

# تئوری انتخاب

ویلیام گاسر

ترجمه‌ی

فروزنده دولتیاری

|                     |                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م. Glasser, William                          |
| عنوان و نام پدیدآور | تئوری انتخاب/ ویلیام گلاسر؛ ترجمه‌ی فروزنده دولتیاری.                  |
| مشخصات نشر          | تهران: نشر عقیل، ۱۳۹۸.                                                 |
| مشخصات ظاهری        | ۴۱۶ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                                 |
| شابک                | 978-600-163-254-9                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا :                                                                  |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Choice theory: a new psychology of personal freedom, c1998 |
| عنوان بر            | نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی.                              |
| موضوع               | روان‌شناسی                                                             |
| موضوع               | Psychology                                                             |
| شناسه افزوده        | دوا - ا.ی. فروزنده، ۱۳۴۵ - مترجم                                       |
| رده بندی کنگره      | ۱۲۱۳.۴                                                                 |
| رده بندی دیویی      | ۱۵۰                                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی | ۹۷۵۴۶۶ :                                                               |



نشر عقیل

تهران، خیابان انقلاب، خیابان و غرازی، خیابان  
(ژاندارمری شرقی) پلاک ۸۰، طبقه دوم  
تلفن مرکز پخش: ۶۹۷۷۸۷ - ۶۶۴۱۶۲۹۶

Entesarate.aghil@yahoo.com  
www.ketabjor.com  
t.m/ketabmarket7787

- تئوری انتخاب
- نوشته‌ی: ویلیام گلاسر
- ترجمه‌ی: فروزنده دولتیاری
- ناشر: عقیل
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- ناظر فنی چاپ: آیت‌الله شیراوند
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- حروف‌نگاری: آبان گرافیک
- شابک: ۹-۲۵۴-۱۶۳-۶۰۰-۹۷۸
- قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

■ حق چاپ محفوظ و معلق به ناشر است.

## فهرست مطالب

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۹   | ..... مقدمه                                   |
| ۱۱  | ..... بخش اول: تئوری انتخاب                   |
| ۱۳  | ..... فصل اول: به یک روان‌شناس چه نیازی داریم |
| ۴۰  | ..... فصل دوم: نیازهای پایه و احساسات         |
| ۴۷  | ..... بقا                                     |
| ۵۰  | ..... عشق، عشق جنسی، حس تعلق خاطر             |
| ۵۳  | ..... قدرت                                    |
| ۵۶  | ..... آزادی                                   |
| ۵۸  | ..... تفریح                                   |
| ۵۹  | ..... نیازها و روابط                          |
| ۶۲  | ..... فصل سوم: جهان کیفی شما                  |
| ۸۳  | ..... فصل چهارم: رفتار کلی                    |
| ۱۰۴ | ..... مهار خشم                                |
| ۱۰۷ | ..... کمکم کن                                 |
| ۱۰۸ | ..... اجتناب                                  |
| ۱۱۶ | ..... فصل پنجم: سازگاری، شخصیت و قدرت نیازها  |

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۱۲۳ | ..... دایره‌ی حل مشکلات                               |
| ۱۳۶ | ..... شخصیت جامعه‌ستیز                                |
| ۱۳۸ | ..... شخصیت بیکار                                     |
| ۱۴۶ | ..... فصل ششم: تعارض و واقعیت درمانی                  |
| ۱۷۳ | ..... فصل هفتم: خلاقیت                                |
| ۱۷۷ | ..... بیمار روان‌تنی، بعد تاریک خلاقیت                |
| ۲۰۳ | ..... بخش دوم: تمرین                                  |
| ۲۰۵ | ..... فصل هشتم: عشق و ازدواج                          |
| ۲۲۲ | ..... ازدواج‌های هنجار                                |
| ۲۲۳ | ..... مشاور ازدواج: چسبی بر تربیت درمانی ساختار یافته |
| ۲۳۹ | ..... فصل نهم: اعتماد در خانواده                      |
| ۲۴۳ | ..... تئوری انتخاب، خانواده و تربیت فرزندان           |
| ۲۵۸ | ..... تربیت فرزند بر مبنای تئوری انتخاب               |
| ۲۷۲ | ..... کنار آمدن با کودکانی که با آن‌ها رفتار شده      |
| ۲۹۱ | ..... فصل دهم: تعلیم و تربیت و مدارس تبعی             |
| ۳۰۲ | ..... محاسبات در مقایسه با ریاضیات                    |
| ۳۰۹ | ..... استیسی‌های مدارس                                |
| ۳۲۱ | ..... مدرسه راهنمایی شواب                             |
| ۳۳۳ | ..... نظم در مدرسه                                    |
| ۳۳۴ | ..... هانتینگتون وودز                                 |
| ۳۴۰ | ..... شایستگی و قابلیت یادگیری                        |
| ۳۴۷ | ..... آزمون شایستگی یا مهارت                          |
| ۳۴۹ | ..... شاخص‌های یک مدرسه‌ی کیفی                        |
| ۳۵۱ | ..... فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محیط کار            |
| ۳۵۲ | ..... مدیریت ریاستی                                   |
| ۳۵۹ | ..... مدیریت هدایتی                                   |
| ۳۶۲ | ..... کارشکنی                                         |
| ۳۶۷ | ..... غرامت کارکنان                                   |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۳۷۴ | از بررسی عملکرد سالانه تا بحث محافل حل مشکل |
| ۳۷۹ | بخش سوم: کاربرد و اجرا                      |
| ۳۸۱ | فصل دوازدهم: اجتماع کیفی                    |
| ۳۸۷ | پیشینه‌ی این نگرش                           |
| ۳۹۲ | اجتماع کیفی چطو اجتماعی است                 |
| ۴۰۰ | گام اولیه                                   |
| ۴۰۳ | مرحله کتابخوان‌ها                           |
| ۴۰۵ | مرحله‌ی اجرا                                |
| ۴۰۸ | فصل سیزدهم: تعریف دوباره‌ی آزادی شخصی       |
| ۴۰۸ | ده اصل بدیهی تئوری انتخاب                   |

