

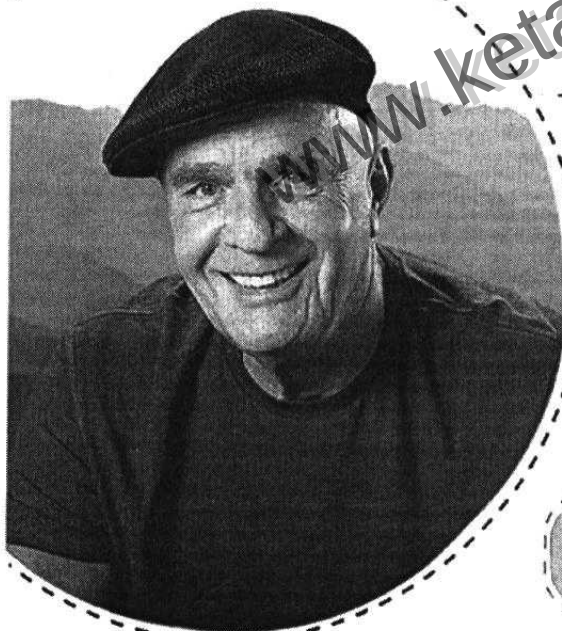
۱۳۹۸۹۷۳



کتابی بر فروش و رکورد شکن در جایگاه نخست

نقاط ضعف شما

از افکار منفی رهایی یابید و کنترل زندگی
خود را به دست گیرید



دکتر وین دایر
میتو لهمن زاده

سر شناسنامه:	دایر، وین دبلیو. ۱۹۴۰ - م -- Dyer, Wayne W
عنوان و نام پدیدآور:	نقاط ضعف شما؛ نویسنده وین دایر؛ مترجم مینو تهمتن زاده
مشخصات نشر:	تهران، پل، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۶۶ ص.
شابک:	978-964-233-002-7
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Your erroneous zones
موضوع:	خودسازی -- ترس
موضوع:	تقصیر -- جنبه های روانشناسی
شناسه افزوده:	تهمتن زاده، مینو، ۱۳۵۲، مترجم -
رده بندی کنگره:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی:	۴۰۴۰۳۰۳

نقاط ضعف شما
نویسنده: دکتر وین دایر
مترجم: مینو تهمتن زاده
ویراستار: مینو تهمتن زاده
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۳-۰۰۲-۷
سال چاپ: اول ۱۴۰۱
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۸۰،۰۰۰ تومان

www.ketab.ir
instagram: poul_publication



« کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد »

آدرس: تهران انقلاب - خیابان لبافی نژاد - بین خیابان فخر رازی و
خیابان دانشگاه - پلاک ۱۷۴ - طبقه ۲ - واحد ۴ - تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

فهرست

زندگی برای زندگی است!	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: «کنترل خود را به دست بگیرید»	۱۹
شادی و ضریب هوشی شما	۲۱
نحوه‌ی احساس خود را انتخاب کنید	۲۳
یاد بگیرید غمگین نباشید	۲۹
آزادی واقعی خودتان را بیابید	۳۲
از مرض و بیماری پرهیز کنید و سلامتی را انتخاب کنید	۳۴
از بی‌حالی و عدم تحرک امتناع کنید	۳۶
اهمیت زندگی کردن در لحظه و زمان حال	۳۹
رشد و حرکت	۴۲
فصل دوم: «اولین عشق»	۴۵
مفهوم عشق	۴۷
هماهنگی یا خود مقبولی	۵۱
دوست داشتن بدن‌تان	۵۲
تصورات ذهنی مثبتی داشته باشید	۵۵

بدون شکوه و شکایت خودتان را قبول کنید.....	۶۰
عشق‌ورزی به خود را بهتر درک کنیم.....	۶۲
نتایج عدم عشق‌ورزی به خود.....	۶۲
رهنمودهای آسانی برای تمرین عشق‌ورزی به خود.....	۶۵

