



چاپ نوزدهم

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

ترجمه دکتر علی صاحبی



پیش‌گفتار مترجم

کتاب حاضر در واقع مانیفست رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در گستره روان‌شناسی، 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، متهوران را در برابر رویکرد مسلط سنتی روان‌تحلیل‌گری موضع‌گیری کرده و ادعای کلیه کتاب از بررسی ساخت‌های اصلی اختلالات روان‌شناختی و نشانه‌های مرضی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌زنده‌شده به حوزه ناخودآگاه فرد، که «مسئولیت‌گریزی» و «نادیده‌انگاری» واقعیت است. گلسر راه‌درمان بیماران و کاهش رنج‌های روانی اعم از کلیه اختلالات روان‌آزردگی (سوززها) 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، گلستر برای نهاده‌ها کرده آموزش‌های خود، حفظ استاندارد آن، کسب اطمینان از صحت و اعتبار آموزش فنون و مهارت‌های واقعیت‌درمانی مؤسسه‌ای تأسیس کرد. او از سال ۱۹۶۵ بیوسته همانند دیگر نظریه‌پردازان، نظریه واقعیت‌درمانی را در حوزه‌های مختلف آزمود که به بسط واقعیت‌درمانی منتهی شد. او سپس در سال ۱۹۹۴، تئوری انتخاب را به عنوان تئوری پشتیبان رویکرد واقعیت‌درمانی ارائه کرد. به طور کلی تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند. این تئوری، شیوه کارکرد مغز آدمی را برای صدور رفتار تبیین می‌کند. تئوری انتخاب معتقد است هر آنچه از ما سر می‌زند یک رفتار است: غذا خوردن یک رفتار است، دعا کردن یک رفتار است، دیر سر قرار رفتن یک رفتار است، خشمگین شدن یک رفتار است، غمگین و افسرده شدن یک رفتار است، نگران و مضطرب شدن یک رفتار است، هذیان یک بیمار سایکوز نیز یک رفتار است. و همه رفتارها:

- از درون ما برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدفی‌اند.
- هدف هر رفتار، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی است:
 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 می‌شوند، دست به رفتار می‌زنند. یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدان وسیله نیازشان را برآورده کنند. این رفتار، هدفمند است و هدفش ارضای نیاز مورد نظر است.



چنانچه فرد، برای ارضای نیازهایش روش‌های مؤثر را پیدا نکند، دست به رفتارهای گوناگون می‌زند که در روان‌شناسی رایج به این رفتارهای ناکارآمد و نامؤثر برجسب بیماری می‌زند: 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 (همسور، 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 دوره 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) 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 دانشجو 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 مسئولیت‌گریز باشد با انکار واقعیت و سرزنش عوامل بیرونی و مقصودگرا در کردن شرایط و دیگران، ممکن است به افسردگی روی بیاورد. یعنی واقعیت موجود که: «امن مشکل دارم، من مسئول حل مشکل خودم هستم و اگر خوب فکر و برنامه‌ریزی کنم، شاید برای آن راه‌حل مؤثری بیابم»، را نادیده می‌گیرد و به سرزنش خود، یا دیگران یا شرایط ادامه می‌دهد و تسلیم آن می‌شود. تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که این رفتار افسردگی کردن هم نوعی رفتار انتخاب شده است که در پیبرای حل مشکل کنونی‌اش آن را برگزیده است، ولی رفتاری نامؤثر است. چرا که مشکل را حل نمی‌کند و فرد را همان‌جا نگه می‌دارد. در صورتی که اگر نبرد واقعیت (شرایط موجود) را بپذیرد و سعی کند با مسئولیت‌پذیری بیش‌تر راه‌حل بهتر و مؤثرتری را جستجو کند، حتماً احساس خوبی پیدا خواهد کرد و شرایط زندگی خود را بهبود خواهد بخشید. این مثال را می‌توان به تمام گستره رفتار آدمی، اعم از رفتار دانش‌آموزان در مدرسه و انجام تکالیف در منزل تعمیم داد. نارضایت‌مندی، زناشویی، بدکاری یا کم‌کاری کارکنان و... همگی رفتارند و رفتارها انتخاب شده‌اند، چون فرد فکر می‌کند این رفتار بهترین کاری است که می‌تواند انجام دهد تا نیازهایش را سبب زعم خودش — برآورده کند.

تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روان‌شناسی 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 شیوه‌ای که برای ارضای نیازهایمان با توجه به دو عامل پیشین - انتخاب می‌کنیم، رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند.

کتاب حاضر دستنامه کامل این تئوری است. آموزش و یادگیری این تئوری به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود و نور امید را در دل ما زنده نگه می‌دارد که:

- ما برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم.
- ما قربانی گذشته خود نیستیم.
- ما باز یچۀ لایه‌های زیرین معز و هورمون‌ها نیستیم.
- ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم و تاکنون نیز چنین کرده‌ایم.

و عوامل بیرونی، آن‌چنان‌که روان‌شناسی کنترل بیرونی، محرک - پاسخ معتقد است، نقش مهمی در سرتوشت و رفتارهای ما ندارد.

این تئوری طی پنجاه سال گذشته در قلمروها^۱ مختلف استفاده و آزموده شده و نتایج پرباری در پی داشته است. کاربردهای عملی این تئوری را می‌توان به غیر از قلمروی سلامت روانی به طور کلی در چهار قلمرو طبقه‌بندی کرد:

- مدرسه و روابط معلم و شاگرد؛
- خانواده و روابط والدین-فرزند؛
- ازدواج و رابطه زن و شوهر؛
- محیط کار و روابط کارفرما-کارمند.

خواندن و عمل کردن به این تئوری می‌تواند روابط رضایت‌بخش و خشنودکننده‌ای برای همگان به ارمغان آورد و متعاقباً میزان خشنودی و احساس رضایتمندی از زندگی را بالا ببرد. خواندن این کتاب، چشم‌انداز تئوی ارائه می‌دهد که سودمندی‌های آن در تمام جامعه منتشر خواهد شد.

از آنجایی که دوره‌های آموزش رسمی تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در ایران مرتب برگزار می‌شود، وجود یک کتاب مرجع برای آشنایی با مفاهیم بنیادین این تئوری ضروری بود. ترجمه این کتاب در همین راستا و برای آشناسازی عموم به ویژه معلمان، والدین، مدیران و همسران انجام گرفته است. لازم به توضیح است که قبلاً دو ترجمه دیگر از این کتاب به بازار ارائه شده است. ضمن قدردانی از تلاش مترجمان آن کتاب‌ها برای معرفی تئوری انتخاب، سر بسته بگویم که اگرچه تلاش آنها بسیار زیبا و ارزشمند است، ترجمه‌ها از دقت و صحت لازم و کامل برخوردار نیستند. وقتی قرار شد دوره‌های رسمی آموزش این رویکرد برای روان‌شناسان، مشاوران و روان‌پزشکان در ایران آغاز شود، گلسر به شدت تأکید داشت که اول این کتاب ترجمه شود و در دسترس قرار گیرد. چون متوجه شدم قبلاً دو ترجمه از آن صورت گرفته است، بسیار خشنود بودم که می‌توانم اثری و زمان کمیاب را صرف کارهای مهم‌تر کنم اما تجربه ترجمه‌های اسپانیولی و کتاب در آمریکای لاتین، گلسر را واداشت با وسواس از من بخواهد ترجمه‌های موجود را با متن اصلی تطبیق دهد و چنانچه در مقیاس صفر تا ده، نمره هفت به بالا گرفتند، همان ترجمه را به عنوان کتاب رسمی بپذیریم و در دوره‌های آموزشی استفاده کنیم.



من فصل اول، هفتم و یازدهم ترجمه‌ها را با متن اصلی، جمله به جمله تطبیق دادم. بالاترین نمره‌ای که می‌توانستند بگیرند چهار بود. بنابراین تصمیم بر این شد کتاب را ترجمه کنم. پیچیدگی‌های زبان به طور کلی، ناآشنایی با اصطلاحات و عبارات عامیانه، عدم شناخت ادبیات و فرهنگ غرب — که گلسر به وفور به داستان‌ها، رمان‌ها، فیلم‌ها و نمایش‌ها اشاره می‌کند و کسی که در آن‌جا زندگی نکرده، معنای ضمنی آن‌ها را خوب درک نخواهد کرد — و از همه مهم‌تر ناآشنایی با تئوری انتخاب و مبانی آن، باعث چتین رخدادی شده است. بنابراین توصیه می‌کنم حتی اگر ترجمه‌های قبلی این کتاب را خوانده‌اید، این ترجمه را نیز بخوانید. آن‌گاه من‌ههیم تئوری انتخاب را بهتر درک خواهید کرد. در این‌جا لازم می‌بینم از عزیزانی که در این پروژه مهم یاری‌ام کرده‌اند سپاسگزاری کنم:

