

# تئوری انتخاب

## مقدمه:

سالها بود روانشناسان، ریشه رفتار انسانها را در محیط آنها جستجو میکردند:

آن کارمند من را عصبانی کرد و من فریاد زدم!

همسرم، از من حمایت کرد و من انگیزه بیشتر پیدا کردم.

شرایط اقتصادی نامساعد است و من امید برای فعالیت اقتصادی ندارم.

...و

همه جملات بالا در یک ویژگی مشترک هستند: اتفاقی در دنیای بیرون رخ داده و ذهن و جسم ما را تحت تأثیر خود قرار داده است.

همین دیدگاه بود که روانشناسان را به سمت مکانیزم های «تشویق و تنبیه» هدایت کرد. شرطی کردن رفتارها (تشویق رفتار درست و تنبیه رفتار نادرست) در همین نگرش ریشه دارد.

به این بخش از دانش روانشناسی که اثر عوامل بیرونی بر روی رفتار انسانها را بررسی میکند روانشناسی برون نگر (External Psychology) گفته میشود.

حوزه دیگری از روانشناسی وجود دارد که ویلیام گلاسر با کتاب خود درباره «نظریه انتخاب»

یا **Choice Theory** پایه گذار آن است.

در این نگرش جدید، منشاء رفتارها و احساسات و انگیزه های انسانها، رویدادهای درونی در نظر گرفته میشود.

## ویلیام گلاسر:

بسیاری از دانشمندان را میتوان نام برد که شناختن یا نشناختن آنها، تفاوت چندانی در کیفیت زندگی ما ایجاد نمیکند که ویلیام گلاسر یکی از آنان نیست!

این روانشناس آمریکایی، در سال ۱۹۲۵ در ایالت اوهایو متولد شد. تحصیلاتش ابتدا در حوزه مهندسی شیمی بود. اما بعدها پزشکی خواند و سپس به زمینه‌ی روانشناسی بالینی علاقمند شد و در آن حوزه ادامه تحصیل داد. او فعالیت حرفه‌ای خود را در این زمینه از سن سی و دو سالگی آغاز کرد.

ویلیام گلاسر با نظریه انتخاب یا Choice Theory به عنوان یک رویکرد نوین در روانشناسی، مسیر متفاوتی را در زندگی صدها نفر ایجاد کرد و هر روزه بر تعداد این انسانها افزوده میشود.

ویلیام گلاسر را به عنوان منتقد روش متعارف روان درمانی می‌شناسند. کسی که معتقد است قسمت عمده‌ی آنچه ما به نام بیماری‌های ذهنی و روانی می‌شناسیم، بخشی از ویژگی‌ها و رفتارهای یک انسان سالم است! فقط به دلیل اینکه ما منطق رفتارهای خودمان و دیگران را به درستی نمی‌فهمیم، نمی‌توانیم به سادگی آنها را تغییر دهیم و ترجیح می‌دهیم از برچسب‌های پیچیده برای آنها استفاده کنیم. دغدغه‌ی اصلی گلاسر، افزایش شادی و رضایت و مسئولیت پذیری انسان‌هاست.

گلاسر معتقد بود که بسیاری از بیماریهایی که ما به عنوان بیماری روانی می‌شناسیم، اساساً به درمان دارویی نیاز ندارند. تنها استثنا مواردی است که آسیبی جدی در ناحیه ای از مغز وجود دارد یا بیماری مشخصی با ریشه های شیمیایی نظیر آلزایمر گریبانگیر فرد شده است.

او اضطراب، افسردگی، عصبی بودن، وسواس، اختلال دوقطبی و سایر بیماریهای مشابه را بیشتر یک «برچسب» بیماری می‌داند تا یک «بیماری واقعی». او معتقد است که انسانها در شرایط پیچیده محیطی به نقطه ای میرسند که ترجیح میدهند این «برچسب»ها را بپذیرند تا اینکه مسئولیت رفتار و تصمیم گیری و انتخابهای دشوار را در اطراف خود بر عهده بگیرند.

