

راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای استرس
روش‌های مدیریت استرس در زندگی تان

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار مترجم.....
۱۵.....	مجموعهٔ تئوری انتخاب در عمل.....
۱۷.....	سپاسگزاری.....
۱۹.....	مقدمه.....
۲۱.....	۱. استرس و شما.....
۳۱.....	۲. روان‌شناسی تئوری انتخاب.....
۴۳.....	۳. استرس از دیدگاه تئوری انتخاب.....
۵۱.....	۴. زمان انتخاب.....
۵۷.....	۵. شناسایی ناکامی‌ها.....
۶۵.....	۶. عزت‌نفس.....
۷۱.....	۷. روابط.....
۸۰.....	۸. مدیریت زمان.....
۸۸.....	۹. به‌اندازهٔ کافی بخوابید.....
۹۲.....	۱۰. کار.....
۱۰۲.....	۱۱. بررسی نیازهای اساسی.....
۱۰۸.....	۱۲. تصمیم‌ها و طرح‌ها.....
۱۱۳.....	۱۳. راهبردهای اضطراری.....
۱۱۹.....	۱۴. دریافت کمک.....
۱۲۳.....	منابع بیشتر.....
۱۲۴.....	عناوین مجموعهٔ تئوری انتخاب در عمل.....
۱۲۵.....	مؤسسهٔ بین‌المللی ویلیام گلسر.....
۱۲۶.....	نویسنده.....
۱۲۸.....	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی.....

تقدیم

به یاد و خاطرهٔ لیندا هارشمن

که متانت و شوخ‌طبعی‌اش فراموش‌نشدنی است

برایان لنون

تقدیم

به دکتر محمد امیری

دوست و همراه همیشگی که مرهون الطافش هستم

ابوذر گل‌ورز

پیشگفتار مترجم

من بخش عمده زندگی‌ام را نگران چیزهایی بوده‌ام که هرگز رخ نداده‌اند.

مارک تواین

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؛ درواقع 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 کارآموده 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.

استرس از ویژگی‌هایی است که در زندگی تقریباً تمام انسان‌ها با شدت و ضعف متفاوت وجود دارد. بدون استرس بسیاری از امور زندگی ما پیش نمی‌رود؛ اگر دانش‌آموز یا دانشجو استرس امتحان نداشته باشد ممکن است هیچ‌گاه برای امتحانات خود را آماده نکند؛ چنانچه افراد استرس ابتلا به ویروس کرونا را نداشته باشند ممکن است به پروتکل‌های بهداشتی تن ندهند؛ اگر راننده‌ای استرس تصادف نداشته باشد ممکن است اقدام به رانندگی خطرناک کند و برای خودش یا دیگران مشکل‌آفرین شود. در نتیجه وجود میزان کمی استرس به حرکت رو به جلوی ما کمک می‌کند و فقدان استرس از یک سو ممکن است به رکود و بی‌حرکی منجر شود و از سوی دیگر شاید باعث شود که فرد خودش یا دیگران را دچار خطر کند. علاوه بر این، در بسیاری از اوقات بروز استرس اجتناب‌ناپذیر است و انسان‌ها به‌ناچار با استرس مواجه می‌شوند: تحویل پروژه درسی یا کاری، مصاحبه شغلی، ازدواج، فرزندآوری و فرزندپروری، و اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای مانند پاندمی کووید ۱۹، سیل، زلزله و بیماری؛ موقعیت‌هایی که ظاهراً هیچ راه‌حل مشخصی ندارند.

برایان لنون علاوه بر سردبیری مجموعه، کتاب‌های راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای خشم و استرس را نیز تألیف کرده است. وی در بخش‌هایی از این کتاب به معرفی تئوری انتخاب و مؤلفه‌های کلیدی آن می‌پردازد و نیازهای اساسی، رفتار کلی، دنیای کیفی و سایر مفاهیم این نظریه را به‌طور خلاصه شرح می‌دهد. وی تأکید می‌کند که استرس بیماری نیست بلکه حالتی روان‌شناختی است که برای همه اتفاق

می‌افتد؛ لذا باید شیوه‌های مدیریت استرس را بیاموزیم تا در اوقات دشوار بتوانیم زندگی‌مان را راهبری کنیم و مغلوب شرایط نشویم.

