

مهارت‌های زندگی برای جوانان

۱۰ قانون شاد و موفق زیستن در دوران جوانی

جی مک گراو

توران دخت تمدن (مالکی)



نقش و نگار

سرشناسه : مک گراو، جی McGraw, Jay
 عنوان و پدیدآور : مهارت‌های زندگی برای جوانان (ده قانون سالم شاد و با هدف
 زیستن جوانان) / جی مک گراو؛ ترجمه توراندخت تمدن.
 مشخصات نشر : تهران: نقش و نگار، ۱۳۸۵
 مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص
 شابک : 964-7002-10-6
 یادداشت : فیبا
 یادداشت : عنوان به انگلیسی: Strategies for Teens
 عنوان دیگر : ده قانون سالم، شاد و با هدف زیستن جوانان.
 موضوع : موفقیت در نوجوانی.
 موضوع : مهارت‌های زندگی.
 موضوع : خودسازی.
 شناسه افزوده : تمدن: توراندخت (مالکی)، ۱۳۱۸ - مترجم.
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۵ م ۶۶ م ۸ / BF۷۲۴/۳
 رده‌بندی دیوبی : ۱۵۸/۰۸۲۵
 شماره کتابخانه ملی : ۲۲۳۱-۸۵ م



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۲۲۲
 تلفن: ۶۶۳۹۶۲۳۹-۶۶۹۵۰۷۲۵

مهارت‌های زندگی برای جوانان

جی مک گراو

مترجم: توراندخت تمدن

ویراستار: دکتر مهرانگیز باقی‌زاده

لیتوگرافی: بهروز

حروفچینی: جلیبا

شمارگان: ۲۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۸۶

چاپ: آراین

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نقش و نگار است.

۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۳	سرآغاز
۱۷	مقدمه
۳۱	با قدرت و با سرعت حرکت کردن
۳۱	قوانین زندگی چه هستند و چرا ما به آنها نیاز داریم؟
۳۲	اشتباه بزرگ، بزرگ
۳۲	کنترل امور را به دست گرفتن. ده قانون زندگی
۳۷	به نظام اصلی وصل شدن
۳۹	فکر کنید که از زندگی چه می خواهید.
۴۱	مشتاق باشید خطرهای مثبت را آزمایش کنید
۴۵	قانون اول زندگی: شما یا موضوعی را درک می کنید یا نمی کنید
۴۵	چرا باید این قانون زندگی را بخوانید؟
۴۶	چرا این طور است؟
۴۷	واقع بین باشید نه شانس گرا
۴۸	به کار انداختن نظام
۵۱	کسانی که از این نظام استفاده نمی کنند
۵۳	استفاده از عقاید و دانش دیگران
۵۶	چه کیفیت هایی از افراد شخصیت ویژه می سازد
۵۷	آیا آماده برای رسیدن به مقصود هستید؟
۶۱	قانون دوم زندگی: شما خالق تجربه ی خود هستید

- چرا باید این قانون زندگی را بیاموزید؟ ۶۱
- اگر مثل یک احمق به نظر آید و رفتار کنید مثل احمق هم با شما برخورد نمی‌شود... ۶۳
- نقش‌هایی که ما ایفا می‌کنیم ۶۴
- مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید ۷۰
- قانون سوم زندگی: مردم کارهایی را انجام می‌دهند که برای‌شان سود داشته باشد ۷۷
- چرا شما باید این قانون زندگی را فراگیرید؟ ۷۷
- ولی آیا شما واقعاً نمی‌دانید؟ ۷۸
- قدرت دریافت پاداش ۸۳
- زمان اعتراف شما فرارسیده ۸۶
- پاداش شما چیست؟ ۸۷
- متوقف ساختن پاداش ۸۸
- خطر نادیده گرفتن پاداش‌ها ۹۰
- قانون چهارم زندگی: شما نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید که به آن اعتراف نمی‌کنید ۹۵
- چرا باید این قانون زندگی را مطالعه کنید؟ ۹۵
- انکار همه جا هست ۹۷
- نفی و انکار، به روش‌های مرموزی عمل می‌کنند ۱۰۳
- منطقه‌ی امن آن‌طور که تصور می‌کنید چندان هم امن نیست ۱۰۷
- از منطقه‌ی امن بیرون آمدن ۱۰۹
- قدرت اعتراف و قبول ۱۱۱
- قانون پنجم زندگی: زندگی به کار و تلاش پاداش می‌دهد ۱۱۵
- چرا باید این قانون زندگی را مطالعه کنید ۱۱۵
- زندگی به تلاش پاداش می‌دهد ۱۱۶
- نتایج (حاصل از هزکاری) یگانه محک و معیار اندازه‌گیری هستند ۱۱۸
- هیچ کسی این کار را برای شما انجام نخواهد داد ۱۲۲
- استقبال از ناشناخته‌ها ۱۲۳

