

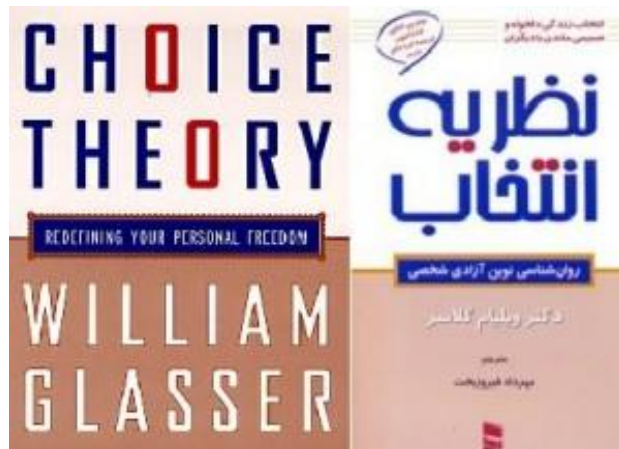
کتاب نظریه انتخاب

ویلیام گلسر

مهرداد فیروزبخت

فصل چهارم: رفتار کلی

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۸۹ تا صفحه ۱۲۱

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند؛ بنابراین به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

یک ترجمه دیگر از دکتر علی صاحبی برای این کتاب وجود دارد.

سایت وزین متمم در دوره شخصیت شناسی از مطالب این کتاب به عنوان مرجع استفاده کرده است.

واقعیت درمانی بر مبنای تئوری انتخاب پی‌ریزی شده و تقریباً همیشه روابط قبلی را نادیده می‌گیرد و بر بهبود و اصلاح روابط کنونی تمرکز دارد. موفقیت در این نوع مشاوره به ایجاد رابطه‌ای خوب بین مراجع و مشاور بستگی دارد.

ما از بدو تولد تا لحظه مرگ یکسره رفتار می‌کنیم. اینکه بجای استفاده از صفات و اسامی (من افسرده‌ام) از افعال استفاده کنیم (من خودم را افسرده کرده‌ام) باعث می‌شود که بفهمیم خودمان رفتارمان را انتخاب کرده‌ایم و مهم‌تر از آن می‌توانیم انتخاب‌های دیگری هم داشته باشیم.

دو راه پیش پای فرد در مواجهه با مشکل با زنش: نظرش را در مورد کارهایی که دوست دارد زنش انجام دهد تغییر دهد و در برخورد با زنش تجدید نظر کند.

[نکات در برخورد با مراجع:]

- مطرح کردن شتاب‌زده مبنای تئوری انتخاب و اینکه احساس بر ما عرض نشده، بلکه انتخابش کرده‌ایم منجر به ترک مطب می‌شود.
- پله پله به دنبال یک رابطه بد که در آن کس دیگری را بخاطر احساسش سرزنش می‌کند.
- وقتی می‌گوید جواب دادن سخت است، یعنی جواب را میدانند ولی نمی‌خواهد بگوید و احتمالاً مجبور خواهد شد به نقش بیشتر خودش در وقایع پیش‌آمده اعتراف کند.
- لزومی ندارد همیشه به سوال‌های مراجع جواب دهم (تا پیش از کسب اطلاعات کافی راجع به موضوع).
- کم کم به او می‌فهمانم که میتوانست بهتر عمل کند.
- باید منتظر یک فرصت باشم تا درباره انتخاب و انتخاب کردن فکر کند.
- من علاقه‌ای به پدر و مادرت ندارم،^۱ به خواسته تو و انتخاب تو علاقه‌مندم.
- قرار دادن فرد در وضعیتی که بفهمد می‌توانسته در موقعیت‌های مختلف، انتخاب‌های بهتری داشته باشد.
- نوشتن نامه و فرصت فکر برای طرف مقابل به جای صحبت تلفنی که این فرصت فکر کردن وجود ندارد.
- وقتی آدم‌ها احساس کنند کاری برای انجام دادن در جهت مثبت دارند، حالشان بهتر می‌شود.
- مدتی غمگین بودن و احساس بدبختی کردن بعد از یک رابطه تلخ، طبیعی است، مدتی طول می‌کشد تا فرد از دنیای کیفی ما خارج شود.

