

مقدمات
نوا

تئوری انتخاب و

مدیریت زندگی

دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مریی ارشد و عضو هیئت‌علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

..... ۲۲۲

..... ۱۷۱

..... ۱۷۱

..... ۲۱۲

..... ۱۲۲

..... ۲۶۲

..... ۱۲۲

پیش گفتار مترجم ۹

دیاچه ۱۵

پیش گفتار نویسنده ۲۱

سپاسگزاری ۲۵

درآمد ۲۷

فصل ۱: تمام آنچه می اندیشیم، انجام می دهیم و احساس می کنیم از درون ما سرچشمه می گیرد..... ۳۳

فصل ۲: جایگزین کردن روان شناسی تئوری انتخاب به جای روان شناسی کنترل بیرونی ۴۱

فصل ۳: خواسته ها یا تصاویر مطلوب آلبوم ذهنی ما..... ۴۹

فصل ۴: ارزش ها در دورین حسی ما ۷۳

فصل ۵: چه چیزی باعث بروز رفتار می شود؟ ۹۱

فصل ۶: خلاقیت و سازمان دهی مجدد رفتار ۱۰۹

فصل ۷: دیوانگی، خلاقیت و مسئولیت پذیری 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: تلاش برای کنترل خود یا دیگران از راه انتخاب رنج یا بدبختی	۳۲۹
فصل ۱۶: سلامت زیستن را انتخاب کنیم	۳۵۷
فصل ۱۷: چگونه استفاده از «تئوری انتخاب» را آغاز کنیم؟	۳۸۹
پیوست	۳۹۹
افتخارات حرفه‌ای دکتر ویلیام گلسر	۴۰۵
منابع	۴۰۷

پیش‌گفتار مترجم

گر به خاری خسته‌ای، خود کشته‌ای

ور حریر و قز دری، خود رشته‌ای

مولانا جلال‌الدین

این کتاب را شاید بتوان آخرین اثر ویلیام گلسر نامید. به این دلیل می‌گویم «شاید»، زیرا اصل این کتاب در سال ۱۹۸۴ منتشر شد، زمانی که گلسر کاربست تئوری انتخاب را (که آن روزها هنوز به نام تئوری کنترل شناخته می‌شد) روش مؤثری برای به دست گرفتن سررشته زندگی خود معرفی می‌کرد. این کتاب اولین اثری است که گلسر در آن، پس از درون‌سازی نظریه کنترل ادراکی ویلیام پاورز و تطبیق، تعدیل و سازگار کردن آن با فرایند واقعیت‌درمانی نوشته است. کتاب با استقبال بسیار خوبی روبرو شد. پس از آن گلسر کتاب تئوری انتخاب^۱، مدرسه کیفی^۲، معلم مدرسه کیفی و هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق

۱. ویلیام گلسر، تئوری انتخاب: درآمدی بر روان‌شناسی امید، ترجمه علی صاحبی، تهران: سایه‌سرخ، چاپ پانزدهم، ۱۳۹۶.
 ۲. همو، مدرسه کیفی، ترجمه علی صاحبی، تهران: سایه‌سرخ، چاپ سوم، ۱۳۹۶.

