
تئوری انتخاب و مدیریت زندگی

دکتر ویلیام گلسر

مترجم:

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

سرشناسه: گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م. Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب و مدیریت زندگی/ نویسنده ویلیام گلسر؛ مترجم علی صاحبی.

مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۰۸ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰-۰۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Take charge of your life: how to get what you need with choice theory psychology.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)

موضوع: Goal (Psychology)

موضوع: انگیزش

موضوع: Motivation (Psychology)

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: Sahebi, Ali

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت۹ ک/۸ BF۵۰۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۹۶۱۱۲



تئوری انتخاب و مدیریت زندگی

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناشر چاپ ابوذر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: امیرحسین حدیدی - الهام اثنی عشری

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ - قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - مجامع: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت آبن، پلاک ۱۹،

طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com

@sayehsokhan

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار
۱۵	دیاچه
۲۱	پیش‌گفتار نویسندگان
۲۵	سپاسگزاری
۲۷	درآمد

فصل ۱: تمام آنچه می‌اندیشیم، انجام می‌دهیم و احساس می‌کنیم از درون ما سرچشمه می‌گیرد.....	۳۳
فصل ۲: جایگزین کردن روان‌شناسی تئوری انتخاب و جای روان‌شناسی کنترل بیرونی.....	۴۱
فصل ۳: خواسته‌ها یا تصاویر مطلوب آلبوم ذهنی ما.....	۴۹
فصل ۴: ارزش‌ها در دوربین حسی ما.....	۷۳
فصل ۵: چه چیزی باعث بروز رفتار می‌شود؟.....	۹۱
فصل ۶: خلاقیت و سازمان‌دهی مجدد رفتار.....	۱۰۹
فصل ۷: دیوانگی، خلاقیت و مسئولیت‌پذیری.....	۱۲۵



فصل ۸: بیماری روان‌تنی به مثابه فرایندی خلاق	۱۳۹
فصل ۹: داروهای اعتیادآور: کنترل شیمیایی زندگی	۱۷۱
فصل ۱۰: داروهای اعتیادآور رایج قانونی و غیرقانونی	۱۸۵
فصل ۱۱: تعارض	۲۱۹
فصل ۱۲: انتقاد	۲۴۵
فصل ۱۳: زندگی خود را مدیریت کنید	۲۶۹
فصل ۱۴: روان‌شناسی تئوری انتخاب و فرزندپروری	۲۹۱
فصل ۱۵: تاس برای کنترل خود یا دیگران از راه انتخاب رنج یا بدبختی	۳۲۹
فصل ۱۶: سلامت یستن را انتخاب کنیم	۳۵۷
فصل ۱۷: چرا؟ استعدادهای از «تئوری انتخاب» را آغاز کنیم؟	۳۸۹
پیوست	۳۹۹
افتخارات حرفه‌ای دکتر ویلیام گاسپر	۴۰۵
منابع	۴۰۷

دیباچه

جینی محکوم به حبس ابد است. او هر روز به زندانیان و مأموران خیره می‌شود و سعی می‌کند تا باقی عمرش معنا و مفهومی پیدا کند. وجه اشتراک او با مایکل چیست؟ ساکر به راحتی می‌تواند کلاس‌های سال آخر دوره کارشناسی‌اش را بگذراند. در یک سال هفته گذشته خودکشی کرده و اکنون در بیمارستان بستری است. مایکل چه بپاهی با حسیکا دارد؟ دختری که سال آخر دبیرستان است و با آن‌که در سرستانه‌بانه‌روزی تحصیل می‌کند، برای کاهش اضطراب ناشی از رابطه بد با مادرش، مادر جوانا مصرف می‌کند. یا با سیلوپا؟ زنی که پنج سال پیش از همسرش طلاق گرفته و در رابطه کنونی‌اش هم بسیار ناخشنود و ناراضی است و به‌رغم درد و غم، هنوز هم به آن رابطه چسبیده و آن را ادامه می‌دهد. یا خانم ادنا که با حقوق بازنشستگی زندگی می‌کند و هر شب برای آن‌که کمی بخوابد، مستی قرص خواب می‌خورد، ولی از زمانی‌که عضو گروه مادر بزرگ‌هایی شده است که از نوه‌هایش مراقبت می‌کنند، مدام سردرد دارد. یا با چارلز، که به تازگی رئیس اداره شده و از شدت استرس ناشی از مدیریت گروهی که ناهماهنگی دارد و کارآمد نیست، همواره دلهره زیادی دارد و دائم احساس درد و کوفتگی می‌کند. یا گروهی از



سرپرستان خدمات اجتماعی که در جلسات آموزشی، همواره حالت دفاعی دارند و عصبانی و ناخشنودند، چرا که حجم کارشان زیاد است و کمبود منابع مالی برای مددکارانی که زیر نظرشان کار می‌کنند، آن‌ها را در اندوه فرو برده است. وجه اشتراک این افراد چیست؟ تئوری انتخاب، به طور اعجاب‌آمیزی، پاسخ قانع‌کننده‌ای برای این سؤال دارد.