نویسنده استرس را سیگنالی می‌داند که به فرد هشدار می‌دهد «یک جای کار می‌لنگد» و نیاز به اصلاح دارد؛ در حقیقت چراغ هشدار روشن شده و فرد باید نسبت به رفع مشکل اقدام کند در همین راستا لنون تأکید می‌کند که علل استرس باید شناسایی و در صورت امکان برطرف شوند. نویسنده بهبود عزت نفس، شناسایی ناکامی‌ها، و اصلاح روابط با دوستان و نزدیکان را از راه‌های رفع و مدیریت استرس قلمداد می‌کند و در فصل‌هایی از کتاب توصیه‌هایی در این زمینه ارائه می‌کند. لنون مدیریت زمان را نیز یکی از شیوه‌های کاهش استرس می‌داند و به برخی از فنون برای مدیریت زمان و همچنین ایجاد تعادل بین کار و سایر امور زندگی، و به‌علاوه اصلاح وضعیت خواب اشاره می‌کند.

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 قابل فهم 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 حیطه تخصصی روان‌شناسی در برابر من گشودند. به‌علاوه قدردان همسر عزیزم، راضیه

طاهری، و پسران دوست‌داشتنی‌ام، محمدرسول و محمدطاها، هستم که ترجمهٔ این مجموعه بدون همراهی آنها هرگز امکان‌پذیر نبود. و در نهایت از دوست عزیزم، ماهان قاسمی، که نسخهٔ اصلی این مجموعهٔ ارزشمند را در اختیار من گذاشت و از مدیریت محترم و کارکنان پرتلاش انتشارات ارجمند تشکر می‌کنم؛ و امیدوارم ترجمهٔ این اثر بتواند به کاهش استرس خوانندگان در عصر نگرانی‌های روزافزون کمک کند.

ابوذر گل‌ورز

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 زندگی‌شان 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 متداول 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.

خوشبختانه این کتاب ویژه شناخت کاملاً جدیدی از استرس و ایده‌هایی عملی برای مقابله با آن در زندگی ارائه می‌کند.

برایان لنون

سردبیر مجموعه

سپاسگزاری

یک مصلح اجتماعی امریکایی به نام هنری وارد بیچر می‌گوید: «انسان‌های بسیاری در اثر خواندن یک کتاب با عصر جدیدی در زندگی‌شان مواجه می‌شوند!» خب، در مورد من، هیچ کتابی به‌اندازه ملاقات سال ۱۹۸۵ تأثیرگذار نبوده، دیداری که چیزهای زیادی را در زندگی من تغییر داد.

دوست و همکارم، آرتور دان، من را برای صحبت با دکتر ویلیام گلسر دعوت کرده بود. در آن زمان گلسر به علت رویکرد «واقعیت‌درمانی» در سطح بین‌المللی شناخته شده بود، رویکردی به مشاوره که در دهه هفتم زندگی‌اش تدوین کرده بود. مقدمه‌ای که او در دوبلین برای من بیان کرد، ذهن من را به روی شیوه‌های جدید درک رفتار انسان و مداخله در مقام یک مشاور گشود.

مدتی قبل از پایان قرن گذشته، دکتر گلسر «تئوری انتخاب» را تدوین کرد و آن را تحت عنوان «روانشناسی جدید آزادی شخصی» معرفی کرد. گلسر در نهایت بر مبنای این نظریه واقعیت‌درمانی را ساخته و به‌کار برد. از سال ۱۹۸۵ این شناخت از رفتار انسان راهنمای حرفه‌ای و شخصی من بوده است.

