

تئوری انتخاب

درآمدی بر روانشناسی آزادی شخصی

نویسنده:
دکتر ویلیام گاردنر

www.ketab.ir



سرشناسه: گلاسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳. Glasser, William
عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب: درآمدی بر روانشناسی آزادی شخصی
نویسنده ویلیام گلاسر؛ مترجم اکرم توکلی؛ با روانشناسی معصومه توکلی؛ ویراستار اکبر جعفری.
مشخصات نشر: ارمغان گیلار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۴۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

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

عنوان دیگر: درآمدی بر روانشناسی آزادی شخصی.

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

موضوع: روان شناسی

موضوع: Psychology

شناسه افزوده: توکلی، اکرم، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۲۱

رده بندی دیویی: ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۱۷۷۸

تئوری انتخاب

درآمدی بر روانشناسی آزادی شخصی



مؤسسه انتشارات
ارمغان گیلار

نویسنده: دکتر ویلیام گلاسر

مترجم: اکرم توکلی

روانشناس همکار: معصومه توکلی

ویراستار: اکبر جعفری

ناشر: ارمغان گیلار

طراح و صفحه آرا: زرین گراف

نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آسمان

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۸-۴۹-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۰
۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰

فهرست مطالب

۹		سخن مترجم
۱۱		پیشگفتار
۱۳		بخش اول: تئوری
۱۴		فصل ۱: نیاز ما به روانشناسی جدید
۱۴		تئوری انتخاب
۳۸		پرسش‌های فصل اول
۳۹		فصل ۲: نیازهای اصلی و احساسات
۴۶		نیاز به بقا و زنده ماندن
۴۸		عشق، رابطه جنسی عاشقانه و تعلق خاطر
۵۳		قدرت
۵۵		آزادی
۵۷		تقریب
۵۷		نیازها و روابط
۶۰		پرسش‌های فصل دوم
۶۱		فصل ۳: دنیای مطلوب شما
۷۴		نوزادی
۷۵		چند هفتگی
۷۵		شش ماهگی
۷۶		دو سالگی
۷۷		دو تا چهار سالگی
۷۸		دوران مدرسه
۷۸		نوجوانی و بلوغ
۸۱		پرسش‌های فصل سوم
۸۲		فصل ۴: رفتار جمعی
۱۰۱		مهار خشم
۱۰۳		کمکم کن
۱۰۴		اجتناب
۱۱۱		پرسش‌های فصل چهارم



فصل ۵: همخوانی یا جور بودن، شخصیت و شدت نیازها.....	۱۱۲
دایره حل اختلاف.....	۱۱۷
شخصیت ضداجتماعی.....	۱۳۰
شخصیت بیکار.....	۱۳۲
پرسش‌های فصل پنجم.....	۱۳۹
فصل ۶: تعارض واقعیت درمانی.....	۱۴۰
پرسش‌های فصل ششم.....	۱۶۲
فصل ۷: خلاقیت.....	۱۶۳
بیماری روان‌تنی: بعد تاریک خلاقیت.....	۱۶۶
پرسش‌های فصل هفتم.....	۱۹۱
بخش دوم: کاربرست تئوری.....	۱۹۲
فصل ۸: عشق و ازدواج.....	۱۹۳
خشونت در زندگی زناشویی.....	۲۱۰
مشاوره ازدواج: ساختن مندر بر مبنای واقعیت درمانی.....	۲۱۱
نتیجه سؤال اول.....	۲۱۲
نتیجه سؤال دوم.....	۲۱۳
نتیجه سؤال سوم.....	۲۱۳
نتیجه سؤال چهارم.....	۲۱۳
نتیجه سؤال پنجم.....	۲۱۴
نتیجه سؤال ششم.....	۲۱۴
پرسش‌های فصل هشتم.....	۲۲۵
فصل ۹: کانون خانواده و اعتماد.....	۲۲۶
تئوری انتخاب، خانواده و فرزندپروری.....	۲۳۰
فرزندپروری بر مبنای تئوری انتخاب.....	۲۴۴
شیوه برخورد با کودکان بدسرپرست یا بزرگسالانی که در کودکی مورد سوء رفتار واقع شده‌اند.....	۲۵۸
پرسش‌های فصل نهم.....	۲۷۹
فصل ۱۰: آموزش تعلیم محور، تعلیم و تربیت و مدارس باکیفیت.....	۲۸۰
آموزش تعلیم محور.....	۲۸۳
حساب در مقایسه با ریاضیات: آموزش تعلیم محور در بدترین حالت.....	۲۹۱
حل مسائل غیر ریاضی در مقایسه با حل مسائل ریاضی.....	۲۹۶



