

راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای

شادکامی

چگونه خودتان را خوشحال کنید

فهرست

- پیشگفتار مترجم ۹
- مجموعهٔ تئوری انتخاب در عمل ۱۳
- سپاسگزاری ۱۵
- مقدمه: شادکامی، چشم‌اندازی جدید ۱۷
۱. آیا من شاد هستم؟ ۲۱
۲. صرفاً به سمت آفتابی خیابان برو ۲۴
۳. شادکامی موسیقی‌ای برای گوش‌های من است ۲۸
۴. در هر شرایطی ما به یکدیگر می‌چسبیم ۳۲
۵. کلیدهای شادکامی ۳۶
۶. خدا را شکر و آمین ۴۱
۷. شاد بودن با هم در اوقات خوب و بد ۴۵
۸. رؤیاپردازی برای رؤیای غیرممکن ۴۹
۹. همهٔ چیزهایی که فکر می‌کردم می‌دانم ۵۲
۱۰. انتخاب شادی، برخلاف انتظارات ۵۵
۱۱. آگاهی طبیعی ۵۸
۱۲. شادی ساده ۶۳
۱۳. بله قربان، این کودک من است ۶۵
۱۴. آیا به جادو اعتقاد دارید؟ ۶۹
۱۵. آیا شاد هستید و از آن آگاه هستید؟ ۷۲
۱۶. و هدف از دوستی همین است ۷۵
۱۷. زندگی شما، انتخاب شما ۷۸
۱۸. تو بودن باید خوب باشد ۸۳
۱۹. از هر دست بدهی از همان دست می‌گیری ۸۸

۲۰. هیچ درمان فوری‌ای وجود ندارد..... ۹۳
- منابع بیشتر..... ۹۶
- عناوین مجموعه تئوری انتخاب در عمل..... ۹۷
- مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر..... ۹۸
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۹۹
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۰۱
- درباره نویسنده..... ۱۰۳

پیشگفتار مترجم

خوشا لبخند شادی آفرینان	که شادی روید از لبخند اینان
نمی‌دانی - دریغا - چیست شادی	که می‌گویی: به گیتی نیست شادی
نه شادی از هوا بارد چو باران	که جامی پر کنی از جویباران
نه شادی را به دکان می‌فروشند	که سیل مشتری بر آن بجوشند
به آن کس می‌دهد این گنج گوهر	که پیش آرد دلی لبخند پرور
چو گل هر جا که لبخند آفرینی	به هر سو رو کنی لبخند بینی

فریدون مشیری

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 به مرور 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.

کارلین گلسر نویسنده این کتاب همسر دکتر ویلیام گلسر، مبدع تئوری انتخاب/ واقعیت‌درمانی، است و خود او نیز صلاحیت آموزش و درمان واقعیت‌درمانی را دارد. یکی از کتاب‌هایی که وی به صورت مشترک با همسرش نوشته هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر است که برای آموزش زندگی شاد زوجی نگاشته شده، اما در این کتاب هدف آموزش‌های کارلین ایجاد شادکامی در زندگی همه افراد است به‌ویژه کسانی که در پیدا کردن شادی در زندگی با مشکل مواجه هستند.

وی در کتاب راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای شادکامی از سیستم خلاق خود استفاده کرده و به جای اینکه خودش مباحث نظری تئوری انتخاب را مطرح کند و آنها را بسط دهد از ۲۰ نفر از همکاران و دوستانش دعوت کرده تا داستان‌ها یا تجارب شخصی خود از شادکامی را تعریف کنند؛ بخش عمده‌ای از این افراد خودشان متخصصان تئوری انتخاب/ واقعیت‌درمانی هستند. کارلین گلسر در هر فصل یکی از خاطرات را درج کرده و سپس همچون یک منتقد داستان‌ها را از منظر تئوری انتخاب بررسی و تجزیه و تحلیل می‌کند.

