

شاهکار زندگی خود باش

سی و پنج
نکته ساده و موثر
برای زندگی بهتر





سرشناسه: مکgee, Paul

عنوان و نام پدیدآور: شاهکار زندگی خود باش / پل مکگی: تصویرگر فیونا

گرفیت، مترجم پروین قائمی.

مشخصات نشر: تهران: دانها، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ صفحه، معر.

فروست: نق نزن، بجانب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۵-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: How to have a great life:

35 surprising, simple ways to success

fulfilment and happiness, c۲۰۱۸

عنوان گسترده: ۳۵ راه ساده و اعجاب انگیز برای رسیدن

به موفقیت و شادی.

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (psychology)

موضوع: موفقیت و خوشبختی

موضوع: success & Happiness

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

شناسه افزوده: قائمی، پروین، ۱۳۲۲ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ م۷/خ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۶۲۲۹

شاید به خردی بدانی

وینا و
شاه و شاهزاده
تو به ناله و زاری

شاید کار زندگی خود باش

نویسنده: پارسا کی

ترجمه: میونا گریفیث

مترجم: پروین قائمی

ویراستار: مولود موسه

طراح جلد: مریم زهرا

شابک: ۶-۵-۹۵۴۰۷-۷۸-۷

چاپ اول: ۱۳۹۹

تعداد: ۸۰۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ و صحافی صنوبر

قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان



نشر دادپه

۸۸۴۹۴۰۹۱

فهرست

درجہ نویسنده / ۷

مقدمه /

۱. معجزه‌ها را عادی نشمارید / ۱۳

۲. با تضادهای آشتی کنید / ۱۴

۳. یادتان باشد که شما خوب نیستید / ۲۵

۴. توصیه‌های ایمنی را جدی بگیرید / ۳۱

۵. مقایسه را متوقف کنید. این مسابقه برنده ندارد / ۳۵

۶. در زندگی هدف داشته باشید / ۴۱

۷. آیا این نشانه‌ها را در خود می‌بینید؟ / ۴۶

۸. این جمله کلیدی را در ذهن خود حک کنید / ۵۱

۹. از کارهای کوچک شروع کنید / ۵۶

۱۰. ترس همیشه دشمن انسان نیست / ۶۲

۱۱. رویاهای خود را دور نیندازید / ۶۸

۱۲. گذشته شما زندانتان نیست / ۷۴

۱۳. تلاش انسان را قوی‌تر می‌کند / ۷۸

۱۴. شجاعت رها کردن داشته باشید / ۸۳

۱۵. رنج و اندوه‌تان را انکار نکنید / ۸۸

۱۶. همه نگرانی‌هایی ارزش نیستند / ۹۴
۱۷. ملکه مصیبت و اندوه را از سلطنت خلع کنید / ۹۸
۱۸. تمام ابعاد یک موضوع را ببینید / ۱۰۲
۱۹. هرگز قدرت تأمل را دست کم نگیرید / ۱۰۷
۲۰. فردی را دیابید / ۱۱۲
۲۱. توانسته باشید / ۱۱۸
۲۲. دو فردی که بر زندگی نیاز دارید / ۱۲۴
۲۳. گاهی سر شاخه‌ی درخت خوش‌بینی را هرس کنید / ۱۳۰
۲۴. سوم شخص نباشید / ۱۳۵
۲۵. همه مثل شما فکر نمی‌کنند / ۱۳۸
۲۶. تا زنده هستیم قدر عزیزانمان را بدانید / ۱۴۴
۲۷. از کنترل دنیا دست بردارید / ۱۵۰
۲۸. یک فرمول حیاتی که لازم است بدانید / ۱۵۵
۲۹. از انتقاد نترسید / ۱۶۰
۳۰. نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید / ۱۶۴
۳۱. به رژیم غذایی مغزتان دقت کنید / ۱۶۹
۳۲. حواستان به نفرین راحت‌طلبی باشد / ۱۷۵
۳۳. با تغییرات هماهنگ شوید / ۱۸۱
۳۴. از خودتان رهبری نشان بدهید / ۱۸۷
۳۵. برای ساختن زندگی خود نق نزنید، راه بفتید / ۱۹۲
- و در پایان همه چیز فقط به شما بستگی دارد / ۱۹۷

مقدمه

به احتمال قوی من و شما هرگز همدیگر را نخواهیم دید. بنابراین از آنجا که می‌خواهیم اوقاتی را با یکدیگر سپری کنیم، آنچه را که در ذهنم شکل می‌گیرد، بر قالب کلمات به شما ارائه می‌کنم.

