

فهرست

- مجموعه تئوری انتخاب در عمل ۹
- پیشگفتار مترجم ۱۱
- سپاسگزاری ۱۵
- مقدمه ۱۷
۱. آیا کسی را می‌شناسید که حداقل یکی از احساس‌های زیر را داشته باشد؟ ۱۹
۲. چرا من احساس بدبختی می‌کنم؟ چرا دیگران احساس بدبختی می‌کنند؟ ۲۵
۳. یک مثال بیاورید از اینکه چگونه با یک انسان افسرده صحبت می‌کنید ۲۹
۴. چگونه با فردی که آسیب دیده و به شدت افسرده است صحبت می‌کنید؟ ۴۱
۵. صحبت با ماریا: سانحه‌دیده و افسرده ۴۹
۶. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که راه‌حل به مسئله ارتباطی ندارد: داستان دو انسان ۷۳
۷. فرمولی برای موفقیت – WDEP ۸۵
۸. نظراتی درباره پرسش‌های ویژه ۸۹
۹. نتیجه: چگونه مطمئن شوم که این روش واقعاً مؤثر است؟ ۹۱
- منابعی برای مطالعه بیشتر ۹۲
- عناوین مجموعه تئوری انتخاب در عمل ۹۳
- مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر ۹۴
- نویسنده ۹۵

مجموعه تئوری انتخاب در عمل

این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های کوتاه و خلاصه‌ای است که با هدف کمک به انسان‌ها برای دستیابی به کنترل بهتر بر زندگی با استفاده از اصول تئوری انتخاب نگاشته شده است. این نظریه رفتار انسانی توسط مبدع واقعیت‌درمانی، دکتر ویلیام گلسر، معرفی شده است.

ما در این مجموعه کتاب کاربرد روان‌شناسی تئوری انتخاب را در مورد گستره‌ای از موضوعات شایع مانند اضطراب، استرس، افسردگی، فرزندپروری، روابط، خانواده، اعتیاد، مدیریت و آموزش توضیح می‌دهیم. تمام نویسندگان مجموعه متخصص روان‌شناسی تئوری انتخاب هستند و همگی مستقیماً زیر نظر دکتر ویلیام گلسر آموزش دیده‌اند.

نویسنده این کتاب، دکتر رابرت ای. ووبولدینگ، همکار و دوست نزدیک دکتر گلسر بوده و در انتشار مطالب مربوط به واقعیت‌درمانی مشارکت عظیمی داشته است. تجارب او در کاربرد و تدریس واقعیت‌درمانی وی را در یک جایگاه آرمانی برای ارائه تئوری انتخاب درباره افسردگی قرار می‌دهد.

خوشبختانه این کتاب خاص دیدگاهی جدید از دردناک‌ترین تجربه را به شما عرضه می‌کند و برای مقابله با آن در زندگی ایده‌های کاربردی‌ای عرضه می‌کند.

برایان لنون

سر دبیر مجموعه

پیشگفتار مترجم

بسان رود که در نشیب دره سر به سنگ می‌زند
رونده باش
امید هیچ معجزی ز مرده نیست
زنده باش

امیر هوشنگ ابتهاج (سایه)

تئوری انتخاب یا به تعبیر دکتر ویلیام گلسر، روان‌شناسی جدید آزادی فردی، دریچه‌ای را به سوی تغییر و بهبود سبک زندگی به ساده‌ترین شیوه ممکن فراهم می‌کند. مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب و فراگیری آنها بسیار ساده اما کاربست آنها در زندگی دشوار است؛ زیرا والدین، مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها ما را به گونه‌ای دیگر آموزش داده‌اند و تغییر سبک رفتار و روش زندگی جز با تمرین مستمر و کنار گذاشتن عادت‌های مخرب پیشین امکان‌پذیر نخواهد بود. هرچند اگر استفاده از اصول و فنون روان‌شناسی تئوری انتخاب درونی شده و به نظام رفتاری افراد تبدیل شود دیگر نمی‌توان به شیوه‌ای متفاوت رفتار کرد.

دکتر گلسر تقریباً در تمام کتاب‌هایش تأکید می‌کند که چنانچه شما رفتارتان را براساس مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب تغییر دهید به‌مرور زمان رفتار دیگران با شما نیز تغییر خواهد کرد؛ در واقع تمام جاده‌ها از ما آغاز می‌شود.

