

گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳. Glasser, William	سرشناسه
تئوری انتخاب / ویلیام گلسر؛ ترجمه زهرا آلوشی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: آوس، ۱۳۹۹	مشخصات نشر
ص. ۳۷۵	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۸۵۵۴-۹۱-۲	شابک
فیفا	وضعیت فهرست‌نویسی
Choice theory: a new psychology of personal freedom, c1998	یادداشت
کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.	یادداشت
روان‌شناسی.	موضوع
آلوشی، زهرا، ۱۳۵۱، مترجم	شناسه افزوده
BF۱۲۱	رده‌بندی کنگره
۱۵۰	شماره نوبت
۶۲۳۹۵۰۰	شماره کتابخانه

تئوری انتخاب

د. ویلیام گلسر

مترجم: زهرا آلوشی

ناشر: انتشارات آریس

ویراستار: زهرا آلوشی

صفحه‌آرایی: میروحید دنوبی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۵۵۴ - ۹۱ - ۲

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان



انتشارات نیک فرجام

مرکز یخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلف: ۶۶۹۵۸۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

مقدمه	۷
بخش اول: خوری انساب	۹
فصل اول: نیار یک وان ناسی جدید	۱۱
فصل دوم: نیازهای نیادن و امورات	۳۶
بقا	۴۳
عشق، عشق جنسی، حس خلق نایار	۴۵
قدرت	۴۸
آزادی	۵۱
تفریح	۵۲
نیازها و روابط	۵۳
فصل سوم: جهان کیفی شما	۵۶
فصل چهارم: رفتار کلی	۷۶
مهار خشم	۹۵
کمکم کن	۹۸
اجتناب	۹۹
فصل پنجم: سازگاری، شخصیت و قدرت نیازها	۱۰۶
دایره‌ی حل مشکلات	۱۱۲
شخصیت جامعه‌ستیز	۱۲۴
شخصیت بیکار	۱۲۶
فصل ششم: تعارض و واقعیت درمانی	۱۳۳

۱۵۷	فصل هفتم: خلاقیت
۱۶۰	بیماری روان‌تنی، بعد تاریک خلاقیت
۱۸۳	بخش دوم: تمرین
۱۸۵	فصل هشتم: عشق و ازدواج
۲۰۱	دواج‌های ناهنجار
۲۰۲	مشاهده ازدواج مبتنی بر واقعیت درمانی ساختار یافته
۲۱۶	فصل نهم: اعتماد و خانواده
۲۲۰	تئوری‌های حجاب، داده و تربیت فرزندان
۲۳۳	تربیت ندر مینا: تئوری انتخاب
۲۴۶	کنار آمدن با مشکلات، با آنها بدرفتاری شده
۲۶۴	فصل دهم: تعلیم و تربیت و مهارت‌های کیفی
۲۶۷	آموزش
۲۷۴	محاسبات در مقایسه با ریاضیات
۲۷۹	حل مسئله ریاضی در مقایسه با مسائل غیر ریاضی
۲۸۱	استیسی‌های مدارس
۲۸۹	ناتوان در یادگیری
۲۹۳	مدرسه راهنمایی شواب
۳۰۳	نظم در مدرسه
۳۰۴	هانتینگتون وودز
۳۰۹	شایستگی و قابلیت یادگیری کلی و امتحانات در مدرسه کیفی
۳۱۶	امتحان شایستگی یا مهارت
۳۱۸	خصوصیات یک مدرسه‌ی کیفی
۳۲۰	فصل یازدهم: تئوری انتخاب در محیط کار
۳۲۱	مدیریت ریاست محور
۳۲۷	مدیریت هدایتی
۳۳۰	کارشکنی
۳۳۴	گرامت کارکنان
۳۴۰	از بررسی عملکرد سالانه تا بحث محافل حل اختلاف

۳۴۵	بخش سوم: کاربرد و اجرا
۳۴۷	فصل دوازدهم: اجتماع کیفی
۳۵۳	سابقه‌ی این نگرش
۳۵۷	اجتماع کیفی چطور اجتماعی است
۳۶۵	شروع: گام‌های اولیه
۳۶۷	گروه‌های کتاب‌خوان‌ها
۳۶۹	مرحله‌ی اجرا
۳۷۱	فصل سیزدهم: تعریف دوباره‌ی آزادی شخصی
۳۷۱	، اصل بدیهی تئوری انتخاب

www.ketab.ir

به اتفاق این گروه، این روابط خورش را از نظر دگرگونی هرگز در این روش‌ها
در این روش‌ها زنده و پویا نگه داشتند.
در ابتدا که فکر چنین تئوری به ذهن من می‌خورد، کرده احساس کردم این اندام‌های
پیش‌بینی‌ناپذیر اما تعقیباتی که پیش از چاپ این کتاب دچار نادیده بینی مرا از
از لای این تئوری منضم گردیدند. در این تحقیقات آمده است که اگر قرار باشد نوجوانان به

