

درباره

موضوع تئوری انتخاب اهمیت روابط خوب در زندگی است.

NZKHUSHNOD.IR

ویرایش ۱ | تابستان ۱۴۰۲

کتاب الکترونیکی آشنایی با

تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

آشنایی با نظریه انتخاب و واقعیت درمانی و کاربردهای آن در روابط

دو عضوی، مدرسه و مدیریت

فهرست‌ها

- ۳ مقدمه ای در باره نویسنده:
- ۳ دکتر ویلیام گلسر کیست؟
- ۴ اهمیت تئوری (نظریه) در روان شناسی چیست؟
- ۴ تئوری چیست؟
- ۴ تئوری انتخاب و واقعیت درمانی چیست؟
- ۵ تئوری انتخاب چیست؟
- ۹ تفاوت بین واقعیت درمانی و تئوری انتخاب
- ۱۱ عناصر و مولفه های اصلی تئوری انتخاب
- ۱۱ کنترل و تعادل
- ۱۲ موقعیت های کنترل بیرونی
- ۱۳ باورهای کنترل بیرونی
- ۱۴ مقایسه باورهای روانشناختی
- ۱۵ واژه نامه تئوری انتخاب
- ۱۵ نیازهای اساسی
- ۱۵ سیستم رفتاری
- ۱۶ دنیای مطلوب شما
- ۱۷ رفتار کلی
- ۱۸ عشق و ازدواج
- ۲۰ توصیف نیازها

- ۲۲..... دنیای ادراکی
- ۲۲..... اهداف واقعیت درمانی
- ۲۲..... مفاهیم واقعیت درمانی نوین مبتنی بر تئوری انتخاب
- ۲۲..... مدیریت راهبرانه
- ۲۴..... مدیر رئیس مآب و مدیر راهبرانه
- ۲۴..... ویژگی‌های رهبری
- ۲۵..... ده اصل بدیهی تئوری انتخاب
- ۲۵..... کاربرست تئوری انتخاب در مدرسه
- ۲۵..... مدرسه کیفی
- ۲۵..... مدیر رئیس مآب
- ۲۶..... موارد کاربرد تئوری انتخاب در مدرسه
- ۲۷..... معیارهایی برای دستیابی به مدرسه کیفی
- ۲۸..... تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

مقدمه ای درباره نویسنده

دکتر ویلیام گلسر کیست؟

دکتر گلسر روان پزشک مشهور بین المللی بود که بیش تر شهرت هاش را از تالیف کتاب واقعیت درمانی که شیوه ای از روان درمانی است، کسب کرد. او این کتاب را در سال ۱۹۶۵ نوشت و هم اکنون در سرتاسر جهان تدریس می شود.

دکتر گلسر در سال ۱۹۲۵ در کلوند اوهایو به دنیا آمد و در همان شهر بزرگ شد. او ابتدا در رشته مهندسی شیمی فارغ التحصیل شد؛ اما بعد علاقه واقعی اش را در رشته روان پزشکی دید و در آن رشته به ادامه تحصیل پرداخت.

برای تحصیل به دانشکده پزشکی کیس وسترن ریزرو کلیوند رفت و دوره آموزشی اش را در بیمارستان روان پزشکی، ویژه معلولان جنگ لس آنجلس غربی، در دانشگاه UCLA (۱۹۵۴-۱۹۵۷) گذراند. در سال ۱۹۶۱ موفق به اخذ برد تخصصی شده و از سال ۱۹۵۷ تا ۱۹۸۶ مطب خصوصی داشت. دکتر گلسر در ۲۳ اوت ۲۰۱۳ بدرود حیات گفت.

سیر تکاملی زندگی دکتر گلسر، از اشتغال در بخش خصوصی تا ایراد سخنرانی متعدد، نویسندگی و در نهایت انتشار بیش از بیست جلد عنوان کتاب همچنان ادامه داشت.

پس از تالیف کتاب مشاوره واقعیت درمانی (۱۹۶۵)، اولین کتابش را در زمینه آموزش و پرورش، به نام مدارس بدون شکست (۱۹۶۹) به چاپ رساند.

در اواخر دهه ۷۰، گلسر پس از مطالعه آثار «ویلیام تی پاورز» با سیستم های تئوری کنترل آشنا شد. پس از مشورت با پاورز، از دانش او در چگونگی عملکرد سیستم های رفتاری انسانی استفاده کرد. امروزه، به این نظریه که بر چگونگی و چرایی رفتار انسان تمرکز دارد، «تئوری انتخاب» می گویند.

گلسر در کتاب کلیدی اش به نام **تئوری انتخاب (۱۹۹۸)**، درک انگیزه و رفتار انسان را به میزان چشمگیری افزایش داد و برای کمک به بهبود سلامت روان و شادمانی انسان ها کتاب هشدار! روان پزشکی می تواند به سلامت روان شما آسیب برساند (۲۰۰۳) را نگارش کرد.

رویکرد دکتر گلسر غیر سنتی است. او به مفهوم بیماری روانی اعتقاد ندارد، مگر اینکه مغز به مشکلی ارگانیکی دچار شود و یک آسیب شناس آن را تأیید کند.

بعد از آن خیلی زود متوجه شده و به این نتیجه رسید که انسان ها، از نظر ژنتیکی، موجوداتی اجتماعی و نیازمند یکدیگرند و علت تقریباً تمام نشانه های روان شناختی ما ناتوانی در کنار آمدن با افراد مهم زندگی مان است.

او در سال ۱۹۸۰ ایده‌اش را پردازش کرد که در نهایت به تولد تئوری انتخاب منجر شد: چرا بسیاری از مردم از روابط خود ناراضی‌اند؟ برخلاف تمام موجودات زنده، فقط انسان است که به لحاظ ژنتیکی با احساس نیاز به قدرت به وجد می‌آید. ما می‌کوشیم با آنچه که روان‌شناسی آن را کنترل بیرونی می‌نامد، این نیاز را رفع کنیم؛ یعنی دیگران را به کاری مجبور می‌کنیم که دوست نداریم. دکتر گلسر به ما می‌آموزد که **اگر نتوانیم با حفظ حرمت یکدیگر نیاز به قدرت‌مان را ارضا کنیم، به روزهای پایانی زندگی‌مان نزدیک می‌شویم.** او تئوری انتخاب را جایگزینی برای کنترل بیرونی دانست و بقیه عمرش را وقف آموزش و حمایت از این ایده کرد.

در سال ۱۹۶۷، موسسه واقعیت درمانی را بنیاد نهاد. از آن هنگام تاکنون، بیش از ۷۵ هزار نفر در سرتاسر جهان، به طور فردی، آموزش دیده‌اند که چگونه از ایده‌های او در زندگی استفاده کنند؟. آن‌ها دریافته‌اند که استفاده از تئوری انتخاب موجب ارتقای روابط شخصیشان نیز شده است.

اهمیت تئوری (نظریه) در روان‌شناسی چیست؟

یک تئوری خوب به ما کمک می‌کند که رفتار انسان‌ها را توصیف، تبیین و پیش‌بینی کرده و بتوانیم با درک ارتباط بین متغیرهای مختلف، تصمیم‌های هوشمندانه عملی در جهت کنترل رفتار اتخاذ کنیم.

تئوری (نظریه) چیست؟

نظریه، مجموعه‌ای به هم پیوسته از سازه‌ها، مفاهیم، تعاریف و قضایا است که به منظور تبیین و پیش‌بینی پدیده‌ها، از طریق تشخیص روابط بین متغیرها، یک دیدگاه نظام‌دار درباره این پدیده‌ها ارائه می‌دهد. یک تئوری خوب به ما کمک می‌کند که مسائل را توصیف و تبیین کرده و بتوانیم با درک ارتباط بین متغیرهای مختلف، در جهت حل مسأله، تصمیم‌های هوشمندانه‌ای بگیریم.

همه تئوری‌های علم روان‌شناسی به دنبال تبیین و کنترل رفتار انسان هستند.

