

ویلیام گلسر

بنیان‌گذار تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر



سرشناسه : صاحبی، علی، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور : ویلیام گلسر: بنیانگذار تئوری انتخاب و واقعیت درمانی / علی صاحبی؛
مشخصات نشر : تهران / دانه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.
فروست : مجموعه ۱۲۰ جلدی بزرگان روان شناسی و تعلیم و تربیت؛ [ج] ۲۶.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۶۲-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : واژه نامه.
یادداشت : کتابنامه.
یادداشت : نمایه.
موضوع : گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵- م.
موضوع : Glasser, William
موضوع : روانکاوان
موضوع : واقعیت درمانی
موضوع : انتخاب (روان شناسی)
شناسه افزوده : مجموعه ۱۲۰ جلدی بزرگان روان شناسی و تعلیم و تربیت؛ [ج] ۲۶.
رده بندی کتبه : ۱۳۹۲.ج ۲۶.م ۱۰۹/۱۱ BF
رده بندی دیویی : ۱۵۰/۱۹۵۰۹۲۲
شماره کتابت باسی : ۳۳۰۳۲۷۱

عنوان: ویلیام گلسر

تألیف: دکتر علی صاحبی

صفحه آرا: مازن سلطانی

مدیر تولید: داریوش حسینی

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۱۰۰ نسخه قطع: پالتویی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ / دوم ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۶۲-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانه در: www.iketab.com

info@danjeh.org - www.danjeh.org

فهرست عناوین

۸	قد.ر سنانسی
۹	سخن ناشر
۱۱	شرح حال دکتر ویلیام گلسر
۱۹	درآمد
۲۷	فصل اول : اهمیت اساسی در تئوری انتخاب
۲۹	تئوری انتخاب چیست؟
۵۷	خواسته ها یا دنیای مسائل
۶۲	ده اصل اساسی در تئوری انتخاب
۶۸	هویت موفق و هویت ناموفق
۷۰	چرا افراد رنج و افسردگی را انتخاب می کنند؟
۷۵	فصل دوم : واقعیت درمانی
۷۸	اهداف واقعیت درمانی
۷۹	مفاهیم واقعیت درمانی نوین مبتنی بر تئوری انتخاب
۸۱	طول مدت درمان
۸۲	تفاوت های واقعیت درمانی با دیدگاه روان تحلیل گری و...
۸۵	دو مولفه مهم در به کار گیری واقعیت درمانی
۸۶	الف: برقراری و ایجاد رابطه
۹۱	ب: مداخله با فرایند پرسشگری

۹۵	راحل به کارگیری واقعیت درمانی
۱۰۷	محدودیت های واقعیت درمانی
۱۰۷	خلاصه

۱۱۱	فصل سوم : تئوری انتخاب و زندگی زناشویی
۱۱۶	هفت رفتار معایب کنترلی بیرونی
۱۱۹	تفاوت های بین رابطه دوستی و رابطه زناشویی
۱۲۱	چه باید کرد؟

۱۲۷	فصل چهارم : واقعیت درمانی، آموزش و پرورش
۱۳۰	تربیت و انضباط
۱۳۴	یادگیری
۱۳۶	تئوری انتخاب در کلاس درس

۱۴۰	فصل پنجم
۱۴۰	مصاحبه با دکتر ویلیام گلسر

۱۸۷	منابع
۱۸۸	واژه نامه
۱۸۹	موضوع نما

این کتاب در راستای تلاش‌های نشر محترم دانه برای معرفی اندیشمندان مطاع در علم روان‌شناختی و جامعه‌شناختی تدوین شده است. انتشارات دانه با همراهی اختن متونی موجز و منقح از آثار نظریه پردازان تلاش شگرفی را برای کمک به جامعه کتابخوان ایران آغاز کرده است که در خور قدرشناسی بسیار است. معرفی ویلیام گلسر و اندیشه‌های او در قالب چنین کتابی و با این سبک برای پیوستن به جنبشی که نشر دانه آغاز کرده انجام گرفته است. در این کتاب سعی نموده‌ام که تئوری انتخاب و واقعیت درمانی را بطور روشنی و به اختصار برای خوانندگانی که حوزه اصلی کارشان روان‌شناسی و علوم مرتبط با سلامت روان نیست ارائه کنم. امیدوارم سودمند واقع شود.

