

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

www.ketab.ir



سایه سخن

تئوری انتخاب

درآمدی بر روان شناسی امید

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: مهدی صنعتی

ناظر چاپ: ابوذر ملکمان

صفحه آرای: ع. خرمباهی

ویرایش ادبی: سید محمد حبیبی / الهام اتنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱، دهم ۱۳۹۵، بیستم ۱۳۹۷، سی ام ۱۳۹۸

چهارم ۱۴۰۰، چهل و سوم ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ _ ۶۶۹۶۲۴۵۶ _ ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می شود.

قیمت: ۱۸۲۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار مترجم.....	۱۳
مقدمه.....	۲۳
قدردانی.....	۲۵
بخش اول: نظریه	
فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناسی جدید.....	۳۱
فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات.....	۶۵
بقا و زنده ماندن.....	۷۵
عشق و احساس تعلق.....	۷۸
قدرت و پیشرفت.....	۸۴
آزادی.....	۸۸
تفریح.....	۹۰
نیازها و روابط.....	۹۱
فصل ۳: دنیای مطلوب شما.....	۹۵
فصل ۴: رفتار کلی.....	۱۲۵
مهار خشم.....	۱۵۴

۱۵۷.....	کمکم کن
۱۵۸.....	اجتناب
۱۶۹.....	فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها
۱۷۸.....	دایره حل اختلاف
۱۹۸.....	شخصیت ضداجتماعی
۲۰۱.....	شخصیت بیکاره
۲۱۱.....	فصل ۶: تعارض و واقعیت درمانی
۲۴۳.....	فصل ۷: خلاقیت
۲۴۸.....	بیماری های روان تنی: نیمه تاریک تر خلاقیت

بخش دوم: کاربریست تئوری در عمل

۲۸۷.....	فصل ۸: عشق و ازدواج
۳۱۱.....	ازدواج های خشمونت آمیز
۳۱۳.....	روش ساختارمند مشاوره ازدواج براساس واقعیت درمانی
۳۳۱.....	فصل ۹: خانواده شما و اعتماد
۳۳۷.....	تئوری انتخاب، خانواده ها و پرورش کودکان
۳۵۶.....	پرورش فرزند براساس تئوری انتخاب
	شیوه رفتار با کودکانی که با آن ها بدرفتاری شده یا بزرگسالانی که در
۳۷۶.....	کودکی بدرفتاری دیده اند
۴۰۵.....	فصل ۱۰: آموزش تحصیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی
۴۱۰.....	آموزش مدرسی یا تأدیب
۴۲۰.....	محاسبه در برابر ریاضیات: بدترین شکل آموزش تحصیلی
۴۲۷.....	حل مسائل غیرریاضی - در مقابل حل مسائل ریاضی
۴۳۰.....	دانش آموزان دلسرد مدارس ما

۴۴۱	افراد ناتوان در یادگیری
۴۴۷	مدرسه شواب
۴۶۲	نظم و انضباط در مدرسه
۴۶۴	مدرسه هانتینگتون وودز
	توانایی و صلاحیت یا آزمون صلاحیت درسی و آزمون یادگیری در
۴۷۱	مدارس کیفی
۴۸۳	آزمون توانایی یا مهارت
۴۸۶	معیارهای ایجاد مدرسه کیفی
۴۸۹	فصل ۱۱: تئوری انتخاب در محیط کار
۴۹۰	مدیریت رئیس مآبانه
۴۹۹	مدیریت راهبری
۵۰۲	کارشکنی
۵۰۹	پرداخت خسارت به کارکنان
۵۱۸	از بررسی عملکرد سالانه تا گفتگو در دایره حل اختلاف

بخش سوم: کاربریست

۵۲۷	فصل ۱۲: اجتماع مطلوب و شایسته
۵۳۲	دعوتنامه‌ای برای محله کورنینگ نیویورک
۵۳۵	تاریخچه این چشم انداز
۵۴۲	یک اجتماع یا محله مطلوب چگونه اجتماعی است؟
۵۵۳	آغاز کار، گام‌های اولیه
۵۵۷	گروه‌های کتابخوانی - مرحله آموزش مستمر
۵۶۰	مرحله اجرا

