

تئوری انتخاب

این کتاب ما را به چالش می کشد تا قدرت انتخاب شخصی را به عنوان یک نیروی مهم در شکل دادن به شادی و رضایت خود بپذیریم.

نویسنده: ویلیام گلاسر

تهیه شده در وب سایت الفبای رشد:

www.alefbayeroshd.com



این کتاب ما را به چالش می کشد تا قدرت انتخاب شخصی را به عنوان یک نیروی مهم در شکل دادن به شادی و رضایت خود بپذیریم. گلاسر با بینش‌های قابل تأمل و توصیه‌های عملی، این اصل اساسی را روشن می‌کند که اعمال، افکار و احساسات ما توسط انتخاب‌هایی که هر روز انجام می‌دهیم هدایت می‌شوند. نویسنده با کنکاش در مفاهیم عمیق این نظریه، فرصتی را برای خوانندگان فراهم می‌کند تا خود را توانمند کنند، باورهای محدودکننده را کنار بگذارند و راهی به سوی رضایت واقعی ایجاد کنند. دست و پنجه نرم کنید و سفری متحول کننده را آغاز کنید زیرا "تئوری انتخاب" پتانسیل باورنکردنی را نشان می‌دهد که در انتظار کسانی است که جرات می‌کنند کنترل سرنوشت خود را به دست بگیرند.

درباره ویلیام گلاسر:

ویلیام گلاسر، روانپزشک با نفوذ آمریکایی، در ۱۱ می ۱۹۲۵ در کلیولند، اوهایو به دنیا آمد. گلاسر که به خاطر ایده‌های پیشگامانه‌اش در زمینه سلامت روان شناخته می‌شود، زندگی خود را وقف چالش‌برانگیز کردن رویکردهای سنتی در درمان کرد. او که به دلیل توسعه واقعیت درمانی و نظریه انتخاب شهرت داشت، هدف او پرورش درک بیشتر از رفتار انسانی و مسئولیت شخصی بود. گلاسر در طول زندگی حرفه‌ای خود کتاب‌های متعددی نوشت و سخنرانی‌هایی در سرتاسر جهان ارائه کرد که به افراد این امکان را می‌داد تا مالکیت زندگی‌شان را بر عهده بگیرند و انتخاب‌هایی مطابق با ارزش‌ها و باورهای شخصی خود داشته باشند. نظریه‌های ابداعی ویلیام گلاسر به عنوان چهره‌ای برجسته در زمینه روان‌شناسی، همچنان به شکل‌گیری نحوه درک ما از سلامت روان و تلاش برای تحقق شخصی ادامه می‌دهد.

کلیدی ۱:

نظریه انتخاب توسط ویلیام گلسر خوانندگان را تشویق می کند تا با درک و اجرای قدرت انتخاب، کنترل زندگی خود را در دست بگیرند. در این کتاب روشنگر، گلاسر این مفهوم اساسی را بررسی می کند که همه اعمال ما توسط انتخاب هایی که خودآگاه یا ناخودآگاه انجام می دهیم هدایت می شود. با پذیرش این فلسفه، افراد می توانند احساس استقلال بیشتری به دست آورند، خوشبختی پیدا کنند، روابط را بهبود بخشند و در نهایت زندگی رضایت بخشی داشته باشند.

بیا بید سناریویی را تصور کنیم که در آن سارا، یک جوان حرفه ای، احساس می کند که در حرفه خود گیر افتاده و از روابط خود ناراضی است. او هر روز با احساس بی انگیزگی از خواب بیدار می شود و از یکنواختی شغلش می ترسد. سارا اغلب از خود می پرسد: "چرا این اتفاق برای من می افتد؟ چرا اوضاع بهتر نمی شود؟" او با این باور که شرایطش خارج از کنترل او است، احساس ناتوانی می کند.

یک روز سارا با توصیه ای برای تئوری انتخاب مواجه می شود و تصمیم می گیرد به آن فرصت بدهد. همانطور که او در کتاب کندوکاو می کند، می آموزد که کلید تغییر زندگی او در درک این موضوع نهفته است که او قدرت انتخاب را در اختیار دارد. گلسر توضیح می دهد که ما بر افکار، احساسات و اعمال خود کنترل داریم و از طریق انتخاب های آگاهانه است که می توانیم زندگی مورد نظر خود را ایجاد کنیم.

