



Choice Theory

تئوری انتخاب

روانشناسی جدید از آزادی شخصی

ویلیام گلاسر

www.kotab.ir

مترجمین:

فاطمه عابدی

انسیه وحدانی

سرشناسه: گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م.

Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب: روانشناسی جدید از آزادی شخصی/ ویلیام گلاسر؛ مترجمین فاطمه عابدی، انسیه وحدانی، ویراستار سمانه دلاوری.

مشخصات نشر: بجنورد: در قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.

شابک: ۹۶-۹۶-۶۳۷۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Choice theory : a new psychology of personal freedom, ۱۹۹۸.

عنوان دیگر: روانشناسی جدید از آزادی شخصی.

عنوان دیگر: "نظریه انتخاب: روان شناسی نوین آزادی شخصی.

موضوع: روان شناسی

موضوع: Psychology

موضوع: انتخاب (روان شناسی)

موضوع: Choice (Psychology)

شناسه افزوده: عابدی، فاطمه، ۱۳۶۷-، مترجم

شناسه افزوده: وحدانی، انسیه، ۱۳۶۹-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۱۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۲۱۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Choice Theory

A New Psychology of Personal Freedom

William Glasser

Publisher : HarperCollins Publishers (January 6, 1999)

ISBN-10 : 0060930144

ISBN-13 : 978-0060930141

چاپ اول ۱۴۰۰



Qalampub.ir

Info@QalamPub.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۵۸۸۵۸۲۹۸-۰۹۳۵۳۴۶۳۹۱۴

تئوری انتخاب

روانشناسی جدید از آزادی شخصی

تألیف: ویلیام گلاسر

مترجمین: فاطمه عابدی، انسیه وحدانی

ویراستار: سمانه دلاوری

طراحی و صفحه آرایی: حمید رضازاده (تیم طراحی ایرانیان)

ناشر: انتشارات دُر قلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۷۲-۹۶-۱

چاپ: شهر چاپ خراسان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار..... ۷

بخش اول: تئوری

فصل یک: ما به روانشناسی نوین احتیاج داریم..... ۸

فصل دوم: احساسات و نیازهای اساسی..... ۲۶

فصل سوم: دنیای کیفی..... ۴۲

فصل چهارم: رفتار کلی..... ۵۸

فصل پنجم: سازگاری، شخصیت و نیرومندی نیازها..... ۸۱

فصل ششم: تعارض و واقعیت درمانی..... ۱۰۲

فصل هفتم: خلاقیت..... ۱۱۹

بخش دوم: عمل

فصل هشتم: عشق و ازدواج..... ۱۴۰

فصل نهم: اعتماد و خانواده شما..... ۱۶۴

فصل دهم: آموزش، تعلیم و تربیت و مدارس کیفی..... ۲۰۲

فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محیط کار..... ۲۴۳

بخش سوم: کاربرد

فصل دوازدهم: جامعه کیفی..... ۲۶۲

فصل سیزدهم: تعریف مجدد آزادی فردی..... ۲۸۲

ضمیمه: مؤسسه ویلیام گلاسر..... ۲۸۶

پیش‌گفتار

این کتاب اهمیت روابط خوب را در داشتن یک زندگی موفق بررسی می‌نماید. در این کتاب خواهیم گفت که به جز بیماری، فقر و رنج‌های سالمندی، سایر مشکلات مهم انسان‌ها از قبیل خشونت، جرم، کودک‌آزاری، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، روابط جنسی زود هنگام و روابط بدون عشق توأمان با مشکلات هیجانی تماماً نتیجه روابط ناخوشایند و عدم رضایت در زندگی هستند. این موارد در سراسر کتاب بیان می‌شود و همچنین برای بهتر کنار آمدن با یکدیگر، راهکارهای متفاوتی را ارائه می‌نماید. در این کتاب تمرکز من بر روی چهار نوع رابطه که تماماً باید اصلاح شوند بوده است که عبارتند از: روابط زن و شوهر، والد و فرزند، معلم و شاگرد و مدیر و کارمند.

اعتقاد من بر این است چنانچه این روابط را اصلاح ننماییم در کاهش مشکلاتی که در بالا ذکر گردید موفقیت‌چندانی به دست نخواهیم آورد. در ابتدا تصور برجسورانه بودن این ادعا بود. لیکن پیش از چاپ کتاب حاضر تحقیقات جدیدی انجام دادم و نهایتاً عقیده‌ام را در خصوص جلوگیری از رفتارهای خودمخرب به داشتن روابط ارزشمند والد و فرزندی و معلم و دانش‌آموزی تأیید می‌کرد.

انجمن پزشکی آمریکا در مجله خود به نام جاما^۱ به تاریخ ۱۰ سپتامبر ۱۹۹۷ مقاله‌ای تحت عنوان «محافظة از نوجوانان در برابر آسیب» چاپ کرده بود که نخستین یافته‌های مطالعات ملی در زمینه سلامت نوجوانان را شرح می‌داد. جدیدترین یافته‌های علمی این بود که پیوند با خانواده و ارتباط والدین با مدرسه نوجوانان را در مقابل هر نوع رفتار مخاطر آمیز، به استثناء بارداری زود هنگام محافظت می‌نماید. البته در این پژوهش، چگونگی بهبود این دو رابطه مهم مشخص نشده بود. اما به روشنی نشان می‌داد که می‌بایست در این مسیر حرکت کنیم.

در ادامه‌ی مسیر مباحث این کتاب پیشنهاد می‌کنم محققان بر روی این مسئله که زن و شوهرها چگونه قادر خواهند بود رضایت بیشتری از زندگی مشترک پیدا کنند - موضوعی که به نظرم عامل بسیار مهمی در ایجاد پیوند میان فرزندان و والدین است - متمرکز شوند.

سال‌ها پیش، کشیشی اهل شیکاگو به اسم پدر جان که با او آشنا بودم مطلبی به من گفت که هیچ‌گاه آن را فراموش نخواهم کرد. او گفت: «بهترین کاری که والدین برای فرزندان‌شان می‌توانند انجام دهند، این است که عاشق یکدیگر باشند.» حین مطالعه این کتاب متوجه خواهید شد که من از کلمه «پیوند» استفاده نکردم، بلکه اصطلاح «روابط رضایت‌بخش» را به کار برده‌ام. زیرا از نگاه من، هیچ تفاوتی با هم ندارند. اگر قصد دارید با چشم خود مشاهده کنید که مقاله اشاره شده چقدر از نظریات من در این کتاب حمایت می‌کند آن را مطالعه کنید.

^۱ مجله انجمن پزشکی آمریکا یا جاما یک مجله پزشکی داوری هم‌تا است که ۴۸ بار در سال توسط انجمن پزشکی آمریکا منتشر می‌شود.