



مرکز مشاوره و راهبردهای دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی

چه می‌خواهیم ؟ چرا می‌خواهیم !؟





آیا تا به حال به تفاوت رفتار افراد مختلف در موقعیتی یکسان توجه کرده اید؟ انسان ها هنگام روبرو شدن با محرکی یکسان واکنش های متفاوت دارند. علت این تفاوت رفتارها چیست؟ آیا رفتارهای ما اجباری است یا انتخاب کرده ایم که چنین باشیم؟ آیا عکس العمل های ما تصادفی است یا می توانیم آنها را پیش بینی کنیم؟ نظریه های مختلفی در روانشناسی برای توجیه علت رفتار انسان ها مطرح شده که یکی از جدیدترین آنها تئوری انتخاب Choice theory است که بر اساس دیدگاه واقعیت درمانی ویلیام گلاسر بنا شده است. بر اساس این تئوری رفتارها به شکل تصادفی سر نمی زند بلکه ما در جهت اهداف خود این رفتارها را انتخاب می کنیم. ما در طول دوران رشد آموخته ایم که ارزیابی خاصی از محرکها داشته و بر اساس افکار حاصل از این ارزیابی رفتارهایمان را انتخاب و نیازهایمان را برآورده کنیم. ما به شیوه های مختلف می توانیم به نیازهایمان پاسخ دهیم که برخی سالم و سازنده و عده ای اشتباه و مشکل آفرین است.



همه انسان ها با ۵ نیاز اساسی و ژنتیک به دنیا می آیند و در تمام طول عمر خود رفتارهایی را برمیگزینند که پاسخگوی این نیازها باشند. این نیازها و برخی رفتارهای مربوط به آنها عبارتند از:

۱- نیاز به بقا

تمام انسانها در طول زندگی برای زنده ماندن تلاش می کنند. آنها برای ادامه حیات لازم است چند خرده نیاز زیر مجموعه نیاز به بقا را ارضا نمایند این موارد عبارتند از:

نیاز به غذا، آب، هوا، امنیت، سلامت جسمی، داشتن سرپناهی برای زندگی و نیاز جنسی.

برخی از رفتارها که برای ارضای این نیاز رخ می دهند عبارتند از:

- تحصیل و اشتغال برای به دست آوردن پول و امکانات زندگی
- ازدواج کردن
- مراقبت از خود در موقعیت های مختلف که خطری جسمی یا روانی ما را تهدید می کند.

۲- نیاز به تعلق و دوست داشتن

نیاز به رابطه داشتن با دیگران یکی از مهم ترین نیازهاست و در صورتی که پاسخ داده نشود در دراز مدت باعث بروز مشکلات زیادی در فرد می شود. ما همواره نیاز داریم که به افراد یا گروهی (خانواده، دوستان و ...) تعلق داشته، آنها را دوست بداریم و اطمینان داشته باشیم که برای افرادی مهم بوده و دوستان دارند. این موضوع آنقدر مهم است که به نظر ویلیام گلاسر (نظریه پرداز تئوری انتخاب) زیر بنای هر مشکل روانی (اعم از اضطراب، افسردگی و ...) وجود مشکل در رابطه او با خود یا دیگران است. برآورده شدن این نیاز نسبت به بقیه سخت تر صورت می گیرد چون برای ارضای آن نیازمند دیگران هستیم تا به ما ابراز عشق کرده یا اظهار محبت ما را بپذیرند. رفتارهای زیر نشان دهنده پاسخ شما به این نیاز است:

- وقتی بدون تامل (یا حتی بدون رضایت خود) به خواسته های دیگران پاسخ مثبت می دهید.
- زمانی که قهر می کنید (تا دیگران به سویتان بیایند).
- زمانی که به رفتار دیگری اعتراض دارید، اما واکنشی نشان نمی دهید.

۳- نیاز به قدرت و پیشرفت

این نیاز به معنای احساس قدرتمند بودن، ارزشمندی، کارآمدی و موفقیت است. منظور از قدرت، لزوماً غلبه بر دیگری نیست بلکه باور داشتن به توانمندی و قابلیت خود است، احساس درونی خودشکوفایی و کنترل داشتن بر زندگی، احساسی غرور و اعتماد به نفس. همه این موارد را ما در درون خود حس کرده و لازم نیست حتماً توسط دیگری تشخیص داده شود.