به عقیده گلاسر، مشکلات روانشناختی اختلالاتی نیستند که فراسوی کنترل ما باشند، بدین معنی که ما هیچ نقشی در آن نداشته باشیم. بنابراین ما برده‌ی دست و پا بسته‌ی ژنتیک، محیط و حتی تجربیات خوب یا بد دوران کودکی نیستیم. اگرچه گذشته ما در آنچه اکنون شده ایم نقشی شگرف و غیر قابل انکار دارد اما هم اکنون میتوانیم رفتارهایی داشته باشیم تا نیازها و خواسته‌های خودمان را به شیوه موثرتر ارضاء کنیم و آن انسانی بشویم که همیشه میخواستیم.

## مرور کلی تئوری انتخاب:

### نیازهای اصلی:

ویلیام گلاسر در نظریه خود نیازهای اصلی انسانها را به ۵ گروه تقسیم میکند:

-دوست داشتن، رابطه با دیگران و حس تعلق

-قدرت، کنترل کردن، پیشرفت، مورد احترام و توجه بودن

-آزادی ، اختیار و محدود نبودن

-تفریح ، خوشی و لذت

-تلاش برای زنده ماندن و بقا

بر خلاف مازلو که معتقد بود نیازها «سلسله مراتب» دارند و تا یکی از آنها اشباع نشود، نیاز دیگر در وجود ما سر بر نمی دارد، گلاسر معتقد است که اولویت نیازها برای هر کسی متفاوت است. هستند کسانی که برای عشق خود، از جان میگذرند (اولویت نیاز ارتباطی به نیاز زنده ماندن) و هستند کسانی که برای به دست آوردن قدرت، نزدیکان خویش را به قتل میرسانند (اولویت داشتن نیاز به قدرت در مقایسه با نیازهای ارتباطی).

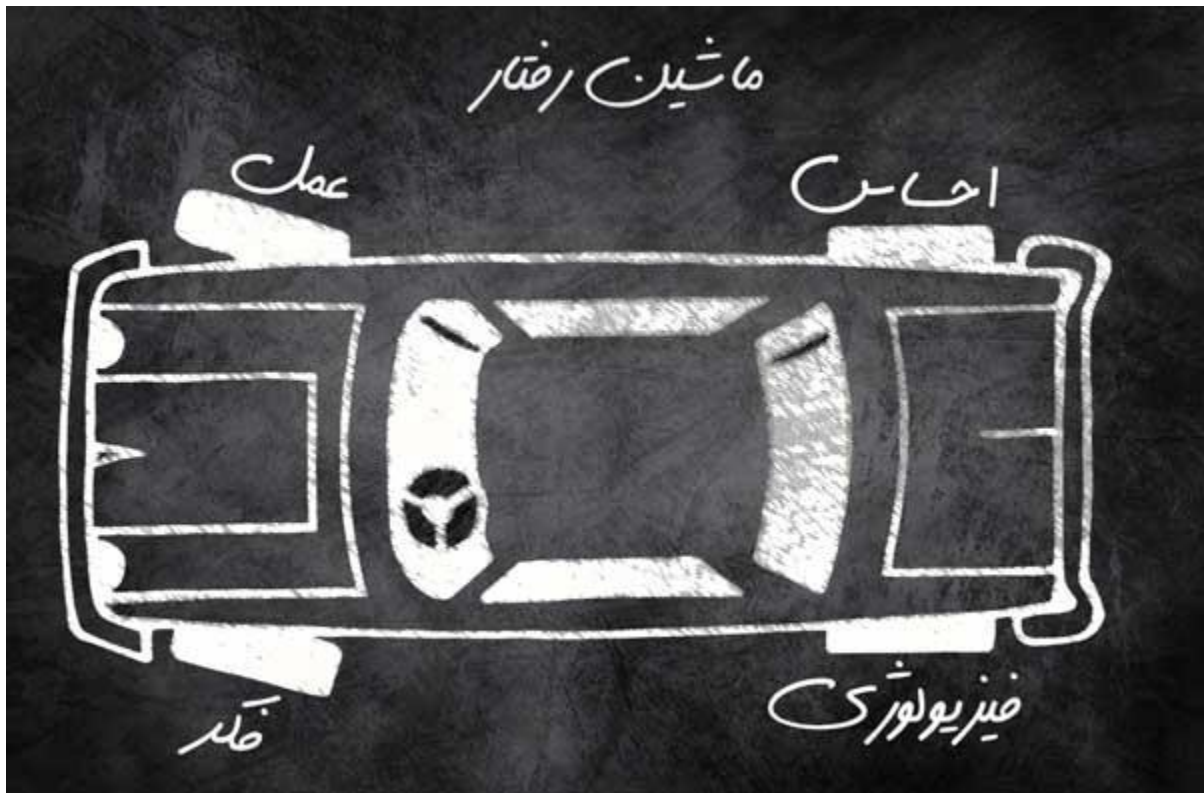
در واقع این نیازها در همه‌ی انسان ها وجود دارد. تنها شدت و ضعف آن در افراد مختلف، متفاوت است و میتواند کم، متوسط یا زیاد باشد.