در اینجا لازم می‌دانم از آقای دکتر سازمند مدیر مسئول نشر دانه و همکارانشان در انتشارات دانه که در این زمانه عسر و سختی چاپ و نشر چنین آثاری همت گماشته‌اند سپاسگزاری کنم.

علی صاحبی

مرکز آموزش تئوری انتخاب، واقعیت درمانی
و مدیریت راهبرانه ایران.

سخن ناشر

جان چه باشد در خبر جز آزمون هر که را افزون خبر، جانش فزون
جان ما از جان حیوان بیشتر از چه؟ از آن کو فزون دارد خبر

مطالعه زندگی، تفکر و دیدگاه بزرگان علم، بویژه بزرگان علوم رفتاری و تعلیم و تربیت که عمر خود را در توصیف و تبیین ذهن و دل آدمیان صرف کرده‌اند، هم دلپذیر است و هم چالش‌انگیز و تناقض‌آمیز. بسیاری از آثار «خویشتن» به ژرفای ناشناخته و همواره در جستجوی «خویشتن» توصیف نموده‌ها، تصویر هست‌ها و جلوه نیلوفرانه رفتار و تبیین و تفسیر روانه‌ای در علل و اسباب و چگونگی برآمدن این زیبایی از لجن‌زار است.

پیروان همه این دیداکتیک جاری را آموخته‌اند که از بطن ظلمت، آب زندگانی می‌شود به قیل و حیانی دریافته‌اند که خلیفه حق از گل گندیده و به نفخه این رفتار شد و می‌بینند که چگونه آفریننده از آب لزج بویناک زیباترین آفریده را آفرین می‌گوید. با این حال این همه آموزه، همواره در یاد «نه‌آورد» نمی‌پاید. از این رو همسفری دانشجویان با روان‌شناسان، عصب‌شناسان، روان‌پزشکان و مربیان بزرگ همچنان در عین جذابیت، همراه با تندی سردرگمی، دوگانگی و در پاره‌ای اوقات ورود به ژرفاها، نفس‌گیر و دشوار است. با این همه اگر این راه، روشمندانه و با طرح و نقشه سهیم‌ای پیموده شود، یکی از پرمعنی‌ترین جستجوهاست. زیرا معرفت به نفس، معرفتی ربانی است.

بدین خاطر، بخش پژوهشی «نشر د/نثره» پس از روزها گفتگو و رای‌زنی، بر آن شد تا از فرهیختگان و خبرگان علوم رفتاری و تعلیم و تربیت کشور درخواست کند که مجموعه‌ای یکصد و بیست جلدی از زندگینامه نظریه‌پردازان این حوزه معرفت را به رشته تحریر درآورند.

از همه مؤلفان دانشور و بزرگوار این مجموعه سپاسگزاریم که با فروتنی و به انگیزه خدمت فرهنگی دشواری‌های این دعوت را پذیرا شدند.

تألیف را بر ترجمه ترجیح داده‌ایم بدین خاطر که نوشته‌های خارجی، با سرفصل‌ها، حجم و چارچوب تعیین شده هر کتاب سازگار نبود. به علاوه، بر این باوریم که هم‌اکنون استادان و متخصصان کشور، در زمینه‌های مورد نظر، به چنان بلوغ و پختگی علمی نایل شده‌اند که با آگاهی از پیشینه ژرف و گستره فلسفی - علمی، دقیق‌تر از ترجمه یک اثر، آن را شرح و نقد نظریه‌ها برآیند.

در انتخاب این بزرگان، گستره نفوذ و تأثیر، نوآوری و خلاقیت در ارائه نظریه‌های روان‌شناختی، عصب‌شناختی و تربیتی، میزان بسامد پژوهش‌هایی که برانگیخته و بالاخره دامنه کاربرد آن، مد نظر قرار داده‌ایم.

چون دوره کودکی و جوانی دانشمندان نیز همچون کسان دیگر در شکل‌گیری شخصیت، انجیرس، نگرش و سوگیری او مؤثر بوده و هر نظریه‌ای هم زاده و هم پاسخگوی نیازهای زمان است، از این‌رو، دوران کودکی، شرایط خانوادگی، زمینه اجتماعی، تحصیل، مبانی فلسفی و چارچوبهای تئوریک، کاربردها و مناسبات از جمله فصول ثابت و همسانی است که در تدوین این مجموعه مدنظر قرار داده شده است.

