

موسسه علمی و فرهنگی  
گسترش افکار و روشنگری  
پیشرفت و توسعه  
www.sazehbook.com

گزیده‌های از

# تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات و سواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

حسن ملکیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

سوپروایزر و عضو هیئت علمی مؤسسه

دکتر ویلیام گلسر

## فهرست

مقدمه مترجم ..... ۷

مقدمه ..... ۹

۵ فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناسی جدید ..... ۱۱

فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات ..... ۳۱

فصل ۳: دنیای مطلوب شما ..... ۴۳

فصل ۴: رفتار کلی ..... ۶۱

فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها ..... ۸۱

فصل ۶: تعارض و واقعیت‌درمانی ..... ۱۰۱

فصل ۷: خلاقیت ..... ۱۰۷

فصل ۸: عشق و ازدواج ..... ۱۱۷

فصل ۹: خانواده شما و اعتماد ..... ۱۲۹

منبع تئوری انتخاب، در این کتاب به روشنی دلایل زیربنایی رفتارهای ما، از رفتارهای سالم و مفید گرفته تا رفتارهای بیمارگونه و نامؤثر، با توضیح می‌دهد.

## مقدمه

موضوع این کتاب، اهمیت روابط خوب در زندگی شاد و رضایت بخش است. در این کتاب تأکید می‌کنم که اگر بیمار نیستیم، اگر از فقر شدید رنج نمی‌بریم و تحت تأثیر عوارض ناشی از کهنسالی قرار نگرفته‌ایم، وجود مشکلات دیگر انسانی مانند خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، شیوع روابط جنسی زودهنگام و خالی از عشق و مشکلات هیجانی، همگی ناشی از روابط ناخشنود است. این کتاب توضیحی است در باره علت وقوع این ناخشنودی و راهنمایی در انجام اقداماتی که به ما کمک می‌کند بهتر با هم به تفاهم برسیم و با یکدیگر کنار بیاییم.

من بر چهار رابطه مهم «که همگی آن‌ها نیازمند بهبودی‌اند» تأکید می‌کنم؛ این چهار رابطه عبارتند از: رابطه زن و شوهر، رابطه والدین و فرزند، رابطه معلم و شاگرد و رابطه کارفرما و کارمند. به اعتقاد من اگر این روابط را بهبود بخشیم، در کاهش هیچ‌یک از مشکلاتی که در بالا اشاره کردیم، توفیق چندانی نخواهیم یافت.

در نشریه انجمن پزشکی آمریکا<sup>۱</sup> در سپتامبر ۱۹۹۷ مقاله‌ای با عنوان:

1. Journal of the American Medical Association (JAMA)

## 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 بپرسید: «چرا؟» اغلب آن‌ها دیگران را برای بدبختی خود سرزنش می‌کنند: معشوق، زن، شوهر، همسران سابق، فرزندان، پدر، مادر، معلم، شاگرد، همکاران و... به سختی می‌توان آدم زنده‌ای پیدا کرد که این جمله‌ها را نشنیده باشد: «دیوانه‌ام کردی... این واقعاً ناراحت‌کننده است... اصلاً برایت مهم نیست که من چه احساسی دارم؟» به ذهن این آدم‌ها هرگز خطور نمی‌کند که خودشان، این راه را انتخاب کرده‌اند و خود 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