این نیازها و اولویتهای آنان، ریشه انتخابهای مهم زندگی ما را تشکیل میدهند.

### رفتار و ماشین رفتار:

گلاسر تعریف نوینی از رفتار به ما میدهد. تعریف او از رفتار تا حدی با تعریف عمومی متعارف از رفتار، فاصله دارد که گلاسر ترجیح می‌دهد برای ایجاد تمایز با معنای متعارف، آن را «**Total Behavior**» یا «رفتار کلی»

بنامد. گلاسز معتقد است همه رفتارهای ما یک رفتار کلی هستند. بدین معنی که از جزییاتی تشکیل شده اند، یعنی مولفه هایی دارند. او برای اینکه تصویری که از «رفتار» در ذهن دارد را شفافتر بیان کند، از تمثیل «ماشین رفتار» استفاده می کند.



گلاسز رفتار کلی را شامل چهار بخش می داند که هر یک از آنها یکی از چهار چرخ ماشین رفتار را تشکیل می دهند:

-فکر (تحلیل کردن، استدلال کردن، خیال پردازی و ...)

-عمل (راه رفتن، خندیدن، فریاد زدن، حرف زدن و ...)

-فیزیولوژی (عرق ریختن، لرزش بدن، سردرد و ...)

-احساس (غم، شادی، ناامیدی و ...)

ما معمولاً رفتار را با عمل یکسان فرض می کنیم و آن را محدود به عمل می دانیم. به عنوان مثال می گوییم: «چون افسرده بودم، مدتی جواب تلفن دوستانم را ندادم». انگار که افسردگی خارج از انتخاب و اختیار من بوده و حالا که در این شرایط قرار داشته ام، رفتاری که از خودم نشان دادم، قطع موقت ارتباط با دوستان بوده است.

اما گلاسِر «افسرده بودن» را هم مانند «قطع کردن ارتباط» بخشی از رفتار می‌داند و می‌گوید:

### تصمیم گرفتیم افسردگی کنم و ارتباطم را با دیگران قطع کنم!

کمی به تصویر بالا نگاه کنید. در ماشین رفتار هم مانند هر ماشین دیگری، چرخ‌های جلو عموماً همراه هم هستند و نمی‌توانند اختلاف زاویه زیادی با هم داشته باشند. چرخ‌های عقب هم موازی هم هستند و در انتخاب مسیر حرکت، تابع چرخ‌های جلو خواهند بود.

این برخلاف نگاه عادی ما به رفتار است. ما معمولاً فیزیولوژی و احساس را مستقل از رفتار می‌دانیم و حتی خیلی وقت‌ها منشاء رفتار می‌دانیم.

فرض کنید من به تشخیص پزشک به بیماری افسردگی گرفتار هستم.

دارو مصرف می‌کنم و اعضای خانواده و دوستان نزدیکم هم از این ماجرا اطلاع دارند. همیشه حالم را می‌پرسند. در جمع دوستان بیشتر ملاحظه‌ام را می‌کنند. دوست دارند هر وقت در جمع آنها هستم، شوخی و شادی و خنده وجود داشته باشد.

پس از مدتی، دوباره به پزشک مراجعه می‌کنم و او، میزان مصرف داروی من را به تدریج کاهش داده و پیشنهاد می‌کند که پس از شش هفته، می‌توانم مصرف دارو را قطع کنم.

