

چاپ ششم

# حکایت کاکتوس

مدیریت هیجانات در دسرساز با تئوری انتخاب

دکتر علی صاحبی



ketabTala

چاپ ششم / سال ۱۴۰۱

# حکایت کاکتوس

مدیریت هیجانات در دسرساز با تئوری انتخاب

---

نویسنده:

دکتر علی صاحبی

روان‌شناس بالینی

موسس ارشد مؤسسه وپلپام گلستر



انتشارات انتخاب بهتر

**مدرستانه: صاحب: علی**  
**عنوان و نام پدیدآورنده:** حکایت کاکتوس / مدیریت هیجان‌ات در درس‌ساز با تئوری انتخاب / نویسنده: دکتر علی صاحبی / ویراستاران: فاطمه رسولی و امیرحسین حیدری  
**مشخصات نشر:** تهران، انتخاب بهتر، ۱۴۰۱  
**مشخصات ظاهری:** ۲۴۰ ص.  
**شابک:** ۹۷۸-۶۲۴-۹۸۴۹۲-۱-۵  
**وضعیت فهرست نویسی:** آریا  
**پاداشسته:** کتاب حاضر قبلاً با عنوان «حکایت کاکتوس: شیوه‌های رهایی از احساس‌گرایی، اضطراب، خشم و حسادت با تئوری انتخاب» توسط انتشارات اندیشه انسان در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.  
**پاداشته:** چاپ ششم  
**موضوع:** انتخاب (روانشناسی)، کنترل درونی، هیجان‌ها، جنبه‌های روان‌شناسی، ولعیت درمانی  
**موضوع:** choice, psychology, internal control, emotions, psychological aspects  
**رده بندی کنگره:** BF611  
**رده بندی دیویی:** ۱۵۴.۸۳  
**شماره کتابشناسی ملی:** ۸۹۰۹۸۴۳  
**وضعیت فهرست نویسی:** آریا

## حکایت کاکتوس

مدیریت هیجان‌ات در درس‌ساز با تئوری انتخاب

**نویسنده:** دکتر علی صاحبی

**ناشر:** انتخاب بهتر

**ویراستار:** امیر حسین حیدری

**طراح جلد:** احمد عزیزاده

**صفحه آرای:** مهدی اسکندری

**نویت چاپ:** ششم / تابستان ۱۴۰۱

**شمارگان:** ۱۰۰۰

**قیمت:** ۱۰۸.۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۲۱-۸۸۲۳۰۲۶۰ | سامانه پیامکی: ۰۹۱۹۲۱۹۲۹۲۹

وبسایت: [www.betterchoicepub.ir](http://www.betterchoicepub.ir) , [www.betterchoice.ir](http://www.betterchoice.ir)

کتاب حقوق مدنی و معنوی این اثر برای انتشارات انتخاب بهتر معارف است  
 و هرگز سود استفاده و فروش به غیر پیگرد قانونی دارد.



انتشارات انتخاب بهتر

«تا وقتی به این فکر چسبیده‌اید که دلیل خوب زندگی نکردنتان بیرون از وجودتان است، هیچ تغییر مثبتی رخ نمی‌دهد. تا وقتی مسئولیت خود را به دوش دیگرانی بیندازید که با شما بی‌انصافی می‌کنند (شوهری لات، کارفرمایی زیاد طلب که از کارمندانش حمایت نمی‌کند، زن‌های ناجور، اجبارهای مقاومت‌ناپذیر) همچنان در بن‌بست می‌مانید. فقط خود شما مسئول موقعیت‌های پیش‌آمده در زندگی‌تان هستید و فقط خودتان قدرت تغییر دادن آن را دارید. حتی اگر با محدودیت‌های بیرونی همه‌جانبه‌ای درگیرید، همچنان آزادی و امکان انتخاب و پذیرش برخوردهای مختلف در قبال این محدودیت‌ها را دارید».

(اروین یالوم، خیره به خورشید)

به یاد «محمد رضا لطفی»،

که در زمانه ما شاه‌بیت غزل موسیقی ایران بود.

و تقدیم به پیر پرریان اندیش «هوشنگ ابتهاج (سایه)»

که سخن گفته است و دُر سفته است.

