

خلاصه کتاب

ترک عادت تنش زنا

نویسندگان: جنیفر گلدمن، و تسلا

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



بخش اول شناخت دور باطل ذهن

همه‌مان همیشه با تعارض سر و کار داریم. اختلاف و تعارض اجتناب ناپذیر است البته سعی می‌کنید تا مدیریتش کنید اما گاهی شکلات دوباره و دوباره تکرار می‌شوند. این کتاب را با این امید نوشتم که بتوانید دیدی تازه و حس جدیدی از آزادی پیدا کنید.

تعارض ممکن است مفید باشد. عموماً تعارض بخش طبیعی معمولی و سالمی از زندگی روزمره است بدون آن دنیا ممکن بود به مکانی منفعل‌تر خسته کننده‌تر و شاید حتی بی‌ارزش‌تر تبدیل شود و مقداری تعارض در حد تعادل باید بخشی از زندگی گروه سازمان یا جامعه سالم باشد. اما تعارضی که علی‌رغم تلاشتان برای دوباره تکرار می‌شود، لذت بردن از زندگی و رسیدن به اهدافتان را دشوار می‌کند. تعارض خود تداوم بخش است و وقتی شروع می‌شود ذاتاً به تعارض بیشتری می‌انجامد. به آن دور باطل تعارض می‌گوییم.

روش پیامدهای بهینه

مجموعه‌ای از ۸ تمرین است که می‌توانید از آنها برای رها کردن خودتان از عادت‌ها و الگوهای استفاده کنید که دور تعارض را تقویت می‌کنند قبل از اینکه به جزئیات این تمرین‌ها بپردازید به دو اصل مهم روش پیامدهای بهینه اشاره می‌کنیم.

وقفه‌ای به قصد مشاهده: وقفه یعنی صرف لحظه‌ای برای فهم اکنون تا بتوانیم تجربه بهتری از آن داشته باشیم. اقدامات الگو شکن: هدف از وقفه نهایتاً کمک به شما در شناخت و شکستن الگو و رهایی از دور تعارض است. اقدام الگو شکن زمانی رخ می‌دهد که شما واکنش جدیدی به محرک آشنا نشان دهید و باعث می‌شود مسیرتان را تغییر دهید

پیامد بهینه چیست؟

برای رهایی از دوره تعارض به نیرویی خارج از این دور نیاز دارید که شما را بیرون بکشد. پیامد بهینه همان نیرو است و به زودی به شما نشان می‌دهم چطور آن را خلق کنید.

بهترین راه برای درک و فهم تمرینات پیامد بهینه کاربستشان در شرایط زندگی است بنابراین یک وضعیت انتخاب کنید که این سه حالت را داشته باشد.

- من مستقیماً تحت تاثیر این شرایط قرار دارم. صرفاً ناظر دعوی یک نفر دیگر نیستم.
- من یا یک نفر دیگر سعی کرده‌ایم این تعارض را در گذشته حل کنیم و شکست خورده‌ایم.
- می‌توانم کمک کنم این شرایط هنوز حل نشده و پرونده‌اش باز است.

تمرین 1 عادت‌ها و الگوهای تعارضتان را پیدا کنید.

معمولاً یک عادت هست که مدام در بسترهای گوناگون از آن استفاده می‌کنیم به آن عادت پایه تعارض شما می‌گوییم. ممکن است بسته به شرایط عادت‌های تعارض شما تغییر کند. چهار عادت تعارض جود دارند که اجازه نمی‌دهد از الگوهایی که دور تعارض را ابدی می‌کنند خارج شویم. این چهار عادت را مرور کنید و ببینید کدام یک عادت پایه شما می‌باشد.

سرزنش کردن دیگران، سکوت در مواجهه با تعارض، سرزنش خود و سماجت.

وقتی عادت‌های پایه تعارض دیگران را شناسایی کنید متوجه الگویی می‌شوید که ناشی از تعامل عادت پایه شما و عادت پایه آنهاست. الگوهای تعارض در هر سطحی وجود دارند: بین افراد، گروه‌ها، تیم‌ها، سازمان‌ها، جوامع و حتی کشورها. در ادامه به ۵ الگوی تعارض که بسیار شایعند.

الگوی سرزنش / شرم : فرد از جانب دیگران سرزنش می‌شود هر بار با برشمردن کاستی‌هایش خودش را شکنجه می‌کند.

الگوی سرزنش / سکوت: فرد در هنگام تعارض مورد سرزنش قرار می‌گیرد در حالی که عادت پایه‌ای تعارض او سکوت است.

الگوی سماجت/سکوت: یک طرف تعارض برای همکاری در حل آن تلاش می‌کند اما فرد مقابل سکوت پیشه می‌کند

الگوی سکوت/سکوت: هر دو نفر عادت سکوت دارند و به این ترتیب ارتباطشان قطع می‌شود.

الگوی سرزنش / سرزنش: هر دو نفر عادت پایه‌ای سرزنش را دارند به همین علت سر هر چیزی با هم دعوا می‌کنند.

پذیرش واقعیت

وقتی عادت پایه تعارضتان را بشناسید متوجه حضورش در تمام بخش‌های زندگی روزمره‌تان می‌شوید و مچ خودتان را در حین انجامش می‌گیرید و می‌فهمید هرچه بهتر آن را ببینید ظرفیتتان برای ترکش بیشتر می‌شود.

پس تمرین اول برای رهایی از بند تعارض صرفاً توجه و شناسایی عادت پایه تعارضی خود و الگوی تعارضی است که عادت شما در آن نقش دارد.

بخش دوم شکستن الگوی تعارض