

# «نظریه‌ی انتخاب» و «واقعیت‌درمانی» در مدرسه

گفت‌وگو: مهدی حاج اسماعیلی  
تنظیم: فرزانه اسلامی



## گفت‌وگو با دکتر علی‌صاحبی

افسردگی در ایران و استرالیا، راه‌های افزایش انگیزه در فرزندان، راه‌های ایجاد ارتباط مؤثر در زندگی مشترک، روان‌شناسی تغییر، از خودشناسی تا خودشکوفایی، آرام‌سازی روانی، ۱۰ اصل زندگی پویا، ملاقات با کودک درونی، ویژگی‌های بنیادین افراد خودشکوفا، افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، و دوره‌های متعدد کارگاه آموزش نظریه‌ی انتخاب و واقعیت‌درمانی در تهران، تبریز و مشهد.

**کلیدواژه‌ها:** واقعیت‌درمانی، انتخاب، برانگیختگی درونی، نیازهای پنج‌گانه، شادکامی.

● **فرایند گذر ویلیام گلاسر از روان‌پزشکی به رویکرد نظریه‌ی انتخاب به چه شکلی بوده است و چه مراحل را طی کرده تا به اینجا رسیده است و مطلب دیگر این که**

دارند. ایشان در بیمارستان «وستمید» در بخش خانواده‌درمانی به عنوان روان‌شناس ارشد فعالیت دارند و در انستیتوی واقعیت‌درمانی ویلیام گلاسر، در حوزه‌ی «نظریه‌ی انتخاب و واقعیت‌درمانی» متخصص محسوب می‌شوند و با این انستیتو همکاری مستمر دارند. ایشان در کلینیک خصوصی خود به کار مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد شناختی و فعالیت‌های پژوهشی مشغول هستند.

برخی کتاب‌های آقای دکتر صاحبی عبارتند از: تحلیل کاربردی رؤیا، تمثیل درمانی، قصه درمانی، زبان انتخاب، روش تحقیق کیفی، مائیم که اصل شادی و کان غمیم

همچنین کارگاه‌های آموزشی متعددی برگزار می‌کنند با عنوان:

ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی، مهارت‌های زندگی، افزایش عزت‌نفس، شناخت درمانی گروهی، اضطراب و

جناب آقای دکتر علی‌صاحبی در سال ۱۳۴۳ در گرگان متولد شدند و در سال‌های ۶۲ تا ۶۹ دوره‌های لیسانس و فوق لیسانس خود را در رشته‌ی روان‌شناسی در دانشگاه تهران طی کردند، ایشان دکترای خود را در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی از دانشگاه «تیوساوت ولز» در شهر سیدنی در سال ۱۳۷۵ دریافت داشتند و اولین اثر خود را به نام «روان‌شناسی موفقیت در کنکور و راه‌های غلبه بر اضطراب امتحان» در سال ۱۳۷۵ منتشر کردند، ایشان مدت‌های زیادی عضو هیئت علمی دانشگاه مشهد بودند. دکتر صاحبی به طور کلی در طی سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۶، ۱۷ جلد کتاب در قلمروی روان‌شناسی بالینی به چاپ رسانده‌اند.

ایشان با سازمان بهداشت جهانی در زمینه پژوهش علمی در حوزه‌ی اختلالات اضطرابی (وسواس) همکاری

## این رویکرد را چه کسانی در سیستم آموزش و پرورش آورده‌اند.

■ گلاسر مثل خیلی دیگر از نظریه‌پردازان که در حیطه‌ی روان‌شناسی نظریه‌پردازی می‌کردند از یک زمینه‌ی (بک‌گراند) روان‌پزشکی آمده و در سیستم روان‌تحلیلی یعنی نظام فرویدی و تحلیل رفتار، آموزش دیده و همانند الیس که پس از چند سال فعالیت در روان‌تحلیلی به این نتیجه می‌رسد که نظریه‌های تحلیل‌گری رفتارهای ما را تبیین نمی‌کند و آن‌چه که از انسان‌ها سر می‌زند الزاماً آن‌طور که فروید می‌گوید نیست و با روش‌های فرویدی نمی‌توان به افراد کمک کرد و به این ترتیب به جست‌وجوی روش‌های نوینی می‌پردازد که ۱. رفتارها را تبیین کند و ۲. اندازه‌پذیر باشد و ۳. قابلیت دستکاری داشته باشد، گلاسر نیز در این فرایند تحصیل می‌کند و به قول خودش از مشاهده‌ی بیماران سایکوتیک و اسکیزوفرنی‌ها به این نتیجه می‌رسد که این نشانه‌های بیماری در واقع رفتارهایی هستند که افراد خودشان انتخاب می‌کنند.

به این ترتیب گلاسر وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی‌ش یعنی نظریه‌پردازی می‌شود و در سال ۱۹۶۰ کتابی به نام «واقعیت درمانی» در مقابل درمان تحلیلی چاپ می‌کند و مدعی می‌شود، افراد باید یاد بگیرند که چگونه با واقعیت زندگی‌شان کنار بیایند و مسئولیت زندگی و رفتارشان را بپذیرند، و از همان سال‌ها شروع به آموزش روش خود به روان‌پزشک‌ها می‌کند مبنی بر این‌که غیر از روان‌تحلیل‌گری، روش‌های تشخیصی و درمانی دیگری هم هست و افراد دارای این نشانه‌ها، بیمار نیستند بلکه رفتارهایی را از خودشان نشان می‌دهند که در واقع تلاش‌های نامؤثر آن‌ها برای رسیدن به اهداف زندگی روزانه‌شان است. گلاسر نظریه‌اش را به عنوان یک رفتار عمومی در نظر می‌گیرد که هر چیزی از انسان

سر می‌زند یک رفتار است، چه این رفتار نشانه‌ی یک بیماری مثل وسواس باشد یا یک هذیان باشد یا فرار از مدرسه یا اجتناب از انجام تکالیف درسی باشد، در هر صورت فرقی نمی‌کند که چه کسی این رفتار را انجام می‌دهد، به طور کلی رفتارها برای منظور خاصی انجام می‌شود. گلاسر پس از اتمام تحصیلاتش، اولین قرارداد خود را با یک مرکز نگهداری و تربیت نوجوانان و جوانان بزهکار می‌بندد و در این‌باره معتقد بود، رفتارهای پرخطرانه و بزهکارانه‌ی آن‌ها رفتارهایی است که خودشان انتخاب می‌کنند چون فکر می‌کنند که این رفتارها می‌تواند آن‌ها را به اهدافشان برساند در واقع آن‌ها رفتار مسئولانه‌تری یاد نگرفته‌اند. پس از این، مدارس به او مراجعه می‌کنند تا از این نظریه برای نظام رفتاری بچه‌ها در مدارس استفاده کنند. گلاسر پس از کار با مدیران مدارس، به تدریج نظریه‌اش را به عنوان «نظریه‌ی انتخاب» تدوین می‌کند و بیشتر به‌طور اختصاصی به رفتارهای کلامی، رفتارهای بچه‌ها در مدرسه و کلاس و رفتارهای تعاملی و تعاملات بین معلم و دانش‌آموز می‌پردازد و نظریه‌اش را قانونمند می‌کند و به این ترتیب کتاب «مدارس بدون شکست» را با این مضمون می‌نویسد که اگر مدارس درک درستی از رفتار کودک داشته باشند می‌توانند به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که همه‌ی بچه‌ها در آن موفق باشند؛ پس از این به صورت متمرکز با مدارس کار می‌کند تا این‌که با بحث کنترل «ویلیام پاورز» آشنا می‌شود و چون قبل از آن داشت واقعیت درمانی می‌کرد...

