



مقاله

نظریه انتخاب واقعیت‌درمانی:



بخش اول

فرایندی با تأکید بر انتخاب،
مسئولیت‌پذیری
و ارزیابی‌های شخصی

دکتر علی صاحبی

اشاره
نظریه انتخاب، فرایندی است با تأکید بر انتخاب، مسئولیت‌پذیری و ارزیابی شخصی که در این روند فرد را مسئول گزینش‌ها و پیامدهای آن می‌داند و سعی دارد تا با آگاه ساختن فرد نسبت به رفع نیازهایش، وی را از تمرکز بر عوامل بیرونی و سلب مسئولیت در برابر خویش به سمت تأکید بر توانایی‌های فردی و مسئولیت‌پذیری بیشتر سوق دهد.

کلیدواژه‌ها:

نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی،

مسئولیت‌پذیری،

مؤسسه ویلیام گلسر



در یک نگاه کلی تئوری و روش واقعیت‌درمانی بر این دیدگاه استوار است که رفتارهای هر انسان، انتخاب‌های او برای ارضای نیازهایش هستند. این رفتارهای هدفمند بیشتر از محرک‌ها و انگیزه‌های درونی ریشه می‌گیرند تا عوامل و انگیزه‌های بیرونی. این دیدگاه دربردارنده این مضمون است که رفتار ما در هر زمان بهترین تلاش ما برای کنترل جهان پیرامونمان و نیز خودمان به عنوان بخشی از این جهان است؛ بنابراین، ما باید همواره به گونه‌ای رفتار کنیم و دست به انتخاب بزنیم که نیازهایمان به بهترین نحو رفع شوند. طبق این دیدگاه، رفتار هر شخص در هر مقطع زمانی بهترین تلاش وی برای ارضای نیازهایش است. این تلاش ممکن است در واقع مؤثر و مفید نباشد ولی بهترین تلاش آن فرد است. به همین دلیل روش‌های واقعیت‌درمانی سعی دارد مراجعان را یاری کند تا رفتارهای خود از این جنبه مورد ارزیابی شخصی قرار دهند که آیا رفتاری که اکنون انتخاب کرده‌اند، به نیازهایشان پاسخ می‌دهد و نیز این که آیا به خواسته‌هایشان رسیده‌اند یا خیر.

«رفتار» از دیدگاه واقعیت‌درمانی

واقعیت‌درمانی به‌طور کلی هر رفتار را به عنوان یک «رفتار کلی» شامل جزئیات یا بخش‌هایی چون اعمال یا اقدامات، افکار، احساسات و فیزیولوژی بررسی می‌کند و بر انتخاب‌هایی که مراجعان از طریق رفتارهایشان صورت می‌دهند، تأکید زیادی دارد. همان‌طور که خواهیم دید، تأکید بر مفهوم «انتخاب» تا جایی است که گلسر از اصطلاحاتی نظیر «عصبانیت کردن» و «افسردگی کردن» به جای «عصبانی بودن» یا «افسرده بودن» استفاده می‌کند.

در تئوری انتخاب، رفتار بیش از آنکه پاسخی به تحریکات و عوامل بیرونی باشد، تلاش انسان‌ها برای کنترل جهان پیرامون جهت رفع نیازهایشان تلقی می‌شود و «رفتار کلی» چیزی بیش از اداره کردن یا انجام دادن یک عمل است. رفتار کلی مجموعه‌ای از چهار بخش یا مؤلفه است:

۱. عمل کردن: شامل فعالیت‌هایی است که در آن بعضی قسمت‌های بدن به‌طور آگاهانه درگیر حرکت می‌شوند؛ مانند قدم زدن یا دویدن. با این حال، برخی حرکت‌های عادی هم وجود دارند که در آن‌ها آگاهی از انجام دادن حرکت دخالت چندانی ندارد؛ مانند بلعیدن حین غذا خوردن.
۲. فکر کردن: شامل تولید افکار به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه است؛ مانند اندیشیدن به مفهوم یا واقعه‌ای خاص یا دیدن رویا.
۳. احساس کردن: شامل تجربه انواع بسیار وسیعی از هیجان‌ها و عواطف خوشایند و ناخوشایند است که انسان‌ها انتخاب کرده و در خود ایجاد می‌کنند.
۴. فیزیولوژی: عبارت است از کارکرد آگاهانه یا ناآگاهانه سازوکار بدن ضمن درگیر شدن با دیگر بخش‌های رفتار کلی، یعنی عمل، فکر و احساس؛ برای مثال، عرق کردن یا تپش قلب. با توجه به توضیح بالا، برای نمونه، جهت درک بهتر مفهوم رفتار کلی بهتر است یک مشکل جاری مانند افسردگی را در نظر بگیریم. در یک فرد به اصطلاح افسرده-یا به زبان تئوری انتخاب-در کسی که افسردگی را انتخاب کرده است، ما چنین مواردی را مشاهده می‌کنیم: در بخش یا مؤلفه «عمل»، کندی حرکتی، در بخش «احساس»، احساس رنج و بدبختی، در بخش

«فکر» فکریایی از قبیل «چه فایده‌ای دارد؟» و «کاری از دستم ساخته نیست» و در بخش «فیزیولوژی» بی‌اشتهایی و اختلالات در خوابیدن. هرچه فرد افسرده بتواند بیشتر تشخیص دهد که بخش احساسات فقط یکی از ۴ بخش رفتار کلی اوست و به‌جای صفت «افسردگی» از فعل «افسردگی کردن» برای توصیف رفتارهایش استفاده کند، همان قدر نیز بیشتر کنترل زندگی خود را به‌دست خواهد گرفت. آگاهی از این مسئله که «افسردگی کردن» یک انتخاب است، فرد را متوجه می‌سازد که او موقعیت انتخاب‌های دیگری را نیز دارد و احتمالاً می‌تواند کاری متفاوت و مفیدتر هم انجام دهد.

گلسر در سال ۱۹۸۹ برای تبیین و توضیح روشن‌تر رفتار کلی، تمثیل ماشینی رفتار را به کار برد. در این تمثیل، ماشین رفتار ما همانند اتومبیل‌های معمولی که در خیابان حرکت می‌کنند، ۴ چرخ دارد. چرخ‌های جلو معرف بخش‌های عمل و فکر کردن، و چرخ‌های عقب معرف بخش‌های احساسات و فیزیولوژی هستند. نیازهای اساسی هم حکم موتور اتومبیل را دارند که راننده اتومبیل (یعنی فرد رفتارکننده) را در نزدیک‌ترین مسیر به تصویر یا مقصد دل‌خواهش هدایت می‌کند.

