

نور

تئوری انتخاب و

هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر

دکتر ویلیام گلسر / کارلین گلسر

دکتر عاطفه سلطانی فر

فوق تخصص روان پزشکی

کودکان و نوجوانان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

فهرست

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

مقدمه مترجمان

این اثر در یک نگاه کتاب تکمیلی دکتر ویلیام گلسر در خصوص کاربست تئوری انتخاب در روابط دو عضوی و زندگی مشترک است. گلسر همچنین در بخش دوم کتاب پرارزش تئوری انتخاب قسمتی 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 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 همه‌جانبه انسان، او را بر آن داشت تا به نگارش کتاب دیگری براساس 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، کاربست عملی تئوری انتخاب در زندگی زناشویی را آموزش