



مدرسه عالی، جلد ۱۳۳

Sahel AS

عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب معنوی / علی صاحبی، مهدی اسکندری تصویرسازی

سبب افطانت

مشخصات نشر: تهران: ماه سپهر، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ صفحه

شابک: 978-964-01-9527-7

وضعیت فهرست نویسی: آریا

پادشاهت کتابخانه

موضوع انتخاب (زبان شناسی) - معنوی

موضوع: Choice (Psychology) - Personal works

موضوع: کنترل (روانشناسی) - معنوی

موضوع: Control (Psychology) - Personal works

شماره فرورده اسکندری، مهدی، ۱۳۹۱

شماره فرورده افطانت، معنوی، ۱۳۹۶

رشد بدنی کنترل: ۱۳۹۶ / آریا / 978-964-01-9527-7

رشد بدنی تصویر: ۱۳۹۶

شماره کتابشناسی ملی: 0121798



سایه سوهان

## تئوری انتخاب معنوی

نویسنده: دکتر علی صاحبی / مهدی اسکندری

تصویرسازی: سبب افطانت

طرح جلد: مهدی مهدی - زینتی - ناظر چاپ: ابوالفضل ملکیان

صفحه‌آرایی: آزاده غریبعلی - ویرایش: امیرحسین حبیری / الهام‌النسی عسری

ویرایش چاپ اول: ۱۳۹۷ / دوم: ۱۳۹۸

قیمت کتاب: ۱۰۰۰۰ نسخه - قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: پارس چاپ - تنظیم: افطانت - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

نشانی: تهران / خیابان افطانت / خیابان دوازده فروردین / کوچه بهشت‌آیین / پلاک ۱۹ / طبقه همکد

تلفن: ۰۲۱۲۹۱۶۴۱۰ - ۰۲۱۲۹۱۶۴۰۶ - ۰۲۱۲۹۱۱۸۸۸

Website: [www.sayehsookhan.com](http://www.sayehsookhan.com) @sayehsookhan

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و بی‌بندهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانتان به وجود می‌آورد.

## فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: نیاز ما به روان‌شناختی جدید
۲۹	فصل ۲: نیازهای بنیادین و احساسات
۵۳	فصل ۳: دنیای مطلوب
۶۵	فصل ۴: رفتار کلی
۸۳	فصل ۵: همخوانی در شخصیت و قدرت نیازها
۹۱	فصل ۶: تعارض و واقعیت‌درمانی
۹۷	فصل ۷: خلاقیت
۱۰۷	فصل ۸: عشق و ازدواج
۱۱۳	فصل ۹: خانواده و اعتماد

## مقدمه

این کتاب، خلاصه‌ای دقیق از آموزه‌های اصلی تئوری انتخاب است. کم حجم و مصور است و در گفتگوی دوجانبه تمام مفاهیم اساسی تئوری انتخاب و کاربردهای آن را در زندگی شخصی به گونه‌ای جذاب بیان کرده است که جذابیت آن را مدیون تصویرگر باحوصله، خلاق و خوش اخلاق خانم سمیرا طاهری هستیم.

تئوری انتخاب در تعریفی ساده و مختصر، به گروه روان‌شناسی‌های کنترل‌درونی متعلق دارد؛ یعنی منشأ رفتار آدمی را از درون می‌داند و نه از بیرون و محیط. در مقابل این رویکرد، روان‌شناسی‌های کنترل بیرونی قرار دارد که ریشه رفتار انسان‌ها را در محیط آن‌ها جستجو می‌کند. مانند گفتارهای این چنینی: «چون کارمند عصبانی‌ام کرده و من فریاد زدم، به دلیل حمایت همسرم انگیزه بیشتری پیدا کردم»، «شرایط اقتصادی مساعد است و برای فعالیت اقتصادی امیدی ندارم» و «پدر و مادر محوب و دلجویی نداشتند، به همین دلیل آن‌طور که باید و شاید رشد نکردم» همه جملات بالا در یک ویژگی مشترکند: انقادی در دنیای بیرون مشاهده و فکر، احساس و عمل من را تحت تأثیر خود قرار داده است.

