

زندگی کن

راهنمایی‌های روشن و شفاف
برای موفقیت بیشتر در زندگی





سرشناس: مکگی، پل / McGee, Paul

عنوان و نام پدیدآور: زندگی کن / یا مکگی؛ تصویرگر فیونا

گرفیث؛ مترجم: روین قائمی.

مشخصات نشر: تهران: نشر آرم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ برگ، ۱۸ سانتی‌متر.

فروست: نق نزن، جنب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Self-actualization (psychology)

۱۳۹۷، c. ۲۰۱۱، the light talking guide to succeeding in life

یادداشت: این کتاب قبلاً به عنوان سومو (به جای حرف زدن،

تکانی به خودتان بدهید) ترجمه فرناز حائری در سال ۱۳۹۲ توسط

انتشارات درس چاپ شده است.

عنوان دیگر: سومو (به جای حرف زدن، تکانی به خودتان بدهید)

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (psychology)

شناسه افزوده: قائمی، پروین، ۱۳۳۲ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۷۲۳م ۶۳۷/خ

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۸۱۳۰۳

زندگی کن

رفلکس و نشانی رمان و امانت
زندگی کن، به تشبیه و تفسیر و رمان

زندگی کن

ویسنا: پلاک گی

تسیر: یونا گریفیث

مترجم: پروین قاسمی

ویراستار: مولود موسی

طراح جلد: مهران زه‌سی

شابک: ۱-۰۷-۹۵۴۰۷-۲-۱۷۸

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

تعداد: ۷۵۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ و صحافی صنوبر

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان



نشر دایه

۸۱۴۹۴۰۹۱

فهرست

درباره نویسنده / ۷

مقدمه / ۸

فصل ۱ ر+و=پ (رویداد واکنش = پیامد) / ۱۳

فصل ۲ تی شرت خود را عوض کن / ۳۰

فصل ۳ تفکر مثمر ثمر را بسط دهید / ۵۳

فصل ۴ بی خیال در گل ولای غلتیدن (زمن گرفتن) / ۸۷

فصل ۵ توپ ساحلی یادتان نرود / ۱۰۳

فصل ۶ هر روز، زندگی خود را بقایید / ۱۲۹

فصل ۷ دوریس دی را دفن کنید / ۱۵۱

در پایان / ۱۷۲

مقدمه

«حتمًا نباید از پادشاهی‌ها چاره اندیشی کنید.»

اریستو، برون

من سیره نهال از - بزم را در مدرسه سپری کردم و چیزهای زیادی یاد گرفتم. جبر، کار، انور، انگری، چیزهایی در باره دایناسورها، جنگ‌ها و... را یاد گرفتم. اما در باره زندگی و اینکه چگونه بهترین بهره را از آن ببرم چیزی به من یاد ندادند. نحوه کار کردن و احشای قورباغه را یاد گرفتم، ولی هرگز کسی به من یاد نداد چگونه خودم را بشناسم و حرف بقیه آدم‌ها را بفهمم. یاد گرفتم وقتی معلم وارد کلاس می‌شود، برحذر، ولی هیچ کس به من یاد نداد چگونه هدف‌گذاری کنم. کسی به من آموزش نداد چگونه احساساتم را مدیریت کنم و وقتی اختلافی پیش آمد، چگونه قضیه را سر و سامان بدهم. مدرسه، ما را برای امتحان دادن آماده کرد، نه برای زندگی. از تغییراتی که در نظام آموزشی ما پدید آمده است مطلعم، ولی تجربه‌ام از مدرسه در آن دو دهه همین‌هایی بود که گفتم.

اگر دوازده سال پیش از من می‌پرسیدید آیا دلت می‌خواهد زندگی برای تو و اطرافیانت، یک تجربه درخشان و جالب باشد؟ بلافاصله با صدای بلند جواب می‌دادم: «البته که دلم می‌خواهد.» ولی اگر از من سؤال می‌کردید برای اینکه چنین اتفاقی بیفتد چه برنامه‌ای دارم، احتمالاً چند دقیقه‌ای گیج می‌شدم و بالاخره به این نتیجه می‌رسیدم که: «مطمئن نیستم برنامه‌ای داشته باشم.»

واقعیت این است که من در عرض چند سال گذشته چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام و پاسخ‌م در حال حاضر بسیار متفاوت خواهد بود. در شش فصل بعدی پاسخ‌هایم را خواهید شنید. این پاسخ‌ها بر اساس پانزده سال مطالعه روان‌شناسی، مدیریت کاری و شغلی خودم و از همه مهم‌تر مشاهدات و گفتگوهای تنظیم شده‌اند که با بیش از ده‌ها هزار نفر انجام داده‌ام. شغل من به عنوان یک سخنران حرفه‌ای با تجربه برگزاری کارگاه‌های متعددی درباره تغییر، ایجاد انگیزه و روابط به من این بهیرت شگفت‌انگیز را داده است که بدانم چه چیزهایی در زندگی مردم جواب می‌دهد و چه چیزهایی نه.

شغلم این است که من می‌خواهم از تانزانیا تا هنگ کنگ، از هند تا مالزی و از منچستر تا اوهایو سفر کنم. به ندرت این نکته را دریافته‌ام که آدم‌ها در هر کشور و با هر فرهنگی، در اصل من می‌خواهم به‌سختی و آرزوها، رؤیایها و چالش‌های مشابهی دارند. همه آنها دلشان می‌خواهد زندگی در خواب و شادی داشته باشند و آینده بهتری را برای فرزندان خود رقم بزنند. "به تفاوت‌هایی هم وجود دارد، ولی اگر کمی از سطح به عمق برویم، مشابهت‌های فراوانی را پیدا خواهیم کرد.

