

۲۵.۷۹۴۰

رهپاری زاینده

سفری به سوی تغییر خلاقانه و پایدار

نویسندگان:

رابرت دیلتز • استیفن گیلیگان

مترجمان:

پندار فاضل • سمیرا صادقیان

تصویرگر:

آنتونیو مزا



نشر دانه



سرشناسه: ديلتز، رابرت، ۱۹۵۵- م. Dilts, Robert
عنوان و نام پديدآور: رهياري زاينده: سفرى به سوى تغيير خلاقانه و پايدار / رابرت ديلتز، استيفن گيلگان؛
مترجمان پندار فاضل، سميرا صادقيان.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهري: ۳۶۶ص: مصور (رنگي).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۸-۸
وضعيت فهرستنويسى: فييا
يادداشت: عنوان اصلي: Generative coaching, 2021.
يادداشت: واژهنامه.
عنوان ديگر: سفرى به سوى تغيير خلاقانه و پايدار.
موضوع: مربيگري زندگي
Personal coaching
برنامهريزي رواني و زباني
Neurolinguistic programming
شناسه افزوده: گيلگان، استيون جى، ۱۹۵۴- م. G., 1954 Gilligan, Stephen
شناسه افزوده: فاضال، پندار، ۱۳۵۳- ، مترجم
شناسه افزوده: صادقيان، سميرا، ۱۳۶۰- ، مترجم
رده بندي كنگره: BF ۴م / ۶۳۷
رده بندي ديويي: ۱۵۸/۳
شماره كتابشناسي ملي: ۹۷۲۴۱۹۶

عنوان: رهياري زاينده (سفرى به سوى تغيير خلاقانه و پايدار)
نويسندگان: رابرت ديلتز و استيفن گيلگان مترجمان: پندار فاضل و سميرا صادقيان / استيون جى آنتونيوز
صفحه آرا: خسرو هاديان
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
ليتوگرافي، چاپ و صحافي: مهر / ايده آل
قطع: رقعي / شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۸۴-۸
اين اثر مشمول قانون حمايت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام يا قسمتي از اين اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر يا پخش يا عرضه کند، مورد پيگرد قانوني قرار خواهد گرفت.

تهران: خيابان استاد مطهري- خيابان سليمان خاطر (امير اتابک)- کوچه اسلامي- شماره ۴/۲

کد پستي: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قيمت: ۴۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان.....	۹
فصل اول- مروری بر تغییرات زاینده.....	۱۷
پیشینه‌ها و آغازها.....	۱۷
سه شاخه تغییر زاینده.....	۱۹
برای آغازی نو.....	۲۰
تغییر زاینده چیست و چرا مهم است؟.....	۲۳
عناصر کلیدی تغییرات زاینده.....	۲۵
مقابلۀ زاینده با موانع و عوامل مزاحم.....	۲۹
خلاقیت، دستاورد تعامل «میدان کوانتومی» و «دنیای کلاسیک».....	۳۱
خلاقیت تابعی از وضعیت صافی‌های ماست.....	۳۵
وضعیت سقوط، در مقابل وضعیت رهیار: وضعیت صافی‌های ما با میزان حضور و ذهن‌آگاهی‌مان تعیین می‌شود.....	۳۷
مراحل اساسی تغییرات زاینده.....	۴۵
فصل دوم- مقدمه‌ای بر رهیاری زاینده.....	۵۵
تاریخچه رهیاری.....	۵۵

- ۲۴۷..... بازنمایی تغییر بخش‌های متناقض با مرکزیت جسمانی
- ۲۵۹..... استفاده از مدل‌های جسمانی برای کار با موانع
- ۲۶۴..... مدل‌سازی جسمانی بخش‌های متناقض

فصل هشتم - گام ششم: تمریناتی برای عمق‌بخشی و حفظ تغییر..... ۲۷۹

- ۲۸۱..... تمرینات آماده‌سازی
- ۲۸۱..... تمرین ذهنی
- ۲۸۲..... انگیزه‌بخشی
- ۲۸۴..... خود لنگراندازی
- ۲۸۵..... تمرینات درون‌نگری
- ۲۸۷..... ژنراتور انتخاب
- ۲۸۹..... تمرینات استمرار
- ۲۹۳..... متتو - نمونه‌ای از یک تمرین استمرار
- ۲۹۶..... نمونه‌ای از کمک به مراجع در ایجاد تمرین

فصل نهم - ترکیب شش گام..... ۳۰۹

- ۳۱۰..... گام ۱: میدان رهیار را بگشایید
- ۳۱۲..... گام ۲: قصد/هدف را تعیین کنید
- ۳۱۶..... گام ۳: یک وضعیت زاینده ایجاد کنید
- ۳۱۸..... گام ۴: وارد عمل شوید
- ۳۲۲..... گام ۵: موانع را تغییر دهید
- ۳۲۵..... گام ۶: تمرین‌هایی برای عمیق‌سازی تغییر
- ۳۲۹..... تأملی بر این نمونه

نتیجه‌گیری..... ۳۳۷

- ۳۳۸..... اهمیت میدان ارتباطی بین رهیار و مراجع
- ۳۳۸..... در گیرکردن هوش جسمانی

