

راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای

روابط

چگونه با افراد مهم زندگی بهتر کنار بیایید

نوشته

کیم الور

ترجمه

ابوذر گل‌ورز

دانشجوی دکترای روان‌شناسی



فهرست

۷	مجموعهٔ تئوری انتخاب در عمل
۹	سخن مترجم
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل ۱: آماده‌سازی صحنه
۱۷	فصل ۲: روان‌شناسی تئوری انتخاب
۲۴	فصل ۳: نحوهٔ کاربرد تئوری انتخاب در روابط
۲۸	فصل ۴: مالک مشکل چه کسی است؟
۳۱	فصل ۵: تعامل مؤثر
۳۵	فصل ۶: خلق تصاویر مشترک دنیای کیفی
۳۷	فصل ۷: انتظارات
۴۲	فصل ۸: مذاکره برای برد/ برد/ برد
۴۴	فصل ۹: چیزی ارزشمندتر از خودتان را ترجیح دهید
۴۷	فصل ۱۰: خوشحال برای همیشه
۵۳	فصل ۱۱: پلکان قدردانی
۵۶	فصل ۱۲: رابطه‌تان را قوی نگهدارید
۵۹	فصل ۱۳: الان چه کاری انجام می‌دهید؟
۶۱	فصل ۱۴: اگر رابطه‌ای نداشته باشیم چه کار کنیم؟
۶۷	تمرین‌های بیشتر
۷۱	کتاب‌شناسی
۷۲	عناوین مجموعهٔ تئوری انتخاب در عمل
۷۳	مؤسسهٔ بین‌المللی ویلیام گلسر
۷۴	نویسنده
۷۵	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۷۷	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی

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.

نویسنده این کتاب، کیم آلور، با استفاده از ایده‌های تئوری انتخاب در مورد روابط کتاب‌های متعددی را تألیف کرده و وسعت و عمق تجربه او در نوشته‌هایش مشهود است. دکتر ویلیام گلسر با افزایش سن و دانش به این نتیجه رسید که روابط سالم برای شادی فردی مسئله‌ای حیاتی است و کتاب حاضر دیدگاهی جدید را از منظر تئوری انتخاب در باب روابط در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

برایان لئون

سردبیر مجموعه

عشق شادی است، عشق آزادی است
عشق آغاز آدمیزادی است
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 کاربرست 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 رفتارستان را براساس مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب تغییر دهید به مرور 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.

کتاب حاضر یک راهنمای کامل و در عین حال مختصر برای بهبود و یا تقویت تمام روابط مهم و به‌خصوص روابط زناشویی است.

کیم آلور، مدیر اجرایی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر، در این کتاب طی ۱۴ فصل به تمام آنچه زوجین برای تقویت، بازسازی یا درمان و بهبود رابطه نیاز دارند اشاره کرده است. وی ضمن معرفی مفاهیم اصلی تئوری انتخاب، تفاوت‌های احتمالی و چاره‌ناپذیر در نیازها، تصاویر دنیای کیفی و سیستم ادراکی و رفتاری افراد را یادآوری کرده و برای کاهش تعارض ناشی از این اختلاف‌ها راهکارهایی را مبتنی بر اصول روان‌شناسی تئوری انتخاب ارائه می‌کند.

آلور در بخشی از این کتاب فرایند واقعیت‌درمانی ساختارمند را توضیح می‌دهد که اختصاصاً برای زوجینی طراحی شده که علاقه‌مند به ایجاد تغییر در زندگی مشترک و بهبود آن هستند. وی در ادامه به شیوه‌های شناسایی مالک مشکل در رابطه اشاره کرده و راهبردهایی را برای حل مشکل و برقراری تعامل مؤثر با افراد مهم زندگی و خلق تصاویر مشترک دنیای کیفی آموزش می‌دهد.

