

وین دایر

ترجمه لادن بلوریان

سرنوشت خود را با داستان خود رقم بزنید

• آزاد اندیش باشید تا قربانی نشوید

• دروغ گفتن همیشه غیر اخلاقی نیست

• دوست دارید دیگران چگونه با شما رفتار کنند؟



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

عادت نکنید که پیوسته قربانی دیگران شوید

در کودکی اغلب به دلیل موقعیتی که در خانواده دارید به سادگی قربانی می شوید. سرنخ های زندگی تان پیوسته توسط دیگران کشیده می شود و وقتی در خلوت از این شیوه برخورد شکوه کرده، گله مند می شوید، خود شما هم می دانید از عهده مراقبت از خود برنمی آید و چاره یی ندارید جز این که در مسیری گام بردارید که بزرگ ترها برای تان تعیین کرده اند. فقط کافی است به مدت ۲۰ دقیقه از خانه دور باشید تا بفهمید هنگام تنهایی و بدون کمک دیگران تا چه حد ناتوانید. بنابراین با این شیوه زندگی کنار آمده و یاد می گیرید واقعیت موجود خود را قبول کنید.

اما در حالی که می کوشید استقلال خود را حفظ کنید، اغلب به دیگران اجازه می دهید به جای شما فکر کرده و مسیر زندگی تان را تعیین کنند.

در سنین بزرگسالی نیز برخی عادات دوران کودکی خود را آن چنان حفظ می کنید که منتهی به وقوع پاره یی نتایج عملی می شود، نتایجی که از شما یک قربانی تمام عیار می سازد. برای رهایی از تله های قربانی شدن، قبل از هر چیز باید عادات جدیدی در خود ایجاد کنید.

فهرست مندرجات

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱	فصل سوم.....	۱۰۹
مقدمه:.....	۱۵	□ اموری که نمی توانید در آن.....	۱۱۱
فصل اول.....	۳۰	□ روش های متعارف دیگر.....	۱۲۱
قربانی کیست؟.....	۳۱	□ می توانید با پرسه زدن در.....	۱۲۶
آزادی چیست؟.....	۳۳	□ راه هایی که می توانید.....	۱۳۲
ترک عادت قربانی شدن.....	۳۷	□ خلاصه اندیشه ها و تأملات:.....	۱۴۰
موقعیت های زندگی خود را.....	۳۹	فصل چهارم.....	۱۴۱
□ انتظارات و توقعات افراد.....	۴۵	□ شما در تمام دنیا بی همتا هستید.....	۱۴۴
□ نمونه هایی از.....	۵۳	□ مفهوم تنها و بی مانند بودن.....	۱۴۵
سرانجام.....	۶۹	□ هنر مقابله با مقایسه کردن خود.....	۱۴۶
فصل دوم.....	۷۱	□ با قرار دادن خودتان در.....	۱۴۷
خانواده.....	۷۲	□ دام های دیگر مقایسه.....	۱۴۷
شغل.....	۷۲	□ برخی روش ها برای غلبه بر.....	۱۵۰
□ یک نگاه از موضع قدرت.....	۷۴	□ آخرین اندیشه ها.....	۱۵۳
□ ترس: پدیده یی که تنها.....	۷۶	فصل پنجم.....	۱۵۵
□ تجربه، پادزهری برای ترس.....	۸۰	□ آزمون دوازده گانه.....	۱۵۵
□ شجاعت: ابزاری که برای.....	۸۳	□ کسب موفقیت در خلوت.....	۱۵۷
□ چه گونه بفهمید که عمل تان.....	۸۵	□ یک کلمه درباره خلوت و تنهایی.....	۱۶۰
□ هرگز کسی را بالادست.....	۸۶	□ هرگز نباید انتظار داشته باشید.....	۱۶۲
□ مسخره نیست، مردم به.....	۹۱	□ بی فایده است سعی نکنید.....	۱۷۱
□ گفت وگوها و روش های.....	۹۵	□ اثبات خود در جمع خویشان.....	۱۷۵
□ گوهر کلام.....	۱۰۷	□ کسانی که دوست دارند شما.....	۱۷۸