همان‌گونه که یک راننده اتومبیل خود را آگاهانه کنترل می‌کند، افراد نیز گذشته از این که چه مشکلاتی دارند، می‌توانند ماشین‌های زندگی‌شان را به مسیریایی بهتر از آنچه در حال حاضر در آن‌ها هستند، هدایت کنند. با توجه به این مدل، انسان‌ها به‌طور مستقیم بر چرخ‌های جلو-یعنی عمل و فکر-و به‌طور غیرمستقیم بر چرخ‌های عقب-یعنی فیزیولوژی و احساسات-کنترل دارند. از آنجا که همواره این چرخ‌های جلو هستند که مسیر و جهت‌گیری ماشین را تعیین می‌کنند و این چرخ‌ها نیز توسط فرمان تحت کنترل راننده‌اند، در نتیجه تمرکز واقعیت‌درمانی بر این است که به مراجعه‌کنندگان کمک کند تا بیش از این که سعی در تغییر فیزیولوژی و احساساتشان داشته باشند، برای تغییر اعمال و افکارشان تلاش کنند.

بخش‌های «رفتار»

همان‌طور که گفتیم، رفتار کلی شامل بخش‌های عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن و فیزیولوژی است. با این که این عناصر رفتار کلی در عمل مجزا نیستند، در این جا آن‌ها را به‌طور تئوریک و فرضی از هم متمایز می‌کنیم؛ زیرا به‌هنگام صدور رفتار، اغلب یکی از آن‌ها نسبت به سایر اجزا برجسته‌تر یا مهم‌تر است. وقتی یک انسان آن چه را می‌خواهد ندارد، تلاش می‌کند تا با انجام دادن یک رفتار کلی آن‌ها را به‌دست بیاورد. یعنی، با گونه خاصی از عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن و کنش‌های فیزیولوژیکی روبرو و درگیر است. براساس تئوری انتخاب، ما تلاش می‌کنیم تا همچون کوزه‌گری که گل رس را طبق خواسته خود شکل می‌دهد، جهان پیرامون-یعنی شرایط، محیط و دیگران-را به قالب تصاویر ذهنی خود (یا آن گونه که دوست داریم باشند) درآوریم. در واقع، همگی ما مجسمه‌هایی هستیم که از رفتارها و تلاش‌های خودمان شکل گرفته و ساخته شده‌ایم و دائماً تلاش می‌کنیم جهان پیرامونمان را به تبعیت از تصاویری که در ذهن داریم-یعنی آن چه می‌خواهیم-قالب‌سازی کنیم و از همین روست که گاهی ساده‌ترین

ما باید همواره
به گونه‌ای رفتار کنیم
و دست به انتخاب
بزنیم که نیازهایمان
به بهترین نحو رفع
شوند. طبق این
دیدگاه، رفتار هر
شخص در هر مقطع
زمانی بهترین تلاش
وی برای ارضای
نیازهایش است

روش‌های واقعیت‌درمانی

سعی دارد مراجعان را یاری کند تا رفتارهای خود از این جنبه مورد ارزیابی شخصی قرار دهند که آیا رفتاری که اکنون انتخاب کرده‌اند، به نیازهایشان پاسخ می‌دهد و نیز این که آیا به خواسته‌هایشان رسیده‌اند یا خیر

نیت برآورده کردن نیاز و کاهش شکاف انجام می‌شوند، در عمل در برآوردن خواسته‌ها بی‌اثرند.

گاهی بخش‌های عمل کردن و احساس کردن از دیگر بخش‌های رفتار کلی برجسته‌ترند. بعضی وقت‌ها ما برای تحقق بخشیدن به خواسته‌هایمان ممکن است احساس‌های مثبت‌یامنی از خود نشان دهیم؛ افکار مثبت را در ذهنمان پرورش می‌دهیم، با خوش‌بینی به سمت روشن زندگی نگاه می‌کنیم یا کارهایی انجام می‌دهیم که حس بهتری به ما بدهند. برعکس، فرد دیگری برای ارضای خواسته‌هایش (یعنی

بستن شکاف بین آن چه می‌خواهد و آن چه

دارد) ممکن است رفتارهای عصبانیت یا افسردگی

کردن را به کار برد؛ چراکه عصبانیت، افسردگی، حس

گناهکاری و تمام رفتارهای منفی دیگر نیز به نوعی تلاش

برای رسیدن به خواسته‌ها هستند. بنابراین، وقتی فردی که در

یک میهمانی رفتاری احماقانه داشته است و حس گناه را در خود

تقویت می‌کند، به نظر می‌رسد که این خود نوعی تلاش برای تغییر

چیزی است که اتفاق افتاده و سعی در فراموش کردن آن است. شاید این

شخص خود را فردی درخور توجه می‌بیند و آرزو دارد دیگران نیز همان

قابلیت‌ها را در او ببینند. حال، گستاخ بودن در یک میهمانی شکاف بزرگی

بین این دو تصویر (یعنی این تصویر ذهنی که می‌خواهم مورد توجه مثبت

دیگران قرار بگیرم و این دریافت که با آن رفتار احماقانه، دیگران از من روی

برگردانند) ایجاد کرده است و احساس تقصیر و گناه تلاشی است از طرف

وی برای بستن این شکاف.

گاهی نیز بخش فکر کردن از رفتار کلی، از دیگر بخش‌ها

برجسته‌تر است. برنامه‌ریزی، خود پاداش‌دهی، انتقاد از

خود، ارزیابی رفتار خود یا دیگران و بسیاری از انواع دیگر

خود - گویی‌ها سیستم تفکر را تشکیل می‌دهند. به این ترتیب، فکر

همواره به عنوان یک اصل مهم دیگر در واقعیت‌درمانی مورد توجه قرار

می‌گیرد.

هر رفتار کلی (شامل مؤلفه‌های عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن

و عملکرد بدن یا فیزیولوژی) با این هدف صورت می‌گیرد که فاصله و

شکاف بین آن چه انسان می‌خواهد و آن چه او در حال حاضر با بودنش

درک یا دریافت می‌کند را بپوشاند.

واقعیت‌درمانی بر این که رفتارها از درون ما صادر می‌شوند، بیشتر

رفتارها انتخابی هستند، و ما خود سرنوشت خویش را انتخاب می‌کنیم،

تأکید دارد. ما ناخدای کشتی هستیم و می‌توانیم کشتی را کنترل کنیم.

این نیز یک اصل دیگر از واقعیت‌درمانی است: رفتارهای ما از درونمان

صادر می‌شوند و بیشترشان انتخابی هستند.

گلسر در سال ۱۹۸۹ بیان کرد که در همان ابتدای

مشاوره متوجه می‌شویم که برخی از مراجعان رفتارهای

خود - تخریبگرانه‌ای انتخاب کرده‌اند که نشان‌دهنده تلاش‌های

گمراه‌کننده آنان برای دوباره به‌دست آوردن کنترل زندگی ناکام و

تضعیف شده‌شان است. آن عده از افراد که احساس افسردگی، گناه،

عصبانیت و امثال آن‌ها را دارند، کسانی هستند که نمی‌توانند نیازهایشان

را به درستی رفع کنند و به همین دلیل، نمی‌توانند نسبت به انتخاب‌های

فعالی خود برای خشنود کردن خویش به انتخاب‌های بهتری دست بزنند.

