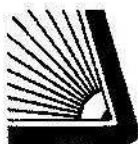


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَبِالْإِسْلَامِ وَبِالْإِيمَانِ

تحمیل ناکامی

نویسنده: Dr. William J. Knaus

ترجمه: محمد بابا رنیزی منصور علی مهدی



انتشارات نفیسی

سرشناسه	: ناوس، ویلیام ج. J. Knaus
عنوان و نام پدیدآور	: تحمل ناگامی / نویسنده: ویلیام ج. ناوس؛ ترجمه: محمد بابارئسی، منصور علی مهدی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۲۷۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۲۱۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to conquer your frustrations
موضوع	: ناگامی - مسائل - مرقیبت
شماره افزوده	: بابارئسی، محمد / علی مهدی، منصور
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵:ن۲۵۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸:۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۹۴۴۲۴



انتشارات نظری

نام کتاب: تحمل ناگامی

نویسنده: ویلیام ج. ناوس

ترجمه: محمد بابارئسی، منصور علی مهدی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۶۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جاووش، شریف و اشراقی

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (پوشه آباد)

نیش خیابان فتحی شفاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۲

info@nashrenazari.com www.nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵ تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

پیام کوتاه: ۱۰۰۰۰۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیش‌گفتار اول
۹	پیش‌گفتار دوم
۱۳	مقدمه
۱۹	بخش ۱- آنا تومی ناکامی
۲۱	فصل اول- تله ناکامی
۴۷	فصل دوم- قدرت تحمل پایی ناکامی
۷۳	فصل سوم- قدرت تحمل ناکامی
۹۵	بخش ۲- روش‌های اساسی حل مسئله
۹۹	فصل چهارم- فرآیند تغییر
۱۲۷	فصل پنجم- مشکلات ناکامی خود را حل کنید
۱۵۵	فصل ششم- ناکامی‌ها و ارزش‌ها
۱۷۷	بخش ۳- ناکامی‌های زندگی
۱۷۹	فصل هفتم- مدیریت افراد ناامید کننده
۲۰۱	فصل هشتم- ناکامی‌های شغلی تان را مدیریت کنید
۲۲۹	فصل نهم- مدیریت ناکامی‌های زمانی
۲۵۳	پوست

پیش‌گفتار اول

شما در حال خواندن کتاب فوق‌العاده روان‌شناسی مستعد و روشنفکر، دکتر ویلیام جی. ناس هستید، کتابی که باید در فهرست مطالعات اصلی هر شخص فرهیخته کشور باشد. موضوع کتاب، ناکامی، موضوعی است که هر یک از ما به نوبه خود با آن تجربه شخصی و شاید تجربه دردناکی داشتیم. هر کسی که با اضطراب بی‌مورد احاطه شده است و موانع روانی ادراکی او را از ارضای منزلت و شرافت شخصی بازداشت‌ها نباید این کتاب را بخواند. این صرفاً کتابی برای کمک بخود نیست که راه‌حل‌های سریع و موقتی برای مشکلات پایدار وعده می‌دهد و نه کتابی از کلمات قصار طلایی است که

اگر مجدانه حفظ شود منجر به تغییرات سحرآمیز سرب به طلا می‌شود. بلکه، این کتاب کتابی است که شما قصد دارید با آن کار کنید. شما نمی‌توانید فقط پشت صندلی راحتی خود بنشینید و دریافت کننده بی فکر و منفعل چند ورد جادوگری باشید. شما باید از شرکت کنندگان فعال در این استراتژی‌ها باشید. همان‌طور که دکتر کناس بارها و بارها به شما خواهد گفت کلید نهایی برای تغییر عمل است. مدعوین به برنامه‌های آمادگی جسمانی معنای عبارت «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» را می‌دانند و در این کتاب نویسنده یک برنامه تهذیب روانی را شوح می‌دهد که در این برنامه شما در صورت لزوم درد ناچیزی را در عضلات روانی خود احساس می‌کنید. اما، گرچه این درد موقتی اندکی بعد ظاهراً احساس خوبی به نظر می‌رسد، چون احساسات خوبی را انتقال می‌دهد مانند حس نشاط از آزادی فردی، آزادی از ترس‌های روانی زیادی که مانع رشد و پیشرفت شما هستند. در این راستا، برنامه آموزشی تحمل سرخوردگی به شما امکان دفاع در برابر ناکامی سطح پایین را که بعدها شما را از غوطه‌ور شدن در اختلالات فضای زندگی بار می‌دارد می‌دهد. یعنی، برخی از ناکامی‌های کوچک خوب هستند و می‌توانند در ایجاد تحمل ناکامی که به نوبه خود به احساس امنیت و رفاه شما می‌افزاید مؤثر باشند. مثلاً، اگر شما فردی طفره رو و تعویق‌اندازی باشید ممکن است



