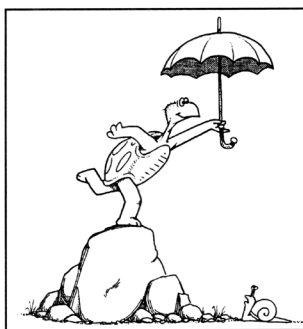


کتاب راهنمای

# جهت‌گیری زندگی



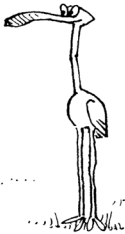
سوالاتی برای دستیابی به  
دنیای مطلوب مراجعتان

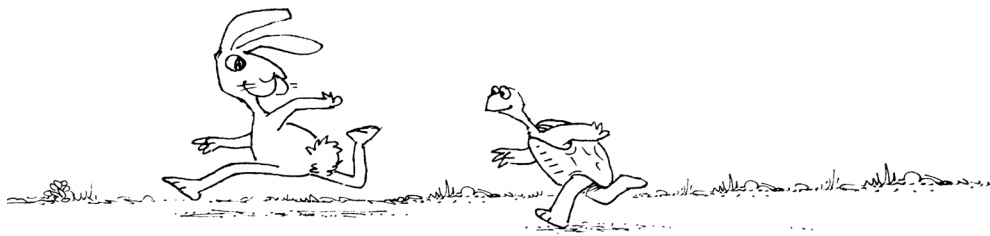
آیا رفتار کنونی‌ات، تو را به چیزی که  
الان می‌خواهی می‌رساند و کمکت  
می‌کند در همان جهتی حرکت کنی که  
می‌خواهی؟

دکتر ویلیام گلسر



شروع





## تقدیر و تشکر نویسنده

در اینجا مایلم از دکتر ویلیام گلسر تشکر کنم، به خصوص بابت نقل قولی که در صفحه قبل آمده است. این سؤال باعث شد درباره «جهت» و سپس «جهت‌گیری زندگی» در زندگی فکر کنم و در نهایت به پیوند میان این مفاهیم با ادراک و دنیای مطلوب بیندیشم.

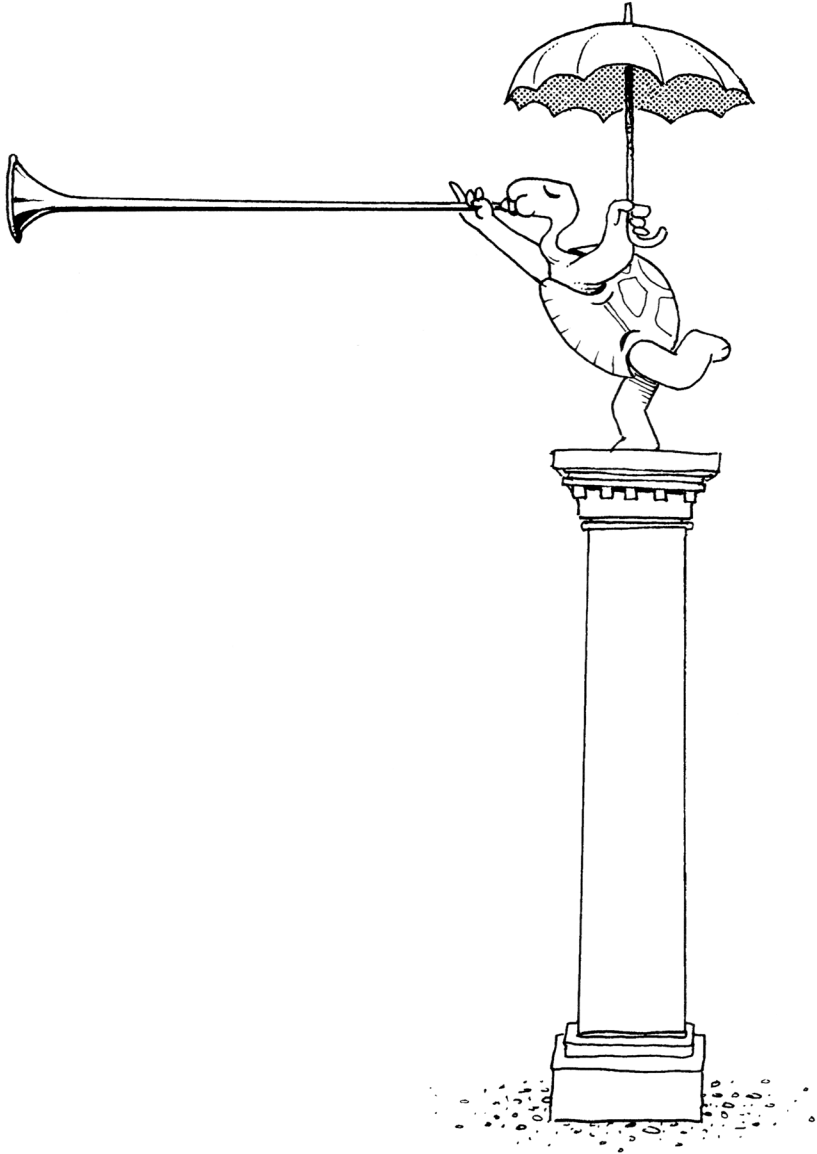
همچنین مایلم از ویلیام پاورز، بنیادگذار نظریه کنترل ادراکی، تشکر کنم. کار تحسین برانگیز او در زمینه سطوح ادراک به من کمک کرده است مفهوم جهت‌گیری زندگی را درک کنم.

