

شجاعت منفور بودن

ایچپرو کیشیمی و فومیتا که کوگا

ت.جسه علی سلامی



نشر گویا

سرشناسه	: کیشیمی، ایچیرو، ۱۹۵۶-م. -Kishimi, Ichirō, 1956
عنوان و نام پدیدآور	: شجاعت منفور بودن/ ایچیرو کیچی می، فومیتاکه کوگا؛ ترجمه علی اسلامی.
مشخصات نشر	: تهران : نشر گویا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.
شابک	: 978-622-6528-87-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Kirawareru yūki.
یادداشت	: کتاب حاضر از متن انگلیسی "the courage to be disliked : the Japanese phenomenon that shows you how to change your life and achieve real happiness" به فارسی برگردان شده است.
موضوع	: آدلر، فردر، ۱۸۷۰ - ۱۹۳۷م.
موضوع	: Adler, Alfred
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization psychology)
موضوع	: روان‌شناسی آدلری
موضوع	: Adlerian psychology
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: اندیشه و تفکر
موضوع	: Thought and thinking
شناسه افزوده	: کوگا، فومیتاکه، ۱۹۷۳-م.
شناسه افزوده	: -Koga, Fumitake, 1973
شناسه افزوده	: سلامی، علی، ۱۳۴۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: Salami, Ali
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۳۲۸۰۷

شجاعت منفور بودن

احمد حیدرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا

ترجمه: علی سلامی

سرگرد: کیارش سلامی

مدیر: محمدرایی: فرهاد محمدپور

چاپ نخست: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۶۲۱-۵۲۸-۸۷-۰

چاپ: خانه فرهنگ و هنر



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن: ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com

حق چاپ و انتشار کلیه مطالب محفوظ می باشد.
هر گونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر می باشد.



gooya.publication

فهرست

۹	یادداشت نویسنده
۱۱	مقدمه

فصل اول

۱۸	ضربه‌ی روحی را انکار کنید
۱۹	غول سوم ناشناخته
۲۲	چرا انسان‌ها می‌توانند تغییر کنند
۲۷	ضربه روحی وجود ندارد
۳۱	مردم خشم را می‌آفرینند
۳۵	چگونه زندگی کنیم و تحت کنترل گذشته نباشیم
۳۹	سقراط و آدلر
۴۲	همین‌طور که هستید خوبید؟
۴۵	بدبختی چیزی است که خودتان برای خود انتخاب می‌کنید
۴۹	مردم همیشه ترجیح می‌دهند که تغییر نکنند
۵۴	زندگی شما همین‌جا رقم‌زده می‌شود

شب دوم

- ۶۱ چرا از خودتان بیزارید.....
- ۶۸ تمام مشکلات، ناشی از روابط متقابل است.....
- ۷۲ احساس حقارت تصویری ذهنی است.....
- ۷۷ عقده، حقارت یک بهانه است.....
- ۸۲ لازمه احساس حقارت دارند.....
- ۹۰ زندگی مسابقه نیست.....
- ۱۰۰ از تنازع قدرت تا اتمام.....
- ۱۰۵ پذیرفتن تقصیر سبک نیست.....
- ۱۰۸ فائق آمدن بر وظایفی که زندگی پیش روی شما قرار می‌گیرد.....
- ۱۱۳ ریسمان سرخ و زنجیرهای سخت.....
- ۱۱۹ در دام دروغ زندگی نیفتید.....
- ۱۲۳ از روان‌شناسی حس مالکیت تا روان‌شناسی کاربردی.....

شب سوم

- ۱۲۹ اشتیاقِ تایید را انکار کنید.....
- ۱۳۴ طوری زندگی نکنید که بخواهید انتظارات دیگران را برآورده کنید.....
- ۱۴۰ چگونه وظایف را تفکیک کنیم.....
- ۱۴۴ وظایف دیگران را کنار بگذارید.....
- ۱۴۷ چگونه خود را از مشکلات روابط متقابل برهانیم.....
- ۱۵۱ گره کور را باز کنید.....
- ۱۵۷ اشتیاق برای تأیید شما را اسیر می‌کند.....
- ۱۶۱ آزادی واقعی چیست.....
- ۱۶۶ شما اهمیت زیادی به روابط متقابل می‌دهید.....

شب چهارم

- ۱۷۲ مرکز جهان کجاست
- ۱۷۳ روان‌شناسی فردی و کل‌گرایی
- ۱۷۷ هدف از روابط متقابل حس باهم بودن است
- ۱۸۰ چرا من فقط به خودم علاقه دارم؟
- ۱۸۳ شما مرکز جهان نیستید
- ۱۸۸ صدای اجتماع بزرگ‌تر گوش کنید
- ۱۹۴ زکوهش یا ستایش نکنید
- ۱۹۹ روش تشخیصی
- ۲۰۳ داشتن ارزش به چه اجناسی دارد
- ۲۰۷ در زمان حال زندگی کنید
- ۲۱۱ مردم نمی‌توانند از خودشان استنادهای کنند

شب پنجم

- ۲۱۸ مشتاقانه در مکان و زمان کنونی زیست
- ۲۱۹ توجه بیش‌ازحد به قضاوت دیگران نفس انسان را خفه می‌کند
- ۲۲۲ به دنبال اثابت خویش نباشید بلکه به دنبال پذیرش خویش باشید
- ۲۲۶ فرق بین اعتماد و اطمینان
- ۲۳۲ ماهیت کار کردن کمک به یک آرمان مشترک است
- ۲۳۷ جوانان پیشاپیش بزرگ‌ترها راه می‌روند
- ۲۴۱ کار بیش‌ازحد یک دروغ زیستی است
- ۲۴۶ حالا می‌توانید خوشبخت باشید
- ۲۵۲ دو مسیری که انسان‌هایی که می‌خواستند ویژه باشند پیمودند
- ۲۵۶ شجاعت معمولی بودن
- ۲۶۰ زندگی یک سری لحظه است

- طوری زندگی کنید که گویی پای کوبی می کنید ۲۶۳
- بر این مکان و زمان پرتویی بیفکن ۲۶۷
- بزرگ ترین دروغ زندگی ۲۷۰
- به یک زندگی ظاهراً بی معنا، معنی ببخشید ۲۷۴
- من خره ۲۸۱

یادداشت نویسندگان

زیگموند فروید^۱، کارل یونگ^۲ و آلفرد آدلر^۳ غول‌هایی در جهان روان‌شناسی هستند. این کتاب برگرفته از اندیشه‌ها و تعالیم فلسفی و روان‌شناسی آدلر است که به شکل گفت‌وگویی راه‌نی بین یک فیلسوف و یک مرد جوان اتفاق می‌افتد. روان‌شناسی آدلر در اروپا و آمریکا حائز اهمیت بسیاری از طیف‌های مختلف دارد و پاسخ‌های ساده و صریحی به این پرسش فلسفی ارائه می‌دهد: انسان چگونه می‌تواند خوشبخت باشد؟ روان‌شناسی آدلر شاید کلید این پرسش باشد. خواندن این کتاب می‌تواند زندگی شما را متحول کند. حالا، بیاییم با این مرد جوان همراه شویم و فراسوی این «در» برویم.

-
1. Sigmund Freud
 2. Carl Jung
 3. Alfred Adler