

6845

۵۰۰

۱

۳۸۴

۲۷

سرنخ زندگی را در دست بگیرید

دکتر وین. دبلیو. دایر

سرشناسه	دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵م.
عنوان و نام پدیدآور	Dyer, Wayne W. سرنخ زندگی را در دست بگیرید/نویسنده وین دبلیو دایر؛ مترجم محمدرضا اخلاق منش؛ ویراستار یوسف بلقان آبادی.
مشخصات نشر	قم: پدیده دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۸۴ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-600-6052-73-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	عنوان اصلی: Pulling your own strings : dynamic techniques for dealing with other people and living your life as you choose, 1994.
پادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "سرنخهای زندگی را بدست بگیرید" و سپس تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	سرنخهای زندگی را بدست بگیرید.
موضوع	قاطعیت (روانشناسی)
موضوع	Assertiveness (Psychology)
موضوع	خودمختاری (روانشناسی)
موضوع	Autonomy (Psychology)
شناسه افزوده	اخلاق منش، محمدرضا، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۲ الف باق/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۰۴۶۰۳



انتشارات پدیده دانش

سرنخ زندگی را در دست بگیرید

نویسنده: دکتر وین دبلیو دایر

مترجم: محمدرضا اخلاق منش

ویراستار: یوسف بلقان آبادی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: آریا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۲-۷۳-۱

مرکز پخش:

قم، میدان ولیعصر (عج)، بلوار خلیج فارس به سمت جمکران، کوچه ۲۱ (استخر دریا)، پلاک ۲۰

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه دوم، پلاک ۲۰۷

۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۸۵۳۷۶۸۷ - ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۵

<http://padidehdanesh.ir>

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

۷.....	مقدمه مترجم
۹.....	رهایی از عادت‌های قربانی شونده
۱۱.....	پیشگفتار از سوزان دایر
۱۳.....	مقدمه
۱۹.....	فصل ۱: خود را به مثابه یک قربانی معرفی نکنید
۲۰.....	قربانی کیست؟
۲۱.....	آزادی چیست؟
۲۵.....	رهایی از عادت قربانی‌گر
۲۷.....	ارزیابی موقعیت‌های زندگی
۳۳.....	انتظارات یک فرد غیرقربانی
۳۹.....	برخی عوامل قربانی‌گر رایج
۵۳.....	لپ کلام
۵۵.....	فصل ۲: عمل از موضع قدرت
۵۵.....	کجا ایستاده‌اید؟
۵۸.....	نگاهی نو به قدرت
۶۰.....	ترس: پدیده‌ای که درون شما سکنی دارد
۶۴.....	تجربه هم‌چون پادزهری برای ترس
۶۶.....	شجاعت: صفتی ضروری برای قربانی نبودن
۶۸.....	مزایای عمل از موضع ضعف
۶۹.....	هرگز منزلت دیگران را بیش‌تر از خودتان قلمداد نکنید
۷۴.....	مضحک و گزنده نیست؟ همه به قدرت احترام می‌گذارند
۷۷.....	مثال‌هایی از گفتگوهای ساده برای عمل از موضع قدرت
۸۸.....	لپ کلام