➤ **فصل سوم: «شما از تأیید و پذیرش دیگران بی‌نیازید».....**

سابقه و حوادث تاریخی.....	۷۲
نخستین پیام خانواده‌ها.....	۷۲
پیام‌های تأیید و رفتارهای اطاعت آمیز از سوی مدرسه.....	۷۵
پیام‌هایی مبتنی بر تأیید و اطاعت از سایر مؤسسات.....	۷۸
حذف تدریجی پذیرش طلبی.....	۸۳
مثال‌هایی از رفتارهای پذیرش طلبانه.....	۸۴
منافع حاصل از پذیرش طلبی.....	۸۷
نگاهی تمسخرآمیز به رفتار پذیرش طلبانه.....	۸۹
تدابیر لازم جهت حذف نیاز پذیرش طلبی.....	۹۰

➤ **فصل چهارم: «از قید گذشته رها شوید».....**

برچسب‌هایی که به خود می‌زنید چگونه آغاز شدند.....	۱۰۲
چرخه‌ی باطل برچسب‌ها.....	۱۰۹
تدابیری جهت رهایی از گذشته و حذف برچسب‌های آزار دهنده.....	۱۱۱
اظهارنظر نهایی در مورد برچسب‌ها.....	۱۱۳

➤ **فصل پنجم: «عواطف بیهوده، احساس گناه و نگرانی».....**

نگاهی دقیق‌تر به خطاهای گذشته.....	۱۱۹
عبرت از گذشته، راهی برای تشخیص گناه.....	۱۲۰

۱۲۰	ریشه‌یابی گناه
۱۲۳	مقوله‌ها و واکنش‌های مولد گناه
۱۲۶	احساس گناه ناشی از همسر
۱۲۸	احساس گناه ناشی از کودکان
۱۲۹	احساس گناه ناشی از مدرسه
۱۲۹	مولدین گناه در سایر نهادها
۱۳۱	منافع روانی حاصل از احساس گناه
۱۳۳	تدابیری در جهت حذف احساس گناه
۱۳۸	نگاهی دقیق‌تر به احساس نگرانی
۱۴۱	رفتارهای مولد نگرانی در فرهنگ غرب
۱۴۴	منافع روانی حاصل از احساس نگرانی
۱۴۷	تدابیری در جهت حذف نگرانی
۱۵۰	نظرات نهایی درباره‌ی احساس گناه و نگرانی
۱۵۱	فصل ششم: «کشف ناشناخته‌ها»
۱۵۲	راهی به سوی کسب تجربیات تازه
۱۵۴	سرسختی در برابر خودجوشی
۱۵۵	تعصب و سماجت
۱۵۶	دام «همیشه برای خودم برنامه دارم»
۱۵۷	امنیت «درونی و بیرونی»
۱۵۹	موفقیت به عنوان امنیت
۱۶۱	کمال‌گرایی
۱۶۴	نمونه‌هایی از رفتار «ترس از ناشناخته‌ها»

