

آموزش تفکر مسئولانه: بر پایه تئوری انتخاب

دکتر علی صاحبی

کلیدواژه‌ها: تفکر مسئولانه، نظریه انتخاب، آموزش تفکر.

در تعامل و کار با دیگران، چه در محل کار و چه در منزل، نخست باید معیارهای (استانداردها) روشن، خاص، قابل فهم و قابل قبول و منطقی را مشخص کنید. سپس همه افراد، از جمله خودتان به طور یکسان معیارها را رعایت کنید. مسئولیت پذیری یعنی خواستن و توانستن رعایت معیارها/قواعد و در نهایت توانایی به دست دادن معیار/قواعد مشخص خاص خود، بدون تجاوز به حریم و حقوق دیگران.

■ مراحل آموزش مسئولیت پذیری

● برقراری یک رابطه قوی

به هنگام آموزش تفکر مسئولانه، مهم ترین گام اختصاص دادن زمان مؤثر به هریک از افراد به طور جداگانه است. افراد باید باور کنند که شما برایشان احترام قائلید و به آن‌ها توجه نشان می‌دهید و به توانایی‌هایشان در حل مشکلات اعتماد دارید. این کار به شما این امکان را می‌دهد که به هنگام بروز اختلاف، بهتر به آن‌ها دسترسی داشته باشید.

● مشخص کردن معیار و قواعد

درباره انتخاب‌ها/گزینه‌ها و پیامدها صحبت کنید.

باید معیارها/قواعد معقول و کاملاً مشخصی را معین کنید که به طور یکدست و همیشه در تمام زمان‌ها به طور منصفانه برای همه افراد به کار گرفته شوند. هنگامی که نمی‌خواهند از معیارها پیروی کنند یا قواعد را رعایت کنند، از آن‌ها بخواهید تا گزینه‌ها/انتخاب‌های مختلفی را که در پیش رو دارند، نام ببرند و توضیح دهند که اگر به این انتخاب‌ها دست بزنند، چه پیامدهایی برایشان خواهد داشت. پیامدها همواره باید شامل از دست دادن مزایایی باشد که به رعایت انتخاب‌های مسئولانه که از آن‌ها سر باز زده‌اند، مربوط می‌شود.

از دست دادن مزایا یا محدودیت‌های حاصل باید نتیجه یا برآیند نخواستن/عدم تمایل آن‌ها به تلاش برای حل مشکل/مسئله خودشان باشد. رفع محدودیت یا اعاده مزایا منوط به تعهد فرد به طرح عملی برای اقدام در جهت حل مسئله موجود باشد. مزایا زمانی باید داده شود که افراد خود را به یک طرح عملی برای حل مشکل/مسئله موجود متعهد کنند.

دقت داشته باشید که تلاش برای کنترل افراد از طریق تشویق یا تنبیه، تفکر مسئولانه را به آن‌ها نمی‌آموزد.

به‌هنگام آموزش تفکر مسئولانه، مهم‌ترین گام اختصاص دادن زمان مؤثر به هریک از افراد به‌طور جداگانه است.
افراد باید باور کنند که شما برایشان احترام قائلید و به آن‌ها توجه نشان می‌دهید و به توانایی‌هایشان در حل مشکلات اعتماد دارید

برسی؟

بله نه

تعهد: آیا می‌خواهی برای حل مشکل (رفع مسئله) قدم مؤثری برداری؟

بله نه

در اینجا تعهد خود را به زبان خود بنویس.

الف: یک هدف یا معیار اندازه‌پذیر معین کنید (با استفاده از چارت)

ب: یک طرح عملی برای اقدام بریزید. به‌طور مشخص و به تفصیل، توضیح دهید که برای دستیابی به این هدف چه خواهید کرد (زمان، محل یا مکان، روزها، با چه کسی؟ به چه میزان، چه مدت). طرح باید به گونه‌ای باشد که پیشرفت آن در طی زمان کاملاً مشخص و اندازه‌پذیر باشد. از این‌رو طرح باید smart یا هوشمند باشد.

