائلی است که بر ما گذشته است و حالا نمی‌توانیم بر آنها کنترل و نفوذ داشته باشیم، تنها می‌توانیم به دیگران در مورد آنها اطلاعات بدهیم.

تغییرات در سبک ازدواج و زندگی

مراحل ازدواج (۴ مرحله)

۱. آشنایی واقع بینانه
۲. ماه عسل
۳. تعارضها
۴. سازگاری

آشنایی واقع بینانه (مرحله اول):

این آشنایی طبق نظر روانشناسان باید حداقل ۶ تا ۱۸ ماه باشد و در ضمن افراد باید با دیدگاه‌های یکدیگر آشنا شده و اطلاعات درست در مورد خود به یکدیگر بدهند. آشنایی باید واقع بینانه باشد. کسانی که هوش هیجانی و اجتماعی بهتری دارند (کنترل خشم، شناخت هیجانات، کنترل احساسات و...) در این مسیر موفق تر هستند. در زمان شکایت و گله، تمام جملات به صورت منفی است. اولین تصویر در دنیای مطلوب، تصویر مادر است چون یکی از نیازهای انسان که همان بقاء است توسط مادر تامین می‌شود و باعث ایجاد احساس خوبی در کودک شده و تصویر مطلوبی برای او ایجاد می‌کند. همه انسان‌ها به دنبال نیازهای پنجگانه خود هستند و نیازهای خود را با عواملی که در بیرون قرار دارد، برآورده می‌کنند.

نیازهای پنجگانه

نیاز به بقاء

احساس عشق و تعلق

قدرت و پیشرفت

آزادی

تفریح

در تئوری انتخاب ما رفتاری می‌کنیم که به خواسته‌هایمان برسیم و خواستگاه ما در دنیای مطلوب است. در زمان آشنایی دختر و پسر، خانم تصویری که در دنیای مطلوب خود از همسر آینده‌اش ساخته را در زمان برخورد با آن مرد دنبال می‌کند و در واقع آن مرد را نمی‌بیند بلکه تصاویر دنیای مطلوب خود را می‌بیند، مرد هم به همین صورت.

ماه عسل (مرحله دوم):

همه چیز در این دوره زیبا است از پرنده، باران و دریا و... اما بعد از ماه عسل که بین ۶ ماه تا ۳ سال طول می‌کشد یکی یکی تصاویر واقعی روشن تر می‌شوند و تفاوت‌ها از آن به بعد نمایان می‌شود. از آنجاست که تعارضات شروع می‌شوند و زمانی که این تعارضات آغاز شدند اگر نیاموخته باشیم که چگونه رفتار کنیم دچار آزمون و خطا شده و کشمکش‌ها آغاز می‌شود. اگر از افرادی که دانش این کار را نداشته باشند (دوستان، بستگان و افراد دیگر) مشاوره بگیریم اختلافات بیشتر نیز می‌شود. اما وقتی که در زندگی تئوری داشته باشیم می‌توانیم

خودمان را ارزیابی کرده و زمانی که خودمان را صحیح ارزیابی کرده باشیم دیگر هزینه سنگین نمی‌پردازیم و زودتر مسائل را متوجه می‌شویم.

تعارضات (مرحله سوم):

این مرحله بعد از مرحله ماه عسل بوده و واقعی است. تعارض، واقعیت زندگی انسان است. تعارض را نمی‌توان به هیچ عنوان از بین برد چون ممکن است در کوتاه‌مدت باعث کیفیت شود اما در درازمدت آثار نامطلوبی دارد. در نگاه اول ما انسان‌ها نوک کوه یخ را می‌بینیم اما تئوری انتخاب می‌گوید در زیر کوه یخ، خواسته و برداشت وجود دارد. فرد بر اساس خواسته‌ای که دارد رفتارهایی را انجام می‌دهد. فرد پیش از ادراک به دنبال خواسته‌ای است که یکی از نیازهای پنج‌گانه خود را ارضا کند تا بتواند ظرف نیاز خود را پر کند.