جناب آقای سیدمحمد حسینی، ویراستار محترم کتاب که زحمت ویرایش را به دوش کشیده و متنی سلیس و روان فراهم کرده‌اند.
عزیزانم آقایان حسن ملکیان و ابودر ملکیان در انتشارات سایه‌سرخ که بی‌شائبه در کنارم بودند و دستگیرم شدند.

سیاوش و کیانوش، پسرانم، که با شور و شوق تمام تئوری انتخاب را با من زندگی می‌کنند و خودشان به تنهایی کارگاه بزرگی برای کار بست و به چالش کشیدن تئوری انتخاب و دانش و مهارت عملی من در این قلم‌بندی.
همکاران خوبم در مؤسسه روان‌شناسی پارس در سیدنی، جناب آقای حمید الوندی، سرکار خانم طاهره ساتکین و سمانه بخشی که با حمایت‌های بی‌دریغ خود فرصت ترجمه این کتاب را برایم فراهم کردند.

تقدیم به همسرم کارلین

این کتاب به یک اندازه به هر دوی ما تعلق دارد. من آن را نوشتم اما او به هر صفحه و دقیق‌تر بگویم، به هر کلمه آن افزوده است. بسیار دوستش دارم و ای کاش می‌توانستم برای توصیف ازدواجمان واژگان مناسبی بیابم. تامس هاردی در کتاب *دور از مردم شوریده*^۱ عبارتی دارد که من آن را برای توصیف رابطه خودم و کارلین در این جا نقل می‌کنم:

متأسفانه هر دوستی و رفاقت‌هایی که به واسطه شباهت ذوق‌ها به وجود می‌آید، خیلی کم اتفاق می‌افتد که به عشق بین دو جنس بینزاید، چرا که در این فرایند زن و مرد نه در رنج و تلاش‌های خود، بلکه فقط و فقط در خوشی‌ها با یکدیگر سهیم می‌شوند. ولی اگر بخت یاری کند، این احساس مشترک به یگانه عشقی به قوت مرگ تبدیل می‌شود؛ عشقی که آب‌های عالم هم نمی‌توانند آن را خاموش کنند و سیلاب‌های فراوان نیز نمی‌توانند آن را در خود فرو برند، درحالی‌که مصائب و مشکلات همچون بخار آب، فرار و گذرایند.

۱. این کتاب به فارسی ترجمه شده است.

علی صاحبی عزیز

از ترجمه زیبا و اصیل کتاب تئوری انتخاب به زبان فارسی بسیار سپاسگزاریم. این نشان‌دهنده توانمندی و دانش خوب شما به عنوان مدرس این علم روان‌شناسی جدید است. این حقیقت که شما مربی مورد تأیید مؤسسه ویلیام گلسر هستید و افراد زیادی را در ایران آموزش داده‌اید در خور پشتیبانی و تأیید ماست.

شما به عنوان عضو ارشد هیئت علمی مؤسسه، کیفیت بالایی از تدریس را ارائه داده‌اید و حال با این ترجمه فوق‌العاده در روند آموزش تئوری انتخاب به همه مردم دنیا سهم می‌شوید.

با ارادت بسیار

دکتر ویلیام و کارلین گلسر

۱۵ آگوست ۲۰۱۲

Choice Theory

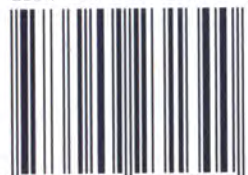
A New Psychology of Personal Freedom

Dr. William Glasser



سایه سخن
SAYEH SOKHAN
PUBLICATION

ISBN 978-600-92313-0-0



9 786009 231300