

# میل یا نیاز

مؤلف:

امید قادری

سرشناسه : قادری، امید، ۱۳۶۷، -، پدیدآور

عنوان و نام پدیدآور : میل یا نیاز / مولف امید قادری.

مشخصات نشر : تهران : لوح محفوظ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص.

شابک : ۱۲۰۰۰۰ریال ۶-۵۵-۸۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : شماره:ص:۱۰۸.

موضوع : روان شناسی

موضوع : Neu (Psychology

موضوع : شناخت (روان شناسی)

موضوع : Cognition

رده بندی کنگره : BF۵۰۳/ق۲م۹ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۵۰۲۷۰

## میل یا نیاز

نویسنده: امید قادری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۰ ش.

صفحه و قطع: ۱۲۰ رقی

ناظر چاپ: حمد باباییسی

صفحه آرا: سید مهدی الوند کوهی

طراح جلد: امید قادری

لیتوگرافی: لوح محفوظ

نشر: لوح محفوظ

تهیه و تدوین: خیابان پامنار، کوچه

بنی، پلاک ۱۲

تلفن: ۰۹۱۲۱۱ ۶۲۸ ۲۰۹۰۳۳۷۲

قیم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷، تلفن: ۳۷۷۴۰۶۴۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

Www.Lawh-Mahfouz.Com

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۰۰-۵۵-۶



# فهرست

## مقدمه

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۱  | فصل اول                                      |
| ۱  | خواست‌های بیرونی                             |
| ۱۵ | فصل دوم                                      |
| ۱۵ | محل و نیاز                                   |
| ۲۶ | فصل سوم                                      |
| ۲۶ | نیاز در دیدگاه فیلسوفان و روانشناسان         |
| ۲۷ | مرم سلسله مراتب نیازهای مازلو                |
| ۲۷ | نیاز اول: نیازهای فیزیکی                     |
| ۲۸ | نیاز دوم: نیازهای امنیتی                     |
| ۲۸ | نیاز سوم: نیازهای اجتماعی                    |
| ۲۹ | نیاز چهارم: نیاز به حقیقت                    |
| ۳۰ | نیاز پنجم: زیبایی شناخت                      |
| ۳۱ | نیاز ششم: خودشناسایی                         |
| ۳۶ | نیازهای فطری و اساسی از دیدگاه ویلیام گیل    |
| ۳۶ | ۱- نیاز به عشق و تعلق خاطر                   |
| ۳۷ | ۲- نیاز به آزادی                             |
| ۳۷ | ۳- نیاز به پیشرفت و قدرت                     |
| ۳۷ | ۴- نیاز به تفریح                             |
| ۳۸ | ۵- نیاز به بقا                               |
| ۴۱ | نیازهای اساسی روانشناختی از دیدگاه اریک فروم |
| ۴۳ | نیازهای روان شناختی                          |
| ۴۴ | ۱. نیاز به وابستگی یا مرادده                 |
| ۴۴ | ۲. نیاز به ریشه دار بودن                     |
| ۴۴ | ۳. نیاز به تعالی                             |
| ۴۴ | ۴. نیاز به هویت                              |
| ۴۵ | ۵. نیاز به جاذبه جهت گیری                    |
| ۴۵ | ۶. نیاز به تهییج و تحرک                      |
| ۴۶ | فصل چهارم                                    |
| ۴۶ | تشخیص و نوشتن امیال                          |
| ۵۲ | بخش دوم (پایان دادن بر تسلط نیازها)          |

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۵۳  | فصل پنجم                                   |
| ۵۳  | زندگی کیفیت است نه کمیت                    |
| ۶۴  | فصل ششم                                    |
| ۶۴  | شکستن بت‌های ذهنی                          |
| ۷۲  | فصل هفتم                                   |
| ۷۲  | درماندگی آموخته شده پاسخی به ناکامی‌های ما |
| ۸۶  | فصل هشتم                                   |
| ۸۶  | هستی نیستی                                 |
| ۹۲  | مرگ از مولانا                              |
| ۱۰۸ | سایه                                       |

www.ketab.ir

## مقدمه

به نام آنکه وجودی بر این کالبد تن آفرید تا بنیان تمام زندگیم، موجودیتم و هستیم باشد.

