

کتاب عملی فروپاشی شناسی و عزت نفس

کمک به شما
در
آفرینش زندگی خود از درون

نویسنده:
دکتر فیلیپ مک گراو
برگردان:
غلامحسین خانقایی - آناهیتا خانقایی

ویراستار:
همیره رستمی

مک گراو، فیلیپ، ۱۹۵۰ م. McGraw, Phillip C.
کتاب عملی خویشتن شناسی و عزت نفس: کمک به شما در
آفرینش زندگی خود از درون / نویسنده فیلیپ مک گراو؛ برگردان
غلامحسین خانقایی، آناهیتا خانقایی؛ ویراستار حمیده رستمی.
تهران: نسل نواندیش: ۱۳۸۶.

۲۹۹ ص.

978-964-412-440-2

شابک:

فینا

عنوان اصلی: The self matters companion helping you
create your life from the inside out, c2002

کمک به شما در آفرینش زندگی خود از درون.
خودسازی.

خانقایی، غلامحسین، ۱۳۲۸ -، مترجم.

خانقایی، آناهیتا، مترجم.

۱۳۸۶ ۶۳۷/خ ۹م ۷۱۵ BF

۱۵۸/۱ ۱۰۶۳۷۹۷

مشخصات کتاب



کتاب عملی خویشتن شناسی و عزت نفس

مؤلف: دکتر فیلیپ مک گراو

مترجم: غلامحسین خانقایی

آناهیتا خانقایی

ویراستار: حمیده رستمی

بازخوانی نهایی: زهرا صفاری

صفحه ارا: لیلا منتی

طراح جلد: مهسا آتش بیز

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۶

شابک: ۲-۴۴۰-۴۱۲-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-440-2

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲
نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس آباد) - بعد از میرعماد - برج گلدیس
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ - نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

فهرست

پیش‌گفتار	۹
فصل اول: چه می‌شد اگر؟	۱۳
فصل دوم: مشخص کردن خودِ اصیل شما	۲۷
فصل سوم: تصور شما از "خودتان"	۵۵
فصل چهارم: ده لحظه‌ی تعیین‌کننده‌ی شما	۸۱
فصل پنجم: هفت گزینش حیاتی شما	۱۴۵
فصل ششم: پنج نفری که در زندگی شما نقش محوری داشته‌اند	۱۶۳
فصل هفتم: کانون کنترل	۱۷۵
فصل هشتم: گفتگوی درونی	۱۹۷
فصل نهم: لقب‌ها	۲۱۱
فصل دهم: نمایش نامه‌های زندگی	۲۲۳
فصل یازدهم: به اجرا درآوردن برنامه‌ی عمل	۲۵۳
فصل دوازدهم: خرابکاری	۲۸۳

پیش‌گفتار

میلیون‌ها نفر از شما درگیر فرایند ذکر شده در کتاب خویش‌شناسی و عزت‌نفس^(۱) شده و با ایمیل‌ها و نامه‌های فروتنانه و الهام‌بخش خود، مرا به ادامه‌ی این راه تشویق کرده‌اید. اکنون می‌خواهم فرایند یادگیری شما را در مورد خودتان و رابطه با خودتان وارد مرحله‌ای جدید کنم. شما با کاری که در مورد دد لحظه‌ی تعیین‌کننده‌ی خود، هفت‌گزینش حیاتی و مهم خود، و پنج شخص تأثیرگذار محوری خود انجام دادید، فرایندی شگفت‌انگیز را آغاز کردید. سپس این سفر خود را با توجه به عوامل داخلی دیکنه‌کننده و کنترول‌کننده‌ی پاسخ‌هایتان به آن رویدادها، ادامه دادید. من اکنون با گفته‌های زیادتری در مورد شما و شخصیت کنونی‌تان و نحوه‌ی رسیدن‌تان به آن، بازگشته‌ام، زیرا از من خواسته‌اید که این کار را ادامه دهم.

من از شما می‌خواهم شناسایی واقعی شخصیت و "خود" اصیل‌تان را به صورت یک فرایند در نظر بگیرید، زیرا این شناسایی آغازی دارد، ولی

۱- این کتاب توسط انتشارات نسل نوآندیش منتشر شده است. (م)

پایانی ندارد. این فرایند چیزی است که به صورت بخشی از فرایند مدیریت خود شما در خواهد آمد. هدف از طراحی کتاب عملی خویش‌شناسی و عزت نفس این است که این فرایند را به صورت بخشی از زندگی روزانه‌ی شما درآورد. هدف این است که به جای تبدیل این فرایند به تمرینی که یک بار انجام می‌پذیرد و تمام می‌شود، آن را به صورت تعهدی به زندگی کردن بر طبق این قاعده و قانون درآورد.