تئوری انتخاب و واقعیت درمانی چیست؟

ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۵ نظریه جدیدی در خصوص آسیب‌شناسی روانی، اختلالات رفتاری و روانی و روش‌ها و روش درمان آن ارائه نمود و آن را **واقعیت درمانی** نامید. در این کتاب ویلیام گلسر متهورانه در برابر رویکرد مسلط سنتی روان‌تحلیلی‌گری موضع‌گیری کرده و ادعا می‌کند: «زیرساخت‌های اصلی اختلالات روانشناختی و نشانه‌های مرزی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌رانده شده به حوزه ناخودآگاه فرد نبوده بلکه مسئولیت‌گریزی و نادیده‌انگاری واقعیت است.»

گلسر راه درمان بیماران و کاهش رنج‌های روانی اعم از کلیه اختلالات روان آزرده‌گی و اختلالات روان‌پریشی را ترکیب متعادل شفقت و مهربانی و آموزش انضباط برای دعوت کردن فرد روان رنجور به مسئولیت‌پذیری بیشتر به منظور ارضاء نیازهای خود و رویارویی با واقعیت‌های زندگی به جای فرار از آن‌ها یا انکار واقعیت با دلیل تراشی و توجیه و قربانی و ناتوان پنداشتن خود می‌داند.

پس از انتشار کتاب واقعیت درمانی و استقبال خوب متخصصان، گلسر برای نهادینه کردن آموزش‌های خود و حفظ استاندارد آن و کسب اطمینان از صحت و اعتبار آموزش فنون و مهارت‌های واقعیت درمانی موسسه‌ای تاسیس کرد و از سال ۱۹۶۵ پیوسته همانند دیگر نظریه پردازان نظریه و نظریه واقعیت درمانی را در حوزه‌های مختلف آزمون کرد که به بسط واقعیت درمانی منتهی شد. او سپس در سال ۱۹۴۴ تئوری انتخاب را به عنوان تئوری پشتیبان رویکرد واقعیت درمانی ارائه کرد.

تئوری انتخاب چیست؟

روزی ملا در اوان جوانی از مردم آبادی خسته و ملول می‌شود. آرزو و قصد می‌کند به گوشه‌ای پرت و ناشناس برود و برای خود یک مکان آسایش و خلوت گوشه دنج بسازد و با هیچ کسی درنیامیزد و تعامل و رفت و آمد نداشته باشد. از این رو برای عملی کردن ایده خود اولین تصمیمش این بود که به در خانه همسایه برود و برای ساختن یک کومه موقت که در آن جا بیارآمد، تبری قرض بگیرد. همانطور که در این پارادوکس (تناقض) دیده می‌شود، این گونه به نظر می‌رسد که حتی «تنها زیستن» نیز نیازمند تعامل با دیگران است. موضوع تئوری انتخاب، اهمیت روابط خوب در زندگی شاد و رضایت بخش است.

تئوری انتخاب یک شیوه نوین فکر کردن و عمل کردن مؤثر است. بنابراین، روانشناسی تئوری انتخاب، درست نقطه مقابل روانشناسی کنترل بیرونی است. تئوری انتخاب بگونه‌ای متفاوت از کنترل‌گری فکر می‌کند. تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که این رفتار افسردگی کردن هم نوعی رفتار انتخاب شده است که فرد برای حل مشکل کنونی‌اش آن را برگزیده است، ولی رفتاری نامؤثر است، چرا که مشکل را حل نمی‌کند و فرد را همان جا نگه می‌دارد. در صورتی که اگر فرد شرایط موجود را بپذیرد و سعی کند با مسئولیت‌پذیری بیشتر راه حل بهتر و موثرتری را جستجو کند، **حتما احساس خوبی پیدا خواهد کرد** و شرایط زندگی خود را بهبود خواهد بخشید. این مساله را می‌توان به گستره رفتار آدمی اعم از رفتار دانش آموزان در مدرسه و انجام تکالیف در منزل تعمیم داد.

نارضایت‌مندی زناشویی، بد کاری یا کم کاری کارکنان و غیره همگی رفتار بوده و رفتارهای انتخاب شده هستند. چون فرد فکر می‌کند این رفتار بهترین کاری است که می‌تواند انجام دهد تا نیازهایش را به زعم خودش برآورده کند و عوامل بیرونی آنچنان که روانشناسی کنترل بیرونی محرک پاسخ معتقد است نقش مهمی در سرنوشت و رفتارهای ما ندارد. این تئوری طی ۵۰ سال گذشته در قلمروهای مختلف استفاده و آزموده شده و نتایج پربارتری در پی داشته است.

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 که هر آنچه از ما سر می‌زند یک رفتار است: غذا خوردن یک رفتار است، دعوا 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 و از درون ما برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدف‌اند.

هدف هر رفتار ارضاء یک یکی از پنج نیاز اساسی ماست:

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

تئوری انتخاب معتقد است هنگامی که افراد در ارضاء نیازهای خود ناکام می‌شوند دست به رفتار می‌زنند. یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدان وسیله نیازهایشان برآورده را برآورده کنند. این رفتار، هدفمند است و هدفش ارضاء نیاز مورد نظر است.

چنانچه فردی برای ارضاء نیازهایش روش‌های موثری را پیدا نکند، دست به رفتارهای گوناگون می‌زند که در روانشناسی رایج به این رفتارهای نا کارآمد و ناموثر برچسب بیماری می‌زنند: مضطرب، افسرده، خشمگین، منزوی و ...

گلسر معتقد است که: ناکامی در برآورده کردن نیازهای اساسی یک تجربه عمومی و همگانی است چراکه واقعیت همیشه با ما هم هماهنگ و هم‌نوا نیست اما برخی از افراد هنگامی که در برآوردن نیازهایشان ناکام می‌شوند، به جای پذیرفتن مسئولیت و جستجوی راه‌های موثر دیگر برای ارضای نیازهای خود و انجام عمل مسئولانه برای تأمین آن‌ها، مسئولیت گریزانه رفتار می‌کنند و دیگران را مسئول ناکامی خود می‌دانند (همسر، فرزند، والدین، همکاران و رفقا) یا توقع دارند واقعیت به نفع آنان 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 بزرگسال این افراد تلاش می‌کنند تا به شیوه مسئولیت گریزانه واقعیت را انکار کنند.

به عنوان مثال فردی که دانشجوی دوره دکتری 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 تأمین کننده 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 دانشجو فردی مسئولیت‌پذیر باشد با در نظر گرفتن این واقعیت موجود خودش که:

- پدر ورشکسته است و نمی‌تواند او را تأمین کند.
- برای تأمین خود به پول نیاز دارد.

- برای تامین نیازش کار موثری انجام دهد
- با محدودیت‌های کار کردن و تحصیل در حین کار رو به روست و...

دست به اقدام عملی موثر می‌زند و تا حد امکان مشکل را با حداقل به ضرر حل می‌کند.

اما اگر فردی مسئولیت گریز 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 موثری 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 فرد برای حل مشکل کنونی‌اش آن را برگزیده است، **ولی رفتاری ناموثر است، چرا که مشکل را حل نمی‌کند و فرد را همان جا نگه می‌دارد.**

تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روانشناسی کنترل درونی است که معتقد است که گذشته بر زندگی کنونی ما اثر شگرفی داشته ولی تعیین کننده رفتار کنونی ما نیست و میزان مسئولیت‌پذیری و به رسمیت شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه‌ای که برای ارضای نیازهای ما که با توجه به دو عوامل پیشین انتخاب می‌کنیم رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند. آموزش و یادگیری این تئوری به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی و نور امید را در دل ما زنده نگه می‌دارد که:

- ما برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم.
 - ما قربانی گذشته خود نیستیم.
 - ما بازیچه لایه‌های زیرین مغز و هورمون‌ها نیستیم.
 - ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم و تاکنون نیز چنین کرده‌ایم.
- و عوامل بیرونی آنچنان که روانشناسی کنترل بیرونی محرک پاسخ معتقد است نقش مهمی در سرنوشت و رفتارهای ما ندارد. این تئوری طی ۵۰ سال گذشته در قلمروهای مختلف استفاده و آزموده شده و نتایج پرباری در پی داشته است. کاربردهای عملی این تئوری را می‌توان به غیر از قلمرو سلامت روانی به طور کلی در چهار قلمرو طبقه‌بندی کرد:

- مدرسه و رابطه معلم و شاگرد
- خانواده و رابطه والدین و فرزند

- ازدواج و رابطه زن و شوهر
- محیط کار بر رابطه کارفرما و کارمند.

