

چگونه با روان‌شناسی
نظریه انتخاب
به آنچه نیاز دارید برسید

لیست مسئله‌های زندگی‌تان را بپذیرید

ویلیام گالسر
مهرداد فیروزبخت

Glasser, William

متن: حم مهر داد فیروز بخت.

مشخصات ظاهری: ۲۹۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۹۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

داداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «تئوری انتخاب و مدیریت زندگی» با ترجمه علی صاحبی توسط انتشارات سایه سخن در سال ۱۳۹۷

منتشر شده است.

۴. ان دیگ: چگونه پاروان شناسی نظریه انتخاب به آنچه نیاز دارید برسید.

عنوان: بگر: تئوری انتخاب و مدیریت زندگی.

۶: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)

موضوع: (Psychology) Goal

منه منوع: انك

Motivation Psychology: موضوع

موضوع: فقہیت

موضوع: Success

شناسه افزوده: فیروز ت، مر داد، ۱۳۴۱ - مترجم

شناسه افزوده: Moazzab Ali, Mardad

رده بندی کنگره: BF۵۰۵

ردہ بندی دیوے: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۲۷۱۶

روانشناسی

مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید: چگونه با روان‌شناسی نظریه انتخاب (نچ) می‌توانید برسرید

نویسنده: ویلیام گلاسپر

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ناشر: روان شناسی و هنر

طراح جلد: احسان رضوانی

لستوگرافى، حباب و صحافى: طيف نگار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۹ | تیراژ: ۵۰۰ جلد | قیمت: ۶۰/۰۰۰ تومان

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۹۸-۹

ISBN: 978-600-7063-98-9

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

www.ravanhonar.com

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۵
سخن مترجم	۷
دبیاچه	۹
پیشگفتار	۱۳
سیاسگزاری ها	۱۵
مقدمه	۱۷
فصل اول: همه‌ی فکر، عمل و احساس ما را آنچه در درون مان رخ می‌دهد، تولید می‌کند.	۲۱
فصل دوم: جابگزین کردن کنترل بیرونی با روان‌شناسی نظریه انتخاب	۲۷
فصل سوم: عکس‌های درون سر ما	۳۳
فصل چهارم: رفتارهای ارزشی ما	۵۱
فصل پنجم: چرا رفتار می‌کنیم [؟]	۶۷
فصل ششم: خلاقیت و سازماندهی مجدد	۸۱
فصل هفتم: جنون، خلاقیت، و مسئولیت‌پذیری	۹۵
فصل هشتم: بیماری روان‌تنی به‌عنوان فرایندی خلاقانه	۱۰۵
فصل نهم: داروهای اعتیادآور: کنترل شیمیایی زندگی	۱۳۱
فصل دهم: داروهای اعتیادآور قانونی و غیرقانونی رایج	۱۴۳

۱۶۹	فصل یازدهم: تعارض.....
۱۸۹	فصل دوازدهم: انتقاد.....
۲۰۷	فصل سیزدهم: پذیرش مسئولیت زندگی.....
۲۲۵	فصل چهاردهم: روان‌شناسی نظریه انتخاب و بزرگ کردن بچه‌ها.....
۲۵۵	فصل پانزدهم: کنترل خودمان یا دیگران یا درد یا با [احساس] بدبختی.....
۲۷۷	فصل شانزدهم: انتخاب سالم بودن.....
۳۰۱	فصل هفدهم: طرز شروع استفاده از نظریه انتخاب.....
۳۰۹	ضمیمه.....

سخن مترجم

پس از ترجمه‌ی شاهکار ویلیام گلاسِر، یعنی کتاب *نظریه انتخاب* که زمانی آن را «ترین کتابی که ترجمه کرده‌ام» نامیدم و با استقبال دوستداران روان‌شناسی و روابط انسانی مواجه شد، و پس از ترجمه‌ی کتاب‌های دیگری از این مولف برجسته‌ی حوزه‌ی روان‌نگری و روان‌پزشکی، نوبت به کتاب *مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید* رسید که دقیقاً معادل فارسی *Take Charge of Your Life* است. در اواخر ترجمه همین کتاب متوجه شدم که ترجمه دیگری از آن، با اسمی نامرتبط، در بازار موجود است. از جهت رعایت اخلاق و برای آن‌که تحت تاثیر درک مطلب مترجم دیگر قرار نگیرم، از دوستی دقیق و نه‌سنج، یعنی آقای بهمنش، خواستم به نیابت از من، دو ترجمه را با هم مقایسه و با و نوب و بغض نتیجه را اعلام کند. حاصل این مقایسه به قدری حیرت‌انگیز و شرف برتری ترجمه من بود که ابتدا خودم هم تعجب کردم، ولی تطبیق‌های موشکافانه ایشان درست بودند و مصمم‌تر شدم که این ترجمه را منتشر کنم. در اینجا از من می‌دانم فقط به برخی اشتباهات فاحش ترجمه‌ی دیگر این کتاب اشاره کنم.

