

خلاصه کتاب

نظریه انتخاب

نویسندگان: ویلیام گلاسر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

2	مقدمه
2	بخش اول - نظریه
2	فصل 1 - ما به یک روان شناسی جدید نیاز داریم
3	فصل 2- نیازهای اساسی و احساسات
5	فصل 3- دنیای کیفی شما
7	فصل 4 - رفتار کلی
9	فصل 5 - جور بودن، شخصیت و قوت نیازها
11	فصل 6 - تعارض و واقعیت درمانی
12	فصل 7 - خلاقیت
14	بخش دوم - عمل
14	فصل 8 - عشق و ازدواج
15	فصل 9 - اعتماد و خانواده شما
16	فصل 10 - آموزش، تعلیم و تربیت و مدارس کیفی
18	فصل 11 - نظریه انتخاب در محیط کار
19	بخش سوم - کاربرد
19	فصل 12- اجتماع کیفی
20	فصل 13 - تعریف مجدد آزادی شخصی

مقدمه

این کتاب درباره اهمیت روابط خوب در زندگی موفق است. در این کتاب می‌خواهم بگویم که به‌جز، بیماری فقر و مصائب و عوارض کهن‌سالی، سایر مشکلات مهم بشر مثل خشونت، بزهکاری، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، شیوع روابط جنسی زودهنگام و بدون عشق و ناراحتی‌های هیجانی، معلول روابط غیر رضایت‌بخش هستند. کل کتاب، بیان علت این قضیه است و نشان می‌دهد که چه کار کنیم تا با یکدیگر بهتر کنار بیاییم.

من روی چهار نوع رابطه که همگی باید بهبود یابند تمرکز می‌کنم. این چهار رابطه عبارت‌اند از رابطه زن و شوهر، رابطه والد و فرزند، رابطه معلم شاگرد و رابطه مدیر و کارمند. معتقدم اگر این روابط را بهبود نبخشیم در کاهش مشکلات اشاره شده توفیق چندانی کسب نخواهیم کرد.

بخش اول - نظریه

فصل 1 - ما به یک روان‌شناسی جدید نیاز داریم

نظریه انتخاب می‌گوید خود ما هستیم که تمام اعمالمان از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم. دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام چیزی که از دیگران می‌توانیم بگیریم و تمام چیزی که به دیگران می‌توانیم بدهیم، اطلاعات است. اما اطلاعات فی‌نفسه و به‌خودی‌خود نمی‌تواند ما را وادار به انجام کاری با داشتن احساسی کند.

اطلاعات وارد مغز می‌شود و مغز آن را پردازش می‌کند. بعد تصمیم می‌گیریم چه کار کنیم. تمام اعمال و افکارمان را به شکل غیرمستقیم و تقریباً تمام احساسات و حتی بخش عمده‌ای از فیزیولوژی خود را انتخاب می‌کنیم. هر چقدر هم که احساس بدی داشته باشید، بخش اعظم وقایعی که در هنگام درد و بیماری درون بدنتان می‌گذرد نتیجه غیرمستقیم اعمال و افکاری است که انتخاب می‌کنید یا کرده‌اید.

بذر تقریباً تمام بدبختی‌های ما در سال‌هایی کاشته می‌شود که با آدم‌هایی سروکار داریم که معتقدند نه‌تنها دریافته‌اند چه چیزی برای خودشان درست است؛ بلکه صلاح دیگران را نیز می‌دانند. آنها با توسل به این اکتشاف خود و سنت مخربی که هزاران سال است بر فکر آنها سایه افکنده، احساس می‌کنند وظیفه دارند ما را مجبور کنند کاری را که از نظر آنها درست است، انجام بدهیم. بزرگ‌ترین منبع بدبختی انسان، نحوه مقاومتش در برابر این اجبار است. نظریه انتخاب مخالف سنت باستانی من صلاح تو را می‌دانم است. کل این کتاب تلاشی برای جواب‌دادن به این سؤال بسیار مهم است که تقریباً هنگام همه بدبختی و ناراحتی از خود می‌پرسیم: چطور می‌توانم طبق میل خودم زندگی کنم و هم‌زمان با کسانی که به آنها نیاز دارم، کنار بیایم؟

چون پدر و مادرها، عمه‌ها، عموها، خاله‌ها، برادران، خواهران و معلمان - البته پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها غالباً مستثنی هستند - همگی می‌خواهند طبق میل و خواست آنها عمل کنیم، در نتیجه خیلی سریع به روان‌شناسی کنترل بیرونی عادت می‌کنیم. چیزی که در این میان یاد نمی‌گیریم، انگیزش درونی است. برای مثال چرا روابط بلندمدت برای انسان‌ها بیش از سایر موجودات اهمیت دارد و چرا دستیابی به این نوع روابط خیلی دشوار است؟

ما برای برقرارکردن یک رابطه خوب حاضریم درد و رنج را به جان بخریم؛ چون برای ما رابطه، مهم‌تر از درد و رنج است. برای رسیدن به روابط خوب و تداوم و اصلاح آنها گاهی اوقات به کارهای ناخوشایند بلندمدتی تن می‌دهیم، چون معتقدیم در نهایت احساس ما را بهتر کرده و ما را به آدم‌های مورد نیازمان نزدیک‌تر می‌کنند. گاهی اوقات حتی بدون فکرکردن به یک رابطه بهتر درد و رنج را به جان می‌خریم تا شاید بعداً احساس بهتری پیدا کنیم یا رنج کمتری بکشیم.

به‌هرحال حتی وقتی شاد نیستیم هم‌زن‌ها توانایی احساس خوب در ما را به یک رابطه لذت‌بخش محدود نمی‌کنند.

آدم‌هایی که روابط نزدیکی با دیگران ندارند تقریباً همیشه احساس تنهایی و نارضایتی می‌کنند. آنها مطمئن نیستند که فردا احساس خوبی داشته باشند، چون فردا هم مثل امروز تنها هستند. آنها برخلاف انسان‌های شاد، بر لذت کوتاه‌مدت متمرکزند. الکی برای احساس مستی کوتاه ناشی از مصرف الکل زندگی می‌کند؛ او به این فکر نمی‌کند که ممکن است ماشین خود را به درخت بکوبد. آدم‌های غیر شاد هنگام لذت‌جویی آنی کاملاً نامعقول می‌شوند.