

PSY & ART

چگونه با روان شناسی
نظریه انتخاب
به آنچه نیاز دارید برسید

مسئولیت زندگی تان را بپذیرید

ویلیام گلاسر
مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳م.

Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور: مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید: چگونه با روان‌شناسی نظریه انتخاب به آنچه نیاز دارید برسید/مولف ویلیام گلاسر؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۲ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰-۷۰۶۳-۹۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 2013, Take charge of your life: how to get what you need with choice theory psychology

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «تئوری انتخاب و مدیریت زندگی» با ترجمه علی صاحبی توسط انتشارات سایه سخن در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر: چگونه با روان‌شناسی نظریه انتخاب به آنچه نیاز دارید برسید.

عنوان دیگر: تئوری انتخاب و مدیریت زندگی.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

موضوع: Goal (Psychology)

موضوع: انگیزش

موضوع: Motivation (Psychology)

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

شناسه افزوده: Firoozbakht, Mehrdad

رده بندی کنگره: BF۵۰۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۲۷۱۶

روان‌شناسی

مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید: چگونه با روان‌شناسی نظریه انتخاب به آنچه نیاز دارید برسید

نویسنده: ویلیام گلاسر

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ناشر: روان‌شناسی و هنر

طراح جلد: احسان رضوانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۹ | تیراژ: ۵۰۰ جلد | قیمت: ۶۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰-۷۰۶۳-۹۸-۹

ISBN: 978-600-7063-98-9

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵

www.ravanhonar.com

فهرست مطالب

فهرست مطالب.....	۵
سخن مترجم.....	۷
دیباچه.....	۹
پیشگفتار.....	۱۳
سپاسگزاری ها.....	۱۵
مقدمه.....	۱۷
فصل اول: همه‌ی فکر، عمل و احساس ما را آنچه در درون مان رخ می‌دهد، تولید می‌کند. ۲۱	
فصل دوم: جایگزین کردن کنترل بیرونی با روان‌شناسی نظریه انتخاب.....	۲۷
فصل سوم: عکس‌های درون سرِ ما.....	۳۳
فصل چهارم: رفتارهای ارزشی ما.....	۵۳
فصل پنجم: چرا رفتار می‌کنیم [؟].....	۶۷
فصل ششم: خلاقیت و سازماندهی مجدد.....	۸۱
فصل هفتم: جنون، خلاقیت، و مسئولیت‌پذیری.....	۹۵
فصل هشتم: بیماری روان‌تنی به‌عنوان فرایندی خلاقانه.....	۱۰۵
فصل نهم: داروهای اعتیادآور: کنترل شیمیایی زندگی.....	۱۳۱
فصل دهم: داروهای اعتیادآور قانونی و غیرقانونی رایج.....	۱۴۳

فصل یازدهم: تعارض.....	۱۶۹
فصل دوازدهم: انتقاد.....	۱۸۹
فصل سیزدهم: پذیرش مسئولیت زندگی.....	۲۰۷
فصل چهاردهم: روان‌شناسی نظریه انتخاب و بزرگ کردن بچه‌ها.....	۲۲۵
فصل پانزدهم: کنترل خودمان یا دیگران با درد یا با [احساس] بدبختی.....	۲۵۵
فصل شانزدهم: انتخاب سالم بودن.....	۲۷۷
فصل هفدهم: طرز شروع استفاده از نظریه انتخاب.....	۳۰۱
ضمیمه.....	۳۰۹

