

نور

# اراده به خردورزی

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلبر

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳  
عنوان و نام پدیدآور: اراده به خردورزی / اثر علی صاحبی  
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۹۶-۰  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.  
موضوع: راه و رسم زندگی  
موضوع: شناخت درمانی  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۲ ۱۳۲ ۲ آر BF۶۳۷  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۱۰۰۰۰۰



---

## اراده به خردورزی

نویسنده: دکتر علی صاحبی

ویرایش: محمدحسینی - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ - قیمت: ۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: سپیدار - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

---

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com)

Email: [sayehsokhan@gmail.com](mailto:sayehsokhan@gmail.com)


---

حق چاپ محفوظ است.

فدیت  
میرزا محمد صالح  
میرزا محمد صالح

# نامتلاز دو دفتر زمانه فدی

در دفتر زمانه فدی نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت




تقدیم به همکاران عزیزم

دکتر لادن فتی و دکتر فرشته موتابی

مربیان برجسته رفتار درمانی شناختی در ایران

به پاس تربیت درمانگران کارآمد در این رویکرد.



## فهرست

مقدمه .....	۷
ما و باورهایمان .....	۹
درس اول - مؤلفه‌ها و مصالح اصلی زندگی خردمندانه .....	۲۵
درس دوم - خردورزی .....	۴۱
درس سوم - تا چه اندازه رویکرد عقلانی را فهمیده‌اید؟ .....	۶۹
درس چهارم - به کارگیری اصول رویکرد عقلانی .....	۸۳
درس پنجم - تمرکز باورها .....	۹۷
نکته پایانی .....	۱۱۹
پیشنهاد برای خواندن کتاب‌های مرتبط با این کتاب .....	۱۲۰