خواندن و عمل کردن به این تئوری می‌تواند روابط رضایت بخش و خشنود کننده‌ای را برای همگان به ارمغان آورد و متعاقباً میزان خشنودی و احساس رضایتمندی از زندگی را بالا ببرد.

در صورتی که اگر فرد شرایط موجود را بپذیرد و سعی کند با مسئولیت‌پذیری بیشتر راه حل بهتر و موثرتری را جستجو کند، حتماً احساس خوبی پیدا خواهد کرد و شرایط زندگی خود را بهبود خواهد بخشید. این مساله را می‌توان به گستره رفتار آدمی اعم از رفتار دانش آموزان در مدرسه و انجام تکالیف در منزل تعمیم داد.

در این تئوری تاکید می‌کنیم اگر بیمار نیستیم، اگر از فقر شدید رنج نمی‌بریم و تحت تاثیر عوارض ناشی از کهنسالی قرار نگرفته ایم، وجود مشکلات دیگر انسانی مانند خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، شیوع روابط جنسی زود هنگام و خالی از عشق و مشکلات هیجانی، همگی ناشی از روابط ناخشنود است. تئوری انتخاب و واقعیت درمانی توضیحی است درباره علت وقوع این ناخشنودی و راهنمایی در انجام اقداماتی که به ما کمک می‌کند بهتر باهم به تفاهم برسیم و با یکدیگر کنار بیاییم.

ما انتخاب می‌کنیم آنچه که قبلاً برای رساندن ما به خواسته‌هایمان مؤثر بوده را دوباره انجام داده و کارهایی که مؤثر نبوده را انجام ندهیم و بدین ترتیب سعی می‌کنیم امور زندگی خود را مدیریت و سازماندهی کنیم.

اگر بتوانیم بفهمیم که ما و دیگران چرا رفتار می‌کنیم؟ آنگاه می‌توانیم زندگی خود را بطور مؤثرتری مدیریت کنیم. روانشناسی تئوری انتخاب ابزار لازم را برای اصلاح و بهبودی تمام روابط انسانی‌تان و ساختن آن نوع از زندگی که می‌خواهید داشته باشید در اختیارتان قرار می‌دهد. اگر تئوری انتخاب را بیاموزید، دیگر هرگز توسط نیروهای بیرونی کنترل نخواهید شد، مگر آنکه خودتان انتخاب کنید که تن به کنترل بدهید.

با تئوری انتخاب به فهم این نکته نائل می‌شوید که چرا تلاش برای کنترل دیگران بدون تخریب رابطه با آنان هرگز دست یافتنی نیست؟.

وقتی تئوری انتخاب را آموختید، آنگاه متوجه می‌شوید که تنها کسی که می‌توانید کنترلش کنید فقط خودتان است. در عرصه علوم رفتاری، به « تئوری انتخاب » ویلیام گلسر که روانپزشک پیشگام و نامدار معاصر ماست با ارائه انجام رفتار افراد به «چگونگی» و «چرائی» را ارائه کرد و سپس آن را برای نخستین بار در عرصه بهداشت روانی و اختلالات روانشناختی به قلمروهای مهم مدیریت نیروی انسانی، آموزش و پرورش کیفی، رشد و شکوفایی فردی و روابط مهم زندگی اجتماعی گسترش داد.

دکتر ویلیام گلسر مخترع این تئوری می گوید:

من برج‌چهار رابطه مهم «که همگی آن‌ها نیازمند بهبودی‌اند» تاکید می‌کنم؛ این چهار رابطه عبارتند از: رابطه زن و شوهر، رابطه والدین و فرزندان، رابطه معلم و شاگرد و رابطه کارفرما و کارمند. به اعتقاد من اگر این روابط را بهبود نبخشیم، در کاهش هیچ یک از مشکلاتی که در بالا اشاره کردیم، توفیق چندانی نخواهیم یافت.

روانشناسی به عنوان علم رفتار به دنبال تبیین رفتار آدمی است. هدف تمام شاخه‌های علوم رفتاری و روانشناسی کاهش رنج بشر و کمک به کیفیت زندگی انسان است.

تئوری انتخاب نیز یکی از تئوی‌های نوین حوزه روانشناسی بوده و معتقد است که انسان از صبح تا شب رفتار خود را انتخاب می‌کند. دلیل زیربنایی انتخاب هر فرد موثر یا ناموثر، اخلاقی یا غیر اخلاقی، ارضای یک یا نیاز ژنیک فرد است.

از آن جایی که همواره برای ارضای نیازها و خواسته‌های خود دست به رفتار می‌زنیم، پس مسئول پیامدهای رفتار خود نیز هستیم. ویلیام گلسر، مبدع تئوری انتخاب، در این تئوری به روشنی دلایل زیربنایی رفتارهای ما، از رفتارهای سالم و موثر گرفته تا رفتارهای بیمارگونه و ناموثر را توضیح می‌دهد.

تفاوت بین واقعیت درمانی و تئوری انتخاب:

۱. واقعیت درمانی، فرایندی است مبتنی بر تئوری انتخاب
۲. تئوری انتخاب، یک نظریه است برای توصیف چرایی و چگونگی رفتار آدم‌ها اما واقعیت درمانی یک فرآیندی است برای تغییر رفتارها. این فرآیند توسط یک نظریه منسجم بنام تئوری انتخاب پشتیبانی می‌شود.
۳. این تئوری انتخاب شیوه کارکرد مغز آدمی را برای صدور رفتار تبیین می‌کند، درحالی‌که واقعیت درمانی با کمک مراجع می‌تواند خودش را ارزیابی کند و آنچه که انجام می‌دهد باعث می‌شود چیزی را که می‌خواهد بدست آورد؛ راه‌های موثرتر کدامند؟
۴. تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روانشناسی کنترل درونی است که معتقد است گذشته بر زندگی کنونی ما اثر شگرفی داشته ولی تعیین کننده رفتار کنونی ما نیست و میزان مسئولیت‌پذیری به رسمیت شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه‌ای که برای ارضای نیازهای ما با توجه به دو عامل پیشین انتخاب می‌کنیم رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند. اما واقعیت درمانی به دنبال «پذیرش واقعیت» است: به طور کلی توانایی و گرایش به پذیرش پیامدهای منطقی و طبیعی رفتار خود تعریف می‌شود. زمانی که ما از پیامدهای رفتار و تصمیماتمان سرباز می‌زنیم، درعمل واقعیت را انکار می‌کنیم و مستعد آن هستیم که از روی مسئولیت‌گریزی عمل نماییم.

۵. آموزش و یادگیری این تئوری انتخاب ما را به آزادی و اختیار شخصی در تمام جنبه‌های زندگی که منتهی به نور امید را در دل ما زنده نگه میدارد:

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

حال آنکه واقعیت درمانی به دنبال افزایش مسئولیت‌پذیری در افراد است.

مسئولیت‌پذیری: یعنی توانایی مواجه شدن با نیازهای فردی، به شکلی که برای برآورده ساختن نیازهای خود، به نیازهای دیگران تعدی نکنیم یا نیازهای خود را با هزینه دیگران برآورده نسازیم.



