

بهترین کتابی
که تاکنون
ترجمه کرده‌ام.
مترجم

انتخاب زندگی دلخواه و
صمیمی ماندن با دیگران

نظریه انتخاب

روانشناسی نوین آزادی شخصی

دکتر ویلیام گلاسر

مترجم:

مهرداد فیروزبخت



کتاب: نظریه انتخاب

تالیف: دکتر ویلیام گلاسر

ترجمه: مهرداد فیروزبخت

احساس ناخشنودی یا بدبختی فراگیرترین تجربه زندگی انسانهاست

از دید مولف کتاب تمام افراد ناخشنود مشکل واحدی دارند؛ نمی توانند با کسانی که دوستشان دارند به خوبی کنار بیایند.

تلاش به مجبور ساختن فردی به انجام کاری که خودش دوست ندارد انجام بدهد یا این باور که فرد دیگری می تواند رفتار ما را کنترل کند همان روانشناسی کنترل بیرونی است

اما با آشنایی با نظریه انتخاب یاد می گیرید که بجای انتخاب زور اجبار تحمیل تنبیه پاداش کنترل ریاست تحریک انتقاد سرزنش غرغر اذیت و آزار مقایسه و.... در واقع بجای این رفتارهای تخریبگرانتخابهای دیگری مثل گوش دادن حمایت مذاکره تشویق عشق دوستی اعتماد پذیرش احترام و ... برگزینیم.

سلام