در حقیقت، تغییر اعمال و افکار اهمیت بسیار دارد؛ زیرا از تغییر دادن

رفتارهایمان در عین حال از پیچیده‌ترین رفتارها به‌شمار می‌آیند.

برای مثال، وقتی جایی از بدنمان دچار خارش می‌شود، تا حدی احساس ناراحتی می‌کنیم. در اینجا بین خواسته ما (یعنی احساس راحتی کردن) و درک ناراحتی (یا خارش در بدن) شکافی به‌وجود آمده است که ما را وادار به حرکت دادن دستمان می‌کند تا قسمتی را که دچار خارش شده است، بخارنیم. در شرایط پیچیده‌تر، رفتار نیز به همین ترتیب صادر می‌شود.

مثلاً والدین از فرزندانشان می‌خواهند که

خوب درس بخوانند تا در مدرسه ممتاز باشند.

فرزندانشان از درس خواندن امتناع می‌کنند. این باعث

ناراحتی و دلخوری والدین می‌شود و بنابراین، آن‌ها

شروع به انجام رفتاری می‌کنند؛ مثلاً سرزنش فرزندانشان و غر

زدن به آن‌ها. در ظاهر در اینجا والدین وادار می‌شوند دست به

انجام عملی بزنند؛ یعنی، فرزندانشان را سرزنش کنند اما اتفاقی که در

اینجا رخ داده، این است که بین خواسته والدین (فرزندانشان خوب درس

بخوانند و نمره خوب بگیرند) و آنچه آن‌ها دریافت و ادراک می‌کنند

(یعنی درس نخواندن فرزندانشان و نمره‌های نه‌چندان مطلوب آن‌ها) شکافی

به‌وجود آمده است. این شکاف خوشایند نیست و والدین برای کاهش درد

و ناراحتی ناشی از این شکاف، به اقدامی دست می‌زنند تا به زعم خود این

شکاف را کمتر کنند یا کاملاً از بین ببرند، غافل از این که سرزنش کردن

نتیجه مطلوب آن‌ها را به‌دست نمی‌دهد. در این جا رفتار سرزنش کردن و

در موقعیت‌های دیگر، بسیاری از رفتارهایی که از ما سر می‌زند، اگر چه با



واقعیت‌درمانی بر این که

رفتارها از درون ما صادر

می‌شوند، بیشتر رفتارها

انتخابی هستند، و ما

خودسر نوشت خویش

را انتخاب می‌کنیم،

تأکید دارد

رابطه نیز ممکن است بیشتر شود. گلسر بیان می‌کند که آن چه یک رابطه را خراب می‌کند لزوماً عشق ناکافی نیست. آن چه باعث از بین رفتن یک رابطه می‌شود، منازعه و رقابت بر سر کسب قدرت است که عشق و صمیمیت را از کار می‌اندازد و رابطه‌اش مشترک را با شکست مواجه می‌کند.

ناکامی در پیشبرد شایسته حس خودارزشمندی ریشه بسیاری از مشکلات است و این مسئله در سال‌های اولیه زندگی، که پایه و اساس خودارزشمندی شکل می‌گیرد، جایگاه ویژه‌ای دارد که اهمیت آن هم برای معلمان و هم برای والدین روشن است.

۴. آزادی: آزادی نیازی است که انسان را وادار به انتخاب می‌کند؛ مثل انتقال یا مهاجرت از جایی به جای دیگر برای ابراز آزادانه خویشتن، یا احساس آزادی به‌طور درونی و باطنی. حتی در شرایطی که شرایط بازدارنده و سخت محیطی اعمال می‌شود، انسان‌ها می‌توانند همچنان آزادی درونی خود را حفظ کنند. آن‌ها می‌توانند انتخاب کنند که چگونه به شرایطی که در حال تجربه کردن آن هستند، پاسخ بدهند. عدم توانایی کنترل تکنه‌ها و نیز برخی از محرک‌های بیرونی (مثل داروها) می‌توانند نیاز به آزادی را محدود کنند. آن چه ما به عنوان آزادی می‌خواهیم، این است که زندگی‌مان را بکنیم و خود را آزادانه ابراز کنیم و از کنترل فشارهای غیرضروری و زاید رها باشیم.

۵. تفریح: بیاز، شناخت‌شناس شهیر، معتقد بود که «بازی تفکر کودک است». این یک واقعیت است که بچه‌ها به واسطه تفریح یاد می‌گیرند. خیلی مهم است که درک کنیم بچه‌ها واقعاً بدون تفریح نمی‌توانند یاد بگیرند. نیاز به تفریح البته در بزرگسالی نیز ادامه دارد. این

آگاهی از این مسئله که «افسردگی کردن» یک انتخاب است، فرد را متوجه می‌سازد که او موقعیت انتخاب‌های دیگر را نیز دارد و احتمالاً می‌تواند کاری متفاوت و مفیدتر هم انجام دهد

یک نیاز ضروری است که خود را در بسیاری از کوشش‌های افراد نشان می‌دهد. دلیل عمده این که بسیاری از روابط طولانی مدت به‌طور خشک و خالی ادامه پیدا می‌کند، این است که تفریح، به عنوان نیازی برای یکی از طرفین به اندازه طرف مقابل درک نشده یا نادیده گرفته می‌شود.

نیازها و تعارض و کشمکش

اهمیت این موضوع که در یک رابطه ممکن است بین نیازها تعارض و کشمکش وجود داشته باشد، همواره مورد توجه است. ممکن است در یک رابطه، کشمکش بین نیاز به بقا و نیاز به پیوند و تعلق باشد یا بین نیاز به تعلق و نیاز به قدرت، بین نیاز به تعلق و نیاز به آزادی یا بین نیاز به تعلق و نیاز به تفریح. وقتی چنین کشمکش‌هایی روی می‌دهد، نیاز به مذاکره و سازش برای رفع نیازها مورد تأکید قرار می‌گیرد. نکته در اینجاست که بدون گفت‌وگو و سازش هیچ نتیجه و راه‌حل مؤثری وجود نخواهد داشت.

احساسات و فیزیولوژی آسان‌تر است و همان گونه توضیح دادیم، با تغییر دادن فرایند چرخ‌های اعمال و افکارمان می‌توانیم چرخ مربوط به احساس کردن را نیز تغییر دهیم.