انسان‌ها همواره به نحوی رفتار می‌کنند که بیشترین و موثرترین کنترل را بر زندگی خود داشته باشند. کنترل موثر در تئوری انتخاب یعنی طوری رفتار کنیم که عکس‌های درون دنیای کیفی‌مان را به شکل معقولی ارضا کنیم.

وقتی می‌خواهیم رفتار دردناکی مثل افسردگی را متوقف کنیم با این گزینه‌ها مواجه هستیم: ۱- تغییر خواسته‌ها، ۲- تغییر عمل ۳- هر دو.

^۱ بسیاری از روش‌های روانشناسی بخش زیادی از فرایند درمان را به ریشه‌یابی مشکلات در گذشته و تاثیر تربیت والدین و ژن‌ها و ... می‌پردازند.

افسردگی هم مثل سایر رفتارهای ما یک انتخاب است، البته مثل راه رفتن و حرف زدن یک انتخاب بی‌واسطه و مستقیم نیست.

رفتار کلی در نظریه انتخاب چهار مولفه دارد: عمل، فکر، احساس، فیزیولوژی. این چهار مولفه از هم مستقل نیستند.

اگر ما نقشی در بهبود شرایط روحیمان نداشتیم مراجعه به مشاور بی‌معنی بود. شما به این دلیل معتقدید که روی احساساتان کنترل ندارید که روی احساساتان مثل عمل و تفکراتان کنترل مستقیم ندارید. هیچکس نمی‌تواند مستقیم تصمیم بگیرد احساس خوبی داشته باشد. کنترل غیرمستقیم روی احساس و فیزیولوژی خیلی زیاد است. این چهار مولفه هنگام انتخاب رفتار کلی همزمان عمل می‌کنند ولی ما فقط روی اعمال و افکارمان کنترل مستقیم داریم.

ممکن است بگویید افکارم را خودم انتخاب نمی‌کنم، شما به این دلیل آن فکر را انتخاب می‌کنید که بیش از هر فرد دیگری به شما کمک می‌کند روی جنبه خاصی از زندگی‌تان کنترل داشته باشید.

ما بارها در زندگی‌مان غلتیدن روی کاکتوس را انتخاب می‌کنیم، چون در آن لحظه تصور کرده‌ایم فکر خوبی است.

ما سعی می‌کنیم دنیای کیفی خود را طوری کنترل کنیم که عکس‌های مورد نظر در دنیای واقعی ما تا حد امکان ارضا شود.^۲

همانقدر که مسئول درد ناشی از کوبیدن سرمان به دیوار خودمان هستیم، مسئول احساس بد، اختلالات هورمونی و مشکلات جسمی ناشی از افسرده کردنمان هم خودمان هستیم.

افسرده بودن آن مراجع بیش از هر چیز دیگری او را بر زندگی مسلط می‌کند، این کارش مصداق پریدن داخل کاکتوس‌هاست. وقتی درد و رنج افسرده نبودن بیشتر از افسرده بودن باشد، فرد به مشاور مراجعه می‌کند.

ما روی مشهودترین مولفه رفتار کلی متمرکز می‌شویم، در استفراغ این مولفه فیزیولوژی است و در افسردگی، احساس.

دنیای نظریه انتخاب، دنیای مسئولیت‌پذیری و سخت‌گیری است، نمی‌توانید به مدد دستور زبان از مسئولیت فرار کنید. این نگاه نوعی بازنگی در تعریف آزادی شخصی است. خیلی‌ها بدون آشنایی با نظریه انتخاب، انتخاب‌هایی می‌کنند که از افسرده شدن بهتر است.^۳ تفکر به اینکه خودتان افسرده بودن بعد از کاهش حقوق را انتخاب کرده‌اید، شما را متحول خواهد کرد و دنبال یک انتخاب بهتر خواهید رفت.

ناراحت بودن و احساس بدبختی بی‌معناست و هیچ یک از ما به آن نیاز نداریم.

^۲ این عدم تمایل به تغییر و حفظ وضعیت کنونی ریشه بسیاری از مشکلات است.

^۳ این واقعیت که انسان‌های عملگرا، حال بهتری دارند در جامعه قابل مشاهده است. اساساً وقتی انسان‌ها گمان کنند مجبور هستند که کار خاصی را انجام دهند، حس خوبی نخواهند داشت.

