



چاپ پنجم و سوم

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلستر

ترجمه دکتر علی صاحبی



ketabTala



گلسر، ویلیام، ۲۰۱۳، ۱۹۲۵، William Glasser، م	سرشناسه
تئوری انتخاب، درآمدی بر روان‌شناسی امید / اثر ویلیام گلسر؛ مترجم علی صاحبی؛ ویرایش محمد حسینی؛ الهام آنتی‌عشری	عنوان و نام پدیدآور
تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۵۹۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، م.	مشخصات ظاهری
۸۵۰۰۰۰ ریال، ۹۲۳۱۳-۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰۰۰۰۰ ریال (چاپ سی و دوم)،	شابک
Choice theory, a new psychology of personal freedom, c1998	یادداشت: عنوان اصلی
کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «نظریه انتخاب» روان‌شناسی نوین آزادی شخصی با ترجمه مهرداد فیروزبخت توسط رسا در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.	یادداشت
چاپ سی و یکم.	یادداشت
چاپ سی و هشتم، ۱۴۰۰.	یادداشت
چاپ قبلی، سایه‌سرخ، ۱۳۹۰، ۶۰۸ ص.	یادداشت
این کتاب در سال‌های ۱۳۹۸-۱۴۰۰ تجدید چاپ شده است.	یادداشت
چاپ سی و هفتم، ۱۴۰۰.	یادداشت
چاپ سی و نهم، ۱۴۰۰.	یادداشت
چاپ سی و یکم، ۱۳۹۸.	یادداشت
چاپ بیستم، ۱۴۰۰.	یادداشت
کتابنامه به صورت زیر نویس.	یادداشت
نماینه.	یادداشت
درآمدی بر روان‌شناسی امید.	عنوان دیگر
روان‌شناسی Psychology	موضوع
صاحبی، علی، ۱۳۹۳ - Sabehi, Ali	شناسه افزوده
BF1۳۱.	رده بندی کنگره
۱۵۰۰	رده بندی دبیوی
۳۸۲۹۱۸۶	شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی فهرست بنیادی	اطلاعات رکورد کتابشناسی

درآمدی بر روان‌شناسی امید

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی



سایه سخن

تئوری انتخاب

درآمدی بر روان‌شناسی امید

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه آرائی: ع. خرماهای

ویرایش ادبی: سید محمد حسینی / الهام آنتی‌عشری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱، دهم ۱۳۹۵، بیستم ۱۳۹۷، سی‌ام ۱۳۹۸

چهارم ۱۴۰۰، چهل و سوم ۱۴۰۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ _____ ۶۶۹۶۲۴۵۶ _____ ۰۹۱۳۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی‌اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

قیمت: ۱۸۲۰۰۰ تومان

پیشکش به پویا احمدزاده که شیوه
«انتخاب» درست را به من آموخت.
... وطن، وطن، وطن، نظر فکن به من که من
به هر کجا غریب وار که زیر آسمان دیگری غنوده‌ام
همیشه با تو بوده‌ام
همیشه با تو بوده‌ام
همیشه با تو بوده‌ام.

علی: صاحبی عزیز

از ترجمه زیبا و اصیل کتاب *تئوری انتخاب* به زبان فارسی بسیار سپاسگزاریم. این نشان دهنده توانمندی و دانش خوب شما به عنوان مدرس این علم روان شناسی جدید است. این حقیقت که شما مربی مورد تأیید انستیتو ویلیام گلسر هستید و افراد بسیاری را در ایران آموزش داده‌اید درخور پشتیبانی و تأیید ماست.

شما به عنوان عضو ارشد هیئت علمی مؤسسه، کیفیت بالایی از تدریس را ارائه داده‌اید و حال با این ترجمه فوق العاده در روند آموزش تئوری انتخاب به همه مردم دنیا سهم می‌شوید.

با ارادت بسیار

دکتر ویلیام و کارلین گلسر

۱۵ آگوست ۲۰۱۲

فهرست

۱۳.....	پیش‌گفتار مترجم.....
۲۳.....	مقدمه.....
۲۵.....	قدردانی.....

بخش اول: نظریه

۳۱.....	فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناسی جدید.....
۶۵.....	فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات.....
۷۵.....	بقا و زنده ماندن.....
۷۸.....	عشق و احساس تعلق.....
۸۴.....	قدرت و پیشرفت.....
۸۸.....	آزادی.....
۹۰.....	تفریح.....
۹۱.....	نیازها و روابط.....
۹۵.....	فصل ۳: دنیای مطلوب شما.....
۱۲۵.....	فصل ۴: رفتار کلی.....
۱۵۴.....	مهار هشتم.....

۱۵۷.....	کمکم کن
۱۵۸.....	اجتناب
۱۶۹.....	فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها
۱۷۸.....	دایره حل اختلاف
۱۹۸.....	شخصیت ضداجتماعی
۲۰۱.....	شخصیت بیکاره
۲۱۱.....	فصل ۶: تعارض و واقعیت‌درمانی
۲۴۳.....	فصل ۷: خلاقیت
۲۴۸.....	بیماری‌های روان‌تنی: نیمه تاریک‌تر خلاقیت