فصل ۳: امتناع از فریفته شدن و توسل به آنچه به گذشته تعلق دارد یا

آنچه را که نمی توان تغییر داد..... ۸۹

چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید..... ۹۱

تله ای به نام «شما می بایست...»: چگونه و چرا جواب می دهد..... ۹۶

دیگر تاکتیک های مرسوم مورد استفاده برای حفظ توجه بر آنچه گذشته است... ۹۹

می توانید با غوطه ور شدن در گذشته خودتان را قربانی کنید..... ۱۰۴

استراتژی هایی برای توقف قربانی شدن به وسیله ارجاع به گذشته..... ۱۱۰

لب کلام..... ۱۱۵

فصل ۴: امتناع از دام مقایسه..... ۱۱۷

آزمون ده تایی..... ۱۱۷

شما در این جهان منحصر به فرد هستید..... ۱۱۹

مفهوم تنهایی وجودی..... ۱۲۱

قدرت تخریبی مقایسه خود با دیگران..... ۱۲۵

قدرت تخریبی حتی بیش تر مقایسه شدن..... ۱۲۷

دیگر دام های مقایسه ای رایج..... ۱۳۷

چند استراتژی برای مقابله با قربانی شدن از طریق مقایسه..... ۱۴۰

لب کلام..... ۱۴۷

فصل ۵: کارآمدی خاموش و عدم توقع جهت درک شدن توسط دیگران. ۱۴۹

آزمون دوازده تایی..... ۱۴۹

کارآمدی خاموش..... ۱۵۱

کلامی درباره حریم شخصی و خلوت گزینی..... ۱۵۳

هرگز، همه اوقات درک نخواهید شد..... ۱۵۵

بیهودگی الزام به اثبات خویشتن..... ۱۶۳

اثبات خویش در میان بستگان و دوستان..... ۱۶۷

کسانی که می خواهند به پریشانی و اندوه آنها محلق شوید..... ۱۶۹

جملات رایج مورد استفاده برای قربانی ساختن افراد با مضمون عدم درک آنها..... ۱۷۲

استراتژی‌هایی برای مقابله با بازی «من درک نمی‌کنم» و کارآمدی خاموش	۱۷۶
لپ کلام	۱۸۶
فصل ۶: به دیگران بیاموزید چگونه با شما رفتار کنند	۱۸۷
فرآیند آموزش به دیگران	۱۸۸
نظریه «ضربه کاراته»	۱۹۰
از طریق رفتار به دیگران آموزش می‌دهید نه حرف	۱۹۳
از یک معتاد چه انتظاری دارید؟	۲۰۰
درباره اثبات موثر خویشتن	۲۰۲
چند گروه از کسانی که به آن‌ها آموخته‌اید شما را قربانی کنند	۲۰۸
برخی اهداف عادی برای قربانی شدن	۲۱۳
استراتژی‌هایی برای آموزش دیگران در مورد چگونگی رفتار با شما	۲۱۸
لپ کلام	۲۲۶
فصل ۷: همیشه بیش‌تر از هر موضوع و سازمان، به خودتان وفادار باشید	۲۲۷
آزمون دوازده‌تایی	۲۲۷
سوءاستفاده از وفاداری	۲۳۰
رقابت علیه همکاری	۲۳۱
نتایج رقابت شدید	۲۳۶
یک مدیر شدیداً رقابتی	۲۳۸
انسان از هر چیزی مهم‌تر است	۲۴۰
درباره برد یا باخت	۲۴۴
ویژگی‌های قربانیانی که به امور مادی و سازمان‌ها بیش‌تر از خودشان وفادارند	۲۴۶
سازمان‌ها چگونه عمل می‌کنند	۲۴۹
برخی بازی‌های سازمانی قربانی‌گر رایج	۲۵۱
استراتژی‌هایی برای مقابله با قربانی شدن توسط سازمان‌ها	۲۶۴
لپ کلام	۲۷۰