- شما تپه‌ای برای بالا رفتن در مقابل خود ندارید ۱۲۷
- قانون هشتم زندگی: واقعیتی وجود ندارد بلکه تفسیر و برداشت ماست ۱۲۹
- چرا باید این قانون را مطالعه کنید ۱۲۹
- لنزهایی که ما به چشم می‌گذاریم ۱۳۲
- صداهایی می‌شنوم ۱۳۵
- نوارهایی که در مورد خودتان دارید ۱۳۸
- دیدگاه جدید و بهتر ۱۴۰
- این صدای شماست ۱۴۱
- قانون هفتم زندگی: زندگی قابل سامان‌دهی است، درمان شدنی نیست ۱۴۳
- چرا خواندن این قانون زندگی الزامی است؟ ۱۴۳
- برای مشکلات راه‌حل پیدا کردن ۱۴۵
- خوب یا بد؟ ۱۴۸
- کارها را درست انجام دادن ۱۴۹
- طرح و پروژه‌ای برای زندگی داشتن ۱۵۲
- می‌پرسید ترجیحات زندگی کدام‌اند؟ ۱۵۳
- رویاها را به حقیقت مبدل کردن ۱۵۶
- نقشه برای هدف ویژه ۱۵۹
- خط پایانی، بینش و بصیرت است! ۱۶۰
- قانون هشتم زندگی: ما به مردم می‌آموزیم چگونه با ما رفتار کنند ۱۶۳
- چرا باید این قانون را مطالعه کنید؟ ۱۶۳
- درباره‌ی رابطه‌ی خود مجدداً بحث و مذاکره کنید ۱۶۵
- علامت هشدار! ۱۶۹
- روابط جدیدی با والدین‌تان برقرار کنید ۱۷۲
- از شما انتظار نداشتم ۱۷۳
- آرامش را از من انتظار داشته باشید ۱۷۴

- چرا این کار را می‌کنی؟ ۱۷۶
- چه کار کنید؟ ۱۷۸
- داخل قفسه‌ی لباس‌ها، تاریک است ۱۷۸
- شما می‌توانید حقه‌های جدیدی را به یک سگ پیر بیاموزید ۱۷۹
- قانون نهم زندگی: در بخشش قدرت زیادی نهفته است ۱۸۳
- چرا باید این قانون زندگی را مطالعه کنید؟ ۱۸۳
- آخ و واخ ۱۸۵
- شکستن پیوندهای نفرت و درده ۱۸۹
- بخشش چیست؟ ۱۹۱
- بخشش را به عمل تبدیل کردن ۱۹۴
- از آنچه دارید بخشید ۱۹۷
- قانون دهم زندگی: باید هدف‌تان را بشناسید تا بتوانید آن را دنبال کنید ۲۰۱
- چرا باید این قانون زندگی را بخوانید؟ ۲۰۱
- نقشه‌ای برای زندگی بکشید ۲۰۴
- من به خانه‌ی شماره ۳ می‌روم نه خانه‌ی ۲ یا ۱ ۲۰۵
- به دنبال احساسات و تجربه‌ها باشید، نه اشیا ۲۰۷
- بازی اسم‌گذاری ۲۰۷
- خواستن، چیز خوبی است ۲۱۳
- نتیجه‌گیری ۲۱۷
- محبوبیت و فشار همسالان ۲۱۹
- اعتماد به نفس و خودشناسی ۲۲۱

پیش‌گفتار مترجم

از این اثر مانند کتاب‌هایی که در پنج سال گذشته شانس ترجمه‌ی آن را داشتم واقعاً لذت بردم. نویسنده جی مک گراو جوانی بیست ساله در دالاس (آمریکا) بزرگ شده و دانشجوی دانشگاه تگزاس در ایالت آستین است. بسکتبال، خلبانی هواپیماهای کوچک و شنا جزء سرگرمی‌های مورد علاقه‌ی اوست.

