

هشتم
ن ۱۹

نظریات و

هشتاد و پنج برای ازدواج شادتر

دکتر ویلیام گلستر

دکتر عاطف سلطانفر

فوق تخصص روان پزشکی

کودک و نوجوان

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلستر

سرشناسه: گلسر، ویلیام Glasser, William
عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب و هشت درس برای ازدواج شادتر / ویلیام گلسر، کارلین
گلسر؛ [مترجم] علی صاحبی، عاطفه سلطانی فر
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۹۱-۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Eight lessons for a happier marriage, c 2007

موضوع: زنشویی
موضوع: متاهلان - روان‌شناسی
شناسه افزوده: گلسر، کارلین Glasser Carleen
شناسه افزوده: صاحبی، علی ۱۳۴۳، مترجم
شناسه افزوده: سلطانی فر، عاطفه، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷۳۴HQ/۵۸۵۵
رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۹۹۵۴



تئوری انتخاب و

هشت درس برای ازدواج شادتر

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر - کارلین گلسر
مترجم: دکتر علی صاحبی - دکتر عاطفه سلطانی فر

ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات - صفی‌آریایی، ع. خرمشاهی
طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوالحسن عسکری

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ - قیمت: ۴۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - چاپ سفارش: ...

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهمن، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

حق چاپ محفوظ است.

۱۵ آگوست ۲۰۱۲

علی صاحبی عزیز؛
از ترجمه زیبا و دقیق کتاب تئوری انتخاب به زبان فارسی بسیار سپاسگزاریم. این
نشان‌دهنده توانمندی و دانش خوب شما به عنوان مدرس این علم روان‌شناسی جدید
است. این حقیقت که شما مرتباً مورد تأیید مؤسسه ویلیام گلسر هستید و افراد
بسیاری را در ایران آموزش داده‌اید، رنجوشی و تأیید ماست.
شما به عنوان عضو ارشد هیئت علمی مؤسسه، کیفیت بالایی از تدریس را ارائه
داده‌اید و حال با این ترجمه فوق‌العاده در روند آموزش تئوری انتخاب به مردم دنیا
سهیم می‌شوید.

ارادت بسیار

دکتر ویلیام گلسر

August 15, 2012

Dear Ali Sahabi,

Thank you very much for your beautifully authentic translation of the Choice Theory book into Farsi. It shows how competent and knowledgeable an instructor you are of this new psychology. The fact that you are a certified instructor for the William Glasser Institute and have taught so many of the people in Iran is wonderful for our endorsement.

As a Senior Faculty member of the Institute you have continued a high quality of teaching and now with this wonderful translated book continuing our tradition of sharing Choice Theory with the world.

Very Sincerely,
Dr. William and Carleen
Glasser

فهرست

۹	دوره مترجم
۱۳	قد دانی
۲۱	پیش در مد
۲۱	پیش گفتار
۳۱	درس اول - کثیر بیرون می تواند ازدواج را نابود کند
۴۵	درس دوم - ما همه رفتارها را انتخاب میکنیم
۵۹	درس سوم - هرگز از هفتاد و هشت استفاده نکنید
۷۱	درس چهارم - با دنیای مطلوب خود آشنا شوید
۸۵	درس پنجم - رفتار کلی را درک کنید
۹۷	درس ششم - کمی خلاقیت می تواند زندگی را برای شما نجات دهد
	درس هفتم - با احتیاط آنچه برای زندگی تا به حال مردهید را با
۱۰۷	فرزندان در میان بگذارید
	درس هشتم - از شیوه های جدید برای افزایش صمیمیت جنسی
۱۱۱	استفاده کنید
۱۱۱	کلام آخر

مقدمه مترجم

این اثر یک نگاه کتاب تکمیلی دکتر ویلیام گلسر در خصوص کاربریست
تئوری انتخاب در رابطه دو عضوی و زندگی مشترک است. در این خصوص
گلسر ابتدا در بخش دوم کتاب بر ارزش تئوری انتخاب یک بخش را به
ازدواج و زندگی مشترک اختصاص داده بود. اما اهمیت ازدواج و روابط
زناشویی و نقشی که کیفیت این رابطه در رضایتمندی کلی از زندگی و
شادمانی درونی انسان‌ها دارد از دیدگاه تئوری انتخاب و گلسر به قدری مهم
است که او کتاب دیگری برای کمک به تحکیم روابط زناشویی با عنوان
معمای ازدواج: با هم بودن و با هم ماندن تدوین کرد. این کتاب را با اجازه
خود گلسر و با الهام از نام کتاب مدارس بدون شکست او، در ایران با عنوان
ازدواج بدون شکست به چاپ رساندیم. اما تأکید تئوریک گلسر بر اهمیت
رابطه انسانی و به ویژه رابطه دو عضوی، در سلامت و رضایتمندی هر یک از
انسان، او را بر آن داشت تا به نگارش کتاب دیگری بر اساس یافته‌های عملی
و آموزه‌های نظری تئوری انتخاب بپردازد. در این کتاب ویلیام و کارلین گلسر
در هشت درس مستقل و با طرح نمونه‌های عینی از مشکلات زناشویی که
برای همه ما کم‌وبیش آشناست، کاربری عملی تئوری انتخاب در زندگی

هشت درس برای ازدواج شادتر

زناشویی را آموزش می‌دهند. همان‌طور که نویسندگان بارها و بارها در طی کتاب تذکر داده‌اند، این کتاب یک کتاب کار برای زوج‌هاست تا مطالب آن را با هم بخوانند و در مورد سؤالی که در انتهای هر بخش آمده است، گفتگو کنند. البته اگر کسی هنوز همسری ندارد یا همسرش از خواندن کتاب خودداری می‌کند، باز هم مطالعه کتاب می‌تواند زمینه بسیار خوبی برای ارتقا و بهبودی زندگی مشترک آنها باشد. مانند آنچه در مقدمه چاپ اول فارسی کتاب مردم‌شناسی بدون شکست آورده‌ام، در این‌جا می‌خواهم از گلستر به خاطر ارائه این بررسی انسانی و سازنده به جامعه از صمیم قلب قدردانی کنم و از زبان خود یاد کنم «ظللم بر خویش کند هر که نخواند ما را.»

علی صاحبی

تقديم به فرزندانمان كه اكنون ازدواج کرده‌اند؛

آليس و جس،

مارتین و پاملا،

جانا و مايكل،

تری و بارابارا جی،

طل عمر با عزت و شادمانه‌تان را آرزو مندیم.

www.ketab.ir