

تئوری انتخاب و مدیریت زندگی

چکیده کتاب

ویلیام گلسر در این کتاب با نشان دادن راه‌های رهایی از تهدیدهای بیرونی و گام‌های منتهی به آزادی درونی، به ما می‌گوید که این مسیر به طور عجیبی ساده است. گام نهادن در این راه شهادت و اعتماد می‌خواهد تا بتوانیم شیوه تفکرمان را تغییر دهیم. گلسر در این کتاب به روشنی و با بیان مثال‌های عینی از شرایط زندگی روزانه انسان‌ها می‌گوید و در دل آن آموزه اصلی تئوری انتخاب را توضیح می‌دهد:

در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، رفتارمان را خودمان انتخاب می‌کنیم. اتفاقات بد و ناگوار و بعضاً فاجعه‌بار برای مردم اتفاق می‌افتد، اما رفتاری که در این شرایط بروز می‌دهیم انتخاب خود ما است. بر طبق تئوری انتخاب ما فقط زمانی می‌توانیم خود را قربانی بدانیم که انتخاب دیگری نداشته باشیم و یا انتخاب دیگر به قدری سخت باشد که فقط افراد معدودی قادر به انجام آن باشند. بدین ترتیب اگر یک کودک معتاد شود انتخاب خود اوست، او قربانی وراثت یا محیط خود نیست. این مطلب که این کودک مانند کودکان دیگر که در خانواده‌های بسامان به دنیا آمدند و بزرگ شده‌اند، راه آسانی پیش رو ندارد یک واقعیت است. در واقع برای چنین فردی اجتناب از مواد یا الکل انتخابی سخت و پرزحمت خواهد بود، ولی آیا این انتخابی نیست که فقط افراد بسیار کمی می‌توانند به آن دست بزنند؟ واقعیت و مشاهدات عینی می‌گویند نه.

از دیدگاه تئوری انتخاب، بسیاری از افراد به طور ناخواسته در شرایط بسیار شاق و ناگواری قرار می‌گیرند، ولی ما هنوز قربانی دست و پا بسته شرایط نیستیم و می‌توانیم دست به انتخاب‌های موثرتری بزنیم. انتخاب در بسیاری اوقات سخت و پر زحمت است، ولی سرانجام نیازها و خواسته‌های فرد به خوبی برآورده می‌شود و احساس خشنودی و رضایت خواهد کرد. تمام تلاش گلسر در این کتاب این است که به خواننده کمک کند تا با استفاده از تئوری انتخاب، قربانی بودن را انتخاب نکند یا به قربانی بودن ادامه ندهد: ظاهرها به نظر نمی‌رسد که ما بدبختی‌مان را خودمان انتخاب کنیم، اما این واقعیت کم‌رنگ نمی‌شود که ما همه، رفتارمان را انتخاب می‌کنیم. همان طور که در زندگی روزمره کسی نمی‌تواند ما را مجبور کند که پشت چراغ قرمز بایستیم یا به تلفنی که زنگ می‌زند پاسخ دهیم، کسی هم نمی‌تواند مرا بدبخت، بیچاره یا ناخشنود کند.

نگارنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: سوم

مشخصات ظاهری: ۴۰۸ صفحه



تئوری انتخاب و مدیریت زندگی

دکتر ویلیام گلسر
ترجمه دکتر علی صاحبی