در هر فصل و با توجه به محتوای تجربه افراد، گلسر یکی از مفاهیم تئوری انتخاب را آموزش می‌دهد و طی ۲۰ داستان به تقریباً تمام مفاهیم پایه تئوری انتخاب

اشاره کرده است. نکته حائز اهمیت داستان‌ها تنوع آنها است به طوری که برخی از نویسندگان نقل می‌کنند که شادکامی را از دل - ظاهراً - بزرگ‌ترین و شدیدترین مشکلات و بدبختی‌ها به دست آورده‌اند. در حقیقت بر اساس تئوری انتخاب اگرچه ممکن است ما در بروز برخی از حوادث و رویدادها نقشی نداشته باشیم، در انتخاب نوع واکنش‌مان به آن اتفاق‌ها آزاد هستیم و انتخاب رفتار و مسئولیت آن تقریباً کاملاً به‌عهده خودمان است؛ بدین ترتیب ما هستیم که انتخاب می‌کنیم در موقعیت‌های گوناگون شاد باشیم یا ناخشنود، قدردان باشیم یا شاکي، آرامش داشته باشیم یا اضطراب و در هنگام ترجمه برخی از فصل‌ها و ارتباطی که نویسندگان یا کارلین گلسر بین خاطرات و شادکامی برقرار کرده‌اند شعر شادی فریدون مشیری برایم تداعی می‌شد که به بخشی از ابیات آن در ابتدای این بخش اشاره کردم. این شعر به زیبایی برخی از مفاهیم تئوری انتخاب و شادکامی را به هم پیوند داده است و شاید برای خوانندگان و علاقه‌مندان به ادبیات جذاب باشد.

ترجمه این کتاب در دوران پاندمی کرونا و در موج پنجم همه‌گیری به پایان رسیده، روزهایی که انسان‌ها به اعداد تبدیل شدند و هموطنان‌مان در جستجوی کوچک‌ترین روزنه و بهانه برای شادی می‌گردند. امیدوارم که در هنگام انتشار کتاب این بحبوحه‌ها را پشت سر گذاشته باشیم و این کتاب کمک کند تا خوانندگان بتوانند شادکامی را در هر تجربه و رویدادی بیابند و آن را حفظ کنند.

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 هیئت علمی 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 ترجمه این مجموعه بدون همراهی آنها هرگز امکان‌پذیر نبود. همچنین از دوست عزیزم، ماهان قاسمی، که نسخه اصلی این مجموعه ارزشمند را در اختیار من گذاشت سپاسگزاری می‌کنم. و در نهایت از مدیریت محترم و کارکنان پرتلاش انتشارات ارجمند تشکر می‌کنم.

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 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.

کارلین گلسر، نویسنده این کتاب درباره شادکامی، همیشه از موقعیت ممتازی برای درک تئوری انتخاب برخوردار بوده است. او سال‌های طولانی تئوری انتخاب را تدریس کرده و البته همسر دکتر گلسر نیز بوده است. این روان‌شناسی یک نظریه ساده دانشگاهی نبود بلکه آنها به‌طور روزانه با یکدیگر آن را زندگی کردند. آنها تدریس، دستیابی به جنبه‌های فراتر از نظریه و مهم‌تر از همه، یک زندگی و رابطه مبتنی بر تئوری انتخاب را به اشتراک گذاشتند.

خوشبختانه این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا شادکامی را به شیوه‌ای جدید ببینید، روشی که به شما کمک می‌کند زندگی پربارتری تجربه کنید و شادی را با اطرافیان‌تان سهیم شوید.

برایان لنون

سردبیر مجموعه

سپاسگزاری

اولین فردی که می‌خواهم از او تشکر کنم ویلیام گلسر است، همسر عزیز و فقید و شریک بیست سال هیجان‌انگیز. بابت سهم کردن من در این عشق نامشروط و دانش گسترده در مورد نوع بشر، باقیمانده زندگی‌ام را سپاسگزار او خواهم بود. ایده‌های بیل منبع الهام و رشد من بوده و همچنان هست. من همیشه رابطه‌ی زیبایی را که انتخاب کردیم با یکدیگر داشته باشیم به خاطر خواهم داشت. با این کتاب کوچک، من تلاش می‌کنم تا باور او را مبنی بر اینکه شاد بودن یک انتخاب است به اشتراک بگذارم.

بسیار خرسندم که برای نوشتن این کتاب به‌عنوان بخشی از مجموعه‌ای که توسط برایان لنون ایده‌پردازی و سازمان‌دهی شده از من دعوت به‌عمل آمده است. فعالیت او در زمینه تدریس و ترویج ایده‌های گلسر در سرتاسر ایرلند گسترش یافته و موجب ارتباط انسان‌های سراسر دنیا شده است. بیل گلسر اغلب در مورد برایان می‌گفت: «او مرد خوبی است و من بسیار خوش‌شانس هستم که او را در تیمم دارم.» دکتر گلسر به حدی به برایان اعتماد داشت که از او برای سازمان‌دهی و به‌عهده گرفتن مسئولیت اولین ریاست مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر دعوت کرد.