تئوری انتخاب و نیازهای اساسی انسان

در تئوری انتخاب اساسی‌ترین نیازهایی که رفتار انسان‌ها را تعیین می‌کنند یا انسان‌ها را برای انجام دادن رفتار برمی‌انگیزند، عبارت‌اند از:

۱. نیاز به بقا
۲. عشق و احساس تعلق
۳. قدرت (موفقیت، ارزشمندی شخصی، شهرت)
۴. آزادی
۵. تفریح

۱. بقا: این نیاز به بقای فرد یا بقای نوع اشاره دارد نیازهای جسمانی ضروری شامل نیاز به غذا، آب، هوا و سرپناه و پوشاک است نیاز به تأمین امنیت برای ادامه زندگی نیز از زیرمجموعه‌های این نیاز محسوب می‌شود.

۲. عشق و احساس تعلق: نیاز به احساس تعلق و پیوند عاطفی داشتن یا دیگر افراد، نیازی است که همه انسان‌ها به آن گرایش دارند، مخصوصاً از نظر آن چه گلسر به عنوان «شخصیت اجتماعی» مطرح می‌کند و در ضمن آن بر اهمیت روابط متقابل بین افراد تأکید دارد. به اعتقاد گلسر، تعاملات و روابط بین انسان‌ها به عنوان یک نیاز تعیین‌کننده رفتار آن‌هاست. در مشاوره و آموزش برای نیاز به احساس تعلق ۳ حالت اصلی می‌توانیم در نظر بگیریم: احساس تعلق اجتماعی، احساس

تعلق شغلی و احساس تعلق خانوادگی. این تقسیم‌بندی

به طرح این پرسش کمک می‌کند که چگونه یک

مراجعه‌کننده نیازش را به احساس تعلق و پیوند به

دوستانش در مدرسه یا محیط کار، یا به خانواده

و آشنایان برآورده می‌کند. هم‌چنین، برای

آموزش‌دهندگان و افرادی که در این

زمینه تخصص دارند، مهم است که در

نظر بگیرند چگونه می‌توانند مراحل احساس

تعلق را برای مراجع تسهیل کنند. گلسر در سال

۱۹۹۸ بیان کرد که نداشتن رابطه و پیوند عاطفی یا

وجود روابط توأم با ناخشنودی یا رابطه‌ای که در آن رضایتی

وجود ندارد، ریشه مهم مشکلات طولانی مدت افراد است.

۳. قدرت (موفقیت / ارزشمندی / شهرت): این نیازی برای

کسب قدرت، ثروت، تأثیرگذاری و موفقیت و نیز نیاز به کسب توانایی

انجام دادن کارهاست. هم‌چنین دلالت دارد بر حس موفقیت، پیشرفت،

افتخار، اهمیت و خود-ارزشمندی. نیاز به قدرت اغلب به صورت رقابت با

افراد دیگر که دور و بر ما هستند، ظاهر می‌شود. هم‌چنین توانایی انجام دادن

موفقیت‌آمیز برخی فعالیت‌ها، مثل شنا کردن یا پیاده‌روی، به‌رغم این که

در آن‌ها رقابتی نیز وجود ندارد، می‌تواند تابلویی از موفقیت و اعتماد به

نفس در ذهن فرد تصویر کند و برنامه‌ریزی کردن و پیش بردن آن‌ها

نیز می‌تواند تصویری از قدرت ارائه بدهد. به عنوان یک فرد، نیاز ما به

قدرت می‌تواند در کشمکش مستقیم با نیاز ما به تعلق و صمیمیت قرار

بگیرد. انسان‌ها به خاطر عشق و صمیمیت ازدواج می‌کنند اما همان‌طور

که رابطه پیش می‌رود، منازعه بر سر قدرت برای به‌دست گرفتن کنترل

از آن جا که این نیازها در همه انسان‌ها دیده می‌شوند، گلسر آن‌ها را «پیش‌ساخت‌های ژنتیکی» می‌نامد. او معتقد است ما با این دستورات عمل‌های ژنتیکی به دنیا می‌آییم و تمام انسان‌ها از صبح تا شام برای رفع این نیازها تلاش می‌کنند. در عین حال این نیازها در هر انسانی به شیوه‌ای خاص برآورده می‌شوند که ما به آن‌ها «خواست‌ها» می‌گوییم. خواسته‌ها محرک‌هایی هستند که ما نیازهایمان را به واسطه آن‌ها می‌شناسیم. هر انسانی به دنبال یک سری خواسته‌های مختص خود است. هر فرد همان‌طور که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود، در تعاملش با خانواده و فرهنگ، برای برآورده کردن نیازهایش، خواسته‌های منحصر به خود را پرورش می‌دهد.

کمک کردن به مراجعان برای قبول مسئولیت انتخاب رفتارهایی که برای برآوردن نیازهایشان انجام می‌دهند، بهتر از آن است که آن‌ها را قربانیان انگیزه‌های درونی، آن‌چه در گذشته بر آن‌ها رفته، افراد دیگر یا محیطی که سعی در تغییر آن دارند، بدانیم. این مفهوم بر این نکته تأکید دارد که ممکن است مراجعان تحت تأثیر گذشته‌شان باشند، اما توسط آن کنترل نمی‌شوند. واقعیت‌درمانی مسئولیت شخصی را عامل اصلی تغییرات درمانی می‌داند و برای آموزش، تشویق و کمک به مراجعان برای مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارهایشان اهمیت زیادی قائل می‌شود.

دنیای مطلوب

به عقیده گلسر، اساس تئوری انتخاب «دنیای مطلوب» ماست. دنیای مطلوب ما دنیای کوچکی است که هر فرد به فاصله کمی پس از تولد شروع می‌کند به خلق کردن آن در ذهن خویش و خلق و بسط و توسعه آن در جریان زندگی هم‌چنان ادامه می‌یابد. این دنیای کوچک که در ذهن ما جای دارد، از تصاویر خاصی تشکیل شده که کمابیش شامل انسان‌ها، اشیاء و موقعیت‌هاست و بهترین راهنما برای کشف چگونگی برآورده ساختن نیازهای ما تلقی می‌شود. در این دنیای مطلوب سه گروه تصاویر وجود دارند:

۱. انسان‌هایی که ما بیش از همه نیاز داریم با آن‌ها باشیم.
۲. آن‌چه بیش از هر چیز دیگر آرزو داریم داشته باشیم یا تجربه کنیم.
۳. عقاید یا نظام باورهایی که مطلوب ما هستند و بر رفتار ما حاکمیت دارند.

دلیل این که ما تصاویر خاصی را برای قرار دادن در دنیای مطلوب یا آلبوم عکس درونی خود انتخاب می‌کنیم، این است که وقتی ما با افرادی که دوست داریم هستیم یا وقتی صاحب آن‌چه می‌خواهیم هستیم، وقتی از آن‌چه می‌خواهیم استفاده می‌کنیم یا آن‌چه را که خواسته‌ایم تجربه می‌کنیم، وقتی باورهایمان را مبنای اعمال‌مان قرار می‌دهیم، این تصاویر بیشتر از دیگران یا دیگر چیزها برای ما احساس خوشایند ایجاد می‌کنند.