سارا با الهام از این درک جدید شروع به برداشتن گام های کوچک به سمت تغییر می کند. او با شناخت الگوهای فکری منفی که مانع او شده اند شروع می کند و آگاهانه تصمیم می گیرد که آنها را با الگوهای مثبت و توانمند جایگزین کند. سارا به جای تمرکز بر جنبه های شغلی که دوست ندارد، شروع به تمرکز روی چیزهایی می کند که از آنها قدردانی می کند، مانند فرصتی برای یادگیری و رشد در رشته خود.

علاوه بر این، سارا می آموزد که او مسئول خوشبختی خود است.

او متوجه می شود که این شغل، روابط یا شرایط بیرونی او نیست که رفاه او را تعیین می کند، بلکه دیدگاه و انتخاب های خودش است. با این بینش، او شروع به اولویت بندی شادی خود می کند و فعالانه به دنبال فعالیت ها و روابطی است که شادی و رضایت او را به ارمغان می آورد.

هنگامی که سارا شروع به اجرای نظریه انتخاب در زندگی خود می کند، شاهد یک تحول مهم است. او با پذیرش قدرت انتخاب خود، دیگر قربانی شرایط خود نیست. او مالکیت حرفه خود را می گیرد و شروع به جستجوی فرصت هایی برای رشد و پیشرفت می کند. او در روابط خود مرزهای سالم تری ایجاد می کند و انتخاب هایی می کند که احترام، تفاهم و ارتباطات واقعی را تقویت می کند.

نظریه انتخاب دیدگاه عمیقی در مورد تجربه انسانی ارائه می دهد و به خوانندگان یادآوری می کند که آنها در شکل دادن به زندگی خود عاملیت دارند. این افراد را تشویق می کند تا رویکردی فعالانه برای رشد شخصی خود داشته باشند و بر اهمیت خودآگاهی، پذیرش خود و تصمیم گیری عمدی تأکید کنند. با درک اصول بیان شده در نظریه انتخاب، خوانندگان می توانند سفری دگرگون کننده به سمت خودیابی را آغاز کنند و در نهایت زندگی پر از هدف، شادی و رضایت را ایجاد کنند.

ما در متن بعدی در مورد سه مفهوم اساسی اصلی این کتاب بحث خواهیم کرد.

۱. رفتار ما توسط انتخاب های ما هدایت می شود و ما این قدرت را داریم که انتخاب هایی داشته باشیم که منجر به یک زندگی رضایت بخش تر و رضایت بخش تر شود.

۲. ما مسئول خوشبختی و رفاه خود هستیم، زیرا انتخاب های ما تعیین می کنند که ما چگونه دنیای اطراف خود را تجربه و درک می کنیم.

۳. با درک پنج نیاز اساسی که همه رفتارهای انسان را برمی انگیزد (بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح)، می توانیم انتخاب های بهتری داشته باشیم که با نیازها و ارزش های درونی ما هماهنگ باشد.

کلید ۲:

انتخاب ها و رفتار ما بر اساس نیازهای اساسی ما برای عشق و تعلق، قدرت و موفقیت، آزادی و استقلال، و سرگرمی و لذت است.

به گفته گلاسر، انتخاب ها و رفتار ما در نهایت بر اساس نیازهای اساسی ما هدایت می شود.

او چهار نیاز اساسی را شناسایی می کند که بر تصمیم گیری ما تأثیر می گذارد: عشق و تعلق، قدرت و موفقیت، آزادی و استقلال، و سرگرمی و لذت. برای درک بیشتر تأثیر این نیازها بر انتخاب هایمان، اجازه دهید مثالی را در نظر بگیریم.

امیلی یک حرفه ای است که برای موفقیت شغلی و روابط شخصی خود ارزش قائل است. او رضایت و احساس تعلق را در گروه دوستان نزدیک خود می یابد. امیلی فعالانه انتخاب می کند که زمان باکیفیتی را با عزیزانش سپری کند، در اجتماعات اجتماعی شرکت می کند و تلاش می کند تا در ارتباط بماند. امیلی با اولویت دادن به نیاز خود به عشق و تعلق، لذت و رضایت را در زندگی شخصی خود تجربه می کند.