سخن مترجم

پس از ترجمه‌ی شاهکار ویلیام گلاسر، یعنی کتاب *نظریه انتخاب* که زمانی آن را «بهترین کتابی که ترجمه کرده‌ام» نامیدم و با استقبال دوستان روان‌شناسی و روابط انسانی مواجه شد، و پس از ترجمه‌ی کتاب‌های دیگری از این مولف برجسته‌ی حوزه روان‌درمانگری و روانپزشکی، نوبت به کتاب *مسئولیت زندگی‌تان* را بپذیرید رسید که دقیقاً معادل فارسی *Take Charge of Your Life* است. در اواخر ترجمه همین کتاب متوجه شدم که ترجمه دیگری از آن، با اسمی نامرتبط، در بازار موجود است. از جهت رعایت اخلاق و برای آن‌که تحت تاثیر درک مطلب مترجم دیگر قرار نگیرم، از دوستی دقیق و نکته‌سنج، یعنی آقای بهمنش، خواستم به نیابت از من، دو ترجمه را با هم مقایسه و بدون حب و بغض نتیجه را اعلام کند. حاصل این مقایسه به قدری حیرت‌انگیز و معرف برتری ترجمه من بود که ابتدا خودم هم تعجب کردم، ولی تطبیق‌های موشکافانه ایشان درست بودند و مصمم‌تر شدم که این ترجمه را منتشر کنم. در اینجا لازم می‌دانم فقط به برخی اشتباهات فاحش ترجمه‌ی دیگر این کتاب اشاره کنم.

همه می‌دانیم که به لحاظ علمی و اخلاقی در تغییر دادن نام کتاب، محدودیت‌ها و ملاحظات وجود دارد. برای مثال، بهتر است تغییر نام، به تغییر محتوایی منتهی نشود. تغییر «مسئولیت به مدیریت» از همین دست تغییرات محتوایی است که به برداشت اولیه خواننده لطمه می‌زند و او را گمراه می‌کند. چنین تغییری، خواننده فارسی‌زبان را از منظور ویلیام گلاسر دور می‌کند. اما متأسفانه این روزها برخی مترجمان کم‌سابقه و آماتور، چنین کارهایی می‌کنند. ترجمه متون روان‌شناسی که دهه‌ها است باب شده و روان‌شناسان و غیرروانشناسان به آن مبادرت ورزیده‌اند، مستلزم رعایت برخی شرایط و داشتن برخی صلاحیت‌ها است که لزوماً از طریق اخذ یک دیپلم یا یک مدرک برآورده

نمی‌شنوند.

پس از حدوداً سه دهه ترجمه‌ی بی‌وقفه کتب تخصصی روان‌شناسی به این نتیجه رسیده‌ام که برای ارائه ترجمه دلنشین و تاثیرگذار لازم است ژنتیک یا جوهر، شور یا انگیزش، و دانش یا سواد کافی روان‌شناسی، و همچنین تجربه‌ی فراوان در نویسندگی داشته باشیم که یک شبه حاصل نمی‌شوند. برخی تصور می‌کنند کریستف کلمب، کاشف قاره آمریکا است و به همین منوال، خود را کریستف کلمب روان‌شناسی می‌پندارند، غافل از آن‌که بومیان آمریکا از هزاران سال قبل در جغرافیای آمریکا می‌زیسته‌اند. مجدداً روان‌شناسی ایران هم از این قاعده مستثنی نیست و بومیانی دارد که روان‌شناسی را خیلی بهتر و بیشتر از کریستف کلمب‌ها می‌دانند و می‌شناسند.

برای مثال می‌دانند که تیترا فصل چهارم این کتاب، یعنی our values-driven behaviors به معنی «رفتارهای ارزشی ما» است نه «ارزش‌های درون دوربین حسی ما» (!!!) یا مردمان بومی ایران می‌دانند که Why we behave یعنی «چرا رفتار می‌کنیم» نه «چه چیزی باعث رفتار می‌شود؟» یا بومیانی که اندک سواد پزشکی دارند می‌دانند که در صفحه اول فصل هشتم، چیزی به نام روده باریک (!!!) نداریم، یا این‌که در همان فصل، autoimmune یعنی بیماری خودایمنی نه بیماری سیستم ایمنی چون تفاوت تعریفی دارند، و self-induced یعنی خودالقا شده نه خودساخته، یا منظور از Cabin fever در فصل دوازدهم تب کردن نیست بلکه تحریک‌پذیری و سررفتن حوصله به‌خاطر محبوس شدن است، و خلاصه یک عالمه اشتباهات ریز و درشت درک مطلبی، انشایی و تخصصی که از حوصله این سخن خارج است و من را مجبور به آموزش روان‌شناسی علمی و زبان انگلیسی می‌کنند. به قول شاعر:

من از مفصل این نکته مجملی گفتم تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل

به هر حال یاد گرفته‌ام بیشتر یاد بگیرم و کمتر ادعا کنم. خودتان بخوانید، مقایسه کنید و بخیرید که دوصد گفته چون نیم‌کردار نیست. خطاب آخر هم به کریستف کلمب که خود گویی و خود خندی عجب مرد هنرمندی!