طراحی اولین فهرست «کد قرمز» مشکل باشد، اما زمانی که این کار را انجام داده باشید، احساس شادی از کاهش تنش خود را تقویت می کنید، و در طول یک هفته یا بیشتر خود را در جست و جوی فهرست بندی اولویت های جدید خواهید یافت. بهترین روش خواندن این کتاب هر بار یک فصل است. سعی نکنید آنرا در یک جلسه به پایان برسانید چون درک عمیق پیام ها و اجرا کردن فعالیت های مذکور زمان می برد. در اوقات فراغت خود زمانی که لباس ها را تا می کنید یا در حین چمن زنی، زمانی را صرف تفکر درباره کتاب کنید. به اینکه چطور خود را به دام انداخته و زندانی کرده اید و چطور می توانید با کمی تلاش زنجیرها را باز کنید و فکر کنید. این کتاب اگرچه براساس اصول صحیح روان شناسی است اما صرفاً محصول پژوهش های آزمایشگاهی یا سالن های سخنرانی دانشگاهی نیست. این کتاب آنقدر ماورای علم نیست که از بشریت جدا شود. ریشه های محکم این کتاب از خاک روش بالینی دکتر ناس سر بر آورده اند و پیام متقاعد کننده آن که توسط اکثر مطالعات موردی روشنگر اثبات شده است این است «اگر او می تواند این کار را انجام دهد، پس من هم می توانم.» با برنامه دکتر ناس شما با اولین راه پیمایی از هر کوه روانی بالا نخواهید رفت. او شما را با یک گام در هر مرحله به یک گروه با راهنما می برد و به شما می گوید چطور این



گام‌ها را بردارید. شما در معرض «کلیات پرزرق و برق» با خلف وعده‌های نشدنی قرار نمی‌گیرید، بلکه در عوض با شیوه تقریباً دستوری آموزش داده می‌شوید تا پتانسیل رشد خود را توسعه دهید. مطمئن باشید دکتر ناس شما را فقط از مسیر آسان حوالی این کوه‌ها عبور نخواهد داد، بلکه او نهایتاً شما را به قله خواهد رساند و نگاه کردن از اوج ارزش صعود را دارد.

دکتر ریچارد سی. اسپرینت‌هال

سرپرست، تحصیلات تکمیلی در روان‌شناسی

کالج بین‌المللی آمریکا

اسپرینگفیلد، ماساچوست

www.ketab.ir

پیش‌گفتار دوم

اگر به دنبال یک راه حل سحرآمیز برای از بین بردن ناکامی‌هایتان هستید کتاب «چطور بر ناکامی‌هایتان غلبه کنید» مناسب حال شما نیست. چنین راه‌حل‌های سحرآمیزی وجود ندارند. اما اگر منبعی را می‌خواهید که طرح بسیار مؤثری برای مدیریت ناکامی‌هایتان داشته باشد، کتاب مناسبی را می‌خوانید. در این کتاب فوق‌العاده، نویسنده تحلیل عمیقی از این که چطور ما خودمان را ناامید و سرخورده می‌کنیم و راهکارهای روشنگری را برای اینکه چطور بتوانیم بر ناکامی‌های خود غلبه کنیم ارائه می‌دهد. او از طریق رویکرد آگاهی و عمل خود نشان می‌دهد چطور می‌توان بر ناکامی‌ها غلبه کرد، استرس را کاهش داد و اعتماد بنفس داشت. نویسنده در کتاب «چگونه بر ناکامی‌های خود غلبه کنید» به مشکلات دشواری می‌پردازد که اکثر محققین

خودپیار روانشناس در تشخیص یا رویارویی با این مشکلات عاجزند. مثلاً، مطالب ارائه شده توسط دکتر ناس پیرامون تحمل پایین ناکامی توجه ما را به حوزه بسیار مهم دغدغه روان‌شناختی که به ندرت مورد توجه قرار گرفته است جلب می‌کند. دغدغه‌های که داربست اکثر بدبختی‌های بشر است. نویسنده آگاهانه و به دقت ما را از زندان ناکامی‌هایمان به سوی تجربه کردن آن‌ها در واقعیت سوق می‌دهد و در افزایش تحمل ما برای مقابله با این ناکامی‌ها به ما کمک می‌کند. همان‌طور که نویسنده صریحاً اشاره می‌کند، ناامیدی اجتناب‌ناپذیر است. نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم. درعوض، می‌توانیم یاد بگیریم چگونه غلط‌ناامید کردن خودمان را حذف کنیم و واکنش مؤثری به ناکامی‌های واقعی داشته باشیم. این به زمان و کار نیاز دارد. اما زمانی که جایگزین‌ها یعنی تنش، استرس و درهم‌ریختگی را در نظر می‌گیرید تلاش ارزش پیدا می‌کند. محققان استرس می‌گویند اگر خودمان را در معرض پریشانی مداوم قرار دهیم، در این صورت ما خود خودمان را به بیماری، بیماری قلبی و احتمالاً سرطان مبتلا می‌کنیم. ممکن است حتی عمرمان را کوتاه کنیم. صادقانه بگوییم، افزایش شانس زندگی طولانی‌تر و رضایت‌بخش‌تر کار می‌برد. این کار آسانتر است و صرف ساعاتی برای رسیدن به وضعیت فعلی که در آن فقط برای کاهش ناامیدی به تغییر واکنش می‌دهید



بہتر است. زمانی کہ مسئولیت زندگی خود را بہ عہدہ می گیرید، تغییراتی را شروع می کنید کہ دورہی چالش انگیزی را ترسیم می کنند و در این دورہ می توانید از توانمندی های خود بہرہ برداری کنید. ہر چہ بیشتر دربارہ منابع خود یاد بگیرید، و شناخت بیشتری از توانایی های خود برای مواجهہ و غلبہ بر ناامیدی داشتہ باشید، خودتان را بہتر پیدا می کنید.

ال. رن گین، دکتری

استاد دانشکدہ دانشگاه Business Administration فلوریدای جنوبی

رئیس Bellaire انجمن های برنامه ریزی استراتژیک، فلوریدا

نایب رئیس ارشد شرکت The Singer Company (بازنشستہ)

www.ketaboo.ir