پیش‌گفتار مترجم

کتاب حاضر در واقع مانیفست رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در گستره روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم رفتاری است. ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۵ نظریه جدیدی در خصوص آسیب‌شناسی روانی اختلالات رفتاری و روانی و روش درمان آن ارائه نمود و آن را واقعیت‌درمانی نامید. در این کتاب، ویلیام گلسر، متهم‌نامه در برابر رویکرد مسلط سنتی روان‌تحلیل‌گری موضع‌گیری کرده و ادعا می‌کند: «برساخت‌های اصلی اختلالات روان‌شناختی و نشانه‌های مرضی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌رانده شده به حوزه ناخودآگاه فرد، که 'مسئولیت‌گریزی' و 'نادیده‌انگاری' واقعیت است.» گلسر راه درمان بیماران و کاهش رنج‌های روانی اعم از کلیه اختلالات روان‌آزردگی (نوززها) و اختلالات روان‌پریشی (سایکوز) را ترکیب متعادل شفقت و مهربانی و آموزش انضباط برای دعوت کردن فرد روان‌رنجور به مسئولیت‌پذیری بیش‌تر به منظور ارضای نیازهای خود و رویارویی با واقعیت‌های زندگی (به جای فرار از آن‌ها یا انکار واقعیت با دلیل‌تراشی و توجیه و قربانی و ناتوان‌پنداشتن خود) می‌داند.

پس از انتشار کتاب *واقعیت‌درمانی* و استقبال خوب متخصصان، گلسر برای

نهادینه کردن آموزش های خود، حفظ استاندارد آن، کسب اطمینان از صحت و اعتبار آموزش فنون و مهارت های واقعیت درمانی مؤسسه ای تأسیس کرد. او از سال ۱۹۶۵ پیوسته همانند دیگر نظریه پردازان، نظریه واقعیت درمانی را در حوزه های مختلف آزمود که به بسط واقعیت درمانی منتهی شد. او سپس در سال ۱۹۹۴، تئوری انتخاب را به عنوان تئوری پشتیبان رویکرد واقعیت درمانی ارائه کرد. به طور کلی تئوری انتخاب توضیح می دهد که افراد چرا و چگونه رفتار می کنند. این تئوری، شیوه کارکرد مغز آدمی را برای صدور رفتار تبیین می کند. تئوری انتخاب معتقد است هر آنچه از ما سر می زند یک رفتار است؛ غذا خوردن یک رفتار است، دعواکردن یک رفتار است، دیر سر قرار رفتن یک رفتار است، خشمگین شدن یک رفتار است، غمگین و افسرده شدن یک رفتار است، دگرگونی و مضطرب شدن یک رفتار است، هذیان یک بیمار سایکوز نیز یک رفتار است. و همه رفتارها:

- از درون ما برانگیخته می شوند و معطوف به هدفی اند.
- هدف هر رفتار، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی ماست:

۱. عشق و احساس تعلق، ۲. قدرت، ۳. تفریح، ۴. آزادی و ۵. بقا و زنده ماندن.

تئوری انتخاب معتقد است هنگامی که افراد در ارضای نیازهای خود ناکام می شوند، دست به رفتار می زنند. یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می کنند تا شاید بدان وسیله نیازشان را برآورده کنند. این رفتار، هدفمند است و هدفش ارضای نیاز مورد نظر است.

چنانچه فرد، برای ارضای نیازهایش روش های مؤثر را پیدا نکند، دست به رفتارهای گوناگون می زند که در روان شناسی رایج به این رفتارهای ناکارآمد و نامؤثر بر حسب بیماری می زنند: مضطرب، افسرده، خشمگین، منزوی، و...
گلسر معتقد است، ناکامی در برآوردن نیازهای اساسی، یک تجربه عمومی و

