



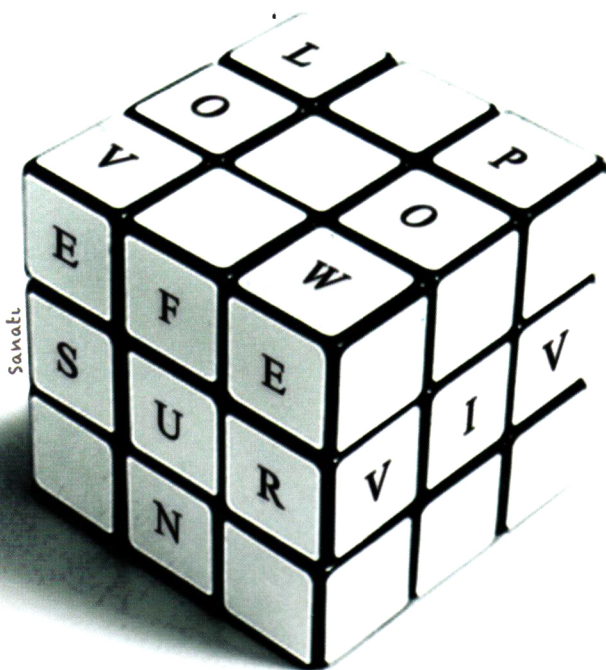
چاپ بیستم

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

ترجمه دکتر علی صاحبی



فهرست

۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۹	مقدمه
۲۱	ابرار قدرشناسی

بخش اول نظریه

۲۷	فصل اول بیار ما به روان‌شناسی حدید
۶۱	فصل دوم بیارهای بیادین و احساسات
۹۳	فصل سوم دیبای مطلوب شما
۱۲۳	فصل چهارم رفتار کلی
۱۶۹	فصل پنجم همخوانی در شخصیت و قدرت بیارها
۲۱۳	فصل ششم تعارض و واقعیت‌درمانی
۲۴۷	فصل هفتم حلاقت

بخش دوم کارست تئوری درعمل

۲۹۳	فصل هشتم عشق و اردواج
-----	-----------------------



۸..... تئوری انتخاب

- ۳۳۹ فصل نهم خانواده شما و اعتماد
- ۴۱۳ فصل دهم آموزش تحمیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی
- ۴۹۷ فصل یازدهم تئوری انتخاب در محیط کار

بخش سوم: کاریست

- ۵۳۷ فصل دوازدهم: اجتماع مطلوب و شایسته
- ۵۷۵ فصل سیزدهم تعریفی دوباره از آرادی شخصی شما

پیوست‌ها

- ۵۸۵ پیوست ۱
- ۵۹۱ پیوست ۲
- ۵۹۵ شرح حال دکتر ویلیام گلسر

فصل اول

نیاز ما به روان‌شناسی جدید

به فرصت شما می‌توانستید از مردم سراسر دنیا، از آن‌هایی که بیمار، گرسنه و فقیر هستند و ظاهراً از امکانات بسیاری برای رسیدگی کردن برخوردارند، بخواهید صادقانه به این سؤال پاسخ دهند «حالتان چگونه است؟» میلیون‌ها نفر خواهند گفت «بدبخت و بیچاره‌ام» و اگر پرسید «چرا؟» اغلب آن‌ها دیگران را برای بدبختی خود سرریش می‌کنند معشوق، زن، شوهر، همسران قلبی، فرزندان، پدر، مادر، معلم، شاگرد، همکاران و ... نه سختی می‌توان آدم رنده‌ای پیدا کرد که این حمله‌ها را نشنیده باشد «دیوانه‌ام کردی ... این واقعاً ناراحت‌کننده است ... اصلاً برایت مهم نیست که من چه احساسی دارم؟ آنقدر مرا عصبانی می‌کنی که چیرهای پیش‌پاافتاده را هم نمی‌بینم!» نه ده‌ها آدم‌ها هرگز چگونه نمی‌کنند که خود، این راه را انتخاب کرده‌اند و خودشان عامل فلاکت و بدبختی‌ای هستند که از آن شکایت می‌کنند



