

دام نصیحت

• آنچه مغز از قدرت مادر تغییر دیگران آشکار می‌سازد

• مایکل بانگی استانیور / علی خویوش

www.ketab.ir



نویسنده: مایکل بانگی استانیئر
مترجم: علی خورش
ویراستار: مولود بخشی زاده
چاپ اول: ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۲۹-۱
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است



کتاب مرو بونک مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۰۵۴۴۱۴۰۰

KetabeMarv@gmail.com



سرشناسه: اپیکتئوس، ۴۵۵-۱۳۵ق.م. Epictetus / عنوان و نام پدیدآور: چیستی آزادی /
[اپیکتئوس]: نویسندگان: [صحیح مترجم به انگلیسی] ای.ای. لانگ، مترجم: فاطمه باغستانی /
مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۴۰۰ / مشخصات ظاهری: ۷۸ص / ۲۱/۵×۱۴/۵ سم شابک:
۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۲۹-۱ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا / یادداشت: عنوان اصلی: How to
be free: an ancient guide to the stoic life: Encheiridion and selections from discourses /
عنوان دیگر: چگونه آزاد باشیم؟ راهنمای باستانی به زندگی رواقی / موضوع: رواقیان: Stoics / اپیکتئوس،
۴۵۵-۱۳۵ق.م. Epictetus / شناسه افزوده: لانگ، ای.ای. Long, A. A. م: ۱۹۳۷-۱۹۳۷ / باغستانی، فاطمه،
۱۳۵۵-، مترجم / رده‌بندی کنگره: PA۳۹۶۹ / رده‌بندی دیویی: ۱۸۸ / شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۳۳۹۳

فهرست

مقدمه: باید از دام نصیحت فرار کنید.....	۹
فصل اول: هیولای نصیحت خود را مهار کنید.....	۱۵
تغییر آسان و تغییر سخت.....	۱۷
چگونه هیولای نصیحت خود را مهار کنیم.....	۲۳
فصل دوم: کنجکاوی خود را حفظ کنید.....	۴۱
راهنمایی کردن آسان است.....	۴۳
تمرین سطح پیشرفته ۱.....	۵۳
چالش واقعی را آشکار کنید.....	۵۵
تمرین سطح پیشرفته ۲.....	۷۳
راه‌های خروج را ببندید.....	۷۷
تمرین سطح پیشرفته ۳.....	۸۹
به دنبال حس خوب باشید.....	۹۱
تمرین سطح پیشرفته ۴.....	۹۷
ترس‌های قدیمی را دور بریزید.....	۱۰۱
تمرین سطح پیشرفته ۵.....	۱۰۵

مقدمه

باید از دام نصیحت فرار کنید

نام کتاب قبلی من «راه و رسم راهنمایی» بود. کتابی پیرامون رهنمودهای مردم عادی به مردم عادی دیگر. در آن جا هفت سؤال کلیدی و شیوه‌ی پرسیدن آن‌ها را به شما یاد دادم. اگر خوانده باشیدش یادتان می‌آید نتیجه‌اش این شد که: اگر کمتر حرف بزنید و بیشتر سؤال کنید، می‌توانید کمتر کار کنید و بیشتر نتیجه بگیرید. اگر راه و رسم راهنمایی را در خود پرورش دهید یاد می‌گیرید که کنجکاوتر باشید و کمتر دیگران را نصیحت کنید.

آن کتاب یک موفقیت بزرگ بود چرا که بیش از نیم میلیون نسخه از آن فروش رفت و هم اکنون در سازمان‌ها و کشورهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. ولی راهنماگونه‌تر و کنجکاوتر در بودن در عمل سخت‌تر از آن است که فکر می‌کنیم. ما عاشق نصیحت کردن هستیم؛ عاشق آن. به محض این که کسی شروع به صحبت کردن با ما می‌کند برنامه‌ی ما برای کنجکاو بودن رنگ می‌بازد و سر و کله‌ی هیولای نصیحت در حالی که کف دست‌هایش را به هم می‌مالد پیدا می‌شود که می‌گوید: «من آماده‌ام که ارزش این گفت‌وگو را بالا ببرم. بله! من آماده‌ام.»

دام نصیحت همین است: وقتی نصیحت کردن به روش مدیریت پیش فرض شما تبدیل شده است، می‌توانم شرط ببندم شما در این دام گرفتار شده‌اید و تقریباً هر مکالمه‌ای با شما چیزی شبیه به این خواهد بود: