

نور

گزیده‌ای از تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلدسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلدسر

حسن ملکیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

سوپروایزر و عضو هیئت علمی مؤسسه

دکتر ویلیام گلدسر

سرشناسه: گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م. Glasser, William
عنوان و نام پدیدآور: گزیده‌ای از تئوری انتخاب: درآمدی بر روان‌شناسی امید/ نویسنده ویلیام گلسر؛ مترجم علی صاحبی؛ به کوشش حسن ملکیان.
مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.: نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۳۰۴-۴۷-۲-۲۷۰۰۰۰ ریل
وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Choice theory: a new psychology of personal freedom, c1998.

یادداشت: چاپ چهارم.
عنوان دیگر: نظریه انتخاب: روانشناسی نوین آزادی شخصی.

موضوع: روانشناسی

موضوع: Psychology

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ - مترجم

شناسه افزوده: ملکیان، حسن، ۱۳۳۷ -

شناسه افزوده: Sahebi, Ali

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶۱۲/۴۸۴۶ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۶۰۸۵۶



گزیده‌ای از تئوری انتخاب

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

به کوشش حسن ملکیان

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: حسن ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: ابهام اثری عشره

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت با CD: ۲۶۰۰۰ ریال

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

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

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: 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

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۵	فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناسی جدید ۱۱
۳۱	فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات ۳۱
۴۳	فصل ۳: دنیای مطلوب شما ۴۳
۶۱	فصل ۴: رفتار کلی ۶۱
۸۱	فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها ۸۱
۱۰۱	فصل ۶: تعارض و واقعیت‌درمانی ۱۰۱
۱۰۷	فصل ۷: خلاقیت ۱۰۷
۱۱۷	فصل ۸: عشق و ازدواج ۱۱۷
۱۲۹	فصل ۹: خانواده شما و اعتماد ۱۲۹

مقدمه مترجم

این‌که فردا این کنم یا آن کنم
این دلیل اختیار است ای صنم
مولانا

۷

روانشناسی به عنوان علم رفتار به عنوان رفتار آدمی است. هدف تمام شاخه‌های علوم رفتاری و روان‌شناسی کاهش رنج بشر و کمک به کیفیت زندگی انسان است.

تئوری انتخاب نیز یکی از تئوری‌های نوین روان‌شناسی است. تئوری انتخاب برخلاف بسیاری از تئوری‌های علوم رفتار منبسط است که انسان از صبح تا شام رفتار خود را انتخاب می‌کند. دلیل زیربنایی انتخاب هر رفتار مؤثر یا نامؤثر، اخلاقی یا غیراخلاقی، ارضای یک یا چند نیاز رفتاری فرد است. از آنجایی که ما همواره برای ارضای نیازها و خواسته‌های خرد دست به رفتار می‌زنیم، پس مسئول پیامدهای رفتار خود نیز هستیم. ویلیام گلسر، مبدع تئوری انتخاب، در این کتاب به روشنی دلایل زیربنایی رفتارهای ما، از رفتارهای سالم و مؤثر گرفته تا رفتارهای بیمارگونه و نامؤثر، را توضیح می‌دهد.

سپس شیوه‌های مسئولانه و خردمندانه برآورده کردن نیازها و دستیابی به کنترل مؤثر را شرح می‌دهد. کتاب حاضر گزیده‌ای از کتاب معروف تئوری انتخاب است که انتشارات سایه‌سرخ منتشرش کرده و با استقبال خوب خوانندگان فارسی‌زبان روبرو بوده است. از آنجایی که دکتر گلسر تمام مفاهیم تئوری انتخاب را در آن کتاب به تفصیل و با مثال‌های فراوان توضیح داده است، گاهی از حوصله هموطنان پر مشغله ما خارج است. دوستان زیادی، از خوانندگان محترم گرفته تا همکاران نویسنده، فراهم آوردن متنی موجز و خلاصه از کتاب بسط تئوری انتخاب را به من و ناشر پیشنهاد دادند. از این رو همکاران مجتهد بناب آقای حسن ملکیان، مربی مؤسسه تئوری انتخاب ایران و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر که مدیریت انتشارات سایه‌سرخ را نیز برعهده دارند، نسبت به این متن با دقت و ریزبینی خاص خود متنی خلاصه و موجز از کتاب اصلی را فراهم کرده‌اند. امیدوارم این کتاب خلاصه بتواند پیام اصلی تئوری انتخاب را به مخاطبان بیش‌تری منتقل نماید.

علی صاحبی

مربی ارشد و نماینده رسمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر

تیر ۱۳۹۷