

دروغ آشنایی، کسب باور می کنند

گزارش: سمانه آزاد



عکس: غلامرضا بهرامی

– چرا تأخیر داشتید؟

– ببخشید! ترافیک بود.

این دو جمله، گفت‌وگویی آشناست که سال‌هاست از زبان دوستان، فرزندان و حتی بازیگران فیلم‌ها می‌شنویم و البته گاهی هم خود ما برای پوشاندن کاهلی و سهل‌انگاری مان از این جمله آشنا استفاده می‌کنیم؛ دروغ آشنایی که هیچ‌کس باور نمی‌کند، اما همان‌چنان قابل حدس‌ترین پاسخ در برابر این پرسش است.

چه می‌شود که ما، به جای پذیرفتن سهل‌انگاری، تنبلی و بی‌دقتی در تخمین زمان، همه چیز را گردن ترافیک همیشگی خیابان‌های شهر می‌اندازیم؟

دکتر علی صاحبی، عدم آموزش مسئولیت‌پذیری در آموزه‌های کودک‌مان را دلیل اصلی این امر می‌داند: «ما یاد گرفته‌ایم که همیشه توپ را در زمین دیگری بیندازیم، چون پاسخ‌گویی هزینه دارد و چه بسا ما را دچار مشکل کند.»

دکتر صاحبی، از متخصصان نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی است؛ نظریه‌ای که ویلیام گلسر در دهه ۱۹۶۰م مطرح کرد.

صاحبی در جلسه‌ای که با حضور چند تن از مسئولان مدارس تهران برگزار کردند، ابتدا به تعریف صحیح و دقیق نظریه انتخاب پرداخت و سپس از تأثیر کاربرد این نظریه در کلاس و توانمندسازی معلم سخن گفت. به کارگیری نظریه انتخاب توسط والدین و معلم، باعث می‌شود کلاس و مدرسه عنصری از دنیای مطلوب دانش‌آموز شود.

نظریه انتخاب، دعوت به مسئولیت‌پذیری

علی صاحبی در تشریح موضع اصلی نظریه انتخاب گفت: «انتخاب به این معنی نیست که افراد، انتخاب‌های بی‌نهایتی دارند یا آزادانه می‌توانند هر آن‌چه را می‌خواهند، انجام دهند. بلکه اصل، بنیاد و معنی این نظریه، دعوت به مسئولیت‌پذیری است. یعنی شما باید صد درصد مسئولیت رفتار خود را بپذیرید و هیچ بهانه‌ای هم پذیرفته نیست. به همین دلیل هم بسیاری از منتقدانی که نظریه انتخاب را نقد می‌کنند، آن را نوعی نظریه روان‌شناسی اخلاق‌مدار می‌دانند که اخلاق در آن جایگاه بالایی دارد. طبق این نظریه، ما نمی‌توانیم هزینه رفتارهایمان را بر دوش دیگران بگذاریم.»

او «واقعیت‌درمانی» و تئوری انتخاب را به نوعی مکمل هم دانست و گفت: «گلسر در نخستین کتابش با نام «واقعیت‌درمانی» که کتابی خط‌شکن محسوب می‌شود، در مقابل نظریه فروید ایستاد و گفت: انسان‌ها می‌توانند به گذشته خود محکوم نباشند. او در کتابش تأکید کرده که از پشت میز دانشگاه نظریه نساخته، بلکه از عمل و طی فرایند روان‌پزشکی خود به نظریه رسیده است.

گلسر در کتابش سوآلی اساسی را مطرح می‌کند: بچه‌هایی که رفتارهای دشوار دارند، دائماً برای معلم مزاحمت ایجاد می‌کنند و درس نمی‌خوانند. کسانی که دچار توهم هستند و به طور کل کسانی که به لحاظ روانی مشکل یا اختلال دارند، واقعاً چه مشکلی دارند؟ خود گلسر در پاسخ به این سؤال می‌گوید، این افراد دو مشکل اساسی دارند:

۱. فرار از مسئولیت: همه این افراد مسئولیت‌گریزند. از دانش‌آموزی که پرخاشگری اجتماعی و در مدرسه مشکل دارد تا بیمار اسکیزوفرن که ادعاهای عجیب می‌کند، همگی مسئولیت‌گریزند. این اولین ویژگی مشترک همه این افراد است.