پکیج آموزشی آشنایی با واقعیت درمانی

فیلم آموزشی پروتکل واقعیت درمانی + مثال

توضیحات بیشتر

[لینک پکیج آموزشی آشنایی با واقعیت درمانی](#)

تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

توجه ندارد	تاکید دارد
سرزنش و بهانه آوری	مسئولیت پذیری
انکار یا اجتناب	واقعیت
گذشته	زمان حال
شکست	موفقیت
تحلیل مشاور	درگیر شدن و همکاری مشاور
تنبیه	راهبری و هدایت
احساس نا امیدی و فلاکت	امید واقع گرایانه
محرک بیرونی	انگیزه درونی
قربانی وقایع و دیگران بودن	انتخاب و گزینه ها
خشکی و سرسختی	انعطاف پذیری
مشکلات	راه حل ها
بهانه آوری	طرح و تعهد
احساس و حالات فیزیولوژیک	عمل و فکر
بی هت	متمرکز بودن
انتقاد	بازخورد
نشانه ها و مشکلات	خواسته ها و نیازها
دستور دادن	ارائه الگو
محافظت کردن	پیامدهای منطقی
وابستگی / درماندگی	کارآمدی شخصی
سرزنش دیگران	کنترل مؤثر یافتن
کار را برای ایشان انجام دادن	کمک به دیگران برای کمک به خودشان
قضاوت کردن دیگران	خود ارزیابی
زندگی شاق و پر شکایت	زندگی کیفی

عناصر و مولفه های اصلی که در تئوری انتخاب پرداخته می شود:

- (۱) مفهوم کنترل و تعادل
- (۲) پنج نیاز اساسی که پایه ژنتیک دارند: نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به پیشرفت، ارزشمندی، قدرت، نیاز به بقا و آزادی و تفریح.

- ۳) خواسته‌ها و دنیای مطلوب.
- ۴) سیستم ادراکی که متشکل از دو بخش دانش کلی (اطلاعات) و (ارزش‌گذاری افراد) که در همان موقعیت کنونی می‌باشد (دنیای ادراکی)
- ۵) مکان مقایسه که در آنجا آنچه می‌خواهیم و آنچه داریم را با هم مقایسه می‌کنیم.
- ۶) سیستم رفتاری که بوسیله آن برای دستیابی به آنچه می‌خواهیم، عمل و اقدام می‌کنیم.
- ۷) رفتار کلی

کنترل و تعادل

روانشناسی کنونی و رایج جهان یعنی روان‌شناسی کنترل بیرونی، بر این فرض استوار است که ما نیز همانند ماشین می‌توانیم یکدیگر را کنترل کنیم. از همین رو تلاش می‌کنیم تا به کمک روش‌هایی مانند پاداش و تنبیه که به آن‌ها شرایط انگیزشی می‌گویند، یکدیگر را کنترل کنیم.

تعریف کنترل بیرونی بسیار ساده است. نمود کنترل بیرونی در روابط انسانی به شکل باوری است که **آنچه من انتخاب می‌کنم و انجام می‌دهم درست است و آنچه طرف مقابل انجام می‌دهد، نادرست است و با آنچه که واقعاً نیاز داریم.**

«اما گلسر معتقد است، مغز ما همواره در حال مقایسه میان آنچه را که ما بر اساس همین مقایسه خواسته و داشته باشیم است؛ یعنی مقایسه دائمی» می‌خواهیم و عمل می‌کنیم و نه اجبار و اصرار و پاداشی که از بیرون متوجه ماست. در واقع برای حفظ یکسانی و همخوانی تعادل آن‌ها داشته و خواسته را انتخاب می‌کنیم یا واداشته می‌شویم که آنچه انجام می‌داده‌ایم را ادامه دهیم یا که واداشته می‌شویم تا دست به انتخاب دیگری بزنیم.

او معتقد است **اگر تئوری انتخاب را بیاموزیم، دیگر هیچ گاه از سوی نیروهای بیرونی کنترل نخواهیم شد**، مگر آنکه خودمان انتخاب کنیم بین روانشناسی کنترل بیرونی و کنترل درونی، یکی شان را انتخاب کنیم.

روانشناسی یا تفکر کنترل بیرونی دیدگاهی نسبت به شیوه‌ای مبتنی بر فهم رایجی است که در دنیا مرسوم است. ایده‌ای که افراد اماکن و اشیاء بیرون از ما می‌توانند توسط رفتار ما سرنوشت‌شان را تعیین کنند.

موقعیت های کنترل بیرونی

- ❖ **وضعیت یک:** شما می‌خواهید که دیگری کاری را انجام دهد که خود او نمی‌خواهد؛ و از طرق مختلف به طور ضمنی و یا علنی تلاش می‌کنید و او را مجبور کنید آنچه را که شما می‌خواهید را انجام دهد.
- ❖ **وضعیت دو:** فرد دیگری تلاش می‌کند که شما را مجبور به انجام کاری کند که شما نمی‌خواهید

❖ **وضعیت سه:** شما و دیگری هر دو در تلاش هستید تا یکدیگر را مجبور به انجام کاری کنید که نمی‌خواهید.

❖ **وضعیت چهار:** شما خود را مجبور به انجام کاری می‌کنید که برای‌تان دردناک و حتی غیر ممکن است.

باورهای کنترل بیرونی

❖ **باور یک:** من به تلفنی که زنگ می‌خورد پاسخ می‌دهم، درمی‌آورم یا به محض زنگ خوردن باز می‌کنم، پشت

چراغ قرمز می‌ایستم یا کارهای بی‌شمار دیگری را انجام می‌دهم، چون من به تمام محرکات ساده بیرونی پاسخ می‌دهم.

❖ **باور دو:** من می‌توانم افراد را علی‌رغم میل خودشان وادارم کاری را انجام دهند که من می‌خواهم و من نیز می‌توانم فکر و عمل و احساس دیگران را کنترل کنم.

❖ **باور سه:** چیزها و امور (رعایت نظم کلاس، خانه‌تکانی، سروقت حاضر شدن، نمره امتحان، تلفن را جواب دادن ...) مهمتر از همه‌شان بوده و منزلت انسانی افرادند.

❖ **باور چهار:** من وظیفه اخلاقی – اجتماعی دارم که از افراد انسان‌های بهتری بسازم. بنابراین مسوولیت اخلاقی من حکم می‌کند که به هر طریقی (اعم از تهدید، تمسخر، طعن، گوشه و کنایه مستقیم و غیر مستقیم، تنبیه و یا حتی پاداش) آن‌ها را قانع کنم تا چیزی که من فکر می‌کنم درست است را انجام دهند تا به کنترل شدن بدهیم.

مقایسه باورهای روانشناختی

تئوری انتخاب	کنترل بیرونی
متمرکز بر توانمندی ها	متمرکز بر مشکل
خودارزیابی	ارزیابی دیگران
واقعیت‌های ما متفاوت‌اند	همیشه یک واقعیت وجود دارد (واقعیت من)
انسان‌ها به تصاویر گوناگونی می‌نگرند	ما همیشه یک تصویر مشابه را می‌بینیم
درک دیدگاه دیگران	تغییر دیدگاه دیگران به سمت خودمان
همکاری و اتفاق نظر	اجبار و تحریک
تمرکز بر روابط	تمرکز بر مشکلات
محیط ارضاکننده نیازها	حفظ کنترل بر دیگری
الگوسازی	دستور دادن
انگیزه درونی	محرک بیرونی
یادگیری رفتارهای مؤثرتر	اعمال کنترل بیشتر
زندگی مطلوب	حفظ وضعیت موجود
وجود انتخاب‌های مختلف	قربانی بودن
عمل‌ها و فکرها	احساس و فیزیولوژی
رفتارهای بهبوددهنده رابطه	عادت‌های مخرب