کتاب حاضر، دفتری از این مجموعه ۱۲۰ جلدی است که به «ویلیام گلسر» اختصاص یافته است.

از خداوند علی‌حکیم توفیق و از خوانندگان گرانقدر، استادان، دانشجویان و فرهنگ‌دوستان کشور راهنمایی مسئلت می‌کنیم.

شرح حال دکتر ویلیام گلسر

دکتر گلسر روانپزشک پیشرو و شناخته شده بین المللی است. اگر چه نام او از سال ۱۹۶۱ به خاطر ابداع واقعیت درمانی در عرصه روانپزشکی معروف اند؛ ولی آموزه نام گلسر با "تئوری انتخاب" و کاربردهای گسترده آن در تمرین بهداشت روانی، آموزش و پرورش و مدیریت نیروی انسانی بیشتر عجیب است.

دکتر گلسر در سال ۱۹۲۵ در کالفرنیا ولند آهایو به دنیا آمد و در همان جا هم پرورش یافت. تحصیلات اولیه دکتر گلسر در رشته شیمی بود، اما از زمانی که برایش مشخص شد روان پزشکی به چه واقعیاتی در زندگی است، کار در رشته شیمی را رها کرده و به این رشته تغییر مسیر داد و وارد دانشکده پزشکی دانشگاه کیس وسترن ریزرو در کلیولند شد. او در سالهای ۱۹۵۴ تا ۱۹۵۷ دوره روان پزشکی خود را در بیمارستان معولین بنگلن سس آنجلس غربی و در دانشگاه UCLA گذراند. در آنجا تحت تاثیر آموزه های دکتر آلدینر داکتر هرینگتون از روان پزشکی سنتی فاصله گرفت.

دکتر گلسر در ۱۹۶۱ دوره روان پزشکی خود را به پایان رسانید. از سال ۱۹۵۷ تا ۱۹۸۶ با رویکرد واقعیت درمانی به عنوان روانپزشک در مطب خصوصی و مراکز اصلاح و باز پروری نوجوانان بزهکار به درمان اشتغال داشت. در ۱۹۶۷ دکتر گلسر "موسسه واقعیت درمانی" را تاسیس نمود، که بعد ها با نام: "موسسه ویلیام گلسر" آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی را به علاقمندان ارائه می دهد. تا به امروز بیش از ۸۰۰۰۰ نفر در سراسر دنیا دوره

پایه آموزش "نظریه انتخاب، واقعیت درمانی و مدیریت راهبرانه" را گذرانده‌اند. مسیر حرکت گلسر در بر دارنده ی پیشرفت های مداوم در عرصه کار شخصی، سخنرانی و نوشتن بود و تا به امروز محصول این تلاش ها انتشار بیش از بیست کتاب است. او در ۱۹۶۵ کتاب "واقعیت درمانی"، و در سال ۱۹۶۹ "مدارس بدون شکست" را منتشر نمود. گلسر در ۱۹۹۸ با انتشار کتاب "تئوری انتخاب" بیش از پیش مفهوم انگیزش و رفتار را از منظر روان شناسی کنترل درونی بسط داد. همچنین در سال ۲۰۰۳ با انتشار کتاب های "مسدود روان پزشکی می تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد!" و "سال ۲۰۰۲ هشت درس برای ازدواج بهتر" به مردم کمک کرد تا سلامت روانی خود را بهبود بخشند.

در سال ۲۰۰۰ دانشگاه سن فرانسیسکو درجه دکتری افتخاری "علوم انسانی" را به ایشان اعطا نمود. در مارس ۲۰۰۳ از سوی انجمن مشاوره آمریکا به عنوان فردی که سهم قابل توجهی در گسترش و ارتقای کیفی مشاوره و کار حرفه ای خود داشت، است مورد تقدیر قرار گرفت. همچنین در آوریل ۲۰۰۴ برای پایه گذاری واقعیت درمانی، انجمن مشاوره آمریکا نشان "اسطوره مشاوره" را به گلسر اهدای کرد. انجام در سال ۲۰۰۵ انجمن روان شناسی آمریکا عنوان بسیار والای "استاد در درمانگری" را به گلسر نسبت داد که بزرگترین لقب ممکن برای اطلاق به یک فرد به شمار می رود.

۲- تاریخچه تحول فکری گلسر :

۱۹۲۵- در یازدهم ماه می از بن و بتی گلسر در ایالت کلیولند آهایو به دنیا آمد. ۱۹۴۲ از دبیرستان هایتنس کلیولند فارغ التحصیل و وارد مدرسه علوم کاربردی کیس شد.