۲. انکار واقعیت: یعنی واقعیت را نمی‌پذیرند. جالب است که وقتی افراد را در این خط قرار می‌دهیم، هر چه انکار واقعیت عمیق‌تر شود، اختلال هم عمیق‌تر جلوه می‌کند. یعنی هر چه احساس مسئولیت‌پذیری کمتر باشد، انکار واقعیت بیشتر می‌شود و جالب است که وقتی فرد، مسئولیت‌پذیری را آغاز می‌کند، واقعیت را کمتر انکار می‌کند.

گلسر می‌گوید، همه فرایند درمان و تغییرات درمانی و اصلاح‌گری، فرایند تعلیم و تربیت است. پس ما به عنوان معلم و مربی باید این افراد را به گونه‌ای آموزش دهیم که مسئولیت‌پذیر باشند و واقعیت را انکار نکنند. یعنی پذیرش واقعیت آن‌چنان که هست، و پذیرش مسئولیت رفتارها و پیامد آن‌ها.

صاحبی ادامه داد: «ما حتی در نظریه انتخاب می‌خواهیم بگوییم، کودکی که در خانواده کتک می‌خورد، اگر در مدرسه یا کلاس، هم کلاسی و یا دوستش را آزار داد، نمی‌توانیم رفتار او را توجیه و مفری برای گریز از مسئولیت او فراهم کنیم. او صد درصد خودش مسئول رفتار خودش است. چرا که طبق تئوری انتخاب، هر رفتاری که از انسان سر می‌زند، رفتاری برنامه‌ریزی شده است. یعنی ابتدا درباره آن فکر کرده‌ایم، نتیجه‌اش را پیش‌بینی کرده و انجامش داده‌ایم. پس ما صد درصد مسئول تصمیم‌ها و رفتارهایمان هستیم.»

اگرچه در نظریه انتخاب هر فردی مسئول رفتارهای خود است، اما این به معنی مسئولیت‌نداشتن نظام در برابر فرد نیست. صاحبی در این باره گفت: «هر فردی از جمله بچه‌ها و دانش‌آموزان، مسئول رفتارهای خودش است، اما نه به آن معنی که نظامی که فرد در آن زندگی می‌کند، مسئول چگونه پرورش دادن کودک نیست. یعنی نظام هم مسئول است.»

از ماست که بر ماست

گاهی در بعضی کلاس‌ها یا خانواده‌ها، بچه‌هایی را می‌بینیم که رفتارهای سخت دارند و اصطلاحاً به هیچ صراطی مستقیم نیستند. به گفته صاحبی، «براساس نظریه انتخاب، سهم نظام مدرسه و خانواده در این مشکل بسیار بیشتر از سهم خود بچه‌هاست. تئوری انتخاب در تعلیم و تربیت، بیشتر بر نظام و تأثیرهای آن تأکید دارد. یعنی اگر در مدرسه و کلاس مشکلاتی مانند نظم و آموزش وجود دارد، گلسر به شدت اعتقاد دارد که فقط ۵ درصد آن از دانش‌آموز و ۹۵ درصد بقیه از نظام است. یعنی ممکن است نظام مسئولیت‌گريزانه و تحمیلی باشد.

دِه‌ینگ، پدر مدیریت کیفی که مدیریت ژاپن را متحول کرد، معتقد است اگر در کارخانه‌ای تولید کیفی وجود ندارد، ۵ درصد از عوامل یا کارکنان است و ۹۵

ما به عنوان معلم و مربی باید این افراد را به گونه‌ای آموزش دهیم که مسئولیت‌پذیر باشند و واقعیت را انکار نکنند



درصد از نظام طراحی شده است. دانش آموز نیز تولید کیفی مدرسه است که می‌خواهیم خوب بفهمد و رفتار کند و تحصیلش کیفی باشد. یعنی هم خودش از تحصیل لذت ببرد و هم در آینده به کارش بیاید. بنابراین، مدرسه هم باید تولید کیفی داشته باشد.