واژه نامه تئوری انتخاب

- **نیازهای اساسی:** دستورالعمل‌هایی ژنتیکی که مدام در حال تلاش برای تحقق آن‌ها هستیم، عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی، تفریح و بقا
- **سیستم رفتاری:** سیستمی که به کمک آن تمام رفتارهایمان را خلق می‌کنیم، رفتارهایی که به طور منظم به کار می‌روند، مرتب خلق، تایید و ذخیره می‌کنیم.
- **مکان مقایسه:** مکانی که در آن، آنچه می‌خواهیم (تصاویر دنیای مطلوب) را با برداشت‌مان از آنچه دریافت کرده‌ایم مقایسه می‌کنیم.
- **پیام ناکامی:** پیام الکتریکی / شیمیایی واقعی‌ای که فعال کننده سیستم رفتاری ماست و نیاز به بروز رفتار را ایجاد می‌کند.
- **مغز جدید:** نیازهای روانی، فراگیری، نگارش، اعمال به مراتب بالاتر،
- **مغز قدیم:** کنترل کننده اعمال فیزیولوژیکی خودکار، مثل تنفس، ضربان قلب و...
- **دنیای ادراکی:** آنچه می‌دانیم، در کمان از واقعیت، حافظه کامل.
- **سیستم ادراکی (دریافتی):** سیستمی که از طریق آن اطلاعات دریافتی از دنیای واقعی را فیلتر می‌کنیم.
- **دنیای مطلوب:** آنچه بیش از هر چیز دیگر می‌خواهیم، مردم، مکان‌ها، موقعیت‌ها و آنچه نیازهای مربوط به احساسات قوی را برآورده می‌کند، منبع انگیزه.
- **دنیای واقعی:** مردم، موقعیت‌ها و آنچه واقعا وجود دارد.
- **سیستم حسی:** اولین فیلتر اطلاعات دریافتی از دنیای واقعی، بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه و بویایی
- **رفتار کلی:** رفتار کلی شامل چهار مولفه است، عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی، رفتار می‌تواند موثر یا ناموثر باشد. رفتار هدفمند است تا در دنیای عملی انجام دهیم که به آنچه می‌خواهیم و ارضا کننده نیازهایمان باشد دست یابیم.
- **فیلتر دانش کلی:** فیلتری است که بدون در نظر گرفتن ارزش‌ها یا احساسات مثبت و منفی برداشت‌شان کرده‌ایم.
- **فیلتر ارزش‌گذاری:** فیلتری که با کمک آن به مقایسه اطلاعات دریافتی و آنچه مدنظرمان است می‌پردازیم.

دنیای مطلوب شما

می‌دانیم در دنیایی زندگی می‌کنیم که می‌توانیم ببینیم، بشنویم، لمس کنیم، بچشیم و ببوییم. ما ادراکاتمان را در دنیای واقعی یا واقعیت می‌دانیم و فرض ما این است که دنیا برای همه ما یکسان است، اما مانند تمثیل فیل‌شناسی کوران، هیچ دو نفری واقعیت بیرونی را یکسان درک نمی‌کنند. با اینکه پذیرش این مطلب برای برخی‌ها بسیار مشکل است، به خصوص کسانی که به عینی‌نگری خود مطمئن هستند، بخش قابل توجهی از واقعیت را آن گونه که دوست داریم دریافت و ادراک می‌کنیم. بر اساس تئوری انتخاب دلیل ادراکات متفاوت ما از واقعیت، به دنیای مهم دیگری مربوط است که خاص هر ارضای نیازهای انسانی را به ما نشان می‌دهند و سه مقوله مشخص را در بر می‌گیرند:

۱. افرادی که بسیار دوست داریم با آن‌ها باشیم.
۲. چیزهایی که بسیار دوست داریم داشته باشیم و تجربه کنیم.
۳. ایده‌ها یا نظام باورهایی که بر بخش بزرگی از رفتار ما حاکمند.

وقتی احساس بسیار خوب پیدا می‌کنیم که به گونه‌ای دست به انتخاب بزنیم تا شخص، چیز یا باوری که در دنیای واقعی با آن سروکار داریم با تصویر آن شخص، چیز یا باوری که در دنیای مطلوب داریم، مطابقت کنند و تقریباً و تا جای ممکن با هم جور باشند. در تمام طول زندگی، بیش از هر چیز دیگری با دنیای مطلوب خود در تماس هستیم. دنیای مطلوب ما حاوی دانش و معلوماتی است که بیش‌ترین اهمیت را برای ما دارد. هر چقدر تلاش کنیم، باز هم نمی‌توانیم درجه اهمیت این دانش و معلومات را انکار کنیم. وقتی می‌گوییم اصلاً برایم اهمیتی ندارد راست نمی‌گوییم.

اگر آنچه درباره‌اش اظهار نظر می‌کنیم در دنیای مطلوب ما باشد، عمیقاً برای ما مهم است. در طول شبانه روز ذهن ما بین تصاویر موجود در دنیای مطلوب می‌چرخد و نمی‌توانیم آن‌ها را از ذهن خود خارج کنیم.

همچنان که برای ارضای نیازهای خود تلاش می‌کنیم و به طور مداوم جهان مطلوب خود را خلق و بازآفرینی می‌کنیم. تا زمانی که این تصاویر را در دنیای مطلوب نگه می‌داریم تا شانس را که برای برآورده شدن آن‌ها وجود داشته باشد و بدانیم برای ما مفیدند. اما در عین حال گاهی این تصاویر را برای مدت طولانی نگه می‌داریم چون با وجود احساس ناکامی و کنار گذاشتن آن‌ها از دنیای مطلوب بسیار دردناک است. صرف نظر از اینکه چه دلایل مهمی برای نگه داشتن یک نفر در دنیای مطلوب خود داشته باشیم، اگر نتوانیم آنگونه که می‌خواهیم و دوست داریم با او باشیم، رنج خواهیم کشید. همه ما در دنیای مطلوب خود به آدمهای خشنود و حمایت‌گر نیاز داریم وگرنه هیچ پیشرفتی حاصل نخواهد شد.

بدون برخورداری کافی از افراد حمایت‌گر در دنیای مطلوب‌مان معمولاً از افراطی‌ترین صورت ناخشنودی پیروی می‌کنیم، یعنی با تلاش زیاد، خود را به انجام کاری مجبور می‌کنیم که خلاف یک یا چند نیاز اساسی ماست. (افراد مبتلا به بی‌اشتهایی روانی جزو این گروه هستند). برای اینکه بتوانیم با دیگری بهتر از این کنار بیاییم، باید آنچه در دنیای مطلوب او هست را

خوب بشناسیم و سعی کنیم از آن حمایت کنیم، انجام این کار بیش از هر عمل دیگری ما را به او نزدیک می‌کند. برای افراد قدرتمند، تحمل دنیای مطلوب افرادی که قدرت کم‌تری دارند بسیار سخت است.

تئوری انتخاب به ما می‌آموزد دنیای مطلوب من اساس و شالوده زندگی من است و نه اساس زندگی دیگران. بنابراین چه بخواهیم چه نخواهیم یا چه دیگران بپسندند و چه نپسندند افرادی که در دنیای مطلوب خود جای می‌دهیم در معنایی که دنیای واقعی خوب و بد تلقی می‌کند، نه خوب هستند و نه بد. آنچه دنیای واقعی فکر می‌کند ممکن است نقش زیادی در قرار دادن، یا بیرون راندن افراد از دنیای مطلوبمان داشته باشد ولی در نهایت تعیین کننده اصلی چیزی است که ما فکر می‌کنیم.

اگر می‌خواهیم به سوی تئوری انتخاب تغییر مسیر بدهیم، باید طرز فکر خود را تغییر دهیم.

رفتار کلی

اگر افراد با تئوری انتخاب آشنا باشند و آن را در زندگی خود به کار گیرند، نیاز به روان درمانی یا حداقل روان طولانی مدت کاهش می‌یابد. وقتی فردی می‌گوید افسرده‌ام، مطمئن هستم که باور دارد این بدبختی بر او عارض شده است. ولی به نظر من او این بدبختی و مصیبت را انتخاب کرده است. تمام رفتارهای مهم و هشیارانه ما که غالباً با ارضای نیازهای اساسی ما رابطه مستقیم دارد، رفتار انتخابی است. نه تنها همیشه در حال رفتار کردن هستیم، بلکه به گونه‌ای رفتار کنیم که بیش‌ترین و موثرترین کنترل را بر زندگی خود داشته باشیم. کنترل موثر داشتن در تئوری انتخاب به این معناست که بتوانیم به گونه‌ای رفتار کنیم که تصاویر موجود در دنیای مطلوب خود را به طور قابل قبولی برآورده سازیم.