دکتر گلسر اولین معلم من در این زمینه بوده و پس از آن تعداد زیادی از مربیان و الگوهای الهام‌بخش تئوری انتخاب را به من آموزش داده‌اند: سوزی هالوک بانینگان، ریچارد پالک، ال کاتز، دان آدامل، جیم مونتگنس و باب ووبولدینگ. تمام این افراد به‌نوعی در گسترش ایده‌های موجود در این کتاب مشارکت داشته‌اند و به همین دلیل سپاسگزار آنها هستم. من شانس بسیار ویژه‌ای داشته‌ام که با نائومی گلسر، کارلین گلسر و لیندا هارشمین آشنا شدم، کسانی که نقش بزرگی در زندگی دکتر گلسر و زندگی ما ایفا کرده‌اند.

ایده‌های گلسر بر زمین‌های حاصلخیز زیادی باریده است و من به یادگیری در کنار

دوستان و همکارانم احساس دین می‌کنم، کسانی که از معاشرت با آنها لذت برده‌ام: آرتور دان، جیمی وودز، کن لیونز، کارمل سولون، ایلین هیرن، سینیور کلیر سویینی، جوان مئاده، مارسلا فینرتی، سینیور باسیل گافنی، جان بریکل، لئون لوجک، جاگودا تونسیک-کرما و خوان پابلو آلجور. در واقع، من می‌توانم صفحات زیادی را با نام این همکاران پر کنم.

آرتور، جیمی و کن نظرات ارزشمند زیادی را دربارهٔ این کتاب به من پیشنهاد دادند و به‌طور ویژه‌ای از آنها قدردانی می‌کنم.

و در نهایت، لورا که حامی و الهام‌بخش همیشگی من بوده و من هرگز نمی‌توانم آن‌طور که باید قدردان حضور، عشق و حمایت او باشم.

مقدمه

چندین سال است که در ایرلند برای نوجوانان دربارهٔ استرس سخنرانی می‌کنم. هنگامی که اولین بار برای این کار از من دعوت به عمل آمد من بر ماهیت خودِ استرس و تعدد تغییرات ناخوشایند فیزیولوژیکی آن تمرکز کردم.

زمانی که تصمیم گرفتم که روان‌شناسی تئوری انتخاب را برای این موضوع به کار ببرم، مسئله متفاوت شد. من متوجه شدم که استرس لبهٔ تیز و دردآور مشکل یا مشکلات عمیق‌تری است.

من به سرعت به این نتیجه رسیدم که تمرکز صرف بر استرس اشتباه است زیرا استرس بیشتر یک علامت است تا یک علت. دربارهٔ آن اشتباه نکنید؛ استرس یک موقعیت خوشایند یا سالم نیست، اگر توجه مناسبی به آن نشود ممکن است به آسیب فیزیکی و روان‌شناختی منجر شود. نکتهٔ مهم این است که «توجه مناسب» باید به علل زیربنایی استرس معطوف باشد نه فقط به علائم آن.

هیچ علت مطلقاً برای استرس وجود ندارد. علت آن ممکن است از فردی به فرد دیگر تغییر کند، هرچند برخی از مشکلات احتمالاً مشخصهٔ گروه‌های خاصی هستند. ناکامی‌ای که موجب استرس می‌شود ممکن است ناشی از این باشد که فرد نمی‌داند چه کاری انجام دهد یا نمی‌تواند کاری را انجام دهد. یک نکتهٔ مشترک میان تمام این ناکامی‌ها این است که زندگی فرد مبتلا به استرس به گونه‌ای که خودش می‌خواهد پیش نمی‌رود.