با خواندن کتاب بار دیگر به این واقعیت رسیدم که مشکل جوانان آمریکایی و گله و انتظار آنها از والدینشان دقیقاً شبیه جوانان ایرانی است، و بی‌هدفی و فشار اجتناب‌ناپذیر همسالان برای به دام انداختن همکلاسان و وادار کردن آنها به انجام کارها و عادت‌های ناسالم، دامی است مشترک.

نویسنده ضمن مطرح کردن مشکلات جوانان ده قانون و در واقع ده راه‌حل برای مسائل جوانان ارائه می‌دهد.

از جمله قوانین جالبی که نویسنده به آن اشاره دارد این است که همه‌ی ما خالق تجربه‌ی خود هستیم، شما نمی‌توانید چیزی را که قبول ندارید تغییر دهید، زندگی به کار و تلاش پاداش می‌دهد، واقعیتی وجود ندارد صرفاً تعبیر و تفسیر ما از وقایع است. این ما هستیم که به اطرافیانمان یاد می‌دهیم چگونه با ما رفتار کنند و خلاصه در عفو لذتی است که در انتقام نیست.

همان‌طور که نویسنده اشاره می‌کند هدف از نوشتن کتاب هدایت شما

در جهت خواسته‌ها و انتظاراتی است که از زندگی دارید.

جی به گونه‌ای ظریف عقیده‌ی شاگردها را نسبت به دخترها، پسرها، معلمین، پدر و مادرها به تحریر درآورده است.

رهنمودهای کتاب کاملاً عملی و قابل لمس است و به جوانان کمک می‌کند که آنچه می‌خواهند، بشوند نه آنچه دیگران از آنها انتظار دارند. نکته‌ی پندآموز دیگر نویسنده این است که شما نمی‌توانید برای امتحان زندگی خود را آماده کنید چون شما همانی خواهید شد که اکنون زمینه و مقدمه‌ی آن را فراهم آورده‌اید.

نویسنده ضمن ارائه‌ی مهارت‌های زندگی به نکات مهم دیگری هم اشاره دارد از جمله:

- شما مسئول رفتاری هستید که اطرافیان با شما دارند.
- تا عمر دارید مسائل و مشکلات با شما هستند. ولی مشکلی نیست که آسان نشود، مرد باید که هراسان نشود.
- در صورتی که برنامه و نقشه‌ای برای زندگی نداشته باشید به جایی نمی‌رسید.

- برای ترک هر عادت، تصمیم و اراده‌ی تنها کافی نیست بلکه داشتن برنامه لازم و حیاتی است.

- درک شما از دنیا براساس لنگه‌هایی است که از درون آن اشیا را می‌بینید، شما می‌توانید لنگه‌های خود را تغییر دهید. بهتر است خود را پاک و درخشان نگاه دارید. شما پنجره‌ای هستید که از درون آن باید دنیا را ببینید.

- نکته‌ی نهایی و مهم دیگری که نویسنده به آن اشاره دارد، بخشش است. صرف نظر از اینکه ما چقدر مورد ظلم، آزار و اذیت و خیانت قرار گیریم در نهایت به سود ماست اگر کینه و خشم را رها کرده و طرف مقابل را به خاطر آرامش ذهن و روح خودمان ببخشیم.

سرآغاز

دکتر فیلیپ مکگراو

در کتاب مهارت‌های زندگی به قلم خودم، اولین قانون زندگی این بود که شما یا چیزی را درک می‌کنید یا نمی‌کنید. بعید به نظر می‌رسید که این قانون در مورد خود نویسنده مصداق پیدا کند، ولی پیدا کرد.

زمانی که صحبت مهارت‌های زندگی برای جوانان مطرح بود، پسرم جی گفت: «پدر به من اعتماد کن. وقتی صحبت جوانان پیش می‌آید تو نمی‌توانی اظهار عقیده کنی.» او به من گفت که بسیاری از درس‌های مرا به‌ویژه پیام‌های داده شده در کتاب مهارت‌های زندگی را به طور کلی آموخته؛ طبق گفته‌ی جی برای او بیش از شش سال طول کشید تا داده‌های مرا ترجمه کند و در زندگی روزمره‌ی خود به کار بندد.