## ● یعنی واقعیت درمانی مقدم بر نظریه‌ی انتخاب است؟

■ در آغازش بله، اما واقعیت درمانی یک روش است و نظریه‌ی انتخاب یک نظریه است و آن روش براساس یک تئوری است. گلاسر در ابتدا اعتقاد داشت هر چه از

مردم سر می‌زند، «انتخاب» خود آن‌هاست. اما او تبیین درستی از آن نداشت که مردم چرا و چگونه یک رفتار را انتخاب می‌کنند، مثلاً چرا بچه‌ای فرار از مدرسه را انتخاب می‌کند. گلاسر تبیینی برای این چرایی‌ها نداشت، تا این‌که با نظریه‌ی «کنترل» ویلیام پاورز آشنا می‌شود که فرد را به مثابه‌ی یک سیستم کنترلی در نظر می‌گیرد و تبیین می‌کند. به این ترتیب چند سالی با ویلیام پاورز روی یک نظریه کار می‌کند تا این‌که براساس آن، نظریه‌ای به عنوان «نظریه‌ی انتخاب» تدوین می‌کند که در ابتدا به آن «نظریه‌ی کنترل» می‌گفت اما بعدها متوجه شد برداشتی که مردم از «کنترل» دارند همان معنایی نیست که گلاسر مد نظر داشت. گلاسر به مردم می‌گفت که از بالا نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید، سعی نکنید دیگران را تحت کنترل خودتان در آورید و به آن‌ها زور بگویید. بنابراین در سال ۱۹۹۸ تصمیم گرفت اسم نظریه‌اش را «نظریه‌ی انتخاب» بگذارد، چون از همان ابتدا آن‌چه که از ما سر می‌زند رفتار است، همه‌ی رفتارها معطوف به هدفی است و هدف همه‌ی رفتارها ارضای یک نیاز است و ما رفتاری را انتخاب می‌کنیم تا یکی از نیازهایمان را ارضا کنیم. نظریه‌ی انتخاب امروزه به عنوان یک نظریه‌ی پشتیبان برای انواع مداخلات در سطوح مختلف جامعه محسوب می‌شود، یعنی برای روش‌های به کار گرفته شده در مدارس به عنوان مشاوره، در بحث بهداشت روانی به عنوان روان‌درمانی یا در مدیریت به عنوان مدیریت رهنمون.

## ● اگر بخواهیم نظریه‌ی انتخاب را در ساختار تعلیم و تربیت آموزش و پرورش بحث کنیم، این نظریه با آن‌چه هم اکنون در جریان است، چه ایده‌ی متفاوتی دارد؟

■ گلاسر در کتاب مدارس بدون شکست و در فعالیت‌های دیگر و مخصوصاً در

**اگر مدارس درک درستی  
از رفتار کودک داشته باشند  
می‌توانند به گونه‌ای  
برنامه‌ریزی کنند که  
همه‌ی بچه‌ها در آن  
موفق باشند**

درس و به مواد درسی‌شان احساس تعلق بکنند تا آن کار را انجام دهند، و مواد درسی باید به گونه‌ای به بچه‌ها ارائه بشود که از بالا به پایین و به عنوان تکلیف و به عنوان چیزی که در آینده به دردتان می‌خورد نباشد، زیرا بچه «الان» را می‌خواهد و همین الان می‌خواهد، زود هم می‌خواهد، آنچه را که می‌خواهد، الان است، بنابراین اولیا مدرسه و اولیا دانش‌آموز باید بدانند که طبق نظریه‌ی انتخاب نمی‌توان به هیچ‌کس چیزی را به‌زور یاد داد و یا او را مجبور به انجام کاری کرد. افراد انتخاب می‌کنند که کاری را انجام دهند. وقتی رابطه وجود نداشته باشد، نفوذ هم نیست، به اعتقاد گلاسر در همه‌ی دوره‌های تحصیلی اولیا مدارس و اولیا دانش‌آموز باید یاد بگیرند که اگر می‌خواهند دانش‌آموزان از برنامه‌ی موردنظر آن‌ها پیروی کنند باید در دانش‌آموزان نفوذ کنند و با ترس و اجبار و انتقاد و تهدید نمی‌توان در انسان دیگری نفوذ کرد، بحث هم همین است، در همه‌ی مقاطع همین اصول صادق است و باید در همه‌جا انجام شود. در مدارس گلاسر هم بین دوره‌های ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان از نظر نحوه‌ی برخورد با دانش‌آموزان و نحوه‌ی دیدن آن‌ها به عنوان موضوعات اصلی یادگیری و یاددهی، هیچ نگرش متفاوتی وجود ندارد، دانش‌آموزان همه‌شان انسان هستند، همه‌شان رفتار

گلاسر بیشتر تأثیر نگرشی است. یعنی نگرش برنامه‌ریزان درسی را نسبت به موضوعشان که همان دانش‌آموزان هستند بر این اساس تغییر می‌دهد که دانش‌آموز در خلأ رفتار نمی‌کند و به واسطه‌ی معلم هم رفتار نمی‌کند بلکه از درون و برای ارضای نیازهایش برانگیخته می‌شود. حالا اگر بخواهید مواد درسی را خوب یاد بدهید باید با نیازهای بچه ربطش دهید.

**• آیا در ساختار آموزش و پرورش و در سطوح مختلف پیش‌دبستانی، دبستان، راهنمایی و دبیرستان باید برنامه‌های ویژه‌ای بر اساس نظریه‌ی انتخاب طراحی شود و آیا در آنجا برنامه‌ی ویژه‌ی خاصی دارد و در تمام این سطوح به کار گرفته می‌شود؟**

■ بله در تمام سطوح، گلاسر معتقد است از زمانی که کودک از نظر زبانی رشد می‌کند و می‌تواند مفاهیم را بفهمد و درک بکند و زیر سؤال ببرد و به سؤالات پاسخ دهد، می‌توانیم نظریه‌ی انتخاب را در موردش به کار بگیریم و چون مواد درسی و نحوه‌ی برخورد با بچه‌ها در مقاطع گوناگون متفاوت است، قطعاً به کارگیری نظریه‌ی انتخاب هم متفاوت می‌شود، اما اصولش یکسان است، بحث اصلی نظریه‌ی انتخاب این است که بین معلم به عنوان رئیس کلاس و بچه‌ها به عنوان مرئوسین باید یک رابطه‌ی دوجانبه‌ی مبتنی بر احترام متقابل وجود داشته باشد، گلاسر شدیداً اعتقاد دارد، ترس زمین‌شوری است که هیچ‌گلی در آن نخواهد روئید، وقتی رابطه‌ی بین معلم و دانش‌آموز، بین والدین و بچه مبتنی بر ترس باشد، در این خاک شور، هیچ گل زیبا و معطری که زندگی را زیبا کند، نخواهد روئید. بنابراین در تمام دوره‌های پیش‌دبستان، دبستان، راهنمایی و دبیرستان رابطه‌ی معلم و دانش‌آموزان باید مبتنی بر احترام و تعلق خاطر باشد، دانش‌آموزان باید به مدرسه، به کلاس

آموزش‌هایی که برای معلم داشته است این نکته را برجسته می‌کند که هر چیزی از بچه به عنوان انسان سر می‌زند یک رفتار است و رفتار بچه‌ها به این جهت است که یک کیفیتی را به زندگی‌شان اضافه کنند. حال اگر مواد برنامه درسی از دیدگاه بچه‌ها به گونه‌ای باشد که بچه فکر بکنند این درسی که می‌خواند هیچ سودمندی در شرایط فعلی زندگی‌شان ندارد و کیفیت زندگی او را ارتقاء نمی‌دهد، بچه هیچ گرایشی به انجام آن کار ندارد، بنابراین تا زمانی که زور و تشویق بالای سرش باشد ممکن است انجام بدهد اما احتمال این‌که از درون برای فرار گرفتن آن از درون برانگیخته شود، وجود ندارد. بنابراین اساس نظریه‌ی انتخاب و نفوذ و تأثیرش در برنامه‌ریزی درسی به گونه‌ای است که بچه‌ها احساس کنند در چگونگی اجرای این برنامه‌ها مشارکت دارند، می‌توانند حرف بزنند، اظهار نظر کنند و از همه مهم‌تر این‌که مواد درسی که به آن‌ها آموزش می‌دهید باید با منطق بچه هم‌خوانی داشته باشد، یعنی دلیلی داشته باشد که چرا این کار را می‌کند و چه سودی برایشان دارد، گلاسر اعتقاد دارد هنگام تصمیم به انجام هر کار، به‌طور ناخودآگاه پشت مغزمان یک رادیو روی طول موج wiifm روشن می‌شود که *what is in it forme?* یعنی در این کار چه سودی برای من وجود دارد؟ اگر نتیجه بگیریم که فایده‌ای ندارد اصلاً رغبتی به انجامش نخواهیم داشت. بنابراین در برنامه‌ریزی درسی، باید ۵ نیاز گلاسری را که به اعتقاد او همه‌ی انسان‌ها برای ارضای آن‌ها برانگیخته می‌شوند مدنظر قرار دهیم، و معلم باید با دانش‌آموزان ارتباط داشته باشد به گونه‌ای که بچه‌ها مشارکت داشته باشند و منطق پشت هر درس را بدانند و از طریق این پیوند بتوانند مواد درسی را به عنوان بخش مؤثری در زندگی کنونی خودشان بدانند. تأثیر

## آنچه که از ما سرمی زند رفتار است، همه‌ی رفتارها معطوف به هدفی است و هدف همه‌ی رفتارها ارضای یک نیاز است و ما رفتاری را انتخاب می‌کنیم تا یکی از نیازهایمان را ارضا کنیم

می‌کنند و رفتارشان معطوف به هدف است، هدف همه‌شان هم ارضای نیازهایشان است. البته نیازهای دانش‌آموزان در دوره‌های گوناگون، متفاوت می‌شود بنابراین سبک رفتار نیز باید تا حدی متفاوت بشود.