گلسر معتقد است که نیازها از بدو تولد در ساختار ژنتیک ما وجود دارند ولی وقتی متولد می‌شویم، کوچک‌ترین اطلاعی از این که آن‌ها چه هستند یا این که چگونه می‌توانیم آن‌ها را برآورده سازیم، نداریم. از این رو برای برآورده کردن نیازهایمان به خلق آن‌چه گلسر

رفتار کلی شامل بخش‌های عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن و فیزیولوژی است

آن را «آلبوم تصاویر درون ذهنمان» می‌نامد، دست می‌زنیم و شروع می‌کنیم به پر کردن آن با تصاویری پر از جزئیات آن‌چه که «می‌خواهیم» و آن‌چه که ما را به این «خواست‌ها» می‌رساند. گلسر معتقد است که کل زندگی ما صرف بسط دادن این تصاویر، بیرون کردن آن‌ها از آلبوم و قرار دادن تصاویر جدید درون آلبوم می‌شود.

گلسر مثالی از یک کودک ارائه می‌دهد که در حال جیغ زدن و گریه کردن، شکلاتی که خیلی دوست دارد به او داده می‌شود. کودک بلافاصله تصویر شکلات را برمی‌دارد و به عنوان چیزی که وقتی دوباره گرسنه شد در جست‌وجویش باشد، در ذهنش ذخیره می‌کند. کودک تصویر شکلات را در آلبوم تصاویر ذهنی‌اش، به عنوان تصویری مطلوب و ارضاکننده نیاز قرار می‌دهد. این قسمتی از آلبوم تصاویر شخصی این کودک است. آلبوم تصاویر شخصی یک قسمت کوچک و انتخاب شده از کل ذهن ما و همان جهان ویژه‌ای است که گلسر آن را «دنیای مطلوب» می‌نامد. این جهان مطلوب، چیزی بیش از یک دنیای ایده‌آل از «آن‌چه من دوست دارم باشم» است. برای این که شامل تصاویر منحصر به فردی است از آن‌چه نیازهای ما را در رابطه با عشق، قدرت، خود شکوفایی و موفقیت، تفریح و آزادی برآورده می‌سازد. افراد برای هر نیاز خود باید حداقل یک تصویر داشته باشند. واقعاً غیرممکن است نیازی وجود داشته باشد و بلافاصله تصویری برای برآورده شدن آن در ذهن فرد موجود نباشد. با این حال، مردم معمولاً در آلبوم ذهنی یا دنیای مطلوبشان تصاویری دارند که در دنیای واقعی برآورده نمی‌شوند.

افراد می‌توانند تصاویری به آلبوم تصاویر شخصی‌شان اضافه کرده یا از میان آن‌ها تصاویری را حذف کنند. آن‌ها می‌توانند برخی تصاویر را حذف کنند؛ زیرا این تصاویر دیگر نیازهای کنونی‌شان را برآورده نمی‌کنند. وقتی انسان‌ها تصاویر مهم را تغییر می‌دهند، در واقع زندگی‌شان را تغییر می‌دهند. تنها راهی که تصاویر می‌توانند از آلبوم برداشته شوند، این است که آن‌ها را با تصاویر دیگری جایگزین کنند که همان نیازها را به نحو بهتری برآورده می‌کنند. برای مثال، تصویری از یک معشوق معمولاً با تصویر فردی دیگر به دفعات در طول زندگی جایگزین می‌شود. گاهی انسان‌ها باقی ماندن در دورانی از بدبختی را انتخاب می‌کنند؛ زیرا نمی‌توانند تصاویرشان را عوض کنند. یک مثال از این مورد، دیدگاه نادرست زنانی است که تحت هر شرایطی با شوهرانشان می‌مانند؛ برای این که تصویر شوهرشان برای آن‌ها تنها تصویر ممکن از فردی است که می‌توانند عاشقش باشند یا حضور شوهر در زندگی‌شان را تنها تصویر ممکن از زندگی توأم با خوشنودی می‌دانند.

برای ما تغییر دادن تصاویر دنیای مطلوبمان کاری دشوار است. تغییر دادن تصاویر فردی دیگر به مراتب دشوارتر است و تنها از طریق گفت‌وگو و سازش می‌تواند انجام شود. تصویری که در ذهن هر فرد (و نه افراد دیگر) وجود دارد، باعث می‌شود که آن فرد مشغول کاری باشد که در حال انجام دادن آن است. فهمیدن مفهوم تصاویر ذهنی افراد برای درک دیدگاه تئوری انتخاب در خصوص انگیزه‌ها مهم است. رفتارها

تمرکز واقعیت‌درمانی بر این است که به مراجعه‌کنندگان کمک کند تا بیش از این که سعی در تغییر فیزیولوژی و احساساتشان داشته باشند، برای تغییر اعمال و افکارشان تلاش کنند

معمولاً همیشه با تصاویری از آن چه در ذهن افراد می‌گذرد، شروع می‌شوند. هم‌چنین، آن‌ها اغلب به واسطه تفاوت یا شکاف‌هایی که بین تصاویری که در ذهن افراد وجود دارد (آن چه آن‌ها می‌خواهند) و آن چه در زندگی حقیقی رخ می‌دهد (آن چه آن‌ها واقعاً دارند)، شکل می‌گیرند. وقتی تفاوت یا شکاف وجود داشته باشد، افراد که از درون تحت فشارند؛ می‌خواهند این تفاوت یا شکاف را کاهش دهند. با وجود این، آن چه آن‌ها انجام می‌دهند، انتخاب خودشان است. ما می‌بایست لحظه به لحظه نیازهای مان را برآورده کنیم؛ بنابراین، هر فرد آلبوم تصاویر درونی اش را از طریق خواسته‌هایی خاص بسط و توسعه می‌دهد. این آلبوم تصاویر شامل تصویری دقیق است از این که آرزو داریم نیازهایمان را چگونه برآورده کنیم. ممکن است برای هر نیاز تعداد زیادی از تصاویر وجود داشته باشند. برای مثال، ممکن است همه ما به تعلق نیاز داشته باشیم ولی برآورده کردن این نیاز با عضو شدن در یک موسسه زوج‌یابی (که امکان ملاقات‌ها و دیدار افراد را فراهم می‌کنند) تصویری است که تنها در ذهن کسانی که به چنان مؤسساتی وابسته‌اند، وجود دارد؛ در حالی که کس دیگری برای ارضای همین نیاز ممکن است تصویر ارتباط با دیگران در چت‌روم‌های کامپیوتری و کس دیگری تصویر عضویت در یک گروه ورزشی فعال را در ذهن پرورش دهد و دنبال کند.