## مقدمه

راه لذت از درون دان نه از برون  
 ابلهی دان جُستن قصر و حصون  
 آن یکی در کنج زندان مست و شاد  
 و آن دگر در باغ، ترش و بی‌مراد

(مولانا)

موضوع این کتاب، تنوری انتخاب و کاربست آن در مدیریت هیجان‌های منفی بزرگ است. شاید عنوان این کتاب برایتان عجیب باشد؛ چرا حکایت کاکتوس؟ حکایت کاکتوس چه ربطی به کاربست‌های تنوری انتخاب دارد؟ دکتر ویلیام گلبسیر، مبدع تنوری انتخاب، در کتاب مدیریت زندگی با تنوری انتخاب قصه‌ای را از زبان پسر عمویش نقل می‌کند که درباره رفتار عجیب فردی در یک مرکز پرورش کاکتوس است. پسر عموی دکتر گلبسیر در آن روز گرم تابستانی مشغول بازدید از این مرکز بوده که متوجه می‌شود مرد جوانی با همان لباس‌های نازک تابستانی، نگاهان به داخل باغچه بزرگی از کاکتوس‌های کوتاه می‌پرد و در میان آن‌ها شروع به غلتیدن می‌کند. مردم هراسان و باعجله او را در حالی که سرپا زخمی و خونین شده بود از باغچه بیرون می‌کشند. وقتی از او می‌پرسند چرا این کار را کردی؟ جواب می‌دهد: "در لحظه‌ای که این تصمیم را گرفتم کار جالبی به نظر می‌رسید."

دکتر گلبسیر با بیان این روایت به ما گوشزد می‌کند که کار این مرد چندان هم عجیب و غریب نیست و در زندگی همه ما، پریدن روی چیزهایی حتی بُرنده‌تر و تیزتر از

کاکتوس نیز کم‌وبیش دیده می‌شود. هرکدام از ما در زندگی به نوعی روی کاکتوس‌ها غلت زده‌ایم و برخی از ما هنوز هم گاهی روی کاکتوس‌ها می‌غلطیم. منظور گِلَسِر از کاکتوس همه کارهای نابخردانه‌ای است که در گذشته انتخاب کرده‌ایم و هزینه‌های هنگفتی روی دستمان گذاشته است؛ زیرا همان‌طور که آن جوان گفته بود: «در آن زمان کار خوبی به نظر می‌رسید.»

به گفته گِلَسِر، فعالیت‌های ما، در زمان وقوع، به نظرمان پسندیده می‌آید؛ ولی شاید چند لحظه بعد، آن را احمقانه‌ترین کار ممکن بدانیم. بنابراین همه کارهای ما، خوب یا بد، در لحظه وقوع، بهترین انتخابمان به حساب می‌آید. هرچند ممکن است به خود بگوییم: «وقتی این کار را می‌کردم، می‌دانستم کار احمقانه‌ای است»؛ ولی، احمقانه یا غیراحمقانه، در لحظه دست‌زدن به آن کار برایمان بهترین کار ممکن به نظر می‌رسیده است.

آموزه اصلی تئوری انتخاب یا شاهبیت روان‌شناسی کنترل درونی این است که: «صرف‌نظر از شرایط و رخداد‌های زندگی، هر کاری که در لحظه، انجام می‌دهیم و همه‌اندیشه‌ها و احساسات ما، مؤثر یا نامؤثر، همواره بهترین تلاشمان برای ارضای نیازهای درونی‌مان است و ما تک‌تک کارهایمان را انتخاب می‌کنیم و چنان‌چه از آن رفتار، یا نتیجه و پیامد آن راضی و خشنود نیستیم، می‌توانیم دست به انتخاب دیگری بزنیم.»

در این کتاب کوشیده‌ام تئوری انتخاب و کاربردهای آن را برای چهار مشکل نسبتاً فراگیر، به‌طور مبسوط توضیح دهم و برای ایجاد رفتارهای جایگزین، پیشنهاد‌های عملی با دستورالعمل‌های روشن و گام‌به‌گام ارائه کنم. در ابتدا از مشکل خشمگینی و عصبانیت شروع کرده‌ام، سپس به افسردگی و حسادت و در نهایت به اضطراب پرداخته‌ام. مهم‌ترین بخش فرآیند تغییر در تئوری انتخاب، «خودآزمایی» و برنامه‌ریزی است. این دو مفهوم را به‌تفصیل شرح داده‌ام. در پایان هر فصل نیز تمرین‌هایی آورده‌ام که برای شروع تغییر، نقشه راه باشد. این کتاب را به‌عنوان کتاب کار و مکمل کتاب

اصولی تئوری انتخاب نوشته‌ام. با توجه به حجم کم و اختصاصی بودن فصول آن، هر بخشی را که به‌دردتان می‌خورد مطالعه کنید؛ اما پیشنهاد می‌کنم فصل اول کتاب را حتماً بخوانید؛ سپس هر فصلی که بیشتر توجه‌تان را جلب یا خواسته‌تان را برآورده می‌کند مطالعه کنید.