فصل ۸: تشخیص بین قضاوت و واقعیت ۲۷۱

۲۷۱..... قضاوت در مقابل واقعیت

۲۷۶..... هرگز خود را با واقعیت قربانی نکنید

۲۷۹..... چگونه باورهای تان علیه شما عمل می کنند

۲۸۴..... فهرستی از چیزهایی که در عالم واقعیت وجود ندارند

۲۸۵..... پرورش ذهنی آرام، در جهت دستیابی به چشم اندازی واقعی

۲۸۷..... بودن در مقابل اندیشیدن درباره بودن

برخی تکنیک های مبتنی بر واقعیت جهت حذف داوری های مخرب

۲۹۷..... نسبت به خویشتن

۳۰۳..... لپ کلام

فصل ۹: سرزندگی خلاق در هر موقعیت ۳۰۵

۳۰۶..... مفهوم سرزندگی خلاقانه

۳۰۷..... دوست داشتن محل حضورتان

۳۰۹..... زندگی زنجیره ای پیوسته از تجربیات است نه یک تجربه منفرد

۳۱۱..... دست و پنجه نرم کردن با گرفتاری ها

۳۱۵..... تنها یک مسیر برای رسیدن به هر هدف وجود ندارد

۳۲۱..... اهمیت پشتکار و استقامت

۳۲۵..... عمل در مقابل بی عملی

۳۳۰..... منطق کسانی که سرزنده و خلاق نیستند

۳۳۲..... چند مثال از رفتارهای خلاق و سرزنده

۳۴۳..... لپ کلام

فصل ۱۰: قربانی یا پیروز؟ جایگاه کنونی شما در مقیاس ۱۰۰ قربانی پیروز ۳۴۵

۳۴۶..... رتبه بندی جایگاه شما در مقیاس قربانی - پیروز

مقدمه مترجم

در مسیر تفکرات بشر، انسان همیشه در جمع معنا می‌یافته و به عبارتی اصالت به جامعه داد می‌شده است. به طوری که در اندیشه‌های افلاطون و ارسطو انسان به عنوان یک موجود فردی ارزش چندانی نداشته و شأن و منزلت او تا آنجاست که بیشتر پیرو ارزش‌ها و هنجارهای جامعه باشد.

این اندیشه تا قبل از اسلام تفکری غالب بوده است اما با ظهور اسلام این تفکر شکسته شد و انسان‌ها وارد عرصه‌ای شدند که برای آنها به عنوان موجود فردی ارزش بسیاری قائل بود. به تعبیری دین اسلام ابتدا برای انسان‌ها اخلاق فردی وضع کرد و پس از آن به ایجاد اخلاق اجتماعی پرداخت. چنانچه رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: «من برای تکمیل مکارم اخلاقی مبعوث شده‌ام».

اخلاق فردی مسئولیتی را بر دوش افراد قرار می‌داد که اعمال یک فرد وابسته به دیگری نبود و هر کس مسئول عمل خویش بود. لذا مسئولیتی تحت عنوان «مسئولیت فردی» و اصلی تحت عنوان «اختیارمندی و آزادی» مطرح گردید که احکام اسلامی اموری ناظر بر آنها محسوب می‌شد.

اعتقاد به «اصالت جامعه» تفکری بود که فقط برای دوره‌ای مفید بود و کارکرد داشت اما در دوره معاصر نه تنها مفید نبوده بلکه بسیار زیانبار است و فساد اخلاقی فراوانی ایجاد می‌کند. زیرا انسان می‌خواهد که متناسب با ارزش‌های جامعه پیش برود و چنانچه در جوامع مشاهده می‌کنید ثروت،

قدرت، مصرف‌گرایی، تجمل‌گرایی و... که صرفاً اموری است مادی و دنیوی ارزش محسوب می‌شود و انسان با این ارزش‌های مادی قیمت می‌یابد و ارزش‌های اخلاقی اموری واهی و بیهوده محسوب می‌گردد. بنابراین انسان این جوامع دیگر یک موجود خودفروخته است که اخلاقیات برای او معنا ندارد. لذا اسلام با مطرح کردن اصل «مسئولیت فردی و آزادی» می‌خواهد انسان را از دام خودفروختگی نجات دهد.

این نویسنده غربی به شرح و بسط این اصل می‌پردازد و کتاب پیش رو را تدوین می‌نماید. لذا برای فهم عمیق‌تر شما خواننده محترم در قسمت پاورقی‌های کتاب، ریشه اسلامی اندیشه‌های نویسنده بررسی شده است و از شما خواستارم که به این قسمت‌ها توجه نمایید.

در نهایت لازم به ذکر است که نویسنده در این کتاب به چگونگی رهایی از وابستگی پرداخته و کمتر چگونگی زندگی فردی را بررسی می‌کند. لذا برای درک اینکه چگونه زندگی فردی خود را به نحو درست و صادق سپری کنید می‌توانید به کتاب دیگری از این نویسنده تحت عنوان «باور کنید تا ببینید» مراجعه نمایید.