در این صفحات من امیدوار هستم که شناختی را نسبت به استرس از دیدگاه روان‌شناسی تئوری انتخاب ارائه کنم و با استفاده از مثال‌هایی نشان دهم که چگونه می‌توان این رویکرد را در مورد برخی از مشکلات متداول انسانی به کار برد. من امیدوار هستم که خواننده چیزی بیشتر از بینش صرف نسبت به استرس کسب کند. روان‌شناسی تئوری انتخاب می‌تواند راه مسئولیت‌پذیری بیشتر را برای زندگی شخصی و در نتیجه دستیابی به آزادی شخصی بیشتر نشان دهد. خوشبختانه این ایده‌ها به شما کمک خواهند کرد تا در زندگی‌تان به شادی و تعادل بیشتری دست یابید.

۱. استرس و شما

یک لحظه به خواب رفتیم و تنها چند دقیقه بعد پراسترس‌ترین لحظه زندگی‌ام را تجربه کردم! از طریق تلفن به ما اطلاع دادند که سلامت یکی از اعضای خانواده‌مان به خطر افتاده است. واقعاً هیچ کاری نمی‌توانستیم انجام دهیم. در حالی که تمام اعضای بدنم تنش بالایی داشتند، همان‌جا دراز کشیدم. تمام ایده‌هایی که در طول سال‌ها درباره استرس جمع‌آوری کرده بودم به‌طور خلاصه از ذهنم گذشت و در همان لحظه، به این درک وحشتناک رسیدم که این مطالب هیچ کاری نمی‌توانند برای من انجام دهند.

تمام آنچه من و همسر من می‌توانستیم انجام دهیم صبر و امیدواری بود. به خاطر می‌آورم که آن شب یک شب بسیار بسیار طولانی و بدون لحظه‌ای خواب بود. روز بعد ما اطلاعات جدیدی به دست آوردیم و به تدریج استرس فروکش کرد. مسئله‌ای که نقش مهمی در فرونشانی استرس داشت این بود که ما نقشه‌ای را طراحی کردیم که می‌توانست به سلامت خویشاوندان کمک کند. شوک اولیه و استرس مرتبط با آن در حال تبدیل شدن به شکلی از رفتار مثبت بود.

زندگی به‌ناچار چنین لحظه‌های پراسترسی را به همراه می‌آورد، لحظاتی که به‌نظر می‌رسد اعمال هیچ‌گونه کنترلی ممکن نیست اما حتی در آن زمان‌ها تنها راه برون‌رفت از استرس این است که کاری در مورد علت آن انجام دهیم. این مسئله یکی از درون‌مایه‌های اساسی این کتاب است.

استرس همه‌جا منتشر می‌شود و بیماری همه‌گیر عصر ما است. این بیماری به جایی می‌رسد که انسان‌ها بابت اینکه نگران چیزی نیستند، نگران خواهند شد. یکی از معذود نکات مثبتی که درباره استرس می‌توان گفت این است که حداقل به ما کمک می‌کند تا احساس کنیم که بخشی از یک جنبش جهانی هستیم، اما ما نمی‌خواهیم که عضو این جنبش باشیم.

علی‌رغم وضعیت شبه‌همه‌گیری، استرس بیماری نادری نیست که انسان‌های بسیاری را مبتلا کند. در حقیقت نه نادر است و نه بیماری. استرس یک موقعیت روان‌شناختی ناخوشایند است که تقریباً تمام انسان‌ها در برهه‌ای از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. استرس داشتن به این معنا نیست که شما بد یا دیوانه هستید. استرس یک تجربه انسانی بسیار طبیعی است اما ممکن است به صورت جدی زندگی و شادمانی شما را به هم بریزد.