چرا «نق نزن، بجنب»؟

به نظر بعضی‌ها اصطلاح «نق نزن، بجنب» پر خاشاکانه است، ولی اجازه بدهید توضیح بدهم منظورم چیست. در درجه اول من به آدم‌هایی گویم که فقط کافی است «همه چیز را در دست بگیرید» یا «خودتان را حفظ کنید» و جور کنید» (هر چند گاهی چنین پاسخ‌هایی هم ضرورت پیدا می‌کنند).

همچنین منظورم این نیست که «بیخوش و فراموش کن» یا اینکه «در برابر واقعیت‌ها، خودت را به کوچه علی چپ بزن و به زندگی ادامه بده».

«نق نزن، بجنب» به باور من عصاره و کلید حقایقی در باره موفقیت و انجام کارهای بزرگ است. بگذارید بیشتر توضیح بدهم.

وقتی بچه بودم، عبور از چراغ سبز را یاد گرفتم تا بتوانم به سلامت از خیابان

عبور کنم. جمله «بایست، نگاه کن و گوش بده» را یاد گرفتم. وقتی از عبارت «نق زن» استفاده می‌کنم، در واقع از آدم‌هایی خواهم دست از هر کاری که دارند انجام می‌دهند بردارند، کمی وقت بگذارند، نگاه کنند و سپس گوش بدهند. بله، آماده باشید که به حرف‌های دیگران گوش بدهید، ولی از آن مهم‌تر یاد بگیرید به حرف‌های خودتان گوش کنید. از زندگی روزمره پرهیز، کار و سرعت فراتر بروید و مدتی را در تنهایی به تحلیل افکار خود بپردازید.

در هنگام خواندن این کتاب با دیدگاه‌ها و گزینه‌هایی که در باره زندگی دارید و از روی عادت به آنها آویزان شده‌اید، آشنا خواهید شد. هدف این است که با خود کلنجار روید و ببینید آیا دیدگاه شما در زندگی کمکتان می‌کند یا مانع شما شده است.

معانی زیادی در «نق زن» نهفته است. از جمله اینکه گذشته شما و تجربه‌هایی که پشت سر گذاشته‌اید، ابداً این شما را تعیین نمی‌کند و اگر واقعاً بخواهید، فردای شما با امروزتان کاملاً فرق خواهد داشت. «نق زن» یعنی بس کن.

«بجنب» از شما می‌خواهد به آینده نگاه کنید و امکاناتی را که پیش روی شما قرار دارند ببینید و این قدر به شرایط موجود نچسبید. «بجنب» فراخوانی برای عمل و انجام دادن کارهاست. این چالشی نیست که پشت و در باره‌اش «فکر کنید»، بلکه به شما می‌گوید از جا بلند شوید و ببینید حاضر همه اتفاقات مهم پشت سر هم پیش می‌آیند.

اکنون عبارت «ن.ب.» فلسفه اصلی من برای استفاده بهینه از زندگی است. عبارت چالش برانگیزی است، اما هدف غایی آن تشویق و ترغیب شما به کارآمدی، هم در حرفه و هم در زندگی شخصی است. خوشبختانه این عبارتی است که

همیشه می‌توانید به خاطر بسپارید.

اجازه بدهید هدفم را از نوشتن این کتاب شرح بدهم.

اول اینکه می‌خواستم مفاهیم مورد نظرم را طوری بنویسم که در یاد بمانند. برای مثال مطمئنم در تمام دنیا کتابی با موضوع «دورس دی رادفن کنید» نوشته نشده است و چه کار خوبی هم کرده‌اند!

بخش‌های را با عنوان «تجربه شخصی» در کتاب آورده‌ام. مجبور نیستید این بخش‌ها را بخوانید. آنها دست و پنجه نرم کردن من با مشکلات زندگی را نشان می‌دهند و گاهی هم موفقیت‌هایم را!

برای اینکه با مطلب کتاب بیشتر درگیر شوید، از شما هم سؤالاتی را می‌پرسم. اگر برای مزمره کردن این سؤالات و پاسخ دادن به آنها کمی وقت صرف کنید، قطعاً استفاده بهتری از کتاب خواهید برد.

همچنین سعی کرده‌ام مطالب را به زبان ساده و همه فهم بنویسم. سازمان من در حال حاضر روی مدارس ابتدایی متمرکز است و به کار می‌کند تا به کودکان و نوجوانان کمک کند این اصول را بهتر به کار بگیرند. اما در پشت این سادگی، از ابزارها و روش‌هایی استفاده شده که بارها آزمایش شده‌اند، از جمله: درمان راه حل محور، رفتار درمانی و پژوهش‌های متعدد در زمینه روان‌شناسی.

اما شما نگران نباشید، چون برای استفاده از این کتاب به سواد خاصی نیاز ندارم. اینها را بدانید. پیش‌زمینه‌های مطالعاتی و تجربه‌های شما هر چه که باشند، این کتاب برای تان مفید خواهد بود، چون سعی کرده‌ام مطالب را خیلی ساده بیان کنم تا شما بتوانید سریع از آنها استفاده کنید.

و سرانجام اینکه سعی کرده‌ام کمی شوخ‌طبعی بر این کتاب بیفزایم. مسائلی که با آنها دست به گریبان هستیم بسیار اهمیت دارند، اما این بدان معنا نیست که نمی‌توانیم گاهی لبخند بزنیم.

بل مک‌گی