

به نام ایزد یکتا

انتخاب آن زندگی که می خواهید و صمیمیت با آنهایی که نیازمندشانید

تئوری انتخاب

روانشناسی جدید در آزادی فردی

www.ketab.ir

ویلیام گلاس

نظریه پرداز واقعیت درمانی

Glasser, William

Choice theory: a new psychology of personal freedom, c1998

Glasser, William

گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵-م.

تئوری انتخاب: روانشناسی جدید در آزادی فردی / ویلیام گلاسر؛ مترجم نورالدین رحمانیان - تهران: آشیان، ۱۳۸۵.

۴۳۲ ص.

ISBN: 978-964-7518-23-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

وضعیت فهرست نویسی فیپا

عنوان اصلی:

Choice theory: a new psychology of personal freedom, c1998

۱. روانشناسی. الف. رحمانیان، نورالدین، ۱۳۲۱ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: نظریه انتخاب: روانشناسی نوین آزادی شخصی

۱۵۰

BF ۱۲۱ / گ ۸۴ ن ۶

الف ۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران

۳۹۴۸۵ - ۸۴م

www.ketab.ir

انتشارات آشیان

تئوری انتخاب

ویلیام گلاسر

ترجمه‌ی نورالدین رحمانیان

ویراستار: رؤیا رضائیان

چاپ چهاردهم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۵۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۲۷۹۲ تلگرام و واتساپ: ۰۹۹۰۸۹۸۴۷۵۷

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 978-964-7518-23-9

شابک: ۹-۲۳-۷۵۱۸-۹۶۴-۹۷۸

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد. تکثیر یا تولید مجدد آن به صورت کلی و جزئی و به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و نشر الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع می‌باشد.

فهرست مطالب

۱۳	بخش اول / نظریه
۱۴	فصل ۱ / ما نیازمند روانشناسی جدید هستیم
۴۳	فصل ۲ / نیازهای اساسی و احساسات
۶۷	فصل ۳ / دنیای دلخواه شما
۹۱	فصل ۴ / رفتار کلی
۱۲۵	فصل ۵ / سازگاری شخصیت و نیروی نیازها
۱۵۷	فصل ۶ / تعارض و واقعیت درمانی
۱۸۳	فصل ۷ / خلاقیت
۲۱۵	بخش دوم / روش عملی
۲۱۶	فصل ۸ / عشق و ترواج
۲۵۱	فصل ۹ / اعتماد و خانواده
۲۹۷	فصل ۱۰ / تعلیم، تربیت و مدارس مطلوب
۳۶۳	فصل ۱۱ / تئوری انتخاب در محل کار

۳۹۳.....	بخش سوم / کاربرد
۳۹۴.....	فصل ۱۲ / جامعه مطلوب
۴۲۳.....	فصل ۱۳ / تعریف دوباره‌ای از آزادی فردی
۴۲۹.....	ضمیمه / مؤسسه ویلیام گلاسر

www.ketab.ir

این کتاب همان قدر که مال من است متعلق به او نیز هست. من آن را نوشته‌ام، اما او برای هر صفحه و هر کلمه آن نظر داده است. بسیار دوستش دارم ولی کلماتی که شایسته توصیف ازدواجمان باشد را نمی‌یابم. در کتاب «دور از مردم شوریده»^۱ توماس هاردی، عباراتی هست که من از آن نقل می‌کنم تا شاید توضیحی از ارتباطمان باشد:

«این ارتباط خوب که معمولاً از طریق شباهت اشتغال است، متأسفانه به ندرت دیده می‌شود که بر محبت بین دو جنس بیافزاید؛ از آن رو که مردان و زنان نه در رنج‌ها که فقط در لذت‌هایشان با هم شریک‌اند؛ اما وقتی که سعادت روی آورد این احساس مرکب، تنها عشقی می‌شود که به قوت مرگ است، عشقی که آتش آن را، آب‌های عالم خاموش نتواند کرد و سیلاب‌ها غرقش نمایند؛ که در کنار آن شور و هیجانات شهوت به اندازه بخار آب، گذراست.»

پیش‌گفتار

این کتاب اهمیت روابط مطلوب در یک زندگی موفقیت‌آمیز را متذکر می‌شود. اگر بیمار، فقیر و یا تحت تأثیر فرسودگی در سن بالا نباشیم مشکلات عمده ما شامل خشونت، جنایت، بد رفتاری با کودکان و یا همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، افزایش رابطه جنسی زود هنگام و خالی از عشق، فشار عاطفی و ... همگی به دلیل وجود روابط نامطلوب است. این کتاب درباره این قضایا و چگونگی انجام اعمالی که ما را به ارتباط بهتری، هنمون می‌شوند، توضیح می‌دهد.

من بر چهار رابطه عمده تأکید می‌کنم که تمامی آنها نیازمند پیشرفت بیشتری هستند. این روابط شامل زن و شوهر، پدر، مادر و فرزند، معلم و شاگرد و کارفرما و کارگر است. به اعتقاد من اگر در این روابط، پیشرفت مطلوبی صورت نگیرد درکاهش هیچ یک از مشکلات بالا توفیقی نخواهیم یافت. شاید این ادعا گستاخی به حساب بیاید، اما خوشبختانه درست قبل از زیر چاپ رفتن این کتاب، به پژوهش‌هایی برخوردم که با کمال قوت این اندیشه را تأکید می‌کرد. بخصوص نوجوانان نیازمند روابط مطلوب با پدر و مادر هستند تا از رفتارهای خود شکن پرهیز کنند.

در نشریه انجمن پزشکی آمریکا - ۱۰ سپتامبر ۱۹۹۷ - مقاله‌ای با عنوان «حفظ نوجوانان از صدمات» آمده است که اولین یافته‌های مطالعه طولی در سطح کشور را در مورد بهداشت نوجوانان توصیف می‌کند. مهم‌ترین یافته این بود: «پیوند جوئی با پدر، مادر - خانواده و پیوند جوئی با مدرسه در حد ادراک فرد حامی اقدامات بهداشتی در حفظ از مخاطره رفتار بود به جز مورد تاریخچه آبستنی که مستثنا از این قاعده بود.»

این پژوهش هنوز از چگونگی گسترش این دو رابطه مهم سخن نمی‌گوید، اما به روشنی نشان می‌دهد مسیری است که باید پیموده شود و موضوع اساسی این کتاب نیز همین است. پیشنهاد می‌کنم این پژوهشگران بر چگونگی نیل زنان و شوهران به رضایت بیشتر در زندگی زناشویی تأکید ورزند که به تصور من عاملی اساسی در راستای رسیدن به پیوند جوئی پدر، مادر و فرزند است. سال‌ها پیش تر از این، کشیشی رادر شیکاگو می‌شناختم به نام پدر جان؛ او می‌گفت: «بهترین کاری که پدر و مادر می‌توانند برای فرزندشان انجام دهند این است که یکدیگر را دوست بدارند.» و این همیشه در ذهن من باقی است.

ضمن مطالعه کتاب می‌بینید که از کلمه "پیوند جوئی" استفاده نخواهم کرد و به جای آن از کلمه "روابط مطلوب" استفاده می‌کنم که تفاوتی بین این دو نمی‌بینم؛ در نهایت توصیه می‌کنم مقاله فوق رادر نشریه انجمن پزشکی آمریکا بخوانید و ببینید چگونه نظرات من در این کتاب با علم قوت تأیید می‌کند.