روان‌شناسی تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که تمام انسان‌ها پنج نیاز اساسی دارند و قدرت هر یک از آنها در افراد مختلف متفاوت است؛ و اینکه تمام آنچه از انسان‌ها سر می‌زند رفتار است، رفتاری که در خدمت ارضای یک یا چند نیاز اساسی است و یا هدف آن رسیدن به خواسته یا خواسته‌هایی است که از دل نیازها برآمده‌اند. به این ترتیب تمام رفتارهایی که از انسان صادر می‌شود هدفمند و نتیجه انتخاب خود فرد

است و لذا در قبال آن مسئول است. پس علت و نوع رفتارهای افراد نیز همانند خواسته‌ها و شدت و ضعف نیازهایشان متفاوت است. علاوه بر این درک انسان‌ها از وقایع پیرامونشان نیز با یکدیگر تفاوت دارد و ممکن است پدیده یکسانی را به شیوه‌های گوناگون تفسیر و تعبیر کنند. بنابراین با درک این تفاوت‌های فردی در زمینه نیازها، خواسته‌ها، رفتار و سیستم ادراکی و در کنار آن دست کشیدن از کنترل بیرونی که دشمن اصلی تمام روابط انسانی است، دنیا به مکان بهتری برای زیستن در کنار دیگران تبدیل خواهد شد.

برایان لنون در مجموعه تئوری انتخاب در عمل از جمعی از مربیان کارآزموده و اعضای هیئت علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر دعوت کرده تا مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب را با بیانی ساده و از طرفی کاربردی در زمینه‌های استرس، افسردگی، فرزندپروری، روابط، خشم، اعتیاد و شادی به مخاطبان عرضه کنند.

رابرت ووبولدینگ، مدیر آموزش سابق مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر، در این کتاب ابتدا به معرفی برخی از علایم و نشانه‌های افسردگی می‌پردازد و خواننده را برای ایجاد تغییر در زندگی ترغیب می‌کند. وی سپس به نیازهای اساسی اشاره می‌کند که از دیدگاه تئوری انتخاب برانگیزاننده رفتار هستند، و کمبود نیازها را یکی از علل مهم افسردگی معرفی می‌کند.

ووبولدینگ در فصل‌های بعد ضمن معرفی مراجعان افسرده و درج مصاحبه‌های انجام شده با آنها به شیوه‌های مقابله با افسردگی از دیدگاه تئوری انتخاب اشاره می‌کند. یکی از نقاط قوت مصاحبه‌های این کتاب تنوع افرادی است که با آنها مصاحبه شده است: یک فرد اخراج شده از کار، یک کهنه‌سرباز سانحه‌دیده در جنگ، یک نوجوان بزهکار و یک مدیر اجرایی موفق.

باب ووبولدینگ در کنار معرفی مراجعان، شیوه مصاحبه مؤثر را نیز طی تفسیرهایی در خلال یا در پایان هر مصاحبه ذکر می‌کند و در واقع یک کلاس آموزش مصاحبه را برای درمانگران به اجرا می‌گذارد؛ به طوری که علاوه بر ارائه توصیه‌های مرتبط با افسردگی، اهمیت استفاده از استعاره در مصاحبه درمانی و همچنین خوب گوش

سپردن به سخنان مراجع و استفاده از عبارات و اصطلاحات خود او را در طول درمان گوشزد می‌کند.

وی برای تقویت اثربخشی آموزش شیوه مقابله با افسردگی، سؤالاتی را مطرح می‌کند تا خوانندگان ضمن پاسخ به آنها میزان یادگیری و تسلط خود را ارزیابی کنند.

به اعتقاد نویسنده مطالب این کتاب برای درمانگران، بیماران و کسانی که با فرد افسرده سروکار دارند مفید است. وی در بخش‌هایی از کتاب به اهمیت ایجاد تغییرات جزئی در رفتار اشاره می‌کند و تأکید می‌کند که همین تغییرات ظاهراً ناچیز در رفتار منجر به بروز تغییرات بزرگ در زندگی فرد می‌شود.

رابرت ووبولدینگ در پایان به آموزش فرمول ابداعی خود در واقعیت‌درمانی می‌پردازد. وی این فرمول را به‌منظور تسهیل فرایند واقعیت‌درمانی تدوین کرده و آن را به‌طور مفصل و با جزئیات کامل و دقیق در کتاب *واقعیت‌درمانی برای قرن بیست و یکم* توضیح داده است.