می‌توانم به شما اطمینان دهم گرچه شش سال طول کشید تا جی با مهارت‌ها آشنا شد ولی در نهایت مهارت کافی به دست آورد. چالشم با او روشن و آشکار بود: اگر من به زبان «جوانان» سخن نمی‌گویم، اگر تو می‌توانی اهمیت این ده قانون را برای جوانان به گونه‌ای بیان کنی که برای آنها قابل فهم باشد این گوی و این میدان! اثر فعلی پاسخ جی است به آن چالش. بیشتر از آن نمی‌توانستم با تواضع به کار او غرور بورزم. برداشت او از گفته‌های من قوی و الهام‌بخش است. این اثر به جوانان اراده‌ی قوی و قدرت می‌دهد تا تغییری در زندگی خود پدید آورند، اگرچه بسیاری از این جوانان به سختی زندگی را تحت کنترل خود دارند.

اجازه دهید اعتراف کنم زمانی که جی سال‌های آخر دبیرستان را می‌گذراند اگر کسی نزد من می‌آمد و می‌گفت او چند سال دیگر کتابی در مورد ثمربخشی در دوران جوانی خواهد نوشت یا اگر کسی می‌گفت او مشغول خواندن یک کتاب غیر درسی است و دستگاه ضبطی هر پانزده دقیقه پیشرفت او را ثبت می‌کند با صدای بلند به او می‌خندیدم. ولی جی کتاب را به رشته‌ی تحریر درآورد. طی این مدت چیز قابل ملاحظه‌ای در زندگی این مرد جوان اتفاق افتاد؛ آن چیز داستان این کتاب است.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید طی آن سال‌ها، جی سبک و سنگین می‌کرد که چگونه می‌تواند آموخته‌های مرا به بزرگسالان ترجمه کند و هنگام جوانی، در زندگی به کار بندد. جی متوجه شد که او قدرت بالا و زیادی دارد تا از طریق انتخاب‌هایی که می‌کند و هدف‌هایی که دنبال می‌نماید، روی زندگی خود تأثیر بگذارد. ظاهراً او یاد گرفت اگرچه در دوران جوانی پایه‌ی بسیاری از عادت‌ها ریخته می‌شود و این عادات محکم و استوار می‌شوند، با این وجود هنوز می‌توان روی جنبه‌های بی‌شماری از زندگی تأثیر گذاشت.

شاهد این تکامل روحی در پسرم بودم که در بهترین وضعیت، فقط مدرسه را تحمل می‌کرد و با جریان زندگی جلو می‌رفت تا دبیرستان را به پایان رساند و تصمیم گرفت داستان زندگی‌اش را دوباره بنویسد و از مهارت‌ها و توانایی‌های خود، هم اکنون پیش از رسیدن به بزرگسالی، استفاده نماید. او این کار را انجام داد و هم‌زمان گردش و تفریح را هم کنار نگذاشت. همیشه در حیرت بودم که در ذهن این جوان چه می‌گذرد. اکنون پاسخ‌م را در این اثر دریافت کردم.

در این اثر جی واقعاً از دیدگاه یک جوان به زندگی نگاه می‌کند. جوانان واقعاً از این کتاب بهره خواهند برد زیرا جی به همه‌ی نکات اشاره کرده است.

او کتاب اصلی مهارت‌های زندگی را به زبان نوجوان‌ها ترجمه کرده است. با افتخار تمام اثر فعلی را که اولین کتاب پسرم است معرفی و از آن حمایت می‌کنم.

اگر یک والد هستید به شما مژده می‌دهم اگر بتوانید از نوجوان خود بخواهید درس‌ها و بصیرت‌های ارائه شده در این کتاب را با رفتار، احساس و اندیشه‌های خود ادغام کند، شاهد همان تکاملی خواهید بود که من بودم. اگر نوجوان هستید و این کتاب را می‌خوانید، به شما اطمینان می‌دهم قدرت انتخاب و عزم راسخی پیدا کنید و به کار بندید که تاکنون تصور آن را هم نمی‌کردید. چالش‌های شما چه با والدین، همسالان یا مبارزه برای استقلال فردی یا نقشه کشیدن برای زندگی خود یا هر چیز دیگری باشد، اگر قدری تأمل کنید از آنچه بعد اتفاق می‌افتد، متحیر می‌شوید.