همگانی است، چرا که واقعیت همیشه با ما هماهنگ و هم‌نوا نیست اما برخی از افراد هنگامی که در برآوردن نیازهایشان ناکام می‌شوند، به جای پذیرفتن مسئولیت و جستجوی راه‌های مؤثر دیگر برای ارضای نیازهای خود و انجام عمل مسئولانه برای تأمین آن‌ها، مسئولیت‌گريزانه رفتار می‌کنند و دیگران را مسئول ناکامی خود می‌دانند (همسر، فرزند، والدین، همکاران و رفقا) یا توقع دارند واقعیت به نفع آن‌ها کنار برود و چون چنین چیزی فقط تا زمانی که کودک هستیم ممکن است تا حدی امکان‌پذیر باشد - یعنی والدین و اطرافیان واقعیت را سانسور یا کم‌رنگ کنند - در بزرگسالی این افراد تلاش می‌کنند تا به شیوه‌ای مسئولیت‌گريزانه، واقعیت را انکار کنند. مثلاً فردی که دانشجوی دورهٔ دکتر است و خانواده‌اش او را تأمین می‌کنند، ممکن است تا زمانی که درس می‌خواند و زندگی دانشجویی خوبی دارد، سر حال و شاد و کارآمد باشد، چرا که نیازهای اساسی‌اش به بهترین وجه برآورده می‌شود. حالا اگر پدر خانواده ورشکسته شود و دیگر نتواند تأمینش کند، نیازهای اساسی‌اش (در مورد او اکنون نیاز به بقا و زنده ماندن که سمبل آن پول است تا بتواند غذا، پوشاک و مسکن داشته باشد)، به چالش گرفته می‌شود و در ارضای آن‌ها ناکام می‌ماند.

اگر این دانشجوی فردی مسئولیت‌پذیر باشد با در نظر گرفتن واقعیت موجود خودش که:

- پدر ورشکسته است و نمی‌تواند او را تأمین کند.
- برای تأمین خود به پول نیاز دارد.
- باید برای تأمین نیازش کار مؤثری انجام دهد.
- با محدودیت‌های کارکردن و تحصیل در حین کار روبروست و...

دست به اقدام عملی مؤثر می‌زند و تا حد امکان مشکل را با حداقل ضرر حل می‌کند. اما اگر فردی مسئولیت‌گريز باشد با انکار واقعیت و سرزنش عوامل بیرونی و

مقصر قلمداد کردن شرایط و دیگران، ممکن است به افسردگی روی بیاورد. یعنی واقعیت موجود که: «من مشکل دارم، من مسئول حل مشکل خودم هستم و اگر خوب فکر و برنامه ریزی کنم، شاید برای آن راه حل مؤثری بیابم»، را نادیده می گیرد و به سرزنش خود، یا دیگران یا شرایط ادامه می دهد و تسلیم آن می شود. تئوری انتخاب توضیح می دهد که این رفتار افسردگی کردن هم نوعی رفتار انتخاب شده است که فرد برای حل مشکل کنونی اش آن را برگزیده است، ولی رفتاری نامؤثر است، چرا که مشکل را حل نمی کند و فرد را همان جا نگه می دارد. در صورتی که اگر فرد واقعیت (شرایط موجود) را بپذیرد و سعی کند با مسئولیت پذیری بیش تر راه حل بهتر و مؤثرتری را جستجو کند، حتماً احساس خوبی پیدا خواهد کرد و شرایط زندگی خود را بهبود خواهد بخشید. این مثال را می توان به تمام گستره رفتار آدمی، اعم از رفتار دانش آموزان در مدرسه و انجام تکالیف در منزل تعمیم داد. نارضایتی زناشویی، بدکاری یا کم کاری کارکنان ... همگی رفتارند و رفتارها انتخاب شده اند، چون فرد فکر می کند این رفتار بهترین کاری است که می تواند انجام دهد تا نیازهایش را - به زعم خودش - برآورده کند.

تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روان شناسی کنترل درونی است که معتقد است گذشته بر زندگی کنونی ما اثر شگرفی داشته است، ولی تعیین کننده رفتار کنونی ما نیست. میزان مسئولیت پذیری، به رسمیت شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه ای که برای ارضای نیازهایمان - با توجه به دو عامل پیشین - انتخاب می کنیم، رفتار کنونی ما را تعیین می کند.

کتاب حاضر دستنامه کامل این تئوری است. آموزش و یادگیری این تئوری به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه های زندگی منتهی می شود و نور امید را در دل ما زنده نگه می دارد که:

- ما برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم.
- ما قربانی گذشته خود نیستیم.