در هریک از این موقعیت‌ها، من حضور تخریبگر روان‌شناسی کنترل بی‌برنی و قدرت آزادی‌بخش تئوری انتخاب را می‌بینم. دانش، قدرت است و «انتخاب» ایجاد می‌کند. تجهیز به بینش «چرایی» و «چگونگی» شکل‌گیری رفتار آدمی، جبین‌ساز و درعین حال ظریف و جذاب دکتر ویلیام گلسر است که راه جدیدی بر روی آن گشوده، تا خود، دیگران و انتخاب‌هایشان را در یک زندگی خوب درب کنند.

در هریک از مثال‌های بالا، ارعای نیاز افراد به عشق، احساس تعلق، قدرت/پیشرفت، تفریح، امنیت و آزادی در دنیایی مملو از کنترل بیرونی با مشکل و مانع روبرو شده است. آن‌ها نه تنها احساس می‌کنند که از سوی دیگران سرکوب شده‌اند، خودشان نیز بازیگران اصلی کنترل بیرون‌اند. ممکن است ناکامی آن‌ها زمانی به پرواز درمی‌آید که دیگران به مانورها و باورهای کنترل بیرون آن‌ها پاسخ ندهند. تئوری انتخاب می‌تواند کمکشان کند تا چیرسایو را که برایشان بی‌معناست بهتر بفهمند و وقتی همه‌چیز از کنترل خارج است، نظم معتول به اوضاع بدهند و در جایی که احساس یأس و ناامیدی، به امری طبیعی تبدیل شده است، احساس رضایت‌مندی را دوباره احیا کنند. من تئوری انتخاب را که اصول اولیه آن برایم جذابیت و کشش سریع و بی‌واسطه‌ای داشته و نتایج قابل توجهی را به ارمغان آورده است به مراجعه‌کنندگانم معرفی کرده‌ام.

دکتر گلسر در کتاب *تئوری انتخاب و مدیریت زندگی* تبیینی روشن و ساده از تئوری انتخاب به دست داده و برای نشان دادن جنبه‌های کاربردی آن مثال‌های زیادی آورده‌است. این مثال‌ها صحت و درستی فلسفه زیربنایی گلسر را نشان می‌دهد. با تئوری انتخاب می‌توان به آزادی شخصی و انتخاب دست یافت. در جایی که خودآگاهی غایب یا دست‌نیافتنی بود و روابط بین‌فردی چیزی نبود جز لوای کهنه‌ای که با رفتارهای کنترل بیرونی تکه‌پاره شده بود، تئوری انتخاب بینش و شیوه‌های جدید ایجاد رابطه و پیوند انسانی را پدیدار ساخت. در زمانه‌ای که امید ناپدید شده است، کنترل فردی از بین رفته، احساس دلبختم حکم‌فرماست و بهترین رفتار در گنجینه رفتار ما بیش از آن‌که مطلوب باشد، سرافراز می‌گردد، بینش جدید از روان‌شناسی آزادی شخصی، درک ما را از خود و دیگران افزایش می‌دهد. در نهایت دکتر گلسر به روشنی نشان می‌دهد که ما چگونه می‌توانیم به سمت بهتری که برای بهتر زیستنمان اهمیت ویژه‌ای دارد، حرکت کنیم؛ به سمت رابطه‌ای معنادار که با افراد مهم زندگیمان.

تئوری انتخاب علم رفتار آدمی است و اصول دستیابی مجدد به کنترل درونی و حفظ آن را عرضه می‌کند. این تئوری برای تقویت اجتماعات کیفی، ابزارهای مؤثری پیشنهاد می‌کند که مهم‌ترین آن ابزار است قدرتمند برای پرورش انعطاف‌پذیری و بازسازی خوشبینی.^۱ ابزاری برای جهان قابل زیستن که بتواند نیک‌زیستن^۲ انسان را تضمین کند. این تئوری را برای ایجاد احساسی مشترک و محیطی دوستانه در مدرسه و اجتماع نشان می‌دهد. همان‌طور که دکتر گلسر گفته است: «رویکرد اجتماع‌محور، تنها راهی است

