

سرنخ زندگی خود را

در دست بگیرید

وین دایو

شهرزاد ایمانی



انتشارات نیک فرجام

دایر، وین دبلیو. ۱۹۴۰-۲۰۱۵ م Dyer, Wayne W

سرنخ زندگی خود را در دست بگیرید/ وین دایر؛ مترجم شهرزاد ایمانی

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸

۲۹۴ ص

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۶۴-۹

فیپا

عنوان اصلی: Pulling your own string: dynamic techniques for dealing with other people and living your life as you choose, 1994

سر رشته زندگی را بدست بگیرید

قاطعیت (روان شناسی)

خودمختاری (روان شناسی)

ایمانی، شهرزاد، ۱۳۵۷ - مترجم

BF۵۷۵

۱۵۸/۲

۵۹۸۵۱۱۴

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شلیک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شماره افزوده

ردمبندی کنگره

ردمبندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات نیک فرجام

سرنخ زندگی خود را در دست بگیرید

وین دایر

شهرزاد ایمانی

ناشر: انتشارات نیک فرجام

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری آبان گرافیک

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۶۴-۹

قیمت: ۶۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلف: ۶۶۹۵۸۸۷-۶۶۹۷۲۸۱۷-۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۹	پیش‌فتا
۱۱	مقدمه
۱۷	۱. خودتان را یک قربانی نشان دهید:
۱۸	منظور از قربانی چیست؟
۱۹	آزادی چیست؟
۲۱	خودتان را از عادت‌های قربانیانه دور کنید:
۲۳	موقعیت‌های زندگی خود را ارزیابی کنید:
۲۸	انتظارات یک فرد غیر قربانی:
۳۲	برخی قربانی‌کننده‌های رایج:
۴۳	خلاصه مطلب:
۴۴	۲. از موضع قدرت عمل کنید:
۴۴	خانواده:
۴۵	شغل:
۴۵	شخصیت‌های حرفه‌ای و صاحب مقام:
۴۵	تشریفات اداری:
۴۶	کارمندان:
۴۸	ترس: چیزی که در درون شما جای گرفته:
۵۱	نوشداروی ترس:
۵۲	شجاعت: دارایی مهم کسانی که قربانی نمی‌شوند:
۵۴	هرگز کسی را در جایگاهی بالاتر از خودتان قرار ندهید:

- ۶۹ خلاصه مطلب:
- ۷۰ ۳. اجازه ندهید آنچه که قابل تغییر نیست و یا آنچه به پایان رسیده:
- ۷۱ چیزهایی که نمی‌توانید آنها را تغییر دهید:
- ۷۳ دیدگاه دیگران نسبت به شما:
- ۷۴ بیماری‌های دیگران:
- ۸۱ با پرسه زدن در گذشته، خودتان را قربانی می‌کنید:
- ۸۵ کارهایی برای اجتناب از قربانی شدن به دلیل بازگشت به گذشته:
- ۸۹ خلاصه مطلب:
- ۹۱ ۴. از نام و نسیه بی‌کنید:
- ۹۳ شما بر کمال جهان منحصر به فرد هستید:
- ۹۴ مفهوم تنهایی و جدی:
- ۹۶ هنر ویرانگر مقایسه خود با دیگران:
- ۱۰۵ سایر تله‌ها برای قربانی کردن:
- ۱۰۵ هیچ کس شکایتی ندارد:
- ۱۰۶ باید از آنچه داری راضی باشی:
- ۱۰۷ این کاری است که خدا از ما می‌خواهد، انجام دهید:
- ۱۱۳ خلاصه مطلب:
- ۱۱۴ ۵. کارآمد باشید و از دیگران انتظار نداشته باشید:
- ۱۱۵ کارآمد بودن بی‌صدا:
- ۱۱۷ حریم شخصی:
- ۱۱۹ بی‌اعتنایی کردن یک مزیت است:
- ۱۲۱ بحث کردن مدافع ارزش نیست:
- ۱۲۲ دروغ گفتن همیشه غیراخلاقی نیست:
- ۱۲۵ بیهوده تلاش نکنید تا خودتان را ثابت کنید:
- ۱۲۸ اثبات خویش به دوستان و اقوام:
- ۱۳۰ کسانی که از شما می‌خواهند در بدبختی آن‌ها شریک شوید:
- ۱۳۵ راهکارهای مقابله با بازی «من درک نمی‌کنم»:

- ۱۴۳ خلاصه مطلب:
- ۱۴۴ ۶. به دیگران بیاموزید که دوست دارید چطور با شما رفتار کنند:
- ۱۴۵ فرآیند «یاد دادن به دیگران»:
- ۱۴۶ تئوری ضربه کاراته:
- ۱۴۹ شما با رفتارتان به دیگران آموزش می‌دهید نه با کلامتان:
- ۱۵۵ از یک آدم مست چه انتظاری دارید؟
- ۱۵۶ ابراز وجود به روش کارآمد:
- ۱۶۱ برخی از کسانی که به آن‌ها یاد داده‌اید چطور با شما رفتار کنند:
- ۱۶۵ کسانی که به‌طور معمول هدف قربانی شدن قرار می‌گیرند:
- ۱۶۹ روش‌هایی برای کمک به دیگران یاد بدهید چگونه با شما رفتار کنند:
- ۱۷۵ خلاصه مطلب:
- ۱۷۶ ۷. هرگز وفاداری به معنای تسلیم و اشیاء را بالاتر از وفاداری به خودتان قرار ندهید:
- ۱۷۸ استفاده نادرست از وفاداری:
- ۱۸۰ رقابت در برابر همکاری:
- ۱۸۳ نتایج رقابت زیاد:
- ۱۸۴ یک مدیر کاملاً رقابت طلب:
- ۱۸۶ آدم‌ها مهم‌تر از اشیاء هستند:
- ۱۸۹ پیروزی در برابر شکست:
- ۱۹۳ سازمان‌ها چطور کار می‌کنند:
- ۱۹۴ برخی از بازی‌های قربانی محور سازمانی:
- ۲۰۴ روش‌هایی برای از بین بردن فرآیند قربانی شدن سازمانی:
- ۲۰۹ خلاصه مطلب:
- ۲۱۰ ۸. میان قضاوت و واقعیت تمایز قائل شوید:
- ۲۱۴ هرگز خودتان را با واقعیت قربانی نکنید:
- ۲۱۶ چطور باورها علیه شما عمل می‌کنند:
- ۲۱۹ فهرستی از چیزهایی که در واقعیت وجود ندارند:
- ۲۲۱ دستیابی به یک ذهن آرام برای رسیدن به واقعیت:
- ۲۲۲ بودن در مقابل فکر کردن به بودن:

- ۲۳۳ خلاصه مطلب:
- ۲۳۴ ۹. سرزندگی خلاقانه در هر موقعیتی:
- ۲۳۴ مفهوم سرزندگی خلاق:
- ۲۳۶ جایی را که هستید دوست داشته باشید:
- ۲۳۷ زندگی مجموعه‌ای ادامه‌دار از تجربه‌ها است:
- ۲۳۸ گرفتاری را دور بزنید:
- ۲۴۱ برای انجام یک کار فقط یک راه وجود دارد:
- ۲۴۶ اهمیت پشتکار:
- ۲۴۹ حرکت در برابر سکون:
- ۲۵۲ منطقی اندیشیدن: زنده و خلاق نیستند:
- ۲۵۴ نمونه‌هایی از رفتارهای پاندهی خلاقانه:
- ۲۶۲ خلاصه مطلب:
- ۲۶۳ ۱۰. قربانی یا برنده:
- ۲۶۴ سنجش شرایط فعلی شما به عنوان یک قربانی:

پیشگفتار

سویان دایر

آنچه در اینجا بیان می‌شود به پیشرفت شخصی خود من به عنوان یک بزرگسال کنش محور و سمیه یارنده مربوط می‌شود.