علاوه بر این، امیلی جاه طلب است و در تلاش های حرفه ای خود رانده می شود. او به طور مداوم اهدافی را تعیین می کند، پروژه های چالش برانگیز را انجام می دهد و برای برتری تلاش می کند. امیلی با برآوردن نیاز خود به قدرت و موفقیت، احساس موفقیت و غرور در حرفه خود می کند.

علاوه بر این، امیلی برای استقلال و آزادی خود ارزش قائل است. او برای مراقبت از خود زمان می گذارد، به سرگرمی ها می پردازد و فعالیت هایی را دنبال می کند که باعث شادی او می شود. امیلی با رفع نیاز خود به آزادی و استقلال، احساس استقلال و رضایت شخصی می کند.

این مثال نشان می دهد که چگونه انتخاب ها و رفتار ما تحت تأثیر نیازهای اساسی ما قرار می گیرد. با درک و اولویت بندی این نیازها، می توانیم انتخاب هایی داشته باشیم که با ارزش های ما همسو باشد و به زندگی رضایت بخش تر و رضایت بخش تری منجر شود.

کلید ۳:

ما می توانیم روابط خود را با تمرین تئوری انتخاب در تعاملات خود با دیگران بهبود بخشیم.

گلاسر پیشنهاد می کند که تئوری انتخاب می تواند به طور قابل توجهی روابط ما با دیگران را بهبود بخشد. با درک این موضوع که رفتار ما توسط انتخاب ها هدایت می شود، می توانیم رویکردی دلسوزانه و همدلانه تر نسبت به انتخاب های دیگران اتخاذ کنیم.

«نظریه انتخاب» اثر ویلیام گلاسر تأثیر عمیق انتخاب های ما بر زندگی مان را برجسته می کند. با درک اینکه رفتار ما بر اساس انتخاب است و درک نیازهای اساسی خود، می توانیم انتخاب هایی داشته باشیم که منجر به زندگی رضایت بخش تر و رضایت بخش تر شود. علاوه بر این، با استفاده از تئوری انتخاب در روابط خود، می توانیم درک، همدلی و ارتباطات را بهبود بخشیم. در نهایت، تئوری انتخاب به ما قدرت می دهد تا کنترل زندگی خود را به دست بگیریم و زندگی مورد نظر خود را خلق کنیم.

کلید ۳:

ما مسئول خوشبختی و رفاه خود هستیم، زیرا انتخاب های ما تعیین می کنند که ما چگونه دنیای اطراف خود را تجربه و درک می کنیم.

هنگامی که با موقعیت های چالش برانگیز مواجه می شویم، این قدرت را داریم که از طریق انتخاب هایی که انجام می دهیم، تجربه خود را شکل دهیم. گلاسر ما را ترغیب می کند که خوشبختی و رفاه خود را در اختیار بگیریم، با درک اینکه شرایط بیرونی وضعیت ذهنی ما را تعیین نمی کند. داستان امیلی و جیمز این مفهوم را به وضوح نشان می دهد.

امیلی، علیرغم اینکه یک جدایی سخت را پشت سر می‌گذارد، تصمیم می‌گیرد که نگاه مثبتی به زندگی داشته باشد. او درد و اندوه خود را تصدیق می‌کند، اما اجازه نمی‌دهد که او را تعریف کند. امیلی می‌داند که انتخابی دارد که چگونه به این موقعیت واکنش نشان دهد و آگاهانه تصمیم می‌گیرد تا روی جنبه‌های مثبت زندگی‌اش تمرکز کند. او به جای اینکه به خودش اجازه دهد که توسط منفی‌بافی‌ها مصرف شود، فعالانه به دنبال راه‌هایی برای رشد و تکامل به‌عنوان یک فرد است.

امیلی با درک اهمیت جستجوی حمایت، در جلسات درمانی شرکت می‌کند تا احساسات خود را پردازش کند و درک بهتری از خود به دست آورد. از طریق این جلسات، او مکانیسم‌های مقابله‌ای را توسعه می‌دهد و مهارت‌های ارزشمندی را می‌آموزد که به او برای عبور از چالش‌های زندگی قدرت می‌دهد. امیلی همچنین مراقبت از خود را تمرین می‌کند و در فعالیت‌هایی شرکت می‌کند که شادی و آرامش او را به ارمغان می‌آورد. خواه غوطه ور شدن در طبیعت، تمرین یوگا یا انجام سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش باشد، او آگاهانه برای فعالیت‌هایی که انرژی او را دوباره پر می‌کند و به رفاه او کمک می‌کند، وقت می‌گذارد.