البته گاهی برخی افراد برای داشتن احساس قدرتمندی، از کنترل کردن دیگران و به انتقاد کشیدن آنها استفاده می کنند. نمونه ای از رفتارهایی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم در جهت رفع این نیاز صورت می گیرد عبارتند از:



- تحصیل کردن
- شرکت در دوره های مختلف آموزشی اعم از ورزشی، هنری، ادبی و ...
- زمانی که سعی می کنید همه توان خود را به کار گیرید تا هر طور شده به دیگری یا دیگران بفهمانید که اشتباه می کنند!



۴- نیاز به آزادی

انسان از دوران کودکی و اولین زمانی که به توانایی های خود پی می برد نیاز به آزادی را اعلام می کند که به معنای درخواست استقلال و خودمختاری، جستجو و انتخاب کردن، ابراز آزادانه عقاید و نظرات، داشتن فضای کافی برای حرکت و عدم محدودیت در هنگام انتخاب است. احساس کنترل داشتن به زندگی خود، اعتماد به نفس را زیاد کرده و نیروهای ما را آزاد می کند تا در جنبه های مختلف زندگی، بنا به سلیقه خود حرکت و رشد کنیم. رفتارهای زیر نشانه پاسخ به این نیاز است:

- وقتی دیگری علیرغم میل شما برایتان تصمیم گیری می کند و شما معترض می شوید.
- هنگامی که به نشانه مخالفت، از حضور در برخی موقعیت ها اجتناب می کنید.
- وقتی به خاطر کنترل گری افراطی دیگری، رابطه را با او قطع می کنید.

۵- نیاز به تفریح و سرگرمی

همه ما در طول زندگی به زمانی برای فراغت از هر گونه کار جدی احتیاج داریم. نیاز به لذت بردن از یک فعالیت، شوخ طبعی، اشتغال به بازی و سرگرمی، هیجان زده شدن از یک کار نشانه های این نیاز است که از خردسالی تا سالمندی در گستره عمر ما ادامه دارند. علاوه بر این

موارد، به نظر گلاس (۱۹۹۸) تفریح، پرداخت درونی ما برای یادگیری است. نتیجه جانبی بسیاری از تفریحات و بازی‌ها یادگیری مهارت‌های مختلف است. این نیاز آسان‌تر از دیگر نیازها و به شکل‌های مختلف به تنهایی یا در کنار دیگران برآورده می‌شود. از جمله موارد زیر:

- لحظاتی که فارغ از هر فکر جدی، به گفتگوهای دوستانه و لذت بخش مشغول می‌شوید.
- وقتی از هر نوع هنری برای سرگرمی و لذت بردن استفاده می‌کنید.
- اقدام به هر گونه فعالیت لذت بخش مثل بازی‌های فردی و دسته جمعی



هر چند این نیازهای پنج‌گانه در همه افراد از آغاز تولد وجود دارند اما مقدار این نیازها، متفاوت است در واقع حجم پیمانه این نیازها در انسان‌ها یکسان نیست. ممکن است پیمانه نیاز به قدرت و پیشرفت در شما بیشترین حجم را به خود اختصاص داده باشد به همین دلیل حتی از تفریح و سرگرمی تا حد امکان چشم‌پوشی می‌کنید تا در تحصیلات دانشگاهی موفق شوید، اما شاید دوستان بزرگترین نیازش تفریح و سرگرمی باشد و بیشتر اوقات را برای برآورده کردن آن صرف کند و از درس‌ها عقب بماند.

ما
در
این
کتاب

حجم پیمانه نیازها را تجربیات دوران کودکی
و رابطه شما با پدر و مادر تعیین می کند. شما
از کودکی تا به حال آموخته اید که برای
برآورده کردن هر یک از نیازهای خود، رفتارهای
خاصی پیشه کنید و با توجه به پیامدهایی که
این رفتارها در طول زمان داشته (تشویق یا
تنبیه)، در بزرگسالی انتخاب می کنید که چه
رفتاری داشته باشید. به رفتارهای خود توجه
کنید. می توانید دریابید که هر یک از آنها
برآورده کننده کدام نیاز است. برخی از این
موارد آشکار و بعضی دیگر پنهان است و
نیاز به تفکر و تعمق دارد. وقت زیادی
را صرف درس می کنید تا در امتحان
نمره خوبی بگیرید، تا دیروقت برای
مطالعه بیدار می مانید یا صبح زود از

خواب بیدار می شوید تا به موقع به کلاس درس برسید، این رفتارها برای برآورده کردن نیاز به قدرت و پیشرفت است. شما آینده ای را برای خود رقم زده اید که با تحصیلات دانشگاهی و به دست آوردن موقعیت اجتماعی احساس قدرت و پیشرفت خواهید کرد، در حالی که دیگری برای ارضا این نیاز در بازار بورس سرمایه گذاری می کند، هنری را می آموزد یا با تحکم و زور برای زندگی انسانی دیگر تصمیم گیری می کند.

