

پاک پر قری واقعب

درس هایی برای زندگی، ازدواج و خانواده

دکتر فیلیپ مک گرا
افشین ابراهیمی

مک گراو، فیلیپ سی. ۱۹۵۰ McGraw, Philip C
پذیرفتن واقعیت: درس‌هایی برای زندگی، ازدواج و خانواده / نوشته‌ی فیلیپ مک گراو: ترجمه‌ی افشین
ابراهیمی؛ ویراسته‌ی علی ابوطالبی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۰

ص ۱۵۲

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۴۶-۹

فیبیا

عنوان اصلی: Getting real: lessons in life, marriage and family

درس‌هایی برای زندگی، ازدواج و خانواده
یاد و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی / عوفقیّت - جنبه‌های روان‌شناسی

ابراهیمی، افشین، ۱۳۵۷ - مترجم

ابوطالبی، علی، ۱۳۵۶ - ویراستار

۱۳۹۰ ۲۷/۲/۱۳۹۰

۱۵۸/۱

۲۴۳۴۵۲۸

پذیرفتن واقعیت

نویسنده: دکتر فیلیپ مک‌گرا

مترجم: افشین ابراهیمی

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه‌آرا: ندا وجدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۴۶-۹

ISBN: 978-964-236-346-9

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۳۴۷-۹ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۵	 مقدمه
۱۹	 ده قانون زندگی
۲۱	 بخش یک
۳۵	 بخش دو
۴۵	 بخش سه
۴۷	 بخش چهار
۴۹	 بخش پنج
۵۵	 بخش شش
۵۹	 بخش هفت
۷۱	 بخش هشت
۸۱	 بخش نه
۹۱	 بخش ده

بخش یازده ۱۰۱

بخش دوازده ۱۰۷

بخش سیزده ۱۰۹

بخش چهارده ۱۱۵

بخش پانزده ۱۲۱

بخش شانزده ۱۳۵

بخش هفده ۱۴۳

معرفی نویسنده

دکتر فیلیپ مک گرا که بیشتر با نام دکتر فیل شهرت دارد، یکی از چهره‌های تأثیرگذار یک دهه‌ی اخیر در زمینه‌ی رشد و موفقیت شخصی است.

حضور مکرر و مداوم او در برنامه‌های تلویزیونی، نوشتن ده عنوان کتاب موفق و پرفروش و استقبال فوق‌العاده از برنامه‌ی تلویزیونی خود او (با نام دکتر فیل)، نشان‌دهنده‌ی جایگاه و تأثیرگذاری او نزد مخاطبان فراوان است.

فیلیپ مک گرا در سال ۱۹۷۵ در رشته‌ی روان‌شناسی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. یک سال بعد در همین رشته مدرک کارشناسی ارشد گرفت و در سال ۱۹۷۹ به اخذ مدرک دکترای نائل شد. مک گرا از آن زمان تا سال ۱۹۸۳، در کنار پدرش مطب داشت و به روان‌کاوی می‌پرداخت.

او در سال ۱۹۹۰، به همراه یک وکیل، شرکتی تأسیس کرد تا در زمینه‌ی بررسی سلامت روانی افراد در پرونده‌های حقوقی مشاوره دهند. وقتی آپرا وینفری در سال ۱۹۹۵ به دادگاه کشانده و در نهایت در سال ۱۹۹۸ تبرئه شد، دکتر فیل نقش مهمی در تدوین

لوايح و دفاعيات او داشت. آشنایی اپرا با او به دعوت برای حضور در برنامه‌ی تلویزیونی *اپرا* منجر شد و استقبال از این برنامه به قدری زیاد بود که حضور دکتر فیل در این برنامه به صورت مداوم و هفتگی در آمد.

فیل مک گرا یک سال بعد اولین کتابش را با عنوان *راهکارهای زندگی منتشر کرد* که بسیار پرفروش شد. کتاب‌های بعدی او با عنوان *نجات رابط، پذیرش واقعیت، راه حل نهایی وزن، اول خانواده* و... همه با استقبال و موفقیت فراوان همراه شدند و اغلب آن‌ها شامل جلدهای تکمیلی در قالب دفتر تمرین هستند.

مک گرا از سال ۲۰۰۲ یک برنامه‌ی تلویزیونی به نام دکتر فیل را اجرا می‌کند که بسیار موفق بوده و تولید و پخش آن همچنان ادامه دارد. این برنامه جایگاه و شهرت او را بسیار ارتقا داد، به طوری که مجله‌ی *فوربز* در فهرست مشاهیر سال ۲۰۰۹، فیل مک گرا را در جایگاه دوازدهم قرار داد.

دکتر فیل با وجود تحصیل در رشته‌ی روان‌شناسی، بسیاری از اصول و توصیه‌های این علم را زیر سؤال برده و بی‌تأثیر می‌داند. در مقابل، بسیاری از روان‌شناسان هم با توصیه‌های او مخالف هستند و آن‌ها را ساده‌سازی بیش از حد یا حتی در مواردی بی‌تأثیر می‌خوانند. آموزه‌ها و توصیه‌های دکتر فیل به جای تمرکز بر ریشه‌یابی مشکلات، بر پیدا کردن راه‌حل و رفع آن‌ها متمرکز می‌شود.