## پیشگفتار

وقتی این جملهٔ دکتر ویلیام گلسر را خواندم، برای اولین بار به مفهوم جهت‌گیری کلی در زندگی فکر کردم: «آیا رفتار کنونی‌ات، تو را به چیزی که الان می‌خواهی می‌رساند و کمکت می‌کند در همان جهتی حرکت کنی که می‌خواهی؟»

در آن زمان، با بچه‌هایی کار می‌کردم که اصطلاحاً «دردسر آفرین» نامیده می‌شدند و بسیاری از آنها در مراکز مراقبتی و تحت نظارت زندگی می‌کردند. من می‌دانستم این سؤال دکتر گلسر ارزشمند است اما فکر نمی‌کردم این بچه‌ها بتوانند بدون هیچ کمکی به آن پاسخ دهند. همچنان که داشتم تلاش می‌کردم یک شیوهٔ ساده و مستقیم برای پرسیدن این سؤال از این بچه‌ها پیدا کنم، چیزی را کشف کردم که در این کتاب جهت‌گیری زندگی می‌نامم. جهت‌گیری زندگی و مجموعه سؤالات مرتبط با آن کمک می‌کنند به دنیای مطلوب مراجع دست پیدا کنم.

این کتاب راهنما به شما کمک می‌کند از این سؤالات در مشاوره یا در محیط‌های آموزشی استفاده کنید. البته فرض بر این است که مشاور یا معلمی که از این سؤالات استفاده می‌کند، با تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی آشناست. من برای اشاره به فردی که کمک می‌کند از واژهٔ «مشاور» استفاده می‌کنم و برای اشاره به فردی که کمک دریافت می‌کند واژهٔ «مراجع» را به کار می‌گیرم. می‌توانستم از واژه‌های معلم/دانش‌آموز یا درمانگر/مراجع نیز استفاده کنم اما واژه‌های «مشاور» و «مراجع» برای اشاره به هر موقعیتی کاربرد دارند که در آن، یک نفر تلاش دارد به دیگری کمک کند. خوانندگان می‌توانند از مفاهیم مطرح شده در این کتاب برای کمک به خودشان نیز استفاده کنند.



## توضیحی اجمالی دربارهٔ جهت‌گیری زندگی

افراد، زمانی به دنبال مشاوره گرفتن هستند که نمی‌توانند یک یا چند نیاز اساسی خودشان را برآورده کنند.