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
□ عباراتی که اغلب افراد را...۱۸۲		□ تذکرات پایانی۲۸۷	
□ روش های مقابله و کسب...۱۸۶		فصل هشتم۲۸۹	
□ در پایان۱۹۶		□ تمایز قایل شدن بین واقعیت.....۲۸۹	
فصل ششم۱۹۹		□ نظر شخصی در مقابل واقعیت . ۲۸۹	
□ مراحل آموزش به دیگران...۲۰۱		□ هیچ وقت خود را قربانی... ۲۹۵	
□ فرضیه ضربه کاراته۲۰۲		□ باورهای شما چه گونه بر ضد...۲۹۷	
□ شما با رفتار خود به دیگران...۲۰۶		□ فهرستی از چیزهایی که در...۳۰۲	
□ از یک آدم نیمه هشیار چه...۲۱۴		□ پرورش فکر و ذهن برای...۳۰۳	
□ قاطعیت سودمند چه گونه.....۲۱۶		□ بودن، در مقابل فکر کردن به	
□ چند گروه از افرادی که...۲۲۲		بودن۳۰۴	
□ چند نمونه از قربانیان۲۲۸		□ برخی روش های واقعی برای....۳۱۱	
□ روش هایی برای این که به...۲۳۳		خود ویران گر.....۳۱۱	
□ خلاصه این که۲۴۱		□ سخن پایانی.....۳۱۶	
فصل هفتم۲۴۳		فصل نهم۳۱۷	
□ آزمون دوازده گانه۲۴۳		□ مفهوم خلاقیت پویا۳۱۸	
□ استفاده نادرست از کلمه تعهد . ۲۴۶		□ علاقه به جایی که در.....۳۲۰	
□ رقابت در مقابل همکاری۲۴۸		□ زندگی مجموعه یی از۳۲۱	
□ نتیجه رقابت زیاد.....۲۵۲		□ تغییر جهت مصایب و مشکلات ۳۲۳	
□ افرادی که بیش از اندازه به...۲۵۴		□ هیچ کاری نمی توان کرد.....۳۲۷	
□ انسان ها از اشیاء مهم ترند۲۵۷		□ اهمیت استقامت و پشتکار ...۳۳۳	
□ درباره بردن و باختن۲۶۰		□ حرکت در برابر سکون۳۳۷	
□ ویژگی قربانیانی که به کارهای شان و		□ منطق افراد فاقد خلاقیت.....۳۴۱	
سازمانی که ... ۲۶۳		□ نمونه هایی از خلاقیت پویا ...۳۴۳	
□ مؤسسات چه گونه کار می کنند. ۲۶۶		□ سخن پایانی.....۳۵۴	
□ برخی روش های معمول ...۲۶۸		فصل دهم۳۵۵	
□ راه هایی برای مقابله با قربانی... ۲۸۱		□ ارزیابی روحیه و... ۳۵۶	

پیش گفتار توسط «سوزان دایر»

بخش اعظم آن چه در این کتاب بیان شده در ارتباط با تحولات درونی من به عنوان یک بزرگ سال است که در زندگی تصمیم می گیرد و این تصمیمات را به مورد اجرا می گذارد.

در مقام معلم و مشاور ناشنویان، با جوانانی کار کرده ام که ناتوانی ها و ضعف های شان بیش تر به دلیل عدم اعتماد به نفس بوده تا مشکلات و ناتوانی های جسمی شان. با آن ها از اهمیت این مسئله صحبت کرده ام، که پیش از این که در قبال موقعیت ها احساس مسئولیت کنند در قبال خودشان مسئول می باشند، آنگاه دانشجویانم به تدریج خطر کردن را فرا گرفته و با استفاده از این آموزه جدید حتی توانسته اند به جای آن که در رستوان منتظر شوند تا دوست دیگرشان که ناشنوا نیست برای آن ها غذا سفارش دهد، خودشان این کار را انجام دهند و با اتفاق افتادن این حوادث درونی سایکولوژیک

(روانی) است که یک دانش جوی سال اول به عنوان اولین عضو خانواده اش برای رسیدن به اهداف والا به دانشگاه وارد می شود. مبارزه او بسیار مهم و بزرگ است، اما اکنون از اعتماد به نفس کافی برخوردار است.

