



تئوری انتخاب و

هشت درس برای زندگی زنشویی شادتر

دکتر ویلیام گلر / کارلین گلر

دکتر عاطفه سلطانی فر
فوق تخصص روان پزشکی
کودکان و نوجوان

دکتر علی صاحبی
دکترای روان شناسی بالینی
فوق دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

سرشناسه: گلسر، ویلیام Glasser, William
عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب و هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر / ویلیام
گلسر، کارلین گلسر؛ [مترجم] علی صاحبی، عاطفه سلطانی فر
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰-۹۲۳۹۱-۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Eight lessons for a happier marriage, c 2007
موضوع: زناشویی
موضوع: متأهلان - روان‌شناسی
شناسه افزوده: گلسر، کارلین Glasser Carleen
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم
شناسه افزوده: سلطانی فر، عاطفه، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷۳۴HQ/گ-۸ه۵
رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۶۹۵۴



تئوری انتخاب و

هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر

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

ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی
طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۴ - قیمت: ۶۵۰۰ تومان
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،
پلاک ۱۹، طبقه همکف
تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰
حق چاپ محفوظ است.

وعدت
میر محمد صالح
میرزا

نامت دو دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت



تقدیم به

همه زوجینی که به همان اندازه که برای ازدواج و
«بهم رسیدن» زمان و انرژی می‌گذارند برای بالندگی
و پایداری زندگی مشترک و «با هم ماندن» نیز تلاش
می‌کنند.





۱۵ آگوست ۲۰۱۲

علی صاحبی عزیز؛

از ترجمه زیبا و اصیل 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 مربی مورد تأیید مؤسسه 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 فوق‌العاده در روند آموزش تئوری انتخاب به مردم دنیا سهم می‌شوید.

با ارادت بسیار
دکتر ویلیام و کارلین گلسر



August 15, 2012

Dear Ali Sahebi,

Thank you very much for your beautifully authentic translation of the Choice Theory book into Farsi. It shows how competent and how 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 worthy of our endorsement.

As a Senior Faculty Member of the Institute you have contributed a high quality of teaching and now with this wonderful translation are continuing our tradition of sharing Choice Theory with the world.

Very Sincerely,
Dr. William and Carleen
Glasser

فهرست

مقدمه مترجم	۲۱
قدردانی	۱۳
پیش درآمد	۲۱
پیش گفتار	۲۱
درس اول - کنترل بیرونی می تواند ازدواج را نابود کند	۳۱
درس دوم - ما همه رفتارهایمان را انتخاب میکنیم	۴۵
درس سوم - هرگز از هفت عادت مخرب استفاده نکنید	۵۹
درس چهارم - با دنیای مطلوب یکدیگر آشنا شوید	۷۱
درس پنجم - رفتار کلی را درک کنید	۸۵
درس ششم - کمی خلاقیت می تواند زندگی زناشویی شما را نجات دهد	۹۷
درس هفتم - با احتیاط آنچه برای زندگی تان انجام می دهید را با فرزندانتان در میان بگذارید	۱۰۷
درس هشتم - از شیوه های جدید برای افزایش صمیمیت جنسی استفاده کنید	۱۲۹
کلام آخر	۱۳۵