بدن شما یک تنش و دل‌شوره دائمی احساس می‌کند، مانند جراحی زیبایی صورت که بر تمام بدن شما تأثیر می‌گذارد. گویا یک نفر بخشی از پوست بدن شما را بردارد و تلاش کند تا بقیه پوست‌تان را به آن نقطه بکشد. تمام تنش سطحی از بین می‌رود! هیچ چیز در شب بهتر نمی‌شود. چشم‌هایی که نمی‌توانند بخوابند و مغزی که پر از ماریچ‌های گیج‌کننده‌ای است که لحظه‌به‌لحظه افزایش می‌یابند! سپس صبح بیدار می‌شوید تا با مجموعه‌ای از باتری‌ها و چراغ‌های چشمک‌زن تحلیل‌رفته به چالش‌های یک روز جدید سلام کنید. ترکیب استعاره‌ها شگفت‌آور نیست. این فقط استرس در عمل نیست؛ این داستان زندگی شما است و چیز خنده‌داری نیست!

در واقع، استرس یک ویژگی مثبت دارد که با افسردگی و خشم مشترک است. این نشانه‌ای است مبنی بر اینکه شما ارزش‌های قدرتمندی دارید. چیزی یا کسی برای شما ارزشمند است و اهمیت بسیار زیادی هم دارد. استرس نشانه این است که این چیز یا شخص مهم آن‌طور که شما می‌خواهید نیست. اگر چیزی یا کسی برای شما اهمیت نداشته باشد، شما اصلاً استرس را تجربه نخواهید کرد. بی‌مחلی کنید تا همه چیز درست شود! کاری انجام دهید تا غصه‌های‌تان را فراموش کنید و همه چیز عالی خواهد شد! من انتظار دارم که این حرف را باور نکنید! همه ما ممکن است دوره‌های کوتاهی از استرس را تجربه کنیم مانند زمانی که دیر به یک قرار مهم می‌رسیم یا حتی زمانی که می‌خواهیم عشق واقعی‌مان را به یک نفر اعلام کنیم. این فوران‌های نگرانی‌های استرسی به محض رفع موقعیت بحرانی، رنگ می‌بازند. به چهره‌های خندان کسانی که

از مطب دندان‌پزشک بیرون می‌آیند نگاه کنید. این استرس‌های کوتاه‌مدت معمولاً قابل تحمل هستند.

هرچند، برای برخی از افراد استرس یکی از ویژگی‌های اصلی زندگی‌شان است. به نظر می‌رسد که هر روز برای آنها استرس‌زا است. استرس آنها را از پا درمی‌آورد و زندگی طبیعی را دشوار می‌سازد، البته اگر نگوییم غیرممکن می‌کند. در حقیقت زندگی برای اطرافیان آنها نیز دشوار می‌شود. استرس موجب دمدمی شدن، تنده‌مزاجی و هیجان منفی می‌شود که روابط را به خطر می‌اندازد. این مسئله اغلب هنگامی که به دوستان‌مان نیاز داریم آنها را از ما دور می‌کند.

استرس شبیه یک روپوش مهارکننده دردناک می‌شود که به تدریج دور زندگی فرد پیچیده می‌شود، او را در چنگ خود نگه می‌دارد، جلوی لذت را می‌گیرد تا هیچ راه‌حلی دیده نشود. اگر شما در زندگی‌تان استرس مستمر دارید، اتفاق خوبی نیست و زمان آن است که برای کنترل آن یک کار مؤثر انجام دهید. زمان آن است که برای فرار از چنگ روپوش مهارکننده برنامه‌ریزی کنید. قبل از هر چیز، ما باید نگاه دقیق‌تری به ماهیت استرس داشته باشیم.

استرس چیست؟

بر اساس روان‌شناسی تئوری انتخاب تمام رفتارهای ما از ۴ مؤلفه جدایی‌ناپذیر تشکیل شده و این یک شیوه مفید برای توصیف استرس است. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی. همین‌الان که این مطالب را می‌خوانید در حال انجام یک رفتار هستید و این رفتار از عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تشکیل شده است.

البته تجربه اشخاص از استرس ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد، اما تعدادی تجربه مشترک نیز وجود دارد:

- عمل: برخی از ما دندان‌های‌مان یا مشت‌مان را به هم می‌فشاریم، چین به پیشانی می‌اندازیم و معمولاً عضلات‌مان را منقبض می‌کنیم.