در امر ترجمه این مجموعه سعی شده که برای مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی از مناسب‌ترین و رایج‌ترین عبارات و اصطلاحات معادل استفاده شود که بخش عمده‌ای از آن وام‌گرفته از کلام دکتر علی صاحبی است و برای آن دسته از عباراتی که تاکنون به فارسی برگردانده نشده تلاش کردم تا به بهترین شکل و به شیوه‌ای قابل‌فهم معادل‌سازی کنم. امیدوارم که ترجمه این مجموعه بتواند گامی در مسیر آشنایی درمانگران و عموم خوانندگان با تئوری انتخاب و شیوه کاربست آن در موقعیت‌های مختلف زندگی بردارد.

در پایان لازم می‌دانم از دکتر علی صاحبی، مربی ارشد و عضو هیئت‌علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر و مدیر مؤسسه انتخاب ایران، تشکر کنم که آنچه از تئوری انتخاب آموخته‌ام حاصل تدریس متعهدانه، بیان رسا و دانش و تجربه بی‌نظیر ایشان در روان‌شناسی تئوری انتخاب بوده و آموزه‌هایشان بدون تردید در تمام قلمروهای زندگی من و دیگر دانشجویانشان تأثیرگذار بوده است. همچنین از خانم دکتر فریبا یزدخواستی، عضو هیئت‌علمی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان،

سپاسگزارم که من را با تئوری انتخاب آشنا کرده و مسیر جدیدی را در حیطة تخصصی روان‌شناسی در برابر من گشودند. به‌علاوه قدردان همسر عزیزم، راضیه طاهری، و پسران دوست‌داشتنی‌ام، محمدرسول و محمدطاها، هستم که ترجمه این مجموعه بدون همراهی آنها هرگز امکان‌پذیر نبود. و درنهایت از دوست عزیزم، ماهان قاسمی، که نسخه اصلی این مجموعه ارزشمند را در اختیار من گذاشت سپاسگزاری می‌کنم.

ابوذر گل‌ورز

سپاسگزاری

پیش از هر چیز، از سندی که بیش از سه دهه با هم زندگی می‌کنیم به‌خاطر فداکاری‌ها، مهربانی‌ها، حس شوخ‌طبعی و تعهدش برای ویرایش هر آنچه می‌نویسم، تشکر می‌کنم. از برایان لنون که همیشه به کارهای دکتر ویلیام گلسر متعهد بوده و فعالیت چشمگیری در سازمان‌دهی این مجموعه از کتاب‌ها انجام داده و همچنین از کارلین گلسر، دوست خوب و همسر وفادار ویلیام، بسیار سپاسگزارم. قدردانی فراوانی نثار پم گردس می‌کنم که به‌طور هفتگی به من مشاوره می‌داد. همچنین از جری و ماریان گُری، مریبان، دوستان واقعی و کسانی که همیشه در دسترس دانشجویان و شاگردانشان هستند تشکر می‌کنم. از برنت ریچاردسون، بوچ لوزی، و دایان سنت کلیر و دانش‌آموختگان رشته مشاوره دانشگاه خاویر که همیشه حامی و کمک‌کننده بوده‌اند بسیار قدردانی می‌کنم. جف زیگ از بنیاد میلتن اریکسون نیز در مسیرهایی که خودش هم نمی‌دانست، کمک‌های فراوانی به من کرده است.

و درنهایت، می‌خواهم از سازمان‌های تخصصی متعددی که عضو آنها هستم و از اعضای آنها که در آموزش‌ها و سخنرانی‌های سالانه من شرکت کرده‌اند تشکر کنم: انجمن روان‌شناسی امریکا، انجمن مشاوره امریکا، انجمن مشاوران سلامت روان امریکا، انجمن ملی مشاوران سوء‌مصرف مواد مخدر و الکل، مؤسسه ویلیام گلسر و بسیاری سازمان‌های دیگر.

مقدمه

هدف این کتاب کمک به شما برای مقابله با احساساتی است که به نظر می‌رسد به شما حمله می‌کنند. اما افکار و حتی اعمال شما هم این حمله را همراهی می‌کنند. زمانی که شما احساس بد یا حتی احساس ناخشنودی دارید، احساسات، افکار و اعمال شما به نظر می‌رسد که آشفته، درهم آمیخته و طاقت‌فرسا هستند. آنها حداقل به نظر می‌رسد موانعی هستند که بر شما فشار آورده، شما را احاطه کرده و مانع یک زندگی خانوادگی سالم برای شما می‌شود. آنها همچنین به نظر می‌رسد تخته‌سنگ‌هایی هستند که در مسیر ارتقای شغلی شما قرار گرفته‌اند. چنین افکار و اعمالی به نظر می‌رسد که روابط دوستانه شما را تخریب می‌کنند. و چگونه زمانی که چنین موجود ترسناکی شما را تعقیب می‌کند می‌خواهید سرگرمی و تفریح داشته باشید؟ آیا تاکنون این عبارات را شنیده‌اید: «افسردگی بر من هجوم آورده» یا «هر جا که می‌روم یک ابر تیره تعقیب می‌کند». برخی افراد حتی این جمله را می‌گویند «اگر به‌خاطر بدشانسی نبود، من هیچ‌گاه شانس نمی‌آوردم».

