

نور  
المسلم

# تئوری انتخاب

درآمدی بر روان‌شناسی امید

دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات وسواس  
مربی ارشد و عضو هیئت علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

## فهرست

۹	پیش‌گفتار مترجم .....
۱۹	مقدمه .....
۲۱	ابراز قدرشناسی .....

### بخش اول: نظریه

۲۵	فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناسی جدید .....
۵۹	فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات .....
۸۹	فصل ۳: دنیای مطلوب شما .....
۱۱۹	فصل ۴: رفتار کلی .....
۱۶۳	فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها .....
۲۰۵	فصل ۶: تعارض و واقعیت‌درمانی .....
۲۳۷	فصل ۷: خلاقیت .....



### بخش دوم: کاربرد تئوری در عمل

- فصل ۸: عشق و ازدواج ..... ۲۸۱
- فصل ۹: خانواده شما و اعتماد ..... ۳۲۵
- فصل ۱۰: آموزش تحمیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی ..... ۳۹۷
- فصل ۱۱: تئوری انتخاب در محیط کار ..... ۴۷۹

### بخش سوم: کاربرد

- فصل ۱۲: اجتماع مطلوب و شایسته ..... ۵۱۷
- فصل ۱۳: تعریفی دوباره از آزادی شخصی شما ..... ۵۵۳

### پیوست‌ها

- پیوست ۱ ..... ۵۶۳
- پیوست ۲ ..... ۵۶۷
- شرح حال دکتر ویلیام گلسر ..... ۵۷۱
- نمایه ..... ۵۷۱



## فصل ۱

### نیاز ما به روان‌شناسی جدید

به فرض شما می‌توانستید از مردم سراسر دنیا، از آن‌هایی که بیمار، گرسنه و فقیر نیستند و ظاهراً از امکانات بسیاری برای زندگی کردن برخوردارند، بخواهید صادقانه به این سؤال پاسخ دهند: «حالتان چطور است؟» میلیون‌ها نفر خواهند گفت: «بدبخت و بیچاره‌ام.» و اگر پرسید: «چرا؟» اغلب آن‌ها دیگران را برای بدبختی خود سرزنش می‌کنند: معشوق، زن، شوهر، همسران قبلی، فرزندان، پدر، مادر، معلم، شاگرد، همکاران و... به سختی می‌توان آدم زنده‌ای پیدا کرد که این جمله‌ها را نشنیده باشد: «دیوانه‌ام کردی... این واقعاً ناراحتم می‌کند... اصلاً برایت مهم نیست که من چه احساسی دارم؟ آن قدر مرا عصبانی می‌کنی که چیزهای پیش‌پاافتاده را هم نمی‌بینم!» به ذهن این آدم‌ها هرگز خطور نمی‌کند که خود، این راه را انتخاب کرده‌اند و خودشان عامل فلاکت و بدبختی‌ای هستند که از آن شکایت می‌کنند.

تئوری انتخاب می‌گوید بنابر دلایل علمی، تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، از جمله همین احساس بدبختی و فلاکت را خودمان انتخاب



می‌کنیم. دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام آنچه می‌توانیم از آن‌ها دریافت کنیم یا به آن‌ها بدهیم، اطلاعات است. اما اطلاعات به خودی خود نمی‌تواند احساس یا عملی را در ما ایجاد کند. اطلاعات وارد مغز 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 بخش عمده‌ای از سازوکار بدنمان (وضعیت فیزیولوژی) را به طور غیرمستقیم انتخاب می‌کنیم. احساس شما، هر قدر که بد باشد، و بخش زیادی از آنچه به هنگام درد در بدن رخ می‌دهد، نتیجه غیرمستقیم اعمال یا افکاری است که انتخاب کرده‌اید یا در زندگی روزمره انتخاب می‌کنید. همچنین توضیح خواهم داد که چرا و چگونه به این انتخاب‌های رنج‌آور و حتا جنون‌آمیز دست می‌زنیم و چگونه می‌توانیم انتخاب‌های بهتری بکنیم. آموزه اصلی تئوری انتخاب این است که ما بیش از حد تصورمان بر زندگی خود کنترل داریم. متأسفانه بخش زیادی از این کنترل‌ها مؤثر نیستند. برای نمونه شما انتخاب می‌کنید از دست فرزند خود ناراحت شوید، بعد انتخاب می‌کنید فریاد بکشید و تهدیدش کنید و در نتیجه اوضاع بدتر می‌شود نه بهتر. داشتن کنترل مؤثر به معنای این است که انتخاب‌های بهتری بکنید تا شما را با فرزندان و دیگران پیوند دهد. به کمک تئوری انتخاب می‌توانید بیاموزید که افراد در واقع چگونه عمل می‌کنند و ما چگونه آنچه بر ژن‌هایمان نوشته شده را با آموخته‌های خود در فرایند زندگی ترکیب می‌کنیم.

بهترین راه آموختن تئوری انتخاب، تمرکز بر دلایل انتخاب 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 مغز می‌دانیم و نیازمند داروهای اعصاب مانند پروزاک<sup>۱</sup> هستیم تا تعادل شیمیایی بدن خود را دوباره به دست آوریم؛ این باور، اندکی درست است. ما بر رنج و عذاب خود کنترل زیادی داریم و به ندرت قربانی وقایعی هستیم که در گذشته بر ما رفته است. همان‌طور که در فصل چهار توضیح خواهم داد، مواد شیمیایی موجود در مغز ما برای آنچه در هر لحظه انتخاب می‌کنیم طبیعی است. داروهای اعصاب ممکن است احساس بهتری در ما ایجاد کنند اما نمی‌توانند مشکلاتی را حل کنند که باعث انتخاب احساس بدبختی در ما شده‌اند.

تقریباً بذر تمام بدبختی‌های ما در سال‌های اولیه زندگی کاشته شده است؛ زمانی که شروع به مرادده و تعامل با افرادی کرده‌ایم که نه تنها کشف کرده بودند چه چیزی برای خودشان درست است بلکه متأسفانه فکر می‌کردند می‌دانند چه چیزی برای ما نیز خوب است. مسلح به این کشف و به پیروی از سنت تخریبگری که برای هزاران سال بر تفکر ما حاکم بوده است این افراد احساس وظیفه می‌کردند ما را به کاری مجبور سازند که به نظرشان درست است. انتخاب ما برای چگونگی مقاومت در برابر آن فشار، بزرگ‌ترین منبع ناراحتی و بدبختی است. من صلاح تو را می‌دانم سنتی باستانی است که تئوری انتخاب به چالشش می‌کشد. این کتاب کوششی است برای پاسخ به سؤال بسیار مهمی که اغلب ما به

۱. Prozac: پرفروش‌ترین داروی ضد افسردگی در آمریکا است. معادل این دارو در ایران فلوکستین است. م.