در این کتاب سعی بر آن داریم تا بنیان تصمیمات و گام‌هایمان در زندگی خدایمان را در این دایره هستی بشناسیم. گاه این شناخت بسیار سخت می‌نماید و رو شدن با موجودیت نهان خویش نیاز به شهامت دارد. شهامتی راستین برای کشاکش خویش خویش. در مسیر شناخت بنیان حرکت‌هایمان با مسائلی روبه‌رو می‌شویم که گاهی از تضادها را بر سر ما فرود می‌آورد.

روبه‌رو شدن با دنیای نیر سای متضاد درون، ما را با واقعیتی ژرف روبه‌رو می‌کند وقتی با نفرت درون، روبه‌رو می‌شویم عشق را در نقطه مقابل آن می‌یابیم و وقتی به میزبانی دست می‌زنیم میهمانی ناخوانده چون حسادت از راه می‌رسد.

همانگونه که سارتر می‌گوید وقتی کوشش می‌کنیم که آنچه هستیم باشیم، این حالت صداقت آمیز است زیرا نمی‌خواهیم بخود دروغ بگوییم اما هیجان حس خودخواهی سعی می‌کند تصمیم ما را عوض کند.

همانگونه که زیگموند فروید دویرونی متضاد درون انسان را می‌شناسد و تانائوس را معرفی می‌کند که حرکت در هریک از این مسیرها پیامدهای متفاوتی را ایجاد خواهد کرد و یونگ آنیما و آنیموس را معرفی می‌کند.

می‌بینیم که این تضادها در تصمیمات و انتخابهای ما در طول زندگی نیز تأثیرات بسزایی دارد حال باید چه کرد؟

در مرحله اول و در شروع این شناخت باید وجود را از شخصیت تفکیک کرد و پای در راه شناخت وجود برداشت. در این راه با مسائل زیادی روبه رو خواهیم شد.

در این راه سنگ‌های کوچک اما ریز و برنده در زیر پایمان میرقصند و گاه با سنگ‌هایی بزرگی روبه رو می‌شویم که عبور از آنها شهامت درون را طلب می‌کند در نهایت برای شناخت وجود درون باید این راه را پیمود و خطرات آن را با دل و جان خرید تا بتوانیم حقیقت وجود خویش را بیشتر و بیشتر کشف کنیم.

کسانی که مسیر دینی مادی و اجتماعی خود شده‌اند و اکثر اوقات بدنبال مقبولیت یا سایر انگیزه‌های اجتماعی هستند و یا به بدنبال بدست آوردن و ذخیره کردن اند در این مسیر با مسائل بیشتری روبه رو خواهند شد البته اگر بتوانند این راه را آغاز کنند.

در فصل اول این کتاب به خواست‌های بیرونی می‌پردازیم. تصمیمات، انتخاب‌ها و خواست‌هایی که منشا آنها دنیای بیرونی، محیط و اجتماع است. حرکت در مسیر خواست‌های اجتماع و خانواده و بطور کلی خواست‌های بیرونی، ما را در مسیری بی‌مسیر و راهی بی‌مقصد قرار می‌دهد. در این حاسته‌ها موجودیت و وجود خالص انسانی تصمیم‌گیرنده نبوده است بلکه این شرایط بیرونی بوده که برای ما تصمیمی را اخذ کرده است.

