

روان شناسی خودخواهی مثبت

عباس سالاری



|                          |   |                          |
|--------------------------|---|--------------------------|
| سرشناسه                  | : | سالاری، عباس             |
| عنوان                    | : | روان‌شناسی خودخواهی مثبت |
| مشخصات نشر و نام مؤلف    | : | تهران: درس. عباس سالاری  |
| مشخصات ظاهری             | : | ۱۳۶ ص                    |
| وضعیت فهرستویسی          | : | براساس اطلاعات فیپا      |
| موضوع                    | : | شخصیت - تحول و تغییر     |
| رده‌بندی کنگره           | : | ۱۳۹۲ BF۶۹۸/۲/۹۲س         |
| رده‌بندی دیویی           | : | ۱۵۵/۴۲                   |
| شماره کتابخانه ملی ایران | : | ۳۳۳۷۷۶۴                  |



ناشر: درس

- ☐ نام کتاب: روان‌شناسی خودخواهی مثبت
- ☐ ناشر: درس
- ☐ نویسنده: عباس سالاری
- ☐ ویراستار: حامد هاتف
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۳
- ☐ تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
- ☐ چاپ: نیکاچاپ
- ☐ صحافی: منصوری
- ☐ قیمت: ۶۰۰۰ تومان
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۰۸-۲

ISBN 978-600-336-008-2

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکندر - ک ۱  
تلفن: ۶۶۴۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

ساعاته رایجی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.nashredorsa.com  
liusa@nashreliusa.com  
www.dorsabook.com

سایت اینترنتی:  
پست الکترونیکی:  
فروش الکترونیکی:

## فهرست

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| بیشگفتار .....                       | ۷   |
| فصل یک - خودخواهی مثبت چیست؟ .....   | ۱۰  |
| خلاصه و جمع بندی بخش نخست .....      | ۳۳  |
| فصل دوم خودخواهی مثبت - چرا؟ .....   | ۳۶  |
| خلاصه و جمع بندی فصل دوم .....       | ۷۶  |
| فصل سوم خودخواهی مثبت - چگونه؟ ..... | ۷۹  |
| خلاصه و جمع بندی فصل سوم .....       | ۱۳۱ |
| فهرست منابع .....                    | ۱۳۵ |

## پیشگفتار

راز دستیابی به شخصیت سالم چیست؟ چه کنیم تا به احساس رضایت و خوشبختی برسیم؟ چه چیزی یا چه کسی می تواند به ما در رسیدن به این شخصیت رشد یافته و سالم کمک کند؟ اینها و پرسش هایی از این دست، بخش مهمی از دغدغه های ذهنی انسان را تشکیل می دهند.

ما همواره در پی آن هستیم که به خوشبختی و رضایت از زندگی دست پیدا کنیم و به همین دلیل راه ها و گاهی به بیراهه های متعددی گام می نهیم: ثروت، شهرت، قدرت، شهوت، چهار راه یا احتمالاً بیراهه ای هستند که هیچ یک نمی تواند ضمن خوشبختی و خشنودی ما از زندگی مان باشند. شخصیت سالم، خشنود و خوشبخت، نه تنها ثروت و شهرت و قدرت و شهوت را محرم و منع نمی کند که حتی به جا و به اندازه از این موهبت های دنیوی بهره می برد؛ اما راز خوشبختی را در هیچ یک از اینها نمی داند و می شنود. انسان سالم معتقد است که انسان ها اساساً خوبند. او انسان ها را برخوردار از ظرفیت تغییر و رشد و بهره مندی از رفتار سالم می داند. بنابراین وقتی ما «خود» و دیگران را دارای قابلیت تغییر و رشد و نیز

ارزشمند تلقی کنیم، «خود» و دیگران را دوست خواهیم داشت. به این ترتیب راهی جز این در پیش نداریم که به «خود» به عنوان شاه کلید شخصیت سالم، بیش از پیش توجه کنیم، آن را بشناسیم، آن را برخوردار از ظرفیت تغییر و رشد و ارزشمند بدانیم و در نتیجه «خود» را بخواهیم و دوست داشته باشیم.

بدیهی است انسانی که «خود» را می‌خواهد و «خود» را دوست دارد، خواهان تمامی پاکی‌ها، خوبی‌ها و زیبایی‌ها خواهد بود. چنین انسانی بدین‌تردید از پلیدی‌ها و پستی‌ها و ناپاکی‌ها دوری خواهد کرد. دوست که از بودن کنار چنین انسانی به عنوان همسر، پدر، مادر، برادر، خواهر، همکار، شهروند و نیز به عنوان بنده‌ای از بندگان خدا، است. آرامش احساس نکند؟ آیا انسانی که «خود» را دوست دارد می‌تواند با آله‌گی‌هایی همچون غرور، کینه، نفرت، دروغ، ستم، تحقیر دیگران و... نقش‌آلود شود؟

این کتاب به دلیل اهمیت موضوع خودخواهی مثبت و آثار و نتایجی که بر زندگی فردی و اجتماعی خواهد داشت، به نگارش درآمده است. مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند به تلاش هر یک از ما برای دستیابی به خوشبختی و احساس رضایت در زندگی کمک کند. دلیل این مدعا، علاوه بر استنادها علمی موجود در کتاب، به سوابق و تجربه‌های متعددی است که نگارنده با مراجعان خود در زمینه‌های گوناگون داشته است.

اضطراب، افسردگی، خشم، نارضایتی از زندگی فردی، شخصی و زناشویی، پایین بودن انگیزه‌ی تحصیلی، اعتماد به نفس ضعیف، خجالتی بودن بیش از حد و مواردی دیگر از این قبیل که موجب

نگرانی و حتی بیماری ما می شوند، در وهله‌ی نخست، ریشه در «خود» دارند، یعنی در اینکه هر یک از ما به چه میزان «خود» را می‌خواهیم و «خود» را دوست می‌داریم؟

بدون تردید این کتاب، نخستین گام در این راه نبوده است و گام پایانی آن نیز نخواهد بود؛ اما در حد خود، یک تلاش برای یاری‌رساننده در مسیر خودشناسی و ابراز و اظهار علاقه به «خود» محسوب می‌شود.

به اینکه بارش این کتاب محصول نیتی پاک بوده است و به بیان جناب علامه مطهری رحمه الله تعالی:

بر سر آنم که در دست برآید دست به کاری زنم که غصه سرآید  
اما معترفم که وجودیست‌های پاک، لزوماً به معنای نبود کاستی‌ها  
نیست و در این صورت نیست بعد که چشم‌های تیزبین با زیبایی  
بخشش همراه شوند که.

صالح و طالح متاع خویش نمودند تا چه قبول افتد و که در نظر آید

عباس سالاری

## خودخواهی مثبت چیست؟

باید دلم را بپرسم نه نه  
باید ببرم سورتی را بشویم  
ببرم دراز بکشد  
دلداریش بدهم به شتر نکند  
بگویم که می‌گذرد که سینه آورد  
باید خودم را ببرم بخوابد  
من خسته است.

(عزیزا بر من)

در این فصل به دنبال تعاریف و مفاهیمی هستیم که به ما کمک می‌کنند خودخواهی مثبت را بهتر درک کنیم و تفاوت آن با خودخواهی مثبت و منفی را دریابیم. رسیدن به تعاریف مشترک در هر بحثی هم ضروری است و هم از سوء برداشت‌ها پیشگیری می‌کند. بنابراین بایسته و شایسته است که خواننده‌ی گرامی، پیش از