

نیازهای بنیادین

نیازهای بنیادین چیست؟ و چگونه ما (پدر و مادر، مدرسه و معلم و فرزند/دانش آموز!) زمینه‌آرزی آن را فراهم آوریم؟

نیازها، موتور محرک رفتارند. که اگر مناسب برآورده شوند، کامروا و جز این، ناکامی است! و باعث رفتار...

و ما به عنوان پدرمادر و معلم و مربیان با رویارو شدن با رفتاری از سوی فرزندان و دانش آموزمان! پیش از هر اقدامی! ریشه‌یابی می‌کنیم. زیرا هر رفتاری! معطوف به هدفی است که نشان از برآورده نشدن نیاز یا نیازهایی دارد، تا بتوانیم با فراهم‌آوری زمینه‌آرزی نیازها، باعث رفتاری نیک توأم با آرامش شویم.

نیازها همانند معده‌اند و هر انسانی دارای ۵ معده (نیاز به بقا، احساس تعلق، قدرت، آزادی، تفریح) اند و همه گرسنه! که همه را باید متعادل و متوازن زمینه‌آرزی شده نشان را فراهم آوریم.

برانگیختگی و انگیزه رفتارهای ما؟ نیازهای ما است.

به غیر از نیاز به بقا، که بیشتر وابسته به فیزیولوژی و بدن ما است. ما این‌گونه برنامه‌ریزی شده‌ایم (ژنتیکی) که برای ارضای چهار نیاز روانشناختی؛ عشق و احساس تعلق، قدرت و پیشرفت، آزادی و تفریح، تلاش کنیم.

رفتارهای ما:

آن هنگام که دست به انتخاب می‌زنیم، بهترین انتخاب ما برای ارضای یک یا چند نیاز است!

نیاز ما به عشق و احساس تعلق ما را به جست‌وجوی رابطه‌ای رضایت‌بخش با همسر، خانواده و دوستان ترغیب می‌کند. و برخی ما را به سوی قدرت، آزادی و تفریح می‌کشاند.

ما در احساس کردن توانایی! و تلاش‌مان برای احساس خوب و دوری از احساس بد است. و به تدریج، داشتن این احساس خوب، مشکل و مشکل‌تر می‌شود. آن هم به دلیل پیچیده‌تر شدن روابط ما با دیگران!

از این رو رابطه‌ما با افرادی که می‌دانیم به آنان احتیاج داریم، نقش مهمی در انتخاب آنچه انجام می‌دهیم دارد.

ما برای دستیابی به یک رابطه خوب، رنج زیادی می‌بریم، زیرا اهمیت رابطه برای ما بیش از رنج بردن است... تا احساسی بهتر!

و تلاش ما برای هر چه نزدیک‌تر و صمیمی‌تر شدن با یکدیگر و حفظ رابطه! رهایی از احساس تنهایی و ناراحتی است.

و اما، تحقیر و کنترل دیگران! نیاز ما به قدرت را اگرچه ارضا می‌کند، اما نیاز به عشق و احساس تعلق ما، ناکام می‌ماند!

ما، اگر نیازهای خود را بشناسیم! معمولاً می‌توانیم تشخیص دهیم که به هنگام احساس خشنودی یا ناخشنودی و ناراحتی، کدام نیازهای ما، ارضا شده یا نشده است. از این رو توجه به همه نیازها (نیاز به بقا، نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به قدرت و پیشرفت، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح) دارای اهمیت است.

تمام موجودات برای بقای خود تلاش می‌کنند و واژه **شور زندگی** بهتر از هر واژه‌ای، صفتی بسیار ارزشمند، میل شدید به حفظ بقا را نشان می‌دهد. معنای این واژه: سخت‌کوشی، پایداری و انجام هرکاری است که بقای فرد را تضمین می‌کند و فراتر از بقا، ضامن دستیابی به امنیت، است.

حال، اگر خواهان سعادت، خوشبختی و موفقیت فرزندانمان هستیم! افزایش **شور زندگی** را در خود، خانواده و مدرسه، زمینه‌سازی کنیم. چگونه؟

با ارتباط موثر و نیک، با توجه به نیازهای او و پرهیز از **رفتارهای کنترل بیرونی (رفتارهای مخرب روابط انسانی)**؛ عیب‌جویی (انتقاد) / سرزنش / اغرغر / پاداش / توهین / تنبیه / مقایسه / رقابت / تحقیر / تخریب / بی‌اعتنایی / برچسب زنی / دادن باج یا رشوه برای تحت کنترل گرفتن دیگری / بی‌توجهی به تفاوت‌های فردی / نظر او را اشتباه دانستن، که چه بسا خلاقیت است و بهانه‌ای برای گفت و گو و کنکاشی^۱ با او برای یافتن دلیل رفتار! البته نه با لفظ چرا؟ که تویخ است. بلکه، با این نوع پرسش که چگونه به این نتیجه یا رفتار رسیدی؟ (دعوت به بازاندیشی و مسئولیت‌پذیری) آن هم با **رفتارهای سازنده روابط انسانی**؛ گوش سپردن / حمایت / تشویق / احترام / اعتماد / پذیرش / گفت و گو (مذاکره) و نیز توجه به نیازهای اساسی و بنیادین او با حفظ حرمت شخصیت او، تا رابطه آسیب‌نبیند! و همواره احترام و اعتماد برقرار باشد که ارتباط موثر و هوشمندانه به دنبال برقراری اعتماد است و این بدان معناست که به آنان بفهمانیم! **هرکاری نکنند یا**

^۱ رایزنی، شور، مشورت

هر حرفی بزند! طردشان نخواهیم کرد! که این (حفظ ارتباط و حمایت!) از هر مهمی، مهم تر است! زیرا افراد به هنگام ناکامی در ارضای نیازهای خود، اگر روش موثری با **حمایت ما** پیدا نکنند. دست به رفتارهای گوناگونی می زنند که در روان شناسی رایج سنتی به این رفتارهای ناکارآمد و ناموثر، برچسب بیماری می زنند؛ مضطرب، افسرده، خشمگین، منزوی و... و **در این گیرودار!** ما هم اگر به طور معمول دست به کنترل گری بیرونی بزنییم تا احساس کنترل بیش تری در محیط داشته باشیم، آن **شور زندگی** علیه ما به کار گرفته خواهد شد!

