

۲۴۱۸۱۱۷

دکتر ویلیام گلسر

ترجمه‌ی محمد باقری

تئوری

رابطه‌ها

www.ketab.ir

یک دیدگاه روان‌شناسانه جدید در زمینه نیازها،
احساسات، عشق، ازدواج، خانواده، آموزش و کار

GRADAS
انتشارات راداس

سرشناسه	گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۴ م. Glasser, Wilham
عنوان و نام ویراستار	نظری انتخاب، یک دیدگاه روان‌شناسانه جدید در زمینه آزادی شخصی / ویلیام گلسر؛ ترجمه محمد باقری
مشخصات نشر	تهران: راداس، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	۲۹۴ ص: ۱۴۵×۲۱۵ س.م.
شابک	978-622-98965-5-6
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: Choice theory : a new psychology of personal freedom, c1998.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی" با ترجمه مهرداد فیروزبخت توسط انتشارات رسا، ۱۳۸۲ منتشر شده است.
عنوان دیگر	نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی
موضوع	روان‌شناسی Psychology انتخاب (روان‌شناسی) Choice (Psychology)
شابک افزوده	باقری، محمد، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۲۱BF
رده بندی دیویی	۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۹۳۵۴۶۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیب

نظری انتخاب

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: محمد باقری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۵,۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۶۵-۵-۶

ISBN: 978-622-98965-5-6

مرکز پخش: میدان انقلاب - خیابان وحیدنظری - بین دوازده فروردین و

منیری جاوید - پلاک ۱۳۰ - طبقه اول واحد ۲

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۷۹۲۳۴-۶۶۹۷۹۲۲۷

هرگونه کپی برداری، تکثیر و یا چاپ (حتی عرصه در فضای مجازی) کل با قسمتی از کتاب بدون اجازه کتبی ناشر، قانوناً ممنوع می باشد و متخلف براساس قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

۹	بخش اول: تئوری
۱۰	فصل اول: ما به یک روان‌شناسی جدید نیاز داریم
۴۱	فصل دوم: نیازها و احساسات پایه
۶۷	فصل سوم: دنیای کیفی شما
۹۲	فصل چهارم: رفتار کلی
۱۳۱	فصل پنجم: سازگاری، شخصیت و قدرت نیازها
۱۶۶	فصل ششم: تضاد و واقعیت درمانی
۱۷۲	فصل هفتم: خلاقیت
۲۰۱	بخش دوم: عمل
۲۰۲	فصل هشتم: عشق و ازدواج
۲۴۲	فصل نهم: اعتماد و خانواده شما
۳۰۳	فصل دهم: آموزش و پرورش و مدارس کیفی
۳۷۷	فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محل کار
۴۱۰	بخش سوم: کاربرد
۴۱۱	فصل دوازدهم: جامعه کیفی
۴۴۳	فصل سیزدهم: بازتعریف آزادی شخصی
۴۴۹	پیوست

مقدمه

موضوع کتاب پیش روی شما درباره‌ی این است که روابط خوب تا چه اندازه برای یک زندگی موفق اهمیت دارند. من در این کتاب استدلال می‌کنم که اگر ما بیمار یا فقیر نباشیم و از دردهای دوران پیری رنج نبریم در آن صورت عمده مشکلاتی که با آنها روبرو هستیم - مشکلاتی از قبیل خشونت، جنایت، آزار کودکان، آزار همسایان، اعتیاد به مواد مخدر، گسترش روابط غیراخلاقی و عاری از عشق، و رنج عاطفی - همگی ریشه در روابط ناکارآمد و مخرب دارند. کل این کتاب در مورد دو چیز است: توضیحی در مورد این که چرا این اتفاق رخ داده است و مطالبی در مورد این که چه کنیم تا بهتر با یکدیگر کنار بیاییم.

من بر چهار نوع عمده از روابط تمرکز می‌کنم که بدون هیچ‌کدام از آنها نیازمند بهبود هستند. این روابط عبارتند از: رابطه زن و شوهر، رابطه والد و کودک، رابطه معلم و شاگرد، رابطه کارفرما و کارگر. من ادعا می‌کنم که اگر ما این روابط را اصلاح نکنیم میزان موفقیت‌مان در کاهش هر یک از مشکلاتی که در پاراگراف قبلی بدان اشاره کردم اندک خواهد بود.

شاید بیان چنین ادعایی از طرف من مبالغه‌آمیز به نظر برسد اما درست قبل از آن که این کتاب به چاپ برسد اتفاق رضایت بخشی در این زمینه رخ داد. من به تحقیقات جدیدی برخوردم که نظریه مرا با قدرت تأیید می‌کردند. آن تحقیقات بیان می‌کرد افراد و به خصوص بالغین چنانچه می‌خواهند از رفتارهای خود

تخریب‌گرانه اجتناب‌کنند به روابط خوب والد-فرزندی و معلم-شاگردی احتیاج دارند.

نسخه تاریخ ۱۰ سپتامبر ۱۹۹۷ "مجله انجمن پزشکی آمریکا"^۱ مقاله‌ای را تحت عنوان "محافظت از افراد بالغ در مقابل آسیب" منتشر کرده است. این مقاله به توصیف نخستین یافته‌های یک تحقیق ملی بلند مدت در مورد سلامت بزرگسالان می‌پردازد. مهم‌ترین یافته این بود: "ارتباط با والدین و خانواده و ارتباط با مدرسه از نوجوانان در مقابل هر نوع رفتار مخاطره‌آمیز البته به جز بارداری محافظت می‌کند".

تحقیق مذکور به این بحث وارد نمی‌شود که چگونه باید این روابط مهم را بهبود بخشیم اما به وضوح نشان می‌دهد که اصلاح روابط مسیری است که باید طی کنیم و همین موضوع کتاب حاضر است. پیشنهاد من این است که محققان علاوه بر آن دو نوع رابطه، رابطه همسران و شوهران نیز تمرکز کنند تا دریابند ایشان چگونه می‌توانند به رضایت‌ناشویی بالاتری دست یابند. من فکر می‌کنم این رابطه عامل مهمی در دستیابی به رابطه بین کودک و والدین نیز باشد. چند سال قبل کشیشی به نام پدر "جان" که با او اشتغال دارم و در ایالت شیکاگو ساکن است جمله‌ای به زبان آورد که هرگز فراموش نکرده‌ام: "بهترین کاری که والدین می‌توانند برای فرزندان خود انجام دهند این است که همدیگر را دوست داشته باشند".

وقتی این کتاب را بخوانید متوجه خواهید شد که من از واژه "وابستگی" استفاده نمی‌کنم. اگرچه من از واژه "روابط رضایت بخش" استفاده می‌کنم اما تفاوتی بین دو واژه فوق نمی‌بینم. من شما را ترغیب می‌کنم تا مقاله "مجله انجمن پزشکی آمریکا" را مطالعه کنید تا شخصاً بفهمید آن مقاله چگونه آن چه را در کتاب پیش رو مطرح کرده‌ام تأیید می‌نماید.