



جسارت رهایے

راهی برای رهایی از بندهای زندگی،
احساس حقارت و انتظارات دیگران...

ایچپرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا
زهراندیمی



فهرست نویسی کتابخانه ملی

کیشیمی، ایچیرو، ۱۹۵۶-م.
Kishimi, Ichiro, 1956

عنوان و نام پدیدآور
جسارت، رهایی برای رهایی از بندهای زندگی، احساس
حقارت و انتظار... نوشته ایچیرو کیشیمی، فومیتاکه کوگا؛
ترجمه زهرا ندیمی.

مشخصات نشر
تهران: معیار علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری
۳۰۶ ص. ۲۱×۱۴؛ م.س.
شابک
978-622-265-093-3

وضعیت فهرست نویسی
فیبا
یادداشت

عنوان اصلی: The courage to be disliked

آدلر، آلفرد، ۱۸۷۰-۱۹۳۷ م. Adler, Alfred

خودسازی. Self-actualization (Psychology)

روان شناسی آدلری. Adlerian psychology

راه و رسم زندگی. اندیشه و تفکر.

کوگا، فومیتاکه، ۱۹۷۳-م. Koga, Fumitake, 1973

ندیمی، زهرا، مترجم، ۱۳۷۰-

BF ۶۳۷

۱۵۸

۸۴۲۶۷۸۱

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

جسارت رهایی

راهی برای رهایی از بندهای زندگی،
احساس حقارت و انتظارات دیگران ...

Ichirō Kishimi and Fumitake Koga

نویسندگان

زهرآ ندیمی

مترجم



نشر معیار علم

اول، بهار ۱۴۰۱

نوبت چاپ

شماره ۳۰

شمارگان

مهدی ساروخانی

ویراستار و صفحه آرا

هلیا یوسفی

نمونه خوان

رضا قیصری

طراح جلد

آتلیه نشر معیار علم

مدیر هنری

هدف نوین

چاپ

ایمان سجادی

ناظر چاپ

© همه حقوق محفوظ است.

معیار علم

مرکز پخش

۰۲۱۶۶۴۱۳۲۲۱۶۶۴۹۵۷۹۷

تلفن

www.NashreMeyar.ir

فروش اینترنتی

📄 Meyar_Publication

۱۳۰ هزار تومان

قیمت

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۱	یادداشت نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۹	شب اول: انکارکردن حوادث ناگوار گذشته
۲۱	سومین غول ناشناخته
۲۵	چرا مردم تغییر می کنند؟
۲۹	حوادث ناگوار و ضربه های روحی گذشته اهمیتی ندارند
۳۳	مردم از خشم تقلید می کنند
۳۷	چطور بدون اینکه تحت کنترل گذشته باشیم زندگی کنیم؟
۴۱	سقراط و آدلر
۴۳	آیا با کسی که اکنون هستید مشکلی ندارید؟
۴۷	ناراحتی چیزی ست که خودتان آن را انتخاب می کنید
۵۱	انسان ها همیشه تصمیم می گیرند که تغییر نکنند
۵۷	زندگی تو در همین زمان و مکان تعیین خواهد شد
۶۱	شب دوم: تمامی مشکلات از اشتباه در روابط میان فردی نشئت می گیرد
۶۳	چرا خودتان را دوست ندارید
۷۱	تمام مشکلات ناشی از اشتباه در روابط اجتماعی است
۷۵	احساس حقارت یک پنداشت و فرض نسبی محسوب می شود
۸۱	عقده حقارت یک بهانه است
۸۷	انسان های متظاهر و خودستا در وجود خود احساس حقارت می کنند
۹۵	زندگی رقابت نیست
۹۹	شما تنها کسی هستید که نگران ظاهر خود هستید
۱۰۵	از کشمکش قدرت تا انتقام
۱۱۱	اقرار به اشتباه شکست تلقی نمی گردد