پس، پدرمادر و مربی! برای نزدیک ماندن به او، هر کاری می توانی بکن. البته با مطالعه و تفکر!

زیرا حمایت و رابطه با او از هر درستی، مهم تر است!

تا برقراری اعتماد که اثربخش است و ما را به پیشرفت و هدف می رساند.

مدیریت زندگی!

با رعایت مطالب بالا؛ می توانیم افرادی موثرتر، والدینی خشنودتر، همسرانی رضایتمندتر و همکارانی مولد و خلاق تر باشیم و سکان زندگی خود را ماهرانه تر در اختیار بگیریم. و ما می توانیم با استفاده از دانش خود و با پیروی از فرایند منطقی ذیل می توانیم گستره زندگی مان را تغییر داده و مدیریت کنیم. پس؛ تصاویر دنیای مطلوب خود را بررسی کنیم. ببینیم آیا حداقل یک تصویر روشن برای ارضای هریک از پنج نیاز اساسی خود داریم، یعنی؛

- بقا(امنیت، سلامت، تولیدمثل، مسکن).

- عشق و احساس تعلق (روابط انسانی، پیوند عاطفی، صمیمیت و عضویت گروهی).

- آزادی(تحرك و پویایی، استقلال، انتخاب و خلاقیت).

- تفریح(شوخی، لذت، خنده و یادگیری مطالب جدید).

- قدرت(دستاورد، پیشرفت، نفوذ).

به تصاویر^۲ دنیای مطلوب مان نگاه کنیم و از خود بپرسیم، آیا این تصاویر واقع گرایانه اند؟ اگر نه، سعی کنیم آن ها را تغییر دهیم.

وقتی تصاویر مهم آلبوم ذهنی خود را تغییر می دهیم، در واقع زندگی خود را تغییر می دهیم.

و اطمینان می یابیم تصویر خاصی را که در دنیای مطلوب مان داریم و در دنیای واقعی به دنبال پیاده کردن آن هستیم، دقیقاً می شناسیم.

سپس ببینیم برای ارضای آن تصویر(یعنی به دست آوردن آن، در دنیای واقعی) تاکنون چه تصمیمات و اقداماتی را **انتخاب** کرده ایم.

آگاه باشیم که فیزیولوژی حالت جسمانی و احساسات ما همواره **بازتاب و پیرو افکار و اعمال** ما هستند.

حال، از خود بپرسیم: آیا کاری که انتخاب کرده ام به من کمک می کند تا به تصویر مطلوبم در دنیای واقعی دست یابم، یا این که

رفتارهایی که انتخاب کرده ام شانس و فرصت به دست آوردن آنچه را شدیداً به آن نیاز دارم از من می گیرد.

اگر پاسخ مان این باشد که؛ تصمیم گرفته ایم انتخاب های بهتری بکنیم تا ما را به افرادی که نیازشان داریم نزدیک تر کند. آن گاه

آمادگی آن را داریم تا مدیریت زندگی خود را به عهده بگیریم!

نکته آخر: تصمیم بگیریم همین امروز انتخاب کنیم که برای دستیابی به آنچه دنیای مطلوب مان برای رسیدن به آن تحریک مان

می کند یک کار مشخص انجام دهیم. این کار می تواند بسیار ساده باشد مثل اینکه از امروز از هیچ کس، حتی خودمان **انتقاد** نکنیم

زیرا استفاده از روان شناسی کنترل بیرونی تخریب کننده روابط انسانی است و مانع پیشرفت مان می شود.

فقط می توانیم با تغییر تصاویر دنیای مطلوب^۳، یا با تغییر دادن آنچه در دنیای واقعی انجام می دهیم! مدیریت زندگی خود را در

دست بگیریم. این **انتخاب!** همیشه با ماست. اگر چه گند! که تغییر، گند است و اصل ثابت امروز ماست! با انعطاف! و با شکیبائی!

شروعی خوب! با درک خوب این نکته؛ به کارگیری این آموزه ها، از طریق برآورده کردن تصاویر موجود در دنیای مطلوب مان و

رفتارهایی که انتخاب می کنیم، میسر است.

ادامه با هم...

^۲ تصاویر: همان ادراکات حسی ماست که از بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه و بویایی، ساخت ذهن ما را می آفریند.

^۳ دنیای مطلوب: تصاویر دنیای مطلوب ما نماینده و نشان دهنده نوع زندگی ای است که می خواهیم داشته باشیم. و نکته مهم این که هیچ دونفری نمی توانند

تصاویر ذهنی یا تصاویر مطلوب کاملاً مشابهی داشته باشند. و متقاعد شدن دیگران به تغییر تصاویر مطلوب خود، نیازمند تلاشی طولانی توأم با آگاهی است. و البته می توان با برقراری ارتباط خوب بین افراد و تصاویری که برای هر دو طرف خشنود کننده و مطلوب است، را روز به روز بیش تر کرد.