دروغ «حالم خوبه» در جواب سوال «حالت چطوره؟» به رابطه پزشک و بیمار لطمه می‌زند و در عین حال معنای تلویحی‌اش این است که "فقط" پزشک می‌تواند حال بیمار را بهتر کند. سوال بهتر این است: «امروز می‌خواهی چکار کنی؟» این سوال این پیام را دارد که او می‌تواند برای بهتر شدن حالش کاری بکند. همیشه هم جواب‌های آماده برای بیماران برای اقدام داشته‌ام.

خیلی از بیماری‌ها یک جنبه روانشناختی هم دارند. وقتی کنترلی روی زندگی خود نداریم، فیزیولوژی با این عدم کنترل درگیری دردناکی پیدا خواهد کرد، هنگام ناکامی نمی‌توانیم فیزیولوژی کاملاً بهنجاری داشته باشیم.

سه دلیل افسرده کردن خود:

۱- مهار عصبانیت

وقتی آدم‌ها کنترل موثری بر زندگیشان ندارند، فوراً به فکر استفاده از رفتار کلی فطری به نام عصبانی کردن خود می‌افتند. عصبانیت در زن‌های ما به ودیعه نهاده شده و به زنده ماندن ما کمک می‌کند و چون از دوران طفولیت از آن استفاده کرده‌ایم به آن عادت می‌کنیم، وقتی نمی‌توانیم تصویر مهمی در دنیای کیفی‌مان را ارضا کنیم، خودمان را عصبانی می‌کنیم.

به مرور می‌فهمیم که عصبانی کردن راهی برای رسیدن به خواسته‌ها نیست و جواب نمی‌دهد. افسرده کردن یکی از قوی‌ترین روش‌هایی است که انسان‌ها برای مهار عصبانیتشان پیدا کرده‌اند، هرچند خودشان این را نمی‌دانند. مهار کردن کامل عصبانیت خود خیلی انرژی می‌برد. به همین دلیل خیلی خسته می‌شوید. افسرده کردن خود جلوی بسیاری از خشونت‌های زناشویی و خانوادگی را می‌گیرد. اگر هنگام ناکامی خودمان را افسرده نکنیم، خیابان‌ها و خانه‌ها مناطق جنگی خواهد شد.

وقتی کسی که خود را مدت‌ها افسرده کرده، ناگهان خوشحال می‌شود، یعنی رفتار کنترلی بهتری پیدا کرده: خودکشی. برای این‌ها عذاب مهار کردن عصبانی کردن خود انقدر زیاد است که نتیجه می‌گیرند زندگی ارزش ادامه دادن ندارند و عصبانیت را به سمت خودشان معطوف می‌کنند.

۲- کمک کن

افسرده کردن یک نوع کمک‌خواهی بدون التماس است و موثرترین و قوی‌ترین شیوه مخایره این پیام به دیگران است. برای بسیاری از آدم‌ها رنج و عذاب شدید افسرده کردن خود به کنترل کنندگی ناشی از آن می‌آزد و درخواست کمک را مشروع می‌کند. اگر بدون عذاب از دیگران کمک بخواهیم ممکن است بی‌عرضه فرض شویم. این غرور ما را می‌شکند.

اگر همزمان با اینکه نمی‌گذاریم دیگران ما را با افسرده کردن خود کنترل کنند، به حال آنها دل بسوزانیم، می‌فهمند انتخاب‌هایی بهتر از افسرده کردن خود هم دارند.

۳- اجتناب

برای انجام ندادن کاری که نمی‌خواهیم انجام دهیم و یا از انجام آن می‌ترسیم، خود را افسرده می‌کنیم. در حقیقت از اخراج مجدد از کار جدید می‌ترسیم ولی در ظاهر خودمان را افسرده از اخراج کار قبلی نشان می‌دهیم و به این صورت کارمان را موجه می‌کنیم.

برای اینکه ببینید خودتان افسرده بودن را انتخاب کرده‌اید یا نه خودتان را مجبور کنید برای حتی یک ساعت انتخاب دیگری بکنید، مثل دویدن یا قدم زدن، سعی کنید دوستانی که با شما همدردی می‌کنند هم همراهتان نباشند.^۴ متوجه خواهید شد که در آن یک ساعت خودتان را افسرده نمی‌کنید.