و حالا خبر بد و خبر خوب. متوجه شدید که در پاراگراف قبلی از فعل *به نظر می‌رسد* استفاده کردم. *به نظر می‌رسد* که این ابر تیره از خارج از شما آمده است. خبر بد این است که ریشه ابر تیره در درون شما است!! یا بهتر بگوییم، ریشه آن در درون ما است. اگر قبلاً گفته‌اید «این روزهای تیره زمستان واقعاً حال من را می‌گیرند»، از خودتان بپرسید که آیا کسی را می‌شناسید که در چنین روزهای تیره و گرفته‌ای شاد و خوشحال باشد. در واقع، برای برخی افراد چنین روزهایی تیره و گرفته نیستند. در یکی از اخبار مربوط به تصادف زنجیره‌ای ۵۰ خودرو در یکی از بزرگراه‌ها نکته جالبی وجود داشت. مجری تلویزیون اعلام کرد که این اتفاق رؤیای رانندگان امدادخودرو و کابوس شرکت‌های بیمه بود. اگر رؤیا و کابوس بر این دو گروه از کارکنان تحمیل شده، چرا یکی احساس شادی می‌کند و دیگری ناراحت است؟ پاسخ این است که درون انسان‌ها سیستمی به نام ادراک وجود دارد. یک گروه رویداد را ارضاکنده چیزی

در درونش ادراک می‌کند؛ گروه دیگر همان رویداد را تهدیدکننده می‌بینند. در نتیجه دنیای درونی ما است که باعث می‌شود ما به تولید احساسات، افکار و اعمالی دست بزنیم که معمولاً آن را افسردگی، غمگینی، رنجش، تنفر، عشق، عاطفه، مهربانی و هزار و یک احساس دیگر می‌نامیم.

اما خبر خوب! غیر از سرزنش کردن خودمان، وجه مثبت اصل فوق این است که ما می‌توانیم برای احساسات، افکار و رفتارهایمان کاری انجام دهیم، فارغ از اینکه چه نامی بر آنها گذاشته‌ایم. این کتاب جرقه‌ای است برای روشن کردن آتش خودتان، برای روشن کردن موتورتان، برای بهبود و ارتقای خُلقتان، برای ایجاد تغییر مثبت در زندگی (البته این اسم کتابی است که من چندین سال پیش نوشتم!). اگر شما به استفاده از ایده‌های این کتاب مختصر ادامه دهید، من باور دارم که به یک حس کنترل بر زندگی خودتان و حتی به یک حس بزرگ‌تر بهزیستی دست خواهید یافت. و چون ضمانت دستیابی به چنین نتیجه‌ای غیراخلاقی است، من گفتم باور دارم که به یک زندگی بهتر دست خواهید یافت. من از شما می‌خواهم که از سیستمی که در این کتاب توصیف شده استفاده کنید. هیچ ضرری ندارد. و به احتمال زیاد، شما متوجه خواهید شد که در این کتاب ایده‌های قدرت‌مندی برای کمک به سفر شما در مسیر زندگی وجود دارد.

به خاطر داشته باشید که افسردگی هویت‌های متعددی دارد: بدبختی، فرسودگی، بی‌معنایی، دلسردی، غرق شدن در غم‌ها، یأس، غمگینی، اندوه، بی‌حرکی، ملال، تیرگی، تاریکی و بسیاری اسامی دیگر. اصطلاح محبوب من محزون 😊 است. متوجه شدید؟ همین الان لبخند زدید!

یک یادداشت ویژه برای خوانندگان: من پیشنهاد می‌کنم که در حین خواندن این کتاب، یک دفترچه یادداشت جیبی همراه داشته باشید. به این ترتیب شما می‌توانید هنگامی که در کتاب از شما خواسته می‌شود نکاتی را یادداشت کنید و یا افکار و نظراتی را که به ذهنتان می‌رسد بنویسید.

یک نکته احتیاطی: این کتاب شامل توصیه‌های پزشکی نیست. اگر شما در حال حاضر داروهای روان‌پزشکی تجویز شده مصرف می‌کنید، حتماً قبل از هرگونه تغییر روش با پزشکتان مشورت کنید.

