



www.ketab.ir

سرنخ زندگی رادر دست بگیرید

نویسنده: دکتر وین دایر

مترجم: محمدرضا اخلاق منش

سرشناسه: دایر، وین
عنوان و نام پدیدآور: سرخ زندگی را بدست بگیرید
نویسنده: دکتر وین دایر
مترجم: محمدرضا اخلاق منش
مشخصات نشر: تهران: الماس پارسیان، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص.
شابک: ۹۶۸-۹۶۴-۸۰۰۷-۷۳-۵
موضوع: قاطعیت (روانشناسی)
فهرست‌نویسی: فیفا
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/۲۴۲/۷/۵۷۵
رده بندی دیویی: ۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۰۸۸۱۲

سرخ زندگی را بدست بگیرید



نویسنده: وین دایر
ناشر: الماس پارسیان
مترجم: محمدرضا اخلاق منش
صفحه آرای: مژگان
مدیر فنی و ناظر چاپ: محمد بابایی / یته
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
تیر: ۱۰۰
ارتباط با ناشر: almas.parsian@yahoo.com
دفتر مرکزی: خیابان فلسطین، بین بزرگمهر
کوچه‌ی شمشاد، شماره‌ی ۱۵

تلفن: ۰۹۳۵۳۴۵۴۴۴-۶۶۴۰۵۵۸۹-۶۶۹۷۲۱۵۶
کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۱	رهایی از عادت‌های ربانی شرنده
۱۲	پیشگفتار از سوزان دایر
۱۵	مقدمه: فلسفه قربانی نشدن
۱۲	فصل ۱

"خود را به مثابه یک ربانی معرفی نکنید"

۲۲	قربانی کیست؟
۲۴	آزادی چیست؟
۲۷	رهایی از عادات قربانی‌گر
۲۹	ارزبایی موقعیت‌های زندگی
۳۵	انتظارات یک فرد غیرقربانی
۴۱	برخی عوامل قربانی‌گر رایج
۵۵	لُپ کلام
۶۵	فصل ۲

"عمل از موضع قدرت"

۷۵	کجا ایستاده‌اید؟ (آزمون ۲۱ آیتمی)
۶۰	نگاهی نو به قدرت

- ٦٢ ترس: پدیده‌ای که درون شما سکنی دارد
- ٦٦ تجربه هم‌چون پادزهری برای ترس
- ٦٨ شجاعت: صفتی ضروری برای قربانی نبودن
- ٧٠ مزایای عمل از موضع ضعف
- ٧١ هرگز منزلت دیگران را بیش‌تر از خودتان قلمداد نکنید
- ٧٦ مضحک و گزنده نیست؟ همه به قدرت احترام می‌گذارند
- ٧٩ مثال‌هایی از گفتگوهای ساده برای عمل از موضع قدرت
- ٩٠ پد کدام
- ٩١ **نصایح**

" ١. سنا ١. فریفته شدن و توسل به آن‌چه گذشته یا نمی‌توان تغییر داد"

- ٩٣ چیزهایی - می‌توانید تغییر دهید
- ٩٩ تله‌ای به نام «سما م... یست...» چگونه و چرا جواب می‌دهد
- ١٠٢ دیگر تاکتیک‌های مرس م بر، فقط توجه بر آن‌چه گذشته است
- ١٠٧ می‌توانید با غوطه‌ور شدن در گذشته خود را قربانی کنید
- ١١٣ استراتژی‌هایی برای توقف قربانی شدن به وسيله ارجاع به گذشته
- ١١٨ لپ کلام
- ١١٩ **فصل ٤**

" امتناع از دام مقایسه"

- ١٢٠ آزمون ده‌تایی
- ١٢٢ شما در این جهان منحصر به فرد هستید
- ١٢٤ مفهوم تنهایی وجودی
- ١٢٧ قدرت تخریبی مقایسه خود با دیگران
- ١٢٩ قدرت تخریبی حتی بیش‌تر مقایسه شدن
- ١٣٩ دیگر دام‌های مقایسه‌ای رایج
- ١٤٢ چند استراتژی برای مقابله با قربانی شدن از طریق مقایسه