سیستم حمایت روانی برای حفظ این رفتارها ۱۶۶

تدابیری برای ورود به دنیای مرموز ناشناخته‌ها ۱۶۸

◀ فصل هفتم: «مرز خرافات و سنت‌های خرافی را بشکنید» ۱۷۳

کانون کنترل درونی و بیرونی ۱۷۴

در دام «درست در مقابل نادرست» نیفتید ۱۷۹

«تردید» حاصل طرز تفکر «درست» در مقابل «غلط» ۱۸۰

حماقت الزام‌ها، اجبارها و بایست‌ها ۱۸۲

آداب و معاشرت به منزله‌ی یک الزام است ۱۸۴

اطاعت کورکورانه از قوانین و مقررات ۱۸۵

مقاومت در برابر آداب و رسوم بیهوده‌ی مخرب ۱۸۷

نمونه‌هایی از رفتارهای الزام‌آور ۱۹۰

تدابیری در جهت حذف برخی از الزام‌های شما ۱۹۵

اظهارنظرهای نهایی در مورد رفتارهای الزام‌آور ۲۰۱

◀ فصل هشتم: «دامی به نام عدالت» ۲۰۳

شعار روابط ناکارآمد: «انصاف نیست» ۲۰۶

حسادت، حاصل عدالت‌خواهی ۲۰۸

نمونه‌هایی از رفتارهای عدالت‌خواهی ۲۰۹

منافع روانی حاصل از تفکر عدالت‌خواهی و مساوات ۲۱۱

تدابیری در جهت حذف عدالت‌خواهی‌های بی‌مورد ۲۱۴

◀ فصل نهم: «اهمال کاری نکنید» ۲۱۷

«امید»، «آرزو» و «شاید» ۲۱۸

رکود، یک استراتژی برای زندگی ۲۱۹

مقدمه

روزی سخنرانی قصد داشت در جمع يك عده معتاد به الكل در مورد مضرات الكل صحبت کند و به نوعی به آنها نشان بدهد که اعتیاد ام الفساد است. وی برای این کار يك آزمایش انجام داد و دو ظرف آورد و روی میز قرار داد. در يك ظرف آب خالص و در ظرف دیگر الكل غلیظ ریخت. سپس جلوی چشم حضار يك کرم را در ظرف آب انداخت. کرم شروع به حرکت و وول خوردن کرد و مرتب به این طرف و آن طرف می رفت و سپس از طریق دیواره ی ظرف خود را بیرون کشید. سپس همان کرم را در ظرف حاوی الكل انداخت. کرم به محض قرار گرفتن در ظرف، جلوی چشم حضار به سرعت متلاشی شد. سخنران سپس رو به حضار کرد و گفت: آیا این عمل اخلاقی است؟

این کتاب راهنمایی ها و توصیه های فراوانی به همراه دارد. یعنی درباره ی مضرات و آسیب پذیری های مربوط به خلق و خوها، عقاید، تعصب و تاریخچه ی شخصی شما بحث و گفتگو می کند و راه مبارزه و پیروزی را به شما نشان می دهد.

وقتی با چشم بصیرت به خودتان نگاه کنید، ممکن است بگویید "من به تغییر اخلاق و رفتار خود علاقمندم"؛ اما اغلب خلق و خوی شما چیز دیگری

می گوید. تغییر و عوض شدن اخلاق و رفتار چیز آسانی است. من درحالی که معتقدم نسبت به سلامتی فکر و روان باید به تدریج و به مرور زمان رفتار و عمل کرد، ولی درعین حال آن را يك عمل ناروای خسته کننده نمی دانم.

من در این کار سعی کرده ام از تشریح و توضیحات غیرضروری بر حذر باشم، زیرا باور ندارم خوشحال بودن و خوشحال زیستن کاری بس دشوار و پیچیده باشد.

سلامتی يك امر حیاتی و طبیعی است و عوامل رسیدن به آن در وجود خود انسان نهفته است. من معتقدم انجام کارهای مهم و پیچیده همراه با روشنفکری و اعتماد به نفس از عوامل جزئی زندگی است. من به فرمول های تخیلی و افسانه ای عقیده ندارم، اینکه بیایم به تاریخچه ی گذشته ی شما بپردازم و بعد بگویم چون در تربیت صحیح کوتاهی شده است پس شخص دیگری مسئول غمگین بودن شما است.

این کتاب برای رسیدن به شادی و نشاط طرح های مفید و مطلوبی در بردارد؛ طرحی که متکی بر مسئولیت خودتان است. به اضافه ی يك علاقه و اشتها برای زندگی کردن و اظهار علاقه و تمایل به تمام آن چیزهایی که در این لحظه برای خودتان انتخاب کرده اید. این کتاب يك طرح روشن و مفیدی است که اگر شما يك فرد سالم و خوشحال باشید ممکن است پیش خود فکر کنید: "خوب، من هم می توانستم يك چنین کتابی بنویسم."

بله شما کاملاً درست گفتید. برای رسیدن به يك زندگی مؤثر موفقیت آمیز و درك نکات اصلی، شما نیازی به کمک و راهنمایی اشخاص حرفه ای ندارید. شما این نکات اصلی و مهم را در يك کلاس درس و یا در يك کتاب یاد نمی گیرید. شما آنها را با اتکا به عوامل خوشحال کننده ی خودتان فرامی گیرید؛ و این آن چیزی است که من دارم هر روز درباره اش کار می کنم.