

تئوری انتخاب

امیر بحرینی زاده

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



خلاصه

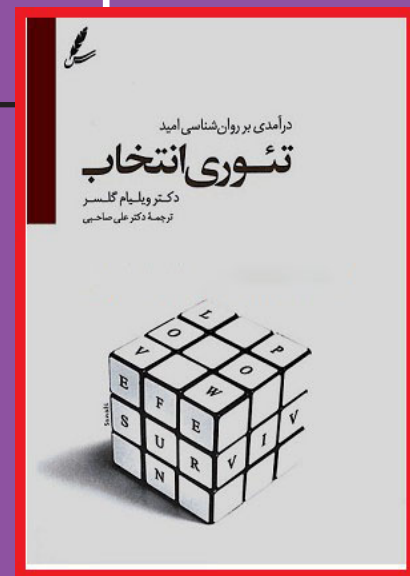
در این مطلب یکی دیگر از کتاب‌های معروف و مشهور حوزه موفقیت را معرفی می‌کنیم که نویسنده با مطرح کردن فرضیه «تئوری انتخاب» سعی دارد به ژن‌های شگفت‌انگیزی که درون یک انسان وجود دارد بپردازد. کتاب تئوری انتخاب یکی از کتاب‌های بسیار خوب در حوزه موفقیت است که توسط روان‌پزشک «ویلیام گلسر» نوشته شده است و خود او نیز این تئوری را برای اولین بار مطرح کرده است. وی در این کتاب بسیار تأکید می‌کند که رفتار درونی ما بسیار در زندگی ما تأثیر گذار است و باید از رفتار رضایت بخش در زندگی خود استفاده کنیم.

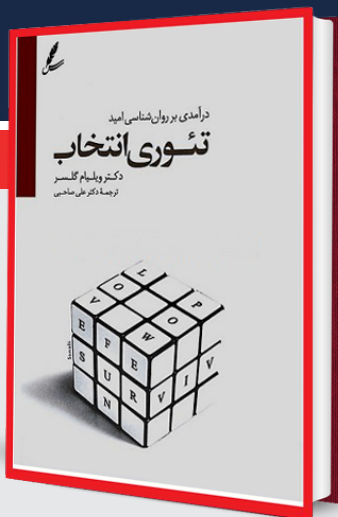
تئوری انتخاب چیست؟

«گلسر» برای اولین بار این تئوری را مطرح کرد و معتقد بود که ذهن ما، بی‌وقفه ما را تشویق می‌کند که به رفع ۵ نیاز موجود در ژن‌های خود بپردازیم. نیازهایی شامل: عشق و تعلق داشتن، قدرتمند بودن، آزاد بودن، تفریح کردن و زنده ماندن. در اصل این تئوری ادعا می‌کند که برای تشویق‌ها و تنبیه‌ها انگیزه درونی داریم نه انگیزه بیرونی. طبق مفاهیم تئوری انتخاب، همه رفتارها هدفمند است. هر کاری که شما انجام می‌دهید بهترین تلاش شما در مکان مشخص و برای رسیدن به آن چیزی که می‌خواهید است. به دست آوردن آن چیزی که می‌خواهید تمام ۵ نیاز شما را برآورده می‌کند و باعث می‌شود در تمامی کارهای شما نیز اثر گذار باشد.

چه چیزی باعث تحرک ما می‌شود؟

تئوری انتخاب جایگزین رفتارگرایی و سایر روان‌شناسی‌های کنترلی بیرونی است. نظریه انتخاب معتقد است به جای اینکه تشویق‌ها و تنبیه‌ها به رفتار





حسی، فیلتر دانش، فیلتر مقدار. به خاطر این سه فیلتر، ممکن است دو یا چند نفر شاهد یک واقعه یکسان باشند یا در یک فعالیت یکسان شرکت کنند و در آخر برداشتهای متفاوتی داشته باشند.

۱۰ اصل از نظریه انتخاب

- * تنها کسی که رفتارش را کنترل می‌کنیم خودمان هستیم.
- * تنها چیزی که می‌توانیم به شخص دیگری انتقال دهیم اطلاعات است.
- * تمام مشکلات روان شناختی در دراز مدت، مشکلات ارتباطی هستند.
- * مشکل رابطه همیشه بخشی از زندگی ماست.
- * اتفاقی که در گذشته رخ داده است با آنچه امروز انجام می‌دهید ارتباط دارد؛ اما فقط می‌توانیم نیازهای خود را برآورده کنیم تا در آینده نیز از آن‌ها رضایت داشته باشیم.
- * ما فقط می‌توانیم با تصاویر راضی کننده در دنیای کیفیت نیازهای مان را برآورده سازیم.
- * همه رفتارها یک رفتار کلی است و از چهار مؤلفه تشکیل شده است: بازیگری، تفکر، احساس و فیزیولوژی.
- * تمام رفتارهای کل انتخاب می‌شوند اما ما فقط توانایی کنترل بر اجزای بازیگری و تفکر را داریم.
- * ما فقط می‌توانیم احساس و فیزیولوژی خود را به طور غیر مستقیم از طریق نحوه انتخاب عمل و تفکر کنترل کنیم.
- * تمام رفتارهای کل توسط افعال طراحی می‌شود و توسط بخشی که بیشترین تشخیص را دارد نامگذاری می‌شود.

ما شکل دهند، ما توانایی این را داریم که برای زندگی خود دست به انتخاب زده و کنترل کردن زندگی را تمرین کنیم. این نظریه به ما می‌آموزد که بیشترین انگیزه ما در لحظه‌ای هست که چیزی را می‌خواهیم و در نتیجه باعث ایجاد و حفظ روابط مثبت با دیگران برای ایجاد یک دید مشترک می‌شود.

تئوری انتخاب؛ جهان کیفیت

هر یک از ما برای خودمان دنیایی از کیفیت منحصر بفرد ایجاد می‌کنیم که منبع همه انگیزه‌ها است. در حالی که نیازهای اساسی ما نمایانگر «طبیعت» است، جهان کیفیت نیز «رشد» را به ما نشان می‌دهد. همان‌طور که زندگی خودمان را می‌گذرانیم و با دیگران تعامل می‌کنیم، در واقع در حال ساخت جهانی با کیفیت بی‌نظیر که شامل مردم، فعالیت‌ها، ارزش‌ها و عقاید است، هستیم. تمام آن چیزی که ما در جهان کیفیت خود قرار می‌دهیم، نیازمند مثبت بودن است. به عنوان مثال: من عاشق این افراد هستم، وقتی در صحنه آواز می‌خوانم، احساس قدرت می‌کنم.

تئوری انتخاب؛ واقعیت و درک کردن

حتی اگر همه ما در دنیای واقعی زندگی کنیم، تئوری انتخاب ادعا می‌کند که آنچه اهمیت دارد درک ما از واقعیت است. ما بر اساس درکی که از واقعیت داریم، رفتار می‌کنیم که ممکن است درست باشد یا غلط. تئوری انتخاب می‌گوید اطلاعاتی که ما با درک از واقعیت به دست می‌آوریم از سه فیلتر مجزا عبور می‌کند. فیلتر