لپ کلام..... ۱۵۰

فصل ۵..... ۱۵۱

"کارآمدی خاموش و عدم توقع جهت درک شدن توسط دیگران"

آزمون دوازده تایی..... ۱۵۲

کارآمدی خاموش..... ۱۵۳

کلام درباره حریم شخصی و خلوت گزینی..... ۱۵۵

۱. ۲. ۳. ۴. ۵. اوقات درک نخواهید شد..... ۱۵۷

بیهودگی، الزام، انتظارات خویشتن..... ۱۶۵

اثبات خویش در میان بستگان و دوستان..... ۱۶۹

کسانی که می‌خواهند به برپائی و اندوه آنها محلق شوید..... ۱۷۱

جملات رایج برای قربانی ساختن، نراده با مضمون عدم درک آنها..... ۱۷۴

استراتژی‌هایی بر ضد بازی «من، ک، ی، کنم» و کارآمدی خاموش..... ۱۷۸

لپ کلام..... ۱۸۸

فصل ۶..... ۱۸۹

"به دیگران پیاموزید چگونه با شما رفتار کنند."

فرآیند آموزش به دیگران..... ۱۹۱

نظریه «ضربه کاراته»..... ۱۹۲

از طریق رفتار به دیگران آموزش می‌دهید نه حرف..... ۱۹۶

از یک معتاد چه انتظاری دارید؟..... ۲۰۲

درباره اثبات مور خویشتن..... ۲۰۱

چند گروه از کسانی که به آنها آموخته‌اید شما را قربانی کنند..... ۲۱۰

برخی اهداف عادی برای قربانی شدن..... ۲۱۵

استراتژی‌هایی برای آموزش دیگران در مورد چگونگی رفتار با شما..... ۲۲۰

لپ کلام..... ۲۲۸

فصل ۷. ۲۲۹

"همیشه بیش‌تر از هر موضوع و سازمان، به خودتان وفادار باشید"

- ۲۳۰ آزمون دوازده‌تایی
- ۲۳۲ سوءاستفاده از وفاداری
- ۲۳۴ رقابت علیه همکاری
- ۲۳۸ نتایج رقابت شدید
- ۲۴۰ یک دیر شدیداً رقابتی
- ۲۴۲ سان از هر چیزی مهم‌تر است
- ۲۴۶ دربارهٔ «باخت»
- ۲۴۸ ویژگی‌های رباتانی که به مادیات و سازمان‌ها بیش از خودشان وفادارند
- ۲۵۱ سازمان‌ها چه عمده می‌کنند
- ۲۵۳ برخی بازی‌های سازمان و رباتانی‌گر رایج
- ۲۶۶ استراتژی‌هایی برای مقالهٔ «قریبی شدن توسط سازمان‌ها»
- ۲۷۲ لُب کلام
- ۳۷۲ فصل ۸

"تشخیص: نقض و واقعیت"

- ۲۷۴ قضاوت در مقابل واقعیت
- ۲۷۹ هرگز خود را با واقعیت قربانی نکنید
- ۲۸۱ چگونه باورهای‌تان علیه شما عمل می‌کنند
- ۲۸۶ فهرستی از چیزهایی که در عالم واقعیت وجود ندارند
- ۲۸۷ پرورش ذهنی آرام، در جهت دستیابی به چشم‌اندازی واقعی
- ۲۸۹ بودن در مقابل اندیشیدن درباره بودن
- ۲۹۸ تکنیک‌هایی جهت حذف داورهای مخرب نسبت به خوشتن
- ۳۰۵ لُب کلام

فصل ۹..... ۳۰۶

"سرزندگی خلاق در هر موقعیت"