فیل مک گرا در سال ۱۹۷۷ با همسرش، رابین، ازدواج کرده و دو پسر به نام‌های جی (متولد ۱۹۷۹) و جردن (متولد ۱۹۸۶) دارد. در کتاب‌های او، تجربه‌های شخصی‌اش با خانواده‌ی خود و اشتباهاتی که در این رابطه انجام داده، بارها ذکر شده و ابزاری برای آموزش قرار گرفته است.

جی مک گرا تا حدودی راه پدرش را ادامه داده و دنباله‌ای بر کتاب راهکارهای زندگی با عنوان راهکارهای زندگی برای نوجوانان نوشته است.

مقدمه

از بین خصوصیات بارز دکتر فیلیپ مک گرا که در تک تک کتاب‌هایش دیده می‌شود، صراحت و شوخ‌طبعی برجسته‌تر به نظر می‌رسند. او حرف‌ها و نظریاتش را بدون هیچ ملاحظه‌ای بیان می‌کند و ترسی از مخالفت با نظر عامه‌ی مردم یا اصول علم روان‌شناسی ندارد. مک گرا اعتقاد دارد که باید مشکل را حل کرد و به نتیجه رسید و در این راه، جایی برای ترس و ملاحظه‌کاری وجود ندارد.

هرچند که این ویژگی‌ها در تمام کتاب‌های او دیده می‌شود، اوج آن‌ها را در پذیرفتن واقعیت می‌بینیم. علت این است که از بین آثار مک گرا، پذیرفتن واقعیت تنها عنوانی است که به صورت کتاب نوشته نشده بلکه در قالب کتاب صوتی منتشر شده که شامل تعلیمات او در یک کارگاه آموزشی است. او خطاب به صدها شرکت‌کننده‌ی این کارگاه صحبت می‌کند، از آن‌ها می‌پرسد، جواب می‌گیرد و می‌خواهد بعضی تمرین‌ها را همان موقع انجام بدهند. شفاهی بودن پیام و ارتباط رودررو با مخاطب باعث شده صراحت و شوخ‌طبعی مک گرا به حدی برسد که در هیچ کدام از کتاب‌های

دیگر او دیده نمی‌شود. ضمن این که لحن و گفتار او هم به تناسب این موضوع بسیار ساده‌تر و محاوره‌ای‌تر از کتاب‌های دیگرش است.

دکتر فیل در کتابی که در دست دارید، با طرح درس، مثال، شوخی و تمرین، یاد می‌دهد خودمان را گول نزنیم و واقعیت را بپذیریم. آموزش می‌دهد برای حل مشکلات زندگی لازم است کارهایی را انجام بدهیم و با طفره رفتن و بهانه آوردن، مشکلی حل نمی‌شود.

هرچند بخشی از کتاب بر بهبود روابط (به خصوص روابط زناشویی) متمرکز شده، در مجموع و با توجه به تنوع موضوعات مطرح شده، پذیرفتن واقعیت را می‌توان به‌طور کلی کتابی درباره‌ی راه رسیدن به موفقیت دانست.

دکتر فیل کتاب پذیرفتن واقعیت را (که در سال ۲۰۰۲ منتشر شده) به عنوان مکملی بر کتاب‌های قبلی‌اش (به خصوص راهکارهای زندگی) عرضه کرده تا مباحث آن کتاب‌ها را ادامه بدهد، ابهام‌ها را رفع و راه‌هایی عملی را هم توصیه کند.

هرچند او در موارد لازم به بخش‌هایی از کتاب‌های قبلی هم اشاره می‌کند، بی‌تردید، خواندن راهکارهای زندگی (که ترجمه‌ی فارسی آن با نام مهارت‌های زندگی منتشر شده است) مفید خواهد بود. در راهکارهای زندگی، دکتر فیل ده قانون زندگی را بیان می‌کند که هرچند در پذیرفتن واقعیت هم به اغلب آن‌ها اشاره

شده، به منظور ساده کردن پی گیری این کتاب برای کسانی که با این ده قانون آشنا نیستند، فهرستی از آنها در ادامه آمده است.

امید است رویکرد عملی دکتر فیل در این کتاب به شما کمک کند واقعیت را بپذیرید و گام هایی مؤثر به سوی کامیابی بردارید.

افشین ابراهیمی

ده قانون زندگی

قانون شماره یک زندگی: یا متوجه موضوع می شوید یا نمی شوید.

قانون شماره دو زندگی: شما خودتان تجربیات زندگی تان را به وجود می آورید.

قانون شماره سه زندگی: آدم ها کاری را انجام می دهند که برایشان فایده داشته باشد.

قانون شماره چهار زندگی: چیزی را که نپذیرید نمی توانید تغییر بدهید.

قانون شماره پنج زندگی: زندگی به عمل پاداش می دهد.

قانون شماره شش زندگی: واقعیتی در کار نیست؛ تنها چیزی که وجود دارد، برداشت شماست.

قانون شماره هفت زندگی: زندگی مدیریت می‌شود، درمان نمی‌شود.

قانون شماره هشت زندگی: شما به دیگران یاد می‌دهید با شما چگونه رفتار کنند.

قانون شماره نه زندگی: بخشیدنِ دیگران به شما قدرت می‌دهد.

قانون شماره ده زندگی: باید بدانید چه می‌خواهید تا بتوانید آن را به دست بیاورید.