مهرداد فیروزبخت، چهارم شهریور ۱۳۹۹

دیباچه

جَنی^۱ که به حبس ابد محکوم بود، روزانه به دیگر زندانی‌ها و مأموران زندان حمله می‌کرد، تا برای باقیمانده‌ی زندگی‌اش معنا و هدفی پیدا کند. وجه اشتراک او با مایکل^۲ در سال آخر کالج، که به‌سختی می‌توانست کلاس را تحمل کند چون درگیر آخرین بستری شدن مادرش بابت اقدام به خودکشی بود، چیست؟ یا با جسیکا^۳، دانش‌آموز سال آخر دبیرستان که قصد رفتن به کالج را داشت ولی برای آرام کردن اضطراب فلج‌کننده‌اش در رابطه با رابطه‌ی جنجالی‌اش با مادرش، غالباً ماریجوانا می‌کشد. یا سیلویا^۴ که پنج سال است طلاق گرفته و درگیر رابطه‌ی غیررضایت‌بخش دیگری است، اما همچنان غم و ناامیدی تنها هم‌نشینان او هستند. و یا خانم ادنا^۵ی بازنشسته و مستمری‌بگیر که بعد از پیوستن به لژیون مادر بزرگان پایین شهر که فرزندان کودکان محبوس را بزرگ می‌کنند، با شب‌نخوابی‌ها و سردردهای ثابتش می‌جنگد. همچنین چارلز^۶ که پُست جدید ریاست گروه را با بیش از کمی دلهره گرفته و بر اثر استرس مدیریت تیمی منسجم و اثربخش، دچار بدن‌دردهای ثابت است. و یا گروهی از سرپرستان خدمات اجتماعی که در جلسه‌ی آموزش استانی، در حالت دفاعی، عصبانی و ناکام نشسته‌اند، چون ماتم مشکل مدیریت کار بیش از حد و کمبود امکانات برای مددکاران اجتماعی مؤسسه را گرفته‌اند. وجه اشتراک همه‌ی این آدم‌ها چیست؟

۱. Jenny

۲. Michael

۳. Jessica

۴. Sylvia

۵. Edna

۶. Charles

یک پاسخ متحول‌کننده‌ی بسیار مشابه که، نظریه‌ی انتخاب است.

من شخصاً در هریک از این وضعیت‌ها، شاهد کاهش بهره‌های کنترل بیرونی و آزاد شدن قدرت نظریه‌ی انتخاب هستم. دانش، قدرت است و [حق] انتخاب خلق می‌کند. حقایق [مورد نظر] دکتر گلاسِر که ساده اما برانده‌اند، راه جدیدی برای این افراد گشودند تا خودشان، دیگران و انتخاب‌های‌شان در زندگی را بفهمند. در همه‌ی این سناریوها، نیاز آدم‌ها به عشق، تعلق خاطر، قدرت، تفریح، امنیت و آزادی، در تقلا‌ی برآورده شدن دردنیای مملو از کنترل بیرونی هستند. این افراد نه تنها احساس می‌کردند توسط دیگران خفه شده‌اند، بلکه مبلغان کنترل بیرونی نیز بودند. وقتی دیگران به باورها و مانورهای کنترل بیرونی «آنها» پاسخ نمی‌دادند، ناکامی آنها سر به فلک می‌کشید. نظریه‌ی انتخاب به آنها کمک کرد این نظم بی‌معنی و مزخرف حاکم را که چیزها خارج از کنترل به نظر می‌رسند، بفهمند و در جایی که یأس و ناامیدی هنجار شده است، احساس کامروایی را بازایابند. من نظریه‌ی انتخاب را که اصول بنیادین آن، جاذبه‌ی شهودی فوری داشت، و نتایج قابل توجهی به‌بار می‌آورد، به آنها معرفی کردم.