وقتی می‌خواهیم انتخاب رفتارهای دردناک مثل افسردگی را متوقف کنیم سه گزینه داریم:

۱. تغییر خواسته‌ها

۲. تغییر اعمالی که انجام می‌دهیم

۳. تغییر هر دو

چهار مولفه جدایی ناپذیر با هم روشی را می‌سازند که ما خود را اداره می‌کنیم:

۱. عمل

۲. فکر

۳. احساس

۴. فیزیولوژی

اولین مولفه عمل است. اکثر ما وقتی به واژه رفتار فکر می‌کنیم به یاد فعالیت‌هایی چون راه رفتن، حرف زدن یا خوردن می‌افتیم. **دومین مولفه فکر** کردن است. ما همواره مشغول فکر کردن به چیزی هستیم. سومین مولفه **احساس** است. هرگاه رفتار می‌کنیم به همراه آن احساسی داریم. چهارمین مولفه **فیزیولوژی** یا کارکرد بدن است. هر کاری که انجام می‌دهیم همواره یک سری فعالیت‌های فیزیولوژیک و جسمانی با آن همراه است.

وقتی یک رفتار کلی را انتخاب می‌کنید همیشه هر چهار مولفه فعال می‌شوند، اما شما فقط روی افکار و سخت‌ترین مفهوم در تئوری انتخاب پذیرش این ادعاست که اعمال و افکاری که انتخاب می‌کنیم تاثیر زیادی بر سلامت ما دارند و این اعمال و افکار می‌توانند بر فیزیولوژی و کارکرد بدن ما تاثیر مخرب بگذارند.

عشق و ازدواج

بسیاری اوقات بدون آن که انتظارش را داشته باشیم عاشق می‌شویم. معمولا در چنین شرایطی آنچه انجام می‌شود برخورد با فردی است که با تصویر محبوب ما در دنیای مطلوبمان منطبق است. تصویری که همه ما در دنیای مطلوب خود داریم. عشق‌های خیالی کمتر مشکل ایجاد می‌کنند و اغلب این عشق‌های واقعی‌اند که مشکل آفرین می‌شوند.

بودن با فردی که بر خلاف دیگران ما را قضاوت نمی‌کند و از ما نمی‌خواهد تغییر کنیم بسیار خوشایند است. در این حالت دنیا بسیار امیدوار کننده است. فردی را پیدا کرده‌ایم که بدون ترس از طرد شدن، تحقیر، انتقاد، سرزنش یا شکوه و شکایت می‌توانیم دنیای مطلوب خود را با او در میان بگذاریم. همین میل و اشتیاق در میان گذاشتن بیم و امیدها با دیگری است که عشق را تعریف می‌کند. تا زمانی که بتوانید این عمل را ادامه دهید عاشق می‌مانید.

اگر در آغاز رابطه، صرف نظر از این که چقدر احساس عاشق بودن می‌کنید، نتوانید به طور آزادانه و به راحتی دنیای مطلوب خود را با دیگری در میان بگذارید و او را در دنیای مطلوب خود شریک کنید، **عشق ضعیف** است. عشق ضعیف، بیشتر مبنای هورمونی دارد تا مشارکت آزاد و چنین عشقی دوام ندارد. البته بیشتر افرادی که عاشق می‌شوند درباره دنیای مطلوب خود چیزی نمی‌دانند اما دانستن یا ندانستن آن‌ها، در اصل موضوع تاثیری ندارد.

تئوری انتخاب یک ازدواج موفق و کامیاب را تضمین نمی‌کند، بلکه شیوه‌ای برای برخورد با مسائل فراهم می‌آورد که در بهترین ازدواج‌های کامیاب از آن استفاده می‌شود. هیچ گاه نباید خلاقیت را فراموش کنیم، خلاقیت بهترین راه مقابله با یک نواختی و کسالت است. بیش‌تر افراد از خلاق بودن واهمه دارند، چون می‌ترسند از نوآوری آنان انتقاد و عیب جویی شود. در رابطه مبتنی بر کنترل بیرونی، طرفین همیشه دنبال ایراد گرفتن از یکدیگرند.

رایگان

پکیج آموزشی افزایش کیفیت روابط عاطفی
براساس مدل روانشناسی تئوری انتخاب
شروع یادگیری

[لینک افزایش کیفیت روابط عاطفی با تئوری انتخاب](#)

به یاد داشته باشید خلاقیتی که کمک می کند به یکدیگر نزدیک شوید، صرف نظر از موضوع آن، خلاقیت لذت بخش است. وقتی رابطه جنسی رو به افول می گذارد، باید آن را به منزله هشدار در نظر بگیریم که می گوید: شما به گفت و گو و برنامه

ریزی نیاز دارید. مهم‌ترین دستاورد کنترل بیرونی، تخریب ازدواج هاست. در اکثر موارد، زوج‌هایی که زندگی ناموفق دارند، در زندگی شخصی خود آدم‌هایی شکست خورده‌ای نیستند.

توصیف نیازها

هر انسانی پنج نیاز دارد: نیاز به بقا که یک نیاز فیزیولوژیکی است و چهار نیاز روانشناختی که شامل: عشق و احساس تعلق، قدرت و پیشرفت، آزادی و تفریح است. تمامی رفتارهای ما همیشه در آن لحظه که دست به انتخاب می‌زنیم بهترین انتخاب ما برای ارضای یک یا چند نیاز از این نیازهاست.

- **بقا:** احساس امنیت، داشتن درآمد و پول، غذا، پوشاک، مسکن، گرما، سلامت جسمانی، میل و کشش هورمونی نسبت به اعمال جنسی
- **عشق و احساس تعلق:** عشق ورزیدن و مراقبت کردن، دوست داشتن و دوست داشته شدن، وقت و انرژی گذاشتن برای روابط خانوادگی، دوستی و رفاقت، روابط شغلی، احساس پیوند با دیگری داشتن.
- **قدرت و ارزشمندی:** احساس توانمندی، ارزشمندی، کارآمدی و پیشرفت، احساس درونی خودشکوفایی و کنترل درونی داشتن، احساس افتخار، اهمیت، اعتماد و احترام به خود
- **آزادی:** استقلال و خودمختاری، توانایی انتخاب، آفریدن، کشف کردن، بیان آزادانه خود، داشتن حریم خصوصی
- **تفریح:** شوخی، خنده، لذت بردن، سرگرمی خاص خود را داشتن. گلسر معتقد است: تفریح پاداش درونی یادگیری است.

سیستم نیازهای انسان همواره در کار است و آدمی را به خلق و صدور رفتار ترغیب می‌کند.

خصوصیات نیازها از نگاه ووبلینگ :

۱. **ذاتی و ژنتیکی:** مادر زادی‌اند. درونی هستند و زمانی که ما به دنیا آمده‌ایم با ما همراه بوده‌اند و نیاز به فراگیری آن‌ها نیست.
۲. **عمومی:** همگانی هستند. خاص و مشخص نیستند (بلکه خواسته‌ها خاص و مشخص هستند)
۳. **جهانی:** همه انسان‌ها صرف نظر از فرهنگ، زبان، نژاد و جغرافیای محل زیست، در نیازهای درونی مشترکند.
۴. **همپوشانی:** برآورده کردن یک نیاز ممکن است موجب برآورده شدن دیگر نیازها شود
۵. **تضاد درونی:** گاهی ممکن است ارضای یک نیاز سبب شود که فرد نیازهای دیگرش را نادیده بگیرد یا سرکوب کند
۶. **تضاد بین فردی:** گاهی ممکن است ارضای یک نیاز در تضاد با ارضای نیاز فرد دیگری باشد.

آیا نیازها سلسله مراتبی هستند:

با خواندن توصیفات مربوط به سیستم نیازها، متوجه شباهت این سیستم با سلسله مراتب نیازهای مازلو خواهید شد. با این حال فقط دو مورد از این نیازها شبیه به نیازهای فهرست شده مازلو است. همچنین در تئوری انتخاب، نیازها به صورت سلسله مراتبی در نظر گرفته نمی شوند، بلکه به پایه های یک صندلی می مانند. صندلی هنگامی بهترین کارایی را دارد که روی تمامی پایه هایش متعادل باشد.