بنابراین نگاه گلسری و نظریه انتخاب در مورد بچه‌هایی که در مدرسه اصطلاحاً به هیچ صراطی مستقیم نیستند، این است که سهم نظام (مدرسه و خانواده) بیش از خود بچه‌هاست. یعنی دانش آموز محصول دو نظام مدرسه و خانواده است و فقط ۵ درصد خودش است. پس ما ابتدا با شما به عنوان نظام کار داریم و می‌پرسیم: چه هدفی دارید؟ برای رسیدن به هدفتان چه می‌کنید؟ آیا راهی که در پیش گرفته‌اید، مؤثر بوده است؟ و اگر نه، چه کار دیگری باید انجام داد؟ می‌خواهید دانش‌آموزانتان درس بخوانند و انضباط را رعایت کنند؟ برای رسیدن به این هدف چه کرده‌اید و

آن کار چه قدر مؤثر بوده است؟ اگر مؤثر نبوده است، باید علت آن را در خودتان جست‌وجو کنید.»

گزاره‌های اصلی نظریه انتخاب

«دعوت به مسئولیت‌پذیری، پایه و اساس نظریه انتخاب است. گلسر اعتقاد جدی دارد که مسئولیت‌پذیری و مسئولیت‌گریزی، بخشی از آموزه‌های همیشگی تاریخ بشریت بوده است. در آموزه‌های اولیه کودکی ما، مسئولیت‌پذیری جایی نداشته است و در عوض ما در جامعه کنترل بیرونی بزرگ شده‌ایم؛ یعنی جامعه‌ای که دائماً رفتارهای قطع‌کننده ارتباط انسانی در آن وجود دارد؛ رفتارهای کنترل‌کننده بیرونی و قطع‌کننده‌هایی که معلمان (کسانی که ما را دوست دارند)، والدین (کسانی که به ما عشق می‌ورزند) و محیط، دائماً بر ما اعمال کرده‌اند. پس ما یاد گرفته‌ایم که همیشه توپ را در زمین دیگری بیندازیم، چون پاسخ‌گویی هزینه دارد و چه بسا ما را دچار مشکل کند. به همین دلیل نیز دعوت به مسئولیت‌پذیری، اساس نظریه انتخاب است.»

«صاحبی چهار گزاره اصلی را برای نظریه انتخاب برشمرد که به قول گلسر اگر آن‌ها را در کلاس درس و نظام والدگری به کار بگیریم، کمتر به مشکل برمی‌خوریم: ● هر آن‌چه از انسان سر می‌زند، یک رفتار است: کسی که سؤال می‌پرسد، رفتار انجام داده است. حضور شما در جلسه رفتار است و... صفت‌ها را از رفتار بگیرد و هر عملی را صرفاً یک رفتار بدانید.

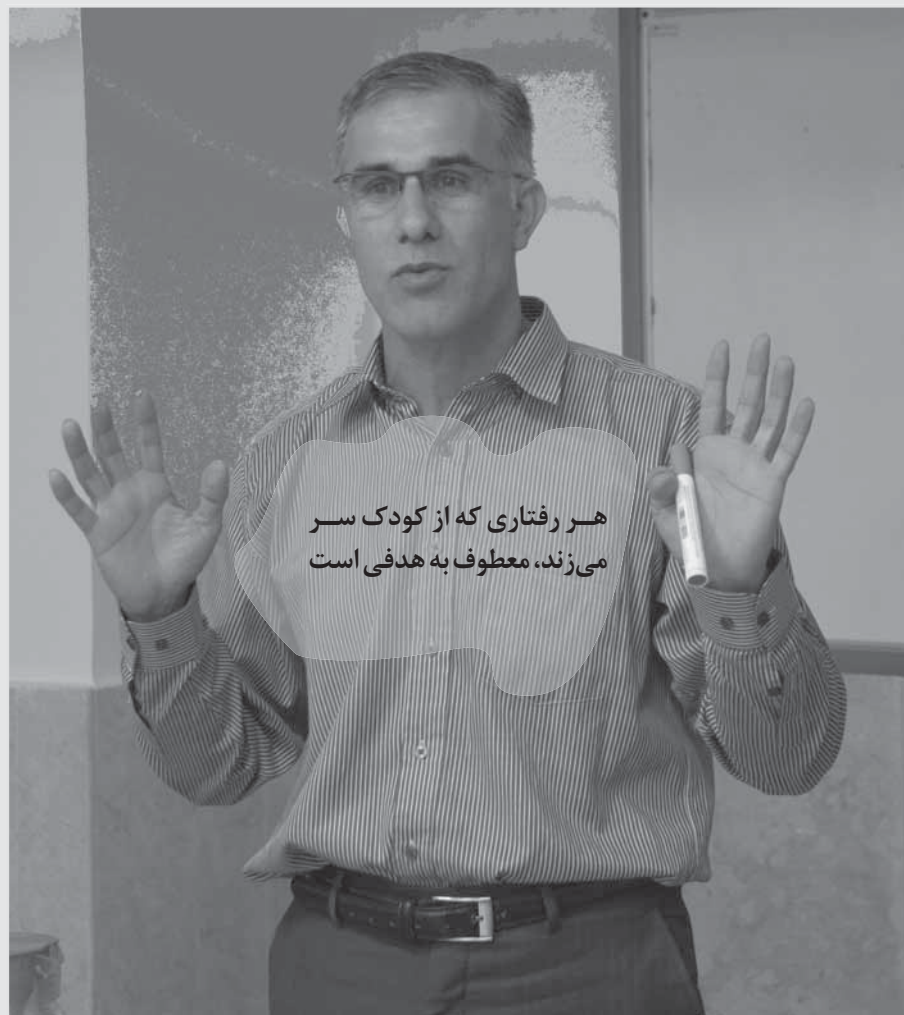
● همه رفتارهایی که از ما سر می‌زند، به هدف معطوف است: انسان‌ها آن قدر باهوش هستند که در خلأ رفتار نکنند. شاید ما ندانیم دانش‌آموزی که کاری را انجام می‌دهد، چه هدفی دارد، اما قطعاً خودش می‌داند به دنبال چیست و از این رفتار چه می‌خواهد.

