

فقط بی عیب‌ها بخوانند

از سری کتاب‌های ادبی با طعم خوشبختی

انتشارات شمس النور

www.ketab.ir

انتشارات مؤسسه فرهنگی مطالعاتی شمس الشموس

فقط بی عیب‌ها بذهانند

نام پدیدآور: هیئت تحریریه مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس.

مشخصات نشر: تهران: شمس الشموس، ۱۴۰۲.

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: 978-964-2910-37-3

قیمت: ۱۱۶,۰۰۰ تومان

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص. ۱۲٫۲×۱۵٫۳ س.م.

وضعیت فهرست‌نویسی: فصل

فروست: سری کتاب‌های زندگی با طعم خوشبختی.

یادداشت: چاپ قبلی: مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس ۱۳۹۷ (۱۲۲،۵ ص).

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۲۷-۱۲۸.

موضوع: رفتار-عیب‌جویی-انتقاد شخصی-عیب‌جویی (الهام).

شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس

رده‌بندی کنگره: Bz ۱۵۳۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابخانه ملی: ۹۴۶۹۴۲۳

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، نبش کوچه دوست محمدی.

پلاک ۱۵. تلفن: ۸۶۰۳۰۹۵۱، ۰۹۱۰۱۹۳۲۱۱۴

مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس

دانشجویان دانشکاهای تهران

فهرست مطالب

- پیش‌گفتار ح
- مقدمه ۱
- خود را تست کنیم ۴
- دیدن نیمه خالی لیوان ۵
- آیا شما نیز این‌گونه‌اید؟ ۶
- معنای عیب ۷
- عیب‌گویان بیشتر گم کرده راه ۸
- عیب‌جویی ابزار یا سلاح خوبی نیست. ۱۰
- دیدن عیب دیگران به این معنا نیست که ... ۱۲
- سابقه ذهنی منفی ۱۴
- عیب‌تراشی، اثر این عینک کبود ۱۶

- ۱۸ ما چیزی را می بینیم که دوست داریم ببینیم.
- ۲۰ یک آزمایش دودقیقه‌ای
- ۲۲ رقابت و حسادت
- ۲۳ گفتن از زشت رویی دگران نشود باعث نکورویی
- ۲۴ اختلاف سلیقه را نمی شود به پای عیب نوشت.
- ۲۶ معیوب همه عیب کسان می نگرد.
- ۲۷ رشد عادات ناپسند
- ۲۸ تمرین
- ۲۹ چند تابلوی اخطار
- ۳۰ هیچ کس کامل نیست.
- ۳۲ چند درصد مقصر است؟
- ۳۴ طعنه سیر به پیاز!
- ۳۶ جرئت بر عیب جویی، عیبی بزرگ تر
- ۳۷ دیدن دست آفریدگار در عیب دیگران
- ۳۸ زیبایی، امری نسبی و عادت پذیر

- ۳۹ کمبود اخلاق را هیچ چهرهٔ زیبایی جبران نمی‌کند.
- ۴۱ زشتی روح در ظاهر افراد نمایان نمی‌شود.
- ۴۲ از انسانیت به دور است!
- ۴۳ اثر اظهار نظر منفی در مورد ظاهر افراد
- ۴۴ زخمی که ترمیم نمی‌شود.
- ۴۵ حکمت الهی را باور کنیم.
- ۴۶ تمرین
- ۴۷ توقع بی‌عیب بودن دیگران ما را تنها می‌گذارد.
- ۴۸ بین نمرهٔ صفر تا بیست، نوزده عدد دیگر هم هست!
- ۴۹ انسان‌های پریعب هم خوبی‌هایی دارند.
- ۵۰ تکنیک ابتدا خوبی‌ها را دیدن
- ۵۱ نور را می‌بینی یا تاریکی را؟
- ۵۲ فقط یک آجر را بر دارید.
- ۵۳ برای دیدن زیبایی‌ها، فقط به چشم سر اکتفا نکنیم.
- ۵۵ گاهی خودمان مقصریم.

