

تسلط بر سرنوشت

راهنمای عملی بازنویسی داستان خود و
تبدیل شدن به شخص ایده آل

www.ketab.ir

تالیف:

تیبو موریس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

مهدی صفایی خرم

سرشناسه	:	موریس، تیبو
عنوان و نام پدیدآور	:	Meurisse, Thibaut
مشخصات نشر	:	تسلط بر سرنوشت: راهنمای عملی یازنویسی داستان خود و تبدیل شدن به شخص ایده‌آل / تالیف تیبو موریس؛ ترجمه ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم. تهران: زمان تغییر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۸۰-۲-۴
یادداشت	:	عنوان اصلی: Master your destiny: a practical guide to rewrite your story and become the person you want to be, 2019
یادداشت	:	چاپ قبلی: سخن گستر، ۱۴۰۰.
عنوان دیگر	:	راهنمای عملی یازنویسی داستان خود و تبدیل شدن به شخص ایده‌آل.
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	:	قضا و قدر
موضوع	:	Fate and fatalism
شناسه افزوده	:	جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم
شناسه افزوده	:	صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۶۳۷BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۴۶۹۱۹

تسلط بر سرنوشت: راهنمای عملی یازنویسی داستان خود و تبدیل شدن به شخص ایده‌آل

تیبو موریس

ساسان جعفرنیا - مهدی صفایی خرم

چاپ دوم (اول ناشر) / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ معین

۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۸۰-۲-۴

۵۰۰۰ تومان



ناشر: زمان تغییر

مشهد، چهارراه راهنمایی، پاساژ ولیعصر، واحد ۲۱۰ - ۳۸۴۷۷۸۳۶

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر www.Timetochange.ir

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۶
کتاب راهنمای گام به گام رایگان شما.....	۲۰
بخش اول: فهمیدن داستانها.....	۲۱
۱: شما همان چیزی که می بینید را باور می کنید.....	۲۲
الف- چرا بزرگ شما از دنیا احتمالاً غیردقیق است.....	۲۳
ب- آیا داستان شما به نوع شماست یا بر علیه شما عمل می کند؟.....	۲۴
ج- طبیعت باورها.....	۲۵
۲: داستانهای شما چگونه ایجاد شده اند.....	۲۷
تکرار.....	۲۸
تفسیر.....	۲۸
مغز شما قصه گو است.....	۲۹
فاکتورهای کلیدی دخیل در داستان شما.....	۳۱
۱) شخصیت شما.....	۳۱
۲) محیط شما.....	۳۱
۳: چرا داستان شما تخیلی است.....	۳۳
داستان شما در حال تکامل است.....	۳۴
شما داستان چه کسی را می پذیرید؟.....	۳۵
الف- چگونه محیط شما بر داستان شما تاثیر می گذارد.....	۳۷
ب- آیا باورهای شما واقعاً باورهای خودتان هستند؟.....	۳۹
ج- قهرمان داستان خودتان باشید.....	۴۰
تمرین: آیا داستانی که دارید داستان خود شماست؟.....	۴۱
۴: داستان شما واقعاً شامل چیست.....	۴۲