کتاب مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید: چگونه با روان‌شناسی نظریه انتخاب به آنچه نیاز دارید برسید دکتر گلاسِر، تبیین روشن بدون اِطنابی از نظریه‌ی انتخاب است، و مثال‌های فراوانی در مورد کاربرد این نظریه در زندگی می‌زند. قطعات توصیفی و داستان‌ها [ی این کتاب]، از حقایق فلسفه‌ی دکتر گلاسِر پرده برمی‌دارند. از طریق نظریه‌ی انتخاب، آزادی شخصی و انتخاب را بازمی‌یابیم. جایی که خودآگاهی غایب یا در هاله‌ای از ابهام فرو رفته و روابط میان‌فردی توسط رفتار کنترل بیرونی درهم شکسته و متلاشی می‌شود، بینش‌های جدید در مورد شیوه‌های جدید درگیر شدن [در چنین روابطی] ظاهر می‌شوند. جایی که امید رنگ باخته و کنترل شخصی از دست رفته است، بدبختی حاکم شده و ضرر بهترین رفتار در خزانه‌ی [رفتاری ما] از نفعش بیشتر بود، بینش‌های جدید روان‌شناسی آزادی شخصی، فهم خود و دیگران را می‌افزاید. در نهایت، دکتر گلاسِر نشان می‌دهد که مردم چگونه می‌توانند به چیزی که برای بهزیستی‌شان

مهم‌ترین است - یعنی به روابط با کیفیت‌تر با آدم‌های مهم زندگی خود- نزدیک‌تر شوند.

نظریه‌ی انتخاب، علم رفتار انسان و اصول بازیابی و حفظ کنترل درونی را طرح می‌کند. این نظریه، فرصت‌های جدیدی را برای پیشگیری و مداخله در ارتباط با افراد، خانواده‌ها و گروه‌ها فراهم می‌آورد. این نظریه، ابزارهایی برای تحقق اجتماعات کیفی فراهم می‌آورد. مهم‌تر از همه آن‌که ابزار قدرتمندی برای پرورش انعطاف‌پذیری و احیای خوشبینی در خصوص دنیای مؤید زندگی است که می‌تواند به‌زیستی را دامن بزند. نظریه‌ی انتخاب، راه را برای کار انتقادی در مورد ساختن حس اجتماع بودن در مدارس و محلات هموار می‌کند. همان‌طور که زمانی دکتر گلاسر گفته بود، «این رویکرد اجتماعی، تنها راهی است که می‌توانیم از آن طریق، خط صاف پیشرفت انسان را صعودی کنیم.» من در سه دهه کار بالینی و روان‌شناسی اجتماع‌نگر، هرگز تا این حد تحت تاثیر نظریه و رویکردی قرار نگرفته بودم که علم ساده اما برازنده‌ی دکتر گلاسر در مورد طرز بهتر کنار آمدن آدم‌ها باهم، بر من تاثیر گذاشت. روان‌شناسی کنترل بیرونی در تاروپود زندگی انسان که حس‌ها و هشیاری ما را با حضور نافذش تیره و تار کرده تنیده شده است. صرف‌نظر از این‌که اصول نظریه‌ی انتخاب را در مورد پسر، در تدریس مقطع کارشناسی، یا در آموزش مدیران و کارکنان در سازمان‌های اجتماع‌بنیان به‌کار می‌برم یا نه، اثرات [و تبعاتش] یکی است. این نظریه درست است و معنی دارد. این نظریه، بینش‌هایی به‌بار می‌آورد. این نظریه الهام‌بخش تغییر رفتار مثبت و سلامت روان است. من بر اساس تعلیم نظریه انتخاب به زنان زندانی، تا آشنا کردن والدین و دبیرستانی‌ها با نظریه انتخاب در [قالب] یک برنامه‌ی کالج‌محور، همچنان در عجبم که چطور این نظریه با این تنوع از آدم‌ها، وضعیت‌ها، مشکلات، عُلقه‌های فرهنگی و شرایط هماهنگی دارد. دکتر گلاسر راست می‌گوید. تعلیم محدودیت‌های کنترل بیرونی و مزایای کنترل درونی از طریق نظریه‌ی انتخاب، مردم را به‌سوی قلب و روح زندگی شادمانه‌ی موفقیت‌آمیز رهنمون می‌سازد.