من همچنین می‌خواهم از دکتر رابرت ای. ووبولدینگ، مربی بزرگم تشکر کنم. وی اولین بار در سال ۱۹۸۳ در کلاس مشاوره‌اش در دانشگاه زاویر، سینسیناتی، اوهایو من را با واقعیت‌درمانی آشنا کرد. دکتر ووبولدینگ سیستمی را برای تدریس و ارائه واقعیت‌درمانی طراحی کرده که WDEP نام دارد و کتاب‌ها و مقالات متعددی برای تشریح کار گلسر نوشته است. باب و همسرش، سندی ووبولدینگ، من را با بیل گلسر آشنا کردند و من از هر دو نفر آنها بابت آنچه برای من به یک عمر ماجراجویی تبدیل شد تشکر می‌کنم.

سپاس صمیمانه‌ام را نثار دوستان خلاق می‌کنم که داستان‌های شخصی‌شان را درباره شادی و شادکامی‌ای که در زندگی تجربه کرده‌اند برای چاپ در این کتاب در

اختیار من گذاشتند. از طریق آنچه آنها طرح کردند می‌توانم تئوری انتخاب دکتر گلسر را شرح دهم و روش‌هایی را به کسانی که این کتاب را می‌خوانند پیشنهاد دهم تا این ایده‌ها را در زندگی‌شان به کار ببندند.

مشارکت‌کنندگان به ترتیب حروف الفبا (ی انگلیسی) عبارت‌اند از:

آنتوانت آسیموس

مری بث بری

شیرون بوگدانوویچ

سوزان فلویید دولیتل

بیلی فیشر

دیردر گاینور

جولیان گلدشتاین

الری هولسپل

ماکی ایزومی

رز- اینزا کیم

ماریا لی

برایان لنون

ترنس مک‌ویلیامز

راجر ساموئل

جودی سینجر

اورن اشپیگل

مارک تامپسون

لستر تریشه

رکسان تریشه

استیو والاس

مقدمه: شادکامی، چشم‌اندازی جدید

شادکامی را چگونه تعریف می‌کنید؟ چه موقع و چگونه شادکامی را در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید؟

تعریف شادکامی دشوار است. یافتن دو کریستال برفی شبیه به هم کار آسان‌تری است. در بهترین حالت شما می‌توانید شادکامی را در خودتان و شاید در دیگران به‌عنوان یک حس لذت‌بخش، یک حالت مثبت ذهنی یا رفتاری انتخاب‌شده مشاهده کنید. یک مثال از شاد بودن، به‌عنوان یک رفتار انتخاب‌شده، این عبارت مشهور است: «لبم پر خنده می‌بینی، دلم صدها شرر دارد».

ویلیام گلسر در اوایل فعالیتش به‌عنوان روان‌پزشک در مدرسه دخترانه و نتورا در کالیفرنیا با دختران بزه‌کار کار می‌کرد. او اغلب از دخترانی که بابت زندانی شدن در آنجا شکایت داشتند و می‌خواستند آنجا را ترک کنند می‌پرسید: «چه کاری باید برای آنها انجام بدی تا اجازه بدن که از اینجا خارج بشی؟» تقریباً همه آنها می‌گفتند: «من باید خوب باشم.» و گلسر می‌پرسید: «خب، پس، آیا فقط الان می‌تونی تظاهر به خوب بودن کنی؟»

دخترانی که این کار را می‌کردند، با انتخاب رفتار خوب تغییر می‌کردند. آنها در نهایت تبدیل به همان شخصی می‌شدند که تظاهر می‌کردند هستند. آنها متوجه شدند که با انتخاب یک رفتار مؤثرتر، به چیزهای بیشتری از آنچه می‌خواستند دست می‌یافتند و نسبت به قبل شادتر بودند.

به‌طور قطع من نمی‌خواهم در این کتابچه شادکامی را تعریف کنم زیرا تعریف شادکامی برای هر فرد متفاوت است. احتمالاً همه ما شنیده‌ایم که «هر کسی از ظن خود شد یار من»، شادکامی چیزی است که ما شخصاً برای خودمان ادراک می‌کنیم.

