

تئوری انتخاب

ریلیام گلاس

ترجمه‌ی

مرجان منشی



سرشناسه	گلستر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م.
عنوان و نام پدیدآور	تئوری انتخاب/ ویلیام گلاسر؛ ترجمه‌ی مرجان منشی.
مشخصات نشر	تهران: سلسله مهر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۴۳۲ ص.
شابک	978-600-5260-63-2
یادداشت	Choice theory : a new psychology of personal freedom.
عنوان دیگر	نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی
موضوع	روان‌شناسی Psychology
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
شناسه آروده	منشی، مرجان، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ع ۱۲۱/۴۸۴ BF
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۵۳۰۱۹



تئوری انتخاب

نوشته‌ی: ویلیام گلاسر

ترجمه‌ی: مرجان منشی

ویراستار: محمدجواد شجاعی

نویت چاپ: اول ۱۳۹۷ - تیراز: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: سلسله مهر - حروف‌نگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۶۰-۶۳-۲

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

مراکز پخش: تهران - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه بهشت آیین - شماره ۳۴ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۴۴۹۷۱ - ۶۶ ۹۶ ۸۸ ۸۵ - ۶۶ ۴۶ ۱۸ ۶۰

اصفهان - آمادگاه - کوی سوره - پخش کتاب سوره

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۷۷۳۸۷ - ۳۲ ۲۳ ۲۲ ۰۸

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	بخش اول: تئوری الحجاب
۱۱	فصل ۱: مباحث فقهی و حقوقی مناس نوین نیاز داریم
۴۱	فصل ۲: نیازها و احساسات ادله
۴۹	بقا و زنده ماندن
۵۲	عشق، رابطه‌ی جنسی عاشقانه و تعلق خاطر
۵۷	قدرت
۶۰	آزادی
۶۲	تفریح
۶۳	نیاز و روابط
۶۷	فصل ۳: دنیای کیفی شما
۹۱	فصل ۴: رفتار کلی
۱۱۲	مهار عصبانیت
۱۱۵	کمکم کن
۱۱۶	اجتناب
۱۲۵	فصل ۵: سازگاری، شخصیت و قدرت نیاز
۱۳۲	دایره‌ی حل
۱۴۶	شخصیت ضد اجتماعی
۱۴۸	شخصیت بیکار
۱۵۷	فصل ۶: تعارض و واقعیت درمانی
۱۸۳	فصل ۷: خلاقیت

۱۸۷	بیماری‌های روان تنی: بعد تاریک خلاقیت
۲۱۵	بخش دوم: تمرین
۲۱۷	فصل ۸: عشق و ازدواج
۲۳۶	ازدواج پرخشونت
۲۳۷	مشاوره ازدواج بر پایه واقعیت درمانی دارای ساختار
۲۵۳	فصل ۹: اعتماد و خانواده‌ی شما
۲۵۸	نظایه انتخاب، خانواده‌ها و فرزندپروری
۲۷۲	پروین فرزندان برپایه تئوری انتخاب
۲۸۶	کنار آمدن با کودکان با آن‌ها بد رفتاری شده
۳۰۵	فصل ۱۰: آموزش، تعلیم، تربیت، مدارس کیفی
۳۰۸	آموزش
۳۱۶	محاسبه کردن، بدترین مع آفرینش
۳۲۱	حل مسئله‌ی غیرریاضی در مقابل حل مسئله‌ی ریاضی
۳۴۷	نظم و ترتیب مدرسه
۳۵۳	قابلیت یادگیری کلی و امتحان گرفتن بر مبنای کیفیت
۳۶۲	امتحان قابلیت یا پیشرفت
۳۶۴	ملاک‌های مدرسه کیفی
۳۶۶	فصل ۱۱: کاربرد تئوری انتخاب در محیط کار
۳۷۲	مدیریت ریاستی
۳۷۴	مدیریت هدایتی
۳۷۸	کارشکنی و اشکال تراشی
۳۸۲	جبران خسارت کارمند
۳۹۶	بخش سوم: کاربرد و اجرا
۳۹۷	فصل ۱۲: جامعه‌ی کیفی
۴۰۸	جامعه‌ی کیفی چه شکلی خواهد بود
۴۲۵	فصل ۱۳: باز تعریفی از آزادی شخصی
۴۲۵	ده قانون تئوری انتخاب