نظریه انتخاب در این دوران بی‌عدالتی بزرگ اجتماعی، فقر و درگیری، که روح انسان را می‌آزماید، می‌تواند رهایی‌بخش باشد. دکتر گلاسر چنین مشورت می‌دهد که صرف نظر از شرایط، خوب نیست که آدم‌ها بدبختی را بپذیرند یا دنیا را بابت آن سرزنش کنند. [او می‌گوید] «این باعث می‌شود از همه‌ی فرصت‌هایی که باید در آنها مسئولیت زندگی‌شان را بپذیرند، محروم شوند.» دکتر گلاسر در نظریه انتخاب، مدلی در خصوص اقتدار واقعی ارائه می‌دهد. به قول خودش، «وقتی نظریه انتخاب را در زندگی‌ات به کار می‌بری، انرژی خود را صرف حمله به مسئله و نه صرف سرزنش آن می‌کنی.» او در کتاب *مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید*، نشان می‌دهد که نظریه انتخاب چطور می‌تواند خلاقیت را آزاد کند - یعنی الگوها را درهم شکند، مسئله را به صورت فرصت صورت‌بندی کند، و بفهماند که بیش از یک پاسخ درست وجود دارد.

یک ضرب‌المثل آفریقایی هست که می‌گوید «شخص به این دلیل شخص است که مردم وجود دارند.» به عبارت دیگر، ما انسان‌ها در نهایت و در ذات‌مان، موجودات اجتماعی هستیم و روابط کیفی، نقش مهمی در سلامت و بهزیستی ما بازی می‌کنند. دکتر گلاسر از نبوع خلاقانه‌ی شما برای سازماندهی مجدد روان‌شناسی کنترل بیرونی در قالب روان‌شناسی کنترل درونی که می‌تواند روابط اجتماعی کیفی را پرورش دهد، تشکر می‌کنم. با آزاد کردن نیروی نظریه انتخاب می‌توانیم آزادانه درگیر روابط تأمین‌کننده‌ی نیاز و موید زندگی با خانواده، دوستان، همکاران، اجتماعات، و دهکده‌ی جهانی شویم.

دکتر شریل تاودی

نایب رئیس برنامه‌ریزی کالج هنرهای آزاد بلارمین

دانشگاه لایولا ماریمونت

رئیس انجمن روان‌شناسان سیاهپوست

بنیان‌گذار و مدیر اجرایی خدمات حمایت اجتماع ایمویاس

پیشگفتار

وقتی در سال ۱۹۵۵، روانپزشکی را شروع کردم، پیش از آن، رویکردی عملی‌تر را به روان‌درمانی پرورانده بودم. جی.ال.هرینگتون که در آن زمان سرپرست روانپزشکی من بود و من، مفاهیمی پرورش داده بودیم که از تفکر مقبول آن زمان خیلی فاصله گرفته بودند. مبنای نظرات ما، اقدامات و عملکرد روزانه‌مان بود و اعتبارشان را با تجربه‌ی شخصی خود می‌آزمودیم، چون ابزارهای مدرن پژوهش روانشناختی وجود نداشت. چون در آن زمان، آموزش در پزشکی بالینی و روانپزشکی، برپایه‌ی سنت شفاهی و حقایق معلوم بود، فکر نمی‌کردیم روش ما نامعمول باشد. آن زمان شروع به نوشتن ایده‌های انباشته‌ام کردم، و مردم از من می‌خواستند در نشست‌ها سخنرانی و سمینارهای آموزشی برگزار کنم. بالاخره برای تعلیم نظراتم به آدم‌های خواهان استفاده از این نظرات، موسسه ویلیام گلاسر را تشکیل دادیم.

دوستانم کتاب‌های عملی را که برای خواننده‌ی عام قابل فهم بودند، ترجیح می‌دادند. بعد از درخواست‌های فراوان در طول سالها، نتیجه گرفتم که الان وقت بازنگری و بازنشر کنترل موثر زندگی‌تان را به‌دست گیرید که اولین بار با جلد سخت در انتشارات هارپرکالینز منتشر شد، و کتاب نظریه کنترل که همان کتاب، با عنوانی متفاوت و با جلد نرم بود، است.

