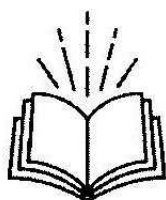


داستان تان را دگرگون کنید،
تا سرنوشت زندگی و کسب و کارتان دگرگون شود

قدرت داستان



حیم لوهر

نویسنده کتاب "رویاپردازی منظم: شیوه‌ای اثبات‌شده برای پرورش خلاقیت تأثیرگذار"

مترجم: سمیه اسدیپور



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-7458-68-8



۵	گزیده‌ای از ستایش‌ها پیرامون "قدرت داستان"
۷	سخن ناشر
۸	سخن مترجم
۹	مقدمه
۱۹	بخش اول داستان‌های قدیمی
۲۰	فصل اول: این داستان شماست؟!
۲۰	مرگ تدریجی
۲۴	آیا شرکت شما هم تلاش دارد تا داستانی بگوید؟!
۲۵	حضور گرایی
۲۸	داستان‌های قدیمی
۲۸	داستان شما درباره کار
۲۹	داستان شما درباره خانواده
۲۹	داستان شما درباره سلامتی
۳۰	داستان شما درباره خوشبختی
۳۰	داستان شما درباره دوستی
۳۱	سعی کنید داستان کنونی خود را بنویسید
۳۴	فصل دوم: پیش‌فرض داستان، هدف زندگی
۳۷	کلمات روی سنگ مرمر
۳۸	بیان شفاف و واضح مأموریت‌هایی با هدف اصلی
۴۰	گردش پیرامون هدف غلط
۴۵	هدف هرگز فراموش‌شدنی نیست
۴۷	پرسشگری درباره پیش‌انگاری
۵۰	مرزبندی
۵۴	فصل سوم: تا چه اندازه یک داستان‌گوی صادق و متعهد هستید؟
۵۴	فرضیات اشتباه
۵۶	فرضیات نادرست درباره کار
۵۶	فرضیات نادرست درباره خانواده، ازدواج و روابط خویشاوندی
۵۷	فرضیات نادرست درباره سلامتی
۵۷	فرضیات اشتباه درباره شادی و خوشبختی
۵۹	اختلال "برای اینکه من می‌توانم"
۶۱	دستکاری حقایق
۶۲	چهار خلاصه داستان
۶۳	بدبین‌ها و منفی‌نگرها مواظب باشند
۶۴	خوش‌بین‌ها هم مواظب باشند
۶۸	فصل چهارم: آیا این داستانی که زندگی می‌کنید واقعاً داستان شماست؟
۷۲	نبرد بزرگ در برابر صدای درون
۷۶	درس‌هایی در باب داستان‌نویسی: چین کمونیستی
۷۸	تلقیات روزمره

۸۱	 وعده‌ها و پیش‌فرض‌ها
۸۳	 چگونگی اثرگذاری ارزش‌ها و باورهایتان بر داستان‌سرایی
۸۶	 ارزش‌ها و اعتقادات ما از کجا ناشی می‌شوند؟
۸۹	 دوراهی ارزش‌ها و اعتقادات ناکارآمد و معیوب
۹۰	 آشکارساز موارد پست و بی‌ارزش در شما
۹۱	 فصل پنجم: صدای خصوصی
۹۳	 زمانی که داستان‌ها با هم تلاقی پیدا می‌کنند: دو صدای داستان‌سرا
۹۵	 آموزش‌های صدا: ده مهارت صدای درون
۹۹	 فصل ششم: قاعده سه‌گانه داستان‌سرایی
۹۹	 "نمی‌توانم بیشتر از این خوشحال باشم"
۱۰۱	 بازنویسی؛ نقاط عطف
۱۰۳	 سه قاعده داستان‌سرایی
۱۰۷	 داستان جدید خود را بنویسید
۱۱۲	 بخش دوم داستان‌های جدید
۱۱۳	 فصل هفتم: وقتی نیست که آقای راجرز به ما آموزش دهد!
۱۱۶	 دروغ زمان
۱۱۸	 نوع متفاوتی از معضل انرژی
۱۲۱	 هرم انرژی
۱۲۴	 جاری شدن انرژی از داستان‌ها
۱۲۶	 فصل هشتم: آیا منابع لازم برای زندگی در بهترین داستان خود را دارید؟
۱۲۷	 تأثیر وضعیت جسمانی ما بر داستان‌هایی که تعریف می‌کنیم
۱۲۸	 بیایید داستان خود را درباره خورد و خوراک مشخص و شفاف سازیم
۱۳۲	 بیایید داستان خود را درباره ورزش و تحرک شفاف و مشخص سازیم
۱۳۵	 بیایید داستان خود را درباره بازیابی (استراحت و خواب) شفاف و مشخص سازیم
۱۳۸	 فصل نهم: ارشاد و تلقین خودتان
۱۴۱	 بررسی موضوع با جزئیات زیاد و به طور عمیق
۱۴۲	 گذشته را کنار بگذارید و از ناخودآگاه به خودآگاه بازگردید
۱۴۳	 نهادینه شدن
۱۴۴	 فصل دهم: تبدیل داستان به عمل: مأموریت پرورشی و اقدامات اصولی و مکرر
۱۴۶	 اثر پرورشی، اثر داستان
۱۴۸	 تبدیل اقدامات ثابت و منظم به آداب و رسوم
۱۵۶	 فصل یازدهم: فراتر از کلمات؛ تکمیل مأموریت، پایان داستان
۱۵۹	 پاسخ‌گویی و مسئولیت‌پذیری (راجع به کار)
۱۶۰	 پاسخ‌گویی و مسئولیت‌پذیری (راجع به هر مورد دیگری)
۱۶۱	 فصل دوازدهم: فرایند تحول داستان‌پردازی در هشت مرحله
۱۶۷	 فصل آخر: داستان ریموند