خواست‌های بیرونی انسان را گم‌گشته خود می‌کند و فاعلیت او را می‌گیرد. انسان‌هایی را می‌سازد که همیشه درگیر بدست آوردن و تملک و برآورده کردن خواست‌های دیگران‌اند، تا همیشه به خوبی از آنها یاد شود. آنقدر خود را درگیر مقبولیت‌های اجتماعی و قومی می‌کنند که دیگر خود را نمی‌شناسند. حرکت در این مسیر حرکت در مسیر خودخواهی است مسیری که ما باید بدست آوریم

و تملک داشته باشیم تا پوچی عدم شناخت وجود را پر و پرتر کنیم. زمانی که در بدست آوردن ناکام می‌شویم احساس پوچی و نبود را بیشتر احساس می‌کنیم و این فشارها استرس و اضطرابی را بوجود می‌آورد که منشاء بیماریهای نوروتیک در ما می‌گردد.

در فصل دوم کتاب به توضیح تفاوت‌های میل و نیاز می‌پردازیم در زندگی به‌روهای که منشاء آن میل است و یا نیاز است می‌تواند پیامدهای کاملاً متفاوتی داشته باشد و احساس رضایت و خرسندی ما از این پیامدها نیز متفاوت است. نیازهایی که بر پا وجود شکل نمی‌گیرند می‌توانند انسان را از خویشتن خویش بی‌سازند راه را دردنیای نیازهایش غرق کند بطوری که حتی توانایی شناخت همان شرایطی را که در آن قرار گرفته است را نداشته باشد.

در فصل سوم مراتب نیازها از دیدگاه روانشناسان و فیلسوفان بیان خواهیم کرد تا از میان آن مراتب آنچه نیازها را از یکدیگر جدا کرده و مسیر زندگی را برای رسیدن به خود شکوفایی هموار کرده و قدم در راه گذاریم.

در فصل چهارم با روش‌هایی به کشف امیال درونی‌مان می‌پردازیم. کشف امیال نیازمند وجود ذهنی آرام و دور از دغدغه‌های بیرونی است. در این فصل باید به شکلی که گفته می‌شود امیال درونی خود را در جدایی بنویسید.

فصل پنجم این کتاب شروع برای پایان دادن بر تسلط نیازها بر انسان است. کسانی که در زندگی تنها بر کمیت‌ها تمرکز دارند شدیداً تحت تاثیر امواج جامعه قرار می‌گیرند. عزت نفس پایینی را بدست می‌آورند و تمام توجه‌شان بر امور مادی و ظاهری است. آنقدر جسم و سن و سال برایشان مهم می‌شود که با گذر هر سال بر گم گشتگی آنها در زندگی افزون می‌شود. و هر سال را در مراکز جراحی زیبایی سر می‌کنند.



در فصل ششم افکار و باورهای نادرستی می‌رسیم که بطور ناخودآگاه در ذهن ما تبدیل به بت شده اند. بت‌های ذهنی که اگر از آنها و نوع تفکر آنها تخطی کنیم دچار وسواس فکری می‌شویم. حال در این فصل ما می‌خواهیم این بت‌های ذهنی را بشکنیم و خورد کنیم تا چیزی از آنها باقی نماند. زیرا این بت‌ها مرکز جاهلیت و فشارهای روانی ما هستند.

در فصل هفتم به یکی از مهمترین نظریات درباره علت رکود و عدم رهایی و کاهش بازدهی انسانی اشاره می‌کنیم. نظریه درماندگی آموخته شده مارتین سلیگمن نشان می‌دهد انسان‌هایی که تحت تاثیر محیط بیرونی هستند و خود عاملی نشان نمی‌دهند، چون آنقدر درمانده می‌شوند که دیگر هیچ حرکتی برای نجات خود انجام نمی‌دهند. یکی از عللی که انسان را در پیشروی بر اساس نیاز هدایت می‌کند همین درماندگی آموخته شده است.

و در انتها در فصل هشتم بر نیروی انیشتینی که نباش موجب عدم درک زندگی می‌شود توجه می‌کنیم. کم رنگ شدن نیروی انیشتینی در وجودمان باعث پرستش زندگی و چسبیدن به نمادها و نشانه‌های دروغین می‌شود. مرگ اندیشی تنها راه درک زندگی است.