بازنگری‌های من منعکس‌کننده‌ی طرز فکر فعلی من است که پایه‌اش، کتاب نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی می‌باشد.

این کتاب جایگزین نظریه انتخاب نیست و اصولاً توضیح می‌دهد که نظریه

انتخاب، به عنوان یک روان‌شناسی جدید، چرا و چطور می‌تواند به مردم کمک کند با کنار گذاشتن کامل مخرب‌ترین و تفرقه‌انگیزترین روان‌شناسی دنیا، یعنی [روان‌شناسی] کنترل بیرونی، مسئولیت زندگی‌شان را بپذیرند.

عنوان نظریه کنترل، عنوان همراه‌کننده و گیج‌کننده‌ای بود، به همین روی در سال ۱۹۹۶، نام این رویکرد را به روان‌شناسی نظریه انتخاب تغییر دادم. حال نظریه انتخاب در سراسر دنیا به عنوان یک روان‌شناسی جدید مبتنی بر این حقیقت که هرآنچه می‌کنیم را انتخاب می‌کنیم، و فقط می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم، تعلیم داده می‌شود. به همین دلیل است که نام این کتاب را مسئولیت زندگی تان را بپذیرید: چگونه با روان‌شناسی نظریه انتخاب به آنچه نیاز دارید برسید، گذاشتیم.

همسرم کارلین، این کتاب را با دقت، سازماندهی مجدد و ویراستاری کرد تا طبق معیارهای ویراستاری فعلی، درستی آن حفظ شود. من این کنار هم چیده شدن بازنگری‌هایم را خوانده‌ام تا مفاهیم روان‌شناسی نظریه انتخاب را منعکس کند، و با کارش موافقم. این کتاب خوبی است. امیدوارم اگر نسخه‌ی اولیه‌اش را خوانده‌اید، از خواندن این کتاب هم لذت ببرید. اگر [هم] تازه با ایده‌های من آشنا شده‌اید، دعوت‌تان می‌کنم در تلاش برای تغییر طرز کار دنیا، به ما ملحق شوید. پیشنهادم این است که روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار بگذاریم و از طریق تمرین روان‌شناسی نظریه انتخاب، سائق درونی فردی خود برای ارتباط برقرار کردن با دیگران را درآغوش کشیم.

با انتخاب پذیرش مسئولیت زندگی تان از طریق روان‌شناسی نظریه انتخاب، می‌توانید بخشی از این معادله باشید که شادی و پیوند را به دنیایی که هم‌اکنون در آن زندگی می‌کنیم و به دنیای نسل‌های آتی، می‌افزاید.

سپاسگزاری‌ها

مایلم خالصانه‌ترین قدردانی خود را به مدیر اجرایی انستیتو ویلیام گلاسِر، یعنی لیندا هارشن، عرضه کنم که تشویق کرد کتاب معروف قبلی خودم را بازنویسی کنم. لیندا سال‌ها است به من می‌گوید که این کتاب، کتاب محبوبش است. من تقریباً همیشه به پیشنهادات لیندا گوش داده‌ام و این دفعه هم چنین کردم. برای ایده‌های او و خدمت وفادارانه‌اش در بیست سال گذشته به انستیتو ویلیام گلاسِر ارزش قائلم.

از جیم گدینگتن هم به‌خاطر تمام کمک‌هایش به شرکت ویلیام گلاسِر، و از ارادت صادقانه‌اش برای ارتقای کارم، خالصانه سپاسگزارم.

همچنین مایلم از رینفردو پراندوس تشکر کنم که سهم زیادی در مراقبت از من داشته است و با مساعدت‌های ماهرانه‌اش، این بازنویسی را سهل و آسان کرد. شارون بوگدانوویچ با طیب خاطر قبول کرد در سازماندهی و ویراستاری لازم برای بازنشر این کتاب کمک کند. کار شارون روی نسخه‌ی دست‌نویس، در تکمیل این طرح، ارزشمند بود. شارون یکی از اعضای علمی محترم انستیتو ویلیام گلاسِر و یکی از مشتاق‌ترین دانشجویانم نیز هست.