● **ما در ساختار آموزش و پرورش یک‌سری موضوعات اساسی داریم، مثل ارزش‌یابی تحصیلی و درسی، ارتقاء انگیزش یادگیری در دانش‌آموزان، بهبود شیوه‌های کنترل انضباطی مدارس یا کیفیت‌بخشی به سمت یادگیری به جای یاددهی، یا ارزش‌یابی معلمان، که هر یک مسائل و مشکلات خاصی را در ساختار آموزش و پرورش، هم برای معلمان و هم برای دانش‌آموزان به وجود آورده است می‌خواهیم نگاه نظریه‌ی انتخاب را در رابطه با این موضوعات بدانیم.**

■ **نظریه‌ی انتخاب و واقعیت‌درمانی اساساً برخلاف نظریه‌های دیگر که در حوزه‌ی علوم رفتاری هست، تکنیک‌مدار نیست، فرایندمدار است و فرایندمدار یعنی از ابتدا یک نظریه کاملاً روشن در مورد رفتار وجود دارد مبنی بر این که چرا انسان رفتار می‌کند و چگونه رفتار می‌کند. در نظام آموزش و پرورش معلم باید بداند آن چه از دانش‌آموز سر می‌زند و از خودش سرمی‌زند یک «رفتار» است و نسبت به این که چرا دانش‌آموز این رفتار را نشان می‌دهد و چگونه رفتار می‌کند آگاه باشد تا بتواند فهم درستی از رفتار دانش‌آموز پیدا کند؛**

یادگیری یک رفتار است، این که دانش‌آموز انتخاب می‌کند مشق خود را بنویسد یک «رفتار» است، این که مشق نمی‌نویسد یک رفتار است، این که بغل دستیش را اذیت می‌کند رفتار است این که به موقع به کلاس نمی‌آید یک رفتار است، حالا معلم باید درک درستی از دانش‌آموز داشته باشد این که چرا رفتار می‌کند و چگونه رفتار می‌کند، همه‌ی انسان‌ها وقتی رفتاری را نشان می‌دهند، رفتارشان معطوف به هدف است و هدف هم ارضای یکی از نیازهایشان است، یکی از نیازهای پنج‌گانه‌شان یعنی نیاز به بقا، عشق، قدرت، آزادی و تفریح. این‌ها نیازهای جدی دانش‌آموزان است وقتی که سر کلاس می‌آیند، سؤالی که کلاس‌ر مطرح می‌کند این است آیا یک آدمی که در خیابان رانندگی می‌کند و فکر می‌کند که مسیر و جهتش درست است و او را به آن جایی که می‌خواهد می‌برد، حالا اگر ۱۰۰ نفر هم به او توضیح بدهند، نمره بدهند و ارزش‌بایش کنند، آیا جهت‌گیریش را تغییر می‌دهد؟ نه، یک راننده زمانی جهت خود را عوض می‌کند که خودش به این نتیجه برسد، این راه که می‌روم مرا به آن جایی که می‌خواهم نمی‌رساند. بنابراین ما شدیداً در نظریه‌ی انتخاب، با ارزش‌یابی شدن شخص توسط دیگران مخالفیم زیرا ارزش‌یابی ما کمکی به فرد در تغییر مسیر و جهتش نمی‌کند. فرد زمانی مسیر خود را تغییر می‌دهد و به شیوه‌ی دیگری عمل می‌کند، درس می‌خواند، مشق می‌نویسد یا در کلاس حضور پیدا می‌کند که خودش با ارزش‌یابی شخصی خودش به این نتیجه برسد، روشی که در پیش گرفته است او را به آن جایی که می‌خواهد نمی‌رساند و او را بیشتر با مشکلات روبه‌رو می‌کند و از هدفش دورتر می‌سازد. برای همین در نظریه‌ی انتخاب اساساً ارزش‌یابی مدرسه، کلاس درس و معلم به دانش‌آموزان کمکی نمی‌کند، فقط به

والدین دانش‌آموز کمک می‌کند که بچه را سرزنش یا تشویق کنند. دانش‌آموز زمانی می‌تواند وضعیت خودش را بهبود بخشد یا شیوه‌ی درس خواندنش و رفتارش را اصلاح کند که خودش بتواند با کمک معلم، رفتارش را ارزیابی کند، البته معلمی که نظریه‌ی انتخاب را بلد است و می‌تواند بچه را با شرایطی مواجه کند که خودش را بر این اساس ارزیابی کند که من چه می‌خواهم، الان چه کاری می‌کنم، از چه مسیری می‌روم، کجا می‌خواهم بروم، الان از چه مسیری می‌روم، اگر از این مسیر بروم آیا مرا به آن جایی که می‌خواهم می‌رساند یا نه. به محض این که فرد از طریق ارزش‌یابی خودش می‌فهمد آن چه را که می‌خواهد با این شیوه میسر نمی‌شود، این جاست که خودش را تغییر می‌دهد. وقتی نظریه‌ی انتخاب را به معلمین آموزش می‌دهیم، هیچ کس معلم را از بالا ارزش‌یابی نمی‌کند که آیا نظریه‌ی انتخاب را یاد گرفته است یا نه، بلکه این خود معلم است که خودش را بر این مبنای ارزش‌یابی می‌کند ما (معلم) که در نظریه‌ی انتخاب یاد گرفتیم که رفتار چرا و چگونه انجام می‌گیرد و آیا وقتی که بچه مشکل دارد می‌توانیم تشخیص بدهیم یا خیر. مثلاً به معلم می‌گویند: الان می‌توانی مشکل بچه را تشخیص بدهی؟ اگر نمی‌توانی کجاها ضعف داری، در کجاها باید بیشتر مطالعه کنی؟ و به عنوان مثال اگر معلم پاسخ می‌دهد: بین ۱۰۰ و صفر من فکر می‌کنم ۶۰٪. بدم. به او می‌گویند: «بسیار خوب، اگر ۶۰٪ بلد هستی، همین ۶۰٪ برای اداره‌ی کلاس کافیست؟ اگر خودش بگوید کافیست، می‌گویند: بسیار خوب برو سر کلاس و اگر بگوید کافی نیست، می‌گویند: پس باید چه کار کنی؟ می‌گویند: باید بیشتر بخوانم. می‌گویند: دیگه باید چه کار کنی؟ می‌گویند باید بیشتر تمرین کنم. می‌گویند دیگر چه کاری می‌کنی؟ می‌گویند با همکارهایم صحبت می‌کنم. بنابراین



چون معلم خودش به این ارزیابی می‌رسد و فرد دیگری مثلاً مدیر مدرسه کارآمدی او را زیر سؤال نمی‌برد به این ترتیب، خودش به میل خودش تلاش می‌کند.

● **حالا اگر معلم بگوید کافی است، با توجه به این که او ۶۰٪ امکانات و شرایط را برای آموزش دارد، بعد چه اتفاقی می‌افتد؟**

■ معلم را در نظر می‌گیریم. به معلم می‌گوییم: «آیا این ۶۰٪ دانشی که نسبت به رفتار بچه‌ها، چگونگی کمک کردن به بچه‌ها برای ارزیابی رفتار خودشان و دعوتشان به مسئولیت‌پذیری و تفکر مسئولانه‌داری، آیا کافی است؟»

اگر بگوید بله، بعد می‌پرسند: «حالا وضعیت کلاس و مدرسه را چه‌طور می‌بینی؟ آیا با بچه‌ها راحتی؟ آیا با بچه‌ها هیچ مشکلی نداری؟ کارآمدی کلاس چه‌طوره؟ می‌خواهی کارنامه‌های رفتاری بچه‌ها را ببینی، این که در مقایسه با سایر کلاس‌ها چه تعداد از بچه‌های تو به دفتر من (مدیر) می‌آیند؟ این را چه‌طور تبیین می‌کنی؟ در واقع مدیر از معلم بازخواست نمی‌کند بلکه می‌کوشد معلم، خودش، خودش را ارزیابی کند و از او می‌پرسد: «چه قدر دوست داری سر این کلاس باشی؟ فرد خودش می‌داند چه می‌خواهد و چه دارد. بنابراین ارزیابی یعنی این که من چه می‌خواهم و از چه چیزی برخوردارم و آیا این همان چیزی است که من در نهایت می‌خواهم. عملاً نظریه‌ی انتخاب نظریه‌ای نیست که مچ کسی را بگیرد، بلکه می‌خواهد به دیگران کمک کند تا در دست‌یابی به خواسته‌هایشان شیوه‌های بهتر و مؤثرتری را انتخاب کنند. دانش‌آموز وقتی فکر می‌کند که معلمش او را از بالا ارزیابی نمی‌کند، و این‌طور نیست که معلم همه‌چیز را می‌داند و می‌خواهد به دانش‌آموز یاد بدهد، بلکه می‌خواهد با دانش‌آموز همکاری کند تا او نیازهایش

را به‌طور مؤثرتری پاسخ دهد، در این جا دانش‌آموز با معلمش همکاری خواهد کرد. بسیاری می‌گویند اغلب این روش‌ها منفعلانه است، ما نیز می‌گوییم خُب روش‌های فعال شما به کجا رسیده است، این روش‌هایی که دائماً به بچه‌ها نمره می‌دهد و زیر اشتباه‌هایشان خودکار قرمز می‌کشد، آیا این روش‌ها منجر به عملکرد بهتر بچه‌ها می‌شود؟ نظریه‌ی انتخاب یک نوع دعوت به مسئولیت‌پذیری برای اصلاح رفتار است.