۱۹۴۵- دوره لیسانس مهندسی شیمی را به اتمام رساند و به عنوان

مهندس شیمی در لوبریزول کیس مشغول به کار شد.

۱۹۴۶- در برنامه روان شناسی ترم بهاره دانشگاه کیس وسترن ریزرو ثبت نام کرد و در ترم پاییزه آن وارد دوره فوق لیسانس روان شناسی بالینی شد.

۱۹۴۸- مدرک فوق لیسانس روان شناسی بالینی را اخذ نموده و وارد دوره دکتری در همان دانشگاه شد.

۱۹۴۹- وارد دانشکده پزشکی دانشگاه کیس وسترن ریزرو شد.

۱۹۵۳- از دانشکده پزشکی فارغ التحصیل شد و دوره انترنی روان پزشکی در بیمارستان معلولین جنگی لس آنجلس آغاز کرد.

۱۹۵۴- دوره رزیدنتی روان پزشکی را در بیمارستان روان پزشکی بیمارستان معلولین جنگی ریست وود در لس آنجلس غربی شروع کرد.

۱۹۵۶- در مدرسه ختار بزم کار و نتورا و همچنین در مؤسسه روان پزشکی و کلینیک بیماران با UCLA به عنوان روان پزشک مشغول به کار شد. در این سال بود که با پروفسور جی. ال هرینگتون ملاقات کرد و زیر نظر او کار کرد. هرینگتون افراد مخالف با مفهوم "بیماری روانی" را به گروه خود دعوت می کرد. در همین سال کتاب کار شخصی خود را نیز افتتاح کرد.

۱۹۵۷- دوره رزیدنتی خود را در بیمارستان معلولین جنگی و کلینیک سرپایی UCLA به پایان رسانید و از سوی دیگر کار با مجرّمین جنگ را در بیمارستان ویژه بیماران ارتوپدی آغاز نمود.

۱۹۶۰- نخستین کتابش را تحت عنوان "سلامت روانی یا بیماری روانی؟" به چاپ رسانید.

۱۹۶۱- به عنوان متخصص روان پزشکی فارغ التحصیل شد و در مدارس عمومی ساکرامنتوی لس آنجلس و پالواتو کالیفرنیا عقاید و ایده هایش را آموزش داد. در همین سال بخاطر قدردانی از ایده ها و آموزه هایش به

همایشی در نیویورک دعوت شد.

۱۹۶۲- نخستین واژه را برای ایده هایش با عنوان "روان پزشکی واقعیت" در مؤسسه اصلاحی آمریکایی در سیاتل واشنگتن ابداع کرد. در اکتبر همان سال هنگام سخنرانی در مؤسسه اصلاح و تربیت کلمبیایی - بریتانیایی به منظور استفاده تمام متخصصان حرفه های یاورانه (و نه تنها روانپزشکان) از ایده هایش نام آن را به "واقعیت درمانی" تغییر داد.

۱۹۶۴- گلسر بعد از هشت سال برخورداری از همکاری، نظارت و راهنمایی های پروفیسور جی. ال هرینگتون دومین کتاب خود "واقعیت درمانی" را آماده تدوین نمود.

۱۹۶۵- کتاب "واقعیت درمانی" توسط انتشارات هارپر به چاپ رسید که موفقیت زیادی به همراهی رفت. همچنین فعالیت خود را در مدرسه عمومی منطقه ای لس آنجلس شروع کرد.

۱۹۶۶- به کار خود در مدارس آن استریدی خاتمه داد.

۱۹۶۷- ضمن ادامه فعالیت خود در مدرسه دختران بزهکار و نتورا، مؤسسه واقعیت درمانی را تأسیس کرد.

۱۹۶۸- مرکز آموزش مربیان، در مؤسسه واقعیت درمانی، توسط داوگ نایلر به عنوان مدیر اجرایی تأسیس شد. گلسر در این سال با همکاری دونالد آدنل که مدیری در پالو آلتو بود، الگویی برای برنامه های اساسی ابتدایی تدوین کرد.

۱۹۶۹- کتاب "مدارس بدون شکست" را منتشر کرد.

۱۹۷۶- کتاب "اعتیاد مثبت" را منتشر ساخت. در همین سال پس از خواندن کتاب "کنترل ادراکی" ویلیام پاورز، با او ملاقات و گفتگو کرد.

