

۲۱۹۷۷۲۹
۱۴۰۰/۳/۲۹

شجاعت نامحسوب بودن

فراسوی مهر طلبی

کتابی برای زندگی شادتر

(بر اساس رویکرد روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر)

تألیف:

ایچورو کیشیمی

فومیئیک کوگا

ترجمه:

دکتر علیرضا روحی

(مشاوره خانواده)

دکتر حمید علیزاده

(استاد روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی)

ارسان
نشر ارسباران

عنوان و نام پدیدآور: شجاعت نامحبوب بودن، فراسوی مهرطلبی، کتابی برای زندگی شادتر (رویکرد روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر) / تألیف: ایچيرو کیشیمی، فومیتیک کوگا؛ ترجمه: دکتر علیرضا روحی، دکتر حمید علیزاده

مشخصات نشر: تهران: نشر ارسباران، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: شانزده - ۲۰۰ ص.

ISBN : 978-600-7385-69-2

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

Kirawareru Yūki. The Courage to be disliked: The Japanese "Phenomenon that shows you how to change your life and achieve real happiness".

عنوان دیگر: شجاعت منفور بودن

موضوع: خودسازی -- روان‌شناسی آدلری -- راه و رسم زندگی -- اندیشه و تفکر

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۰۵۶۰۵

بیايید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، تحرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com

ارِسباران
نشر

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

شجاعت نامحبوب بودن

فراسوی مهرطلبی - کتابی برای زندگی شادتر

تألیف: ایچيرو کیشیمی، فومیتیک کوگا

ترجمه: دکتر علیرضا روحی، دکتر حمید علیزاده

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۲۱۶ صفحه

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-7385-69-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۶۹-۲

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفکس: ۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

یادداشت نویسندگان	نه
مقدمه	یازده
پیش‌گفتار	سیزده

شب اول : انکار آسیب

سومین غول ناشناس	۲
چرا انسان می‌تواند تغییر کند	۴
آسیب وجود ندارد	۸
انسان خشم را می‌سازد	۱۱
زیستن، بدون کنترل شدن توسط گذشته	۱۴
سقراط و آدلر	۱۶
آیا شما همان‌گونه که هستید راضی هستید؟	۱۸
عدم شادکامی چیزی است که شما برای خودتان انتخاب می‌کنید	۲۰
انسان همواره تغییر نکردن را انتخاب می‌کند	۲۳
زندگی شما در اکنون و اینجا تصمیم‌گیری می‌شود	۲۷

شب دوم : تمام مشکلات، مشکلات ارتباط بین فردی هستند

چرا خودت را دوست نداری	۳۲
تمام مشکلات، مشکلات ارتباطی و بین فردی هستند	۳۷
احساسات حقارت مفروضه‌هایی ذهنی هستند	۳۹
عقدۀ حقارت یک بهانه است	۴۳
افراد فخر فروش دارای احساسات حقارت هستند	۴۷
زندگی رقابت نیست	۵۲
شما تنها کسی هستید که نگران ظاهران هستید	۵۵
از نبرد قدرت تا انتقام	۵۹
پذیرفتن اشتباه، مغلوب شدن نیست	۶۲

- فائق آمدن بر تکالیفی که در زندگی با آن مواجه می‌شوید ۶۵
- ریسمان قرمز و زنجیرهای غیر منعطف ۶۹
- مراقب دروغ‌های زندگی باشید ۷۲
- از روان‌شناسی دارایی تا روان‌شناسی اقدام ۷۵

شب سوم: رها کردن تکالیف دیگران ۷۷

- انکار تمایل به تأیید شدن ۷۸
- برای برآوردن انتظارات دیگران زندگی نکنید ۸۲
- تفکیک تکالیف را چگونه اجرا کنیم ۸۶
- رها کردن تکالیف دیگران ۸۹
- چگونه خود را از مشکلات روابط بین فردی رها کنیم ۹۱
- گره گوردیوس را قطع کنید ۹۴
- اشتیاق برای تشخیص، دست و بال شما را می‌پندد ۹۸
- آزادی واقعی چیست ۱۰۱
- کارت‌های روابط بین فردی در اختیار شماست ۱۰۵

شب چهارم: مرکز جهان کجاست ۱۰۹

- روان‌شناسی فردی و کل‌نگری ۱۱۰
- هدف روابط بین فردی احساس اجتماعی بودن است ۱۱۳
- چرا من فقط به خودم علاقه مندم؟ ۱۱۶
- شما مرکز جهان نیستید ۱۱۸
- به صدای جامعه‌ای بزرگتر گوش کن ۱۲۱
- سرزنش و تعریف و تمجید نکنید ۱۲۵
- رویکرد دلگرم‌سازی ۱۲۹
- چگونه احساس ارزشمندی کنیم ۱۳۲
- زندگی در زمان حال ۱۳۵
- مردم نمی‌توانند بهره‌مناسب را از خودشان ببرند ۱۳۸

شب پنجم: زندگی با قدرت تمام در اکنون و اینجا ۱۴۳

- خودهشیاری بیش از حد از بروز خود جلوگیری می‌کند ۱۴۴
- پذیرش خود، نه تأیید خود ۱۴۶