● **لطفاً در مورد مسئولیت‌پذیری در ساختار آموزش و پرورش و چگونگی عملکرد معلم در ترغیب دانش‌آموز به سوی مسئولیت‌پذیری را توضیح دهید.**

■ باید از آغاز و در واقع مفاهیم اولیه نظریه‌ی انتخاب شروع کنیم، در این نظریه اصل اولیه این است، هر آن چه از انسان سر می‌زند یک «فتار» است گریه کردن، دعوا کردن، مشق نوشتن، همه‌ی این‌ها رفتار است و همه‌ی رفتارهای ما به منظور ارضای یک یا چند نیاز از نیازهای پنج‌گانه، از دورن برانگیخته می‌شوند، بنابراین در هر موقعیتی برای ارضای نیازهای خودمان، تحت تأثیر عوامل بیرونی یا تاریخچه‌ای که بر ما گذشته است، نیستیم، ما به خاطر تاریخچه‌مان برانگیخته نمی‌شویم، همین که من و شما الان با هم صحبت می‌کنیم به این معناست که حتماً یکی از نیازهای من در این موقعیت ارضا می‌شود که وقتی ما به شما می‌دهم، من عملاً باید از دورن برانگیخته شوم، یعنی یک چیزی در این‌جا باید برای من وجود داشته باشد و از آن‌جایی که تمامی رفتارهای من از دورن برانگیخته می‌شوند و من تصمیم می‌گیرم و انتخاب می‌کنم که برای ارضای فلان نیازم این رفتار را انجام دهم و این رفتار که الان با شما انجام می‌دهم چه خوبی برای من دارد، پس تنها کسی که مسئول ارضای

نیازهایم است خودم هستم، و هیچ‌کس نمی‌تواند نیازهای مرا ارضا کند و مورد بعد این که من باید نیازهایم را به گونه‌ای ارضا کنم که هزینه‌اش به دوش خودم باشد و مانع دیگران در ارضای نیازهای خودشان نشود. اساس مسئولیت‌پذیری هم همین است، نیازهای تو از درون خودت برانگیخته می‌شوند نه از بیرون، و عوامل درونیت تو را به سمت یک رفتاری سوق می‌دهد نه عوامل بیرونی. تو برای ارضای نیازهایت مسئولی و باید به گونه‌ای نیازهایت را ارضا کنی که هزینه‌اش به دوش دیگران نباشد. بنابراین معلم با ارسال این پیام و آموزش این مفهوم به بچه‌ها، آن‌ها را به مسئولیت‌پذیری دعوت می‌کند، مثلاً می‌پرسد اگر تو (دانش‌آموز) حوصله‌ات سررفته و می‌خواهی در کلاس شوخی کنی و تفریح کنی، آیا مزاحم بچه‌های کلاس نیستی؟ آیا مانع نمی‌شوی که نیازهایشان را ارضا کنند؟ و اگر تو مشکلی داری چه کسی باید مشکل تو را حل کند؟ خودت. اساس مسئولیت‌پذیری این است، و چون رفتار از درون ما نشأت می‌گیرد و نه از عوامل بیرونی یا عوامل تاریخچه‌ای، پس من این رفتار را مسئولانه و کاملاً مختارانه انتخاب کردم و خودم هم پاسخگوی آن هستم.

● **یعنی در این نظریه، عوامل جانبی و محیطی و تاریخچه‌ی فردی دانش‌آموز در نظر گرفته نمی‌شود؟**

■ البته که در نظر گرفته می‌شود ما می‌گوییم آن‌چه که در گذشته بر ما رفته است، صددرصد بر آن‌چه که من امروز هستم، تأثیر غیرقابل انکار دارد. اما آن‌چه بر گذشته‌ی فرد رفته است عامل ایجاد رفتار در لحظه‌ی کنونی او نیست هنگامی که فرد سر کلاس درس یا با دوستش است، این رفتار این‌جا و الان براساس نیازهای همین لحظه‌ی او و نحوه‌ی تفکر او شکل می‌گیرد، این که مثلاً ۲ سال قبل با او

بدرفتاری شده است و حالا او به هر کسی برسد یک خودکار به پهلویش فرو کند و بعد بگوید که چون قبلاً با او بدرفتاری شده است او هم این‌طور رفتار می‌کند، اصلاً پذیرفته نیست. بلکه در واقعیت به این صورت است که او چیزی را از هم‌کلاسیش می‌خواسته و هم‌کلاسی به او نداده است و راهی را که فرد برای به دست آوردن شی «مورد نظرش» انتخاب می‌کند فرو کردن خودکار به پهلوی هم‌کلاسیش است. پس این رفتار به دلیل نیاز الان فرد شکل می‌گیرد نه براساس تجربه‌ای که دو سال قبل داشته است و نه این‌که چون قبلاً کسی این کار را با تو کرده است. تو مسئول نیازهای خود هستی و مسئول رفتارهای خودت و چون رفتارها در لحظه به وجود می‌آید پس عوامل بیرونی نقشی ندارد. ما در نظریه‌ی انتخاب به *perceive world* یعنی دنیای دریافتی یا ادراک اعتقاد داریم. ما جهان را براساس نیازهای خودمان در هر لحظه ادراک می‌کنیم یعنی فرد براساس این‌که در هر لحظه به چه چیزی نیاز دارد و چه ادراکی دارد جهان را درک می‌کند. اما جهان در مقابل همه ثابت است و ادراک ما براساس نیازها فرق می‌کند. مثلاً به‌نظر شما الان چه چیزی در این آب و هوا لذت‌بخش است؟ من چون سرما خورده‌ام می‌گویم خواب اما برای شما شاید تفریح، میهمانی... باشد، ادراک ما براساس نیازهای ماست، من چون در این لحظه نیاز کنونی‌ام، استراحت است خواب را انتخاب می‌کنم حالا اگر از هواپیما جابمانم باید مسئولیتش را بپذیرم زیرا من برای ارضای نیاز خودم خوابیدم پس نمی‌توانم توجیه کنم که چون مریض بودم از هواپیما جاماندم، بلکه چون مریض بودم نیاز به استراحت پیدا کردم و تصمیم گرفتم که به این نیاز، الان پاسخ بدهم بنابراین خوابیدم و از هواپیما جاماندم، مسئولیت جاماندن از هواپیما به عهده‌ی خود من است نه

این‌که بهانه بیاورم که مریض بودم و از هواپیما جاماندم. در نظریه‌ی انتخاب هیچ نوع بهانه‌ای از هیچ کسی مبنی بر این‌که رفتارش براساس عوامل بیرونی شکل گرفته است پذیرفته نمی‌شود، مثلاً دانش‌آموز به معلمش می‌گوید: «دیشب مادرم مهمانی داشت من نتوانستم مشق‌هایم را بنویسم» در این‌جا دانش‌آموز بر عوامل بیرونی تأکید می‌کند و براساس آن‌ها توجیه می‌کند، بنابراین معلم باید بگوید: اگر قرار بود درس بخوانی چه کسی مسئول درس خواندن توست؟ تو یا مامانت؟ وقتی مهمان داشتید تو چه کار می‌کردی؟ نشسته بودم (دانش‌آموز)، آیا می‌توانستی کار دیگری بکنی؟ چه کارهایی کردی که جواب نداد؟ یعنی از تأکید بر عوامل بیرونی اجتناب می‌کنیم، البته عوامل بیرونی گاهی به‌طور موقتی تأثیر دارند اما در همان تأثیر موقتی نیز، فرد تصمیم می‌گیرد که در آن لحظه، چگونه به عوامل بیرونی پاسخ دهد. بسیاری معتقدند عوامل بیرونی کنش می‌کنند و ما واکنش نشان می‌دهیم، اما این‌طور نیست. عوامل بیرونی کنش می‌کنند، اما ما به آن کنش، پاسخ می‌دهیم مثلاً تصمیم می‌گیریم به مهمانی برویم، گاهی می‌گوییم که من امتحان دارم، آیا می‌شود مهمانی را زمان دیگر یا جای دیگر بگذارید؟ در واقع من برای حل مشکل چه کار کردم. آمدن ناگهانی مهمان مسئولیت من نیست، چون هر لحظه ممکن است هر اتفاقی برای من بیفتد، اما وقتی اتفاقی برای من افتاد، موضع‌گیری و پاسخ من به آن اتفاق، مسئولیت من است و بچه هم همین‌طور است. البته قبل از آموزش این موارد به دانش‌آموزان نمی‌توان این‌ها را از او انتظار داشت. اغلب مردم، عوامل بیرونی را تعیین‌کننده‌ی رفتارشان می‌دانند و بر این اساس رفتارشان را توجیه می‌کنند. به نظر ما نظریه‌ی انتخاب، زمانی در کلاس درس مؤثر است که معلم آن را به درستی