- غلبه بر سختی‌هایی که در مسیر زندگی با آن‌ها برخورد می‌کنیم ۱۱۵
- طناب قرمز و زنجیرهای محکم ۱۲۱
- فریب ادوغ‌های زندگی را نخورید ۱۲۷
- از روان‌شناسی مالکیت تا روان‌شناسی عملی ۱۳۱
- شب سوم: تکالیف دیگران را رها کن و آن‌ها را به خودشان بسپار ۱۳۳
- از تأیید و تحسین دیگران حذر کن ۱۳۵
- زندگی‌ات را صرف برآورده کردن انتظارات دیگران نکن ۱۳۹
- چگونگی تفکیک وظایف ۱۴۵
- تکالیف و وظایف دیگران را رها کن ۱۴۹
- چطور از شرمشکلات و دردسرهای روابط اجتماعی خلاص شویم ۱۵۳
- مشکلات را مثل آب خوردن حل کن ۱۵۷
- تلاش و میل به دریافت تأیید از دیگران آزادی را از شما سلب خواهد کرد ۱۶۳
- آزادی حقیقی چیست؟ ۱۶۷
- در روابط اجتماعی برگ برنده را نزد خود نگه دارید ۱۷۳
- شب چهارم: مرکز دنیا کجاست؟ ۱۷۹
- روان‌شناسی عادی و کل‌نگری ۱۸۱
- هدف از برقراری روابط اجتماعی رسیدن به علاقه اجتماعی است ۱۸۵
- چرا من فقط به خودم علاقه دارم؟ ۱۸۹
- تو مرکز جهان نیستی ۱۹۳
- به صدای اجتماع بزرگ‌تر گوش فراده ۱۹۷
- از سرزنش و تحسین دیگران پرهیز ۲۰۳
- شیوه تشویقی ۲۰۹
- چطور می‌توانید به حس ارزشمندی دست یابید ۲۱۳
- بودن و زیستن در لحظه حال ۲۱۷
- انتخاب با شماست: روابط افقی یا روابط عمودی؟ ۲۲۳
- شب پنجم: زندگی مصمم در اینجا و اکنون ۲۲۹
- خودآگاهی افراطی باعث سرکوب شدن خود می‌شود ۲۳۱
- نه به خودتأییدگری، آری به خودپذیری ۲۳۵
- تفاوت میان اعتبار و اعتماد ۲۳۹
- جوهره کار، همکاری و کمک برای رسیدن به مصلحت جمعی است ۲۴۷
- جوانان پیشاپیش بزرگ‌سالان حرکت می‌کنند ۲۵۱
- اعتیاد به کار یکی از ادوغ‌های زندگی است ۲۵۵
- می‌توانی اکنون شاد باشی ۲۶۱

مقدمه مترجم

کتابی که پیش روی خود دارید، گفتگویی بکرو چالش برانگیز میان یک فیلسوف و مرد جوان است. این مرد جوان همانند من و شما ذهنی پراز چرایی دارد و پرسش‌هایی را مطرح می‌کند که پاسخ‌های شان می‌توانند راهی روشن پیش روی ما مجسم کنند. این گفتگوی روان‌شناختی و فلسفی با تمرکز بر ایده‌های آلفرد آدلر به موضوعاتی نظیر روابط متقابل، حس تعلق، سبک زندگی، احساس حقارت، تشکیک و طایف، مفهوم آزادی و شادی، تنفraz خود و غیره می‌پردازد.

از نظر آدلر شهامت تغییر و پذیرش این موضوع که نیازی نیست همگان دوست‌مان بدارند و ما را تأیید و تحسین کنند، کلید طلایی یک زندگی سالم است. اگر همواره به دنبال تأیید گرفتن از دیگران هستید، بدانید که براساس گفته‌های آدلر «شما زندگی خود را زندگی نخواهید کرد، بلکه فقط به دنبال برآورده کردن انتظارات اطرافیان خواهید بود.»

اگر فکر می‌کنید زندگی نوعی رقابت است، بهتر است اندکی تأمل کنید و از اندیشه‌های رهایی‌بخش آدلر در باب زندگی بهره بگیرید.

به عنوان کسی که چندین ماه هر روز با این کتاب سروکار داشته است، باید بگویم که ممکن است در ابتدا عمل به تفکرات آدلر به نظر تان سخت بیاید. دلیلش این است که تفکرات او نقطه مقابل تفکرات معمول و رایج جامعه

است، اما مادامی که آن را در زندگی خود به کار بندید، خواهید دید که گره‌های زندگی، یکی پس از دیگری گشوده می‌شوند و نشخوارهای فکری برای همیشه از ذهن‌تان رخت می‌بندند. پس شهامت به خرج دهید و با ذهنی باز خواندن کتاب را آغاز کنید و در برابر تغییر مقاومت نکنید.

زهراندیمی

کارشناسی ارشد مطالعات ترجمه

دانشگاه علامه طباطبائی

www.ketab.ir