بخش دوم: کاربری تئوری در عمل

۲۸۷.....	فصل ۸: عشق و ازدواج
۳۱۱.....	ازدواج‌های خشونت‌آمیز
۳۱۳.....	روش ساختارمند مشاوره ازدواج براساس واقعیت‌درمانی
۳۳۱.....	فصل ۹: خانواده شما و اعتماد
۳۳۷.....	تئوری انتخاب، خانواده‌ها و پرورش کودکان
۳۵۶.....	پرورش فرزند براساس تئوری انتخاب
۳۷۶.....	شیوه رفتار با کودکانی که با آن‌ها بدرفتاری شده یا بزرگسالانی که در کودکی بدرفتاری دیده‌اند
۴۰۵.....	فصل ۱۰: آموزش تحمیلی، آموزش و پرورش و مدارس کیفی
۴۱۰.....	آموزش مدرسی یا تأدیب
۴۲۰.....	محاسبه در برابر ریاضیات: بدترین شکل آموزش تحمیلی
۴۲۷.....	حل مسائل غیرریاضی - در مقابل حل مسائل ریاضی
۴۳۰.....	دانش‌آموزان دلسرد مدارس ما

۴۴۱	افراد ناتوان در یادگیری
۴۴۷	مدرسه شوآب
۴۶۲	نظم و انضباط در مدرسه
۴۶۴	مدرسه هانتینگتون وودز
	توانایی و صلاحیت با آزمون صلاحیت درسی و آزمون یادگیری در
۴۷۱	مدارس کیفی
۴۸۳	آزمون توانایی یا مهارت
۴۸۶	معیارهای ایجاد مدرسه کیفی
۴۸۹	فصل ۱۱: تنوری انتخاب در محیط کار
۴۹۰	مدیریت رئیس مآبانه
۴۹۹	مدیریت راهبری
۵۰۲	کارشکنی
۵۰۹	پرداخت خسارت به کارکنان
۵۱۸	از بررسی عملکرد سالانه تا گفتگو در دایره حل اختلاف

بخش سوم: کاریست

۵۲۷	فصل ۱۲: اجتماع مطلوب و شایسته
۵۳۲	دعوتنامه ای برای محله کورنینگ نیویورک
۵۳۵	تاریخچه این چشم انداز
۵۴۲	یک اجتماع یا محله مطلوب چگونه اجتماعی است؟
۵۵۳	آغاز کار، گام های اولیه
۵۵۷	گروه های کتابخوانی، مرحله آموزش مستمر
۵۶۰	مرحله اجرا

- فصل ۱۳: تعریفی دوباره از آزادی شخصی شما..... ۵۶۳
- ده اصل بنیادین تئوری انتخاب ۵۶۳

پیوست‌ها

- پیوست ۱: مؤسسه ویلیام گلسر..... ۵۷۳
- پیوست ۲: مرکز آموزش تئوری انتخاب، واقعیت‌درمانی و مدیریت راهبرانه
(مؤسسه ویلیام گلسر-ایران) ۵۷۹
- نمایه..... ۵۹۷

پیش‌گفتار مترجم

کتاب حاضر در واقع مانifest رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در گستره روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم رفتاری است. ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۵ نظریه جدیدی در خصوص آسیب‌شناسی روانی اختلالات رفتاری و روانی و روش درمان آن ارائه نمود و آن را واقعیت‌درمانی نامید. در این کتاب، ویلیام گلسر، متهورانه در برابر رویکرد مسلط سنتی روان‌تحلیل‌گری موضع‌گیری کرده و ادعا می‌کند: «زیرساخت‌های اصلی اختلالات روان‌شناختی و نشانه‌های مرضی بیماران، نه تجربه‌های گذشته یا سرکوب‌ها و خاطرات واپس‌رانده‌شده به حوزه ناخودآگاه فرد، که 'مسئولیت‌گریزی' و 'نادیده‌انگاری' واقعیت است.» گلسر راه درمان بیماران و کاهش رنج‌های روانی اعم از کلیه اختلالات روان‌آزردگی (نوروزها) و اختلالات روان‌پریشی (سایکوز) را ترکیب متعادل شفقت و مهربانی و آموزشی انضباط برای دعوت کردن فرد روان‌رنجور به مسئولیت‌پذیری بیشتر تریه منظور ارضای نیازهای خود و رویارویی با واقعیت‌های زندگی (به جای فرار از آن‌ها یا انکار واقعیت با دلیل‌تراشی و توجیه و قربانی و ناتوان‌پنداشتن خود) می‌داند.

پس از انتشار کتاب واقعیت‌درمانی و استقبال خوب متخصصان، گلسر برای

دکتر گلسر در این کتاب با نشان دادن راه‌های رهایی از تهدیدهای بیرونی و گام‌های منتهی به آزادی بیرونی، به ما می‌گوید که این مسیر به طور عجیبی ساده است. البته گام نهادن در این راه شهامت و اعتماد می‌خواهد تا بتوانیم شیوه تفکرمان را تغییر دهیم، اما روش معنادار کردن چیزهایی که به نظری می‌رسد تجربه شکست‌آوری است.

دکتر گلسر راهنمایی عملی برای تغییر زندگی نوشته است و تأکید دارد که همواره تغییر از درون به بیرون انجام می‌گیرد. او با اشاره مستقیم به شرایط سخت و ناگواری که در زندگی تجربه می‌کنیم، توضیح می‌دهد که نیازی نداریم گذشته یا محیط خود باشیم. او تلاش می‌کند به خواننده کمک کند با استفاده از تئوری انتخاب، قربانی بودن را انتخاب نکند یا به قربانی بودن ادامه ندهد.

تئوری انتخاب معتقد است هرچه پیش‌تر با مفاهیم این روان‌شناسی آزادی‌بخش آشنا شویم و با آن زندگی کنیم، می‌توانیم افرادی مؤثرتر، وادیدنی‌تر، خوشنودتر، همسرانی رضامندتر و کارکنانی مولد و خلاق‌تر باشیم و سکان زندگی خود را مهارانه‌تر در اختیار بگیریم.

Choice Theory

A New Psychology of Personal Freedom

Dr. William Glasser



سایه‌سبز
SAYE SAGHAR
PUBLISHERS

ISBN 978-620-92313-0-0



9 786009 231300