فهمیده باشد و بر اساس آن با دانش‌آموزان تعامل داشته باشد و خودش هم مسئولانه رفتار کند، مثلاً اگر روزی دیر به کلاس آمد توجیه نکند که مشکل داشتم و دیر کردم بلکه بگوید من امروز دیر آمدم چون به موقع سوار اتوبوس نشدم، ببخشید، مسئولش خودم هستم و مسئولش ترافیک و غیره نیست. یعنی عوامل بیرونی را سرزنش نکند. چنین مواردی را می‌توان به عنوان دعوت به مسئولیت‌پذیری در نظریه‌ی انتخاب مطرح کرد.

● شما به این نکته اشاره کردید که معلم باید این رویکرد را به دانش‌آموزان آموزش دهد، به نظر شما فرایند آموزش این رویکرد به دانش‌آموزان در مقاطع مختلف به چه شکلی هست تا آن فرایند مسئولیت‌پذیری اتفاق بیفتد.

■ یک نکته خیلی مهم است، اولاً معلم باید خودش نظریه‌ی انتخاب را خوب آموزش دیده باشد و این‌طور نیست که یک کتاب تئوری انتخاب را بخواند بلکه بحث این است که معلم باید دوره‌ی رسمی نظریه‌ی انتخاب را بگذراند به دلیل این‌که بیشتر رفتارگرایی و روان‌شناسی کنترل بیرونی بر نظام فکری افراد در جامعه حاکم بوده است. اول باید معلم یاد گرفته باشد که براساس نظریه‌ی انتخاب، چرا رفتار صادر می‌شود؟ رفتار از چه مؤلفه‌هایی ساخته می‌شود؟ چگونه یک رفتار در ما به وجود می‌آید و چگونه یک رفتار ادامه می‌یابد، بعد که این را آموخت آنگاه بتواند این را با دانش‌آموز شریک کند و اساس آموزش هم این است، بچه‌ها هر چیزی که از ما سر می‌زند یک رفتار است، وقتی شما شلوع می‌کنید این هم یک رفتار است، شما هنگام خشم نمی‌توانید بگویید که یک نفر روی اعصاب من راه رفت، اول باید زبان بچه‌ها را زبان نظریه‌ی انتخاب بکنیم. مثال- دانش‌آموز: خانم (معلم) ما انتخاب کردیم او را هول بدهیم.

دانش آموز در خلاء رفتار  
نمی‌کند و به واسطه‌ی معلم  
هم رفتار نمی‌کند، بلکه از  
درون و برای ارضای نیازهایش  
برانگیخته می‌شود. حالا اگر  
بخواهید مواد درسی را  
خوب یاد بدهید باید با  
نیازهای بچه ربطش دهید

#### ● چرا این را انتخاب کردی؟

■ آخه روی سینهام نشسته بود و داشت خفهام می‌کرد و من چاره‌ای ندیدم جز این که هولش بدهم.

بنابراین از گریه گرفته تا شادی، بازی در حیاط مدرسه، اجازه گرفتن برای رفتن به دستشویی، ... همه رفتار است و افراد باید بدانند که رفتارهایشان معطوف به یک هدف است و هدف رفتارهایشان ارضای نیاز است و چون انسان‌ها برای ارضای نیازهایشان از درون برانگیخته می‌شوند، توجیه بیرونی برای رفتارهایشان را باید کنار بگذارند، مثلاً دانش‌آموز با تکیه بر عوامل بیرونی ممکن است به این شکل رفتارش را توجیه کند که مرا هول داد من هم هولش دادم، خودکارم را گرفت و من هم او را زدم.

معلم در این مواقع می‌تواند به دانش‌آموز بگوید: وقتی خودکارت را گرفت، یکی از انتخاب‌هایی که کردی این بود که او را بزنی. غیر از این، چه انتخاب‌های دیگری می‌توانستی بکنی؟ وقتی او را زدی، می‌خواستی به چی برسی؟ پس رفتاری

که نشان دادی یعنی «زدن» برای این

بود که می‌خواستی به خودکارت برسی.

برای گرفتن خودکارت غیر از زدن او

دیگر چه کارهایی می‌توانستی بکنی؟ اگر

دانش‌آموز بگوید: هیچ کاری. معلم ادامه

می‌دهد، می‌خواهی من پیشنهاد بدهم؟

مثلاً می‌توانستی دستت را بلند کنی و به

من بگویی که خودکارت را گرفته، یا به

خودش می‌گفتی که خودکارت را بدهد، یا

می‌آمدی نزدیک میز من و به من می‌گفتی.

هدف اصلی تو گرفتن خودکارت بود و

اولین راهی که به مغزت رسید زدن او بود

البته دیدی که کارهای دیگری هم می‌توان

کرد، پس عامل بیرونی «گرفتن خودکار»

باعث نشده که او را بزنی، تو فقط خودکارت

را می‌خواستی و در ذهن خودت فکر کردی

تنها راه حل مشکل، زدن اوست.

درواقع باید به بچه‌ها آموزش دهیم

برای انجام هر رفتاری همواره چند انتخاب

دارند و باید گزینه‌ای را انتخاب کنند که

هزینه‌اش روی دوش خودشان باشد نه

روی دوش دیگران و مسئولانه باشد و آن‌ها

را به هدفشان برساند. این درواقع شیوه‌ی

آموزش است.

● با توجه به اشاره‌ی شما در مورد

این‌که افراد عادت کرده‌اند برای

توجیه رفتارهایشان از کنترل بیرونی

استفاده کنند و با توجه به قوانین

متمركز نظام آموزش و پرورش در

جامعه، به نظر شما به کارگیری این

رویکرد در چنین ساختار متمركزی

چگونه خواهد بود. البته اگر بخواهیم

این را به عنوان یک عامل سنتی نگاه

نکنیم چون طبق نظریه‌ی انتخاب

اساساً طرح این جمله نیز خود یک

نوع نگاه کنترل بیرونی است. اما به

هر حال به عنوان یک واقعیت بیرونی

فکر می‌کنید به کارگیری این رویکرد

در این ساختار دارای چه مسائل و

مشکلاتی باشد؟

■ به نظر من اصلاً هیچ ربطی به این ندارد،

این هم توجیه دیگری است برای زمانی که

افراد می‌خواهند رفتارهای جدیدی داشته

باشند اما با تکیه بر عامل یا عوامل بیرونی،

رفتارشان را توجیه می‌کنند مثلاً در این‌جا

نظام متمركز آموزش و پرورش و یا تأثیر

## دانش آموزان همه‌شان

انسان هستند، همه‌شان

رفتار می‌کنند و رفتارشان

معطوف به هدف است،

هدف همه‌شان هم

ارضای نیازهایشان

است

درس، نمره، مدرسه و ضوابط است. حال اگر یک معلم بخواهد این سه اصل را به‌کار گیرد چه کسی از نظام آموزش و پرورش متمرکز به‌او ایراد می‌گیرد؟ اصلاً ربطی به نظام آموزش و پرورش ندارد، این یک توجیه است برای معلمی که مدعی می‌شود مثل روش‌های درست برقراری ارتباط با دانش‌آموزان را نمی‌تواند به‌کار بندد چون بخشنامه‌ای در این مورد ابلاغ نشده است. در همین نظام هم در هر مدرسه‌ای معلمینی هستند که شدیداً از کنترل بیرونی پرهیز می‌کنند و یا معلمینی که شدیداً از کنترل بیرونی استفاده می‌کنند و این موضوع هیچ ربطی به نظام متمرکز آموزش و پرورش ندارد.