- ۳۰۷..... مفهوم سرزندگی خلاقانه
- ۳۰۹..... دوست داشتن محل حضورتان
- ۳۱۰..... زندگی زنجیره‌ای پیوسته از تجربیات است، نه یک تجربه منفرد
- ۳۱۳..... دست پنجه نرم کردن با گرفتاری‌ها
- ۳۱۷..... یک مسیر برای رسیدن به هر هدف وجود ندارد
- ۳۲۳..... اهمیت اشتکار، "قامت"
- ۳۲۷..... عمل در مقابل بی‌عملی
- ۳۳۱..... منطق کسانی که سود و لاق نیستند
- ۳۳۳..... چند مثال از رفتارهای "بی‌و" رده
- ۳۴۴..... لُب کلام
- ## فصل ۱۰..... ۳۳۵

"قربانی با پیروز؟"

- ۳۴۷..... رتبه‌بندی جایگاه شما در مقیاس قربانی‌پیروز

در مسیر تفکرات بشر، انسان همیشه در جمع معنا می‌یافته و به عبارتی اصالت به جامعه داد می‌شده است. به طوری که در اندیشه‌های افلاطون و ارسطو انسان به عنوان یک موجود فردی ارزش چندانی نداشته و شأن و منزلت او تا آنجاست که بیشتر پیرو ارزش‌ها و هنجارهای جامعه باشد.

این اندیشه تا قبل از اسلام تفکری غالب بوده است اما با ظهور اسلام این تفکر شکسته شد و انسان‌ها وارد عرصه‌ای شدند که برای آنها به عنوان «موجود فردی ارزش بسیاری قائل بود. به تعبیری دین اسلام ابتدا برای انسان‌ها ارزش فقهی وضع کرد و پس از آن به ایجاد اخلاق اجتماعی پرداخت. چنانچه رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «من برای تکمیل مکارم اخلاقی مبعوث شدم».

اخلاق فردی مسئولیت را بر دوش افراد قرار می‌داد که اعمال یک فرد وابسته به دیگری نبود و هرگز سبب مسئولیت عمل خویش نبود. لذا مسئولیتی تحت عنوان «مسئولیت فردی» به سلبی تحت عنوان «اختیارمندی و آزادی» مطرح گردید که احکام اسلامی سوری طر بر آنها محسوب می‌شد.

اعتقاد به «اصالت جامعه» تفکری بود که فقط برای دوره‌ای مفید بود و کارکرد داشت اما در دوره معاصر نه تنها مفید بوده بلکه بسیار زیانبار است و فساد اخلاقی فراوانی ایجاد می‌کند. زیرا انسان می‌تواند راهی که متناسب با ارزش‌های جامعه پیش برود و چنانچه در جوامع مشرعه می‌کند ثروت، قدرت، مصرف‌گرایی، تجمل‌گرایی و... که صرفاً اموری است مادی و مادی‌گرای ارزش محسوب می‌شود و انسان‌ها این ارزش‌های مادی قیمت می‌یابند و ارزش‌های اخلاقی اموری واهی و بیهوده محسوب می‌گردد. بنابراین انسان این جوامع دیگر یک موجود خودفروخته است که اخلاقیات برای او معنا ندارد. لذا اسلام با مطرح کردن اصل «مسئولیت فردی و آزادی» می‌خواهد انسان را از دام خودفروختگی نجات دهد.

این نویسنده غربی به شرح و بسط این اصل می‌پردازد و کتاب پیش رو

را تدوین می‌نماید. لذا برای فهم عمیق‌تر شما خواننده محترم در قسمت پاورقی‌های کتاب، ریشه اسلامی اندیشه‌های نویسنده بررسی شده است و از شما خواستارم که به این قسمت‌ها توجه نمایید.

در نهایت لازم به ذکر است که نویسنده در این کتاب به چگونگی رهایی از وابستگی پرداخته و کمتر چگونگی زندگی فردی را بررسی می‌کند. لذا برای درک اینکه چگونه زندگی فردی خود را به نحو درست و صادق سپری کنید می‌توانید به کتاب دیگری از این نویسنده تحت عنوان «باور کنید تا بینید» مراجعه نمایید.