در این کتابچه من ادراک‌های شادکامی را که توسط انسان‌های تمام سنین و با دیدگاه‌های منحصربه‌فرد و متفاوت نوشته شده جمع‌آوری کرده‌ام. من سپس شیوه

ظهور ایده‌های تئوری انتخاب دکتر گلسر در هر داستان را توضیح می‌دهم و روش‌هایی را برای کاربرد این ایده‌ها در زندگی به شما پیشنهاد می‌کنم. من این پیشنهادها را خلاصه نکات کلیدی تئوری انتخاب می‌نامم.

در اینجا به خلاصه کوتاهی از ایده‌های تئوری انتخاب اشاره می‌کنم که در حین توضیح من در مورد نحوه تظاهر آنها در هر داستان مشاهده خواهید کرد. نخست، تئوری انتخاب نیازهای اساسی ما را شرح می‌دهد. هر فرد با نیازهایی که بخشی از دستورالعمل‌های ژنتیکی او هستند به دنیا می‌آید. پنج نیاز اساسی که هر یک از ما با آنها به دنیا می‌آییم عبارت‌اند از:

۱. بقا

۲. عشق و احساس تعلق

۳. قدرت

۴. آزادی

۵. تفریح

همه ما این نیازهای یکسان را داریم اما قدرت و شدت آنها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برای مثال، ممکن است شما نیاز زیادی به عشق و احساس تعلق و نیاز کمی به آزادی داشته باشید. اگر همسر شما نیاز کمی به عشق و احساس تعلق و نیاز زیادی به آزادی داشته باشد، ممکن است شما دو نفر در ازدواج‌تان دچار مشکل شوید زیرا شدت نیازهای شما ناسازگار هستند. در مقام همسر دکتر گلسر، با هم کتابی را در مورد سازگاری در روابط و تحت عنوان به هم رسیدن و با هم ماندن، معمای حل ازدواج نوشتیم.

در خانواده خودتان ببینید که نوزادان و کودکان اگر نیازهای اساسی‌شان برآورده نشود چگونه رفتار می‌کنند. ممکن است آنها در تلاش برای متقاعد کردن دیگران به منظور ارضای نیازهای‌شان سمج باشند. آنها از درون توسط نیازها و قدرت نیازهای‌شان برانگیخته می‌شوند تا برای کنترل شما و هر آنچه محیط‌شان باید به آنها بدهد تا به خواسته‌های‌شان برسند تلاش کنند. در ادامه بیشتر در این مورد خواهید خواند.

توصیف دوم از رفتار انسانی در تئوری انتخاب چیزی است که دکتر گلسر **دنیای**

کیفی نامید. ممکن است برسید: دنیای کیفی چیست؟ و کجا است؟

مغز انسان یک توانایی غیرطبیعی برای شناسایی و ذخیره اطلاعات دارد. خاطرات ما مانند یک حساب پس انداز بانکی است که برداشت‌ها و واریزها تحت اختیار ما انجام می‌شود. دنیای کیفی شما بخش کوچکی از فضایی است که خاطرات شما در آن نگهداری می‌شوند. ما تصاویری از خودمان به همراه تصاویر سایر انسان‌ها، مکان‌ها و اشیای مهم و نظام‌های باوری مانند سیاست یا مذهب را در دنیای کیفی خودمان نگه می‌داریم. این تصاویر برداشت ما از چیزی است که نیازهای اساسی ما را ارضا خواهد کرد. دکتر گلسر بر این نکته تأکید می‌کرد که دنیای کیفی ما مبتنی بر برداشت دیگران از چیزی نیست که حضور یا عدم حضور آن برای هماهنگی ما با معیارهای دنیای بیرونی ضروری باشد. ما، به تنهایی، بر آنچه در دنیای کیفی مان قرار می‌دهیم و آنچه از آن خارج می‌کنیم کنترل کاملی داریم.

ما در طول زندگی مان به وسیله این تصاویر برانگیخته می‌شویم تا به آنچه می‌خواهیم برسیم و به طور مستمر تصاویر منحصر به فرد خود را با آنچه دنیای واقعی به ما پیشنهاد می‌کند مقایسه می‌کنیم. هنگامی که تصاویر دنیای واقعی با تصاویر دنیای کیفی ما مطابقت نداشته باشند، ناکام می‌شویم و یک انگیزه درونی فوری برای یافتن یک معادل تجربه می‌کنیم. ما برای رفتار کردن در راستای تغییر واقعیت، به گونه‌ای که آن را می‌بینیم، و هماهنگ کردن آن با تصاویر درونی از آنچه می‌خواهیم، احساس اجبار شدیدی می‌کنیم. تنها گزینه دیگر انطباق مختصر تصاویرمان یا بیرون آوردن تمام آن تصویر از دنیای کیفی مان و جایگزینی آن با تصویری واقع‌گرایانه‌تر یا دست‌یافتنی‌تر است.