● **امروزه دغدغهی اصلی والدین و معلمین در جامعه، بحث عدم امنیت و عدم تأمین آینده‌ی فرزندان و مسأله‌ی کنکور است، به‌طوری‌که وقتی رفتارهای مبتنی بر رویکرد کنترل بیرونی را با آن‌ها مطرح می‌کنیم، سؤال و توجیه اساسی‌شان این است که با این عدم امنیت چه می‌توان کرد، و متعاقباً و سریعاً به رویکرد کنترل بیرونی پناه می‌آورند. حال به نظر شما چه پاسخی می‌توان در مورد واکنش و دیدگاه آن‌ها داشت؟**

■ آن‌ها قدرت و اثربخشی کنترل درونی را نمی‌دانند و از طرفی دیگر والدین هیچ‌گاه توجه نکرده‌اند که کنترل بیرونی حتی در بهترین شرایط هم اثربخش نیست

کند، براساس فهم خودش از رفتار، رفتار می‌کند. نظام آموزش و پرورش چه کار با شما می‌کند؟ آن یک ارزش‌هایی دارد که شما رعایت می‌کنید، اما این که در رابطه‌ی فردی با دانش‌آموزت چگونه رفتار کنی ارتباطی به نظام متمرکز یا غیرمتمرکز آموزش و پرورش ندارد، مثلاً می‌توانید براساس کنترل بیرونی به‌او بگویید اگر سر و صدا کنی می‌فرستمت دفتر مدیر، یا اخراجت می‌کنم، و یا می‌توانید بگویید: عزیز من تو چه کار داری؟ من چه طور می‌توانم کمکت کنم که راحت‌تر سر کلاس بشینی؟ در نظام آموزشی آمریکا هم امروزه تمام مدارس دارای نظام گلاسری نیستند، بلکه بسیاری از مدارس به‌صورت غیرمتمرکز است و مدیر مدرسه همه چیز را تعیین می‌کند، و بسیاری از مدیران نیز هنوز با روان‌شناسی کنترل بیرونی یعنی با تشویق و تنبیه مدرسه‌شان راداره می‌کنند. اما در همین مدارس و در همه‌ی نظام‌های آموزش و پرورش معلمین و مدیرانی هستند که ذاتاً نظریه‌ی انتخاب را می‌دانند و به این اصول آشنا هستند که هیچ‌کس را نمی‌توان مجبور به انجام کاری کرد که خودش دوست ندارد و در برابر دومین اصل مربوط به کنترل بیرونی که می‌گوید «من رسالت اخلاقی دارم که از تو (دانش‌آموز) انسان بهتری بسازم. من نه تنها به صلاح خودم واقفم بلکه صلاح تو را هم بهتر از تو می‌دانم»، معلمان مورد نظر معتقدند رسالت آن‌ها این نیست که از دانش‌آموز انسان بهتری بسازند، بلکه رسالتشان این است که ارتباط قشنگ‌تری با دانش‌آموزان برقرار کنند تا بتوانند در صورت تمایل و گرایش بچه‌ها هدایت آن‌ها را به‌عهده بگیرند و در مقابل اصل سوم موجود در کنترل بیرونی که می‌گوید مقررات، ضوابط و ارزش‌ها مهم‌تر از شأن و حیثیت انسان است، معلمان پیرو نظریه‌ی انتخاب می‌گویند شأن و حیثیت انسان مهم‌تر از

تاریخچه بر فرد یک عامل بیرونی است که افراد براساس آن توجیه می‌کنند که ما نمی‌توانیم کار دیگری بکنیم. نه این‌طوری نیست. همین الآن در همین نظام آموزش و پرورش متمرکز ایران معلمینی یافت می‌شوند که به زیبایی و بدون این که حتی نظریه‌ی انتخاب را خوانده باشند براساس اصول نظریه‌ی انتخاب با دانش‌آموزانشان رابطه دارند، دانش‌آموزان معلم را دوست دارند، با او یک رابطه‌ی متقابل زیبا دارند و درس‌های معلم را انجام می‌دهند. معلمینی که ذاتاً نظریه‌ی انتخاب را یاد گرفته‌اند، بدون تهدید، زورگویی، تنبیه، انتقاد، حق حساب دادن به دانش‌آموز، او را جذب می‌کنند، همیشه چنین معلمینی داشته‌ایم. در زمان تحصیل من هم چنین معلمینی بودند و معلمین دیگری هم بودند که با چوب سر کلاس می‌آمدند و اساساً می‌خواستند ما را بترسانند. همیشه همین‌طور بوده است. در حال حاضر و در همین نظام آموزش و پرورش هم معلمینی هستند که با تهدید و تنبیه و ایجاد رعب و وحشت با بچه‌ها کار می‌کنند. به این ترتیب چنین وضعیتی اصلاً کاری به نظام متمرکز و غیرمتمرکز ندارد، نظام متمرکز و غیرمتمرکز برای خودش بخشنامه‌هایی دارد اما به شما نمی‌گوید که در کلاس درس اگر دانش‌آموزی چند بار گفت خانم یا آقا بریم دستشویی؟ یا بریم بیرون؟ یا دلمون درد می‌کنه، شما در پاسخ بگویید بتمرگ، بشین و چرت و پرت نگو یا بگویید که عزیز من فکر نمی‌کنی که داری کلاس درس را به هم می‌ریزی، اگر همه‌ی بچه‌ها بخواهند چند بار بیرون بروند من چه‌طوری می‌توانم درس بدهم. نظام آموزش و پرورش هیچ‌کدام از دو روش برخورد بالا را نمی‌گوید بلکه این خود معلم است که به صورت یک فرد واحد بدون این که نظام آموزش و پرورش مشخصاً به‌او بگوید که چگونه با مشکلات رفتاری دانش‌آموز رفتار



البته به صورت کوتاه‌مدت ممکن است تغییراتی ایجاد کند، اما واقعاً چه کسی با کنترل بیرونی با تهدید، تنبیه و اعمال فشار توانسته است بچه را به شکل دلخواه تربیت کند، البته ممکن است به ضرب چماق و یا ایجاد نوعی بدهکاری عاطفی در بچه، او را مجبور به ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی خاصی کرد و او هم به دستاوردهای شگرفی می‌تواند دست یابد و موفق شود، اما آیا او رشته‌اش را دوست دارد؟ آیا یک انسان خشنود و شادمان شده است؟ چه کسی توانسته به ضرب چماق فرد دیگری را خشنود سازد؟ نه، نمی‌توان این کار را کرد والدین فکر می‌کنند نه تنها صلاح خودشان بلکه صلاح بچه را حتی بهتر از خودش می‌دانند بنابراین با نادیده گرفتن دنیای کیفی بچه‌ها و نیازهای آن‌ها، نیازهای خودشان را در اولویت قرار می‌دهند و بچه‌ها را تحت فشار می‌گذارند. باید توجه این والدین را به شیوه‌ی والدین نسل قبل از خودشان جلب کنیم و بپرسیم آیا والدین قبلی که با فشار و زور با بچه‌ها رفتار می‌کردند، آیا آن بچه‌ها امروز شادمانند؟ نه نیستند. واقعاً چه می‌خواهید و به دنبال چه چیز هستید؟ باید توجه داشت کنترل درونی به این معنا نیست که بچه را رها کنید تا به میل خودش هر کاری خواست بکند، نه اصلاً این‌طور نیست.

همان‌گونه که قبلاً گفتیم کنترل بیرونی یعنی زور، اجبار، تهدید، تنبیه، حق حساب دادن، شکایت کردن، غرغر

کردن و این شیوه نه تنها بچه‌ها را به سمت دستاوردهای خوب و رضایت‌بخش نمی‌برد بلکه فاصله‌ی بین والدین و معلم را با بچه‌ها بیشتر و بیشتر می‌کند و وقتی این فاصله بیشتر باشد، نفوذ ما حداقل است و در این حالت نفوذ جامعه بیشتر از نفوذ ما خواهد بود و این چیزی نیست که ما می‌خواهیم. برای نفوذ بیشتر در بچه‌ها باید بتوانیم رابطه‌ی معنادار مبتنی بر احترام متقابل به نیازهای هر دو طرف را داشته باشیم نه آن که بچه را رها کنیم تا هر کاری خواست بکند، بلکه بحث این است که بچه را ترغیب کنیم تا خودش را ارزیابی کند، ارزیابی شخصی مبنی بر این که من چه می‌خواهم؟ چه دارم؟ اکنون چه کار می‌کنم؟ و این کاری که می‌کنم آیا مرا به آن چه که می‌خواهم می‌رساند؟ اگر ما دوست داریم بچه‌ها چیزهایی را بخواهند که ما می‌خواهیم، اول باید روی آن‌ها نفوذ داشته باشیم و نفوذ بیشتر مستلزم رابطه‌ی متناسب و زیبا با آن‌هاست. این نکته‌ی بسیار مهمی است. حالا این که در جامعه امنیت نیست و ناامنی است، آیا برخورد دیکتاتورمانه با بچه‌ها برایشان امنیت می‌آورد؟ مگر امنیت صرفاً یک امر بیرونی است؟ یک بخشش بیرونی است اما یک بخش درونی هم دارد. اساس امنیت این است که من چه قدر بر عناصر مختلف زندگی خودم کنترل دارم، حالا با اعمال فشار ما بچه فکر می‌کند در تعیین سرنوشت خودش کنترل ندارد. بنابراین، این حرف کاملاً توجیهی است برای نپذیرفتن فرصتی، جهت بازسازی نظام فکری خودمان.

