

به نام خدا

دوره آموزشی

نظریه انتخاب گلاسر و کوچینگ

ارائه شده برای فراگیران آکادمی آرنا کوچینگ

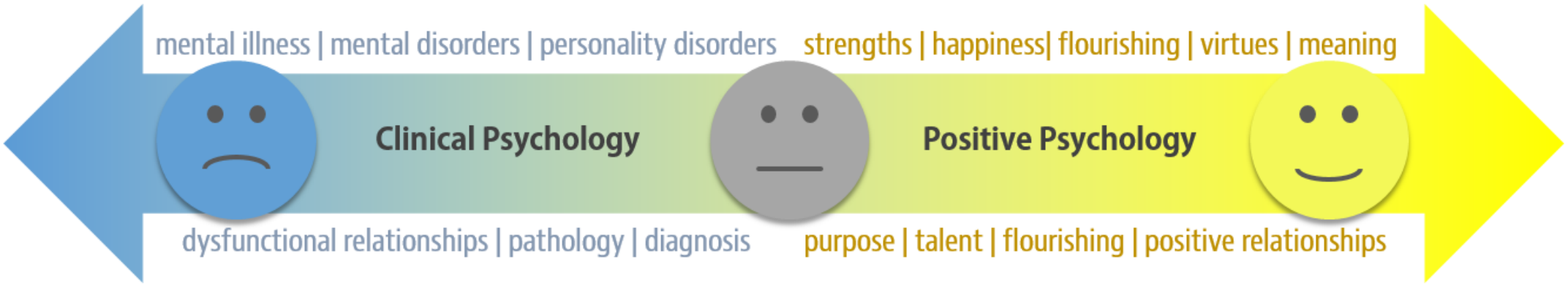
مصطفی جهانگیر (PhD)

www.mjahangir.ir

mjahangirf@gmail.com

https://t.me/management_po

نظريه انتخاب گلاسز و کوچینگ



کوچینگ و روان شناسی مثبت گرا

4

- ▶ کوچینگ یک رشته جدید بنا شده بر پایه روانشناسی مثبت نگر
- ▶ هدف: حمایت از افراد در ایجاد یک زندگی ایده ال و رضایت بخش

ویلیام گلسر می گوید:

- ▶ هنوز صدای استاد راهنمایم دکتر جی، ال هرینگتون ماهر ترین روان پزشکی که می شناسم را می شنوم که می گفت: اگر تمام متخصصان رشته ما ناگهان ناپدید شوند دنیا متوجه غیبت آن ها نمی شود.
- ▶ اگر هدف روان پزشکان کاهش بدبختی و ناخشنودی در دنیا و کمک به مردم برای بهتر کنار آمدن با یکدیگر است، تلاش های آن ها چندان موثر نبوده است.
- ▶ برای نیل به این هدف نیازمند روانشناسی جدید هستیم.

ریشه ها و زمینه های نظریه انتخاب چیست؟

- ▶ آن کارمند من را عصبانی کرد و من فریاد زدم!
- ▶ همسرم، از من حمایت کرد و من انگیزه بیشتر پیدا کردم.
- ▶ شرایط اقتصادی نامساعد است و من امیدی برای فعالیت اقتصادی ندارم.
- ▶ اتفاقی در دنیای بیرون رخ داده است.
- ▶ مکانیزمهای «تشویق و تنبیه»
- ▶ روانشناسی بیرون نگر
- ▶ اثر عوامل بیرونی بر روی رفتار انسانها

نظریه انتخاب درباره چیست؟

- ▶ منشاء رفتارها و احساسات و انگیزه های انسانها رویدادهای درونی است.
- ▶ بسیاری از بیماریهایی که ما به عنوان بیماری روانی میشناسیم، اساساً به درمان دارویی نیاز ندارند.
- ▶ انسانها به نقطه ای می رسند که ترجیح میدهند این «برچسب»ها را بپذیرند تا اینکه مسئولیت رفتار و انتخابهای دشوار را بر عهده بگیرند.

جبر زمانه و شرایط محیطی منو به اینجا کشونده و سرنوشت منو تعیین کرده.

- ▶ مسئولیت پذیری
- ▶ کنترل درونی
- ▶ امکان تاثیر گذاری بر محیط
- ▶ ما با لوح سفید به دنیا نمی آییم بلکه با پنج نیاز ژنتیکی به دنیا می آییم:
 - ▶ بقا
 - ▶ محبت و تعلق پذیری
 - ▶ قدرت و پیشرفت
 - ▶ آزادی و استقلال
 - ▶ تفریح و لذت
- ▶ خود ما هستیم که تمام اعمالمان را انتخاب می کنیم و دیگران نه می توانند ما را خوشبخت کنند و نه می توانند ما را بدبخت کنند "

ما یک موجود اجتماعی هستیم

نیاز به عشق و تعلق
بعد از نیاز به زنده ماندن،
یکی از مهم‌ترین نیازهای ماست

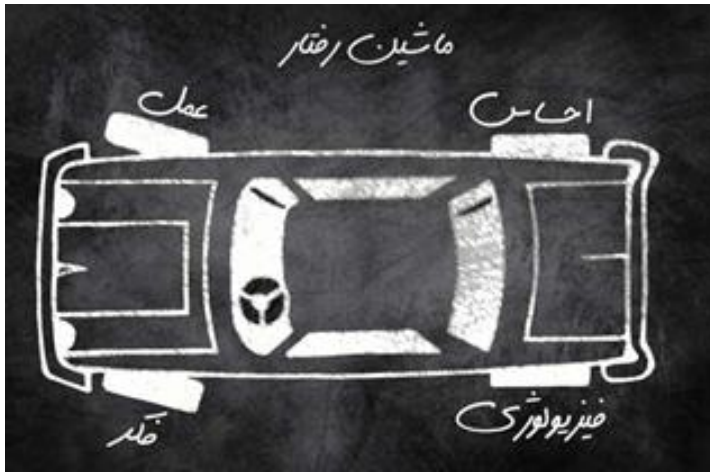
شادی زمانی از بین می‌رود که
تعلقات و روابط شخصی جدی ما
دچار مشکل می‌شوند

ناشاد بودن اگر خیلی زیاد شود
ما رفتارهایی را بروز می‌دهیم که
عموم مردم به آن بیماری ذهنی و روانی می‌گویند!