۱۹۷۷- برای مشورت با ویلیام پاورز به شیکاگو رفت. همچنین بخاطر مقاله "مربی انسانگرا" توسط مورو مورد مصاحبه قرار گرفت. در این سال بود که با الهام از نظریات ویلیام پاورز بر اساس یافته ها و تبیینات او شروع

به پایه گذاری نظریه ای درباره "چرایی" و چگونگی "رفتار آدمی نمود".
۱۹۸۰- کتاب مطالعات موردی " شما چه کاری انجام می دهید؟ "
منتشر کرد. در همین سال نخستین گردهمایی واقعیت درمانی در لس
جلس برگزار گردید.

۱۹۸۱- کتاب " ایستگاه های ذهن " را با کمک و راهنمایی ویلیام پاورز
منتشر کرد و دومین گردهمایی واقعیت درمانی برگزار گردید.
- انتشار مجله بین المللی واقعیت درمانی به ویراستاری دکتر لری
لیتواک

۱۹۸۴- کتاب " کنترل مؤثر زندگی ات را بدست آور " را منتشر کرد.
۱۹۸۶- کتاب " نظریه کنترل در کلاس درس " را منتشر کرد.
- در این سال کتابخانه گلسر با آموزش دوره گواهینامه واقعیت
درمانی شروع شد و به علت به نام های آموزشی جامع در سراسر دنیا مطب
شخصی خود را تعطیل کرد

۱۹۸۸- برنامه آموزش برای مربیان بدوین نمود
۱۹۸۹- به حلقه متخصصان پیشگام در روان شناختی در کنفرانس
مشهور تحول روان درمانی دعوت شد.

- از سوی مجله " رفتار انسانی " مورد مصاحبه قرار گرفت.
- کتاب " واقعیت درمانی با استفاده از نظریه کنترل " را منتشر کرد.
۱۹۹۰- کتاب " مدرسه کیفی " را منتشر کرد.

- از سوی دانشگاه سن فرانسیسکو به دکتری افتخاری در علوم انسانی
نائل شد.

۱۹۹۳- کتاب " معلم مدرسه کیفی " انتشار یافت و سیزدهمین گردهمایی
بین المللی واقعیت درمانی در نیو آرلیانس برگزار گردید.

۱۹۹۴- کتاب " مدیریت بدون زور و اجبار " منتشر شد.
۱۹۹۵- کتاب " با هم ماندن " منتشر شد و گلسر با کارلین فلوید در

ماه جولای ازدواج کرد که همزمان با برگزاری پانزدهمین گردهمایی بین‌المللی واقعیت درمانی در فیلادلفیا بود.

هنگام حضور در ایرلند مربیان این کشور پیشنهاد کردند که عنوان "کنترل" گمراه‌کننده است و بایستی تغییر نام پیدا کند تا از مفهوم "کنترل بیرونی" فاصله پیدا کند. این مسئله در کنفرانس تحول روان درمانی لاس‌آنجاس مطرح شد.

۱۹۹۶- طی گفتگویی با همکاران و اعضای هیئت علمی مؤسسه در شیکاگو بر روی این استرالیا که بخشی از یک تور تبلیغی جامع سه ماهه در نیوزلند، استرالیا، کره، ژاپن و سنگاپور بود، نام تئوری خود را از "نظریه کنترل" به "نظریه انتخاب" تغییر داد و متعاقب آن نام مؤسسه "واقعیت درمانی، نظریه کنترل و مدل‌های راهبردی" به مؤسسه "ویلیام گلسر" تغییر یافت.

۱۹۹۸- کتاب "تئوری انتخاب" منتشر شد و هجدهمین گردهمایی بین‌المللی واقعیت درمانی در آندو فلوریان برگزار گردید و گلسر در لندن سخنرانی نمود.

۱۹۹۹- کتاب "زبان نظریه انتخاب" با همکاری کارلین فلویید توسط انتشارات هارپرکولینس منتشر شد. نوزدهمین گردهمایی بین‌المللی واقعیت درمانی در لس‌آنجلس برگزار گردید و گلسر را نخستین بار به عنوان سخنران در کلمبیا و بوگاتا سخنرانی نمود. همچنین چهار عنوان کتاب جدید آماده چاپ شدند.