بسیاری از ما علی رغم برخورداری از همه توانایی های فیزیکی، از نظر ذهنی خود را بیمار و ناتوان گردانیده و قربانی اعتقادات مان می کنیم. و برای رسیدن به امنیت خود را هر چه بیش تر در حصار و تنگنا قرار می دهیم، و هرگز در نمی یابیم دیگران چه گونه حصارهای ما را تنگ تر و محدودتر کرده و این محدودیت ها را بر ضدمان به کار می برند. یک مثال بارز در زندگی من، غلبه یی است که بر روی آلرژی و حساسیتم داشته ام.

آلرژی هایی که در سال های بلوغ داشتم در نتیجه این تفکر بود که دوست داشتم کماکان کودک بمانم و برچسب «شکننده و حساس» ویژه کودکی را با خود یدک بکشم. این مسئله باعث می شد تا در خانواده توجه ویژه ای به من نشان داده شود. آلرژی که در ناحیه بینی و حس بویایی داشتم (نسبت به علف، درختان و گروه گل ها) باعث می شد از کارهایی مثل ورزش در خارج از خانه و در هوای آزاد دور بمانم. در نتیجه از لحاظ ورزشی بسیار ناتوان بودم و واکنش های غیرارادی که نسبت به دود سیگار نشان می دادم باعث محرومیت از شرکت در اجتماعات می شد و عملاً بسیار خجالتی و گوشه گیر شده بودم. پزشک متخصصی که در رابطه با آلرژی ام به او مراجعه می کردم هرگز به ذهنش خطور نکرد که از نظر روحی - روانی نیز مرا مورد معاینه قرار دهد. دل خوش بود که هر هفته در مطبش مرا معاینه

می کند.

زمانی که کم کم متوجه شدم برای رسیدن به استقلال باید از شکنندگی، قربانی بودن و ترس های بازدارنده دوری کنم، آمپول زدن هایم متوقف و بازی فوتبال و تماس با دوستان و آشنایان آغاز شد.

هر روز با مبارزات و چالش های تازه یی مواجه شده و با یک نفر دعوا داشتم. این دعوای روزانه شامل مواردی این چنینی بود: برخورد با مدیر و ناظم برای اختصاص بهترین مکان مدرسه به دانش آموزان ناشنوا، دعوا با فروشندگان که بدترین خدمات را به ناشنوایان می دادند، قانع کردن بستگان ناشنوا، برای این که انتظار آن ها از من با انتظاری که من از خودم داشتم تفاوت داشت. و در نهایت جدال من با خودی که هستم تا بتوانم آن خودی شوم که می خواهم باشم.

این کتاب به من اهدا شده و بسیاری از مثال هایش به من برمی گردد. همه پیام هایش برای من است و برای تو نیز هست! بخوانید، بالیده شوید و لذت ببرید.

مقدمه:

فلسفه مبارزه با قربانی شدن

پسر کوچولویی از مدرسه به خانه رفت و از مادرش پرسید: "مادر، فیل بی ارزش^(۱) یعنی چه؟"

مادرش حیرت زده دلیل این سؤال را جویا شد.

تومی کوچولو پاسخ داد: "شنیدم معلم ما به مدیر می گفت که من در کلاس یک «فیل بی ارزش» هستم.

مادر تومی به مدرسه تلفن کرده و از مدیر توضیح خواست. مدیر پس از خنده کوتاهی گفت: "نه، این طور نیست. معلم تومی به من گفت که او در کلاس یک «عنصر مزاحمه»^(۲)."

این کتاب برای کسانی نوشته شده که می خواهند اختیار امورشان در دست های خودشان باشد، چه افراد تک رو و مستقل، چه

1. Scurvy elephant

در واقع اشاره به نوعی اشتباه شنیداری و بد فهمی مسایل به صورتی کاملاً غیرارادی است.

2. Disturbing element