کتابی که می‌خوانید یازدهمین کتاب من است. برای نوشتن آن خیلی بیشتر از کتاب‌های قبلم هیجان داشتم. این اولین کتابی است که دلم می‌خواهد نوده‌های آن را بخواند، چون می‌دانم در آن درس‌های ارزشمندی برای زندگی وجود دارد که به دردشان خواهد خورد.

من مثل همه آدم‌ها لحظاتی را سپری کرده‌ام که انگار در قطار برقی شهر بازی نشسته‌ام و بالا و پایین می‌روم در آن لحظاتی که آن بالا بودم، از زندگی لذت می‌بردم، اما در سراسیمگی‌ها حال خوشی نداشتم.

ما قرار است با هم سفری را شروع کنیم و امیدوارم هنگامی که این سفر به پایان می‌رسد به خودتان بگویید ارزشش را داشته است. لذت‌بخش و پرهیجان بود، ولی یادتان باشد که ما این سفر را با هم انجام می‌دهیم. شما و من!

اطمینان دارم در طی این مسیر به بینشی دست خواهید یافت که زندگی شما را پر بار می‌کند و موفقیت و شادمانی بیشتری برای‌تان به ارمغان خواهد آورد. و من نیز به چنین نعمت‌هایی دست خواهم یافت.

همه ما در این مسیر یادگیری همسفریم و کلماتی که می‌نویسم از یک من برتر از خودراضی نمی‌آیند، بلکه از سرزمینی پر از شگفتی‌ها می‌آیند و سرشار از نکات آموزنده هستند.

من عمیقاً از نوشتن این کتاب هیجان زده هستم، چون معتقدم شما در آن به نکاتی بر خواهید خورد که در زندگی اهمیت دارند. اینکه باید با زندگی خود

چه کار کنیم و چگونه از دل آن بهترین‌ها را بیرون بکشیم، به نظر من مهم‌ترین کشف هر انسانی است.

واقعیت این است که انسان‌ها به هر رنگ، فرهنگ، نژاد، جنسیت و کشوری تعلق داشته باشند، نیازهای یکسان دارند. همه ما دلمان می‌خواهد دوستان داشته باشند؛ به جایی تعلق داشته باشیم؛ در زندگی هدف داشته باشیم و بدون اینکه چندان متوجه باشیم، تلاش می‌کنیم این خواسته‌ها را برآورده کنیم. در دل این است که چگونه می‌توان این نیازها را برطرف کرد، بی‌آنکه دائماً به مانع و بن‌بست برخورد کنیم؟

این کتاب به این موضوع پرداخته است. زمانی شغلی داشتم که از آن بیزار بودم. مدتی برای پُست افسر امنیتی آموزش دیدم. چند وقتی از بیماران لاعلاج سرطانی پرستاری کردم. بعد هم بیمار شدم و یک موقعیت مهم تحصیلی در رشته مدیریت را از دست دادم. یک بار هم مسئولیت اداره سی‌زن در یک کارخانه تولید همبرگر ارزان‌قیمت در یک کمپانی تهیه مواد غذایی منجمد به عهده‌ام قرار گرفت. اگر هرگز مجبور نبوده‌اید که سی‌زن را با هم مدیریت کنید، بدانید که هرگز زندگی نکرده‌اید. اگر هم در زندگی هرگز همبرگر ارزان‌قیمت نخورده‌اید، خیلی آدم خوشبختی هستید.