## مقدمه

این کتاب درباره اهمیت روابط خوب در زندگی موفق نوشته شده است. در این کتاب برایتان توضیح خواهم داد که چگونه با بیماری، فقر و مشکلات پیری؛ سایر موارد مشکلات مهم بشر (خشونت، بزهکاری، کودک‌آزاری، خشونت خانگی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، شیوع روابط جنسی زودهنگام، بدین شق، اختلالات هیجانی و غیره) ناشی از روابط نامطلوب هستند. در این کتاب؛ به دست‌بروز این مسائل را توضیح داده‌ایم و هم راهکارهایی برای حل مشکل و زندگی بهتر در کنار یکدیگر را ارائه کردیم.

در اینجا بر روی چهار نوع رابطه که نیازمند بهبود هستند، تمرکز کردیم: رابطه زن و شوهر، والدین و فرزندان، معلم و شاگرد، مدیر و کارمند. با اسفاد من اگر این روابط بهبود نیابند، هرگز نمی‌توانیم در امر کاهش مشکلات فوق‌الذکر به نتایج چشمگیر دست‌یابیم.

ابتدا احساس کردم این ادعا گزافه‌گویی است اما قبل از چاپ این کتاب؛ تحقیقات جدیدی را مطالعه کردم که نتایج آن از تئوری من پشتیبانی می‌کرد. در این تحقیقات

آمده است که اگر قرار باشد نوجوانان رفتارهای خود تخریب نداشته باشند؛ به روابط خوب والدین/فرزندان و همچنین روابط خوب معلم/شاگرد نیاز دارند.

در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا چاپ دهم سپتامبر ۱۹۹۷؛ مقاله‌ای تحت عنوان «حفاظت از نوجوانان در برابر آسیب‌ها» به چاپ رسید. این مقاله حاوی اولین یافته‌های مطالعات طولی ملی در زمینه‌ی نوجوانان بود. مهم‌ترین یافته در این مقاله؛ ارتباط نوجوان با والدین/خانواده و همچنین ارتباطش با مدرسه بوده است. طبق یافته‌ها این موارد می‌توانند نوجوانان را در برابر هرگونه رفتار مخاطره‌آمیز (به‌غیر از بارداری زودهنگام) حفاظت کنند.

اما در این تحقیق ذکر نشده است که این دو رابطه با چگونه بهبود بخشیم اما تأکید فراوان شده است که باید در همین مسیر حرکت شود. این مسیری است که در همین کتاب به آن می‌پردازیم. پیشنهاد من این است که محققان بر روی موضوعاتی همچون چگونه زوجها می‌توانند رزایت بیشتری از زندگی مشترک داشته باشند نیز تمرکز کنند. سطح رضایت والدین از زندگی مشترک عامل مهمی در ایجاد ارتباط موفق بین فرزندان و والدین است. سال‌ها پیش، پدر جان، کشیش اهل شیکاگو به نکته جالبی اشاره کرد که هرگز فراموش نخواهم کرد: «دمترین لطف والدین در حق فرزندان این است که عاشق یکدیگر باشند».

در حین خواندن این کتاب متوجه می‌شوید که من از واژه «ارتباط» استفاده نکردم بلکه اصطلاح «روابط مطلوب» را بکار بردم چون از عمر من این دو تفاوتی با هم ندارند. به شما توصیه می‌کنم مقاله چاپ شده در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا را مطالعه کنید، چون آن مقاله نیز همه موضوعات این کتاب را تأیید می‌کند.