

کتاب تئوری انتخاب (نظریه انتخاب) ویلیام گلاسر

کتاب نظریه انتخاب (Choice Theory) ویلیام گلاسر - که به اسم تئوری انتخاب هم شناخته می‌شود - اگر چه نخستین کتاب او نیست؛ اما بی‌تردید مهم‌ترین کتاب اوست.

کتابی که از نخستین انتشار آن در سال ۱۹۹۸ تا کنون، هم‌چنان مورد توجه علاقه‌مندان به روانشناسی و بهبود کیفیت زندگی فردی قرار گرفته است.

ویلیام گلاسر، روانپزشکی است که از چارچوب‌های متعارف روانپزشکی فاصله گرفته است. او اصرار دارد که راهکار بسیاری از مشکلات ما انسان‌ها، در اصلاح رفتارها و انتخاب‌هایمان نهفته است و نه استفاده از داروهای شیمیایی.

او معتقد است که هر چه مرکز کنترل درونی در انسان‌ها بیشتر تقویت و تثبیت شود، مشکلات و چالش‌هایشان در زندگی کمتر خواهد شد.

گلاسر نگرش روانشناسی رایج را روانشناسی کنترل بیرونی (External Control Psychology) یا روانشناسی برون‌نگر می‌نامد.

نوعی نگاه که به فرد می‌آموزد ریشه و راهکار مشکلاتش را در بیرون از خود جستجو کند:

آن کارمند من را عصبانی کرد و من سرش فریاد زدم.

همسرم از من حمایت کرد و من انگیزه بیشتری پیدا کردم.

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

همه‌ی جمله‌های بالا یک ساختار مشترک دارند: اتفاقی در دنیای بیرون روی می‌دهد و با تحت تأثیر قرار

دادن ذهن و جسم‌مان، ما را برمی‌انگیزد تا پاسخی در برابر آن نشان دهیم.

روانشناسی کنترل بیرونی باعث می‌شود که رفتارهای تشویقی و تنبیهی و تلاش برای کنترل دیگران، شدت پیدا کند.

او در فصل اول کتاب نظریه انتخاب، در شرح علت نیاز به یک روانشناسی جدید چنین می‌گوید:

پیش‌فرض عملیاتی روانشناسی کنترل بیرونی این است که:

افرادی را که کار اشتباه انجام می دهند، تنبیه کنید، تا آن کاری را که شما فکر می کنید درست است انجام دهند.

سپس به آن ها پاداش دهید تا الگوی رفتاری جدید را حفظ و تثبیت کنید.

این پیش فرض غالب الگوی ذهنی اکثر افراد روی این کره خاکی است.

روانشناسی با تعریف روانشناسی کنترل بیرونی به عنوان الگوی ذهنی که منتقد آن است، به نوعی جایگاه خودش را نیز مشخص می کند.

در مدل او که آن را نظریه انتخاب (Choice Theory) می نامد، منشاء رفتارها، احساسات و انگیزه های انسان ها، انتخاب ها و رفتارهای هر فرد و تحلیل های درونی او در نظر گرفته می شود.

کتاب نظریه انتخاب ویلیام گلاسر - این کتاب در ایران توسط دکتر صائبی و نیز مهرداد فیروزبخت به فارسی ترجمه شده است

نیازها و احساسات پایه ی انسان

از جمله فصل های کلیدی کتاب نظریه انتخاب، فصل دوم کتاب است که در آن گلاسر به نیازها و احساسات بنیادین انسان ها می پردازد.

این فصل از آن جهت مهم است که در نظریه های رفتاری، تعریف نیازها پایه ی تحلیل رفتار قرار می گیرد و بر این اساس، بخش مهمی از آن چه در ادامه ی نظریه انتخاب مطرح می شود، بر مبنای مفروضات گلاسر در این بحث است.

نیازهای پایه انسان بر اساس مدل ویلیام گلاسر

این نیازها و اولویت های آن ها برای هر فرد، ریشه انتخاب های مهم زندگی او را تشکیل می دهند.

ده اصل اساسی نظریه انتخاب

گلاسر در سیزدهمین فصل کتاب خود با عنوان بازتعریف آزادی شخصی شما (Redefining Your Personal Freedom) نکات کلیدی نظریه انتخاب را در قالب ده اصل خلاصه می کند و در چند سطر، به توضیح هر یک از آن ها می پردازد:

تنها کسی که ما می‌توانیم رفتارهایش را کنترل کنیم، خودمان هستیم.

تنها چیزی که بین ما و دیگران رد و بدل می‌شود، اطلاعات است. این‌که با این اطلاعات چه کنیم، به انتخاب خودمان بستگی دارد.

تمام مشکلات روانشناختی بلندمدت، از جنس «مشکلات در رابطه» هستند.

مشکل رابطه‌ای، همواره بخشی از زندگی کنونی ما است. ما می‌توانیم از خیلی چیزها آزاد شویم. اما هرگز نمی‌توانیم بدون حداقل یک رابطه‌ی شخصی رضایت‌بخش، شادمانه زندگی کنیم.

