

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خوشتن دوستی

یا
در دوستی؟

تألیف: فیلیپ هوانگ

ترجمه و توضیح

دکتر وحید صادقی جو

محمد فرجیان

چاپ اول



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

بهار ۱۳۹۲

شماره ی انتشار: ۲۵۹

سرشناسه: هوانگ، فیلیپ، او O. Hwang . Phillip

عنوان و نام پدیدآور: خویشان دوستی یا دیگر دوستی؟ / تألیف فیلیپ هوانگ؛

ترجمه و توضیح: وحید صادقی جو، محمد فرجیان

مشخصات نشر: تهران - انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۲، شماره انتشار ۲۵۹

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۱-۲۸۴-۱

یادداشت: عنوان اصلی: Other-Esteem :

meaningful Life in a multicultural society , c 2000

وضعیت فهرست نویسی: فیپا. موضوع: احترام و تکریم. موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: روان شناسی اجتماعی. شناسه افزوده: صادقی جو، وحید، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: فرجیان، محمد، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

زمان مدارس غیردولتی، توسعه مشارکت های مردمی و خانواده وزارت آموزش و پرورش

رده بندی کنگره: BJ ۱۵۳۳ / الف ۳ ه ۹ ۱۳۹۰ رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره ی کتاب شناسی ملی: ۲۳۹۶۳۸۳

شماره ی انتشار: ۲۵۹



انتشارات
انجمن اولیا و مربیان

خویشان دوستی یا دیگر دوستی؟

تألیف: فیلیپ هوانگ

ترجمه و توضیح: دکتر وحید صادقی جو - محمد فرجیان

این کتاب ترجمه ی اثر زیر است:

Other-Esteem :

meaningful Life in a multicultural society

آماده سازی: مدیریت آموزش و مشاوره ی خانواده

ویراستار ادبی: علی سمندری، سمیه دولتیان

حروف چینی: مؤسسه فرهنگی نشر آیدگان طراح جلد: محمود حاجی آقایی

امور چاپ و توزیع: اداره امور اجرایی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۲ - ۲۰۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۱-۲۸۴-۱

چاپ و صحافی: آراین قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

کلیه ی حقوق محفوظ است

تهران، خیابان سپهبد قرنی، نبش خیابان سمیه، ساختمان زنده یاد علاقه مندان - طبقه دهم

کد پستی: ۵۸۱۱۱۱-۱۵۹۹۹- صندوق پستی: ۹۴۴-۱۳۱۴۵ تلفن ۸۲۲۸۱۱۱۱-۸۲۲۸۴۲۶۶

سازمان مدارس غیر دولتی، توسعه مشارکت های مردمی و خانواده

فروشگاه مرکزی: خیابان قدس، ابتدای خیابان طالقانی، شماره ی ۱۱۹

تلفن ۸۸۹۵۸۱۷۹ نمابر ۸۸۹۵۸۱۹۰

Web Site: WWW.medu.ir

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱۱	فصل اول: آنسوی خمیشتن دوستی
۱۴	خویشتن دوستی
۱۷	خویشتن دوستی: داروی افسانه‌ای همه دردها
۱۹	تقدس آمریکایی استقلال
۲۲	سندرم آسایش آنی و فوری
۲۵	سندرم بیگ مک
۲۸	عادت خودمحوری
۳۲	نسل «خودمحور» و مسئله خویشتن دوستی
۳۳	ورای خویشتن دوستی
۳۶	موانع ذهنی دیگر دوستی
۳۷	دیگر دوستی
۴۱	وجود ما به خاطر وجود دیگران است

۴۳	دارویی به نام دیگر دوستی
۴۴	چالش پیش رو: یاد بگیرید جهان را از نو ببینید
۴۵	مفاهیم کلیدی این فصل
۴۷	فصل دوم: زندگی از منظری دیگر
۵۰	توانایی و عامل برداشت های ما
۵۳	صرف داشتن احساس بهر کافی نیست
۵۵	چه عینکی به چشم می زنم؟
۵۷	زندگی خیالی و رؤیایی
۵۸	اساس غرض ورزی ها، واقعیت دروغین است
۶۰	اذهان «نابهنجار» ما
۶۰	گذر از بدشانسی به خوش شانسی
۶۲	بینش خود را وسعت بخشیم
۶۳	اجازه ندهیم زندگی مان کنترل شود
۶۵	سه پرسش بنیادی در مورد زندگی
۶۶	گام های آسان به سوی برداشت لکه دار نشده
۷۰	تنها آنچه را تغییر دهید که می توانید
۷۱	انتخاب حق ماست
۷۲	مفاهیم کلیدی این فصل

۷۷	فصل سوم: کشف شبکه داخلی روابط صمیمی
۸۰	افسانه و تخیل در مورد عشق
۸۲	ازدواج‌ها و طلاق‌های «سلام - خدا حافظ»
۸۳	انسان‌های یکبار مصرف
۸۴	لذات و آلام عشق
۸۶	عشق به تنهایی کافی نیست
۸۸	تجربه‌ها می‌توانند تمامی روان را بهبود بخشند
۸۹	تغییر از درون آغاز می‌شود
۹۰	تکریم، نه رقابت
۹۲	برای همبستگی فردا، امروز برنامه‌ریزی کنید
۹۳	همبستگی ابتدا یک قالب ذهنی است
۹۵	آموزش دیگر دوستی به فرزندان
۹۶	حلقه‌های حمایت
۹۹	مفاهیم کلیدی این فصل
۱۰۱	فصل چهارم: توسعه حلقه دوستی
۱۰۵	همکاری‌های دوجانبه در مشارکت‌های زندگی
۱۰۷	زندگی در فناوری بالا
۱۰۸	توقع از خویشان

۱۱۱	توقع از دیگران
۱۱۲	رفاقت‌های «سلام - خداحافظ»
۱۱۳	خودکفایی پیش‌رو
۱۱۴	جامعه‌ای با پیوندهای خانوادگی قابل انتقال
۱۱۵	تنها در میان جمع
۱۱۵	وابستگی متقابل
۱۱۶	مشارکت براساس انتخاب آزادانه
۱۱۸	گام‌هایی به سوی وابستگی متقابل
۱۲۰	توسعه حلقه‌های حمایتی
۱۲۳	مفاهیم کلیدی این فصل
۱۲۵	فصل پنجم: دیگر دوستی و رهبری
۱۳۰	تجارت «سلام - خداحافظ»
۱۳۲	یک بینش هدفمند مشترک
۱۳۵	تعهد برای منافع دو جانبه
۱۳۹	همکاری در کار تیمی
۱۴۱	وابستگی متقابل تصدیق‌شده
۱۴۳	پیام و بازخورد
۱۴۸	کار شبکه‌ای به صورت داخلی و خارجی

مفاهیم کلیدی این فصل

۱۵۰

فصل ششم: دیگر دوستی در یک جامعه چند فرهنگی

۱۵۳

حوادث ناخواسته زندگی

۱۵۵

اساس تبعیض، خویشتن است

۱۵۶

تعادل خویشتن دوستی و دیگر دوستی

۱۵۸

بررسی خویشتن و سینه‌های خود

۱۵۸

احترام به تفاوت‌های فرهنگی

۱۶۱

ارزش نهادن به دیگران و پذیرش آنها

۱۶۴

حقوق اکثریت

۱۶۵

همیشه حق با اکثریت نیست

۱۶۷

گوناگونی به عنوان یک انتخاب و نه یک حکم قانونی

۱۷۰

مفاهیم کلیدی این فصل

۱۷۳

فصل هفتم: روانشناسی گذشت

۱۷۵

رنج و گذشت

۱۷۸

چرا گذشت نمی‌کنیم؟

۱۷۹

شش اصل مهم گذشت

۱۸۲

سه مرحله گذشت

۱۹۱

مفاهیم کلیدی این فصل ۲۰۲

فصل هشتم: زوایای مجهول زندگی هدفمند ۲۰۵

برنامه آموزشی سعادت فردی ۲۰۹

نقشه راه: چرخه زندگی هدفمند ۲۰۹

همین امروز شروع کنید! ۲۳۲