

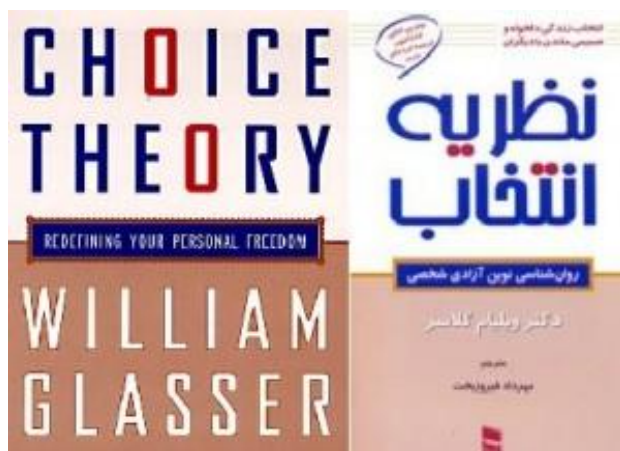
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل ششم: تعارض و واقعیت‌درمانی

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۱۵۳ تا صفحه ۱۷۸

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند؛ بنابراین به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

یک ترجمه دیگر از دکتر علی صاحبی برای این کتاب وجود دارد.

سایت وزین [متمم](#) در دوره [شخصیت‌شناسی](#) از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

وجود دو عکس متعارض در دنیای کیفی شما منجر به تعارض می‌شود. شدت تعارض به قوت عکس‌های متعارض بستگی دارد. عاملی که ممکن است تعارض را تشدید کند عدم وجود راه حل فوری است. مشاور به شما کمک می‌کند بفهمید این انتخاب‌های ظاهراً معادل، آن قدر هم معادل نیستند. معمولاً وقتی تعارض دارید خودتان را افسرده می‌کنید و همین افسرده بودن ممکن است شما را تشویق کند نزد مشاور بروید.

کاری که من برای آدم‌های دچار تعارض انجام می‌دهم این است که آنها را با فکر سومی آشنا کنم که تعارض‌برانگیز نیست و همان نیاز یا نیازهای مورد نظر را برآورده می‌کند. برای صرفه‌جویی در وقت این اصول را در مشاوره رعایت می‌کنم:

- ۱- نیازی به کندوکاو طولانی در گذشته نیست، همیشه یک رابطه غیررضایت‌بخش وجود دارد، مراجع انکار می‌کند. باید بتوانم انکار او را پس بزنم تا مجبور به رجوع به گذشته نشویم. باید در جلسه اول به رابطه کنونی بپردازیم.
- ۲- اگر به گذشته رجوع کنیم، مراجع به این فکر خواهد کرد که به دلیل مشکلی در گذشته، امروز هم ناتوان است. اما باید با او حقیقت را درمیان گذاشت، گذشته گذشته است. او فقط میتواند به کمک من یک حال موثرتر بسازد.
- ۳- مشکل اصلی، کاری است که مراجع هم‌اکنون برای انجام دادن، آن را انتخاب کرده است و پرس و جو در مورد گذشته کمکی نمیکند. واقعیت‌درمانی بر اینکه الان فرد چه کاری برای بهبود رابطه فعلی‌اش انجام دهد تمرکز دارد.
- مراجعان باید یاد بگیرند از سرزنش دیگران پرهیز کنند و ببینند خودشان چه انتخاب‌های بهتری دارند. نکات مشاوره با فرانسیسکا:
 - من شما را قضاوت نمی‌کنم. داستان‌تان را بگویید. آدم‌های سن بالا از اینکه نزد مشاور برای کمک بروند خجالت میکشند.
 - به او باید میفهماندم که میفهمم رنج میکشد، ولی صلاحیت کمک به او برای رهایی از رنج را دارم.
 - صلاح نبود زیاد گریه کند، اگر گریه موثرتر بود که به مطب من نمی‌آمد. علی‌رغم گریه‌هایش به مشاوره ادامه دادم.
 - با مطرح کردن دشواری مراجعه به من، بر این صحنه گذاشتم که او خودش مشکلاتش را حل میکند و در عین حال انتخاب خوبی کرده که نزد من آمده.
- به این دلیل اسم من حتی پیش از آشنایی با مرد جدید در ذهنش مانده که حتی قبلاً هم احساس خوشبختی نمی‌کرده، ولی این را به او الان نمی‌گویم، ولی یادم می‌ماند. تعارض بین عشق و وفاداری وجود دارد.
- تا وقتی حرف بزنی، گوش بدهی و فکر کنی من می‌توانم کمک کنم.
- آیا دوست داری با عصای جادویی‌ام آن چهار روز را پاک کنم؟ باید بفهمد علی‌رغم احساسات بدش، آن اتفاق مزیت هم داشته.
- زن: "با فکر کردن به مرد جدید احساسم خوب است ولی عذاب میبینم از این فکر." مولفه فکری رفتار کلی افسرده کردن خود.
- به او احساس امنیت دادم که با من راحت از مرد جدید حرف بزند و من او را قضاوت نمی‌کنم.
- قور قور کردن نشانه‌ای خلاقیت و نویدبخش است. باید به او میفهماندم در این شرایط عذاب‌آور هم، امیدی هست.
- باید می‌فهمیدم الان چه میخواهد؛ چیزی که فقط به خودش بستگی داشته باشد و کسی نتواند از او بگیرد.
- این راه زندگی کردن با وجود تعارض است: روی تعارض تمرکز نکنید، روی نکته امکان‌پذیری تمرکز کنید که جزئی از آن تعارض نیست. این کار به شما وقت و امید می‌دهد. کم کم تعارض سست شده و فراموش میشود.
- باید به او میفهماندم چیزهای دیگری هم در زندگی وجود دارد: برای چه انتخاب کرده‌ای نزد من بیایی؟
- خلاقیت از جانب مراجع همیشه نشانه خوبی است.