رویدادهای دردناک گذشته، در آن چه امروز هستیم نقش مهمی دارند؛ اما مرور دوباره‌ی آن‌ها، کمک‌چندانی به نیاز امروز ما (بهبود رابطه‌ی فعلی‌مان) نمی‌کند.

ما پنج محرک اصلی ژنتیکی داریم: نیاز به زنده ماندن، نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت، نیاز به آزادی، نیاز به تفریح.

ما برای تأمین این نیازها، باید یک یا چند تصویر را در دنیای کیفی خود بهبود دهیم. دنیای کیفی بخشی از دنیای ماست که از مهم‌ترین چیزهایی که می‌دانیم و می‌شناسیم تشکیل شده است.

ما از لحظه‌ی تولد تا مرگ، مشغول «رفتار کردن» هستیم. رفتار کلی (Total Behavior) از چهار بخش جدایی‌ناپذیر تشکیل شده است: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی

رفتارها همیشه باید در قالب فعل یا مصدر بیان شوند [و حتماً خودمان فاعل جمله‌ها باشیم]. به جای من افسرده شده‌ام یا دچار افسردگی هستم، بگوییم من انتخاب کرده‌ام افسرده باشم؛ من افسردگی می‌کنم؛ یا خودم را افسرده کرده‌ام.

رفتار همیشه انتخابی است. البته ما روی دو بخش فکر و عمل قدرت انتخاب داریم و فیزیولوژی و احساس، به عنوان تابعی از این انتخاب‌ها، تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

کاربرد نظریه انتخاب در حوزه‌های مختلف

اگر از فصل‌های اولیه‌ی کتاب – که به تعریف مفاهیم اولیه مثل رفتار کلی، دنیای کیفی و نیازهای انسان می‌پردازند – و نیز فصل پایانی که تقریباً فشرده‌ی آموزه‌های کتاب است بگذریم، باقی کتاب نظریه انتخاب به بررسی کاربردهای این نظریه در حوزه‌های مختلف می‌پردازد.

خلاقیت، عشق، ازدواج، تعارض‌ها، اعتماد، آموزش، درس و مدرسه و نیز محیط کار، از جمله موضوعاتی هستند که ویلیام گلاسر در آن‌ها به توصیف کاربردهای نظریه انتخاب پرداخته است.

کتاب گلاسر، یک ضمیمه‌ی پایانی هم دارد که در کتاب‌های وزین علمی کمتر می‌بینیم، اما در کتاب نظریه انتخاب، با توجه به توضیحاتی که در معرفی گلاسر ارائه کردیم چندان عجیب نیست.

او در پایان کتاب به معرفی و توضیح و تبلیغ موسسه‌ی آموزشی خود پرداخته و آدرس و شماره تلفن آن را اعلام کرده و حتی توضیح داده که کارمندهای آن‌جا همه خوش اخلاق هستند و تماس بگیرید و سر بزیند و مواردی مانند این‌ها.

البته این کار، هیچ ایراد جدی ندارد. اما وقتی این روش را در کنار نام بزرگان معاصر روانشناسی مثبت‌گرا می‌گذاریم و مقایسه می‌کنیم (در کنار استفاده از روش علمی و استناد به مطالعات و تحقیقات که در کارهای گلاسر جایگاه خود را به روایت گزارش‌های مطب‌داده‌اند)، بهتر متوجه می‌شویم که چرا گلاسر، با وجود حرف‌ها و ایده‌های ارزشمند و تأثیرگذارش، نتوانست در طول زندگی خود در فهرست نام بزرگان روانشناسی مثبت‌گرا جایی برای خود دست و پا کند.

توصیه‌ی ما این است که این کتاب را نه به عنوان یک نظریه‌ی علمی در روانشناسی بلکه به عنوان یکی از بهترین کتابهای خودیاری (Self-help) بخوانید و انتظارات خود را از آن، بر همین اساس تعدیل و تنظیم کنید.

البته باز هم تأکید می‌کنیم که این موارد باعث نمی‌شود از فرصت ارزشمندی که گلاسر در اختیار ما قرار داده و تحلیل‌های عمیق و تأثیرگذاری که در عمل، کارکردهای مثبت آن به صورت گسترده تجربه شده است، صرف نظر کنیم.

بنابراین در متمام، باز هم به سراغ آموزه‌های گلاسر می‌رویم و از دیدگاه‌ها و تجربیاتش استفاده می‌کنیم.

ترجمه کتاب نظریه انتخاب گلاسر در ایران

در ایران ترجمه‌های متعددی از کتاب **Choice Theory** وجود دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به ترجمه‌های نورالدین رحمانیان، مهرداد فیروزبخت و علی صاحبی اشاره کرد.

گفتنی است در نخستین صفحات نسخه‌ی ترجمه‌ی دکتر علی صاحبی، نامه‌ی تأیید و تشکری از ویلیام گلاسر هم خطاب به ایشان وجود دارد.