1. Optimism

2. Well - being



که می‌توانیم خط مستقیم و هموار پیشرفت انسانی را تعالی بخشیم.^۱ در طول سه دهه تجربه حرفه‌ای‌ام در کار بالینی و مددکاری اجتماعی، هرگز این چنین تحت تأثیر تئوری ساده و در عین حال ظریف و جذابی چون تئوری دکتر گلسر قرار نگرفته بودم. این تئوری توضیح می‌دهد که افراد چگونه می‌توانند بهتر با هم کنار بیایند و چطور روان‌شناسی کنترل بیرونی در تار و پود زندگی انسان تنیده شده و عقل و هشیاری ما تحت تأثیر حضور فراگیر و هجانبه آن قرار گرفته است.

وقتی اصول تئوری انتخاب را با پسر من به کار می‌گیرم، یا در کلاس‌های دوره کارساز می‌تدریس می‌کنم، یا در مؤسسه‌های اجتماعی و مددکاری، یا مدیران و کارمندان آن‌ها استفاده می‌کنم، نتیجه همواره یکی است: شرایط را به خوبی تبیین می‌کند، بینش می‌دهد، رفتار مثبت را ترغیب می‌کند، باعث تغییر می‌شود و سلامت روانی را ارتقا می‌بخشد. آموزش تئوری انتخاب به افراد گوناگون، از زندانی‌ها گرفته تا والدین و دانش‌آموزان دبیرستانی، و به کارگیری آن در برنامه‌های مدارس شبانه‌روزی، همه‌روزه به من را برانگیخته که چگونه این تئوری در افراد مختلف، با شرایط و آموزش مشکلات متفاوت و فرهنگ‌های متنوع، کاربرد مؤثر دارد. دکتر گلسر در کتاب می‌گوید: آموختن محدودیت‌های کنترل بیرونی و مزیت‌های کنترل درونی تئوری انتخاب، افراد را به کانون یک زندگی موفق و شادمان رهنمون خواهد شد.

در این زمانه مملو از بی‌عدالتی اجتماعی، فقر، جنگ و منازعه‌های قومی، در این روزگار که همه‌کس فقط می‌تواند روان خود را به کار گیرد، تئوری

۱. ویلیام گلسر، تئوری انتخاب، ترجمه علی صاحبی؛ تهران: سایه سخن، چاپ پانزدهم.

انتخاب می‌تواند آزادی‌بخش باشد. دکتر گلسر معتقد است، صرف‌نظر از شرایطی که فرد در آن قرار دارد، پذیرفتن بدبختی یا سرزنش دیگران فایده‌ای به حال او ندارد. این کارها فقط افراد را از فرصت‌هایی که به شدت به آن نیاز دارند تا به زندگی خود سامان دهند و سکان کشتی خود را در دست بگیرند، محروم می‌کند. دکتر گلسر در تئوری انتخاب، یک مدل از «توانمندسازی» واقعی به دست می‌دهد. به نظر او: «وقتی تئوری انتخاب را در زندگی به کار می‌گیرید، انرژی خود را صرف حمله به مشکل می‌کنید و نه صرف سرزنش کردن آن. در این کتاب، دکتر گلسر نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید خلایق خرد را آزاد کنید، الگوهای قدیمی را بشکنید، مشکلات را به فرصت تبدیل کنید و به سرب این مهم نائل آید که بیش از یک راه درست وجود دارد. مثلی آفریقایی می‌گوید: «یک فرد زمانی یک فرد است که مردم وجود داشته باشند.» به زبان دیگر، «نه»، «ما» در مرکزی‌ترین بخش وجودیمان موجوداتی اجتماعی هستیم و روابط بین ما، سالوده سلامت و بهزیستی ماست. آقای دکتر گلسر! سپاسگزارم به خاطر نبوغ خلاقان در بازسازی مانده‌ی روان‌شناسی کنترل بیرونی، در روان‌شناسی کنش، در هنری که قادر است اجتماعات و روابط کیفی را رشد و غنا بخشد. با نیروی آزاد بخش تئوری انتخاب، آزادانه می‌توانیم با خانواده، دوستان، همکاران، افراد حاشی و ساکنان دهکده جهانی، روابطی زندگی‌بخش و ارضاکنده برقرار کنیم.

دکتر چریل، متخصص واقعیت‌درمانی

معاون دانشکده هنرهای آزاد دانشگاه لوبولا مری‌مونت

و رئیس انجمن بلک سایکولوژی

بنیانگذار و مدیر خدمات حمایتی اجتماعی ایمویز