جمع بندی کلی نیازها:

- ما فقط مسئول ارضای نیازهای خودمان هستیم.
- نیازها عام و خواسته ها خاص و مشخص هستند.
- از طریق خواسته هایمان نیازهایمان را ارضا می کنیم.
- نیازهایمان را مسئولانه و اخلاقی برآورده می کنیم.

دنیای مطلوب

بر اساس «تئوری انتخاب» دلیل ادراکات متفاوت ما از واقعیت، به دنیای مهم دیگری که خاص هر کدام ماست و آن را «دنیای مطلوب» می نامیم مربوط می شود.

دنیای مطلوب، مجموعه خواسته های مرتبط با نیازهای پنجگانه را توصیف می کند. این خواسته ها، تصاویری اختصاصی از افراد، فعالیت ها، دارایی های ارزشمند، وقایع، باورها یا موقعیت هایی است که ارضا کننده نیازهایمان است. حاصل درهم آمیزی این خواسته ها، دنیایی است که ما دوست داریم در آن زندگی کنیم.

نکات مهم در باره تصاویر دنیای مطلوب:

- ◆ دنیای مطلوب فرمانده رفتار انسان هاست (انسانها برده دنیای مطلوب خود هستند)
- ◆ تصاویر دنیای مطلوب قابل تغییر است و فقط خود فرد دنیای می تواند آنها را تغییر دهد یا اصلاح کند.
- ◆ انسان ها همواره در حال تلاش برای داشتن و به دست آوردن تصاویر دنیای مطلوب خود هستند
- ◆ دنیاهای مطلوب نه فقط متنوع (منحصر به فردند) بلکه پویا نیز هستند
- ◆ خواسته های موجود در دنیای مطلوب، ممکن است در تعارض با یکدیگر قرار بگیرند
- ◆ ویژگی دیگر دنیای مطلوب این است تصاویر یا خواسته ها به صورت اولویت بندی شده حضور دارند. یعنی برخی از آنها مهم تر از بقیه اند.

دنیای ادراکی

دنیای ادراکی تفسیر و برداشت ما از دنیای واقعی است. این دنیا عملاً نمایانگر کل دانش قابل استفاده یا خاطرات موجود از کل هستی در آن لحظه است. دنیای ادراکی هیچ دو انسانی کاملاً شبیه هم نیستند بنابراین تنها راه مناسب برای کمک به تغییر شناخت‌های یک شخص تبادل و ارائه اطلاعات است.

ویژگی‌های واقعیت درمانی

۱. واقعیت درمانی یک رویکرد فرایندمدار است و نه تکنیک مدار.
۲. واقعیت درمانی حل محور است و نه مشکل (اختلال) محور.
۳. واقعیت درمانی بر بنیاد خودسنجی (ارزیابی شخصی) مراجع استوار است و نه ارزیابی درمانگر از شناختواره‌ها و باورهای مراجع.

اهداف واقعیت درمانی

۱. متخصصان واقعیت درمانی همواره تلاش می‌کنند چارچوب کلی تئوری انتخاب را برای درک رفتارهای مراجع به او آموزش دهند.
۲. دستیابی به اهداف و خواسته‌ها با بالا بردن آگاهی مراجعان از رفتارهای انتخابی‌شان و این که چطور جهان اطراف‌شان را به واسطه آن رفتارهای انتخابی کنترل می‌کنند یا قصد دارند کنترل کنند.
۳. افزایش حس مسئولیت‌پذیری مراجعان تا به انتخاب‌هایی دست بزنند که برایشان نتیجه مطلوب در پی داشته باشد.
۴. مراجعان می‌آموزند دیگر خود را قربانیان شکست‌های قبلی یا انتخاب‌هایی که در گذشته انجام دادند تلقی نکنند.
۵. به مراجعان کمک می‌شود نیازهای اساسی‌شان شامل بقا، عشق و احساس تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی و تفریح را بشناسند و لزوم ارضای مؤثر آن‌ها را درک کنند.
۶. به مراجعان کمک می‌شود برای ارضای نیازهای اساسی‌شان تصاویر (خواسته‌های) واقع گرایانه و شدنی در ذهن خود بسازند.
۷. آموزش مراجعان در ارزیابی میزان مؤثر بودن رفتار کلی خود در خصوص این که چه می‌خواهند و برای بدست آوردن آن چه کار میکنند و در صورت لزوم هدایت آن‌ها به سمت انتخاب دیگر رفتارهای مؤثرتر.
۸. همکاری با مراجعان در اجرا و پیشبرد اقداماتی مشخص که به آن‌ها کمک کنند نیازهای خود را در زمان حال و آینده به طور مؤثر برآورده کنند.

۹. آموزش روش‌های رها ساختن خود از رفتارهای کنترل گرانه و منفی دیگران و پرهیز از کنترل کردن دیگران، یعنی نه سعی کنند رفتار کسی را کنترل کنند و نه تن به کنترل کسی تن در دهند.

مفاهیم واقعیت درمانی نوین مبتنی بر تئوری انتخاب

- پذیرش واقعیت: به طور کلی توانایی و گرایش به پذیرش پیامدهای منطقی و طبیعی رفتار خود تعریف می‌شود. زمانی که ما از پیامدهای رفتار و تصمیماتمان سرباز می‌زنیم، در عمل واقعیت را انکار می‌کنیم و مستعد آنیم که از روی مسئولیت‌گریزی عمل نماییم.
- مسئولیت‌پذیری: یعنی توانایی مواجه شدن با نیازهای فردی، به شکلی که برای برآورده ساختن نیازهای خود، به نیازهای دیگران تعدی نکنیم یا نیازهای خود را به هزینه دیگران برآورده نسازیم.

مدیریت راهبرانه

مدیریت راهبرانه یا مدیریت برای دستیابی به کیفیت برپایه تئوری انتخاب استوار است و از اصول طرح شده توسط «ادوارد دمنینگ» بهره می‌جوید.

برای ساختن یک سازمان کیفی، اساسی‌ترین چیز درگیر کردن تمام عوامل سازمان به عنوان یک اجتماع / گروه کاری یادگیری که برای نتایج و دستاوردهای موثرتر کوشش می‌کنند.

- مدیر راهبر بر کارکنان نفوذ داشته و از آنها حمایت می‌کند.
- مدیر راهبر از طریق به کارگیری روشهای منتج به ارضای نیازهای همگان بر کارکنان نفوذ می‌کند و از آنها در جای خود حمایت به عمل می‌آورد
- و هرگز نیازی به زور و اجبار و تنبیه نمی‌بینند.

ویژگی های رهبری

بهترین خصوصیات	بدترین خصوصیات
مهربان	کنترل جزئی ترین مسائل
حمایتگر	غیرقابل دسترس
باهوش و آگاه در زمینه شغلی	عدم درک صحیح از کاری که نظارت می کند
در جستجوی بازدهی کارکنان است	حتی کار خودش را هم به درستی نمی داند
به کارکنان اهمیت می دهد	تنبل است
اخلاق کاری قوی دارد	مستبد است
در صورت لزوم تمایل به کمک دارد	شایعه پراکنی می کند
دستورالعمل های بالارزشی ارائه می دهد	در حضور جمع انتقاد می کند
کسب اطمینان از اینکه هر آنچه برای انجام کار خود نیاز دارند را در اختیار دارند	مهارت های آدم های ضعیف را دارد
میان جمع تحسین و در خلوت راهنمایی می کند	خودخواه است
حس شوخ طبعی خوبی دارد	ذهنیت «یا حرف من، یا هیچ» دارد
به کارکنان در انجام کارهایشان آزادی عمل می دهد	غرغر می کند
بیشتر به دنبال حل مشکلات است تا اینکه به دنبال مقصر باشد	انتقادی رفتار می کند
مهارت مذاکره خوبی دارد	سعی می کند با همه دوست باشد
به کارکنان اجازه می دهد خود را ارزیابی کنند	خودش کارکنان را ارزیابی و قضاوت می کند