تسهیل مکالمه بین مکمل ها.....	۳۳۹
تمرین غرقگی منظم.....	۳۴۰
کلام آخر.....	۳۴۳
واژه‌نما.....	۳۴۷
موضوع‌نما.....	۳۵۱
منابع.....	۳۵۳
درباره نویسندگان.....	۳۵۵
درباره مترجمان.....	۳۶۱

پیشگفتار مترجمان

از هر کسی که سعی در تغییر شغل، توسعه مهارت جدید، بهبود رابطه یا ترک عادت‌ی دارد بپرسید عنوان می‌کند که تغییر فرایند سختی است؛ باین حال، در برخی مواقع تغییر اجتناب‌ناپذیر است. همه افراد، چه در زندگی شخصی، چه در کسب‌وکار و یا حتی ارتباطات خود، نیاز به تغییر را حس می‌کنند. همه افراد در هر شرایطی برای دستیابی به اهداف و آرزوهایشان نیاز به تغییراتی دارند که آن‌ها را از جایی که هستند عبور دهد تا راه رسیدن به آنچه می‌خواهند هموار شود. در این میان، اگر به دنبال شکست هستید، می‌توانید سعی کنید آن‌ها را تغییر دهید، ولی توانایی ما برای تغییر دیگران به قدری محدود است که می‌توان گفت هر تلاشی در جهت تغییر دیگران با شکست مواجه می‌شود. هنگامی که تمرکز ما بر تغییر احساس، افکار یا رفتار دیگران باشد، ممکن است در نهایت ناامید، درمانده، یا عصبانی شویم؛ باوجود بهترین نیت‌های ما، متقاعدکننده‌ترین رویکردهای ما، یا تلاش‌های مکرر ما برای دست‌کاری دیگران، آن‌ها تنها به خاطر نصیحت‌ها و تلاش‌های خیرخواهانه ما تغییر نخواهند کرد. تنها چیزی که می‌توانیم تغییر دهیم این است که چگونه با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم تا بر اساس نیازی که خودشان احساس می‌کنند، فرصت تغییر برایشان ایجاد شود. این بدان معنا نیست که وقتی از ما خواسته می‌شود نباید کمک، راهنمایی یا اظهارنظر

مطمئن شود می‌تواند به دانش گسترده‌تری دست یابد که همان‌طور که از استاد‌های خود آموخت بتواند به افراد بیشتری، چه آن‌هایی که از خدمات رهیاری او کمک می‌گیرند و چه دانش‌آموختگان رهیاری که قصد دارند حرفه‌ای کار کنند، کمک کند تا به منابع دسته اول دست یابند و به بهترین خود مجهز شوند.

سمیرا نیز در سال ۱۳۹۲ با دوره‌های کانون ان.ال.پی به این مسیر پیوست. در ادامه آموزش‌های ارزشمندی که در حوزه ان.ال.پی دید، جذب حوزه رهیاری شد و پس از آن در عین حال که پیوسته در حوزه‌های مختلف در کارگاه‌ها و آموزش‌های مختلف شرکت می‌کرد در مراکز گوناگون تجربیات خود را به بوته آزمایش می‌گذاشت که بتواند رشد حداکثری را برایشان به ارمغان بیاورد.

در میان راه پیشرفت در این حرفه که هریک از ما به طریقی به این مسیر قدم گذاشته بودیم فرصت همکاری برایمان فراهم شد و این کتاب ارزشمند «رهیاری زاینده» که نقطه اشتراک رویکردهای ما بود به ثمر نشست و اکنون در اختیار خوانندگان عزیز قرار دارد.

در اینجا لازم می‌بینیم از آقای اصلان میرکلامی که خود سال‌هاست در این حوزه مشغول به کار هستند تشکر ویژه کنیم. اگر حمایت بی‌دریغ ایشان نبود، این منبع ارزنده را در اختیار نداشتید. از آنجایی که جناب میرکلامی ارتباط تنگاتنگی با نویسندگان این اثر دارند، به تفهیم و تسهیل درک موضوعات این کتاب کمک‌های بسیاری کردند. افزون بر این، همراهی ایشان موجب شد فرایند گرفتن اجازه از نویسندگان و چاپ آن سریع‌تر پیش برود و بتوانیم زیر نظر نویسندگان این کتاب را به مرحله چاپ برسانیم. ناگفته پیداست همکاری بی‌دریغ نشر دانژه این تلاش را به ثمر رساند تا در اختیار مشتاقان این حوزه قرار بگیرد.

در آخر از نویسندگان نهایت تشکر را داریم که فرصتی برایمان ایجاد کردند که این اثر را در اختیار خوانندگان فارسی‌زبان بگذاریم. این ترجمه را

به انجمن بین‌المللی تغییرات زاینده تقدیم می‌کنیم و به رسم ادب و با علم به اینکه نویسندگان ارادت خاصی به مولانا دارند این متن را با شعری از مولانا به پایان می‌رسانیم؛ گویی این دو بزرگوار چون شمس تبریزی دنیای دیگری را به رویمان گشودند.

خنک آن قماربازی که بباخت هرچه بودش
بنماید هیچش الا هوس قمار دیگر

پندار فاضل - سمیرا صادقیان

www.ketab.ir