من به عنوان معلم و شریک ناشنویان با جوان‌های بسیاری کار کرده‌ام که دلیل معلولیتشان نه ناتوانی‌های جسمی بلکه نبود اعتماد به نفس در آنها است. ما با یکدیگر در خصوص اهمیت داشتن حس «مسئولیت» نسبت به خود پیش از برخورد کردن از توانایی مسئولیت‌پذیری نسبت به یک موقعیت صحبت می‌کنیم. حالا شاگردان من به‌مرور وظیفه‌ی سخت مسئولیت‌پذیری، از رهای عملی گرفته مانند سفارش غذا در رستوران به جای منتظر ماندن برای انجام این کار توسط یک فرد شنوا برای آنها تا رویدادهای روانشناسی داخلی از قبیل تصمیم‌گیری برای ورود به کلاس‌های پیش‌دانشگاهی به عنوان نخستین عضو خانواده باهدف ارتقاء آکادمیک را بر عهده می‌گیرند. آنها با چالشی بزرگ روبه‌رو هستند؛ اما اعتماد به نفسشان را در همین اندازه بزرگ است.

بسیاری از ما با وجود برخورداری از توانایی ذهنی طبیعی، خودمان را با تنگ‌دستی اسیر و قربانی سیستم‌های بلورهای کرده‌ایم. ما در جست‌وجوی امنیت، خودمان را محدود می‌کنیم و هرگز متوجه نمی‌شویم که دیگران چقدر آسان می‌توانند ما را محدودتر کنند و از محدودیت‌های ما علیه خودمان استفاده کنند. یک نمونه از این موضوع در زندگی من، غلبه بر حساسیت‌هایم بود.

از کودکی آدم حساسی بودم و این خصلت تا بزرگسالی در من وجود داشت و این یعنی من هنوز برجسب «حساس بودن» را که در کودکی بر من زده شد و مرا بسیار مورد توجه خانواده‌ام قرارداد، با خود همراه داشتم. تو دماغی صحبت کردن نیز موجب شده بود تا خودم را از بسیاری از موقعیت‌های پرمخاطره مانند ورزش کردن در هوای آزاد (به خاطر وجود چمن، درخت‌ها و گرده‌افشانی)، درجایی که هنگام ورزش کردن احساس بی‌کفایتی می‌کردم، دور کنم. از قرار گرفتن در محیط‌های اجتماعی و در میان گروه‌ها نیز اجتناب می‌کردم زیرا حساسیت به دود تنباکو واقعاً موجب خجالت‌م می‌شد. پزشک متخصص آلرژی هرگز سعی نکرد که مشکل مرا به لحاظ روانشناسی بررسی کند، او به «لحظات هفتگی در مطب اکتفا می‌کرد».

بالاخره یک‌بار من نتیجه رسیدم که دستیابی به استقلال به این معنا است که حساس نباشم و قرار ندم بر سر طرد شدن نشوم. آن موقع بود که دیگر داروهای ضد حساسیت تزییقی را کنار گذاشتم و با فوتبال و دوستی‌های جدید روی آوردم.

حالا هر روز با چالش‌های تازه روبه‌رو می‌شوم. مثلاً مواجه شدن با مسئولین مدارس دولتی برای حصول اطمینان از گرفتن دانش‌آموزان ناشنوا در منصب‌های مناسب، برخورد کردن با فروشندگانی که خدماتی ضعیف به من ارائه می‌دهند، راضی کردن اقوامی که انتظارشان از من متفاوت با انتظارات خودم است و به چالش کشیدن «خود»ی که هستم برای تبدیل شدن به «خود»ی که انتخاب می‌کنم.

این کتاب به من اختصاص دارد و بسیاری از مثال‌های آن به خود من مربوط می‌شوند. تمام پیام‌های این کتاب برای من هستند - و همچنین برای شما! آن را بخوانید، رشد کنید و از این رشد و پیشرفت لذت ببرید.