قدرت داشتن نیازی است که در همه انسان‌ها وجود دارد. برخی افراد این نیاز را با تصاویری خاص از ورزش، انتخابات سیاسی، پس‌انداز کردن یا خرج کردن پول، برآورده می‌کنند. «نیازها» در تمام افراد مشترک‌اند اما «خواسته‌ها» خاص و منحصر به‌فردند.

در رابطه با نیاز به تفریح و آزادی به همین مورد نیز می‌توان اشاره کرد. پرش آزاد با چتر ممکن است برای بعضی افراد بسیار جذاب و مفرح باشد؛ زیرا نیاز به تفریح و آزادی را در آن‌ها برآورده می‌کند. در حالی که برای برخی دیگر ممکن است اصلاً هم جذاب به نظر نیاید (در آلبوم تصاویرشان موجود نباشد).

این موارد یک قانون مهم در واقعیت درمانی را بیان می‌کنند: انسان‌ها همواره برای برآورده کردن نیازها و خواسته‌های درونی‌شان برانگیخته

می‌شوند. نیازها در همه انسان‌ها مشترک‌اند ولی خواسته‌های افراد منحصر به خود آن‌ها هستند.

وقتی انسان‌ها آن چه را می‌خواهند به دست می‌آورند، خشنود می‌شوند اما وقتی از نظر آن‌ها بین آن چه می‌خواهند و آن چه دریافت می‌کنند، شکاف یا تفاوتی وجود دارد، آن گاه برانگیخته می‌شوند تا برای کاهش این تفاوت یا بستن این شکاف رفتارهایی را انجام دهند. این به یک اصل دیگر در واقعیت‌درمانی منجر می‌شود: تفاوت بین آن چه انسان‌ها «می‌خواهند» و آن چه از محیط «به دست می‌آورند»، رفتارهای خاص آن‌ها را تعیین می‌کند.

هویت موفق یا ناموفق؟

در واقعیت درمانی، یک هویت موفق و یک هویت ناموفق به شکل زیر از یکدیگر متمایز می‌شوند.

ویژگی‌هایی که می‌توان برای افراد با هویت موفق در نظر گرفت، عبارت‌اند از:

◀ در عمل و در برآورده‌سازی نیازهایشان متعهدند

◀ قادر به تبادل عشق‌اند.

◀ به عنوان فرد، احساس ارزشمندی می‌کنند.

◀ به روابطشان با دیگران اهمیت می‌دهند.

◀ نیازهایشان را به گونه‌ای برآورده می‌کنند که

هزینه‌اش بر دوش دیگران نباشد یا مانعی برای ارضای نیاز دیگران تلقی نشود.

ویژگی‌هایی که می‌توان برای افراد با هویت ناموفق در نظر گرفت، عبارت‌اند از:

◀ خودشان را افرادی منفور، ناخواستنی و طرد شده می‌بینند.

◀ نمی‌توانند با دیگران صمیمیت و مشارکت داشته باشند.

◀ قادر به انجام دادن و پیگیری تعهدات نیستند.

◀ عموماً ناامید و درمانده‌اند.

تئوری انتخاب بر پایه این اصل استوار است که

«افراد برای انتخاب‌ها، تصمیمات و اهدافشان و برای میزان شاد بودنشان در زندگی مسئول‌اند».

«مردم توسط عوامل و رویدادهای بیرونی کنترل و مجبور به رفتار نمی‌شوند؛ مگر این که خود اجازه دهند که چنین چیزی در زندگی‌شان رخ دهد».

برای مثال، اگر فردی بگوید «او بار دگر کردن پیشنهاد از دواجم، احساسات مرا جریحه‌دار کرد و این باعث افسردگی من شده»، به غلط احساساتش را به دیگران نسبت می‌دهد. به اعتقاد گلسر، فردی که در نهایت به افسردگی می‌رسد، فردی ناکام شده است. او از طریق افسردگی در تلاش نامؤثر برای به‌دست آوردن دوباره کنترل بخش بزرگی از زندگی‌اش است که به نظر می‌رسد از دست رفته است. برای حل این مشکل، گلسر پیشنهاد می‌کند که این فرد باید این تصویر ذهنی خود را که «زندگی مطلوب و ایده‌آل فقط زمانی امکان‌پذیر است که با آن فرد مورد خواستگاری از دواج کنم» تغییر دهد.

در تئوری انتخاب

اساسی‌ترین نیازهایی که

رفتار انسان‌ها را تعیین

می‌کنند یا انسان‌ها را

برای انجام دادن رفتار

بر می‌انگیزند، عبارت‌اند از:

۱. نیاز به بقا

۲. عشق و احساس تعلق

۳. قدرت (موفقیت،

ارزشمندی شخصی،

شهرت)

۴. آزادی

۵. تفریح



انسان‌ها همواره

برای برآورده

کردن نیازها و

خواست‌های

درونی‌شان

برانگیخته می‌شوند.

نیازها در همهٔ

انسان‌ها مشترک‌اند

ولی خواسته‌های

افراد منحصر به

خود آن‌ها هستند

هیچ کاری انجام ندهند یا از انجام دادن کاری واهمه داشته باشند یا ترکیبی از این هر دو حالت، به کار می‌رود. به عقیدهٔ افرادی که باقی ماندن در حالت فلاکت و بیچارگی را انتخاب می‌کنند، به‌رغم رنجی که متحمل می‌شوند، این افسرده بودن آن‌ها را در مقابل آگاهی از نیاز به تلاش کردن برای رفع مشکلات، محافظت می‌کند. هم‌چنین، افسردگی ترس‌های آن‌ها را از این‌که: «ممکن است در دست گرفتن کنترل زندگی از آن‌چه هست نیز دشوارتر باشد» پنهان می‌کند.

۴. کنترل دیگران: افسردگی راه مؤثری برای به‌دست آوردن کنترلی نیرومند به‌روی دیگران است. گلسر (۱۹۸۴) مثالی از یک مادر کاملاً سالم را ارائه می‌دهد که برای کنترل کردن دختر میان‌سال خود و جلب توجه وی، افسردگی کردن را انتخاب کرده است. مادر می‌داند که می‌تواند دختر را به احساس گناه دچار کند. احساس گناه کردن دختر راهی برای کنترل خشم وی است.

