













طراح جلد: سعید زاشکانی

لیتو گرافی: طیف نگار
چاپ: نشانه
صحافی: دیدآور
محارکان: ۳۵۰ نسخه
شمارکان: ۳۵۰ نسخه
شمارکان: ۳۵۰-۴۸۹۵-۳۶۰
شمارکان: شابک: ۷-۵۵-۶۸۹۵-۳۶۰
ناشر: نامک
مرکز پخش: پخش کتاب سبحان/تهران، میدان انقلاب، خیابان
انقلاب، خیابان اردیبهشت، نبش کوی بهشت آئین،
پلاک ۱۸۱/۱ تلفن: ۶۶۹۵۴۵۷۲

Oper, Wayne W , and on a single V , and V

فهرسستومینی برامیاس اطلاعات فیپاء عنوان اصلی: انگلیسی – فارسی ،

۱. فاطعیت (روانشناسی)، ۲. خودمختاری (روانشناسی)، الف،میشر، سودایه ، مترجم، ب،عنول، BF ۵۷۵/۲۲۷۲ ۲۸۲

۱۳۸۴ کتابخانه ملی ایران ۲۸۳۵-۸۸۳

## پیش گفتار مترجم

واقع امر اینکه نگارش کتابی چون «بر ستون استوار پاهای خود بایستید»، هر چند از وین دایر، جسارت میخواهد و شجاعت و فراتر از آن عمل کردن به وهنمودهای کتاب بیش از نوشتن چنین اثری جسارت و شجاعت می طلبد. دلیل آن روشن است زیرا کتاب، خوانندهٔ خویش را به قیام در برابر بازیچه و قربانی شدن فرا میخواند؛ شیوهای که از کودکی به آن خوگرفته ایم و از ابتدا به جهت ناتوانی ناشی از خردی تسلیم قربانی کنندگانی چون پدر و مادرهایی می شویم که خود در روزگار کودکی، قربانی پدر و مادرهایشان بوده و این سلسله را پایانی نیست.

با این حال، آنچه تلخیص شده و گزیده هایی که از متن برگرفته شده، شما را به تأمل و تعمق وا می دارد تا با کلام و رفتار خویش دیگران را دعوت به قربانی کردن خود نکنیم و به راستی بر این باورم که این برگزیده ها، گوهرهایی است سفته که به سلک کشیده شده و اگر برگردن اندازیم، دنیایی آرام تر، مناسباتی مهرورزانه تر و آرامش درونی بیشتر و به تبع آن خلاقیت و قدرت روحی بسیار تری خواهیم داشت.

سودابه مبشر

## Translator's Foreword

Virtually compiling a book like pull your own strings even written by a Wayne Dyer needs courage and firmness and more than it, performing its instructions needs more courage and firmness, because the book invites its addressees to rise against being victim and bullied; the manner we have been accustomed from childhood by our parents because of the impotency which stems from being small and our parents in their turn have been victimized by their own parents and the same applies to their parents too.

Nevertheless what have been extracted here, invite you to dwell and ponder on the issues which advise you not to invite others to victimize you by your word and behavior.

Truly I believe these maxims are the pearls have been strung together and if anybody wear it on his or her neck and follow its advices will experience a calmer world, establish more compassionate relations, more inner peace and naturally will enjoy more creativity and mental power.

Soodabeh Mobasher

## درباره کتاب حاضر

بخت با من یار بود که به طور تصادفی با دکتر ویندایر و اثر گرانقدر او با عنوان «بر ستون استوار پاهای خود بایستید، آشنا شدم. کتاب را خواندم و بسیار آموختم، آموختم که افسوس گذشته نخورم و شیوه گفتار و رفتار خویش را به نوعی اصلاح کنم تا دیگر چون برهای مظلوم به قربانگاه برده نشوم، چه دریافتم تنها شیوه گفتار و رفتار و نیز توقع ما از دیگران و زندگیست که ما را به قربانگاه می برد.

به همین روی، تصمیم گرفتم کتاب را که آکنده از سخنان قصاری است که به راستی جهت دهنده است، در معرض دید و داوری فارسی زبان قرار دهم و به این نتیجه رسیدم در این آشفته روز گار، دشوار می توان انتظار داشت کسی بنشیند و یک کتاب را از آغاز تا پایان بخواند و همه نکات برجسته آنرا دریابد. به همین روی با حوصله نشستم و بهترینها را از میان بهترینها بر گزیدم تا به گونه یی کوتاه و فشرده تا خواننده گرفتار تنگ حوصله را از تله زمان برهانم با خواندن این جملات قصار همه آنچه باید بخواند، خوانده باشد و این است نتیجه آن همت، خواه پست و خواه بلند.

## **About the Book**

It was from my good fortune that I encountered the Dr. Wayne Dyer's book under the title of Pulling Your Own Strings. I read the book with pleasure and I understood that feeling pity for the past and what has been over is a futile approach and I should correct my word and my behavior in such a way to stop victimizers to send me to the slaughtering house like a tiny lamb. Through this book I found out that only the manner of our speech and the manner of our reactions invite others to send us to slaughtering house.

I found in the book a lot of great didactic words and maxims which are truly lead the reader towards happy life, the life free from anxiety. But I was sure in this turmoil world rarely one could read the book thoroughly; therefore I decided to extract the best phrases from the best paragraphs and with this approach I saved the readers' time and provide them with the most important points.

And this is the result of my efforts: either low or high.

Soodabeh Mobasher