

زندگی به سبک تئوری انتخاب با ۱۲۰ داستان کوتاه

مجید احمدی

مؤسسه فرهنگی هنری انتشاراتی مهرتابان، تهران

سرشناسه: احمدی، مجید
عنوان و نام پدیدآور: زندگی به سبک تئوری انتخاب با ۱۲۰ داستان کوتاه/مجید احمدی
مشخصات نشر: تهران، مؤسسه فرهنگی هنری مهرتابان تهران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۶۹-۴۹-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
موضوع: انتخاب (روانشناسی)
موضوع: روان‌شناسی
موضوع: کیفیت زندگی
رده‌بندی کنگره: ۳۹۳ ز ۳۹ الف ۱/ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸۳
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۴۶۴۳۹۹

زندگی به سبک تئوری انتخاب

با ۱۲۰ داستان کوتاه

نویسنده: مجید احمدی

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری انتشاراتی مهرتابان تهران

صفحه: ۹۶، تصاویر: ۱۰، خرمشاهی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳، قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف، چاپ: جاوید، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان جمهوری، خیابان اسکندری ج ۱، پلاک ۱۷۰، شماره ۱۷۰، واحد ۲

تلفن: ۶۶۴۷۵۴۲۰ - ۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۰۹۱۰۴۹۰۲۰۰

حق چاپ محفوظ است.

زنهار بجز عشق دگر شغل نگیری

مولوی



تقدیم به روح بزرگ دکتر یلیام گلسر که روان‌شناسی
کنترل درونی و تئوری بحران، بنیان نهاد و در جهان
منتشر کرد. تقدیم به دکتر علی‌صاحبی مربی ارشد و عضو
هیئت علمی موسسه گلسر، که با ترجمه آثار گلسر، پژوهش
بی وقفه در این حوزه، نوشتن کتاب‌های ارزنده و
پایه‌گذاری مرکز واقعیت درمانی ایران، به ما این تئوری را
یاد داد.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات	۱۱
۱-۱- برآمده مقدمه	۱۲
۱-۲- پیش ساینده مقدمه	۱۵
۱-۳- چشم انداز رنگرزی کتاب	۲۵
۱-۴- آنچه انتظار می‌رود یاد بگیریم	۲۷
۱-۵- بعد از آموزش و بکارگیری تئوری: انتخاب قادر خواهیم بود:	۲۷
فصل دوم: کیفیت زندگی	۲۹
۱-۲- تعریف کیفیت زندگی	۳۰
۲-۲- معیارهای کیفیت زندگی	۳۲
۲-۳- بازتاب بهبود کیفیت زندگی:	۳۳
۲-۳-۱- رضایت از زندگی	۳۴
۲-۳-۲- خشنودی و شادی	۳۵
فصل سوم: اثرات شادمانی و خنده بر بهبود کیفیت زندگی	۴۱
۳-۱- اثرات شادمانی	۴۲
۳-۲- تأثیرات اجتماعی شادی و خنده	۴۳

۳-۳- خنده می‌تواند جان شما را نجات دهد..... ۵۴

۳-۴- تاثیرات جسمانی و روانی شادی و خنده..... ۵۶

فصل چهارم : پیوستار شادمانی..... ۷۵

۴-۱- پیوستار شادمانی..... ۷۶

۴-۲- غمگینی..... ۷۸

۴-۳- لذت‌های آنی و شادمانی‌های دروغین..... ۷۸

۴-۴- شادی‌های موجه..... ۷۹

۴-۵- شادمانی اصیل و واقعی..... ۷۹

۴-۶- شادمانی موثر، شادمانی اصیل و موجه و میزان تسلط و کنترل ما بر آن‌ها..... ۸۳

۴-۶-۱- عوامل موثر بر شادمانی اصیل و میزان تسلط و کنترل ما بر آن‌ها..... ۸۳

۴-۶-۲- عوامل موثر بر شادمانی موجه و میزان تسلط و کنترل ما بر آن‌ها..... ۱۰۱

فصل پنجم : چرا با اینکه برعمده عوامل شادی تسلط و کنترل داریم غالباً شاد نیستیم ؟..... ۱۱۳