● امروزه هوش هیجانی- اجتماعی، بحث مهمی است که روان‌شناسان مطرح می‌کنند و در ساختار آموزش و پرورش هم به دلیل مشکلات و آسیب‌های روانی- اجتماعی موجود در دانش‌آموزان و خانواده‌ها توجه بیشتری به آن می‌شود و سازمان

بهداشت روانی مؤلفه‌های هوش هیجانی- اجتماعی را به‌عنوان مهارت‌های اساسی زندگی یاد می‌کند، حال با توجه به تحقیقات موجود، این سؤال مطرح است که کارکرد نظریه‌ی انتخاب در ارتقاء سطح کیفی هوش هیجانی- اجتماعی نسلی که از سیستم آموزش و پرورش بیرون می‌آید چیست؟

■ اسم دیگر نظریه‌ی انتخاب، دعوت به مسئولیت‌پذیری است، مسئولیت‌پذیری یک عنصر فردی، خانوادگی و اجتماعی است. مسئولیت‌پذیری در مقابل نیازهای خودمان، مسئولیت‌پذیری در مقابل خواست‌های اعضای خانواده و مسئولیت‌پذیری در مقابل رفاه سایر افراد جامعه که مثل تو هستند و به اندازه‌ی تو حقوق دارند و مثل تو باید نیازهای خودشان را ارضا کنند. این بحث اصلی است، به نظریه‌ی انتخاب، روان‌شناسی مثبت‌گرای نظریه‌ی انتخاب می‌گویند، یعنی نظریه‌ی انتخاب یک نوع روان‌شناسی مثبت است زیرا بر این اعتقاد است که تنها انگیزه و تنها دلیل و هدف زندگی بشر در کره‌ی خاکی، دست یافتن به یک شادمانی و شادکامی اصیل و درونی و همه‌جانبه است. در واقع نظریه‌ی انتخاب هیچ هدف دیگری را برای زندگی نمی‌شناسد، تنها هدف هر فردی از کودکی تا انتها، شادکامی است. این که نیک‌بخت باشد، احساس خوشبختی کند، و نظریه‌ی انتخاب این را تعریف می‌کند. نظریه‌ی انتخاب معتقد است یک فرد زمانی خوشبخت است که ۴ عنصر را با هم داشته باشد و لازم است که این ۴ عنصر در بچه‌ها پرورش یابد، به طوری که اگر هر چیزی در بچه‌ها پرورش یابد اما این ۴ عنصر نباشد، بچه‌ها در زندگی موفق می‌شوند یعنی دست‌آوردهای شگرف و پیشرفت‌های چشمگیر خواهند داشت اما اصلاً از احساس خوشبختی و شادکامی که غایت

والدین فکر می‌کنند نه تنها صلاح خودشان بلکه صلاح بچه راحتی بهتر از خودش می‌دانند بنابراین با نادیده گرفتن دنیای کیفی بچه‌ها و نیازهای آن‌ها، نیازهای خودشان را در اولویت قرار می‌دهند و بچه‌ها را تحت فشار می‌گذارند

اصلی زندگی است برخوردار نخواهند بود، بنابراین هوش هیجانی و هوش اجتماعی در درون همین ۴ مؤلفه قرار دارد. انسان شادکام انسانی است که بتواند این ۴ گام را در زندگی بردارد. هدف اصلی تعلیم و تربیت نیز تقویت این ۴ عنصر است:

۱. فرد بتواند سبکی از زندگی برای خودش بسازد که در آن لذت ببرد، به بیان دیگر ایجاد سبک یا شیوه‌ای لذت‌بخش در زندگی که بتواند از مصادیق روزانه‌اش، فعالیت‌هایش، کارهایش و رفت‌وآمدهایش لذت ببرد.

۲. توانایی خوب کنار آمدن با عزیزان یا اطرافیان؛ برای تعامل مطلوب با دیگران لازم نیست آن‌ها را حتماً دوست بداریم یا عاشقشان باشیم بلکه لازم است با آن‌ها خوب کنار بیاییم، مثلاً نیازی نیست همسایه‌مان را حتماً دوست داشته باشیم اما چون خواهی نخواهی در تعامل با او هستیم پس می‌توانیم خوب کنار بیاییم و معنای خوب کنار آمدن در نظریه‌ی انتخاب، همان مضمونی است که مولانا از قول خدا به سلیمان می‌گوید:

ای سلیمان در میان زاغ و باز  
حلم حق شو با همه مرغان بساز  
مرغ جبری را زبان جبر گوی  
مرغ پر شکسته را زبان صبر گوی  
اساس خوب کنار آمدن با افراد  
پیرامونی این است که در روابطمان با آن‌ها انرژی منفی وجود نداشته باشد.

۳. برخورداری از یک هدف ارزشمند در زندگی، یعنی داشتن کاری فراسوی کارهای روزمره‌ای که فرد برای تأمین غذا و پوشاک و مسکن انجام می‌دهد، یک کار ارزشمند، این که یک پروژه‌ی ارزشمند در ذهن فرد باشد، یک هدف، یک معنا، یک مقصودی که او را برای فعالیت تحریک کند.

۴. فرد باید همه‌ی این سه مورد را به گونه‌ای انجام بدهد که مانع از این نشود تا دیگران به عناصر سه‌گانه‌ی خود نرسند، بنابراین، عنصر چهارم، نشانگر مسئولیت‌پذیری فرد است. یعنی هر فردی باید عناصر سه‌گانه‌ی خود را با هزینه‌ی شخصی خودش به ثمر برساند. بنابراین فردی که در چنین بستری رشد می‌کند توانایی ایجاد یک سبک زندگی لذت‌بخش سالم، خوب کنار آمدن با دیگران، برخورداری از یک هدف ارزشمند و رفتار مسئولانه را دارد. این انسان یک انسان سالم است، یک انسان کاملاً نیک‌بخت، البته این انسان تجربه‌های منفی هم خواهد داشت، اشکالی ندارد چون می‌تواند در سایه‌ی تلاش و افزایش توانمندی‌هایش با دیگران به‌خوبی کنار بیاید، حتماً با دیگران و دیگران با او دعوایشان می‌شود و در این رابطه توانایی خوب کنار آمدن یعنی این که او می‌تواند مسأله‌اش را به‌خوبی حل کند. می‌توان گفت هوش اجتماعی و هوش هیجانی در این ۴ عنصر به خوبی جا گرفته است و فردی که این توانایی‌ها را دارد به راحتی می‌تواند در جامعه با دیگران زندگی توأم با همکاری داشته باشد.

● **به‌طور کلی، دوره‌های آموزش نظریه‌ی انتخاب برای معلمان و خانواده‌ها، دارای چه سرفصل‌هایی است؟**

■ دوره‌های نظریه‌ی انتخاب که از طرف مؤسسه‌ی ویلیام گلاسر، بنیان‌گذار نظریه‌ی انتخاب، ارائه می‌شود ۴ دوره است:

۱. دوره‌ی ابتدایی یا دوره‌ی آموزشی پایه

۲. دوره‌ی عملی پایه

۳. دوره‌ی پیشرفته

۴. دوره‌ی عملی پیشرفته

در هر کدام از دوره‌ها، نظریه‌ی انتخاب و چگونگی مداخله در مسائل روزمره گفته می‌شود، پرداخته می‌شود، عمل می‌شود و تمرین می‌شود و به این ترتیب افراد یاد می‌گیرند. حالا دو موضوع جدی و اصلی مطرح می‌شود، یکی بحث آموزش نظری و عملی نظریه‌ی انتخاب است این که ما چرا رفتار می‌کنیم، چگونه رفتار می‌کنیم، رفتارهای ما چه معنایی دارد، چگونه رفتار در ما برانگیخته می‌شود و چگونه ما برای پاسخ دادن به این برانگیختگی یا انگیزش رفتار می‌کنیم، دیگر این که وقتی فهمیدیم چرا رفتار می‌کنیم، حالا باید بدانیم چگونه رفتار را تغییر دهیم، چگونه رفتار را اصلاح کنیم و چگونه رفتار را با نیازهای فرد متناسب کنیم تا او بتواند به ۴ عنصر مورد نظر برسد یعنی زندگی سعادت‌مندان و خوب کنار آمدن با دیگران، داشتن اهداف متعالی و رفتار مسئولانه.

