

هیچکس کامل نیست

دکتر هندری وایزینگر

ترجمه‌ی

پریچهر معتمدگرایی

www.ketab.ir



Weisinger, Hendrie.

وایزینگر، هندری.

هیچکس کامل نیست / هندری وایزینگر؛ ترجمه پریچهر معتمد گرجی. - تهران:

فیروزه، ۱۳۷۵.

۲۳۴، [۹] ص. جدول.

ISBN 978-964-90485-1-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

Nobody's perfect; how to give criticism and get results

عنوان اصلی:

کتابنامه: ص. [۴-۹]

۱. انتقاد شخصی. الف. معتمد گرجی، پریچهر، ۱۳۷۳، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸/۱

۲ و ۸ الف / ۶۳۷ BF

۱۳۷۵

۴۳۶-۷۶ م

کتابخانه ملی ایران



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، خیابان وحید نظری، پلاک ۲۹ / ص. پ. ۱۶۵۴-۱۳۱۴۵
دفتر: ۰۸۶۶-۶۶۴۰۰۸۶۶-۶۶۴۱۴۰۴۶-۶۶۴۸۴۶۱۲ فاکس: ۰۳۷-۶۶۴۸۰۰۳۷ فروشگاه: ۶۶۴۶۷۸۴۸

<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>

www.morvarid.pub



هیچکس کامل نیست

دکتر هندری وایزینگر

ترجمه پریچهر معتمد گرجی

تولید فنی: الناز ایلی

چاپ بیست و سوم: تابستان ۱۴۰۱

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کارنگ

تیراژ ۵۵۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۴۸۵-۱-۲ ISBN: 978-964-90485-1-2

مرکز پخش: انتشارات مروارید، تهران، خیابان انقلاب، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸

۸۵۰۰۰ تومان

۹..... مقدمه

۱۱..... ۱: انتقاد، راهی به سوی کمال

۱۳..... تیر انتقاد

۲۰..... چگونه فکر بر انتقاد اثر می‌گذارد؟

ارزیابی فردی — سطح انتظار — اثر آنچه که زیر لب و یا در دل می‌گوییم

۳۱..... چگونه احساسات بر انتقاد اثر می‌گذارد؟

۳۳..... چگونه انتقاد بر رفتار اثر می‌گذارد؟

۳۷..... ۲: نمی‌دانم چطور بگویم، اما.....

۴۰..... انتقاد مخرب

شرمنده کردن — سرزنش — انتقاد بدون ارائه طریق — فرس‌های بیان‌نشده —
جایگزین مبهم — احساسات همراه‌کننده — تأکید بر جنبه‌های منفی — نگرش
یک‌بعدی — عوامل محیطی — تهدید و اتمام حجت — «من که به تو گفتم» —
پرسش‌های سرزنش‌آمیز

۵۵..... پاسخ‌های مخرب

دیوار سنگی — عذر و بهانه — انتقاد تلافی‌جویانه (یکی به دو کردن) — فرار از
روبه‌رو شدن با انتقاد — پذیرش سطحی — عواطف و احساسات مداخله‌کننده

۶۳..... ۳: چگونه انتقاد کنیم و نتیجه بگیریم

۶۵..... چه بگویم؟

از چه می‌خواهم انتقاد کنم؟ آیا تغییر امکان‌پذیر است؟ آیا انتقاد من کمکی
خواهد کرد؟ از انتقاد خود چه انتظاری دارم؟ آیا انتقاد من تفهیم شده است؟

۷۷..... چگونه بگویم؟

عقیده‌ی شخصی و واقعیت — عامل همدلی — اعتقاد و تعهد نسبت به انتقاد —
تأثیر طرز فکر و طرز تلقی

۸۳ یک الگوی انتقاد.....

۹۱ فهرست بازیابی انتقاد سازنده.....

۹۳ ۴: چگونه انتقاد بپذیریم و از آن بهره‌مند شویم.....

۹۵ داوری انتقاد.....

۹۷ ارزیابی انتقادهای مشخص.....

تعبیر انتقاد مشخص — اهمیت انتقاد — تشخیص منبع انتقاد — شرایط عاطفی را در
نظر بگیرید — تکرار یک انتقاد — صرف انرژی برای تغییر رفتار — سنجیدن
جنبه‌های مثبت و منفی — کنترل احساسات و هیجانات.

۱۲۷ ۵: هنر ظریف انتقاد در امور جنسی.....

۱۳۰ انتقاد از همسر.....

