

انسان و انتخاب دشوار

مسئولیت‌پذیری یا مسئولیت‌گریزی

فرایند رهایی از چرخه قربانی‌گری و

ورود به دایره توانمندی‌های خود

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۷

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: انسان و انتخاب دشوار (مسئولیت‌پذیری یا مسئولیت‌گریزی؟ فرایند رهایی از چرخه قربانی‌گری و ورود به دایره توانمندی‌های خود / دکتر علی صاحبی.
مشخصات نشر: تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-600-118-246-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
عنوان دیگر: فرایند رهایی از چرخه قربانی‌گری و ورود به دایره توانمندی‌های خود.
موضوع: مسئولیت Responsibility
موضوع: اخلاق اجتماعی Social ethics
موضوع: انسان — روان‌شناسی Psychology — Human beings
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸ الف ۲ ص / BJ ۱۴۵۱
ر.بندی دیویی: ۱۷۹/۹
شمار کتابخانه‌ای: ۵۳۰۶۴۹۵

انسان و انتخاب دشوار
(مسئولیت‌پذیری یا مسئولیت‌گریزی)
مؤلف: دکتر علی صاحبی

ویراستار: فرید مرادی
آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش
طرح جلد: سوگل علمی
مدیر تولید: عماد درنایی
چاپ اول: نشر ذهن‌آویز، پاییز ۱۳۹۷
شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است
لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان
مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵
قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



فهرست

۱	یادداشت مؤلف
۵	درآمد: نگاهی گذرا به طرز فکر مسئولیت‌پذیری
۷	گفتار اول: از انکار واقعیت تا گریز از مسئولیت‌پذیری
۱۷	گفتار دوم: چرخه سرزنش و روان‌شناسی کنترل‌گری
۲۵	گفتار سوم: الگوهای رفتاری در چرخه سرزنش و...
۶۱	گفتار چهارم: از جهت‌گیری قربانی به جهت‌گیری مبتکر و حلاق
۶۹	گفتار پنجم: شیوه خروج از مثلث سرزنش‌گری و...
۹۳	گفتار ششم: قربانی‌گری...
۱۰۷	گفتار هفتم: چگونه مسئولیت‌پذیری را از مسئولیت‌گریزی تشخیص دهیم؟
۱۱۳	مآخذ و دیگر منابع سودمند

یادداشت مؤلف

یکی از غمبارترین تجارب انسان این است که یک روز در روز بار پیاپی از خواب برخیزد، درحالی که به انتهای عمر فعال و مؤثر حرفه‌ای خود رسیده است، دریابد در تمام این سالها فقط بخش کوچکی از وجود خود را به کار گرفته است.

وی. دبلیو. باروز

V. W. Burrows

هیچ چیزی در زندگی ترسناک نیست، فقط باید آنرا فهمید و درک کرد.

ماری کوری

Marie Curie

یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین بازی‌های فرهنگ غربی ما «قربانی‌گری» یا قربانی دانستن و گریز از مسئولیت‌پذیری در برابر وضعیت خود است. این گرایش در تمام سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی و حتی در سطح ملی به خوبی دیده می‌شود. اگر خوب بنگریم همه افراد پیرامون ما شاکي و ناراحت بوده و دیگران را سرزنش می‌کنند: معلم،

شاگردان، والدین و سیستم مدرسه را سرزنش می‌کند. دانش‌آموزان، والدین، مدرسه و سیستم آموزشی را، والدین، فرزندان و سیستم را، مسئولین سیستم و دانش‌آموزان، والدین و معلمان را سرزنش می‌کنند. پزشکان، سیستم سلامت درمان و بیماران را، بیماران، پزشکان و سیستم سلامت و درمان را شمتات می‌کنند. رانندگان تاکسی، مسافران و مسافران، رانندگان و مسئولین تاکسی‌رانی را. دانشجویان دلیل ناتوانی خود را اساتید و نظام دانشگاهی می‌دانند، اساتید، دانشجویان را به نداشتن انگیزه متهم می‌کنند و خود را قربانی نظام ناکارای دانشگاهی و دانشجویان بی‌انگیزه می‌دانند و هر دوی اینها دانشگاه و نظام آموزش عالی را نکوهش می‌کنند و همین‌طور در تمام بخش‌های اجتماع می‌توان این الگو را به روشنی دید.

اما در روان‌شناسی، بازی قربانی و یا سبک زندگی مبتنی بر سرزنش‌گری و گریز از مسئولیت‌پذیری نوعی سبک زندگی و رفتار کلی است که از چهار مؤلفه یا بخش: فکر، عمل، احساس و حالت بدنی خاص تشکیل می‌شود، افراد این سبک یا کلیت رفتار را انتخاب کرده و بابت آن هزینه‌های زیادی می‌پردازند. البته اگر از آن آگاه شده و جایگزین بهتر و مفیدتری برای آن بیابند می‌توانند الگوی کارآمد و رساتر کی و مؤثرتری را انتخاب کنند. در این کتاب که در واقع جلد دوم از سه گانه «زندگی مسئولانه» است، در ابتدا ویژگی‌های هر یک از مؤلفه‌های مختلف این الگو را به تفصیل شرح داده‌ام تا در وهله نخست راه را برای شناسایی این الگو و سبک زندگی مبتنی بر سرزنش‌گری هموار کنم و در مرحله بعد راههای رهایی از این الگوی مسلط و ایجاد الگویی جایگزین مبتنی بر مسئولیت‌پذیری را معرفی کنم.

امیدوارم به کارگیری و تمرین راهکارهای این کتاب بتواند به شما
روش‌های رهایی از این دام فراگیر و فناکننده زندگی را نشان دهد.
در نگارش و ویرایش این کتاب همانند همیشه از حمایت‌های بی‌دریغ
و فروتنانه همکارانم برخوردار بوده‌ام. آقایان مهدی اسکندری و
امیرعباس نظری دست‌های توانمند یاری خود را به سوی من دراز کردند
که لازم است در اینجا قدردانی زبانی خود را به آنها اعلام کنم. چه خوب و
دل‌انگیز است که شما هستید. همچنین از آقای مرادی که ویراستاری
کتاب را به عهده گرفتند تشکر می‌کنم. همچنین لازم است از
جناب آقای باظر، علمی کتابفروش مدیر محترم نشر ذهن‌آویز برای
پذیرش نشر این کتاب سپاسگزاری کنم.

دکتر علی صاحبی