

ع ۱۶۱۲۴  
ن و ا م

گزیده‌های از

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات وسواس  
برخی ارشد و عضو هیئت علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

حسن ملکیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی  
سوپروایزر و عضو هیئت علمی مؤسسه  
دکتر ویلیام گلسر



سرشناسه: گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳، Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور: گزیده‌های 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: 978-964-600-130-1 - 978-964-600-130-0 ریال

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

شماره افزودن صاحبی: علی، ۱۳۱۳ - مترجم

شماره افزودن ملکیان: حسن، ۱۳۳۷ -

شماره افزودن: Sahbi, Ali

رده بندی کنگره: ۱۲۹۷.ان.۵۴۱.۵۱۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۶۰۸۵۶



سایه سخن

## گزیده‌های از تئوری انتخاب

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

به کوشش حسن ملکیان

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خورشاهی - ویرایش: الهام اثنی‌عشری

نویسنده چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - قیمت با CD: ۲۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: اصفه - چاپ: متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

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

تلفن: ۰۹۱۲۶۲۹۱۸۸۸ - ۶۶۹۶۲۲۵۶ - ۶۶۹۶۲۲۱۰

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com) @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکریر 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

مقدمه مترجم ..... ۷

مقدمه ..... ۹

فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناسی جدید ..... ۱۱

فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات ..... ۳۱

فصل ۳: دنیای مطلوب شما ..... ۴۳

فصل ۴: رفتار کلی ..... ۶۱

فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها ..... ۸۱

فصل ۶: تعارض و واقعیت‌درمانی ..... ۱۰۱

فصل ۷: خلاقیت ..... ۱۰۷

فصل ۸: عشق و ازدواج ..... ۱۱۷

فصل ۹: خانواده شما و اعتماد ..... ۱۲۹

## مقدمه مترجم

این که قرده این کنم بدان کنم

این دلیل اختیار است ای صنم

مولانا

v

روان‌شناسی به عنوان علم رفتار به دنبال تبیین 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 حوزه روان‌شناسی است. تئوری انتخاب برخلاف بسیاری از تئوری‌های علوم رفتاری معتقد است که انسان از صبح تا شام رفتار خود را انتخاب می‌کند. دلیل زیربنایی انتخاب هر رفتار مؤثر یا نامؤثر، اخلاقی یا غیر اخلاقی، ارضای یک یا چند نیاز ژنتیک فرد است. از آنجایی که ما همواره برای ارضای نیازها و خواسته‌های خود 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 پرمشغله ما خارج است. دوستان زیادی، از خوانندگان محترم گرفته تا همکاران نویسنده، فراهم آوردن متنی موجز و خلاصه از کتاب مبسوط تئوری انتخاب را به من و ناشر پیشنهاد دادند. از این رو همکار ارجمندم جناب آقای حسن ملکیان، مربی مؤسسه تئوری انتخاب ایران و عضو هیئت‌علمی مؤسسه ویلیام گلسر که مدیریت انتشارات سایه‌سرخ را نیز برعهده دارند، زحمت کشیدند و با دقت و کوششی 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 ۹۷، تهران