دلیل اصلی این‌که افراد به انتخابشان برای بیچاره ماندن ادامه می‌دهند این است که آن‌ها از این‌که چنین کاری انجام می‌دهند اطلاعی ندارند؛ اگر آن‌ها می‌دانستند که افسردگی آن‌ها یک انتخاب است، مسلماً مسئولیت انجام دادن چنین کاری را نمی‌پذیرفتند. عواملی که مردم را از آگاهی از انتخابی بودن احساس‌های منفی باز می‌دارند، عبارت‌اند از:

➤ انجام دادن انتخاب‌هایی که به رنج منتهی می‌شوند، به‌طور خودکار صورت می‌گیرند. کودکان ناکام اغلب با انتخابی آگاهانه عصبانی می‌شوند یا قهر می‌کنند. با وجود این، برای بزرگسالانی که چنین تصمیماتی را طی سال‌ها گرفته‌اند، مراحل انجام دادن چنین تصمیمی به‌طور خودکار و غیرآگاهانه انجام می‌گیرد. انسان‌ها به احتمال زیاد مسئولیت خود برای انتخاب رفتار کلی لذت‌بخش را بیش از انتخاب رفتار کلی رنج‌آور، قبول می‌کنند

➤ عدم تمایل به از دست دادن احساس ارزشمندی: نیاز انسان‌ها به ارزشمندی به قدری بالاست که اگر از انتخاب احساس‌های رنج‌آور توسط خودشان آگاه شوند، این آگاهی سبب می‌شود تا حدودی کنترل‌شان را از دست بدهند. در نتیجه، برای ادامهٔ کنترل داشتن بر خود همانند دیگران، افراد تا حد زیادی از دست‌یابی به این آگاهی ممانعت می‌کنند. با وجود این، برای دوباره به‌دست آوردن کنترل مؤثر بر زندگی خود، انسان‌ها نیاز دارند بپذیرند که خودشان احساس فلاکت و بیچارگی را انتخاب کرده‌اند و البته می‌توانند رفتارهای مؤثر دیگری را به‌جای آن‌ها انتخاب کنند و حتی اگر لازم باشد، تصاویر ذهنی‌شان را تغییر دهند و تصاویر واقع‌بینانه‌تری را جایگزین آن‌ها کنند و نیازهایشان را به‌طور مؤثری برآورده سازند.

گلسر (۱۹۸۴) اعلام کرد که یکی از مهم‌ترین اصول تئوری انتخاب این است که «هرگز به هیچ‌کس اجازه ندهید که شما را به واسطهٔ رنج و بیچارگی‌ای که خود انتخاب کرده است، کنترل کند». بسیاری از انسان‌ها کنترل اختیار خود را به کسانی تفویض می‌کنند که کنترل خود آن‌ها مورد بحث و تردید است. افرادی که توسط رنج و بیچارگی‌ای که انتخاب کرده‌اند کنترل می‌شوند، نمی‌خواهند سازگاری‌شان با این شرایط برهم بخورد؛ چون برای آن‌ها انتخاب بیچارگی روشی برای کنترل دیگران و زندگی آن‌هاست. افرادی که توسط دیگران کنترل می‌شوند، در نهایت مجبورند این کنترل را پس بگیرند و با جدا کردن خود از سیطرهٔ

در تئوری انتخاب دو موضوع مطرح است:
➤ تنها خود ما هستیم که کنترل تصاویر و آلبوم تصاویر ذهنی خویش را در اختیار داریم و می‌توانیم تصاویری را وارد آلبوم ذهنی‌مان کرده، آن‌ها را تعویض یا حذف کنیم.

➤ هرگاه ما افسرده بودن یا رفتار ناکارآمد دیگری را انتخاب می‌کنیم، در عین حال می‌توانیم به گزینه‌های بهتر و مفیدتر دیگری فکر کنیم و به انتخاب‌های دیگری نیز دست بزنیم.

شاید این بزرگ‌ترین کمک به والدین یا معلمانی باشد که خواهان به‌دست آوردن همکاری کودکان هستند، تا در نظر داشته باشند که ما برای این مهم بیش از تضعیف کودکان به تقویت آن‌ها نیاز داریم.



رنج یا انتخاب رنج؟

چهار دلیل عمدهٔ انتخاب رنج و بیچارگی از سوی افراد به شرح زیر است:

۱. برای تحت کنترل نگه داشتن خشم خود: بیشتر کودکان در دو سالگی درمی‌یابند که نمی‌توانند همواره آن‌چه می‌خواهند با خشم و عصبانیت به‌دست آورند و از این رو، به دنبال راه چارهٔ دیگری می‌گردند. وقتی دیگران سرگرم کارهایشان هستند و به نیاز یا خواستهٔ بچه‌ها وقتی نمی‌گذارند، بچه‌ها نمی‌توانند جهت فرونشاندن خشمشان برای قدم زدن بیرون بروند اما به‌جای آن، ممکن است «افسردگی کردن» را انتخاب کنند و در رفتارهایشان نشان دهند. افسردگی کردن به‌رغم رنجی که به همراه دارد، احتمالاً بهترین و مؤثرترین روش برای تحت کنترل درآوردن دیگران است. کودکان به همین ترتیب که بزرگ می‌شوند، دیگر انواع مختلف رفتارهای احساسی رنج‌آور مانند افسردگی، نگرانی، احساس گناهکاری و سردرد را که می‌توانند جانشین ابزار خشم شوند، از دیگران می‌آموزند.
۲. جلب کمک: افسرده بودن یک روش بسیار نیرومند و مؤثر و در عین حال غیرمستقیم- برای دریافت کمک است. از طریق رفتارهای افسردگی کردن، بسیاری از مردم را می‌توان تحت تأثیر خود قرار داد و احساسات آن‌ها را جریحه‌دار کرد.
۳. توجیه کردن و بهانه‌جویی برای انجام ندادن کارهای مؤثر: رنج، بیچارگی و افسردگی اغلب توسط افراد به عنوان عذری در قبال این‌که

ویژگی‌هایی که می‌توان برای افراد با هویت ناموفق در نظر گرفت، عبارت‌اند از:

ما برخلاف برخی از اصولی است که در دیدگاه روان‌کاوی مطرح می‌گردد. واقعیت درمانی به چند دلیل با تئوری‌های روان‌کاوی سنتی تفاوت دارد:

۱. واقعیت درمانی در جایگزین کردن مفهوم مسئولیت‌پذیری، مفهوم بیماری ذهنی را کنار می‌گذارد. براساس روش سنتی،

دلیل این‌که انسان‌ها بدون مسئولیت عمل می‌کنند این است که از نظر ذهنی بیمارند؛ در حالی که گلسر ابراز

می‌کند انسان‌ها به دلیل عمل کردن از روی بی‌مسئولیتی است که به‌طور ذهنی بیمار می‌شوند. ۲. واقعیت درمانی بر نتایج اخلاقی درست یا غلط

تأکید بسیار دارد؛ نتایجی که اغلب در مشاوره‌ها نادیده گرفته می‌شود. به دلیل این باور که مردم به خاطر عقده‌های

حل نشده خود احساس گناه دارند. برای مثال، فروید فکر می‌کرد بهتر است روان‌درمانی جایگاهی جدا از قضاوت‌های اخلاقی داشته باشد تا باعث تقویت حس گناه در بیماران نشود. در واقعیت درمانی، به نتایج