علاوه بر این، امیلی اهمیت احاطه کردن خود را با یک سیستم پشتیبانی قوی درک می‌کند. او با دوستان و خانواده‌اش ارتباط برقرار می‌کند که به او گوش شنوا، عشق و تشویق می‌دهند. این افراد روحیه او را بالا می‌برند و به او یادآوری می‌کنند که در سفر خود تنها نیست. امیلی با ایجاد این ارتباطات معنی‌دار اطمینان می‌دهد که شبکه‌ای قوی از پشتیبانی برای تکیه بر آن در مواقع سخت دارد.

امیلی در نتیجه انتخاب‌ها و طرز فکر مثبتش، لحظاتی از رضایت، قدردانی و رشد شخصی را حتی در میان جدایی تجربه می‌کند. او تشخیص می‌دهد که اگرچه درد وجود دارد، اما تمام وجود او را تعریف نمی‌کند. در عوض، او از جدایی به‌عنوان فرصتی برای تأمل در خود و تکامل شخصی استفاده می‌کند. امیلی با انتخاب تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی خود، آینده‌ای پر از وعده و وعید می‌سازد.

از سوی دیگر، جیمز رویکرد متفاوتی دارد. او به جای اینکه فعالانه به دنبال راه هایی برای کنار آمدن و رشد باشد، به طور مداوم روی جنبه های منفی جدایی تمرکز می کند. جیمز خود را از عزیزانش جدا می کند و از منابع بالقوه حمایت و آسایش دور می شود. او تسلیم رفتارهای خود ویرانگر می شود، مانند مصرف بیش از حد الکل و افراط در عادات ناسالم، که فقط منفی گرایی او را تداوم می بخشد.

طرز فکر بدبینانه جیمز افسردگی و ناامیدی او را بیشتر می کند. او دائماً افکار منفی را در ذهن خود تکرار می کند و این باور را تقویت می کند که زندگی اش پر از بدبختی و ناامیدی است. این طرز فکر به یک پیشگویی خودشکوفایی تبدیل می شود، زیرا او به طور فزاینده ای قادر به دیدن هیچ امید یا امکانی برای آینده ای روشن تر نمی شود.

کلید ۴:

با درک پنج نیاز اساسی که محرک همه رفتارهای انسان هستند (بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح)، می توانیم انتخاب های بهتری داشته باشیم که با نیازها و ارزش های درونی مان همسو باشد.

نظریه گلسر چارچوبی قدرتمند برای درک رفتار انسان و انتخاب بهتر ارائه می دهد. با درک اینکه همه رفتارها توسط انتخاب های ما هدایت می شود، می توانیم مسئولیت شادی و رفاه خود را بپذیریم. این تغییر در طرز فکر به ما قدرت می دهد تا انتخاب هایی داشته باشیم که با ارزش های ما همخوانی داشته باشد و به زندگی رضایت بخش تری منجر شود. برای نشان دادن بیشتر تأثیر درک نیازهای اساسی ما، بیایید مثال دیگری را در نظر بگیریم.

جان یک تاجر موفق است که یک شرکت پر رونق از پایه ساخته است. با این حال، با وجود موفقیت ظاهری، او احساس پوچی و عدم تحقق دائمی می کند. او متوجه می شود که نیاز خود به عشق و تعلق را نادیده می گیرد و کار را بر روابط معنادار ترجیح می دهد.

با درک این موضوع، جان تصمیم می گیرد تغییری در زندگی خود ایجاد کند. او شروع به گذراندن زمان با کیفیت با خانواده و تقویت روابط خود با دوستان می کند. او همچنین شروع به شرکت در فعالیت های اجتماعی می کند و وقت خود را داوطلبانه برای کمک به نیازمندان اختصاص می دهد. در نتیجه، جان حس جدیدی از ارتباط، عشق و تعلق را تجربه می کند.

در این مثال، جان با درک نیاز خود به عشق و تعلق، می تواند انتخاب هایی انجام دهد که با نیازها و ارزش های درونی او همسو باشد. او متوجه می شود که موفقیت واقعی تنها با موفقیت مالی سنجیده نمی شود، بلکه با کیفیت روابط و احساس ارتباط او با دیگران نیز سنجیده می شود.

