

۱۶۴۱۰۹۱

تسليم  
ن و ام

---

## تئوری انتخاب

درآمدی بر روان‌شناسی امید

---

دکتر ویلیام گلسر

---

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات و سواس  
مربی ارشد و عضو هیئت علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: گلسر، ویلیام، (۲۰۱۳ - ۱۹۲۵ م) Glasser, William  
عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب/ اثر ویلیام گلسر؛ مترجم علی صاحبی

مشخصات نشر: تهران، سایه‌سخن، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۶۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۱۳-۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فایا.

یادداشت: عنوان اصلی:

Choice theory: a new psychology of personal freedom

یادداشت: چاپ سوم: ۱۳۹۲ (فایا)

یادداشت: چاپ چهارم: ۱۳۹۳ (فایا)

یادداشت: چاپ پنجم: ۱۳۹۳ (فایا)

عنوان دیگر: نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی.

موضوع: روان‌شناسی

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳؛ مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ن ۸۴/ک BF۱۲۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۰

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۵۷۱۹۰



سایه سخن

## تئوری انتخاب

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: محمد حسینی / الهام اثنی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ / دهم ۱۳۹۵ / بیست و دوم ۱۳۹۷

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه - قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com) @sayehsokhan

### بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

## فهرست

۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۹	مقدمه
۲۱	ابراز قدرشناسی

### بخش اول: نظریه

۲۷	فصل اول: نیاز ما به روان‌شناسی جدید
۶۱	فصل دوم: نیازهای بنیادین و احساسات
۹۳	فصل سوم: دنیای مطلوب شما
۱۲۳	فصل چهارم: رفتار کلی
۱۶۹	فصل پنجم: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها
۲۱۳	فصل ششم: تعارض و واقعیت‌درمانی
۲۴۷	فصل هفتم: خلاقیت

### بخش دوم: کاربرست تئوری در عمل

۲۹۳	فصل هشتم: عشق و ازدواج
-----	------------------------



فصل نهم: خانواده شما و اعتماد..... ۳۳۹

فصل دهم: آموزش تحمیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی..... ۴۱۳

فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محیط کار..... ۴۹۷

### بخش سوم: کاربرست

فصل دوازدهم: اجتماع مطلوب و شایسته..... ۵۳۷

فصل سیزدهم: تعریفی دوباره از آزادی شخصی شما..... ۵۷۵

### پیوست‌ها

پیوست ۱..... ۵۸۵

پیوست ۲..... ۵۹۱

شرح حال دکتر ویلیام گلسر..... ۵۹۵

www.sarbook.com

## پیش گفتار مترجم

کتاب حاضر در واقع مانیفست رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در گستره روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم رفتاری است. ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۵ نظریه جدیدی در خصوص آسیب‌شناسی روانی اختلالات رفتاری و روانی و روش درمان آن ارائه نمود و آن را واقعیت‌درمانی نامید. در این کتاب، ویلیام گلسر، متهوران‌ه در برابر رویکرد مسلط سنتی روان‌تحلیل‌گری موضع‌گیری کرده و ادعا می‌کند: «زیرساخت‌های اصلی اختلالات روان‌شناختی و نشانه‌های مرضی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌رانده‌شده به حوزه ناخودآگاه فرد، که 'مسئولیت‌گریزی' و 'نادیده‌انگاری' واقعیت است.» گلسر راه درمان بیماران و کاهش رنج‌های روانی اعم از کلیه اختلالات روان‌آزردگی (نوززها) و اختلالات روان‌پریشی (سایکوز<sup>۱</sup>) را ترکیب متعادل شفقت و مهربانی و آموزش انضباط برای دعوت کردن فرد روان‌رنجور به مسئولیت‌پذیری بیش‌تر به منظور ارضای نیازهای خود و رویارویی با واقعیت‌های زندگی (به جای فرار از آن‌ها یا انکار واقعیت با دلیل تراشی و توجیه و قربانی و ناتوان‌پنداشتن خود) می‌داند.