ده اصل بدیهی تئوری انتخاب

۱. تنها فردی که می توانیم رفتارش را کنترل کنیم، رفتار خودمان است.
۲. تمام آنچه می توانیم دریافت کنیم و به دیگران بدهیم «اطلاعات» است.
۳. تمام مشکلات روانشناختی طولانی مدت، مشکلات رابطه ای هستند. مشکلات رابطه ای تا حدودی علت مشکلات دیگری چون درد، خستگی، ضعف و برخی بیماری های مزمن – که معمولاً به آنها بیماری های سیستم ایمنی گفته می شود – نیز هستند

۴. همیشه یک رابطه مشکل دار، بخشی از زندگی کنونی ماست.
۵. وقایع دردناکی که در گذشته بر ما رفته است، اگر چه بر آنچه امروز هستیم تأثیری شگرف داشته، اما باز نگری و مرور این گذشته‌ی دردناک، بر آنچه امروز لازم است انجام دهیم، یعنی بهبود بخشیدن به رابطه‌ی مهم کنونی‌مان، اثر ناچیزی داشته و هیچ کمکی به ما نمی‌کند.
۶. ما توسط پنج نیاز ژنتیکی سوق داده می‌شویم که عبارتند از: نیاز به بقا و زنده ماندن؛ نیاز به عشق و احساس تعلق؛ نیاز به قدرت؛ نیاز به آزادی؛ و نیاز به تفریح
۷. ما می‌توانیم این نیازها را فقط از طریق تصویر و یا تصاویری که در دنیای مطلوب خود داریم ارضا کنیم.
۸. تمام آنچه از ما سر می‌زند «رفتار» است. تمام رفتارهای ما یک «رفتار کلی» است که از چهار مؤلفه‌ی به هم پیوسته «فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی» تشکیل شده است.
۹. تمام رفتارهای کلی معمولاً با فعل، آن هم به صورت مصدر یا اسم مصدر بیان و با مؤلفه‌ای که در هنگام بروز رفتار بیشتر قابل تشخیص است نام‌گذاری می‌شوند. برای مثال به جای استفاده از عبارت من افسرده هستم یا من افسرده شده‌ام، درست آن است که بگوییم: من افسردگی را انتخاب کرده‌ام یا من افسردگی می‌کنم.
۱۰. تمام رفتارهای کلی، انتخابی هستند، اما ما فقط بر مؤلفه‌های عمل و فکر به طور مستقیم و بر مؤلفه‌های احساس و فیزیولوژی به طور غیر مستقیم کنترل داریم.

کاربست تئوری انتخاب در مدرسه

مدرسه کیفی

درواقع اولین بار مدیریت راهبرانه در کتاب «مدارس کیفی» معرفی نموده خودشان چگونه دانش آموزان را مدیریت می‌کنند به کار برده است. مدرسه کیفی تلاشی هماهنگ شده توسط گلسر (۱۹۹۲) برای بهبود مدارس است. او نقش رهبری را در پیاده‌سازی ایده مدرسه کیفی‌اش در مدارس مشخص و انتخاب شده به عهده داشته است.

معلم رئیس مآب

۱. ناظم یا آموزگار وظایف و مقرراتی را برای دانش آموزان می‌سازد. دانش آموزان بایستی به سادگی با آنچه معلم رئیس مآب تعریف کرده است، کنار بیایند.
۲. معلم رئیس مآب معمولاً می‌گوید، بیشتر از این که نشان دهد به دانش آموزان که چگونه کار را باید انجام دهند، می‌گوید که آن کار به بهترین شیوه انجام شود.
۳. معلم رئیس مآب تنها ارزیابی کننده است. دانش آموزان ناتوان و بی‌علاقه زیر نظر قرار می‌گیرند. آن‌ها تمایل دارند که برای کار کیفی فقط به قدر کفایت پیشروی کنند.

۴. وقتی دانش آموزان مقاومت می کنند، معلم رئیس مآب اجبار و زور را معمولاً به جای تنبیه جهت به دست آوردن قبول و تمکین به کار می گیرد. در فرایند، آموزگار و ناظم‌ها رابطه خصمانه بین خودشان و دانش آموزان ایجاد می کنند.

معلم راهبر

۱. معلم راهبر دانش آموزان را ترغیب می کند تا درباره کیفیت کارهایی که می خواهند شکل دهند و زمانی که آنان را مفید می سازد در صورتی که آرزو دارند آن را برای خودشان داشته باشند، صحبت کنند.
۲. معلم راهبر دائماً سعی دارد تا وظیفه یادگیری را با مهارت‌های دانش آموزان منطبق سازد.
۳. معلم راهبر برای دانش آموزان مدل‌هایی از این که چگونه آن‌ها بایستی کار را انجام دهند تدارک می بیند و به آن‌ها اجازه می دهد که کار خود را ارزیابی کنند و براساس پیش فرض‌هایی که نه فقط کار کیفی چیست بلکه چگونه آن را می توانند تولید می کنند.
۴. معلم راهبر، تسهیل‌گری است که فضای کلاس بدون زور و اجبار و بدون رقابت را ایجاد می کند و این که هیچ انتقاد و تنبیهی در کلاس نخواهد بود.
۵. معلم راهبر روزانه نقطه نظران دانش آموزان را جویا می شود.

موارد کاربرد تئوری انتخاب در مدرسه

۱. رفتار نامناسب و غیر مؤثر دانش آموزان را شناسایی کنند.
۲. پیاندهای آن رفتار را شناسایی کنند.
۳. درباره رفتارهای شان و پیامدهای شان ارزیابی (قضاوت) کنند.
۴. طرح و برنامه‌ای ایجاد کنند و برآن باقی بمانند تا رفتار مشکل‌زا را رفع کنند.
۵. وقتی که گلسر واقعیت درمانی را ابداع کرد، روابط مفقیت‌آمیز اجتماعی را به عنوان نیازهای اساسی انسان‌ها شناسایی کرد.
۶. کاربست تئوری انتخاب برای کمک به دانش آموزان است که نیازهای شان را به شیوه‌ای مقبول و منطقی برآورده سازند و شیوه‌های ضد اجتماعی ارضاء آن‌ها را کنار بگذارند.
۷. بایستی بین نیازهای متعارض در یک دانش آموز و بین نیازهای او با دیگر افراد به تعادلی برسد.
۸. سطح‌های پایین پیشرفت تحصیلی ممکن است بیشتر نتیجه یک آموزش نارضایت بخش باشد تا ناشی از مشکلات انضباطی باشد.
۹. مدرسه کیفی نیازهای کودکان را برآورده می سازد، به یادگیری مشارکتی توجه می کند و به تنوع‌ها اجازه می دهد. خود کنترل‌گری فراهم می شود، انتظارات بالایی برای کار کیفی دارد، از زور و اجبار اجتناب می شود. حس مالکیت دانش

آموزان نسبت به کارشان ترغیب می شود. خلاقیت دانش آموزان برانگیخته می شود. دانش آموزان در تصمیم گیری های کلاسی درگیر می شوند و به زندگی شخصی دانش آموزان مربوط می باشد.



پکیج آموزشی

«افزایش انگیزه در کلاس با تئوری انتخاب»

روش های سریع و عملی افزایش انگیزه + آزمون

توضیحات بیشتر

[لینک پکیج آموزشی افزایش انگیزه در کلاس درس](#)

منابع:

Glasser, W, (۱۹۶۵), Reality Therapy, NewYork:Haper, Collins

Glasser, W, (۱۹۹۶), Choice Theory, NewYork:Haper, Collins

Wobbling. R. (۱۹۹۱). Understanding Reality Therapy, NewYork:Haper, Collins

Wobbling. R. (۱۹۹۱). Reality Therapy Training, NewYork:Haper, Collins

تئوری انتخاب، ترجمه فیروزبخت، انتشارات رسا

تئوری انتخاب ترجمه علی صاحبی، نشر سایه سخن

واقعیت درمانی، ترجمه علی صاحبی، نشر سایه سخن

دوره های تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

گام به گام تا مدرسه کیفی، ترجمه حسن ملکیان، نشر سایه سخن