مقدمه

کتاب که ۱۰۰ نک در دست گرفته‌اید کتابی است که در رابطه با اهمیت روابط خوب در زندگی موفق نوشته شده است. در این کتاب برایتان توضیح خواهیم داد که به غیر از بیماری، فقر، مشکله ناشی از پیری، سایر مشکلات مهم بشر نیز مانند: خشونت، بزهکاری، کودکی، نانت خانگی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، شیوع روابط جنسی زودهنگام و بدون شق اخلاقی، هیجانی و غیره در زمهری روابط نامطلوب قرار می‌گیرند. در این کتاب شما به علت بروز این مسائل با راهکارهایی برای حل این مشکلات و تجربه‌ی زندگی بهتر آشنا خواهید شد.

در این کتاب سعی شده است، بر روی چهار نوع رابطه که نیازمند بهبود کیفیت و ارتقاء هستند، تمرکز شود:

۱. رابطه‌ی زن و شوهر.
۲. والدین و فرزندان.
۳. معلم و شاگرد.
۴. مدیر و کارمند.

به اعتقاد من اگر نخواهیم این روابط خویش را ارتقاء دهیم هرگز با کاهش مشکلات در این روابط روبه‌رو نخواهیم شد.

در ابتدا که فکر چنین تئوری به ذهن من خطور کرد احساس کردم این ادعا گزارفای بیش نیست، اما تحقیقاتی که پیش از چاپ این کتاب انجام دادم، بیش از پیش مرا در ارائه‌ی این تئوری مصمم گرداند. در این تحقیقات آمده است که اگر قرار باشد نوجوانان به

رفتارهای خودتخریب روی نیاورند، به روابط خوب والدین/فرزندان و همچنین روابط خوب معلم/شاگرد نیاز دارند.

مقاله‌ای که در مجله انجمن پزشکی آمریکا، دهم سپتامبر ۱۹۹۷، تحت عنوان «حفاظت از نوجوانان در برابر آسیب‌ها» به چاپ رسید اولین یافته‌های مطالعات طولی ملی در زمینه‌ی نوجوانان بود. مهم‌ترین یافته در این مقاله، ارتباط نوجوان با والدین/خانواده و همین ارتباط با مدرسه بوده است. طبق یافته‌ها این موارد می‌توانند نوجوانان را در برابر هرگونه رفتار مخاطره‌آمیز (به‌غیر از بارداری زود هنگام) حفاظت کنند.

اما در این تحقیق ذکر نشده است که این دو رابطه را چگونه بهبود بخشیم. تأکید فراوان بر این بود که باید در همین مسیر حرکت شود و این مسیری است که در همین کتاب به آن می‌پردازیم. شهادت من این است که محققان بر روی موضوعاتی از قبیل این که چگونه زوج‌ها می‌توانند رضایت بیشتری از زندگی مشترک داشته باشند نیز تمرکز کنند. سطح رضایت و آسودگی از زندگی مشترک عامل مهمی در ایجاد ارتباط موفق بین فرزندان و والدین است. سال‌ها قبل پدر من، کشیش اهل شیکاگو به نکته جالبی اشاره کرد که هرگز فراموش نخواهم کرد. «بهترین لطف والدین در حق فرزندان این است که عاشق یکدیگر باشند.»

در حین خواندن این کتاب متوجه می‌شویم که «ارتباط» را به کار نبرده‌ام و به جای آن از اصطلاح «روابط مطلوب» استفاده کرده‌ام. این از نظر من اگرچه این دو تفاوتی با یکدیگر ندارند، ولی واژه‌ی دوم حس بهتری را منتقل می‌کند. توصیه‌ی من به شما این است که مقاله‌ی چاپ شده در مجله‌ی انجمن پزشکی آمریکا را مطالعه کنید، چون آن مقاله نیز تأییدی است بر همه‌ی موضوعات این کتاب.