

به نام ایزد یکتا

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

تئوری انتخاب

روانشناسی جدید، در آزادی فردی

ویلیام گلاسر

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: اشیان، ۱۳۸۵.
۴۳۲ ص.

ISBN: 964-7518-23-4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Choice theory: a new psychology of personal freedom, اصلی: c1998

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

۱۵۰

ن ۸۴ / ۱۲۱ BF

م ۸۴ - ۳۹۴۸۵

کتابخانه ... ایران



انتشارات اشیان

تئوری انتخاب

ویلیام گلاسر

مترجم: نورالدین رحمانیان

ویراستار: رؤیا رضائیان

چاپ دهم: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ ریال

مرکز فروش: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

بین ۱۲ فروردین و منیری جاوید، بن‌بست مرکزی، پلاک ۱، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۶۵۳۷۷ - ۶۶۹۷۲۷۹۲

ashian2002@yahoo.com

ISBN: 964-7518-23-4

شابک: ۹۶۴-۷۵۱۸-۲۳-۴

فهرست مطالب

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

۹۳	 بخش سوم / کاربرد
۹۴	 فصل ۱۲ / جامعه مطلوب
۲۳	 فصل ۱۳ / تعریف دوباره‌ای از آزادی فردی
۲۹	 ضمیمه / مؤسسه ویلیام گلاسر

www.ketab.ir

پیش گفتار

این کتاب اهمیت روابط مطلوب در یک زندگی موفقیت آمیز را متذکر می شود. اگر بیمار، فزیر 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 روابط جنسی، رود 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 بهتر راهنمایی می شوند، توضیح می دهد.

من بر چهار رابطه عمده تأکید می کنم که تمامی آنها نیازمند پیشرفت بیشتری هستند. این روابط شامل زن و شوهر، مادر و فرزند، معلم و شاگرد و کارفرما و کارگر است. به اعتقاد من اگر در این روابط، پیوسته روابط مطلوب 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 پژوهش هایی برخوردیم که با کمال قوت این اندیشه را تأکید می کرد. بخصوص در زنان نیازمند روابط مطلوب با پدر و مادر هستند تا از رفتارهای خود شکن بهره ببرند.

در نشریه انجمن پزشکی آمریکا - ۱۰ سپتامبر ۱۹۹۷ - مقاله ای با عنوان حفظ نوجوانان از صدمات آمده است که اولین یافته های مطالعه طولی در سطح کشور را در مورد بهداشت نوجوانان توصیف می کند. مهم ترین 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 پیش‌تر از این، کشیشی را در 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.»
 ر این همیشه در ذهن من باقی است.

ضمناً 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 که فوق را در نشریه انجمن پزشکی آمریکا بخوانید و ببینید چگونه نظرات من در این کتاب با تمام قوت تأیید می‌کند.