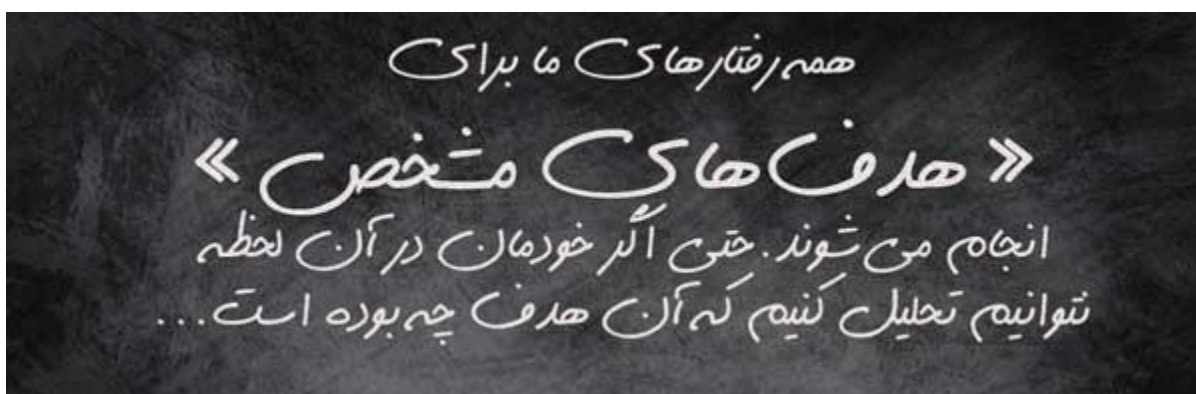
چند روز اول، خانواده و دوستان و اطرافیان، خوشحال می‌شوند. هر جا حرف می‌شود همه خدا را شکر می‌کنند که من به روند عادی زندگی بازگشته‌ام. اما یک اتفاق عجیب افتاده. من دیگر آن توجهی را که در گذشته دریافت می‌کردم، دریافت نمی‌کنم. دیگر در مرکز نگاه دیگران نیستم. شده‌ام یک نفر مثل بقیه.

اینجاست که افسردگی به سراغ من می‌آید. دوباره عوارض افسردگی را نشان می‌دهم. بیشتر می‌خوابم. چهره‌ام مانند گذشته سر حال نیست. دارو می‌خورم و می‌گویم که چقدر لازم داشتم و الان حالم بهتر است. موسیقی‌های دیگری گوش می‌دهم. سبک نگارشم در شبکه‌های اجتماعی تغییر می‌کند و دوباره، روزهای خوش افسردگی باز می‌گردد!

افسردگی برای من، محبت و جلب توجه به ارمغان می‌آورده و الان که آنها را از دست داده‌ام، به این شیوه – آگاهانه یا ناخودآگاه – دوباره برای به دست آوردن آن محبت و جلب توجه دیگران تلاش می‌کنم.



پس از شناخت تعریف ویلیام گلاسر از رفتار و ماشین رفتار، شاید بهتر بتوانیم درک کنیم که چرا گلاسر میگوید:



بگذارید اینطور بگوییم که:

ما انسانها «نیازهای مشخصی» داریم که در هر لحظه با تمام آنچه در اختیار داریم (دانش، مهارت، زمان، پول، اعتبار و ...) می‌کوشیم که آنها را تامین کنیم. این نیازها را قبلاً در مرور کلی تئوری انتخاب فهرست کردیم: زنده ماندن و بقاء، دوست داشتن و رابطه با دیگران و احساس تعلق، قدرت، آزادی و اختیار، لذت و خوشی. همه رفتارهای ما در نهایت برای ارضاء این نیازها انجام می‌شوند.

همه ما کم و بیش همین نیازها را داریم. اما رفتارهایی که برای ارضاء این نیازها از خودمان نشان می‌دهیم، تفاوت‌های زیادی دارد. کسی ممکن است در فریب دادن دیگران، احساس قدرت را تجربه کند و دیگری ممکن است در فریب ندادن دیگران - در زمانی که فرصت و شرایط برای این کار مهیا است - احساس قدرت را تجربه کند.

یک بار دیگر به تصویر ماشین که در بالای این نوشته آمده نگاه کنید. اگر «رفتار» خود را به یک ماشین تشبیه کرده باشیم که تفکر، اعمال، احساس و فیزیولوژی، چرخ‌های آن هستند. می‌توان بخش‌های دیگر این ماشین را هم به شکل مشابهی در یک تمثیل به کار گرفت.

