

لغت
ن و ا م

تئوری انتخاب

در اتاق مشاوره

دکتر ویلیام گلسر

دکتر عاطفه سلطانی فر

فوق تخصص روان پزشکی

کودکان و نوجوانان

مربی و عضو هیئت علمی مؤسسه

دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

فهرست

۱۱	مقدمه مترجمان.....
۱۳	تشکر و قدرشناسی.....
۱۵	پیش‌گفتار.....
۱۹	مقدمه.....
۲۵	فصل ۱: جری.....
۵۷	فصل ۲: تئوری انتخاب، واقعیت‌درمانی را در عرصه عملی حمایت می‌کند.....
۶۵	فصل ۳: لوسی.....
۸۱	فصل ۴: بی و جیم.....
۱۰۷	فصل ۵: جف.....
۱۱۹	فصل ۶: چلسی.....
۱۳۹	فصل ۷: جرج.....
۱۶۵	فصل ۸: جری (ادامه).....
۱۸۱	فصل ۹: مورین.....
۱۹۱	فصل ۱۰: ربه‌کا.....



□ تئوری انتخاب در اتاق مشاوره □

۲۱۹ فصل ۱۱: ترزا
۲۳۵ فصل ۱۲: جرج و الن
۲۵۱ فصل ۱۳: جودیت
۲۶۵ فصل ۱۴: راجر
۲۸۹ فصل ۱۵: باب و سو
۳۰۵ فصل ۱۶: راجر و تیا
۳۲۷ فصل ۱۷: جری و کارول
۳۴۵ فصل ۱۸: نکات پایانی



فصل ۱

جری



۲۵

... جوهره واقعیت‌درمانی رفتاری است که شما انتخاب می‌کنید در یک رابطه انجام دهید، نه رفتاری که دیگران انتخاب می‌کنند.

در فیلم *بهرتر از این نمی‌شه*^۱، شخصیت اصلی، ملوین اودال، با بازی جک نیکلسون، نمایی واقعی و کنترل‌ناپذیر از اختلال وسواس فکری عملی را به نمایش می‌گذارد. ولی براساس تئوری انتخاب باور ندارم که ملوین از اختلال روانی رنج می‌برد یا هیچ‌کنترلی بر رفتار خود ندارد. به نظر من او وسواس و اجبار را برای کنار آمدن با مشکلی که از آغاز فیلم مشهود است، یعنی نداشتن روابط نزدیک رضایت‌بخش، انتخاب کرده است. او مانند همه ما، برای دست یافتن به زندگی لذت‌بخش باید حداقل یک رابطه خشنودکننده داشته باشد.