۲۹۸	دانش آموزان بی رغبت مدارس ما.....
۳۰۶	دانش آموزان ناتوان در یادگیری.....
۳۱۴	مدرسه راهنمایی شواب.....
۳۲۱	نظم و انضباط در مدرسه.....
۳۲۳	مدرسه هانتینگتون وودز.....
۳۲۷	صلاحیت یا صلاحیت کلی یادگیری و آزمون‌های مدارس باکیفیت.....
۳۳۵	آزمون صلاحیت و آزمون مهارت.....
۳۳۸	معیارهای یک مدرسه باکیفیت.....
۳۳۹	پرسش‌های فصل دهم.....
۳۴۰	فصل ۱۱: تئوری انتخاب در محیط کار.....
۳۴۱	مدیریت ریاست مآبانه.....
۳۴۷	مدیریت راهبردی.....
۳۵۳	پرداخت غرامت به کارکنان.....
۳۶۰	از بررسی عملکرد ما به تا گفتگو در دایره حل اختلاف.....
۳۶۵	پرسش‌های فصل یازدهم.....
۳۶۶	بخش سوم: کاربرد تئوری.....
۳۶۷	فصل ۱۲: اجتماع مطلوب.....
۳۷۰	دعوت از شهر کورنینگ نیویورک.....
۳۷۷	اجتماع مطلوب چه ویژگی‌هایی دارد؟.....
۳۸۴	اقدامات اولیه برای مرحله شروع کار.....
۳۸۶	گروه‌های کتابخوانی - مرحله آموزش مستمر.....
۳۸۸	مرحله اجرا و پیاده‌سازی.....
۳۹۰	پرسش‌های فصل دوازدهم.....
۳۹۱	فصل ۱۳: تعریف مجدد از اختیار و آزادی شخصی شما.....
۳۹۱	ده اصل مهم در تئوری انتخاب.....
۳۹۶	پرسش‌های فصل سیزدهم.....
۳۹۷	ضمیمه.....
۳۹۸	مؤسسه ویلیام گلاسر.....



سخن مترجم

با توجه به گستردگی علم روانشناسی و کتابهای متعددی که در این زمینه وجود دارد، مطالعه این کتاب برای همه اقشار جامعه توصیه می‌گردد؛ از این جهت که بر کنترل درونی فرد و رفتار جمعی تأکید دارد. این مطلب به این معناست که ما خودمان مسئول اعمال، افکار، احساسات و حالات فیزیولوژیکی بدن خود هستیم و شیوه برخورد و نوع رفتارهایمان را خودمان انتخاب می‌کنیم. من به نوبه خود از این کتاب آموختم این ما هستیم که می‌توانیم با انتخاب رفتارهایمان احساس خوب یا بد را در خود ایجاد کنیم.

در حین ترجمه این کتاب دریا هم علی رغم دانش اندکی که در علم نظری روانشناسی دارم؛ اما عملاً آموزه‌های تئوری انتخاب را در زندگی شخصی خود به کار برده‌ام. یکی از مهمترین نکات کلیدی کتاب این است که وقتی بر اساس تئوری انتخاب رفتار می‌کنیم، کمتر سعی می‌کنیم دیگران را تحت کنترل خود قرار دهیم و کمتر به زورگویی متوسل می‌شویم؛ از طرفی به دیگران نیز اجازه نخواهیم داد بر زندگی ما کنترل داشته باشند. همچنین در برخورد با فرزندان، همسر، والدین، همکاران، دوستان و نیز در مواجهه با مسایل روزمره و مشکلاتمان به گونه‌ای بهتر برخورد می‌کنیم.

