

تئوری انتخاب

ویلیام گلسر

انتشارات
آتیس



سرشناسه

گلسر، ویلیام، ۱۹۲۵ - ۲۰۱۳ م.

Glaser, William

عنوان و نام پدیدآور

تئوری انتخاب/ ویلیام گلسر؛ سیدمحمد طهماسبی؛ حمید غلامی.

مشخصات نشر

تهران: آتیس، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۳۶۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

978-622-6611-84-8

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت

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

یادداشت

کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی" با ترجمه مهرداد فیروزبخت توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۲ فیپا دریافت کرده است.

عنوان دیگر

نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی.

موضوع

روان‌شناسی

موضوع

Psychology

شناسه افزوده

طهماسبی، سیدمحمد، ۱۳۴۴ - مترجم

شناسه افزوده

غلامی، حمید، ۱۳۴۵ - مترجم

رده بندی کنگره

BF۱۲۱

رده بندی دیویی

۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی

۵۹۴۵۹۲۸

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نردی به خیابان دانشگاه
پلاک ۱۱۵- طبقه اول تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۰۰

تئوری انتخاب

مترجم: سیدمحمد طهماسبی - حمید غلامی

صفحه‌آرا: زهرا بیات

چاپ و صحافی: گنج شایگان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۱-۸۴-۸

مؤلف: ویلیام گلسر

مدیر فنی: علیرضا فرهنگند

ناشر: آتیس

شمارگان: ۴۸۰۰ نسخه

نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹

فهرست

۵	پیش‌گفتار
۷	بخش اول
۷	تئوری انتخاب
۸	فصل اول: لزوم داشتن یک روان‌شناسی مدرن در زندگی
۳۲	فصل دوم: احساسات و نیازهای اساسی انسانی
۳۹	نیاز به زنده‌ماندن و بقا
۴۲	عشق: رابطه جنسی عاشقانه و وابستگی
۴۶	عشق به قدرت
۴۹	عشق به آزادی
۵۱	خوش‌گذرانی
۵۲	ارتباطات و خواستنی‌ها
۵۴	فصل سوم: کیفیت زندگی و شادمانی
۷۰	دوسالگی کودکان
۷۴	فصل چهارم: رفتار و کردار هیجانی
۹۳	کنترل عصبانیت و خشم
۹۵	حمایت و کمک‌کن
۹۶	اجتناب و دوری کردن
۱۰۳	فصل پنجم: هماهنگ‌بودن شخصیت و قدرت خواسته‌ها
۱۰۹	دایره حل مشکلات
۱۲۲	شخصیت اجتماع‌گرایز
۱۲۴	شخصیت بیکار و عذاب
۱۳۲	فصل ششم: تقابل و واقعیت‌درمانی
۱۵۴	فصل هفتم: خلاقیت و نوآوری
۱۵۸	بیماری روان‌تنی: بخش منفی خلاقیت و نوآوری
۱۸۲	بخش دوم: کاربرد تئوری انتخاب
۱۸۳	فصل هشتم: عشق
۲۰۰	لزوم اجرای برنامه‌های جانبی برای همسران
۲۰۱	کاربرد واقعیت‌درمانی در ازدواج
۲۱۴	فصل نهم: لزوم اعتماد در خانواده
۲۱۷	کاربرد تئوری انتخاب در تربیت فرزندان
۲۲۸	راه و رسم فرزندپروری با نظریه انتخاب
۲۴۱	معضلی به‌هنگام بدر رفتاری

۲۶۰	فصل دهم: ضرورت تغییر مدارس آموزش محور به مدارس کیفی
۲۶۴	تعلیم و آموزش
۲۷۰	ریاضی در دنیای کیفی
۲۷۵	زمان جایگزینی آموزش با تعلیم و تربیت
۲۷۷	معضل استیسی ها در مدارس
۲۸۴	اختلال معلولیت یادگیری
۲۸۷	تجربهای ارزنده در مدرسه‌ای آموزش محور
۲۹۴	معلم شدن دانش آموزان
۲۹۵	ویدئو به مدرسه هانتینگتون وودز
۳۰۰	فیلد یادگیری کلی و مدارس کیفی
۳۰۸	آمادگی برای اساتید التی پیشرفت
۳۱۰	ویژگی‌های مدارس کیفی
۳۱۱	فصل یازدهم: کاربرد تئوری انتخاب در محیط کار و تأثیرات مثبت آن
۳۱۲	لزوم جایگزینی مدیریت راسی با مدیریت هدایتی
۳۱۷	تلاش برای اجرایی کردن مدیریت هدایتی
۳۱۹	اخلاق‌گری و کارشکنی
۳۲۳	گرامت و درمان
۳۲۹	بررسی غیرواقع‌بینانه عملکرد سالانه
۳۳۳	بخش سوم: کارکرد نظریه انتخاب
۳۳۴	فصل دوازدهم: تئوری انتخاب در اجتماع
۳۳۸	مدرسه ونتورا! نمونه کوچک یک اجتماع کیفی
۳۴۲	ضرورت ایجاد یک اجتماع کیفی
۳۴۹	قدم اول: شروع از کورنینگ
۳۵۱	قدم دوم: تشکیل گروه‌های کتاب‌خوانی
۳۵۳	قدم سوم: اجرا
۳۵۵	فصل سیزدهم: تعریف آزادی شخصی با نظریه انتخاب
۳۶۰	بیوست
۳۶۰	واقعیت‌درمانی در مؤسسه ویلیام گلاس