۵-۱- چون شادی یک انتخاب و عادت است و عده‌ی کمی آن را انتخاب و به

آن عادت می‌کنند..... ۱۱۵

۵-۱-۱- چون شادی یک انتخاب است و ما آن را انتخاب کنیم..... ۱۱۵

۵-۱-۲- چون شادی یک عادت است، باید آن را تقویت کنیم..... ۱۳۶

۵-۲- چون بین شما و دیگری روان‌شناسی کنترل بیرونی ناک است..... ۱۴۵

۵-۲-۱- سه باور روان‌شناسی کنترل بیرونی..... ۱۵۲

۵-۲-۲- چرایی تسلط روان‌شناسی کنترلی بیرونی و چشم اندازهای

تخریب‌گران..... ۱۵۳

۵-۲-۳- هفت عادت مخرب روابط انسانی براساس روان‌شناسی کنترل

بیرونی..... ۱۵۸

۵-۳- چون روابط ضعیف و خراب مساوی ناخشنودی است و عده‌ی کمی

از ما قادر به شروع، برقراری و حفظ روابط مؤثر هستیم.....	۱۵۹
۱-۳-۵- روابط ضعیف و خراب مساوی ناخشنودی است.....	۱۵۹
۱-۳-۵- شروع، برقراری و حفظ ارتباط مؤثر.....	۱۸۱
۴-۵- چون لذت‌های آنی و شادی‌های دروغین در مقابل رضایت و خشنودی	
پایدار ما قرار دارند.....	۱۸۷

فصل ششم: آشنایی با ویلیام گلسر و تئوری انتخاب و روان‌شناسی کنترل درونی او	
و درک ضرورت اجتناب ناپذیران در زندگی.....	۱۹۷
۱-۶- آشنایی با ویلیام گلسر مبدع تئوری انتخاب.....	۱۹۸
۲-۶- مبانی تئوری انتخاب و درک ضرورت اجتناب ناپذیران.....	۱۹۹
۳-۵- ده اصل اصلی تئوری انتخاب.....	۲۰۷

فصل هفتم: تبیین ماهیت، عوامل و اهداف اصلی تئوری انتخاب.....	۲۲۳
۱-۷- پنج نیاز اساسی.....	۲۲۶
۱-۱-۷- نیاز به بقا.....	۲۲۷
۲-۱-۷- نیاز به عشق و احساس تعلق.....	۲۳۰
۳-۱-۷- نیاز به قدرت.....	۲۶۴
۴-۱-۷- نیاز به آزادی.....	۲۷۰
۵-۱-۷- نیاز به تفریح و شادی.....	۲۷۳
۶-۱-۷- همخوانی در شخصیت و شدت نیازها.....	۲۷۷
۲-۷- دنیای مطلوب.....	۲۸۲
۱-۲-۷- تعارض.....	۲۹۲
۲-۲-۷- سوالاتی که در شناخت دنیای مطلوب به شما کمک می‌کند.....	۲۹۴
۳-۷- ادراک.....	۲۹۵
۱-۳-۷- سیستم ادراکی.....	۳۰۰

- ۳۰۲.....۷-۳-۲- دنیای ادراکی
- ۳۲۰.....۷-۳-۳- فرآیندهای نزولی و صعودی ادراک
- ۳۲۲.....۷-۳-۴- عوامل موثر بر ادراک
- ۳۲۴.....۷-۳-۵- میان برهای ادراکی
- ۳۲۷.....۷-۳-۶- خطاهای ادراکی
- ۳۳۴.....۷-۳-۷- قضاوت درباره دیگران
- ۳۳۶.....۷-۳-۸- بازی قضاوتی
- ۳۴۰.....۷-۴- مکان مقایسه و ارزیابی
- ۳۴۲.....۷-۴- رفتار
- ۳۴۹.....۵-۱- بین رفتار ما
- ۳۵۳.....۷-۵-۲- شدت رفتار کلی
- ۳۵۷.....۷-۶- اخلاقیت
- ۳۶۲.....۷-۶-۱- اخلاقیت مثبت
- ۳۷۰.....۷-۶-۲- سوالات ارزیابی و تغییر رفتار از اخلاقیت
- ۳۷۱.....۷-۶-۳- ویژگی‌های افراد خالص
- ۳۷۲.....۷-۶-۴- موانع اخلاقیت
- ۳۷۲.....۷-۶-۵- تمرین‌هایی برای اخلاقیت
- ۳۷۴.....۷-۶-۶- اخلاقیت منفی و تخریب گر
- ۳۸۳.....فصل هشتم: انسان‌ها چرا و چگونه رفتار می‌کنند؟
- ۳۸۳.....۸-۱- چارت تئوری انتخاب
- ۴۰۵.....فصل نهم: چه کسانی بر زندگی کنترل موثر داشته و شادند؟
- ۴۰۶.....۹-۱- ویژگی‌های افراد سالم، مؤثر و شاد
- ۴۰۸.....۹-۱-۱- ویژگی‌های افراد سالم، مؤثر و شاد از دیدگاه روان‌شناسان

- فصل دهم: آنچه برای داشتن کنترل مؤثر بر زندگی یاد گرفتیم..... ۴۷۵

۴۷۷..... ۱-۱۰-۱ آنچه یاد گرفتم.....

۱۰-۲- سوال‌های مباحثه ای، جملاتی برای تفکر بیشتر و تسهیم آن با

۴۸۱..... دیگران

۴۸۵..... کتاب شناسی

www.ketab.ir