همه می‌دانیم که به لحاظ علمی و اخلاقی در تغییر دادن نام کتاب، محدودیت‌ها و ملاحظات وجود دارد. برای مثال، بهتر است تغییر نام به تغییر محتوایی منتهی نشود. تغییر «مسئولیت به مدیریت» از همین دست تغییرات محتوایی است که به برداشت اولیه خواننده لطمه می‌زند و او را گمراه می‌کند. چنین تغییری، خواننده فارسی‌زبان را از منظور ویلیام گلاسِر دور می‌کند. اما متأسفانه این روزها برخی مترجمان کم‌سابقه و آماتور، چنین کارهایی می‌کنند. ترجمه متون روان‌شناسی که دهه‌ها است باب شده و روان‌شناسان و غیرروان‌شناسان به آن مبادرت ورزیده‌اند، مستلزم رعایت برخی شرایط و داشتن برخی صلاحیت‌ها است که لزوماً از طریق اخذ یک دیپلم یا یک مدرک برآورده

نمی‌شوند.

پس از حدوداً سه دهه ترجمه‌ی بی‌وقفه کتب تخصصی روان‌شناسی به این نتیجه رسیده‌ام که برای ارائه ترجمه دلنشین و تأثیرگذار لازم است ژنتیک یا جوهر، شور یا انگیزش، و دانش یا سواد کافی روان‌شناسی، و همچنین تجربه‌ی فراوان در نویسندگی داشته باشیم که یک شبه حاصل نمی‌شوند. برخی تصور می‌کنند کریستف کلمب، کاشف قاره آمریکا است و به همین منوال، خود را کریستف کلمب روان‌شناسی می‌پندارند، غافل از آن‌که بومیان آمریکا از هزاران سال قبل در جغرافیای آمریکا می‌زیسته‌اند. مجدداً روان‌شناسی ایران هم از این قاعده مستثنی نیست. بومیانی دارد که روان‌شناسی را خیلی بهتر و بیشتر از کریستف کلمب‌ها می‌دانند و می‌شناسند.

برای این می‌دانند که تیتل فصل چهارم این کتاب، یعنی -our values- *given behaviors* به معنی «رفتارهای ارزشی ما» است نه «ارزش‌های درون دوربین حس‌ ما» (!!!). «مردمان بومی ایران می‌دانند که Why we behave یعنی «چرا رفتار می‌کنیم» نه «چه چیزی باعث رفتار می‌شود؟» یا بومیانی که اندک سواد پزشکی دارند می‌دانند که در صفحه اول فصل هشتم، چیزی به نام روده باریک (!!!) نداریم، یا این‌که در همان فصل، *autoimmune* یعنی بیماری خودایمنی نه بیماری سیستم ایمنی چون تفاوت تعریفی دارند، و *self-induced* یعنی خودالقا شده نه خودساخته، یا *Cabin fever* در فصل دوازدهم تب کردن نیست بلکه تحریک‌پذیری و رفتن حوصله به‌خاطر محبوس شدن است، و خلاصه یک عالمه اشتباهات ریز و رشت درک مطلبی، انشایی و تخصصی که از حوصله این سخن خارج است را من را مجبور به آموزش روان‌شناسی علمی و زبان انگلیسی می‌کنند. به قول شاعر:

من از مفصل این نکته مجملی گفتم تو خود حدیث مجمل بخوان از این مجمل

به‌هر حال یاد گرفته‌ام بیشتر یاد بگیرم و کمتر ادعا کنم. خودتان بخوانید، مقایسه کنید و بخريد که دوصد گفته چون نیم‌کردار نیست. خطاب آخر هم به کریستف کلمب که خود‌گویی و خود‌خندی عجب مرد هنرمندی!

مهرداد فیروزبخت، چهارم شهریور ۱۳۹۹