سالیان درازی است که در حرفه مورد علاقه خود مشغول به کار هستم و در این فاصله با معلم‌ها، کارآموزان، فروشندگان، پرستارها، سیاستمداران، مربیان فوتبال، تجار و مدیران ارشد و افرادی شماری سروکار داشته‌ام و درس‌های زیادی گرفته‌ام. یکی از درس‌های مهم این است: هر چند نظریه‌ها گران‌بها هستند، ولی باور کنید که برای تجربه‌هائمی توان قیمتی تعیین کرد.

من تجربه‌های خود را بیان می‌کنم تا در کنار هم به بینش‌هایی برسیم که به ما کمک کنند شاهکار زندگی خود باشیم.

کاملاً به این نکته آگاهم که بسیاری از آدم‌ها دلشان می‌خواهد پیش بروند

و زندگی‌شان را بهتر کنند، اما برای انجام این کار وقت کمی را صرف می‌کنند. من عاشق کتاب‌های رشد فردی هستم، ولی گاهی به مطالبی بر می‌خورم که مرا مأیوس می‌کنند. به همین دلیل این کتاب را نوشتم، البته مختصر و مفید! خواندن این کتاب را از هر فصلی که مایلید شروع کنید و به هر ترتیبی که دلتان می‌خواهد ادامه بدهید، چون هر فصل مستقل است.

بعضی از فصل‌ها ممکن است ظاهراً با بقیه متناقض به نظر برسند. این کار را عمداً انجام داده‌ام، چون می‌خواهم به شما بینش‌های متفاوتی را ارائه بدهم. نمی‌خواهم که این کنم که مسائل را سیاه و سفید ببینید. می‌خواهم گام به گام به سمت مزیت بیسر بروید. بعضی از نکات ممکن است ساده به نظر برسند ولی حتی نکات پیش‌افتاده و ظاهراً بی‌اهمیت هم در «جاهایی» از زندگی به درد آدم می‌خورند.

توصیه می‌کنم کتاب را سریع بخوانید و برای خواندنش وقت بگذارید. با این کار، هم موضوعات کتاب در نرس به جایگزین می‌شوند و هم برای تفکر و عمل انگیزه بیشتری در شما ایجاد خواهد شد.

بعضی از مطالب را در کتاب‌های قبلی هم خوانده‌اید و به همین دلیل به نظر تان آشنا می‌آیند، اما دسته‌بندی مطالب در این کتاب، شبیه قبلی‌ها نیست. به خاطر مطالب آشنا از شما عذرخواهی می‌کنم اما در دیالوگ که ارتباطات وسیع و متنوع دائماً حواس ما را از موضوعات اصلی پرت می‌کند، نیست گاهی حقایق و بینش‌های اصیل زندگی را به خود یادآوری کنیم. در غیر این صورت در این هیاهوی بسیار برای هیچ، گم خواهیم شد و نکات مهمی را به فراموشی خواهیم سپرد.

در این کتاب فصل‌هایی وجود دارند که به نظر تان آشنا نخواهند بود. گاهی هم به نکاتی برخورد کنید که با دانسته‌های پیشین شما جور در نمی‌آیند و حتی با آنها تضاد دارند. قرار نیست این کتاب بازگویی و تکرار حرف‌های دیگران باشد، بلکه تلاش کرده‌ام مواد تازه‌ای را برای تغذیه فکری شما فراهم بیاورم تا

خودتان هم به فکر بیفتید که جنبه‌های آشنای زندگی‌تان را با شیوه‌های کمی ناآشنا تر امتحان کنید. در جاهایی که امکانش فراهم بوده است، کمی طنز و شوخی را هم به مطالب افزوده‌ام.

امیدوارم با خواندن این کتاب حس بهتری پیدا کنید و به ابزار کارآمدی برای برخورداری از یک زندگی عالی مجهز شوید. همچنین امیدوارم بتوانید حس و حال تجربه‌های خود را با دیگران در میان بگذارید و به آنها هم کمک کنید. به 'منتقاد من، همه ما می‌توانیم دیگران را خوشحال کنیم؛ زمینه‌های موفقیت را برای یکدیگر فراهم آوریم و نقش ارزشمندی را در زندگی هم ایفا کنیم. فقط کافی است که بخواهیم.

پل مک‌گی