سازگاری (مرحله چهارم)

گفتگو و مشاوره قبل از ازدواج و سازگاری بعد از تعارض از بسیاری از طلاق‌ها جلوگیری می‌کند. هزینه، فقط پول نیست بلکه عمر و وقت انسان‌ها، سرمایه بزرگی است که در زندگی مشترک، صرف می‌شود. در زندگی مشترک باید برنامه‌ریزی، مدیریت و اهداف مشخص داشته‌باشید تا به موفقیت برسید.

مولفه‌های پایدار بودن زندگی

۱. داشتن دوستان پایدار

۲. مسئولیت‌پذیری

مدیریت تعارض:

۱. آشنایی واقع‌بینانه موجب می‌شود بتوانیم تعارضات خود را مدیریت کنیم.

۲. کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند تعارض‌ها را بهتر مدیریت می‌کنند.

کنترل‌گری

زمانی که والدین، مدیر مدرسه و... در خصوص فرزندان و شاگردان خود، رفتار کنترل‌گری انجام می‌دهند برای خنثی کردن اثر این رفتار کنترل‌گری باید از هفت رفتار مثبت استفاده کنند.

مثال: اگر یک بار فرزند خود را سرزنش کرده و او را دچار احساس گناه کنیم برای برطرف کردن این احساس منفی باید هفت بار رفتار سازنده و پیونددهنده مثل: سکوت کردن، گوش دادن، پذیرش، همدلی، حمایت منطقی، تشویق (منظور باج دادن نیست) انجام شود.

تئوری انتخاب با رویکرد کنترل‌گری در تضاد است

تحقیر، تهدید، تنبیه، مقایسه، انتقاد، سرزنش و باج دادن، رفتارهای تخریب‌گری هستند که مقاومت، ایجاد می‌کنند. کودک در هر رفتاری به دنبال یک خواسته است. وقتی اعتماد بین فرزند و والدین از بین برود، فرزند از والدین دور می‌شود و این نگران‌کننده است.

در مورد پاداش دادن به فرزندان، تئوری انتخاب می‌گوید همه انگیزه‌ها درون انسان است و باج، پاداش و تنبیه باعث انگیزه بیرونی می‌شود. بچه‌ها از دورن انگیزه لازم را برای کاری که دوست دارند انجام دهند، دارند. به

عنوان مثال چنانچه در مقابل مسواک زدن کودک به او پاداش داده می‌شود، اما کودک باید این را بداند که مسواک زدن با بقای او ارتباط دارد.

مقایسه افراد با یکدیگر بسیار مخرب است. بسیاری از مشکلات همسران به دلیل همین رفتارها است. به دلیل اینکه در این زمان به شخص فرصت خودارزیابی داده نمی‌شود و او از بیرون توسط همسر، مادر و... ارزیابی می‌شود. دیگر ارزیابی که به صورت تحقیر کردن، تهدید کردن، دعوا، باج دادن و گلایه کردن است، باعث می‌شود به شخص اجازه ارزیابی داده نشود. کسی دوست ندارد که توسط دیگران مورد ارزیابی قرار گیرد، در این زمان شخص احساس خوبی نداشته و ناخودآگاه از رابطه دور شده و عقب می‌رود و با توجه به اینکه ظرف نیازهایش همچنان در این رابطه خالی مانده به دنبال یک رابطه دیگر می‌رود. مثلاً این رفتار در مورد همسران، شخص را به سمت خیانت سوق می‌دهد یا در مورد فرزندان باعث دوستی با کسانی می‌شود که تبعاتی مانند سیگار کشیدن، اعتیاد و یا انحراف را در پی دارد و اگر فرزند در سن بلوغ باشد ممکن است به دنبال ارتباطات جنسی برود.