اخلاقی به‌طور مستقیم پرداخته می‌شود. ۳. در واقعیت درمانی برعکس دیدگاه روان‌کاوی، گذشته به‌طور عمده در مقایسه با حال و آینده نادیده گرفته می‌شود. در واقعیت درمانی بیشتر

مباحثات به‌طور مستقیم به این سمت سوق داده می‌شوند که «رفتار کنونی» فرد چگونه می‌تواند به او در برآورده کردن نیازهایش کمک کند. اگر رفتار کنونی کاری از پیش نمی‌برد، متوقف می‌شود و رفتارهای

دیگری مورد آزمون قرار می‌گیرند تا زمانی که نتیجه تغییر کند. ۴. تفاوت چهارم مربوط به پدیده «انتقال» است. در واقعیت درمانی،

روش بر خورد مشاور با مراجعه‌کننده به صورت تعامل دو فرد است. مشاور، مراجع را به این باور سوق نمی‌دهد که ارتباط آن‌ها به‌جز ارتباط فردی به عنوان یک مشاوره‌کننده است. برای مثال، یک کودک به فرد مشاورش

به عنوان والدین، معلم یا هر فرد صاحب اختیار دیگری، وابسته نمی‌شود. ۵. ضمیر ناخودآگاه در واقعیت درمانی تا حد زیادی نادیده گرفته می‌شود. طبق اعتقاد گلسر، کاوش در ناخودآگاه فرد تنها بهانه

و فرصتی به‌دست مراجع می‌دهد تا عذری برای سوءرفتار خود داشته باشد. وی بر اهمیت این نکته تأکید دارد که به‌جای بررسی چراها باید بررسی شود که اکنون چه چیزی دارد اتفاق می‌افتد.

شاید بارزترین و مهم‌ترین جنبه واقعیت درمانی، که آن را از دیگر روش‌های مشابه جدا می‌کند، این باشد که در واقعیت درمانی، مشاوره به‌طور

عمده یک موقعیت آموزشی - تربیتی است. گلسر روش درمانی خود را به عنوان یک فرایند آموزشی و نه صرفاً درمانی در نظر می‌گیرد. مشاوره بهترین روش برای کودکان در مواجهه با نیازهایشان

است. از دیدگاه واقعیت درمانی، مشاوره کردن بخش مهمی در فرایند یادگیری و چگونگی حل مشکلات، آموزش کودکان، هدایت نوجوانان و در نتیجه این است چه‌طور افراد به مشاورانی برای

خود تبدیل شوند. ■

❖ **خودشان را افرادی منفور، ناخواستنی و طرد شده می‌بینند.**

❖ **نمی‌توانند با دیگران صمیمیت و مشارکت داشته باشند.**

❖ **قادر به انجام دادن و پیگیری تعهدات نیستند.**

❖ **عموما ناامید و درمانده‌اند.**

دیگری، کنترل خود را دوباره به‌دست آورند. این به مفهوم برگرداندن قدرت به زندگی یک شخص یا پس گرفتن آن از کسانی است که سعی در کنترل زندگی‌اش داشته‌اند. این کسان می‌توانند پدر، مادر، همسر، فرزندان و یا نزدیکان و اطرافیان باشند.

یکی از فرضیه‌های اساسی تئوری انتخاب این است که انسان‌ها همواره کوشش می‌کنند تا با اعمال

کنترل بهتر بر زندگی‌شان به آن چه «هویت موفق» نامیده می‌شود، دست یابند. کسانی که به چنین هویتی دست می‌یابند خود را به عنوان

کسانی می‌بینند که قابلیت مرادۀ عشق را دارند و معتقدند دیگران مهم هستند، احساس ارزشمندی را تجربه می‌کنند، حس مسئولیت‌پذیری دارند و نیز رضای نیازهایشان

را نه برعهده دیگران، که تحت مسئولیت خودشان می‌بینند. در نقطه مقابل، افرادی که جهت روان‌درمانی مراجعه می‌کنند، اغلب دارای

شخصیتی هستند، که گلسر آن را «هویت ناموفق» می‌نامد. چنین افرادی خود را افرادی دوست‌نداشتنی می‌بینند، باور دارند که نالایق‌تر از آن هستند که در اجتماعات شرکت داشته باشند و خود را ضعیف‌تر

از آن می‌دانند که بتوانند زندگی‌شان را تغییر دهند. از آن‌جا که واقعیت درمانی چنین می‌پندارد که بیشتر انسان‌ها می‌توانند با انتخاب‌های خود سرنوشت خویش را شکل دهند، تمرکز آن بر کمک به مراجعان در

یادگیری رفتارهایی است که آن‌ها را به کسب «هویتی موفق» هدایت می‌کند. گلسر در کتاب «مدارس کیفی»، تئوری انتخاب را با یک تمرین کلاسی

به نام «مدیریت کودک‌کان بدون تهدید و اجبار» شرح می‌دهد. او اظهار می‌کند که نتیجه‌گیری معلمان از این تمرین به روش برخورد آن‌ها با افراد بستگی دارد. او ویژگی‌های مشابهی را بین مدیران و معلمان و

روش‌های مدیریتی آن‌ها مشاهده کرده است. ❖ مدیران رئیس مآب بر سیستم تنبیه به‌جای تشویق، گفتن به جای نشان دادن، تضعیف کردن به‌جای تقویت کردن، و دیکته کردن مقررات به‌جای همکاری تأکید دارند.

❖ مدیران رهنمودگر خلاف این‌ها را انجام می‌دهند. به‌طور کلی، گلسر نشان می‌دهد که معلمان

دموکرات بر معلمان مستبد برتری دارند. او معتقد است که تحصیل ممکن است به‌دلیل بهانه ندادن به فکر دانش‌آموز به شکست او منجر شود.

گلسر در کتاب تئوری انتخاب اشاره می‌کند که یکی از اساسی‌ترین علت‌های شکست تحصیلی و نتایج متعاقب آن، روشی است که برای آموختن به دانش‌آموزان مورد استفاده قرار

می‌گیرد. او در کتاب «مدارس کیفی»، تئوری خود درباره مدیریت مدرسه، و در کتاب «معلم مدرسه کیفی»، تئوری خود در رابطه با تدریس را به‌کار می‌برد.

واقعیت درمانی و روان‌کاوی سنتی

در بسط روش درمانی گلسر، اساس واکنش‌های

ویژگی‌هایی که می‌توان برای افراد با هویت موفق در نظر گرفت، عبارت‌اند از:

❖ **در عمل و در برآورده‌سازی نیازهایشان متعهدند.**

❖ **قادر به تبادل عشق‌اند.**

❖ **به عنوان فرد، احساس ارزشمندی می‌کنند.**

❖ **به روابطشان با دیگران اهمیت می‌دهند.**

❖ **نیازهایشان را به‌گونه‌ای برآورده می‌کنند که هزینه‌اش بر دوش دیگران نباشد یا مانعی برای ارضای نیاز دیگران تلقی نشود.**