- خطاب به زن: دنیا خیلی بزرگتر از این چیزهاست، تنها چیزی که از دست رفته زندگی مشترک توست.
- تو آمده‌ای تا درباره زندگی مشترک با من صحبت کنی [پرداختن به اصل داستان که مراجع نمی‌خواهد در موردش حرف بزند، چون بنظرش راه حلی برای آن وجود ندارد].
- معقول نیست وقت مشاوره را صرف اموری کنیم که روی آنها کنترل ندارد. باید طوری با او حرف بزنم که گویی هرگز پیش من نمی‌آید. وقت طلاست.
- او خودش را افسرده می‌کند، چون نمی‌خواهد به زندگی جدید فکر کند. افسردگی کاری آسان‌تر از فکر کردن به یک زندگی متفاوت است، چه برسد به یک زندگی جدید. اگر به او کمک نکنم تا آخر عمر خودش را افسرده می‌کند.
- یکی از دلایلیش برای آمدن نزد مشاور این است که مطمئن شود، مشاوره نمی‌تواند به او کمک کند. و من وقتی به او می‌گویم میتواند کمک کند، از نظر او بی‌رحم. وقتی من میدانم ممکن است تا آخر عمر افسرده کردن خودش را انتخاب کند، حرف نزدنم بی‌رحمانه‌تر است.
- او رفته‌رفته به انتخاب افسردگی شک می‌کند. شاید راه دیگری هم باشد.
- باید به او کمک کنم کاری کند که بر زندگیش کنترل بیشتری داشته باشد.
- "حالا سر عقل آمدید، برای چیزی گریه می‌کنید که می‌توانید برای آن کاری بکنید."
- تا زمانی که انسان کامل وجود ندارد، هیچ‌کس نه یکسره درست است و نه یکسره غلط.
- الان درباره اینکه کار درستی بکنیم که کسی را ناراحت نکند حرف نمی‌زنیم. دنبال این هستیم که تو چطور می‌توانی به خودت کمک کنی، با این کار شاید به همسرت هم کمک کنی.
- این نه برای تو و نه برای همسرت عادلانه نیست که تو احساس بدبختی کنی. خوشبخت نبودن تو بی‌رحمی است. به او قضیه را بگو
- به همسرت چه خواهی گفت اگر اینجا باشد. [تازه حرفهای ته دل او بیرون می‌ریزد که کار در مزرعه را دوست ندارد].
- او را به دنبال جستجوی کار فرستادم تا هم از کار در مزرعه خلاص شود و هم مشغول چیزی شود که روی آن کنترل دارد.
- من با این تفکر که فکر به بدبختی‌های گذشته آموزنده است، مخالفم. با تمرکز روی گذشته، فقط با بدبختی و ناراحتی تجدید دیدار می‌کنید. اگر به گذشته نقبی بزنم، به آنجایی است که مراجع کنترل موثری روی زندگیش داشته. موفقیت‌های قبلی آموزنده است و نه بدبختی‌ها و ناراحتی‌های قبلی.
- درباره همسرش حرف زدیم، چون حضور داشت، مرد جدید چون رفته بود، ارزش حرف زدن نداشت.
- ما فقط خودمان را می‌توانیم تغییر دهیم. اکثر کسانی که به مطب مراجعه می‌کنند، دنبال خوشبختی هستند و نه لذت صرف. مشاور موظف است با آنها طوری رفتار کند که گویی می‌توانند کار بیشتری برای زندگی خود بکنند.
- نباید به مراجع اجازه دهیم با انتخاب عذاب کشیدن، ما را کنترل کند. باید به آنها بفهمانیم که احساس بدبختی‌شان حاصل انتخاب خودشان است.
- باید با مراجعان رابطه خوبی برقرار کنیم و به آنها بفهمانیم دلسوز آنها هستیم و اگر حرف بزنند، گوش بدهند و فکر کنند، می‌توانند به خودشان کمک کنند. همه مراجعان در بدو مراجعه تنها هستند و به یک دوست نیاز دارند.
- باید به آنها یاد بدهیم زندگی همیشه عادلانه نیست و گاهی عده‌ای نفع بیشتری می‌برند. برای شادمانی به چند رابطه خوب و صمیمانه نیاز داریم. زن‌های ما توقع دارند زندگی را بر اساس این روابط خوب و صمیمانه پی‌ریزی کنیم.