علاوه بر این، نظریه گلاسر به ما یادآوری می کند که انتخاب های ما نه تنها بر خودمان بلکه بر اطرافیانمان نیز تأثیر عمیقی دارد. با اولویت بندی نیازهای خود به عشق و تعلق، می توانیم ارتباطات عمیق تر و معنی داری با دیگران ایجاد کنیم و حس اجتماع و حمایت را تقویت کنیم.

گلاسر علاوه بر عشق و تعلق، سه نیاز اساسی دیگر را که محرک رفتار انسان هستند، شناسایی می کند: قدرت، آزادی و سرگرمی. درک و پرداختن به این نیازها همچنین می تواند ما را به سمت انتخاب هایی هدایت کند که بهزیستی ما را افزایش می دهد.

به عنوان مثال، سارا را در نظر بگیرید، زن جوانی که همیشه در کار خود احساس می کند در دام افتاده و ناتوان است. او متوجه می شود که نیاز خود به قدرت را نادیده گرفته است، که در مورد اعمال کنترل بر دیگران نیست، بلکه برای داشتن احساس استقلال و نفوذ در زندگی خود است.

سارا تصمیم می‌گیرد فرصت‌های شغلی جدیدی را کشف کند که به او اجازه می‌دهد کنترل بیشتری بر کار و فرآیندهای تصمیم‌گیری خود داشته باشد. در نتیجه، او در زندگی حرفه‌ای خود احساس قدرت و رضایت مجددی را تجربه می‌کند.

به همین ترتیب، مری، یک زن میانسال، همیشه در کارهای روزمره خود احساس خفقان و محدودیت می‌کرده است. او می‌داند که از نیاز خود به آزادی غفلت کرده است، یعنی داشتن توانایی انتخاب‌هایی که با ارزش‌ها و خواسته‌های او همسو باشد. مری تصمیم می‌گیرد با تعقیب اشتیاق مدت‌ها نادیده گرفته‌اش برای سفر، همه چیز را متزلزل کند. او شغل یکنواخت خود را رها می‌کند تا یک سفرنامه نویسنده شود و به خود این آزادی را می‌دهد که مکان‌ها و تجربیات جدید را کشف کند. در نتیجه، مری احساس تازه‌ای از شادابی می‌کند.

کلید:۵

پس از خواندن نکات کلیدی کتاب "تئوری انتخاب" اثر ویلیام گلاسر، می‌توانیم چندین عمل را در زندگی روزمره خود بگنجانیم تا درک و کاربرد خود را از این نظریه افزایش دهیم.

قبل از هر چیز، بسیار مهم است که بدانیم ما قدرت انتخاب و مسئولیت‌پذیری اعمال خود را داریم. این کتاب تأکید می‌کند که انتخاب‌های ما بازتابی از خواسته‌ها و نیازهای درونی ما هستند تا تحت تأثیر عوامل خارجی. بنابراین، یکی از اقداماتی که می‌توانیم انجام دهیم این است که به طور مداوم به خود یادآوری کنیم که بر تصمیم‌هایمان کنترل داریم و می‌توانیم رفتارهایی را انتخاب کنیم که با ارزش‌ها و خواسته‌های درونی‌مان همسو باشد.

علاوه بر این، این کتاب بر اهمیت درک نیازهای اساسی روانشناختی ما، مانند عشق و تعلق، قدرت، آزادی و سرگرمی تأکید می‌کند. برای به کارگیری این دانش، می‌توانیم به طور منظم ارزیابی کنیم که آیا این نیازها در زندگی ما برآورده می‌شوند یا خیر.

به عنوان مثال، می‌توانیم در نظر بگیریم که آیا ما فعالانه به دنبال روابط سالم و ارتباط با دیگران هستیم، آیا می‌توانیم قدرت شخصی خود را در زمینه‌های مختلف زندگی‌مان اعمال کنیم، و آیا به خود اجازه می‌دهیم که به دنبال علایق و علایق خود باشیم. با ارزیابی منظم اینکه آیا این نیازها برآورده شده‌اند، می‌توانیم انتخاب‌های عمدی انجام دهیم تا اطمینان حاصل کنیم که اقداماتی را که به رضایت و رفاه کلی ما کمک می‌کنند اولویت‌بندی می‌کنیم.