"گلسر" می‌گوید: کودکان شما در این روابط عقب رفته و پشت سر خود را نیز نگاه نمی‌کنند و یکباره داخل باتلاق می‌افتند که علت این باتلاق همان ریسمان ارتباطی بین فرزند و والدین است که در اثر کنترل‌های بیرونی (تهدید کردن، سرزنش کردن و...) والدین، نخنما شده‌است. از نظر گلسر باتلاق همان آسیب‌های اجتماعی است که به صورت رفتارهای ناهنجار فرزندان خود را نشان می‌دهد. با بچه‌ای که لجبازی می‌کند، منصفانه، دوستانه و قاطعانه برخورد کنید. منظور از قاطعیت خشن بودن نیست بلکه قانون‌مندی است زیرا که در برابر هر حقی، مسئولیتی وجود دارد. پس رابطه را باید حتماً کیفی کنید و رابطه کیفی در اثر کنترل‌های درونی ایجاد می‌شود و باعث می‌شود رابطه بین همسران و فرزندان با والدین خوب شود.

تکنیک سکوت

یکی از تکنیک‌های بسیار خوب در روابط سکوت کردن است. آیا معنی سکوت با قهر یکی است؟ قهر کردن یک کنترل بیرونی است اما سکوت یک کنترل درونی است. در کتاب «تربیت سالم» دو نکته اساسی آمده که می‌گوید: من در تعجبم از این که والدین و همسران از کجا متوجه شدند که هرچه سطح هیجانات طرف مقابل را بالا ببرند طرف مقابل حرف منطقی را می‌فهمد! در حالی که چنین نیست.

سکوت، پذیرش و همدلی، دو کارکرد اساسی دارند: اولین کارکرد این است که باعث می‌شوند سطح هیجانات شخص پایین بیاید. سکوت به معنای منفعل بودن نیست، فرد در سکوت عین زمان فعالیت هوشیار است و در این شکی نیست که در سکوت عین فعالیت وجود دارد.

متأسفانه در رابطه والدین با فرزندان و همسران با یکدیگر کنترل بیرونی به صورت تحقیر، تهدید و... خود را نشان می‌دهد اما تئوری انتخاب، انسان را موجودی می‌داند که هر زمان مشغول انجام رفتاری است برای رسیدن به خواسته‌های خود در حال تلاش است.

اختلاف از گفتشان بیرون شدی (مولوی)

در کف هر کس اگر شمعی بُدی

در بسیاری از مواقع ادراک افراد با یکدیگر متفاوت است.

ادراک افراد تحت تاثیر سه فیلتر است:

۱- فیلتر حواس پنجگانه (درک کردن سرما، گرما، شنیدن و دیدن و...)

۲- دانش کلی (طبقه‌بندی‌های علمی)

۳- ارزش‌گذاری اطلاعات (در جایی از مغز ارزش‌گذاری می‌شوند)

تفاوت افراد در ادراک باعث می‌شود که با کنترل‌های بیرونی این تفاوت‌ها بیشتر شوند.

صندلی گفتگو:

این صندلی دارای چهار پایه است که شامل: سکوت، گوش دادن، پذیرش، همدلی و طرح سوال است. احترام گذاشتن هم تکیه‌گاه این صندلی است. اگر زمانی که بر روی این صندلی می‌نشینیم هر یک از این موارد را الگو قرار دهیم هیچ‌گاه فرزند یا همسر در مقابل ما مقاومت نکرده و واکنش بدی نشان نمی‌دهند.

تمرین مشت بسته:

از دو نفری که در کنار هم هستند خواسته می‌شود که یکی از آنها دست خود را به صورت مشت بسته درآورده و طرف مقابل تلاش کند با گفتگو مشت بسته نفر مقابل خود را باز کند. نتیجه این تمرین نشان می‌دهد که تا زمانی که طرف مقابل نخواهد، نمی‌توان مشت بسته او را باز کرد و در مقابل باز شدن مشت خود مقاومت می‌کند. با این تمرین شرکت‌کنندگان به اهمیت کنترل درونی و تلاش برای داشتن گفتگوی موثر پی می‌برند. ممکن است کنترل‌های بیرونی برای کوتاه‌مدت پاسخ‌گو باشد اما در درازمدت جوابگو نیست.