۱۳۸ انتقاد جنسی را چگونه مطرح کنیم؟.....

۱۴۲ چگونه انتقاد جنسی را بپذیریم.....

۱۴۴ پوشش «راستگویی».....

۱۴۷ ۶: ملاحظات عمده در انتقاد از کودکان.....

۱۵۰ تأثیر انتقاد مخرب در دراز مدت.....

۱۵۴ تأیید همسر از انتقادی که از کودک می‌شود.....

۱۵۷ انتقاد از کودکان.....

رهنمودهایی برای انتقاد از کودکان — انتخاب و ارائه‌ی الگو — رهنمودهایی برای
انتخاب و ارائه‌ی الگو — استفاده از منابع دیگر — رهنمودهایی برای استفاده از
منابع دیگر — تعویض نقش — استفاده از تکنیک قیاس — رهنمودهایی برای
استفاده از تکنیک قیاس — تأثیر زبان خوش و ترغیب بجا — رهنمودهایی برای
طرح سؤال — انتقاد از طریق بازی — رهنمودهایی برای انتقاد از طریق بازی —
شرط‌بندی دوستانه — رهنمودهایی برای شرط‌بندی دوستانه — اول تحسین بعد
انتقاد — رهنمودهایی برای به‌کارگیری روش اول تحسین، بعد انتقاد — گوشزد
کردن عواقب کار — رهنمودهایی برای گوشزد کردن عواقب کار — استفاده از
شوخی و طنز — رهنمودهایی برای به‌کار بردن شوخی و طنز در انتقاد — اجازه
بدهید که اشتباه کند.

۱۸۰ انتقاد شنیدن از بچه‌ها.....

مقدمه:

مشکلات موجود در روابط انسانی سبب شده است که روانشناسان و صاحب نظران مسائل انسانی، با یاری گرفتن از آگاهی‌ها و تجربیات کلینیکی خود اطلاعات سودمند فراوانی برای بهبود روابط اجتماعی و انسانی فراهم کنند.

دکتر هندری وایزنگر از جمله روانشناسانی است که ثمره‌ی سال‌ها آموزش، تحقیق و تجربه‌ی کلینیکی خود را با زبانی ساده به رشته‌ی تحریر کشیده است. او موضوع انتقاد را به شرح جامعی که در فهرست کتاب آمده است، مورد بحث و بررسی قرار داده و ابعاد مسأله را از زوایای گوناگون مورد توجه و تعمق قرار می‌دهد.

طرح مسأله و شیوه‌ی نگارش کتاب به نحوی است که خواننده‌ی علاقه‌مند، خواندن کتاب را مانند یک رمان شیرین و آموزنده دنبال می‌کند.

مؤلف این کتاب را برای پدران و مادران / مربیان و معلمان / همسران خرده‌گیر / مدیران و همه کسانی که به بهبود مناسبات خود با دیگران علاقه‌مندند نوشته است. او در همه حال می‌کوشد تا دگرگونی را

جایگزین سازگاری کند. شیوه‌ی او به گونه‌ای است که ما را در مقابل آینه‌ای قرار می‌دهد، تا به روشنی آنچه را که غفلتاً از ذهن و رفتارمان می‌گذرد، ملاحظه کنیم، و با استفاده از تکنیک‌ها و شیوه‌های ارائه‌شده در کتاب، بهترین راه برخورد و حلّ مسأله را پیدا کنیم.

مترجم به سهم خود امیدوار است که ترجمه‌ی این اثر آموزنده بتواند دریچه‌ای هر چند کوچک به باغ خرم مناسبات صحیح و سنجیده‌ی انسانی بگشاید و به همه‌ی کسانی که صمیمانه در راه بهبود روابط انسانی مردم میهن مان تلاش می‌کنند، چشم‌اندازی روشن و امیدبخش ارائه کند.

بر خود لازم می‌دانم از فرزانه‌ی گرامی آقای عزت‌الله فولادوند و آقای اکبر تبریزی و استادان محترم آقایان دکتر بهرام مقدادی و دکتر ناصر میرسپاسی که از تشویق‌ها و راهنمایی‌هایشان سود بسیار جسته‌ام تشکر کنم. همچنین از آقایان کامیز پارسای و میرمحمود میرزاده که ویراستاری کتاب را عهده‌دار بوده‌و آقای مجتبی مدنی که کار چاپ را نظارت کرده‌اند نیز سپاسگزاری نمایم.

پ. م. گ

خرداد ۱۳۶۹