چگونه عمل می‌کند و ما چگونه آنچه بر ژن‌هایمان نوشته شده را با آموخته‌های خود در فرایند زندگی ترکیب می‌کنیم

بهترین راه آموختن تئوری انتحاب، تمرکز بر دلایل انتحاب بدبختی‌های رایجی است که تصور می‌کنیم برای ما رخ داده است وقتی افسرده‌ایم، معتقدیم کنترلی بر رنج و عذاب خود نداریم، یا خود را قربانی به‌هم‌خوردن تعادل مواد شیمیایی معر می‌دانیم و بیارمند داروهای اعصاب مانند پروراک^۱ هستیم تا تعادل شیمیایی بدن خود را دوباره به دست آوریم؛ این ناور، اندکی درست است ما بر رنج و عذاب خود کنترل زیادی داریم و نه بدرت قربانی وقایعی هستیم که در گذشته بر ما رفته است همان‌طور که در فصل چهار توضیح خواهم داد، مواد شیمیایی موجود در معر ما برای آنچه در هر لحظه انتحاب می‌کنیم طبیعی است داروهای اعصاب ممکن است احساس بهتری در ما ایجاد کند اما نمی‌تواند مشکلاتی را حل کند که باعث انتحاب احساس بدبختی در ما شده‌اند

تقریباً ندر تمام بدبختی‌های ما در سال‌های اولیه زندگی کاشته شده است، زمانی که شروع به مراوده و تعامل با افرادی کرده‌ایم که به تنها کشف کرده بودند چه چیزی برای خودشان درست است بلکه متأسفانه فکر می‌کردند می‌دانند چه چیزی برای ما بیهوب است مسلح به این کشف و نه پیروی از سنت تحریگری که برای هزاران سال بر تفکر ما حاکم بوده است این افراد احساس وظیفه می‌کردند ما را به کاری محور

تئوری انتحاب می‌گوید سایر دلایل علمی، تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، از جمله همین احساس بدبختی و فلاکت را خودمان انتحاب می‌کنیم دیگران به می‌توانند ما را بدبخت کند و به حوشخت تمام آنچه می‌توانیم از آن‌ها دریافت کنیم یا نه آن‌ها ندهیم، اطلاعات است اما اطلاعات به خودی خود نمی‌تواند احساس یا عملی را در ما ایجاد کند اطلاعات وارد معر ما می‌شود؛ در آن‌جا پردازش می‌شود و آن‌گاه تصمیم می‌گیریم چه کار کنیم همان‌طور که در این کتاب به تفصیل توضیح خواهم داد، ما تمام افکار و اعمالمان را مستقیم و تقریباً تمام احساسات و بحث عمده‌ای از سازوکار بدنمان (وضعیت فیزیولوژی) را به طور غیرمستقیم انتحاب می‌کنیم احساس شما، هر چقدر که بد باشد، و بخش زیادی از آنچه به هنگام درد در بدن رخ می‌دهد، نتیجه غیرمستقیم اعمال یا افکاری است که انتحاب کرده‌اید یا در زندگی روزمره انتحاب می‌کنید

همچنین توضیح خواهم داد که چرا و چگونه به این انتحاب‌های رنج‌آور و حتا حنون‌آمیز دست می‌ریبیم و چگونه می‌توانیم انتحاب‌های بهتری بکنیم آموزه اصلی تئوری انتحاب این است که ما بیش‌ازحد تصورمان بر زندگی خود کنترل داریم متأسفانه بخش زیادی از این کنترل‌ها مؤثر نیستند برای نمونه شما انتحاب می‌کنید از دست فرزند خود ناراحت شوید، بعد انتحاب می‌کنید فریاد بکشید و تهدیدش کنید و در نتیجه اوضاع بدتر می‌شود به بهتر داشتن کنترل مؤثر به معنای این است که انتحاب‌های بهتری بکنید تا شما را با فرزندتان و دیگران پیوند دهد به کمک تئوری انتحاب می‌توانید بیاموزید که افراد در واقع

۱ Prozac. برفروس‌ترین داروی صد افسردگی در آمریکاست معادل اس دارو در ایران فلوکسس است م