پس از انتشار کتاب *واقعیت‌درمانی* و استقبال خوب متخصصان، گلسر برای نهادینه‌کردن آموزش‌های خود، حفظ استاندارد آن، کسب اطمینان از صحت و اعتبار آموزش فنون و مهارت‌های واقعیت‌درمانی مؤسسه‌ای تأسیس کرد. او از سال ۱۹۶۵ پیوسته همانند دیگر نظریه‌پردازان، *نظریه واقعیت‌درمانی* را در حوزه‌های مختلف آزمود که به بسط واقعیت‌درمانی منتهی شد. او سپس در سال ۱۹۹۴، تئوری انتخاب را به عنوان تئوری پشتیبان رویکرد واقعیت‌درمانی ارائه کرد. به طور کلی تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند. این تئوری، شیوه کارکرد مغز آدمی را برای صدور رفتار تبیین می‌کند. تئوری انتخاب معتقد است هر آنچه از ما سر می‌زند یک رفتار است: غذا خوردن یک رفتار است، دعوا کردن یک رفتار است، دیر سر قرار رفتن یک رفتار است، خشمگین شدن یک رفتار است، غمگین و افسرده شدن یک رفتار است، نگران و مضطرب شدن یک رفتار است، هذیان یک بیمار سایکوز نیز یک رفتار است. و همه رفتارها:

- از درون ما برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدفی‌اند.
- هدف هر رفتار، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی ماست:
  ۱. عشق و احساس تعلق، ۲. قدرت، ۳. تفریح، ۴. آزادی و ۵. بقا و زنده ماندن.

تئوری انتخاب معتقد است هنگامی که افراد در ارضای نیازهای خود ناکام می‌شوند، دست به رفتار می‌زنند. یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدان وسیله نیازشان را برآورده کنند. این رفتار، هدفمند است و هدفش ارضای نیاز مورد نظر است.



چنانچه فرد، برای ارضای نیازهایش روش‌های مؤثر را پیدا نکند، دست به رفتارهای گوناگون می‌زند که در روان‌شناسی رایج به این رفتارهای ناکارآمد و نامؤثر بر حسب بیماری می‌زنند: مضطرب، افسرده، خشمگین، منزوی، و...

گلسر معتقد است، ناکامی در برآوردن نیازهای اساسی، یک تجربه عمومی و همگانی است، چرا که واقعیت همیشه با ما هماهنگ و همتوا نیست اما برخی از افراد هنگامی که در برآوردن نیازهایشان ناکام می‌شوند، به جای پذیرفتن مسئولیت و جستجوی راه‌های مؤثر دیگر برای ارضای نیازهای خود و انجام عمل مسئولانه برای تأمین آن‌ها، مسئولیت‌گريزانه رفتار می‌کنند و دیگران را مسئول ناکامی خود می‌دانند (همسر، فرزند، والدین، همکاران و رفقا) یا توقع دارند واقعیت به نفع آن‌ها کنار برود و چون چنین چیزی فقط تا زمانی که کودک هستیم ممکن است تا حدی امکان‌پذیر باشد یعنی والدین و اطرافیان واقعیت را سانسور یا کم‌رنگ کنند در بزرگسالی این افراد تلاش می‌کنند تا به شیوه‌ای مسئولیت‌گريزانه، واقعیت را انکار کنند. مثلاً فردی که دانشجوی دوره دکتراست و خانواده‌اش او را تأمین می‌کنند، ممکن است تا زمانی که درس می‌خواند و زندگی دانشجویی خوبی دارد، سر حال و شاد و کارآمد باشد، چرا که نیازهای اساسی‌اش به بهترین وجه برآورده می‌شود. حالا اگر پدر خانواده ورشکسته شود و دیگر نتواند تأمینش کند، نیازهای اساسی‌اش (در مورد او اکنون نیاز به بقا و زنده‌ماندن که سمبل آن پول است تا بتواند غذا، پوشاک و مسکن داشته باشد)، به چالش گرفته می‌شود و در ارضای آن‌ها ناکام می‌ماند.