نوشتن این کتاب نیز در راستای رسالت شخصی‌ام در جهت یاری هموطنان و هم‌زبانان عزیزم انجام شده است. امیدوارم این کتاب بتواند اندکی از رنج کسانی که با مشکلات هیجانی سروکار دارند بکاهد.

این کتاب دومین اثری است که توسط انتشارات «انتخاب بهتر» منتشر می‌شود. اولین اثر، کتاب «وقتی زندگی ساز مخالف می‌زند» بود و اکنون خوشنودم که دومین اثر آن کتاب حاضر است. انتشارات انتخاب بهتر به عنوان زیر مجموعه مؤسسه انتخاب بهتر برای نشر آثار روان‌شناسی کنترل درونی به منظور توانمندسازی نیروی انسانی کارآمد ایران زمین به همت تیم سخت‌کوش مؤسسه انتخاب بهتر و با راهبری و مدیریت آقای دکتر مهدی اسکندری پا به عرصه وجود گذاشته است. در این‌جا لازم است از ایشان تشکر و قدردانی کنم. همچنین از همه همکارانم در «مؤسسه انتخاب بهتر»، سرکار خانم سمیرا رعنائی فرد، برادرم حجت‌صاحبی و خانم‌ها فرناز صالح‌تاش، مهسا یونسی و ساناز نیاورانی که در راه‌اندازی انتشارات انتخاب بهتر همت و سخت‌کوشی به‌خرج داده‌اند و در نگارش این کتاب از کمک‌های بی‌دریغشان برخوردار بوده‌ام بسیار سپاس‌گزارم. همچنین قدردان همکار ارجمندم سرکار خانم فاطمه رسولی هستم که نسخه اولیه را به‌دقت خواندند، ویرایش کردند و درباره محتوا و ساختار فصول پیشنهادهای بجایی دادند. درنهایت از جناب آقای امیرحسین حیدری عزیزم، که با تمام گرفتاری‌های شغلی و ویرایش نهایی کتاب را انجام داده است، نهایت سپاس‌گزاری را دارم. ممنونم که هستید.

نگاه تئوری انتخاب به زندگی انسان و حال و روز او نگاهی از بیرون به درون است. این نگاه نوعی روش تفکر و زندگی را ارائه می‌کند که پایه و اساس آن کارهای نوانه دکتر ویلیام گتسر و مفاهیم تئوری انتخاب اوست. البته به باور گتسر، اگر طرز فکرمان درباره شرایط، موقعیت‌ها و عزیزان کنترل‌مان بر زندگی، براساس حرکت و بازیگوشی از بیرون به بیرون باشد، باورهای‌مان نیز باور کنترل درونی خواهد بود. به‌این ترتیب، از برناشت‌های رایج درباره رفتار انسان‌ها فاصله می‌گیریم و نگاه مهمی را بعنوان واقعیت و حقیقت می‌پذیریم که تا به حال در دانش‌مان به‌طور جدی نیندیشیده بودیم.

در این کتاب کوشیده‌ام تئوری انتخاب و کاربردهای آن را برای چهار مشکل نسبتاً فرگیر، به‌طور مبسوط توضیح دهم و برای ایجاد رفتارهای جاگیرن، پیشنهادهای عملی با دستور العمل‌های روشن و گام به‌گام ارائه کنم. ابتدا از مشکل چشم‌گشایی و عصیانیت شروع کرده‌ام. سپس به افسردگی و حسادت و در نهایت به اضطراب پرداخته‌ام. مهم‌ترین بخش فرآیند تغییر در تئوری انتخاب، «خوب‌ترایی» و برنامه‌ریزی است. این دو مفهوم را به‌تفصیل شرح داده‌ام.