- کافر همه را به کیش خود پندارد. ۵۷
- داستانی از زبان مولانا ۵۹
- تقصیر خداست یا ... ۶۰
- ذهن خود را به زباله دانی تبدیل نکنیم. ۶۳
- تمرین ۶۵
- گام به گام تا تغییرات مثبت ۶۷
- دیگران مثل ما از بیان مستقیم عیب آزرده می شوند. ۶۹
- اثر تلقین ۷۱
- بیان مستقیم عیب، زشتی دیگری که ما خلق می کنیم. ۷۳
- روش های غیرمستقیم بیان عیوب دیگران ۷۴
- القای مثبت ۷۶
- مزایای القای مثبت ۷۸
- مقایسه اثر تلقین مثبت با بیان مستقیم عیب ۷۹
- از روش شتر دیدی ندیدی استفاده کنیم. ۸۲
- عیب پوشی تا کجا؟! ۸۳

- ۸۵ یک قانون الهی
- ۸۶ گاهی نوشتن مؤثرتر است.
- ۸۷ عشق بازی به همین آسانی است.
- ۹۰ تمرین
- ۹۱ چک کردن انگیزه خود
- ۹۲ فرد توان تغییر شرایط را داشته باشد.
- ۹۳ مطمئن باشیم عیبی که دیدیم واقعی است.
- ۹۴ کار را به مناسب ترین فرد بسپاریم.
- ۹۵ در نظر گرفتن شرایط روحی فرد
- ۹۶ خودمان آن عیب را نداشته باشیم.
- ۹۷ از بین بردن علت
- ۹۸ فرصت دادن
- ۹۹ لطافت در بیان
- ۱۰۰ اهمیت دادن به تغییرات کوچک مثبت
- ۱۰۱ هدیه دادن عیوب

- شفاف و یکرو مثل آینه ۱۰۳
- آینه عیوب را بایگانی نمی‌کند. ۱۰۴
- مثل خدا دستگیر باشیم نه مچگیر ۱۰۵
- تنها وقتی که مجازیم عیب پوشی نکنیم. ۱۰۶
- انتخاب افراد برای مسئولیت‌های اجتماعی ۱۰۷
- انتخاب همسر ۱۰۹
- مشاور بودن ۱۱۰
- تمرین ۱۱۲
- وقتی ایرادمان را می‌گیرند، چه کنیم؟ ۱۱۳
- عادت کردن به تمجید دیگران تحمل نقد را از بین می‌برد. ۱۱۴
- از عیوب خود آگاه باشیم. ۱۱۵
- دانستن عیب نیمی از درمان آن است. ۱۱۷
- اگر یک فرد ایرادگیر مدام از شما عیب جویی می‌کند ۱۱۹
- به رفتار خود نگاه دقیق‌تری بیندازیم. ۱۲۱
- در برابر عیب جویی از دیگران بی‌اعتنا نباشیم. ۱۲۲

۱۲۳ با ایرادگیرها مدارا کنیم.

۱۲۴ چکیده: هر روز روز انتخاب است: زشت دیدن یا زیبا دیدن

۱۲۶ فهرست منابع

www.ketab.ir



بیخشید، می‌شود خودتان را معرفی کنید؟

این سؤالی است که آن را در آغاز آشنایی با یک نفر از او می‌پرسند و هرکسی تعریف ویژه‌ای از خود و افکارش دارد. راستی ماگر از ما این سؤال را بکنند، چه می‌گوییم؟

- نام و نام خانوادگی،

- سن و شغل و محل سکونت،

- یا روحیه و افکارمان را؟

حالا اگر بخواهیم خود را نه به دیگران بلکه به خودمان

معرفی کنیم، چه می‌گوییم؟ ما چه جور آدمی هستیم و چه

خصوصیاتی داریم؟ چقدر به خوش اخلاقی معروفیم و خانواده

و دوستان و آشنایان در کنار ما احساس آرامش می‌کنند؟ آیا

می‌توانیم در پنج سطر امتیازات خود را همراه نقاط ضعفمان بنویسیم؟

ما انسان‌ها زندگی اجتماعی را ضروری می‌دانیم. بیشتر اوقات روزانه ما صرف ارتباط با دیگران می‌شود و شاید بتوان گفت درصد بسیاری از موفقیت‌های ما نیز به روابط ما وابسته است. اما گاهی اوقات، رفتارهای ما باعث سوء تفاهم می‌شود. در برخورد با رئیس، کارمندان، دوست و خانواده دچار مشکل می‌شویم و نمی‌دانیم ایراد از کجاست. دنبال مقصر می‌گردیم اما از علت اصلی مشکل غافلیم، چراکه مهارت‌های ارتباط با دیگران را نیاموخته‌ایم.