- ۵: چرا شما به داستان کنونی خود چسبیده‌اید..... ۴۵
- تمرین: مزایای پنهان داستان‌تان را مشخص کنید..... ۴۸
- ۶: درک داستان کنونی خودتان..... ۴۹
- الف- ارزیابی داستان کنونی شما..... ۴۹
- تمرین: ارزیابی داستان خودتان..... ۵۱
- ب- نوشتن داستان خود..... ۵۲
- تمرین: داستان خود را بنویسید..... ۵۴
- ج- شش داستان عمومی که ما بخودمان می‌گوییم..... ۵۴
- ۱) داستان قربانی محور..... ۵۵
- ۲) داستان مبتنی بر ترس..... ۵۶
- ۳) داستان فداکارانه..... ۵۷
- ۴) داستان غرور..... ۵۸
- ۵) داستان من به اندازه کافی خوب هستم..... ۵۹
- ۶) داستان من به اندازه کافی ندارم..... ۶۱
- تمرین: داستانی که بخود می‌گویید را مشخص نمایید..... ۶۲
- د- فرضیات کلیدی که از داستان شما می‌آید..... ۶۳
- تمرین: ۵ تا ۱۰ از محدودکننده‌ترین فرضیاتتان را مشخص نمایید..... ۶۸
- مشخص کردن محدود کننده‌ترین باورها..... ۶۸
- تمرین: نوشتن محدودکننده‌ترین فرضیه‌تان..... ۶۹
- و- داستان شما را از چه چیزی محروم کرده است؟..... ۶۹
- تمرین: داستان کنونی که سبب محرومیت شما شده است را بنویسید..... ۷۰
- تمرین: روند تفکر خود را بنویسید..... ۷۱
- ۷: شش اشتباه که باید در هنگام ایجاد داستان جدید از آنها دوری نمایید. ۷۲
- اشتباه اول: دنبال کردن داستانی که مال شما نیست فقط بخاطر داشتن تابید
- دیگران..... ۷۲
- اشتباه دوم: دنبال کردن یک داستان غیر الهام بخش و پیش پا افتاده چون
- فکر می‌کنید که فقط به همین می‌توانید بررسی..... ۷۳

اشتباه سوم: اجازه دادن به گذشته بابت تعیین کردن آینده و توجه نکردن به اینکه شما چه می‌توانید باشید.....	۷۴
مشکل چهارم: دنبال کردن داستانی که به تنها روی کاغذ خوب بنظر می‌رسد.....	۷۵
مشکل پنجم: ذهنتان را بر اساس شرایط روزانه شرطی کنید نه مدت زمان طولانی.....	۷۵
اشتباه ۶: ایجاد یک داستان غیر واقعی که به شما امکان نمی‌دهد که اکنون شاد باشید.....	۷۶

بخش دوم: تغییر داستان خود..... ۷۷

۱: پنج جز اصلی یک داستان تقویت‌کننده..... ۷۸

(۱) باورهای تقویت‌کننده.....	۷۸
(۲) دیدگاه الهام‌بخش.....	۷۹
(۳) ارزشهای اصلی قوی.....	۷۹
(۴) چهارچوب سازی مجدد موثر.....	۷۹
(۵) مهربانی با خود سالم.....	۸۰
تمرین عملی: آیا داستان شما تقویت‌کننده است؟.....	۸۰

۲: ایجاد آواتار خود..... ۸۱

الف- زندگی کردن طبق ارزشها.....	۸۲
تمرین عملی: مشخص کردن ارزشهای اصلی.....	۸۵
ب- انتخاب سوال خود.....	۸۵
چگونه سوال خود را انتخاب نمایید.....	۸۵
تمرین: سوال خود را بنویسید.....	۸۶
ج- تاثیر بر دنیا به شیوه‌ای درست.....	۸۶
تمرین: چگونه می‌خواهید بر دنیا اثر بگذارید.....	۸۶
د- ابراز وجود.....	۸۷
تمرین: چگونه می‌خواهید خود را ابراز نمایید؟.....	۸۷
و- پرورش باورهای درونی مناسب.....	۸۷

آیا کنترل زندگی خود را دارید یا اینکه احساس می‌کنید که زندگی می‌گذرد و شما نمی‌توانید هیچ کاری در این مورد انجام دهید؟ شما در این کتاب یاد خواهید گرفت که قدرت خود را بدست آورید و قهرمان زندگی خود شوید. شما یاد خواهید گرفت که:

- چگونه داستانی که شما به خودتان می‌گویید مانع از زندگی که می‌خواهید داشته باشد می‌گردد.
- چرا داستان کنونی شما تخیلی است و چگونه با داستان بهتری آن را جایگزین نمایید.
- پنج مدل از واقعیت که می‌تواند نگاه شما را به زندگی تغییر دهد.
- چگونه محیط تقویت‌کننده‌ای ایجاد کنید که سبب ایجاد بهترین حالت خودتان گردد و
- خیلی نکات مهم بیشتر

آیا آماده هستید که قهرمان زندگی خود شوید و مسیر سرنوشت خود را یکبار برای همیشه تغییر دهید؟

اگر جوابتان آری است کتاب را بخوانید.