● هدف همه رفتارهای انسان، ارضای یک یا چند نیاز از پنج نیاز اساسی خود او است. البته لزوماً یک رفتار نیاز مرا ارضا نمی‌کند، اما هدف همه رفتارهای من، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی ام است. نیازهای اساسی انسان عبارت‌اند از: عشق و احساس تعلق، قدرت (به معنای پیشرفت و خودشکوفایی)، آزادی (خودمختاری و استقلال)، تفریح و بقا.

● همه رفتارها انتخابی است: از آن‌جا که همه رفتارها برای ارضای نیاز است، پس همه رفتارها انتخابی است و مسئول آن خود ما هستیم.

گاهی کودک یا دانش‌آموز به رفتار خود توجهی ندارد و تنها به هدفش فکر می‌کند و دنبال خواسته‌اش است. ما به عنوان مشاور، معلم یا درمانگر، باید هدف رفتار را کشف کنیم.»

صاحبی تأکید کرد: «اگر ما مؤلفه‌های نظریه انتخاب را نفهمیم و ندانیم که هر آن‌چه از ما سر می‌زند، یک



هر رفتاری که از کودک سر می‌زند، معطوف به هدفی است

که در اختیار کودک هستند. فکر و عمل مانند چرخ‌های جلوی ماشین هستند که راننده به طور مستقیم به آن‌ها تسلط دارد. فیزیولوژی و احساس نیز به چرخ‌های عقب اتومبیل تشبیه می‌شوند که به طور غیرمستقیم - و از طریق چرخ‌های جلو - در کنترل راننده (یعنی دانش آموز) قرار دارند. به یاد داشته باشید، اولین چرخ جلو، چرخ فکر است که به فرمان (مغز) نزدیک است. یعنی فرد، هر زمان اراده کند، می‌تواند تغییرش دهد.

عمل و فکر به طور مستقیم در دست ماست، اما فیزیولوژی و احساس چنین نیست. با تغییر عمل و فکر، فیزیولوژی و احساسمان را نیز تغییر می‌دهیم. پس برای تحلیل و ارزیابی رفتار، از هر چهار مؤلفه می‌توان وارد شد، اما برای تغییر رفتار، باید از عمل و فکر آغاز کرد. بنابراین آن‌چه به ماشین رفتار هر کسی جهت می‌دهد، چرخ‌های جلو (فکر و عمل) است و مسئول آن،



همان کسی است که رفتار او سر زده است. این‌ها، بحث اصلی تئوری انتخاب است.

وقتی در کلاس با بچه‌ها صحبت می‌کنیم، نمی‌گوییم تو هر انتخابی می‌توانی بکنی. بلکه می‌گوییم هر چه از تو سر می‌زند، انتخاب تو است، پس مسئول پیامدهایش هم هستی.