بالاخره به همسرم کارلین گلاسِر بابت تمام کارهایش در خصوص این کتاب و عشقی که به زندگی‌م آورد، مدیونم. او زن مسئولیت‌پذیری است و خودم را روزانه به دستان عاشقش می‌سپارم. کارلین با تمام [وجود و] قلبم از تو متشکرم.

مقدمه

روانشناسی علمی است که توضیح می‌دهد مردم، چطور با هم کنار می‌آیند. روان‌شناسی کنونی دنیا، [یعنی] روان‌شناسی کنترل بیرونی، بر این فرض پی‌ریزی شده که ما می‌توانیم مثل ماشین‌ها یکدیگر را کنترل کنیم. ما سعی می‌کنیم از طریق هر تعداد، به اصطلاح راهبردها یا رویدادهای انگیزشی، مثل پاداش‌ها و تنبیه‌ها، [یکدیگر را] کنترل کنیم. کنترل بیرونی برای رابطه‌هایی که همه‌ی ما به آنها نیاز داریم، بسیار مضر است و غالباً این رابطه‌ها را خراب می‌کنند. در مقابل، روان‌شناسی نظریه انتخاب بر این فرض پی‌ریزی شده که هر فرد در نهایت، فقط خودش را کنترل می‌کند و خودانگیخته است.

طبیعت ذاتی انگیزش ما، از فهم مان از ساختار و کارکرد مغز نشئت می‌گیرد و بر خاستگاه‌های زیست‌شناختی مان استوار است. ژن‌های ما، یعنی واحدهای زیست‌شناختی سازنده‌ی بدن و ذهن، چیزی بیش از یک‌رشته رمزهای مولکولی نیستند. آنها شامل اطلاعات مربوط به ساختار و کارکرد مغزند، و اگر بخواهیم زنده بمانیم و موفق شویم، باید از دستورالعمل‌های‌شان پیروی کنیم. ما از بسیاری از دستورالعمل‌های ژنتیکی مغز خود، به‌صورت عکس‌های خودانگیخته‌ای که در ذهن مان ظاهر می‌شوند، آگاه می‌شویم - عکس‌هایی که باید از طریق شیوه‌ی زندگی ما ارضا شوند. ما که توسط ژن‌ها هدایت می‌شویم، اسیر این عکس‌ها هستیم، ولی آنچه باید یاد بگیریم این است که اسیر نحوه‌ی ارضای این عکس‌ها نیستیم. ما تقریباً همیشه انتخاب‌هایی داریم، و هرچه بهتر انتخاب کنیم، عنان زندگی مان را بیشتر در دست خواهیم گرفت.

همان طور که در کتاب *نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی*^۱ در سال ۱۹۹۸ توضیح داده‌ام، نظریه انتخاب در تضاد کامل با کنترل بیرونی است چون استفاده‌کنندگان را به هم نزدیک‌تر می‌کند؛ [حال آن‌که] کنترل بیرونی باعث دوری آنان می‌شود. من طرفدار این هستم که کنترل بیرونی را به‌طور کامل کنار بگذاریم و نظریه انتخاب را جایگزین آن کنیم تا بتوانیم کاری را که تاکنون از آن باز مانده‌ایم، یعنی بهبود شیوهی کنار آمدن‌مان با یکدیگر انجام دهیم. استفاده از نظریه انتخاب در مقیاس گسترده، به زندگی زناشویی بهتر، خانواده شادتر، مدارس موفق‌تر، و افزایش کیفیت در محل کار منجر می‌شود. کریستاکیس و فاولر^۱ در مرور اخیرشان در زمینه‌ی پژوهش‌های صورت‌گرفته در خصوص روابط انسانی گفته‌اند «پژوهش روانشناختی نشان می‌دهد احساس تنهایی وقتی پیش می‌آید که بین میل به پیوند با دیگران و پیوندهای عملی، تفاوت وجود داشته باشد.»^۲

اکثر ما تجربه‌ی تسلی دادن دوستی را که سعی می‌کند با طلاق ناگهانی و غیرمنتظره کنار بیاید، داشته‌ایم. دوست‌مان یکسره می‌گوید «چطور توانست با من چنین کاری بکند؟ چطور در این سن دوباره شروع کنم؟ چه حقی داشت که هرآنچه را که این همه سال با هم ساخته‌ایم خراب کند؟» با گذشت زمان برای همه، جز برای این دوست‌مان، روشن می‌شود که این را انتخاب کرده که گروگان ازدواجی تمام‌شده بماند.