پیش‌گفتار

هدف اصلی‌ام از نگارش کتاب تئوری انتخاب این است که چگونه از روابط خوب و سالم در یک زندگی موفق و آرمانی بهره‌مند شوید. بعد از خواندن این کتاب خواهید فهمید مشکلات عمده انسانی مانند اختلالات رفتاری، اختلالات احساسی و عاطفی، اختلالات شخصیتی، خشم، کودک‌آزاری، بدرفتاری و بدبینی در زندگی زناشویی، اعتیاد به هر نوع ماده مخدر، روابط جنسی اجباری و خارج از چهارچوب عشق و رضایت ریشه در روابط ناخوش‌ایند دارد. در این کتاب اصولی را به شما می‌آموزم و با شما همگام می‌شوم تا بتوانید روابط بهتر و رضایت‌بخش‌تر از قبل با اطرافیان خود برقرار کنید و از زندگی لذت بیشتری ببرید.

من درباره چهار نوع از روابط اصلی و کلیدی که باید در زندگی بیشتر تغییر و تحول پیدا کند صحبت خواهم کرد و آن را محور صحبت‌هایم قرار خواهم داد. این چهار رابطه شامل موارد زیر است:

۱. روابط همسران با یکدیگر
۲. روابط والدین با فرزندان
۳. روابط آموزگاران با دانش‌آموزان
۴. روابط رئیس با کارمندان یا کارگزاران

اعتقاد دارم اگر نتوانیم این ارتباطات را بهبود بخشیم و تغییر و تحولی در آن ایجاد کنیم، هرگز نمی‌توانیم به مشکلاتی که زیرمجموعه این چهار رابطه حساس و تأثیرگذار است، کمکی بکنیم یا برای کاهش این مشکلات گام‌هایی برداریم و آن‌ها را کنار بگذاریم.

اوایل شروع کارم، اثبات این ادعا را جسورانه می‌دانستم تا این‌که پس از چاپ این کتاب، بر اساس نتیجه تحقیقاتی که روی گروهی از نوجوانان انجام گرفته بود به دستم رسید، مطمئن شدم نوجوانان برای دوری از رفتارهای ناپه‌نجار و آسیب‌رسان، عصبانیت باید روابط خوب و سالمی با والدین و معلم‌هایشان داشته باشند و این روابط برای آن‌ها نوعی ایمنی در برابر آسیب‌ها محسوب می‌شود و آن‌ها را در مقابل این خطرهای ایمن نگه می‌دارد.

در مقاله‌ای که در تاریخ دهم سپتامبر ۱۹۹۷ با عنوان «چگونه از نوجوانان در برابر آثار مخرب روابط خشونت‌آمیز مراقبت کنیم» چاپ شده بود متوجه اولین دستاوردی شدم که به بررسی شرایط آسیب‌پذیر نوجوانان می‌پرداخت. نتایج مهمی که از این تحقیق به دست آمده بود نشان می‌داد ارتباط عمیق با خانواده و پدر و مادر و همچنین ارتباط مؤثر با

مدرسه، دانش‌آموزانی را که در سنین نوجوانی قرار دارند، از مشکلات و نابهنجاری‌های جامعه دور نگه می‌دارد. تنها خطری که این مقاله نمی‌توانست در مورد ایمن ماندن از آن، نظریه‌ای ارائه کند خطر بارداری زودهنگام در دوران مدرسه بود.

گرچه این تحقیق دقیقاً نشان نمی‌داد چگونه می‌توانیم این روابط مهم را بهتر کنیم ولی به‌روشنی مشخص می‌کرد باید از این شیوه و عملکرد در روابطمان استفاده کنیم و با این روش‌های پیشرفته پیش برویم؛ یعنی دقیقاً روشی که من برای نوشتن این کتاب از آن بهره‌برده‌ام. به محققان توصیه می‌کنم بیشتر درباره‌ی این موضوع تحقیق کنند و بفهمند چگونه می‌توان در بین زوجین ارتباط عاطفی بهتر و عمیق‌تری ایجاد کرد؛ زیرا اگر این روابط وجود پیدا کنند، خودبه‌خود رابطه‌ی بین والدین با بچه‌ها هم بهتر خواهد شد. در سال‌های گذشته من بیش از اهالی شیکاگو به نام پدر جان که از دوستانم بود، حرفی زد که برای همیشه در ذهنم باقی ماند و حک شد او گفت: «عشق والدین نسبت به یکدیگر بزرگ‌ترین روش برای حفظ امنی فرزندان است که می‌توانند برای جلوگیری از آسیب به کودکان خود هدیه‌ی ده‌ساله».

وقتی این کتاب را بخوید من را به مرحله‌ی بعدی شویید من از کلمه‌ی ارتباط استفاده نکرده‌ام بلکه اصطلاح ارتباط خوشایند را به کار برده‌ام؛ اما در واقع این دو کلمه به‌لحاظ مفهومی کاملاً منطبق بر یکدیگر هستند. اگر دوست دارید، می‌توانید مقاله‌ای را که به آن اشاره کردم ببینید و خودتان بعد از خواندن این کتاب آن دو را با هم مقایسه کنید تا بفهمید چه بخشی از آن مقاله و دیدگاهش را در نوشتن کتاب من مدنظر قرار داده‌ام.