مثلث قربانی‌گری

مولفه‌های قربانی‌گری:

قربانی

آزارگر

ناجی

ما در روابطی که خود را به شکل قربانی می‌بینیم به دنبال یک آزارگر می‌گردیم و برای پیدا کردن آن، انرژی صرف می‌کنیم. سپس به دنبال یک ناجی گشته و رفتارهایی می‌کنیم که در آن هیچ‌گاه به خودمان و توانایی‌هایمان اهمیت نمی‌دهیم، چون عامل بیرونی است و مقصر شخص دیگری است اما در عوض زمانی که وارد حلقه توانمندی‌ها می‌شویم کیفیت رابطه عوض می‌شود و به صورت چالش‌گری در می‌آید، به چالش به شکل یک مسئله نگاه کرده و به دنبال یک مربی جهت حل مسئله می‌گردیم.

واقعیت درمانی

برای اینکه بتوانیم به خواسته‌هایمان برسیم این پرسش‌ها مطرح است:

۱. چه می‌خواهیم؟
۲. چه اقدامی می‌کنیم؟
۳. آیا کاری که انجام می‌دهیم موثر است؟ (ما را به همسر یا فرزندانمان نزدیک می‌کند؟)
۴. خودارزیابی

اساس پرسش‌گری سقراطی: فضیلت و حکمت آموختنی نیست بلکه کشف‌کردنی است. پرسش‌گری: برای پرسش‌گری از کلمه "چرا" استفاده نمی‌کنیم زیرا مقاومت ایجاد می‌کند پرسش‌گری تنها در مسائل علمی کاربردی است. از کلماتی مثل: "چه، چطور، خودت چه فکر می‌کنی، تو جای من بودی چه می‌کردی و..." باید استفاده کرد. نکته: هر چه رابطه کیفی‌تر شود احتمال ارضای نیازهای انسان بیشتر خواهد شد.

حلقه حل اختلاف

بیرون از حلقه توانمندی‌ها و رابطه کیفی، کنترل بیرونی وجود دارد که نتیجه آن درگیری و هیجانات منفی است، این شرایط خود به خود باعث تشکیل مثلث قربانی‌گری شده و به دنبال آن در جستجوی یک ناجی هستیم اما زمانی که وارد حلقه توانمندی‌ها می‌شویم یاد می‌گیریم و تمرین می‌کنیم که بر روی صندلی گفتگو نشسته، ناامید نبوده و همدلی کنیم تا طرف مقابل با ما همکاری کند. هیچ‌گاه کنترل بیرونی جواب نمی‌دهد بلکه هیجانات منفی را افزایش داده و آسیب‌ها را بیشتر می‌کند. در کنترل درونی باید فقط در مورد یک موضوع صحبت کنیم چون حواشی باعث می‌شود گفتگو کیفیت لازم را نداشته‌باشد. کنترل درونی شامل سکوت، طرح سوال، مدل‌سازی و تشویق است.

زبان عشق‌ورزی با همسر

۱. هدیه خریدن
۲. تائید کردن: همه انسان‌ها نیاز به تائید شدن دارند مثل تائید کردن لباس، ظاهر و...
۳. وقت گذاشتن برای گفتگو: بسیاری از اتفاقات خوب در همین گفتگوها می‌افتد و مشکلات حل می‌شود.
۴. لمس کردن
۵. زبان خدمات دادن: نباید برای خدماتی که به شخص می‌دهیم منتی سر او بگذاریم.

ده اصل بدیهی در تئوری انتخاب

۱- تنها فردی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم، خود ما هستیم.