در اینجا لازم می‌بینم به اهمیت مبحث نیازها از دیدگاه دکتر گلاسر در روابط زوجین اشاره کنم. به تازگی با زوجی آشنا شدم که در دو نیاز به قدرت و نیاز به آزادی همخوانی نداشتند. پس از ترجمه کتاب و علم به روانشناسی آزادی شخصی، مطمئن شدم که اگر این زوج با تئوری انتخاب آشنا می‌شدند در زندگی مشترک به سازگاری می‌رسیدند. لذا شناخت نیازهای افراد و رسیدن به تعادل کمک شایانی به زندگی زناشویی می‌کند. به طور کلی، ترجمه این کتاب منبع مفیدی برای بهبود

چهار نوع رابطه اصلی والد- فرزند، معلم - شاگرد، مدیر- کارمند و رابطه زن- شوهر خواهد بود.

در پایان از عزیزانی که مرا در این پروژه مهم یاری کرده‌اند قدردانی می‌کنم:
از خواهر عزیزم، خانم معصومه توکلی به عنوان همکار روانشناس که گام به گام در فهم هر چه بیشتر موضوعات تخصصی این کتاب در کنارم بودند.
از دانیال و سارا فرزندان دلبندم و همچنین همسر مهربانم که دلسوزانه و با صبر و بردباری خود راه را بر من هموار نمودند.

www.ketab.ir



پیشگفتار

این کتاب درباره اهمیت روابط صحیح در زندگی موفق است. در این کتاب خواهیم گفت اگر ما بیمار نیستیم، دچار فقر نیستیم یا از کهن سالی رنج نمی‌بریم مهم‌ترین مشکلاتی که بشر با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند مانند خشونت، جرم و جنایت، بدرفتاری با کودکان، بدرفتاری با همسر، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، شیوع روابط جنسی زود هنگام و بدون عشق و ناراحتی‌های هیجانی، ناشی از نارضایتی روابط است. کل کتاب علت این وقایع را توضیح می‌دهد و نشان می‌دهد چه راهکاری برای رسیدن به تفاهم و کنار آمدن با یکدیگر به کار ببندیم. من روی چهار نوع رابطه که نیاز به اصلاح دارد، تمرکز می‌کنم: چهار رابطه عبارت‌اند از رابطه زن و شوهر، رابطه والد و فرزند، رابطه شاگرد و معلم و رابطه پدر و کارمند. معتقدم اگر این روابط را اصلاح نکنیم، در کاهش مشکلات گفته‌شده فواید بسیار کمتری نگرفته‌ایم. ابتدا این ادعا را جسورانه تصور می‌کردم؛ اما خرسندم که قبل از چاپ این کتاب به تحقیقات تازه‌ای رسیدم که نظرم را تأیید کرد. نظر من این بود که نوجوانان برای پرهیز از رفتارهای تخریبی یا خودمخربی به دو رابطه والد-فرزند و رابطه معلم-شاگردی مناسب نیاز دارند. سپتامبر ۱۹۷۷ نشریه انجمن دارویی آمریکا، مقاله‌ای تحت عنوان «محافظة نوجوانان از آسیب‌ها» منتشر کرد که اولین یافته‌های مطالعات درازمدت ملی در حوزه سلامت نوجوانان است. مهم‌ترین یافته این بود که پیوند والد با خانواده و پیوند با مدرسه موردنظر، نوجوانان را تا حد امکان در برابر رفتارهای پرخطر به‌جز بارداری زود هنگام حفظ می‌کند. البته این تحقیق به اهمیت بهبود این دو رابطه نمی‌پردازد؛ ولی موضوع و خط سیر این کتاب را به‌وضوح نشان می‌دهد. پیشنهاد می‌کنم محققان روی این موضوع تمرکز کنند که زن و شوهرها چطور می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی مشترک خود پیدا کنند. به نظر من، این مطلب، عامل اساسی در برقراری پیوند بین والدین و فرزندان است. سال‌ها قبل، کشیشی اهل





شیکاگو به نام جان که او را می‌شناختم مطلبی را به من گفت که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. او گفت بهترین کاری که پدر و مادرها می‌توانند برای فرزندانشان انجام دهند؛ این است که یکدیگر را خیلی دوست داشته باشند و عاشق هم باشند. با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که من از کلمه پیوند استفاده نکرده‌ام؛ بلکه از روابط رضایت‌بخش استفاده کرده‌ام؛ اما این دو کلمه هیچ تفاوتی ندارند. اگر می‌خواهید با چشم خود دلیل صحت مطالب کتاب من را پیدا کنید، به شما پیشنهاد می‌کنم مقاله نشریه مؤسسه دارایی آمریکا را مطالعه کنید.

هرب کلپر

www.ketab.ir