شما یا به آن خو می‌گیرید یا خونی نمی‌گیرید. خو گرفتن شما به آن هم به معنای این است که به تکتک پرسش‌های آن تا حد امکان به آن عمل و جامع پاسخ می‌دهید. این بدان معنا است که باید دو چارچوب و الگو بسیار مهم را به رفتار خود اضافه کنید. اول اینکه باید به هر روزی خود را آگاهانه ثبت و ضبط کنید و نه تنها کارهای خود، بلکه چگونگی و چرای آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید. دومین کاری که باید بکنید این است که به طور مداوم و مستمر زندگی کنونی‌تان را با زندگی مورد علاقه و نیاز "خود" اصیل‌تان، مقایسه و مقابله کنید.

همچنین با خواندن نامه‌هایتان متوجه شدم که تعداد زیادی از شما همه‌ی تمرینات و تکالیف کتاب خویش‌شناسی و عزت نفس را انجام نداده‌اید. بنابراین کتاب حاضر فرصتی در اختیار شما قرار می‌دهد تا شکاف‌های موجود در درک و فهم خود را ببندید و زندگی‌تان را بر بنیان دانسته‌های خود قرار دهید.

همان‌طور که از قبل هم گفته‌ام، مهم‌ترین رابطه‌ی شما در زندگی رابطه با خودتان است. علاوه بر اینکه این مهم‌ترین رابطه در زندگی شماست، من می‌خواهم همواره موفق‌ترین رابطه‌تان هم باشد. برای

موفقیت در هر رابطه فرمولی مهم وجود دارد که در مورد رابطه‌ی شما با خودتان یا دیگران صدق می‌کند. این فرمول عبارت است از:

کیفیت هر رابطه تابع مقدار دوستی دوطرفه‌ی زیربنایی آن و مقداری از نیاز دوطرف است که به وسیله‌ی آن رابطه تأمین و ارضا می‌شود.

زمانی که تصمیم می‌گیرید کتاب عملی خویش‌شناسی و عزت نفس را به صورت بخشی از زندگی روزانه‌ی خود درآورید، در مورد میزان سازگاری این فرمول در رابطه‌ی خود با خودتان، فکر کنید.

تصور می‌کنم عنصر اول این فرمول، یعنی "مقدار دوستی دوطرفه‌ی زیربنایی آن"، وقتی در مورد اینکه چه جور دوستی برای خودتان هستید صحبت می‌کنیم، شگفت‌انگیز می‌شود.

در مورد ویژگی‌های نزدیک‌ترین دوستی‌های خود با سایر افراد فکر کنید. شرط می‌بندم در این روابط بسیار نزدیک و دوست‌داشتنی، شما، در صورتی که دوست خوبی باشید، در برابر طرف مقابل خود پذیرا، سرسپرده، وفادار، مهربان، صادق، مربی و بی‌ریا خواهید بود.

امیدوارم در ایجاد رابطه‌ی دوستی با خودتان هم به دنبال همین هدف و این‌گونه رفتارها باشید. این زندگی در گذشته سفری صدم درصد موفق نبوده است و در آینده هم این‌طور نخواهد بود. حتی چیزی نزدیک به آن هم نیست. اگر در مقابل مشاهده‌ی افکار، احساسات یا رفتارهای کمی نامطلوب از خودتان، خود را سرزنش کنید، دچار مشکلات خیلی بزرگی خواهید شد. فقط دوست روزهای شادی و موفقیت خودتان نباشید. به یاد داشته باشید که:

دوست آن باشد که گیرد دست دوست

در پـریشان حالی و در مساندگی!

کتاب عملی خویشتن‌شناسی و عزت نفس شما را در ارتباط جدی و صمیمانه‌ی روز به روز با خودتان قرار می‌دهد. یار وفادار و حامی و پشتیبان خودتان باشید!

عنصر دوم فرمول بالا، "مقدار نیاز دو طرف که به وسیله‌ی آن رابطه تأمین می‌شود"، در مورد تأثیرگذاری شما بر خودتان صحبت می‌کند. در سرتاسر کتاب خویشتن‌شناسی و عزت نفس، من در مورد شناسایی آنچه به راستی برای زندگی هماهنگ با خود اصلتان می‌خواهید و به آن نیاز دارید، صحبت کرده‌ام. خوشبختانه می‌توانید درجه‌ی اهمیت آن را برای رابطه با خودتان ببینید. شما یک مدیر زندگی هستید، که فقط یک مشتری دارید: خودتان! بنابراین خواهش می‌کنم کار خود را به خوبی انجام دهید، زیرا نمی‌توانید خود را از کار برکنار کنید و شخص دیگری را به جای خود قرار دهید.

من می‌توانم با آنچه در صفحات آینده می‌آید، به شما کمک کنم، ولی اصل کار با خود شماست. اطمینان حاصل کنید که به طور مشخص و دقیق خواسته‌ها و نیازهای خود را شناسایی می‌کنید و تشخیص می‌دهید، و با تمام وجود و وفادارانه خود را به انجام کارهای بایسته متعهد کرده‌اید، و مطمئن باشید که به خواسته‌های خود خواهید رسید.

نکته‌ی مهم و حیاتی: زمان آن فرا رسیده که برای خودتان اقدام کنید، نه در اندیشه یا نظریه، بلکه در همه‌ی فعالیت‌های روزانه.