

هیچکس کامل نیست

دکتر هندری وایزینگر

ترجمه‌ی

پریچهر معتمدگرچی



انتشارات فروزیه

- مقدمه ۹
- ۱: انتقاد، راهی به سوی کمال ۱۱
- تبر انتقاد ۱۳
- چگونه فکر بر انتقاد اثر می‌گذارد؟ ۲۰
- ارزیابی فردی — سطح انتظار — اثر آنچه که زیر لب و یا در دل می‌گوییم
- چگونه احساسات بر انتقاد اثر می‌گذارد؟ ۳۱
- چگونه انتقاد بر رفتار اثر می‌گذارد؟ ۳۳
- ۲: نمی‌دانم چطور بگویم، اما ۳۷
- انتقاد مخرب ۴۰
- شرمنده کردن — سرزنش — انتقاد بدون ارائه طریق — فرض‌های بیان‌نشده — جایگزین مبهم — احساسات همراه‌کننده — تأکید بر جنبه‌های منفی — نگرش یک‌بعدی — عوامل محیطی — تهدید و اتمام حجت — «من که به تو گفتم» — پرسش‌های سرزنش‌آمیز
- پاسخ‌های مخرب ۵۵
- دیوار سنگی — عذر و بهانه — انتقاد تلافی‌جویانه (یکی به دو کردن) — فرار از روبه‌رو شدن با انتقاد — پذیرش سطحی — عواطف و احساسات مداخله‌کننده
- ۳: چگونه انتقاد کنیم و نتیجه بگیریم ۶۳
- چه بگویم؟ ۶۵
- از چه می‌خواهم انتقاد کنم؟ آیا تغییر امکان‌پذیر است؟ آیا انتقاد من کمکی خواهد کرد؟ از انتقاد خود چه انتظاری دارم؟ آیا انتقاد من تفهیم شده است؟
- چگونه بگویم؟ ۷۷

عقیده‌ی شخصی و واقعیت — عامل همدلی — اعتقاد و تعهد نسبت به انتقاد —
تأثیر طرز فکر و طرز تلقی

یک الگوی انتقاد..... ۸۳

فهرست بازبینی انتقاد سازنده..... ۹۱

۴: چگونه انتقاد بپذیریم و از آن بهره‌مند شویم..... ۹۳

داوری انتقاد..... ۹۵

ارزیابی انتقادهای مشخص..... ۹۷

تعبیر انتقاد مشخص — اهمیت انتقاد — تشخیص منبع انتقاد — شرایط عاطفی را در
نظر بگیرید — تکرار یک انتقاد — صرف انرژی برای تغییر رفتار — سنجیدن
جنبه‌های مثبت و منفی — کنترل احساسات و هیجانات.

۵: هنر ظریف انتقاد در امور جنسی..... ۱۲۷

انتقاد از همسر..... ۱۳۰

انتقاد جنسی را چگونه مطرح کنیم؟..... ۱۳۸

چگونه انتقاد جنسی را بپذیریم..... ۱۴۲

پوشش «راستگویی»..... ۱۴۴

۶: ملاحظات عمده در انتقاد از کودکان..... ۱۴۷

تأثیر انتقاد مخرب در دراز مدت..... ۱۵۰

تأیید همسر از انتقادی که از کودک می‌شود..... ۱۵۴

انتقاد از کودکان..... ۱۵۷

رهنمودهایی برای انتقاد از کودکان — انتخاب و ارائه‌ی الگو — رهنمودهایی برای
انتخاب و ارائه‌ی الگو — استفاده از منابع دیگر — رهنمودهایی برای استفاده از
منابع دیگر — تعویض نقش — استفاده از تکنیک قیاس — رهنمودهایی برای
استفاده از تکنیک قیاس — تأثیر زبان خوش و ترغیب بجا — رهنمودهایی برای
طرح سؤال — انتقاد از طریق بازی — رهنمودهایی برای انتقاد از طریق بازی —
شرط‌بندی دوستانه — رهنمودهایی برای شرط‌بندی دوستانه — اول تحسین بعد
انتقاد — رهنمودهایی برای به‌کارگیری روش اول تحسین، بعد انتقاد — گوشزد
کردن عواقب کار — رهنمودهایی برای گوشزد کردن عواقب کار — استفاده از
شوخی و طنز — رهنمودهایی برای به‌کار بردن شوخی و طنز در انتقاد — اجازه
بدهید که اشتباه کند.

انتقاد شنیدن از بچه‌ها..... ۱۸۰

۷: کاربرد انتقاد در محیط کار..... ۱۸۶

انتقاد کردن در محیط کار..... ۱۹۰

انتقاد از مرئوس — انتقاد از همکار — انتقاد از رئیس

وضعیت‌های خاص..... ۲۰۸

۸: هیچ‌کس کامل نیست..... ۲۱۴

ترس از شکست..... ۲۱۶

نیاز به کامل بودن..... ۲۱۷

انتقاد از خود به‌طرز مؤثر..... ۲۲۰

۹: ضمیمه..... ۲۲۹

فهرست انتقاد شخصی..... ۲۲۹

سؤالات فکری — سؤالات احساسی — سؤالات عملی — سؤالات عمومی

فهرست انتقاد جنسی..... ۲۳۱

جدول سنجش انتقاد..... ۲۳۳

فهرست منابع..... ۲۳۳

مقدمه:

مشکلات موجود در روابط انسانی سبب شده است که روانشناسان و صاحب نظران مسائل انسانی، با یاری گرفتن از آگاهی‌ها و تجربیات کلینیکی خود اطلاعات سودمند فراوانی برای بهبود روابط اجتماعی و انسانی فراهم کنند.

دکتر هندری وایزینگر از جمله روانشناسانی است که ثمره‌ی سال‌ها آموزش، تحقیق و تجربه‌ی کلینیکی خود را با زبانی ساده به رشته‌ی تحریر کشیده است. او موضوع انتقاد را به شرح جامعی که در فهرست کتاب آمده است، مورد بحث و بررسی قرار داده و ابعاد مسأله را از زوایای گوناگون مورد توجه و تعمق قرار می‌دهد.

طرح مسأله و شیوه‌ی نگارش کتاب به نحوی است که خواننده‌ی علاقه‌مند، خواندن کتاب را مانند یک رمان شیرین و آموزنده دنبال می‌کند.

مؤلف این کتاب را برای پدران و مادران / مریبان و معلمان / همسران خرده‌گیر / مدیران و همه کسانی که به بهبود مناسبات خود با دیگران علاقه‌مندند نوشته است. او در همه حال می‌کوشد تا دگرگونی را