نویسنده بخش مهمی از کتاب را به توصیه‌هایی در باب حل تعارض، فنون مذاکره بر سر تفاوت‌ها، ورود به دایره حل اختلاف، بالا رفتن از پلکان قدردانی و استفاده از عادت‌های پیونددهنده و همزمان کنار گذاشتن عادت‌های مخرب رابطه اختصاص داده است.

وی در بخش‌های بعدی دستورالعمل‌هایی را برای درون‌نگری و شناخت خود و دیگران به منظور تقویت روابط پرداخته است. کیم آلور سپس توصیه‌هایی را برای افرادی

که در حال حاضر در هیچ رابطه‌ای نیستند عرضه کرده و در نهایت تمرین‌هایی را برای بهبود و تقویت روابط پیشنهاد 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 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 حیطه تخصصی روان‌شناسی در برابر من گشودند. به‌علاوه قدردان همسر عزیزم، راضیه طاهری، و پسران دوست‌داشتنی‌ام، محمدرسول و محمدطها، هستم که ترجمه این مجموعه بدون همراهی آنها هرگز امکان‌پذیر نبود. و در نهایت از دوست عزیزم، ماهان قاسمی، که نسخه اصلی این مجموعه ارزشمند را در اختیار من گذاشت سپاسگزاری می‌کنم.

ابوذر گل‌ورز

نمی‌توان کتابی با موضوع تئوری انتخاب نوشت و عمیقاً نسبت به دکتر ویلیام گلسر، پایه‌گذار این روانشناسی، ابراز قدردانی نکرد، این روش حقیقتاً زندگی شخصی و شغلی من را تغییر داده است. این روانشناسی برای من بسیار معنادار بوده و کمک کرده تا دنیا و انسان‌های آن نیز برای من دارای اهمیت باشند.

من همچنین می‌خواهم از مریانم در تئوری انتخاب تشکر کنم: نانسی باک، پیتر اپل، الکتاز، مارتین پرایس، آرت شیل، لیز ثم، ران کارلتون، و کارن سیوال و پیر برون فکید. من از متخصصان تئوری انتخاب سپاسگزاری می‌کنم، کسانی که به اندازه کافی به من اعتماد کرده و من را به کشورها، مدارس، ادارات و سازمان‌هایشان دعوت کردند تا به اعضایشان آموزش دهم: برایان لنون، آنابل سایمز، مؤسسه گلسر استرالیا، بویا لوجک، دوبرافکا استیجاشیچ، کلیر آنگ، آناسویا جگائوی جگائسان، اسکات دالتربو، کریستینا کراوس، استیو هاموند، برایان پترسون، سو توماسفسکی، وب ابروین، دیو بتز، لیزا تامپسون، رجینا فایک، تام کالاهان، نانو فارابا، راشل مک‌الروی، لویس داسیلوا-ناپتون و لس تریچ.

من می‌خواهم از اعضای هیأت علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر برای انجام کار پرچالش اداره مؤسسه پس از فوت دکتر گلسر قدردانی کنم. هدایت یک کشتی بدون ناخدا کار آسانی نیست، اما با مدیریت توانمند برایان لنون و جان کوپر، این سازمان تقویت شده و قدرتمندتر به تحول خود ادامه می‌دهد.

باتوجه به اینکه تئوری انتخاب یک روان‌شناسی رابطه‌محور است، من در طول فعالیت‌هایم دوستان بسیاری پیدا کرده‌ام. از تمام این دوستان تشکر می‌کنم، نه صرفاً به‌خاطر دوستی‌شان - هرچند که کفایت می‌کند - بلکه به این علت که برای رشد، یادگیری بیشتر و توسعه تئوری انتخاب من را به چالش کشیدند. بیشترین یادگیری و رشد من از طریق تدریس اتفاق افتاده است. اگر بخواهم آنها را نام ببرم افراد زیادی هستند. حتی اگر به‌شدت تلاش کنم، باز هم مطمئن هستم که شخص مهمی را از قلم می‌اندازم. شما می‌دانید که چه کسی هستید. دوستان از شما سپاسگزارم!