علاوه بر این، درک اینکه همه رفتارها هدفمند هستند می‌تواند به هدایت اعمال ما کمک کند. می‌توانیم به خود یادآوری کنیم که هر عمل و رفتاری تلاشی برای برآوردن نیازهای روانی ماست. این درک می‌تواند همدلی و درک بیشتری را نسبت به خود و دیگران ایجاد کند، زیرا می‌دانیم که همه در تلاش هستند تا نیازهای خود را برآورده کنند، حتی اگر روش‌هایشان ناسالم یا ناکارآمد باشد. با به کارگیری این دانش، می‌توانیم با دیگران به شیوه‌ای دلسوزانه‌تر و سازنده‌تر تعامل کنیم و به جای قضاوت کردن، به دنبال درک انگیزه‌ها و نیازهای آنها باشیم.

یکی دیگر از نکات مهم کتاب، مفهوم دنیای کیفیت و رفتار کلی است. دنیای با کیفیت به افراد، اشیاء و رویدادهای خاصی اشاره دارد که معتقدیم نیازهای ما را برآورده می‌کنند و برای ما شادی به ارمغان می‌آورند. رفتار کل شامل چهار جزء است: عمل، تفکر، احساس و فیزیولوژی. با درک این مفاهیم، می‌توانیم رفتارهای خود را با دنیای کیفی خود هماهنگ کنیم و انتخاب‌هایی داشته باشیم که بهزیستی کلی ما را ارتقا دهد. به عنوان مثال، می‌توانیم ارزیابی کنیم که آیا فعالیت‌هایی که در آن شرکت می‌کنیم به طور مثبت به دنیای کیفیت ما کمک می‌کنند و آیا با ارزش‌های ما همخوانی دارند، در نهایت انتخاب‌هایی انجام می‌دهیم که منجر به تجربیات رضایت‌بخش‌تر و معنادارتر می‌شود.

علاوه بر این، این کتاب بر اهمیت روابط در زندگی ما و تأثیر آنها بر رفاه ما تأکید می‌کند. برای به کارگیری این دانش، می‌توانیم آگاهانه زمان و تلاش خود را برای ایجاد و پرورش روابط سالم و حمایتی صرف کنیم. این می‌تواند شامل جستجوی فعال فرصت‌هایی برای ارتباط، تمرین مهارت‌های ارتباطی مؤثر و تعیین مرزهایی باشد که رفاه ما را در اولویت قرار می‌دهد.

علاوه بر این، کتاب بر اهمیت انگیزه درونی بر کنترل بیرونی تأکید دارد. در زندگی روزمره خود، می‌توانیم با درگیر شدن در فعالیت‌هایی که با ارزش‌ها و علایق شخصی‌مان همسو هستند، برای ایجاد حس انگیزه درونی تلاش کنیم. با صرف زمان برای تأمل در مورد آنچه که واقعاً برای ما شادی و رضایت به ارمغان می‌آورد، می‌توانیم انتخاب‌هایی داشته باشیم که بر اساس خواسته‌های درونی‌مان باشد، نه اینکه به دنبال تأیید یا تأیید دیگران باشیم.

در نهایت، کتاب اهمیت پذیرش و پذیرش واقعیت لحظه حال را به ما می‌آموزد. با تمرین ذهن آگاهی و حضور کامل در تجارب روزانه خود، می‌توانیم به جای نشخوار دائمی گذشته یا نگرانی در مورد آینده، انتخاب‌هایی داشته باشیم که مطابق با ارزش‌ها و خواسته‌های ما باشد.

بهترین جملات:

هر مشکلی در هر رابطه ای ناتوانی در پذیرش طرف مقابل آنگونه که هست است. شادی و روابط رضایت بخش از انتخاب‌هایی ناشی می‌شود که با ارزش‌ها و نیازهای درونی ما مطابقت دارد.

کار با کیفیت زمانی انجام می‌شود که در انتخاب کاری که می‌خواهید انجام دهید آزادی داشته باشید.

ما همانطور که انجام می‌دهیم رفتار می‌کنیم زیرا تلاش می‌کنیم چیزی را که می‌خواهیم یا نیاز داریم بدست آوریم.

تنها کسی که واقعاً می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم، خودمان است.