اگر این دانشجو فردی مسئولیت‌پذیر باشد با در نظر گرفتن واقعیت موجود

خودش که:

- پدر ورشکسته است و نمی‌تواند او را تأمین کند.

- برای تأمین خود به پول نیاز دارد.
- باید برای تأمین نیازش کار مؤثری انجام دهد.
- با محدودیت‌های کارکردن و تحصیل در حین کار روبروست و...

دست به اقدام عملی مؤثر می‌زند و تا حد امکان مشکل را با حداقل ضرر حل می‌کند. اما اگر فردی مسئولیت‌گریز باشد یا انکار واقعیت و سرزنش عوامل بیرونی و مقصر قلمداد کردن شرایط و دیگران، ممکن است به افسردگی روی بیاورد. یعنی واقعیت موجود که: «من مشکل دارم، من مسئول حل مشکل خودم هستم و اگر خوب فکر و برنامه‌ریزی کنم، شاید برای آن راه‌حل مؤثری بیابم»، را نادیده می‌گیرد و به سرزنش خود، یا دیگران یا شرایط ادامه می‌دهد و تسلیم آن می‌شود. تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که این رفتار افسردگی کردن هم نوعی رفتار انتخاب شده است که فرد برای حل مشکل کنونی‌اش آن را برگزیده است، ولی رفتاری نامؤثر است، چرا که مشکل را حل نمی‌کند و فرد را همان‌جا نگه می‌دارد. در صورتی که اگر فرد واقعیت (شرایط موجود) را بپذیرد و سعی کند با مسئولیت‌پذیری بیشتر راه‌حل بهتر و مؤثرتری را جستجو کند، حتماً احساس خوبی پیدا خواهد کرد و شرایط زندگی خود را بهبود خواهد بخشید. این مثال را می‌توان به تمام گستره رفتار آدمی، اعم از رفتار دانش‌آموزان در مدرسه و انجام تکالیف در منزل تعمیم داد. ناراضایتمندی زناشویی، بدکاری یا کم‌کاری کارکنان و... همگی رفتارند و رفتارها انتخاب شده‌اند، چون فرد فکر می‌کند این رفتار بهترین کاری است که می‌تواند انجام دهد تا نیازهایش را به زعم خودش — برآورده کند.

تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روان‌شناسی کنترل درونی است که





معتقد است گذشته بر زندگی کنونی ما اثر شگرفی داشته است، ولی تعیین‌کننده رفتار کنونی ما نیست. میزان مسئولیت‌پذیری، به‌رسمیت‌شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه‌ای که برای ارضای نیازهایمان با توجه به دو عامل پیشین—انتخاب می‌کنیم، رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند.

کتاب حاضر دستنامه کامل این تئوری است. آموزش و یادگیری این تئوری به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود و نور امید را در دل ما زنده نگه می‌دارد که:

- ما برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم.
- ما قربانی گذشته خود نیستیم.
- ما بازیچه لایه‌های زیرین مغز و هورمون‌ها نیستیم.
- ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم و تاکنون نیز چنین کرده‌ایم.

و عوامل بیرونی، آن‌چنان‌که روان‌شناسی کنترل بیرونی، محرک—پاسخ معتقد است، نقش مهمی در سرنوشت و رفتارهای ما ندارند. این تئوری طی پنجاه سال گذشته در قلمروهای مختلف استفاده و آزموده شده و نتایج پرباری در پی داشته است. کاربردهای عملی این تئوری را می‌توان به غیر از قلمروی سلامت روانی به طور کلی در چهار قلمرو طبقه‌بندی کرد:

- مدرسه و روابط معلم و شاگرد؛
- خانواده و روابط والدین-فرزند؛
- ازدواج و رابطه زن و شوهر؛
- محیط کار و روابط کارفرما-کارمند.

خواندن و عمل کردن به این تئوری می‌تواند روابط رضایت‌بخش و خوشدکننده‌ای برای همگان به ارمغان آورد و متعاقباً میزان خشنودی و احساس رضایتمندی از زندگی را بالا ببرد. خواندن این کتاب، چشم‌انداز نوینی ارائه می‌دهد که سودمندی‌های آن در تمام جامعه منتشر خواهد شد.

