

تئوری انتخاب

نگارنده: ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۰

نوبت چاپ: سی و چهارم

مشخصات ظاهری: ۶۰۸ صفحه

چکیده کتاب

ویلیام گلसर، روانپزشکی است که از چارچوب‌های متعارف روانپزشکی فاصله گرفته است. او اصرار دارد که راهکار بسیاری از مشکلات ما انسان‌ها، در اصلاح رفتارها و انتخاب‌هایمان نهفته است و نه استفاده از داروهای شیمیایی. وی در کتاب تئوری انتخاب می‌گوید:

هر آنچه از ما سر می‌زند یک رفتار است: غذا خوردن یک رفتار است، دعوا کردن یک رفتار است، دیر سر قرار رفتن یک رفتار است، خشمگین شدن یک رفتار است، غمگین و افسرده شدن یک رفتار است، نگران و مضطرب شدن یک رفتار است، هذیان یک بیمار سایکوز نیز یک رفتار است و همه رفتارها از درون ما برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدفی اند. هدف هر رفتار، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی ما یعنی عشق و احساس تعلق، قدرت، تفریح، آزادی و بقا و زنده ماندن است.

گلسر معتقد است که:

وقتی افراد در ارضای نیازهای خود ناکام می‌شوند، دست به رفتار می‌زنند. یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدان وسیله نیازشان را برآورده کنند. این رفتار هدفمند است و هدفش ارضای نیاز مورد نظر است. چنانچه فرد، برای ارضای نیازهایش روش‌های موثر را پیدا نکند، به جای پذیرفتن مسئولیت و جستجوی راه‌های موثر دیگر برای ارضای نیازهای خود و انجام عمل مسئولانه برای تامین آن‌ها مسئولیت‌گريزانه رفتار می‌کند و دیگران را مسئول ناکامی خود می‌دانند (همسر، فرزندان، والدین، همکاران و رفقا).

تئوری انتخاب معتقد است گذشته بر زندگی کنونی ما اثر شگرفی داشته است ولی تعیین‌کننده رفتار کنونی ما نیست. میزان مسئولیت‌پذیری، به رسمیت شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه‌ای که برای ارضای نیازهایمان انتخاب می‌کنیم است که رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند. آموزش و یادگیری این تئوری به آزادی و اختیار شخصی ما در تمام جنبه‌های زندگی منتهی می‌شود و روابط رضایت‌بخش و خشنودکننده‌ای را برای ما به ارمغان می‌آورد.



چاپ بیست‌ونهم

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر
ترجمه دکتر علی صاحبی