راهی جز تغییر خواسته یا رفتارتان برای مهار افسرده کردن خودتان وجود ندارد. آن مراجع ابتدا سعی کرد رفتارش را عوض کند (تا زنش برگردد)، وقتی تاثیر نداشت، خواسته‌اش را عوض کرد (تصویر زنش را از دنیای کیفی‌اش بیرون کرد).

دلیل بسیاری از بیماری‌های جسمی (که مربوط به مولفه فیزیولوژی رفتار کلی است) هم انتخاب‌های ماست. مثال مشکل قلبی و استرس و سیگار. ناکامی هم که از استرس قوی‌تر است در بیماری قلبی شما نقش دارد.

آن مراجع به این دلیل افسرده کردن خود را برگزید که اگر بدین طریق عصبانیتش را کنترل نمی‌کرد، فاجعه به بار می‌آمد، در اثر انتخاب این رفتار کلی، شیمی مغزش هم تغییر کرد. او به این دلیل افسرده کردن خود را انتخاب کرد که رابطه آنطور که می‌خواست پیش نرفته بود.

عده کمی از آدم‌ها حاضرند بپذیرند که اشکال مهمی در زندگی آنهاست، آنها ترجیح می‌دهند ناراحتی خود را به بیماری روانی یا نابهنجاری شیمی مغز خود نسبت دهند.

شیمی مغز مرتبط با احساس، هرچه که باشد یک شیمی عادی است، چون مولفه فیزیولوژی عمل یا فکری است که انتخاب کرده‌ایم. این شیمی مغز علت افسرده شدن نیست، همانطور که عرق کردن علت دویدن است، بلکه انتخاب افسردگی یا انتخاب دویدن علت اصلی است.

با کاهش مواد شیمیایی درون مغز به وسیله دارو، ممکن است فرد به آنها معتاد شود، چون اینها حس بهتری ایجاد می‌کنند ولی چون ریشه (مشکلات ارتباطی) همچنان وجود دارد، باز هم برای احساس خوب داشتن به این داروها نیاز است. داروها لذت‌آوردند ولی شادی‌آفرین نیستند، برای شاد بودن به آدم‌ها نیاز داریم.

^۴ این حقیقت که در بسیاری از موارد، احساس تابع عمل است و نه برعکس در جاهای مختلف کاربرد دارد. مثلاً ما منتظر انگیزه برای انجام یک کار هستیم، حال اینکه پس از شروع آن کار، انگیزه و شوق انجام آن نیز به وجود خواهد آمد. تکنیک "انجام دادن یک کار برای فقط ۵ دقیقه" که برای فرار از اهمال-کاری توصیه می‌شود بر همین مبنا استوار است.

من هرگز در طول دوران طبایتم داروی اعصاب تجویز نکرده‌ام. روان‌درمانی خوب نیاز به این داروها را از بین می‌برد. هرچه مردم بیشتر با نظریه انتخاب آشنا باشند^۵ و از آن استفاده کنند میزان مصرف این داروها کمتر خواهد شد. تمام اختلالات روانپزشکی جز مواردی که در آنها صدمه مغزی قابل مشاهده مطرح است، تابع یک یا چند مورد از دلایل سه‌گانه افسردگی است.

البته پذیرش این نظریه در فرهنگی که کنترل بیرونی محوریت دارد، سخت است.

^۵ این نکته بسیار کلیدی است، همانطور که در ابتدای این فصل هم در مورد فرد مراجع اشاره شد، اگر از همان ابتدا به فردی که خود را افسرده کرده گفته شود که این انتخاب خود اوست و نه عارضه ای که بر او حادث شده، قطعاً به باقی حرفهای ما گوش نخواهد داد. در مورد مراجعی که به مطب برای روان-درمانی مراجعه کرده امکان آموزش گام به گام نظریه انتخاب و این واقعیت که ما خودمان مسئول انتخاب‌هایمان هستیم وجود دارد، ولی در محیط اجتماع فرصتی برای بیان این مطالب ارزشمند نیست و به محضی که به فرد بگوییم تنها خودش وضعیتش را انتخاب کرده و عامل بیرونی وجود ندارد، قهر خواهد کرد! بنابراین به نظر می‌رسد آموزش این مطالب از سنین پایین‌تر و توسط افرادی که در دنیای کیفی بچه‌ها قرار دارند، راهی به سمت داشتن جامعه‌ای شادتر به روی ما بگشاید.