همه‌ی ما در زندگی چنین لحظاتی داشته‌ایم - [یعنی] عکسی که از زندگی‌مان داریم به ناگاه با عکسی که می‌خواهیم باشد خیلی فرق کند، و احساس کنیم که گویی کنترل زندگی را از دست داده‌ایم. ما به چیزهایی که ناامیدکننده‌اند اعتقاد داریم و نمی‌دانیم کدام طرف بیچیم. آنچه در این وضعیت‌های استیصال هرگز برای ما اتفاق نمی‌افتد این است که در حال انتخاب احساس بدبختی هستیم، و اگر یاد بگیریم که چطور انتخاب‌های بهتری کنیم، انتخاب‌های بهتر وجود خواهند داشت.

در این کتاب توضیح می‌دهم که توسط رویدادهای بیرونی که شاید سخت باشند، کنترل نمی‌شویم. ما به‌طور کامل از نیروهای درون‌مان انگیزش می‌گیریم، و کل رفتارمان، تلاشی برای کنترل زندگی‌مان است. برای مثال، وقتی فرزند، همسر یا پدر و مادرمان را بابت این احساس بدبختی سرزنش می‌کنیم، طوری عمل می‌کنیم که گویی بر زندگی خود کنترلی نداریم. دوست‌مان نباید وقتی شوهرش او را ترک می‌کند، [احساس] بدبختی کند - او به حالت استیصال، بدبختی را انتخاب کرده، اما این احساس بدبختی، تلاش نامؤثری برای کنترل مجدد بخشی از زندگیش است که به نظرش از دست رفته است.

این کتاب به شما یاد می‌دهد که چگونه با استفاده از روان‌شناسی نظریه انتخاب، مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید. در این کتاب یاد خواهید گرفت که بیش از آن‌که انتخاب‌های نامؤثر دردناک انجام دهید که بسیاری از ما هم‌اکنون برای ارضای نیازهای درونی قدرتمند و بی‌امان خود به آنها رو می‌آوریم، انتخاب‌های مؤثر کنید. اما برای یاد گرفتن نظریه انتخاب باید از این باور متعارف که تقریباً هر چه می‌کنید، واکنش یا پاسخی به رویدادهای اطراف است دست بکشید.

به همین دلیل ممکن است متوجه شوید که از برخی کلمات، در مقایسه با شما، طور دیگری استفاده می‌کنم. برای مثال، به جای کلمه‌ی *افسردگی*^۱ از کلمه‌ی *افسرده کردن*^۲، و به جای کلمه‌ی *احساس گناه*^۳، از کلمه‌ی *احساس گناه کردن*^۴ استفاده می‌کنم، و الی آخر. امیدوارم با تبدیل این کلمات ایستا به کنش‌هایی که انتخاب‌ها را دقیق‌تر منعکس می‌کنند، [بتوانم] تلویحاً بفهمانم که این رفتارها قابل تغییرند. همین‌طور که با استفاده از دیدگاه نظریه انتخاب، زندگی‌تان را متحول

۱. depression

۲. depressing

۳. guilt

۴. guiltig

می‌کنید، خواهید دید که این طرز استفاده از زبان، افکار‌تان را انعطاف‌پذیرتر خواهد کرد.

البته این گذار، آسان نخواهد بود. باورهای عمری، به‌خصوص اگر تقریباً تمام کسانی که آنها را می‌شناسید، آن باورها را داشته باشند، جان‌سخت هستند. تشویق‌تان می‌کنم شکاک باشید. به هیچ چیز این کتاب، صرف‌نظر از آن‌که استدلال‌محقر قانع‌کننده است، باورمند نشوید، مگر آن‌که آنها را در زندگی‌تان بیازمایید و کشف کنید که در مورد شما مؤثرند.