اگرچه نحوه ارتباط برقرارکردن با افراد گوناگون متفاوت است، اصول آن در جنبه‌های مختلف زندگی اعم از خانوادگی، شغلی، اجتماعی و ... یکسان است. نیاز به فراگیری این اصول و

حذف موانع ارتباطی برای داشتن یک زندگی مثبت و شاد ما را
بر آن داشت تا سری کتاب‌های زندگی با طعم خوشبختی را
تدوین و تقدیم کنیم. این کتاب تلاش ماست که با عنوان فقط
بی‌عیب‌ها بخوانند تقدیم می‌گردد. امید که در راه تعالی اخلاق
فردی و اجتماعیمان مفید واقع شود!

www.ketab.ir

- وقتی دوستان خود را پر از عیب و ایراد می بینیم و تحملشان برایمان سخت می شود،
- زمانی که عیب همسر و همکار آزارمان می دهد و نمی دانیم آن را چگونه برطرف کنیم،
- هنگامی که از سرتاپای ظاهر و باطن خود عیب و ایراد می گیریم و منزوی و افسرده به گوشه ای می خزیم،
- و یا وقتی در برابر حکمت های افراد گارمان هزار چون و چرا به ذهنمان می رسد، به یک مهارت رفتاری نیاز داریم تا بتوانیم عیب جویی خود را کم رنگ و نگرشمان را منصفانه تر کنیم و نقص و ایراد خود و دیگران را به درستی بهبود بخشیم.

خرده گیری و عیب جویی یعنی نیمه خالی لیوان را نگریستن و تمرکز بر نکات منفی افراد یعنی فراموش کردن امتیازات

دیگران و کوچک دیدن نقاط قوتشان یعنی نگرستن دیگران از
ورای عینکی ذره بین با قابلیت درشت‌نمایی عیوب.

در مقابل این صفت منفی، زیبایی و مثبت‌نگری مهارتی است
که با آموختن آن می‌توانیم جنبه‌های مثبت و امتیازات افراد را
پررنگ‌تر از جنبه‌های منفی آن‌ها ببینیم و این‌گونه ارتباطمان را با
همسر، فرزند، دوست، همسایه و اجتماع بهبود بخشیم. پاسخ به
مسئله از این دست را که در ارتباط خود با اطرافیان به آن‌ها
نیازمندیم در این کتاب می‌توانید بیابید؛ برای مثال:

۱- چرا گاهی نمی‌توانیم خوبی‌های اطرافیان را ببینیم و فقط
عیب و نقص آن‌ها به چشممان می‌آید؟

۲- چقدر از این عیوب حاصل ذهنیت‌ها، نوع نگرش، تربیت،
محیط خاص ما و ... هستند؟

۳- چگونه می‌توانیم پیش از دیدن عیب آدم‌ها نکات
مثبتشان را ببینیم؟

۴- با کدام تکنیک‌ها می‌توانیم منفی‌نگری خود و دیگران را اصلاح کنیم؟

۵- چگونه می‌توانیم عیب و ایراد اطرافیان را اصلاح کنیم و روشی که نتیجه مطلوب بدهد کدام است؟

۶- با افرادی که مدام در حال ایرادگیری‌اند چگونه برخورد کنیم؟

بدان امید که با آموختن مهارت زیبانگری و عیب‌پوشی زیبایی را ابتدا در فکر و ذهن خود و سپس در رفتارمان و نیز در دیگران متجلی کنیم و بدین طریق قدمی برداریم در جهت زیباتر کردن جهان و نزدیکی به خالق زیبایی‌ها. این وظیفه‌ای است که امروزه بر دوش تک‌تک ما سنگینی می‌کند و بهتر است هر روز از خود پرسیم که نقش من در ساختن آینده بهتر این جامعه و نسل‌های بعد چیست.