

## کتاب تئوری انتخاب اثر ویلیام گلسر

کتاب «تئوری انتخاب» نوشته‌ی «ویلیام گلسر»، ترجمه‌ی «علی صاحبی» و درآمدی بر روان‌شناسی است. ناشر در توضیح کتاب آورده است: «کتاب حاضر دست مایه کامل تئوری انتخاب به روایت ویلیام گلسر؛ روان‌پزشک و روان‌شناس مثبت‌گرا است. تئوری انتخاب یک تئوری مبتنی بر روان‌شناسی کنترل درونی است که توضیح می‌دهد افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند. این نظریه شیوه کارکرد مغز آدمی برای صدور رفتار را تبیین می‌کند. تئوری انتخاب معتقد است تمام رفتارهای ما از درون ما برانگیخته می‌شوند و معطوف به هدفی هستند. هدف هر رفتار ارضای یکی از پنج نیاز اساسی است که عبارت‌اند از: عشق و احساس، تعلق/ پیشرفت و خودشکوفایی/ تفریح و لذت/ آزادی و خودمختاری/ بقا و زنده ماندن. همچنین در کتاب کاربردهای عملی این نظریه هم در قلمرو سلامت روانی و هم در چهار حوزه مدرسه و روابط معلم و محصل، خانواده و روابط والدین و فرزندان؛ ازدواج و روابط همسران و محیط کار و روابط کارفرما و کارکنان مورد مطالعه قرار می‌گیرد. کتاب حاضر را نشر «سایه سخن» منتشر کرده است.

کتاب تئوری انتخاب نوشته‌ی «ویلیام گلسر» است. این نویسنده روانپزشکی پیشرو و این کتاب جزو یکی از بهترین آثار او شناخته شده است.

## چرا این کتاب را بخوانیم

هر انتخابی که در هر زمینه‌ای رخ می‌دهد برای ارضای نیازهایمان است. این رفتار و انتخاب‌ها براساس انگیزه‌های درونی صورت می‌گیرند و تاثیر اندکی از محرک‌های بیرونی می‌پذیرند. در هر شرایطی که هستیم و هر رفتاری که از ما سر می‌زند، بهترین تلاش ما برای کنترل دنیای پیرامون است. پس باید انتخاب‌هایمان به گونه و نحوه‌ای باشد که نیازهایمان به نحو احسن برآورده شود. بر اساس تئوری انتخاب انسان پنج نیاز اساسی شامل: ۱- نیاز به بقا ۲- نیاز به عشق و احساس تعلق ۳- نیاز به قدرت ۴- نیاز به آزادی و خودمختاری ۵- نیاز به تفریح دارد.

اگر می‌خواهید روابط خوب در یک زندگی موفق داشته باشید این کتاب را مطالعه کنید. این کتاب به طور کلی به این مسئله می‌پردازد (چگونه با یکدیگر بهتر کنار بیاییم).

کتاب حاضر بر بهبود چهار نوع رابطه استوار شده است: ۱- رابطه زن و شوهر ۲- رابطه والد و فرزند ۳- رابطه معلم و شاگرد ۴- رابطه مدیر و کارمند.

همه‌ی ما باید به این باور برسیم که تمام اعمال و حتی بدبختی‌هایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم. دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. دیگران فقط می‌توانند به ما اطلاعات دهند و اطلاعات به خودی خود نمی‌تواند ما را وادار به انجام دادن کاری یا داشتن حسی کند. در این بخش از کتاب توضیح داده می‌شود که تمام اعمال و افکارمان را به شکل غیر مستقیم و تقریباً تمام احساسات و حتی بخش عمده‌ای از فیزیولوژی خود را انتخاب کنیم و شرح داده می‌شود که چرا و چطور این انتخاب‌های دردناک و حتی جنون‌آمیز را انجام دهیم و چطور می‌توانیم انتخاب‌های بهتری داشته باشیم.