گلاس، نیازهای هر انسانی را به موتور محرک این ماشین تشبیه می‌کند. نهایتاً این نیازهای ما هستند که ماشین رفتار ما را حرکت می‌دهند. اگر نیازها نباشند، این ماشین یک کابین خالی بدون موتور است که یا حرکت نمی‌کند و یا حرکتش، تابع شیب و فراز زمین خواهد بود.

## اما سوال‌های دیگری هم می‌توان پرسید:

\*چه چیزهایی باعث می‌شوند شیشه جلوی ماشین کم‌کثیف باشد و مسیر را خوب ببینم؟

\*کلید ماشینم فقط در اختیار خودم است یا دوستانی دارم که به دلیل اعتماد یا هر دلیل دیگری، کلید را در اختیار آنها هم قرار می‌دهم؟

\*این ماشین، باتری برای استارت خوردن و حرکت دارد؟ یا همیشه باید به کمک ماشین دیگری استارت بخورد و بعد حرکت را ادامه دهد؟

\* سوخت این ماشین چیست؟

\* آیا کسانی هستند که کنار ما هنگام رانندگی نشسته باشند و کمک در رانندگی باشند؟ یا اینکه با راهنمایی‌های گاه و بیگاه، تمرکز ما را بر مسیر به هم می‌زنند؟

\* در چه مواقعی باید ترمز گرفت و حرکت این ماشین را کند کرد؟

\* هنگام رانندگی چه میزان به شیشه‌ی جلو و چه میزان به آینه‌ی عقب نگاه می‌کنیم؟

\* آیا مراقب سوخت این ماشین هستیم؟ یا وقتی خاموش شد و در خیابان ماندیم، با التماس می‌کوشیم از دیگران اندکی سوخت برای حرکت بگیریم؟

\* این ماشین ضبط هم دارد؟ پیامهایی که در مسیر کار و زندگی دائماً در ذهنمان می‌خوانیم چه هستند؟

\* آیا حواسمان هست که ماشین جوش نیاورد و دمای آب آن بالا نرود؟ از کجا می‌توانیم بفهمیم که وضعیت دمای آب چگونه است؟

\* آیا چرخ‌ها همسو و همراستا هستند؟ کمی اختلاف زاویه هم می‌تواند فرسایش بیش از حد یا افزایش مصرف سوخت ایجاد کند!

\* در داشبورد این ماشین چه چیزهایی همراه ماست؟

\* در صندوق عقب، چقدر بار اضافی داریم؟ نکند که برخی اشیاء و وسایل غیرضروری قدیمی، تا پایان عمر ماشین در صندوق عقب آن بمانند.

\* آیا در خیابان و هنگام حضور ماشین‌های دیگر، با بوق و چراغ زدن، تمرکز همه را به هم می‌زنیم تا راه خودمان را باز کنیم؟

\* در ماشین رفتار، چه چیزی نقش کمر بند ایمنی را ایفا می‌کند؟

\* روی کاپوت جلوی این ماشین، مجسمه یا نماد خاصی نصب شده است؟

\* این ماشین چه رنگی است؟ یا توسط دیگران چه رنگی دیده می‌شود؟ یا دوست دارم چه رنگی باشد؟

\* سرعت این ماشین را چگونه می‌سنجید؟



\*سپرهای این ماشین چیست؟ از کجا بدانیم که در تصادف با ماشین رفتار دیگران، کمترین آسیب را می‌بینیم؟

\*شیشه‌های ماشین شما دودی است یا شفاف؟ کدام بهتر است؟

\*برای تاریکی‌ها و محیط‌های کم نور، ماشین رفتار ما از چه چراغی استفاده می‌کند؟

\*آیا ترجیح می‌دهیم که از اتوبان‌های رایج و متعارف برویم، یا دنبال میان‌برها و کوچه‌های خاص و خلوت هستیم که فقط خودمان آدرسشان را می‌دانیم؟

---

برای مطالعه بیشتر کتابهای ویلیام گلاسر و علی صاحبی (عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلاسر و رییس نمایندگی رسمی آن در ایران) به سایت انتشارات سایه سخن به نشانی [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com) مراجعه فرمایید.

برای شروع، مطالعه کتاب "تئوری انتخاب" نوشته ویلیام گلاسر و ترجمه علی صاحبی توصیه میشود.

**شاد باشید.**