بنابراین همه‌ی سرفصل‌ها عبارت است از نظریه‌ی انتخاب، واقعیت درمانی و مدیریت رهنمون. ما معتقدیم، ۴ نوع رابطه‌ی رسمی در جامعه وجود دارد که نظریه‌ی انتخاب برای آن‌ها راهکار ارائه می‌دهد. این روابط عبارتند از:

اول. رابطه‌ی بین والدین و فرزند

دوم. رابطه‌ی بین مدیر و کارمندان

سوم. رابطه‌ی بین همسران با هم (زوجین)

چهارم. رابطه‌ی بین معلم و دانش‌آموز (استاد و دانشجو)

نظریه‌ی انتخاب در فرایند دوره‌های چهارگانه‌اش به این روابط می‌پردازد.

● **لطفاً رویکرد یا درواقع فرآیند واقعیت درمانی را که مشاورین از آن استفاده می‌کنند، کمی توضیح دهید.**

■ این فرایند اگرچه ساده می‌نماید اما بسیار

پیچیده است و البته معلمین از طریق این مصاحبه نمی‌توانند درک درستی از واقعیت درمانی پیدا کنند. پس به‌طور خلاصه می‌توان گفت واقعیت‌درمانی یک فرایند حل مسأله با استفاده از آموزه‌های نظریه‌ی انتخاب مبنی بر این است که همه‌ی آن‌چه در مقابل ماست یک اختلال نیست، یک آسیب نیست، یک بیماری نیست بلکه یک «رفتار» است و هر رفتاری از ۴ مؤلفه‌ی فکر، عمل (کنش یا تصمیم)، فیزیولوژی یا حالت بدنی و احساس یا هیجان تشکیل شده است و این ۴ مؤلفه یا چرخ همواره با هم هستند، و در واقعیت درمانی به معلم، مشاور یا والدین آموخته می‌شود که هرگاه بچه یا فرد بالغی رفتاری می‌کند، این ۴ چرخ او با هم حرکت می‌کنند.

پس باید به‌گونه‌ای با طرح پرسش‌های سقراطی این چهار چرخ را از هم متمایز کرده و به فرد نشان دهیم که چرخ‌های رفتاری او همواره با هم حرکت می‌کنند. در صورت تشبیه عناصر رفتاری به چرخ‌های ماشین، می‌بینیم که راننده صرفاً با فرمان به دو چرخ جلویی، بر ماشین مسلط است و می‌تواند آن را عقب و جلو ببرد، بنابراین می‌توان گفت چرخ‌های جلویی رفتارهای ما یکی «فکر» و دیگری «عمل» است که می‌توانیم هر یک را تغییر دهیم، اما «فیزیولوژی بدن» و «احساس و هیجان» را نمی‌توانیم مستقیماً تغییر دهیم. نظریه‌ی انتخاب به ما آموزش می‌دهد، به افراد کمک کنیم تا چرخ‌های جلویی‌شان را به‌گونه‌ای هدایت کنند تا بتوانند در همان مسیری که فکر می‌کنند در راستای رسیدن به ارضای نیازهایشان است، پیش بروند. به این ترتیب فرایند اصلی با این ۴ سؤال شروع می‌شود: «سؤال اول- تو چه می‌خواهی؟ الآن از این رفتار چه می‌خواهی، در نهایت از زندگی، از مدرسه، از خودت چه می‌خواهی؟ می‌خواهی چه شوی؟ و پس از ارائه‌ی پاسخ توسط

فرد، سؤال بعدی حُب الآن داری چه‌کار می‌کنی؟ و سؤال سوم- این کاری که الان داری انجام می‌دهی آیا تو را به آن جایی که می‌خواهی، می‌رساند؟ و این جریان، خودارزیابی یا ارزیابی شخصی محسوب می‌شود. حالا اگر فرد به سؤال آخر پاسخ منفی داد، ما می‌پرسیم دیگر چه راه‌هایی برای رسیدن به آن جایی که می‌خواهی وجود دارد؟

و بعد معلم یا مشاور یا والدین به این نتیجه می‌رسند که باید با بچه روی یک برنامه‌ی عملی کار کنند، یک برنامه‌ی مدون مبنی بر تغییر رفتار که دانش‌آموز را به یک مسیر در راستای دستیابی به هدفش قرار دهد. از دیدگاه نظریه‌ی انتخاب، این «طرح و برنامه» باید «هوشمند» باشد یعنی «اندازه‌پذیر» باشد، «ساده» باشد، «قدم‌هایش» کوچک باشد، مبتنی بر یکی از نیازها باشد یا از یکی از نیازها نشأت بگیرد یا به یکی از نیازها کمک کند و در یک «بازدهی زمانی» کاملاً مشخص تدوین شود. پس به‌طور کلی واقعیت درمانی می‌پرسد چه می‌خواهی؟ الآن برای رسیدن به آن چه که می‌خواهی چه‌کار می‌کنی؟ آیا کاری که الان می‌کنی تو را در نهایت به آن جایی که می‌خواهی می‌برد یا نه؟

این فرایند، «خودارزیابی» است، یعنی ارزیابی ما از فرد نیست بلکه خودش، خودش را ارزیابی می‌کند. اگر بگوید «نه»، می‌پرسیم- چه راه‌های دیگری می‌توانی بروی؟ ممکن است بگوید- نمی‌دانم. این‌جا معلم یا مشاور کمکش می‌کند و می‌گوید- می‌خواهی کمکت کنم؟ می‌خواهی بدانی بچه‌هایی با مشکل مشابه تو چه راه‌هایی را رفتند؟

و بعد از او می‌خواهیم یک راه را انتخاب کند و متعاقباً طرح و برنامه‌ریزی برای حرکت تدوین می‌شود.

● برای افراد مشتاق آموزش نظریه‌ی

**انتخاب و واقعیت‌درمانی، قبل از آموزش این دوره، چه پیشنهاداتی در زمینه‌ی مطالعه‌ی مرتبط دارید؟ به‌طور کلی برای مطالعه در این زمینه چه پیشنهادهایی دارید؟**

■ البته لازم است ادبیات و پیشینه‌های مطالعاتی موجود را مطالعه کنند اما متأسفانه در ایران ترجمه حالت پریشانی پیدا کرده و یا به نوعی حالت بیمارگونه دارد و هرکسی بدون صلاحیت علمی و نظری لازم، هر کتابی را که خوشش بیاید، ترجمه می‌کند؛ الان برخی آثار گلاسر در بازار ترجمه شده است اما یکی دو تا را که من مقابله کردم متوجه شدم که مترجمین اصلاً فهم درستی از نظریه نداشتند و فهم درستی را هم به دست ندادند حتی می‌توانم بگویم به اندازه‌ی ۶۰٪ هم درست ترجمه نشده و مشکل دارد و معلم و والدین اگر آن را بخوانند چون متن منسجم نیست احتمالاً فکر می‌کنند نظریه منسجم نیست. کتاب‌های گلاسر و کتاب‌های درخصوص واقعیت درمانی یا نظریه‌ی انتخاب را لازم است بخوانیم، اما با توجه به وضع موجود ترجمه‌ی کتاب، من توصیه می‌کنم یکی، دو مصاحبه‌ای را که من داشته‌ام و در ایسنا هست ببینید کتابی هم هست به نام «زبان نظریه‌ی انتخاب» مبنی بر این که نظریه‌ی انتخاب چگونه صحبت می‌کند که دارای مقدمه‌ای از گلاسر و مقدمه و درآمدی از من و یک سری نمونه‌هایی از چگونگی کار با دانش‌آموزان هست که می‌توانند مطالعه کنند و کتاب «نظریه‌ی انتخاب» را نیز خودم ترجمه کرده‌ام که تا دو ماه آینده به بازار خواهد آمد.

علاقه‌مندان می‌توانند به وبگاه رسمی ویلیام گلاسر مراجعه کنند و مقالات را ببینند:

[www.williamglaserinstitute.com](http://www.williamglaserinstitute.com)

و یا می‌توانند به وبگاه شخصی من بروند که دارای یک سری مقالات در زمینه‌ی نظریه‌ی انتخاب است.

[www.drsaheby.com](http://www.drsaheby.com)