

۲۰۰۰

نظری انتخاب

روانشناسی نوین، در پی عین آرمش لذت و آزادی شخصی

www.ketab.ir

سرشناسه

گلسر، ویلیام ۱۹۲۵-۲۰۱۳م

Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور

نظری انتخاب روانشناسی نوین: در پیچه به آراشی، لنت و آزادی شخصی / نویسنده ویلیام گلاسر؛ مترجم بهناز همی

مشخصات نشر

تهران: انتشارات شیرحمیدی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۴۰۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۵۷-۲

وضعیت فهرست نویسی

فیبیا

یادداشت

عنوان اصلی: Choice theory : a new psychology of personal freedom, c1998.

یادداشت

کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "نظریه انتخاب: روان شناسی نوین آزادی شخصی" با ترجمه مهرداد فیروز

بخت توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

عنوان دیگر

روانشناسی نوین آزادی شخصی.

عنوان

نظریه انتخاب: روان شناسی نوین آزادی شخصی.

موضوع

روان شناسی

شماره

Psychology

شماره

همتی، بهناز، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده

Hemmati, Behnaz

رده بندی گجره

BF۱۲۱

رده بندی دیویی

۱۵۰

شماره کتابشناسی

۵۸۸۹۳۳۹

نظری انتخاب

ویلیام گلسر

مترجم: بهناز همی

ویراستار: مونا حقوقی پور

صفحه آرا: هدیه نوری

چاپ شریف

لیتوگرافی: بارنگ

چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۵۷-۲



انتشارات شیرحمیدی

بخش اول / نظریه

فصل ۱. ما به یک روانشناسی جدید نیاز داریم

فصل ۲. نیازهای اساسی و احساسات

فصل ۳. نیای کیفی

فصل ۴. رفتار کلی

فصل ۵. تفاهم شخصیت ها و وزن نیازها

فصل ۶. مغایرت واقعیت در مانی

فصل ۷. خلاقیت

بخش دوم / عملکرد

فصل ۸. عشق و ازدواج

فصل ۹. اعتماد و خانواده

فصل ۱۰. تعلیم - آموزش و پرورش - مدارس کیفی

فصل ۱۱. نظریه انتخاب در محیط کار

بخش سوم / کاربرد

فصل ۱۲. جامعه کیفی

فصل ۱۳. تعریف مجدد آزادی

مقدمه مترجم

در این کتاب، دکتر ویلیام گلاسر با معرفی روانشناسی جدید به شرح ناتوانی گسترده افراد در نحوه سازگاری و یافتن تفاهم‌ها می‌پردازد. او اذعان دارد این ناتوانی به منشأ تمام ناراحتی‌های بشر است و برای پیشرفت در روابط انسانی، باید از تنبیه در رابطه خودداری کرده و روانشناسی کنترل بیرونی را از بین ببریم. به عنوان مثال، اگر هم اکنون در یک رابطه ناخوشایند قرار دارید، احتمالاً یکی یا هر دو شما روانشناسی کنترل بیرونی استفاده می‌کنید.

دکتر گلاسر به روشی می‌دهد که تنبیه و طرد شدن رایج‌ترین ابزارهای روانشناسی کنترل بیرونی محسوب می‌شوند و سرکشی را تولید می‌کند. تنبیه خشن‌ترین و ناکارآمدترین روش تغییر و اصلاح رفتار است. تنبیه محرکی آزارنده بعد از یک رفتار نامطابق است، که به نتایج دردناک‌تر و وخیم‌تر منجر می‌شود. او پا را فراتر گذاشته و نشان می‌دهد که احساس بدبختی همیشه مربوط به یک رابطه ناخوشایند فعلی است و برخلاف باور عمومی، مشکلات همیشه به حال حاضر مربوط می‌شوند و هرگز چیزی به گذشته ارتباط ندارد زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند آنچه دیروز اتفاق افتاده را تغییر دهد.

نکات معتبری در این کتاب وجود دارد که کمی دوراندا به نظر می‌رسد. این تأکید که چگونه می‌توانیم کنترل احساسات و واکنش‌های خود را انتخاب کنیم و همین‌طور کنترل روابط امری مخرب است، مطلب بسیار جالب و شگفتی‌برانگیز است. از طرفی یک متخصص روانپزشک پیشنهاد می‌کند که زندگی شما مبتنی بر تصمیماتی است که می‌گیرید، بنابراین هرچه تصمیمات بهتری اتخاذ کنید زندگی‌تان بهتر خواهد شد. چه ایده جدیدی!

پس مجبورید این کتاب را بخوانید تا این موضوع را برای خودتان تحقق ببخشید. پیشنهاد می‌کنم که همه خوانندگان این کار را انجام دهند و از انداختن تقصیر به گردن افراد دیگر خودداری کنند.