ترمیم روابط ما
می‌تواند بدون نیاز به داروهای غیرضروری، مشکلات
روانشناختی ما را برطرف نماید.

رفتار افراد چگونه شکل می گیرد؟ کوچ چگونه می تواند به تغییر رفتار مراجع کمک کند؟

- ▶ هر رفتار برای کاهش سطح ناکامی یا ارضای نیاز خاصی انجام می گیرد.
- ▶ رفتار چهار بخش دارد:



- ▶ فکر (تحلیل کردن، استدلال کردن، خیالپردازی و ...)
- ▶ عمل (راه رفتن، خندیدن، فریاد زدن، حرف زدن)
- ▶ فیزیولوژی (عرق ریختن، لرزش بدن، سردرد و ...)
- ▶ احساس (غم، شادی، ناامیدی و ...)
- ▶ کوچ تنها چیزی که می تواند به فرد بدهد اطلاعات است.
- ▶ شناساندن رفتارهای غیرمسئولانه کوچی به وی
- ▶ کمک به کوچی در جهت ارزشیابی رفتارهایش.

می خوام حسم خوب بشه چه کار کنم؟
می خوام سردردم خوب بشه چی کار کنم؟

▶ کنترل عمل و فکر

من ترسویم. من افسرده ام. من مضطربم. من ناموفقم.

- ▶ تو ترسوئی می کنی.
- ▶ تو افسردگی می کنی.
- ▶ تو اضطرابگری می کنی.
- ▶ تو ناموفقگری می کنی.
- ▶ تصمیم گرفتم افسردگی کنم.

فرد افسرده ای که پس از بهبودی دوباره افسرده می شود.

- ▶ مصرف دارو
- ▶ توجه بیشتر خانواده و دوستان به وی
- ▶ کاهش دارو
- ▶ خوشحالی خانواده و دوستان از بهبود وی
- ▶ کمتر شدن توجه خانواده به وی
- ▶ دوباره افسردگی (روزهای خوش افسردگی)

چرا باید و نباید کردن برای دیگران بد و آزاردهنده است؟

▶ از بین رفتن نیاز به آزادی و استقلال در طرف مقابل.

چون همسرش هستم حق دارم برای رفتارهای اشتباهش سرزنشش کنم.
چون فرزندم هست، وظیفه دارد مراقبش باشم و حتی بعضی وقت‌ها به شیوه‌های
مختلف تنبیهش کنم.

▶ تفکر مالکانه

▶ نارضایتی هر دو طرف

▶ برآورده نشدن نیاز به قدرت در طرف مالک

▶ برآورده نشدن نیاز به آزادی در طرف مملوک

چرا من در شغلم موفق نمی‌شوم؟

- ▶ عدم شناخت و استفاده از توانایی‌ها به درستی
- ▶ نرسیدن به خودشکوفایی (رشد استعدادهای بالقوه انسان)

من اگر برگردم به گذشته طور دیگری رفتار می کنم تا در وضعیتی که الان
هستم نباشم. اما افسوس ...

- ▶ تاکید بر زمان حال است.
- ▶ ما قربانی گذشته نیستیم مگر اینکه خودمان انتخاب کنیم.
- ▶ ما قربانی دیگران هم نیستیم (تربیت خانوادگی).

من در محیط کارم احساس راحتی نمی کنم و از محل کارم خوشم نمیاد

- ▶ مشکل اساسی این است که یا درگیر رابطه ای ناخوشایندند یا فاقد رابطه خوبند.
- ▶ لذا افراد رفتارهایی را انجام می دهند که راهی برای حل ناکامی ناشی از رابطه ناخوشایند باشد.

چرا من بعضی از کارها رو دوست دارم ولی برخی کارهای مهم و ضروری رو دوست ندارم انجام بدم؟

- ▶ دنیای کیفی و مطلوب
- ▶ تصویری ذهنی از دنیای بیرون
- ▶ ارضای نیازها یعنی واقعیت بخشیدن به «دنیای کیفی».
- ▶ کار کوچ: شفاف سازی دنیای کیفی مراجع و بهبود آن.
- ▶ نفوذ در کوچی: وارد شدن به دنیای کیفی وی.

مراجعی که با مشکل استرس مواجه است و دارو مصرف می کند. به محض قطع دارو مجددا نشانه های اضطراب و استرس برمی گردد.

▶ اجتناب از تمرکز روی نشانه ها

▶ رنج بردن آنها کاملا ناشی از فکر و عملی است که انتخاب کرده اند.

چرا افراد معتاد می شوند؟ چرا ساعتها وقت خود را در موبایل و اینترنت تلف می کنند؟

▶ نیاز به تفریح و لذت

▶ نیاز به ارتباط و تعلق

چرا انگیزه درس خواندن در بین دانشجویان پایین است؟

▶ نیاز به ارتباط و تفریح در آنها بالاتر از نیاز به پیشرفت و قدرت است.

چرا کارکنان از زیر کارهایی که پیگیری نمی شود فرار می کنند و خود کارآمد نیستند؟

▶ عدم تناسب کار با اهداف و نیازها و دنیای کیفی کارمند