من دوست دارم از تیمم نیز تشکر کنم: دنیس داوب، کریستال آلستون، ورونیکا داوب و شری مسفکو، کسانی که به حرکت من کمک کرده و آن را تسهیل کردند. بدون شما نمی‌توانستم آنچه را انجام داده‌ام، اجرا کنم.

و اما آخرین قدردانی که قطعاً کمترین نیست، من از دو پسر، دیو و کایل، و همسرانشان، استیسی و جس، و هشت نوه‌ام: سیج، زاویر، لوگان، امرسون، میسون، پری، مالوری و لینکلن سپاسگزارم. عشق و حمایت آنها بی‌اندازه است. من مطمئن هستم که آنها ترجیح می‌دهند که من در پنسیلوانیا و در کنارشان باشم و وقت بیشتری را با بچه‌ها بگذرانم، اما کایل، پسر، در یکی از دیدارهایمان گفت: «من می‌دانم که کارِت مهم است؛ تو به انسان‌های بسیاری کمک می‌کنی.» فرزندانم همیشه در مسیر تلاش من برای به اشتراک‌گذاری پیام‌های زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر حامی‌ام بوده‌اند. زندگی فرزندانم با استفاده از تئوری انتخاب بهبود یافته و آنها از اشتیاق من برای انتقال این تئوری به انسان‌های بیشتر آگاه هستند.

فصل ۱

آماده‌سازی صحنه

یک عبارت معروف است که اغلب در مراسم ازدواج اعلام می‌شود: «و این دو نفر یکی خواهند شد.» این یک حس عاشقانه و رمانتیک است، اما آیا در زندگی واقعی هم این اتفاق می‌افتد؟ چگونه دو انسان می‌توانند یکی شوند؟ من شخصاً هیچ‌گاه ندیده‌ام که این اتفاق رخ دهد، در حالی که قلباً یک رمانتیک واقعی هستم.

در تمام روابط اعم از رابطهٔ دوستانه، خانوادگی، شغلی و یا یک رابطهٔ صمیمی، دو انسان صرفاً دو انسان هستند و وقتی آنها تصمیم می‌گیرند که وارد یک رابطه شوند، همچنان دو انسان باقی می‌مانند.

این مسئله ممکن است یافتن هماهنگی در یک رابطه را دشوار کند. پس بهتر است برخی از جنبه‌های متعددی را که در آنها دو انسان ممکن است متفاوت باشند بررسی کنیم.

انسان‌ها ممکن است نیازهای ناسازگار داشته باشند. آنها ممکن است چیزهای متفاوتی بخواهند. آنها با تجارب زندگی متفاوت و اساسی یادگیری مختلف وارد رابطه می‌شوند. انسان‌ها سیستم‌های ارزشی متفاوت یا حداقل یک ترتیب سلسله‌مراتبی متفاوت از ارزش‌ها را دارند.

ویژگی‌های شخصی که ما را منحصر به فرد می‌سازند، عناصر مورد نیاز یک طوفان کامل را برای بروز ناهماهنگی در روابط فراهم می‌کنند.

ما امروزه از پیشرفت‌ها در علوم اعصاب می‌دانیم که مغز انسان برای منفی‌گرایی سیم‌کشی شده است. توجه ما بیشتر به زمان‌هایی جلب می‌شود که امور سر جای خودشان نیستند و آنچه را می‌خواهیم به دست نمی‌آوریم. این قضیه توضیح می‌دهد که چگونه در روابط یک مسأله بی‌ارزش ممکن است بسیار برجسته شود. با تمرکز بر مسائلی که دوست نداریم، چیزهای بی‌شماری که دوست داریم اغلب فراموش می‌شوند، مورد غفلت واقع می‌شوند یا به پس‌زمینه زندگی مان فرستاده می‌شوند.

علاوه بر ساختارهای درونی شخصیت و رفتار ما، عوامل بیرونی متعددی نیز وجود