

سر رشته زندگی خود  
را در دست گیرید

وین دایر

Dr. Wayne  
W. Dyer



محمد رضا آل یاسین

نام کتاب: سررشته زندگی خود را در دست بگیرید

نام نویسنده: وین دایر

این کتاب شامل ده فصل است

تعداد صفحات: ۳۶۰ صفحه

مترجم: محمدرضا آل یاسین

در این کتاب وین دایر روش های خود کفا و مستقل بودن را آموزش میدهد همچنین وی درباره جسور بودن و اینکه به نیرو های باطنی خود اعتماد کنیم صحبت کرده است شما با مطالعه این کتاب روش مقابله با افراد سلطه جو در شرایط مختلف را می آموزید.

برای جلوگیری از سقوط در دام مقایسه ضرورت دارد:

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و اگر فردی شما را با دیگران مقایسه کرد سخن او را قطع کرده و رک و راست به وی بگویید من هیچ یک از این افرادی که شما میگویید نیستم و نمیتوانم مانند آنان رفتار کنم.

برای زندگی شخصی خود حریم قایل شوید در حقیقت ما با توصیف خصوصیات زندگی خویش نقاط ضعف و کاستی هایمان را برملا میکنیم.

اگر از رفتار لباس کسی خوشتان نمی آید بدون واکنش منفی در دل خود بگویید به من چه... پذیرفتن دیگران همان گونه که هستند دلیزیرترین نوع رابطه است افراط در تجزیه و تحلیل روابط خودتان با دیگران میتواند به قربانی شدن شما بینجامد.

در فصل ۶ یاد میگیرید به مردم بیاموزید آن طور که مایلید با شما رفتار کنند هر وقت حس کردید که اطرافیان با گفتار و رفتارشان از شما سواستفاده کردند از خود بپرسید چه کرده ام که به آنان اجازه سواستفاده از خود را داده ام.

اقتدار بزرگترین آموزگار روی کره زمین است.

پس با تغییر طرز فکر و بالابردن سطح آگاهی خویش رفتار و گفتار سنجیده و قاطع درپیش بگیرید و دست کم یکبار در برابر افراد یکدنده باستید و در این راستا سر سوزنی از موضع خود عقب نشینی نکنید.

در کار و زندگی خود متعادل باشید هر گاه از جاده اعتدال منحرف شدید تردید نکید یک قربانی تمام عیار هستید. وفاداری را با بردگی اشتباه نگیرید شما یکی از ارزشمندترین افراد سیاره خاکی هستید و باید بیشترین تعهد را نسبت به خودتان داشته باشید. از پیش داوری درباره خودتان پرهیز کنید.

در طول هفته به خصوص در روز های پرمشغله تمرین آرامش فکر و استراحت جسم را فراموش نکنید. جسم و ذهن آسوده و آرام سبب میشود که زیبایی های زندگی را حس کنید.

در فصل ۹ چگونه خلاقانه زیستن در هر زمان و در هر کجا رایاد میگیرید شما تنها زمانی میتوانید در هر مقام موقعیت خلاقیت خود را بروز دهید که برای انجام هر کار به جای احساس نیاز به دیگران با استفاده از کتاب با توانایی های باطنی خود به شور و مشورت بنشینید.

زندگی نه یک تجربه فردی بلکه زنجیره ای از تجربه های گوناگون در طول عمر است پس چه بهتر که به جای تجربه های تلخ که ممکن است جبران ناپذیر باشد از تجربیات دیگران استفاده کنیم در نتیجه برای شادمانی راهی نیست شادمانی خود راه است.