

درباره

موضوع تئوری انتخاب اهمیت روابط خوب در زندگی است.

NZKHUSHNOD.IR

ویرایش ۱ | تابستان ۱۴۰۲

کتاب الکترونیکی آشنایی با

تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

آشنایی با نظریه انتخاب و واقعیت درمانی و کاربردهای آن در روابط

دو عضوی، مدرسه و مدیریت

فهرست‌ها

- ۳ مقدمه ای در باره نویسنده:
- ۳ دکتر ویلیام گلسر کیست؟
- ۴ اهمیت تئوری (نظریه) در روان شناسی چیست؟
- ۴ تئوری چیست؟
- ۴ تئوری انتخاب و واقعیت درمانی چیست؟
- ۵ تئوری انتخاب چیست؟
- ۹ تفاوت بین واقعیت درمانی و تئوری انتخاب
- ۱۱ عناصر و مولفه های اصلی تئوری انتخاب
- ۱۱ کنترل و تعادل
- ۱۲ موقعیت های کنترل بیرونی
- ۱۳ باورهای کنترل بیرونی
- ۱۴ مقایسه باورهای روانشناختی
- ۱۵ واژه نامه تئوری انتخاب
- ۱۵ نیازهای اساسی
- ۱۵ سیستم رفتاری
- ۱۶ دنیای مطلوب شما
- ۱۷ رفتار کلی
- ۱۸ عشق و ازدواج
- ۲۰ توصیف نیازها

- ۲۲..... دنیای ادراکی
- ۲۲..... اهداف واقعیت درمانی
- ۲۲..... مفاهیم واقعیت درمانی نوین مبتنی بر تئوری انتخاب
- ۲۲..... مدیریت راهبرانه
- ۲۴..... مدیررئیس مآب و مدیر راهبرانه
- ۲۴..... ویژگی‌های رهبری
- ۲۵..... ده اصل بدیهی تئوری انتخاب
- ۲۵..... کاربرست تئوری انتخاب در مدرسه
- ۲۵..... مدرسه کیفی
- ۲۵..... مدیر رئیس مآب
- ۲۶..... موارد کاربرد تئوری انتخاب در مدرسه
- ۲۷..... معیارهایی برای دستیابی به مدرسه کیفی
- ۲۸..... تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

مقدمه ای درباره نویسنده

دکتر ویلیام گلسر کیست؟

دکتر گلسر روان‌پزشک مشهور بین‌المللی بود که بیش‌تر شهرت‌ش را از تالیف کتاب واقعیت‌درمانی که شیوه‌ای از روان‌درمانی است، کسب کرد. او این کتاب را در سال ۱۹۶۵ نوشت و هم‌اکنون در سرتاسر جهان تدریس می‌شود.

دکتر گلسر در سال ۱۹۲۵ در کلوند اوهایو به دنیا آمد و در همان شهر بزرگ شد. او ابتدا در رشته مهندسی شیمی فارغ‌التحصیل شد؛ اما بعد علاقه واقعی‌اش را در رشته روان‌پزشکی دید و در آن رشته به ادامه تحصیل پرداخت.

برای تحصیل به دانشکده پزشکی کیس‌وسترن ریزرو کلیوند رفت و دوره آموزشی‌اش را در بیمارستان روان‌پزشکی، ویژه معلولان جنگ لس‌آنجلس غربی، در دانشگاه UCLA (۱۹۵۴-۱۹۵۷) گذراند. در سال ۱۹۶۱ موفق به اخذ برد تخصصی شده و از سال ۱۹۵۷ تا ۱۹۸۶ مطب خصوصی داشت. دکتر گلسر در ۲۳ اوت ۲۰۱۳ بدرود حیات گفت.

سیر تکاملی زندگی دکتر گلسر، از اشتغال در بخش خصوصی تا ایراد سخنرانی متعدد، نویسندگی و در نهایت انتشار بیش از بیست جلد عنوان کتاب همچنان ادامه داشت.

پس از تالیف کتاب مشاوره واقعیت‌درمانی (۱۹۶۵)، اولین کتابش را در زمینه آموزش و پرورش، به نام مدارس بدون شکست (۱۹۶۹) به چاپ رساند.

در اواخر دهه ۷۰، گلسر پس از مطالعه آثار «ویلیام تی پاورز» با سیستم‌های تئوری کنترل آشنا شد. پس از مشورت با پاورز، از دانش او در چگونگی عملکرد سیستم‌های رفتاری انسانی استفاده کرد. امروزه، به این نظریه که بر چگونگی و چرایی رفتار انسان تمرکز دارد، «**تئوری انتخاب**» می‌گویند.