زمانی که عصبانی شدن و رفتار پرخاشگرانه را انتخاب می کنید کدام نیاز خود را برآورده خواهید کرد؟ شما با خشمگین شدن کنترل خود را از دست می دهید و رفتارهای نابهنجار نشان می دهید تا با عقب نشینی دیگری و کنترل رفتارهای او احساس قدرت نمایید.



نیاز به تعلق و دوست داشتن گاهی آشکارا صورت می گیرد مثل وقتی که رابطه دوستانه با کسی برقرار می کنید یا خجالت می کشید که به دوست خود نه بگویید و برخلاف میل تان با او به پارک می روید تا تأیید شوید و او را از دست ندهید .

گاهی افسردگی کردن ! یا در واقع انتخاب افسردگی پاسخی به نیاز عشق و تعلق است . هرچند دوران افسردگی لحظات ناخوشایندی را در زندگی فرد ایجاد می کند اما از جنبه ای دیگر : خانواده و اطرافیان بیشتر به او توجه و از او مراقبت می کنند ، هیچ مسئولیتی از او نمی خواهند . او می تواند هر چقدر خواست تنبلی کند و بخوابد و در عین حال موجه به نظر برسد و نظر اطرافیان را به خود جلب کند تا نگران سلامتی او شوند و هر یک برای ایجاد رضایت در او کاری برایش بکنند . به این ترتیب می بینیم که افسردگی کردن (انتخاب افسردگی) امتیازاتی را برای او به دنبال می آورد .

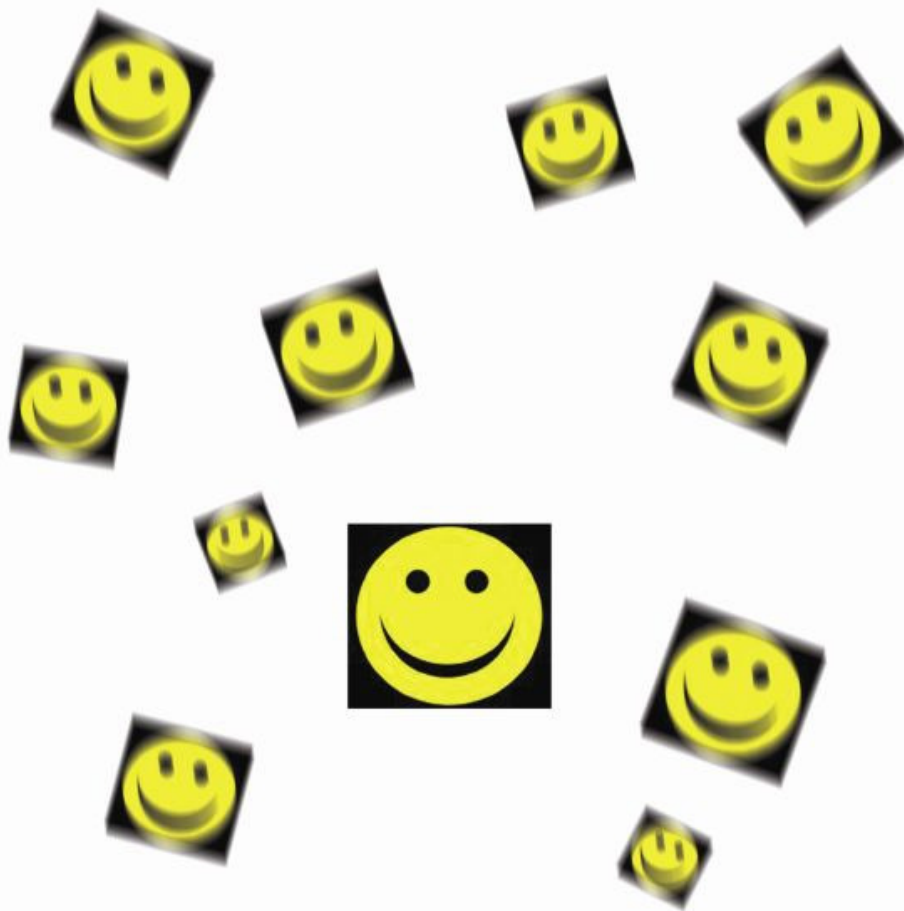
زمانی نیاز به آزادی را با درخواست استقلال در تصمیم گیری و انجام کارها ارضا می کنید مثل وقتی که ۳ ساله بودید و آدم بزرگ ها را منتظر نگه می داشتید تا خودتان به سختی بند کفشتان را ببندید و زمانی دیگر برای برآورده کردن این نیاز ، درس های دانشگاه را جدی نمی گیرید و مشروط می شوید تا به پدر و مادرتان ثابت کنید که اشتباه کرده اند که به جای شما برای انتخاب رشته تحصیلی تان تصمیم گرفته اند و نیاز به آزادی تان را نادیده انگاشته اند .