۱. آیا کسی را می‌شناسید که حداقل یکی از احساس‌های زیر را داشته باشد؟

- ناراحتی بابت یک فقدان
- شرمساری به‌علت اشتباهات
- پشیمانی به‌دلیل احمق‌نشان دادن خود
- نگرانی شدید درباره‌ی رویدادهای آینده
- دل‌شکستگی به‌علت عشق از دست‌رفته
- ترحم نسبت به خود
- نارضایتی از زندگی و بیان این نارضایتی با شکایت کردن
- دمدمی بودن در خانه یا محل کار
- ناخشنودی به‌دلیل شکست شغلی
- گیر افتادن در سرنوشت
- گیر افتادن در بحران میان‌سال
- بی‌فایده‌گی و به‌دردنخور بودن به‌علت بازنشستگی: خواسته یا ناخواسته
- ناتوانی در کنارآمدن با خویشاوندی که پنهان‌کاری می‌کند
- ناتوانی برای مقابله با خویشاوندی که اعتیاد دارد
- ناتوانی در مدیریت فرزندان
- کنار گذاشته‌شدن به هر نحوی
- نادیده گرفته‌شدن از سوی دوستان، خانواده، همکاران یا هر گروه دیگری
- محدود شدن شدید به‌علت مشکلات جسمی
- رها شدن از سوی خدا

اگر هیچ‌کدام از موارد بالا در مورد اطرافیان شما صدق نمی‌کند، در دفترچه

یادداشتان مورد یا موارد مربوط به آنها را یادداشت کنید.

یا

شاید این شخص خود شما باشید! پاسخ شما ممکن است یکی از موارد زیر باشد:

- «من همیشه یک یا چند مورد از حالت‌های فوق را احساس می‌کنم.»
- «گاهی اوقات بابت آنچه برای من رخ داده احساس ناراحتی می‌کنم.»
- «اطرافیانم می‌گویند که من برای دیگران زیاد احساس همدردی می‌کنم.»

پاسخ شما می‌تواند یکی از موارد فوق و یا ترکیبی از آنها و یا یکی از حالت‌های ممکن دیگر باشد. نیازی نیست که روی سردی و ملالت پاسخ‌هایتان تمرکز و توقف کنید. اما من پیشنهاد می‌کنم که از موارد زیر برای ارزیابی حس هیجان خودتان روی یک مقیاس سه‌درجه‌ای (از ۱ تا ۳) استفاده کنید:

۱. تقریباً همیشه احساس ناخشنودی
۲. اغلب احساس ناراحتی
۳. برخی اوقات احساس غمگینی

اگر هر کدام از این موارد را احساس می‌کنید – البته بسیاری از افراد گهگاه احساس ناراحتی دارند – این کتاب برای شما است. اگر کسی را می‌شناسید که در یکی از این طبقات قرار می‌گیرد لطفاً در نظر داشته باشید که احتمالاً شما کسی هستید که می‌توانید به او کمک کنید.

اگر خودتان را در طبقه اول قرار داده‌اید (تقریباً همیشه احساس ناخشنودی)، می‌توانید احساس بهتری داشته باشید، عالی نه، فقط بهتر، البته چنانچه تمایل داشته باشید که حداقل یکی از ایده‌های این کتاب را به کار ببندید.

اگر خودتان را در طبقهٔ دوم می‌بینید (اغلب احساس ناراحتی)، یعنی شما تمایل دارید که بیشتر از یکی از ایده‌های این کتاب را به کار ببرید و در نتیجه می‌توانید به سطح بالاتر برسید.

برای کسانی که خودشان را در طبقهٔ سوم می‌بینند (برخی اوقات احساس غمگینی)، یک پیشنهاد دارم، همین‌الان یکی از ایده‌ها را که دوست دارید انتخاب کنید و طبق آن پیش بروید.

درواقع، این یک پیشنهاد نسبتاً خوب برای هر سه طبقه است: همین‌الان یکی از ایده‌ها را که دوست دارید انتخاب کنید و طبق آن پیش بروید.

بهتر است شروع کنیم:

الف) حقیقت را به خودتان بگویید «من درون خودم چیزهای زیادی دارم که به دنیا بدهم.» بسیار مهم است که این جمله را به خودتان بگویید حتی اگر به آن اعتقاد نداشته باشید. درواقع، به‌خصوص اگر به آن اعتقاد ندارید، باید این جمله را به خودتان بگویید، بعداً به آن معتقد خواهید شد. شاید پرسید چه مدت دیگر؟ جواب من این است: زودتر از آنچه فکرش را بکنید!!!

چه می‌شود اگر بتوانید



بروید؟



به

از