یعنی: ساده، معقول و منطقی، اندازه‌پذیر، ربط با هدف/معیار مورد نظر و تعیین زمان مشخص برای انجام و اتمام آن.

پ: ارزیابی شخصی (خودسنجی) و تعهد

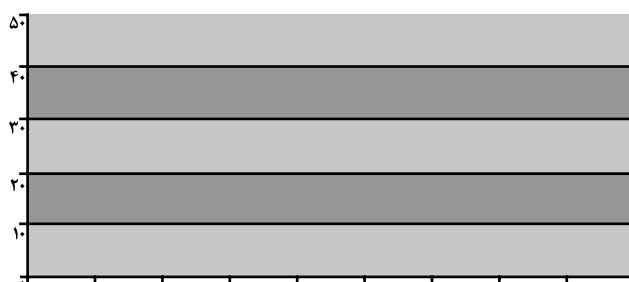
آیا این طرح تو را به خواسته‌ات می‌رساند؟

☐ بله ☐ خیر

آیا مایلی که خودت را به انجام دادن این طرح متعهد کنی؟

☐ بله ☐ خیر

نمودار هدف اندازه‌پذیر



پیشرفت کارت را به چه کسی گزارش می‌کنی؟
هرچند وقت یک‌بار؟ کی؟ کجا؟

امضای دانش‌آموز: امضای مشاور:

زمان جلسه بعدی: تاریخ ساعت

مکان:

امضای والدین / سرپرست (در صورت لزوم):

• آموزش تفکر مسئولانه (فکر مسئولیت‌پذیری)

از آن‌ها بپرسید که چه فکری می‌کنند (فکرشان چیست) و به سؤال کردن ادامه دهید. به آن‌ها نگوئید که خود شما چه فکر می‌کنید؛ عذر و بهانه و دلیل تراشی‌ها را نادیده بگیرید و هیچ‌گاه نپرسید «چرا؟». سعی کنید قضاوت نکنید. کاملاً بر یک نکته تمرکز کنید و به‌طور خاص به همان موضوع بپردازید. برای انجام دادن این کار گام‌های زیر را بردارید.

۱. اطلاعات جمع‌آوری کنید: سؤالات پایه از این قرارند

• چه کار می‌کنی؟ (یا چه کار می‌کردی؟)

• مقررات/معیار/قانون چیه؟

• الان چه انتخابی کردی و پیامد انتخابت چیه؟

• آن چیزی که الان می‌خوای، چیه؟

۲. ارزیابی شخصی: از آن‌ها بخواهید که مسئولانه فکر کنند

• آیا کاری که می‌کنی باعث میشه به چیزی که می‌خوای برسی؟

• آیا کاری که می‌کنی برخلاف مقررات است یا موافق با آن؟

• آیا کاری که الان می‌کنی، تمام چیزهایی‌رو که می‌خوای بهت میده؟

طرح آموزش تفکر مسئولانه

نام: تاریخ:

۱. جمع‌آوری اطلاعات: (از دانش‌آموز بپرسید)

از نظر معلم/پدر/مادرت چه کاری انجام دادی که فرستادنت اینجا؟
وقتی آن کار را انجام می‌دادی، دنبال چی بودی؟ چی می‌خواستی به‌دست بیاری؟

برای دستیابی به آنچه می‌خواستی (آنچه دوست داشتی)، چه کارهایی انجام دادی؟

مقررات/معیارها/قواعد چی می‌گه؟

الان گزینه‌ها/انتخاب‌های مختلفی که داری کدام‌اند؟

آنچه که الان می‌خوای چیه؟

۲. آموزش مسئولیت‌پذیری

ارزیابی شخصی (خودسنجی و مقایسه)

آیا کاری که انجام می‌دادی، برخلاف مقررات/قواعد است؟

☐ بله ☐ نه

آیا کاری که می‌کردی باعث شده که به چیزی که الان می‌خوای، برسی؟

☐ بله ☐ نه

آیا کاری که انجام می‌دادی، باعث شده که به همه چیزهایی که می‌خوای