

## نظریه انتخاب



### درباره کتاب

کتاب حاضر در واقع «امانیفست» رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا «تئوری انتخاب» و واقعیت‌درمانی در گستره روانپزشکی، روانشناسی و علوم رفتاری است. تئوری انتخاب مبتنی بر کنترل درونی است که معتقد است گذشته‌ها بر زندگی کنونی ما تاثیر شگرفی داشته است ولی تعیین‌کننده رفتار کنونی ما نیست. میزان مسئولیت‌پذیری و به رسمیت شناختن و احترام به واقعیت موجود و شیوه‌ای که برای ارضای نیازهایمان - با توجه به دو عامل پیشین - انتخاب می‌کنیم است که رفتار کنونی ما را تعیین می‌کند.