۲۰۰۰- کتاب "چیزی که عشق نامیده می‌شود چیست؟" با همکاری کارلین و بطور شخصی همراه با کتاب "همه دانش آموزان می‌توانند موفق شوند" منتشر شد. همچنین کتاب "حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب: به هم رسیدن و با هم ماندن" باز هم با همکاری کارلین توسط هارپرکولینس منتشر شد و به دنبال آن کتاب "واقعیت درمانی در عمل" که بعدها با

عنوان " مشاوره با تنوری انتخاب (واقعیت درمانی جدید) " نامیده شد
نیز چاپ گردید

- بیستمین گردهمایی بین المللی واقعیت درمانی در اتاوا کانادا برگزار
گردید

۲۰۰۱- کتاب " امید " از منظری کاملاً جدید " منتشر و کتاب " نظریه
کنترل در کلاس درس " با نام " نظریه انتخاب در کلاس درس " تجدید چاپ
شد. بیست و یکمین گردهمایی بین المللی واقعیت درمانی در سیدنی
استرالیا برگزار گردید. دکتر گلسر، لیندا هارشمن را به عنوان مدیر اجرایی
مؤسسه منصوب کرد.

۲۰۰۳- کتاب " شما را روان پزشکی می تواند برای سلامتی شما
خطرناک باشد " منتشر شد. جیم روی، نگارش کتاب زندگی نامه دکتر
گلسر را شروع کرد و بیست و سومین گردهمایی بین المللی واقعیت درمانی
در سیاتل واشنگتن برگزار گردید.

۲۰۰۵- کتابچه " تعریف سلامت روانی به عنوان مسئله سلامت عمومی
" که بعدها به " تعریف سلامت روانی به عنوان موضوع سلامت عمومی "
تغییر نام داد چاپ شد و شصت و پنج هزار نسخه از آن منتشر گردید که
هشت هزار و پانصد نسخه در گردهمایی تکامل روان درمانی در آنانیم
کالیفرنیا در اختیار عموم قرار گرفت. دوبلین ایرلند با برگذاسته بین
سالگرد ازدواج با کارلین فلویید برگزار گردید.

۲۰۰۹- بیست و ششمین گردهمایی بین المللی واقعیت درمانی در
کلرادو اسپرینگ امریکا برگزار گردید و گلسر مجوز مؤسسه ویلیام گلسر
در ایران را صادر نمود.

۲۰۱۱- در ماه جولای مؤسسه ویلیام گلسر - استرالیا در شهر آلیس
اسپرینگ کنفرانس ملی برگزار کرد.

۲۰۱۱- گلسر برای اداره مؤسسه بُرد بین المللی تشکیل داده و برآین

لینن از ایرلند را به عنوان مدیر عامل بُرد بین المللی برای پنج سال تعیین نمود تا سیاست گذاری های لازم برای اداره امور موسسه را انجام دهند گلسر بدلیل کهولت سن شخصاً از مدیریت موسسه کناره گیری نمود اما همچنان با همکاری کارلین دوره های رسمی تئوری انتخاب را در دفتر کار خانگی شان انجام می دهد.

۲۰۱۲- در این سال به علت رعایت حال گلسر و عدم امکان حضور ایشان در جای دیگر، موسسه تصمیم گرفت کنگره دوسالانه بین المللی تئوری انتخاب و واقعیت درمانی را در محل زندگی فعلی او در لس آنجلس برگزار کند که خوشبختانه این کنگره با شکوه هر چه تمامتر در محضر ایشان برگزار شد.

۲۰۱۳- در غروب روز جمعه ۲۳ آگوست (۱ شهریور) در منزل خود بدرود حیات گفت.

ویا نام گلسر به عنوان روان‌پزشک به خاطر ابداع روش واقعیت‌درمانی در عرصه روان‌شناسی و روان‌پزشکی شهرت دارد. او اخیراً با ارائه تئوری انتخاب به عنوان «تئوری ریریناس» تبیین‌گر فنون و روش‌های واقعیت‌درمانی، تلاش نموده است در تمام یک نظریه پرداز توضیح دهد انسان‌ها چرا و چگونه رفتارهای خود را انتخاب می‌کنند. تئوری انتخاب توضیح می‌دهد ما به عنوان انسان برای به دست آوردن آن چه می‌خواهیم چگونه انتخاب می‌کنیم. براساس این نظریه، آن چه از ما سر می‌زند رفتار است (با چهار مؤلفه: فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی) و تمام رفتارهای ما هدفمندانه و از درون ما نشأت می‌گیرند. به این معنا که انگیزش درونی، همواره باعث شکل‌گیری و صدور تک تک رفتارهای ما می‌شود.