قطعه مقابل این نگاه، رویکرد روان‌شناسی کنترل‌درونی است که یکی از آن‌ها «تئوری انتخاب» است. از دیدگاه تئوری انتخاب، تمام رفتارهای فرد از درون او و برای ارضای نیازهای بی‌گناهش صادر می‌شود (نیاز به بقا، عشق و احساس تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی و اختیار، و غیره). پس او رفتارهایش را انتخاب می‌کند و برای هر رفتاری که انجام می‌دهد مسئول است.

برخلاف ماژلو که معتقد بود نیازها «سلسله‌مراتبی» دارند و ما یکی از آن‌ها ارضا نشود، نیاز دیگر در وجود ما سر بر نمی‌آورد، گلسر معتقد است که اولویت نیازها برای هر کسی متفاوت است. کسانی که برای ایده‌ایم که برای عشق خود، از جان گذشته‌اند (اولویت نیاز به احساس تعلق در برابر نیاز به زنده ماندن) و شاهد کسانی بوده‌ایم که برای به دست آوردن قدرت، نزدیکان خود را به قتل رسانده‌اند (اولویت داشتن نیاز به قدرت در برابر نیاز به عشق و تعلق). از دیدگاه تئوری انتخاب، شیوه انتخاب ارضای این نیازها و اولویت‌هایشان در هر فرد، ریشه انتخاب‌های مهم زندگی او را تشکیل می‌دهند.

تئوری انتخاب رفتار افراد را بر مبنای اصل ذهنی تبیین می‌کند: اصل اوله ما مالک هیچ کس نیستیم و نمی‌توانیم رفتارهای دیگران را «کنترل» کنیم. فقط می‌توانیم رفتارهای خود را کنترل کنیم. اصل دوم، فقط می‌توانیم به دیگران اطلاعات بدهیم (چه با رفتار و چه با کلام). اصل سوم، زیربنای تمام مشکلات روان‌شناختی بقدمت مشکلات رابطه‌ای است. اصل چهارم، مشکلات رابطه‌ای همواره بخشی از «زندگی حال حاضر» فرد است و نباید در گذشته به دنبال آن گشت. اصل پنجم، تأثیر آنچه در گذشته بر ما رفته است، بسیار مهم و انکار نشدنی است، اما همین امروز می‌توانیم با تلاش مؤثر و مستولانه نیازها و خواسته‌های خود را برآورده کنیم و شرایط بهتری برای خودمان رقم بزنیم. اصل ششم، هر کس در ذهن خود تصویری ذهنی از دنیای آرمانی خود دارد که می‌توان آن را «دنیای

مطلوبه او نماید. ارضای نیازها یعنی تحقق بخشی به «تصاویر دنیای مطلوب». اصل هفتم، تنها چیزی که از ما صادر می‌شود و سر می‌زند «رفتار» است. اصل هشتم، هر رفتاری که از ما سر می‌زند یک رفتار کلی است که چهار مؤلفه تفکیک‌ناپذیر دارد: «عمل، فکر، احساس و حالت بدنی» (فیزیولوژی). اصل نهم، رفتارها انتخاب می‌شوند اما از بین چهار مؤلفه عمل، فکر، احساس و حالت بدنی (فیزیولوژی)، همواره روی «عمل» و «فکر» کنترل مستقیم داریم. اصل دهم، لازم است رفتارها را با «افعال» نام‌گذاری کنیم و در نام‌گذاری به بخشی از رفتار توجه کنیم که تشخیص و تمایز آن برای ما ساده‌تر است، مانند: پرخاشگری، افسرده‌گری، مضطرب‌گری و...  
امیدواریم این کتاب در فرایند معرفی آموزه‌های تئوری انتخاب به خوانندگان بیش‌تری کمک کند.

mikhanam.com