- ۲- تنها چیزی که می‌توانیم به فرد دیگری بدهیم "اطلاعات" است.
- ۳- تمام مشکلات دامنه‌دار و پایدار روان‌شناختی از مشکلات ارتباطی نشأت می‌گیرند.
- ۴- همواره رابطه مشکل‌دار، بخشی از زندگی کنونی ماست.
- ۵- آنچه در گذشته برای ما اتفاق افتاده است، بر شرایط کنونی ما اثری شگرف و غیرقابل انکار دارد. اما ما می‌توانیم نیازهای بنیادین خود را به طور مناسبی ارضاء نموده و برای ارضاء آنها در آینده برنامه‌ریزی انجام دهیم.
- ۶- هر فرد یک جهان کیفی (دنیای مطلوب) خاص خود را در ذهن خویش به عنوان "جهان مطلوب" خود دارد.
- ۷- تمام آنچه از ما سر می‌زند "فقط یک رفتار" است.
- ۸- تمام رفتارهای ما از یک کلیت برخوردار است که از ۴ مؤلفه (بخش) تشکیل شده است:

فکر

احساس

فیزیولوژی (کارکرد بدن یا احساسات جسمانی)

عمل

- ۹- تمام رفتار کلی ما انتخاب شده، است. ما بر عناصر و مؤلفه‌های عمل و فکر به صورت مستقیم کنترل داریم و بر بخش احساسات و فیزیولوژی (احساسات جسمانی) به صورت غیرمستقیم، از طریق آنکه چگونه فکر یا عملی را انتخاب کنیم، کنترل داریم.
- ۱۰- تمام رفتار کلی ما به وسیله "فعل" یا "اسم" خاصی نام‌گذاری شده و قابل شناسایی هستند. مثلاً: افسردگی (اسم)، افسردگی کردن (فعل) یا ترس (اسم)، ترسیدن (فعل).
- تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی به ما می‌آموزد که به جای تمرکز بر نیروهای بیرونی بر موارد زیر تمرکز کنیم:
- رفتار کنونی خود که می‌توانیم آن را کنترل کنیم.
 - انتخاب‌های کنونی که در دسترس ما قرار دارد.
 - حل مسائل و مشکلات در عمل با استفاده از واقعیت‌درمانی و پرسش‌های مداوم و مستحکم به منظور تشویق به ارزیابی شخصی یا خودارزیابی در فرآیند تصمیم‌گیری و عمل.
 - 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 خود و دیگران و توان تحمل آن.
 - تلاش برای تغییر دادن خود و نه تغییر دیگران.

مؤلفه‌های رفتار با کودک

۱- منصفانه

۲- دوستانه

۳- قاطعانه

بچه‌ها نسبت به شما حقوقی دارند. در برابر هر حقی مسئولیتی است و حتماً باید قوانینی را برای خانه تعریف کرد و آنها را با جمله‌های کوتاه و مختلف تکرار کرد.

نکات:

- ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم بر زندگی خود کنترل داریم.
- ما قربانی گذشته خود نیستیم.
- ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم.

معرفی کتاب:

- درمان مبتنی بر کیفیت زندگی
- سیلی واقعیت
- ازدواج بدون شکست
- تربیت سالم در خانه با رویکرد تئوری انتخاب
- والدین آگاه و فرزندان مسئولیت‌پذیر
- آموزش فلسفه به کودکان

کاربرگ نیمرخ کیفیت زندگی

	-۶	-۵	-۴	-۳	-۲	-۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
سلامت														سلامت
احترام به خویش														احترام به خویش
اهداف و ارزش‌های فردی														اهداف و ارزش‌های فردی
وضعیت مالی														وضعیت مالی
شغل														شغل
تفریح و سرگرمی														تفریح و سرگرمی
یادگیری														یادگیری
خلاقیت و نوآوری														خلاقیت و نوآوری
کمک و یاری‌رساندن به دیگران														کمک و یاری‌رساندن به دیگران
مراوده عشق و محبت														مراوده عشق و محبت
دوستان														دوستان
فرزندان														فرزندان
بستگان														بستگان
مسکن														مسکن
اطرافیان														اطرافیان
جامعه														جامعه

مجموع نمرات

بالا: بیشتر از ۷۰

متوسط: ۵۸

پایین: ۴۳

بسیار پایین: ۳۷