بر اساس تئوری انتخاب، گلسر معتقد است جز بیماری فقهی کهنسالی، سایر مشکلات انسانی همانند خشونت، بزهکاری، بدرفتاری، افسردگی، اضطراب، ضرب و شتم همسر، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، روابط جنسی زودهنگام و نامشروع و دیگر مشکلات هیجانی، همگی ناشی از انتخاب نابخشود هستند. گلسر بر چهار رابطه مهم که نیازمند بهبودی است تأکید می‌کند این چهار رابطه عبارتند از: ۱. رابطه والدین و فرزندان؛ ۲. رابطه زن و شوهر؛ ۳. رابطه معلم و شاگرد؛ ۴. رابطه مدیر و کارمند. بنا به تئوری انتخاب، برای کاهش تمامی مشکلات ذکر شده در بالا، نیازمند بهبود بخشیدن به چهار رابطه اساسی زندگی فردی و اجتماعی هستیم و بدون

آن هیچ توفیقی نخواهیم یافت.

گلسر معتقد است، نوجوانان برای اجتناب از رفتارهای خودتخریب گر به روابط والد - فرزندی و معلم- شاگردی خوب نیاز دارند، چرا که پیوند با خانواده و والدین و پیوند با مدرسه و معلم از کودکان و نوجوانان در برابر رفتارهای مخاطره آمیز محافظت می کند. کارمندان نیز برای ارائه ی کار کیفی بهتر و افزایش بهره وری، نیازمند رابطه و پیوند خوب با کارفرما و مدیر بالادست خود هستند. همسران نیز برای دستیابی به احساس رخ یتمند در زندگی مشترک به یک رابطه خوب و معنادار نیازمندند.

بر اساس تئوری انتخاب، اکثر افراد، درد، فلاکت، بدبختی، شکست، عدم موفقیت، مسکوت، زانۀ خود را به عامل بیرونی مثل همسر، رئیس، حقوق کم، دولت همسر سابق، پدر، مادر، معلم، همسایۀ بد و... نسبت می دهند، در حالی که باید لایال عملی، تمام کارهایی که انجام می دهیم، از جمله احساس فلاکت و بدبختی و افسردگی و ناراحتی را نیز خودمان انتخاب می کنیم. دیگران (عوامل بیرونی) نه می توانند ما را ناراحت و افسرده و بدبخت کنند و نه خشنود و راضی و خوشبخت.

بر اساس تئوری انتخاب، تمام آنچه ما می توانیم در یگران دریافت کنیم یا به آنها بدهیم اطلاعات است و اطلاعات به خودی خود نمی تواند احساس یا عملی را در ما ایجاد کند. اطلاعات وارد مغز ما می شود و ما آن را پردازش می کنیم و آن گاه خود تصمیم می گیریم چه کار کنیم.

طبق تئوری انتخاب ما تمام افکار و اعمالمان را به طور مستقیم و عریباً تمام احساسات و سازوکار بدنمان (فیزیولوژی) را به طور غیرمستقیم، خودمان انتخاب می کنیم. احساسات ما هر چقدر که ناخوشایند باشند، و حتی بخش زیادی از آنچه هنگام درد و رنج در بدنمان رخ می دهد، نتیجه غیرمستقیم اعمال یا افکاری است که انتخاب کرده ایم. در تئوری انتخاب، گلسر توضیح می دهد که چرا و چگونه ما به این انتخاب های ناکارآمد و رنج آور دست

می‌زنیم و چطور می‌توانیم انتخاب‌های بهتر و کارآمدتری بکنیم.

آموزه اصلی تئوری انتخاب این است که ما انسان‌ها بیش از آنچه تصور می‌کنیم بر زندگی خود تسلط داریم، ولی متأسفانه بخش زیادی از این کنترل‌ها غیر مؤثر و ناکارآمدند و یاد نگرفته‌ایم انتخاب‌های مؤثر داشته باشیم. تئوری انتخاب به عنوان روان‌شناسی کنترل درونی، نقطه مقابل روان‌شناسی کنترل بیرونی است.

