

از نویسنده کتاب سررشته زندگی را به دست گیرید

زنده باد خودم

وین دایر / بدری نیک فطرت



نشر دایره

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه: کشف رنج اولیه
۲۱	- فصل یک از شخصیت بدون نقطه ضعف تا شخصیت نامحدود
۷۳	- فصل دو استادان دروغین
۱۴۳	- فصل سه فراسوی تفکر مستبدانه
۲۱۹	- فصل چهار نخست به طبیعت وجود خود توجه کنید
۲۸۱	- فصل پنج دوباره کودک شوید
۳۵۹	- فصل شش به علایم درونی خویش اطمینان کنید
۴۲۱	- فصل هفت نیازهای والای خویش را حرمت گذارید
۴۷۷	- فصل هشت پرورش احساس هدف و معنی در زندگی
۵۳۵	- فصل نه برنده بودن در صددرصد اوقات

فصل یک

از شخصیت بدون نقطه ضعف تا شخصیت نامحدود

شما امکان دارید که کامل باشید

چندین سال پیش وقتی که در یکی از برنامه‌های تلویزیون ظاهر شده بودم، خانمی با لحن حقارت آمیزی سؤال کرد: «بگویید بیستم کامل بودن چه احساسی دارد؟»

ظاهراً این زن نیز مثل بسیاری از افراد دیگر احساس می‌کند که اگر انسان فکر کند کامل است مرتکب نوعی گناه شده و شخص باید همیشه از خودش ناراضی بوده، سعی کند به آن معیارهایی برسد که دیگران در مورد کامل بودن تعیین کرده‌اند، که البته همیشه هم غیرقابل دسترسی است. همچنین احتمالاً فکر می‌کند که هرچه کامل باشد همیشه باید همانگونه که هست باقی بماند، و یک شخص «کامل» هرگز تغییر یا رشد نمی‌کند. در واقع او فکر می‌کرد این یک غرور گناه‌آلود و حشتناکی است که من به طرق مشخصی اذعان نمایم که به نظر من انسان اگر بخواهد به