از آنجایی که دوره‌های آموزش رسمی تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در ایران مرتب برگزار می‌شود، وجود یک کتاب مرجع برای آشنایی با مفاهیم بنیادین این تئوری ضروری بود. ترجمه این کتاب در همین راستا و برای آشناسازی عموم به ویژه معلمان، والدین، مدیران و همسران انجام گرفته است. لازم به توضیح است که قبلاً دو ترجمه دیگر از این کتاب به بازار ارائه شده است. ضمن قدردانی از تلاش مترجمان آن کتاب‌ها برای معرفی تئوری انتخاب، سر بسته بگویم که اگرچه تلاش آن‌ها بسیار زیبا و ارزشمند است، ترجمه‌ها از دقت و صحت لازم و کافی برخوردار نیستند. وقتی قرار شد دوره‌های رسمی آموزش این رویکرد برای روان‌شناسان، مشاوران و روان‌پزشکان در ایران آغاز شود، گلسر به شدت تأکید داشت که اول این کتاب ترجمه شود و در دسترس قرار گیرد. چون متوجه شدم قبلاً دو ترجمه از آن صورت گرفته است، بسیار خشنود بودم که می‌توانم انرژی و زمان کمیاب را صرف کارهای مهم‌تر کنم اما تجربه ترجمه‌های اسپانیولی این کتاب در آمریکای لاتین، گلسر را واداشت با وسواس از من بخواهد ترجمه‌های موجود را با متن اصلی تطبیق دهم و چنانچه در مقیاس صفر تا ده، نمره هفت به بالا گرفتند، همان ترجمه را به عنوان کتاب رسمی بپذیریم و در دوره‌های آموزشی استفاده کنیم.



من فصل اول، هفتم و یازدهم ترجمه‌ها را با متن اصلی، جمله به جمله تطبیق دادم. بالاترین نمره‌ای که می‌توانستند بگیرند چهار بود. بنابراین تصمیم بر این شد کتاب را ترجمه کنم. پیچیدگی‌های زبان به طور کلی، ناآشنایی با اصطلاحات و عبارات عامیانه، عدم شناخت ادبیات و فرهنگ غرب — که گلسر به وفور به داستان‌ها، رمان‌ها، فیلم‌ها و نمایش‌ها اشاره می‌کند و کسی که در آن‌جا زندگی نکرده، معنای ضمنی آن‌ها را خوب درک نخواهد کرد — و از همه مهم‌تر ناآشنایی با تئوری انتخاب و مبانی آن، باعث چنین رخدادی شده است. بنابراین توصیه می‌کنم حتماً اگر ترجمه‌های قبلی این کتاب را خوانده‌اید، این ترجمه را نیز بخوانید. آن‌گاه مفاهیم تئوری انتخاب را بهتر درک خواهید کرد. در این‌جا لازم می‌بینم از عزیزانی که در این پروژه مهم یاری‌ام کرده‌اند سپاسگزاری کنم:

جناب آقای سیدمحمد حسینی، ویراستار محترم کتاب که زحمت ویرایش را به دوش کشیده و متنی سلیس و روان فراهم کرده‌اند.  
عزیزانم آقایان حسن ملکیان و ابوذر ملکیان در انتشارات سایه‌سرخ که بی‌شائبه در کنارم بودند و دستگیرم شدند.

سیاوش و کیانوش، پسرانم، که با شور و شوق تمام تئوری انتخاب را با من زندگی می‌کنند و خودشان به تنهایی کارگاه بزرگی برای کاربست و به چالش کشیدن تئوری انتخاب و دانش و مهارت عملی من در این قلمروند.  
همکاران خوبم در مؤسسه روان‌شناسی پارس در سیدنی، جناب آقای حمید الوندی، سرکار خانم طاهره ساتکین و سمانه بخشی که با حمایت‌های بی‌دریغ خود فرصت ترجمه این کتاب را برایم فراهم کردند.