این کتاب درباره‌ی اهمیت روابط خوب در یک زندگی موفق نگاشته شده است. در این کتاب می‌خواهم بیان کنم که به‌غیر از بیداری، فرا، عارض ناشی از کهن‌سالی که ما درگیر آن هستیم مشکلات و مصائب اصلی و مهم بشر از جهات خشونت، جرم و جنایت، بدرفتاری با کودکان، سوء رفتار نسبت به همسر، مصرف الکل، اعتیاد به مواد مخدر، افزایش روابط جنسی بدون عشق و بلوغ زودرس و ناهنجاری‌های خانوادگی نیز از روابط ناراضی کننده و ناخوشایند نشأت می‌گیرد. کل این کتاب چگونگی برپادادن این وقایع را شرح می‌دهد و به ما می‌گوید که چه کاری را انجام دهیم تا بتوانیم با یکدیگر روابط بهتری داشته باشیم.

من روی چهار نوع رابطه‌ی اصلی که باید بهبود یابند متمرکز می‌شوم. این چهار رابطه شامل روابط بین زن و شوهر، والدین و فرزندان، معلم و دانش‌آموز و مدیر و کارمند می‌باشد. من بر این باورم که اگر وضعیت این روابط را بهبود نبخشیم در کاهش میزان مشکلات و معضلاتی که قبلاً به آن‌ها اشاره شده است موفقیت

قابل توجهی کسب نخواهیم کرد. چنین ادعایی برایم گستاخانه و جسورانه به نظر می‌رسد اما قبل از آن که این کتاب چاپ شود به تحقیقات جدیدی دست پیدا کردم که نظریه‌ام را درباره‌ی این موضوع که نوجوانان برای پرهیز از رفتارهای خود مخرب به روابط حسنه والدین و فرزند و معلم و شاگردی احتیاج دارند را قوت می‌بخشد.

در تاریخ ۱۰ سپتامبر سال ۱۹۹۷ مقاله‌ای در انجمن پزشکی آمریکا «جاما»^۱ با عنوان «حمایت از نوجوانان در مقابل آسیب» به چاپ رسید که حاکی از اولین یافته‌ها در زمینه‌ی سلامت نوجوانان بود. مهم‌ترین دستاورد این مطالعات این بود که: «ارتباط والدین و نوجوان و ارتباط و پیوند با مدرسه از نوجوانان در مقابل هرگونه رفتار مخاطره‌آمیز به‌خیر از بارداری زودهنگام محافظت خواهد کرد».

در این بحث - به گونه‌ی بهبود بخشیدن این دو رابطه مهم و اصلی اشاره‌ای نشده بود اما به‌صراحت^۲ حاکی از آن بود که مسیر درست همین است و این درست هدفی است که موضوع اصلی کتاب می‌باشد. من پیشنهاد می‌کنم که محققان و پژوهشگران بر روی این موضوع تمرکز شوند که زن و شوهرها چگونه می‌توانند به نهایت رضایت از زندگی مشترکشان برسند. این همان موضوعی است که به نظر من عامل بسیار مهم و حیاتی در رابطه‌ی بین فرزندان و والدین است. سال‌ها پیش کشیشی به نام پدر جان^۳ در شیکاگو چیزی گفت که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. او معتقد بود که: «بهترین کاری که والدین می‌توانند در حق فرزندان انجام دهند این است که عاشق یکدیگر باشند».

هنگام خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که من بجای استفاده از کلمه‌ی «رابطه» از اصطلاح «روابط رضایت‌بخش» استفاده کرده‌ام.

من هیچ تفاوتی بین این دو نمی‌بینم. اگر خودتان می‌خواهید شاهد آن باشید که مقاله چاپ شده در مجله‌ی «جاما» تا چه حد از عقاید من در این کتاب حمایت می‌کند، پیشنهاد می‌کنم حتماً آن را مطالعه کنید.

1 - Journal of the American Medical Association (JAMA)

2 - John