وقتی مراجعان در حال برآوردن نیازهای تعلق، قدرت، تفریح، آزادی و بقایشان باشند، خودشان را به‌طور کلی به‌عنوان انسانی قوی، شادمان، موفق، مسئولیت‌پذیر، صاحب‌کنترل و همچنین دارای روابط خوب می‌بینند. معمولاً، یکی از این مفاهیم است که نشان می‌دهد مراجع می‌خواهد زندگی‌اش در کدام جهت حرکت کند. مراجع یک سری تصاویر دنیای مطلوب دارد که نشان می‌دهند او در پی آن است که در سطح ارزش‌های ادراک به چه نوع انسانی تبدیل شود. این تصاویر نیز بر شادمانی، قدرت، مسئولیت‌پذیری، موفقیت، کنترل و روابط خوب متمرکز هستند. برای بررسی این نکته می‌توانید از هر کسی سؤال کنید. از خودتان شروع کنید. از خودتان پرسید: «آیا من می‌خواهم شادمان باشم؟» هیچ‌کس نخواهد گفت نه! افراد به دنبال مشاوره نمی‌آیند که بفهمند چطور بدبخت باشند. اغلب اوقات، در پاسخ به چنین سؤالی مراجع پاسخ می‌دهد: «وقتی زندگی‌ام این‌طور است، چطور می‌توانم شادمان باشم؟» اما اگر مشاور پافشاری کند و بگوید «من نمی‌دانم تو چطور می‌توانی. من فقط می‌خواهم بدانم که اگر بتوانی شادمان باشی، آیا خودت هم همین را می‌خواهی؟» بدون شک پاسخ مراجع «بله» خواهد بود.

انسان‌ها توسط تصاویر دنیای مطلوب‌شان انگیزه‌مند می‌شوند. سؤالات مربوط به جهت‌گیری زندگی، راهی برای دست‌یابی به دنیای مطلوب مراجع هستند. اگر شما بتوانید به این دنیا دست پیدا کنید، جلسه مشاوره‌تان راحت‌تر و مؤثرتر خواهد بود. و اگر بتوانید جهت‌گیری زندگی را در همان آغاز جلسه



مشخص کنید، تمرکز جلسه بیشتر خواهد بود. با وجود این، اگر فراموش کردید از این سؤالات استفاده کنید یا پرسیدن این سؤالات در آغاز جلسه کار مناسبی به نظر نرسید، می‌توانید در هر زمان دیگری از آنها استفاده کنید. طرح این سؤالات زمانی بسیار مفید است که به نظر می‌رسد جلسات شما راه به جایی نمی‌برند - این سؤالات کمک می‌کنند مراجع با تصاویر دنیای مطلوبش رو در رو شود.

مفهوم جهت‌گیری زندگی، هم ساده و هم پیچیده است. ساده است چون اگر ندانیم داریم به کدام سمت می‌رویم، احتمالاً به هیچ جایی نخواهیم رسید. پیچیده است چون فرض می‌کنیم جایی که داریم به سمت آن می‌رویم ملموس است. کلمه «جهت‌گیری» تلویحاً به این معناست که یک چیزی در پایان راه وجود دارد.

اما در این کتاب، ما به سمت بالا، به سمت انسانی که به‌طور کلی می‌خواهیم باشیم

و به سمت خویشتن برتر خودمان حرکت می‌کنیم. هر کسی که ما با او مشاوره کنیم، تصویری از این انسان ایدئال را در ذهنش دارد. اما گاهی اوقات، دشوار است بتوانیم تأیید مراجع را بگیریم مبنی بر اینکه (حداقل تصویر) چنین انسان ایدئالی اصلاً وجود دارد!



## مروری بر سؤالات جهت‌گیری زندگی

آیا می‌خواهی شادمان باشی؟

آیا می‌خواهی در این موقعیت دشوار قوی باشی؟

آیا می‌خواهی مسئولیت‌پذیر باشی؟

آیا می‌خواهی کنترل را در دست داشته باشی؟

آیا می‌خواهی موفق باشی؟

آیا می‌خواهی یک رابطه خوب داشته باشی؟

به‌طور کلی، هر کسی در پاسخ به سؤالات بالا خواهد گفت «بله». باین حال، در هر موقعیتی که یک مراجع با آن روبه‌رو است، یکی از این سؤالات کاملاً «مناسب» خواهد بود. اینجا همان جایی است که استفاده از سؤالات «جهت‌گیری زندگی» دشوار می‌شود. وظیفه مشاور این است که کشف کند احتمال دستیابی به دنیای مطلوب مراجع، توسط کدام سؤال یا کدام جهت‌گیری زندگی بیشتر از بقیه است.

در صفحات آتی تلاش می‌کنم به شما کمک کنم

از این سؤالات استفاده کنید. در حین مطالعه

این کتاب، به یاد داشته باشید که هیچ قانون

ثابتی درباره نحوه استفاده از این سؤالات

وجود ندارد. گاهی اوقات، باید به شم

درونی خودتان تکیه کنید، اتفاقی که

در تمام مشاوره‌های خوب رخ

می‌دهد. در طول جلسه مشاوره،

به سیگنال‌های درونی خودتان

گوش کنید.

