



سوند پرینکمن

محکم بااست

هنر مقاومت در برابر جنون خودبهبسازی

ترجمه عرفانه مجبی جهرمی



سرشناسه: برینکمان، اسوند.

Brinkmann, Svend.

عنوان و نام پدیدآور: محکم بایست: هنر مقاومت در برابر جنون خودبهبسازی / نویسنده سوند برینکمن؛ مترجم عرفانه محبی جهرمی؛ ویراستار فاطمه وزیری.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.

شابک: ۷ - ۸۳ - ۸۰۹۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «محکم بایست: هنر مقاومت در برابر جنون خودبازی» با ترجمه حمیدرضا توحیدی توسط انتشارات میلکان در

سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.

رده بندی کنگره: BF۴۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۲۲۲۹۱

این اثر ترجمه‌ای است از:

**Stand Firm**

Resisting the Self-Improvement Craze

Svend Brinkmann

Polity Press, 2017

نویسنده: سوند برینکمن | مترجم: عرفانه محبی جهرمی  
ناشر: ترجمان علوم انسانی | ویراستار: فاطمه وزیری  
طراح جلد: حمیدرضا توحیدی | صفحه‌آرا: محمدعلی  
ساسانی | چاپ: زیتون | تویپ چاپ: سوم، ۱۴۰۰  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از  
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای  
انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

**محکم بایست**

هنر مقاومت در برابر جنون خودبهبسازی

## فهرست

- ۹ تقدیر و تشکر
- ۱۱ مقدمه: زندگی در خط سرعت
- ۱۴ تحرک در برابر ثبات
- ۱۷ راه خود را پیدا کردن
- ۲۳ [۱] درون‌نگری را کنار بگذارید
- ۲۵ احساسات درونی
- ۲۸ یاد بگیرید با خودتان کنار بیایید
- ۳۰ ماشین تناقض
- ۳۳ چه می‌توانم بکنم؟
- ۳۷ [۲] در زندگی‌تان بر جنبه‌های منفی تمرکز کنید
- ۳۸ استبداد مثبت‌گرایی
- ۴۰ روان‌شناسی مثبت‌گرا
- ۴۲ رهبر مثبت‌گرا، تأییدگر، قدرشناس
- ۴۳ نکوهش قربانی
- ۴۴ غرزدن
- ۴۵ زندگی‌تان را بکنید
- ۴۶ چه می‌توانم بکنم؟
- ۵۱ [۳] نه را وارد زیانتان کنید
- ۵۳ بله‌گوبودن به چه معناست و چرا مردم این‌گونه‌اند؟
- ۵۶ اخلاق تردید در جامعه‌ی مخاطره‌آمیز
- ۶۱ چه می‌توانم بکنم؟
- ۶۳ [۴] احساساتتان را سرکوب کنید
- ۶۵ فرهنگ عاطفی
- ۶۹ پیامدهای فرهنگ عاطفی
- ۷۳ چه می‌توانم بکنم؟



WWW.KETAB.IR

## مقدمه: زندگی در خط سرعت

بسیاری از ما بر این باوریم که این روزها سرعت حرکت همه چیز بیشتر شده است. گویی زندگی در حال شتاب گرفتن است. ما خود را در برابر هجوم بی‌وقفه فناوری‌های جدید، تغییر ساختار مداوم در محل کار، گرایش‌ات زودگذر در حوزه غذا، مد و درمان‌های معجزه‌آسا می‌بینیم. به محض اینکه یک گوشی هوشمند می‌خرید، باید برای اجرای آخرین برنامه‌ها آن را به روزرسانی کنید. قبل از اینکه فرصت کنید به سیستم آی‌تی در محل کار خود عادت کنید، نسخه جدیدتری از آن نصب می‌شود. همین‌که متوجه می‌شوید چگونه با یک همکار بدقلق کنار بیایید سازمان بازسازی می‌شود و مجبور می‌شوید با تیمی کاملاً جدید سروکله بزنید. ما در «سازمان‌های یادگیرنده‌ای»<sup>۱</sup> کار می‌کنیم که در آن‌ها تنها امر پایدار تغییر بی‌پایان است و تنها چیزی که می‌توانیم از آن مطمئن باشیم این است که آنچه دیروز آموختیم فردا منسوخ خواهد شد. یادگیری مادام‌العمر و تقویت مهارت‌ها تبدیل به مفاهیمی کلیدی در نظام آموزشی، دنیای تجارت و سایر حوزه‌ها شده‌اند.

---

۱. learning organisation: شرکتی است که با استفاده از ساختار و استراتژی امکان یادگیری اعضا را فراهم کرده و به‌طور مداوم خودش را متحول می‌کند [ویکی‌پدیا].