گلسر در کتاب کلیدی‌اش به نام **تئوری انتخاب (۱۹۹۸)**، درک انگیزه و رفتار انسان را به میزان چشمگیری افزایش داد و برای کمک به بهبود سلامت روان و شادمانی انسان‌ها کتاب هشدار! روان‌پزشکی می‌تواند به سلامت روان شما آسیب برساند (۲۰۰۳) را نگارش کرد.

رویکرد دکتر گلسر غیر سنتی است. او به مفهوم بیماری روانی اعتقاد ندارد، مگر اینکه مغز به مشکلی ارگانیکی دچار شود و یک آسیب‌شناس آن را تأیید کند.

بعد از آن خیلی زود متوجه شده و به این نتیجه رسید که انسان‌ها، از نظر ژنتیکی، موجوداتی اجتماعی و نیازمند یکدیگرند و علت تقریباً تمام نشانه‌های روان‌شناختی ما ناتوانی در کنار آمدن با افراد مهم زندگی ما است.

او در سال ۱۹۸۰ ایده‌اش را پردازش کرد که در نهایت به تولد تئوری انتخاب منجر شد: چرا بسیاری از مردم از روابط خود ناراضی‌اند؟ برخلاف تمام موجودات زنده، فقط انسان است که به لحاظ ژنتیکی با احساس نیاز به قدرت به وجد می‌آید. ما می‌کوشیم با آنچه که روان‌شناسی آن را کنترل بیرونی می‌نامد، این نیاز را رفع کنیم؛ یعنی دیگران را به کاری مجبور می‌کنیم که دوست نداریم. دکتر گلسر به ما می‌آموزد که **اگر نتوانیم با حفظ حرمت یکدیگر نیاز به قدرت‌مان را ارضا کنیم، به روزهای پایانی زندگی‌مان نزدیک می‌شویم.** او تئوری انتخاب را جایگزینی برای کنترل بیرونی دانست و بقیه عمرش را وقف آموزش و حمایت از این ایده کرد.

در سال ۱۹۶۷، موسسه واقعیت درمانی را بنیاد نهاد. از آن هنگام تاکنون، بیش از ۷۵ هزار نفر در سرتاسر جهان، به طور فردی، آموزش دیده‌اند که چگونه از ایده‌های او در زندگی استفاده کنند؟. آن‌ها دریافته‌اند که استفاده از تئوری انتخاب موجب ارتقای روابط شخصیشان نیز شده است.

اهمیت تئوری (نظریه) در روان‌شناسی چیست؟

یک تئوری خوب به ما کمک می‌کند که رفتار انسان‌ها را توصیف، تبیین و پیش‌بینی کرده و بتوانیم با درک ارتباط بین متغیرهای مختلف، تصمیم‌های هوشمندانه عملی در جهت کنترل رفتار اتخاذ کنیم.

تئوری (نظریه) چیست؟

نظریه، مجموعه‌ای به هم پیوسته از سازه‌ها، مفاهیم، تعاریف و قضایا است که به منظور تبیین و پیش‌بینی پدیده‌ها، از طریق تشخیص روابط بین متغیرها، یک دیدگاه نظام‌دار درباره این پدیده‌ها ارائه می‌دهد. یک تئوری خوب به ما کمک می‌کند که مسائل را توصیف و تبیین کرده و بتوانیم با درک ارتباط بین متغیرهای مختلف، در جهت حل مسأله، تصمیم‌های هوشمندانه‌ای بگیریم.

همه تئوری‌های علم روانشناسی به دنبال تبیین و کنترل رفتار انسان هستند.

تئوری انتخاب و واقعیت درمانی چیست؟

ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۵ نظریه جدیدی در خصوص آسیب‌شناسی روانی، اختلالات رفتاری و روانی و روش‌ها و روش درمان آن ارائه نمود و آن را **واقعیت درمانی** نامید. در این کتاب ویلیام گلسر متهورانه در برابر رویکرد مسلط سنتی روان‌تحلیلگری موضع‌گیری کرده و ادعا می‌کند: «زیرساخت‌های اصلی اختلالات روانشناختی و نشانه‌های مرزی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌رانده شده به حوزه ناخودآگاه فرد نبوده بلکه مسئولیت‌گریزی و نادیده‌انگاری واقعیت است.»