شود^۱ را نوشت. گلسر معتقد بود که این کتاب‌ها ادامه کتاب مدیریت زندگی با تئوری انتخاب است و هیچ‌گاه نیازی به اصلاح یا تغییر آن احساس نمی‌کرد. ولی تمامی اعضای هیئت علمی مؤسسه که این کتاب را به دلیل طرح جلدش، «کتاب سیاه گلسر» می‌نامیدند، باور داشتند که بهترین کتاب برای فهم همه‌جانبه تئوری انتخاب و کاربردهای آن در زندگی روزمره است. اما گلسر از تجدیدنظر و چاپ مجدد آن خودداری می‌کرد و معتقد بود همه آنچه در این کتاب آمده، در کتاب تئوری انتخاب پوشش داده شده است. تا این‌که در سال ۲۰۱۲ پذیرفت کتاب را با توجه به تحولاتی که در این حوزه صورت گرفته و با تجارب و آموخته‌های بیست سال اخیر خود، ویرایش کند. این کتاب را با عنوان اصلی *Take charge of your life* منتشر کرد که من آن را تئوری انتخاب و مدیریت زندگی ترجمه کردم. گلسر با افزودن فصل‌هایی در موضوع اعتیاد به مواد مخدر و الکل، همجنس‌گرایی و تعارض و نیز حذف کردن فصل‌هایی که در کتاب تئوری انتخاب به تفصیل توضیح داده شده است، کتابی منقح و بسیار کاربردی عرضه کرده است. گلسر در این کتاب به روشنی و با بیان مثال‌های عینی از شرایط زندگی روزانه انسان‌ها، شاهبیت یا آموزه اصلی تئوری انتخاب را توضیح می‌دهد: در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، رفتارمان را (شامل احساس، فکر، عمل و فیزیولوژی) خودمان انتخاب می‌کنیم. دکتر گلسر رفتارهای معمولی مثل داد و فریاد بر سر کودکانمان، دعواکردن با همسرمان، درگیری لفظی و انتقاد به کارکنان زیردست، همجنس‌گرایی، الکلیسم، اعتیاد به مواد مخدر، وسواس‌گری، پرخاش‌گری و افسرده‌گری را رفتارهای انتخابی

۱. ویلیام گلسر، هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق شود، ترجمه علی صاحبی، تهران: سایه‌سرخ، چاپ سوم، ۱۳۹۶.

خودمان می‌داند. گلسر اذعان می‌کند که اتفاقات بد و ناگوار و بعضاً فاجعه‌بار برای مردم اتفاق می‌افتد، اما رفتاری که در این شرایط و همچنین در شرایط خوب و مطلوب بروز می‌دهیم انتخاب خود ماست. بنا به گفته گلسر، از دیدگاه تئوری انتخاب فقط زمانی می‌توانیم خود را قربانی بدانیم که انتخاب دیگری نداشته باشیم، یا انتخاب دیگر به قدری سخت باشد که فقط افراد معدودی قادر به انجام دادن آن باشند. مثلاً اگر والدین کودکی معتاد به مواد یا الکل باشند، طبیعتاً آن کودک گرایش به این مواد را به صورت ژنتیکی، یا تحت تأثیر محیط خواهد داشت. ولی آیا وراثت و محیط می‌تواند بدون انتخاب خودش، از او یک معتاد یا الکلی بسازد؟ و اگر الکلی یا معتاد شد، می‌توانیم از قربانی وراثت یا محیط بدانیم؟

گلسر در این کتاب به تفصیل توضیح می‌دهد که اگر این کودک معتاد شود انتخاب خود اوست، او قربانی وراثت یا محیط خود نیست. آیا تئوری انتخاب ادعا می‌کند که او مانند کودکانی که در خانواده‌های بسامان به دنیا آمده و بزرگ شده‌اند، راه آسانی پیش رو دارد که با انتخاب آن می‌تواند از الکلی یا معتاد شدن اجتناب کند؟ به هیچ‌وجه! این یک انتخاب ساده نیست، چرا که او به زودی با مستی و سرخوشی ناشی از مصرف مواد آشنا خواهد شد.

در واقع برای چنین فردی اجتناب از مواد یا الکل انتخابی سخت و پرهزمت خواهد بود، ولی آیا این انتخابی است که فقط افراد بسیار کمی می‌توانند به آن دست بزنند؟ واقعیت و مشاهدات عینی می‌گوید نه. بسیاری از افراد با وراثت الکلیک یا اعتیاد به سیگار و مواد مخدر، یا حتی چاقی در خانواده‌های الکلیک یا معتاد یا دچار اضافه‌وزن (چاقی ژنتیک) بزرگ می‌شوند،