سومین توصیف دکتر گلسر از تئوری انتخاب شامل انتخاب رفتار برای مقابله با ناکامی‌های مان است. دکتر گلسر می‌گوید: «تمام رفتارها انتخاب می‌شوند و هر رفتار بهترین تلاش ما در لحظه برای ارضای نیازهای مان است.» وی آنچه را ما انجام می‌دهیم رفتار کلی می‌نامد؛ یعنی احساس، فیزیولوژی، فکر و عمل به طور همزمان رخ می‌دهند تا به دقت رفتار ما را توصیف کنند. رفتار کلی را چهار چرخ یک ماشین در نظر بگیرد. چرخ‌های عقب درباره احساسات هستند، هم جسمی و هم هیجانی.

چرخ‌های جلو در مورد افکار و اعمال هستند که ماشین را در مسیر رسیدن به آنچه می‌خواهیم هدایت می‌کنند. اگر چرخ‌های جلوی ما موفق شوند چرخ‌های عقب نیز آنها را دنبال کرده و احساس بهتری داریم. انتخاب کنترل داشتن بر چرخ‌های جلو، یعنی عمل و فکر که می‌توانیم آنها را کنترل کنیم، شانس بهتری برای رسیدن به شادکامی است تا اینکه در احساسات جسمی و هیجانی دردناک، که کنترل مستقیمی بر آنها نداریم، بمانیم.

خلاقیت چهارمین بعد تئوری انتخاب است. اگر مشکلی داشته باشیم و مجبور باشیم که راه‌حلی برای آن پیدا کنیم سیستم خلاق ما همیشه، روز و شب، حاضر است تا گزینه‌های رفتاری جدیدی را به ما پیشنهاد کند. این زیبایی انتخاب است زیرا اگر بخواهیم آن را در قالب کلمات بیان کنیم، به معنای فرصت انتخاب گزینه‌های دیگر یا مؤثرتر است. اما خلاقیت گول‌زننده هم هست. خلاقیت ممکن است راه‌حل‌های بسیار مؤثری پیشنهاد کند یا ممکن است ایده‌های بسیار احمقانه یا عجیب‌وغریبی ارائه کند. ما می‌توانیم در تمام مؤلفه‌های چهارگانه سیستم رفتاری خلاق باشیم، برای نمونه احساسات خلاق، فیزیولوژی خلاق، افکار خلاق یا اعمال خلاق. نکته مثبت‌تر اینکه ما همیشه برای پذیرفتن یا رد کردن این رفتارهای خلاقانه حق انتخاب داریم.

خلاقیت جنبه ژنتیکی نیز دارد. برخی افراد با استعدادی به دنیا می‌آیند که از طریق آن می‌توانند خلاقیت‌شان را ابراز کنند. برای مثال، در فصل ۳، ترنس با استعداد موسیقی‌دان شدن به دنیا آمده بود. شاید جایی در استخر ژنی او موسیقی‌دان‌ها بودند یا شاید به‌سادگی صدهای موسیقایی را که در نوزادی شنیده دوست داشته و موسیقی را در دنیای کیفی‌اش جای داده است. طبیعت یا تربیت؟ خلاقیت ممکن است به اشکال مختلف در ما ظاهر شود. همه ما خلاق هستیم و استعدادهایی داریم که اگر به‌خوبی در دنیای کیفی‌مان به دنبال آنها بگردیم ممکن است در هر سنی کشف شوند.

در این کتابچه من تئوری انتخاب را در قالب داستان‌هایی که گردآوری کرده‌ام توضیح خواهم داد. امیدوار هستم که شما خوانندگان خودتان را در این داستان‌ها ببینید و از طریق آنها تئوری انتخاب را یاد بگیرید. هدف این کتابچه ارائه ابزارهای جدیدی به شما است تا متوجه شوید که برای شادتر شدن چه انتخاب‌هایی می‌توانید داشته باشید.