وقتی می‌خواهیم کسی را به مسئولیت‌پذیری دعوت کنیم، باید ابتدا همه این موضوعات را برایش تعریف کنیم و پیامدها را بگوییم. بعد از این‌که در این موارد توافق کردیم، باید از او بپرسیم «چه می‌خواهی؟ به دنبال چی هستی؟»، «برای رسیدن به آن چه می‌خواهی، هم اکنون چه کار می‌کنی؟»، «آیا کاری که انجام می‌دهی، تو را به آن چه می‌خواهی می‌رساند؟» و اگر نه «چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی؟» و «من چه کمکی می‌توانم به تو بکنم؟» این جاست که دانش آموز به سمت استفاده از خلاقیت خود سوق داده می‌شود و نسبت به رفتارهایش احساس مسئولیت می‌کند.

رفتار معطوف به هدف است، ممکن است رفتارهای دانش‌آموزان را به دیگر مسائل نسبت دهیم. مثلاً فرض کنید بچه‌ای در کلاس پرخاشگر است یا با بچه‌های دیگر دعوا می‌کند. اگر به نظریه انتخاب و مؤلفه‌های آن اعتقاد نداشته باشیم، می‌گوییم پدر و مادر بچه همواره با هم دعوا دارند و به همین دلیل هم کودک در کلاس با همه دعوا می‌کند و این یعنی کودک مسئول رفتارش نیست؛ در حالی که این‌گونه نیست.

هر رفتاری که از کودک سر می‌زند، معطوف به هدف است. اگر بچه با کسی دعوا می‌کند، با این رفتار او می‌خواهد یکی یا چند نیاز خود را ارضا کند و به پدر و مادرش ربطی ندارد. اگر والدین کودک برای ارضای نیازهای خودشان رفتار غیرمسئولانه دارند، مسئول رفتار، خودشان هستند. اما این بچه این‌جا مسئول رفتار خودش است، چون او با رفتارش می‌خواهد به هدفش برسد. حال ممکن است خودش متوجه رفتارش نباشد و رفتاری نامؤثر و غیرمسئولانه داشته باشد، اما او به دنبال ارضای نیاز خود است و (شاید به غلط) فکر می‌کند از این راه می‌تواند نیاز خود را ارضا کند.

گرچه ممکن است کودک در لحظه صدور رفتار به نیازش آگاه نباشد، اما خواسته‌اش را می‌داند. وقتی کودک دوستش را اذیت می‌کند، جامدادی‌اش را پرت می‌کند یا... می‌داند که چرا این کار را انجام می‌دهد و از این کار چه می‌خواهد. می‌خواهد جلب توجه کند، خشمش را نشان دهد یا... پس خواسته‌اش را می‌داند، گرچه ممکن است نیاز زیربنای این خواسته (محبت یا قدرت یا آزادی و...) را نداند، اما ما به عنوان معلمی که با نظریه انتخاب آشنا هستیم، با پرسیدن چند سؤال می‌توانیم به نیازش پی ببریم و به او کمک کنیم تا برای ارضای آن نیاز، رفتارهای مؤثرتر و مسئولانه‌ای را انتخاب کند.»

ماشین رفتار با چهار مؤلفه اساسی

صاحبی در ادامه به مؤلفه‌های رفتارهای کلی پرداخت: یعنی هر رفتار از چهار جزء عمل، فکر، فیزیولوژی و احساس تشکیل شده است.

نکته‌ای که پایان دهنده چهار گزاره تئوری انتخاب است، این‌که همه رفتارهایی که از ما سر می‌زند، یک رفتار کلی است. منظور از رفتار کلی این است که از جزئیاتی ساخته شده است و این جزئیات عبارت‌اند از چهار مؤلفه که مانند چرخ‌های اتومبیل هم‌زمان و مرتبط با یکدیگر کار می‌کنند: ۱. فکر؛ ۲. اقدام یا عمل؛ ۳. فیزیولوژی؛ ۴. احساس‌ها یا هیجانات.

رفتار کلی را به مثابه «ماشین رفتار» توصیف می‌کنیم. برای ارزیابی رفتار کلی از هر مؤلفه‌ای می‌توانیم استفاده کنیم، اما برای دعوت به مسئولیت‌پذیری و تغییر رفتار، باید از مؤلفه‌های فکر و عمل آغاز کرد؛ یعنی مؤلفه‌هایی