

تغذیه و روانشناسی خواب

روانشناسی نوین، در بچه‌ای به آرامش، لذت و آراستگی شخصی

دکتر ویلیام گلسر

مترجم: بهناز همتی



سرشناسه

گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵-۲۰۱۳م

Glasser, William

عنوان و نام پدیدآور

: تئوری انتخاب: روانشناسی نوین، درجه به آرامش، لذت و آزادی شخصی / نویسنده ویلیام گلسر؛ مترجم بهنام همتی

مشخصات نشر

: تهران : انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۴۰۰ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۵۷-۲

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

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

یادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "نظریه انتخاب: روانشناسی نوین آزادی شخصی" با ترجمه مهرداد فیروز

بخت توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

عنوان دیگر

: روانشناسی نوین آزادی شخصی.

عنوان دیگر

: نظریه انتخاب: روانشناسی نوین آزادی شخصی.

موضوع

: روانشناسی

موضوع

: Psychology

شناسه رده

: همتی، بهنام، ۱۳۶۴- مترجم

شناسه افزوده

: Hemmati, Behnaz

رده بندی کنگره

: BF۱۲۱

رده بندی دیویی

: ۶

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۸۸۹۱

تئوری انتخاب

ویلیام گلسر

مترجم: بهنام همتی

ویراستار: مونا حقوقی پور

صفحه آرا: هدیه نوری

چاپ شریف

لیتوگرافی: بارنگ

چاپ: دوم ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۵۷-۲



انتشارات شیرمحمدی

بخش اول / نظریه

فصل ۱ ما به یک روانشناسی جدید نیاز داریم

فصل ۲ نیازهای اساسی و احساسات

فصل ۳ دیای کیفی

فصل ۴ رفتار کلی

فصل ۵ تفاه - شخصیت ها و وزن نیازها

فصل ۶ بایرت - رافعیت درمانی

فصل ۷ حاکمیت

بخش دوم / عملکرد

فصل ۸ عشق و ازدواج

فصل ۹ اعتماد و خانواده

فصل ۱۰ تعلیم - آموزش و پرورش - پرس کیفی

فصل ۱۱ نظریه انتخاب در محیط کار

بخش سوم / کاربرد

فصل ۱۲ جامعه کیفی

فصل ۱۳ تعریف مجدد آزادی

مقدمه مترجم

در این کتاب، دکتر ویلیام گلسر با معرفی روانشناسی جدید به شرح ناتوانی گسترده افراد در نحوه سازگاری و یافتن تفاهم‌ها می‌پردازد. او اذعان دارد این ناتوانی سر منشأ تمام ناراحتی‌های بشر است و برای پیشرفت در روابط انسانی، باید از تنبیه در رابطه خودداری کرده و روانشناسی کنترل بیرونی را از بین بریم. عنوان مثال، اگر هم اکنون در یک رابطه ناخوشایند قرار دارید، احتمالاً یک یا هر دوی شما از روانشناسی کنترل بیرونی استفاده می‌کنید.

دکتر گلسر به اذرح‌نشان می‌دهد که تنبیه و طرد شدن رایج‌ترین ابزارهای روانشناسی کنترل بیرونی محصولی بنام خشونت و سرکشی را تولید می‌کند. تنبیه خشن‌ترین و دگرمدت‌بن‌روش تغییر و اصلاح رفتار است. تنبیه محرکی آزارنده بعد از یک رفتار مطلوب است که به نتایج دردناک‌تر و وخیم‌تر منجر می‌شود. او پا را فراتر گذاشته نشان می‌دهد که احساس بدبختی همیشه مربوط به یک رابطه ناخوشایند فعلی است و برخلاف باور عمومی، مشکلات همیشه به حال حاضر مربوط می‌شوند و هرگز به گذشته ارتباط ندارد زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند آنچه دیروز اتفاق افتاده را تغییر دهد.

نکات معتبری در این کتاب وجود دارد که کم‌کم جسورانه به نظر می‌رسد. این تأکید که چگونه می‌توانیم کنترل احساسات و احساس‌های خود را انتخاب کنیم و همین‌طور کنترل روابط امری مخرب است، مطلب بسیار نوست داشتنی است. از طرفی یک متخصص روانپزشک پیشنهاد می‌کند که زندگی شما مبتنی بر تصمیماتی است که می‌گیرید، بنابراین هرچه تصمیمات بهتر اتخاذ کنید زندگی‌تان بهتر خواهد شد. چه ایده جدیدی!

پس مجبورید این کتاب را بخوانید تا این موضوع را برای خودتان تحقق ببخشید. پیشنهاد می‌کنم که همه خوانندگان این کار را انجام دهند و از انداختن تقصیر به گردن افراد دیگر خودداری کنند.