باید در نظر داشته باشیم که گاهی یک رفتار برای برآورده کردن چند نیاز انجام می شود مثل اشتغال به یک حرفه که نیاز های قدرت و بقا را ارضا می کند . ما می توانیم برای برآورده کردن نیازهای خود رفتارهای درست یا غلط را انتخاب کنیم . رفتاری بالغانه شمرده می شود که نیاز ما را برآورده کند اما مانع ارضا نیاز دیگری نشود . وقتی شما برای ارضا نیاز به قدرت خود ، با دوستان پر خاشگری می کنید ، نیاز او را به آزادی زیر پا گذاشته اید . لازم است مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرید ، شما انتخاب کرده اید که عصبانی شوید . نه اینکه دوستان شما را عصبانی کرده باشد . محرک های بیرونی (آدمها ، اشیا و رویدادها) به وجود آورنده رفتار شما نیستند ، افراد مختلف در این شرایط قرار می گیرند اما لزوماً واکنش منفی نشان نمی دهند ، چون آنها انتخاب کرده اند که به گونه ای دیگر رفتار کنند .

آنچه باعث می شود که در پاسخ گویی به نیازهای خود ، رفتار خاصی را انتخاب کنیم افکاری است که بر اساس تجربیات دوران کودکی در ذهن ما شکل گرفته است . رفتارهای پدر و مادر و خواهر و برادرها با ما در دوران کودکی ، حوادث دوران زندگی مثل بیماری و از دست دادن عزیزان ، توانایی های روانی و جسمی و الگوهای رفتاری که در اطراف خود داشته ایم باعث می شود یک سری باورهای اساسی و باید و نبایدهایی در ذهن ما شکل گیرد که به تدریج در انتخاب های ما تاثیرگذار است . ما آموخته ایم که برای ارضای نیازهای خود چه رفتاری را برگزینیم . ما انتخاب می کنیم برای ارضا نیاز پیشرفت و قدرت ، به دیگران زور بگوییم و باج گیری کنیم یا این که در دانشگاه درس بخوانیم و در موقعیت اجتماعی بالاتری قرار بگیریم .



یکی از دلایل نارضایتی و ناخشنودی ما انسان ها این است که در برابر کیفیت زندگی خود و رنج ها و موهبت های آن احساس مسئولیت نمی کنیم، باور نداریم که نیش و نوش های زندگی حاصل انتخاب های ماست و برای برخورداری از زندگی بهتر، باید انتخاب های خود را تغییر دهیم. راز شادمانی این است که برای رفع نیازهای خود، به جای کنترل کردن دیگران انتخاب های خود را عوض کنیم و در حوزه تحت اختیارمان رفتارهای دیگری را برای رسیدن به مقصود انجام دهیم.

باید از خلاقیت خود استفاده کرده و روش های جدیدی برای برآورده کردن نیازهایمان پیدا کنیم. روش هایی که برای خود و دیگری آرامش و رضایت به همراه داشته باشد.

به سوالات زیر فکر کنید :

- برای ارضای هر یک از این ۵ نیاز چه رفتاری را انتخاب کرده اید؟
 - در زندگی چه هدفی دارید و از آن چه می خواهید؟
 - برای رسیدن به خواسته های خود چه رفتارهایی انتخاب کرده اید؟
 - آیا این رفتارها شما را به خواسته هایتان می رساند؟
 - اگر این رفتارها موثر نیست چه رفتارهای دیگری را می توانید جایگزین کنید؟
- برای دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان یا سایت های زیر مراجعه نمایید :

www.williamglasserininstitute.com

www.drסהבי.com

www.centefiorrealitytherapy.com