رضای عملیاتی روان‌شناسی کنترل بیرونی این است: افرادی را که کار خطا می‌کنند، دانش آموز، کارمند، همسر، فرزند) تنبیه کنیم، آن‌گاه آن‌ها کاری را که ما دوست می‌دانیم انجام خواهند داد، و اگر به آن‌ها پاداش دهیم و تشویقشان کنیم به انجام کاری که ما می‌پسندیم ادامه می‌دهند. این تفکر سرمشق دهی اکثر مردم کره زمین است. دلیل شیوع این نوع روان‌شناسی این است که اکثر افراد، که قدرت را در دست دارند (والدین، معلمان و مدیران) کسانی هستند که دست نادرست را تعریف و تعیین می‌کنند و کاملاً حامی این طرز تفکر و آدم‌های تحت کنترل این افراد (فرزندان، شاگردان، کارمندان و همسران) احساس کنترل ناچیزی بر زندگی خود دارند و با تن دادن به کنترل افراد، احساس امنیت می‌کنند و متأسفانه هیچ‌کس متوجه نیست که این روان‌شناسی کنترل محور و زورمدار مسبب ناخشنودی گسترده‌ای در قلمرو مدرسه، خانه، اداره و اجتماع است. تئوری انتخاب با روان‌شناسی کنترل درونی روابط انسانی را جایگزین روان‌شناسی کنترل بیرونی نموده و در فرآیند مشاوره و روان‌درمانی به شکل واقعیت‌درمانی در آمده است.

واقعیت‌درمانی بر بنیاد تئوری انتخاب، به عنوان چگونگی نظام تبیین‌کننده عملکرد مغز، استوار است. تئوری انتخاب به گونه‌ای ضابطه‌بندی شده که برای درمان‌گران، مشاوران، معلمان، روحانیان، مربیان و دیگر دست‌اندرکاران آموزش و هدایت مردم سودمند و قابل استفاده است. طبق تئوری انتخاب،

مغز انسان همانند یک سیستم کنترل — شبیه ترموستات یا سیستم کنترل کننده تهویه که به جستجوی نظم‌بخشی به رفتار خود — عمل می‌کند که به دنبال تغییر در دنیای پیرامون خود است. گلسر با اقتباس از تئوری کنترل^۱ ویلیام پاورز^۲ و بسط آن در عرصه بالینی و با افزودن این مفهوم که پنج نیروی درونی یا نیاز اساسی باعث انگیزش و شکل‌گیری رفتار آدمی می‌شوند، تئوری انتخاب را ارائه نمود. به اعتقاد گلسر این پنج نیاز اساسی، فطری‌اند و نه آموخته شده، کلی‌اند و نه خاص، جهانی و همگانی‌اند و نه محدود به فرهنگ و نژاد خاص. مردم در تمام اعمال و کردارشان به دنبال ارضای این پنج نیاز به عشق و احساس تعلق، قدرت، تفریح، آزادی، و بقا هستند. چنانچه، افراد در ارضای این نیازها موفق شوند، احساس کنترل بر زندگی حاصل خواهد کرد. گاهی نیز افراد برای ارضای نیازهای خود دست به انتخاب‌هایی می‌زنند که مکن است مؤثر و کارآمد نباشند، در آن صورت احساس ناکامی می‌کنند. برای کاهش احساس ناکامی به رفتارهای خاصی روی می‌آورند: خشم، پرخاشگری، افسردگی، نارضایتی، کم‌کاری، قهر، خشونت، لجبازی، مصرف مواد مخدر و... با کمی دقت می‌توانیم دریابیم همه این اعمال رفتارهای انتخاب شده‌اند و هر یک بطرف به هدف: کاهش سطح ناخشنودی یا ناکامی. افراد در انجام این رفتارها دست به انتخاب می‌زنند و فکر می‌کنند این انتخاب آن‌ها را بهتر به هدفشان می‌رساند.

واقعیت‌درمانی به عنوان یک روش مشاوره و مداخله درمانی به دنبال کمک به افراد برای به دست آوردن کنترل مؤثر بر زندگی خود است. اهداف اعم از مبتلایان به اختلالات روان‌شناختی، دانش‌آموزان، کارکنان، والدین، معلمان و مدیران می‌توانند از فنون و روش‌های واقعیت‌درمانی برای بهبودی میزان تسلط بر زندگی خود استفاده کنند. اثربخشی فرآیند واقعیت‌درمانی در تعلیم و تربیت، پرورش فرزندان، مدیریت و تغییر رفتار تأیید شده است.