مقدمه

بی‌حرکتی و سرگردانی حکم در جهنم بودن، و حرکت و تحرک به منزله‌ی در بهشت بودن است.
برنارد شاو

همین چندی پیش بود که احساس کردم دیگر نمی‌خواهم نوجوان بمانم فقط به دلیل اینکه سالگرد تولدی داشتیم، که البته به این معنی نیست که از مسائل مربوط به جوانی رها شده‌ام. راستش را بخواهید اگر کسی چند سال پیش که در مقطع دبیرستان و راهنمایی بودم این کتاب را به من می‌داد، سرم را با انزجار تکان داده و در دل می‌گفتم: «که این‌طور، راستی، شوخی نمی‌کنی؟ تو واقعاً از من انتظار داری کتابی را بخوانم که در مورد آموختن مهارت‌هایی به نوجوانان است، دست‌بردار، من وقت ندارم همه‌ی چرندیاتی که در مدرسه به ما یاد می‌دهند را بخوانم چه رسد به این کتاب، آگه راست می‌گی خودت آن را بخوان.»

آیا شما هم بر همین عقیده هستید؟ اعتراف کنید. ماما، بابا، خرباشوند یا دوستی ممکن است این کتاب را به شما داده باشد یا خودتان در لحظه‌ی آسیب‌پذیری، کتاب را خریده و اکنون زیر لب زمزمه می‌کنید «نه متشکرم، نخواستم» این کتاب احتمالاً تصمیم دارد به من کمک کند بیشتر از آن چیزی باشم که والدین یا بزرگسالان از من توقع دارند. این کتاب نمی‌تواند به من کمک کند بیشتر از آنچه می‌خواهم

به‌دست آورم. احتمالاً هیچ نویسنده‌ای نمی‌داند من چه می‌خواهم. پس بهتر نیست امتحان کنید؟

آیا شما هم به اندازه‌ی من از کتاب‌هایی که همواره به شما می‌آموزند نهایت تلاش خود را بکنید تا پدر و مادران را درک کنید، تکالیف مدرسه‌تان را انجام دهید، سر ساعت منزل باشید، موهیتان را کوتاه کنید، دامتتان را کوتاه یا بلند کنید و غیره... خسته شده‌اید؟ کتاب‌هایی که با این پنج کلمه‌ی لعنتی شروع می‌شوند. «وقتی من به سن تو بودم...» من فقط در پاسخ همه‌ی داده‌هایی که تو، مشاورین مدرسه، کتاب‌ها و مقاله‌ها به خوردم می‌دهند یک حرف دارم: کسل‌کننده!

بنابراین چه استفاده‌ای از کتابی تحت عنوان مهارت‌های زندگی می‌توان برد - چون اگر تو هم آدمی مثل من باشی، سعی و کوششت این است که روزت را بدون نق زدن‌های بابا، مامان، نمره‌ی پایین گرفتن از هندسه یا هل داده شدن توسط همبازی فوتبال به داخل رختکن به پایان برسانی و گرنه هیچ کس توجهی به تو نشان نمی‌دهد چون همه‌ی همکلاسی‌ها در حال رقابت یا باخت به ستاره‌ی محبوب مدرسه هستند. پس هدف چیست از اینکه وقت مرا تلف کنی و چیزی تحت عنوان مهارت‌های زندگی به من بیاموزی؟

ولی به شما بگویم مهارت‌های زندگی که در اینجا خواهید آموخت همه درباره‌ی چیزهایی است که شما میل و اشتیاق به داشتن آن دارید، نه چیزهایی که در زندگی رغبتی به انجام آن ندارید. این کتاب برای شماست نه والدینتان، معلمینتان یا هر کس دیگری. من از افراد همه چیزدان نیستم، کسانی که همه جا را دیده و همه کاری انجام داده‌اند - همان طور که شما نمی‌باشید. ولی بین خودمان بماند در صدم بسیاری از مسائل موجود را حل کنم. وقتی می‌گویم مهارت‌های زندگی منظورم رسیدن به طرح‌ها و نقشه‌هایی است برای به‌دست آوردن آنچه برای شما در

لحظه‌ی کنونی اهمیت دارد. توجه کنید گفتیم «چیزهایی که برای شما اهمیت دارد.» قول می‌دهم تا این لحظه پیشنهاد بهتری دریافت نکرده باشید.

از طرفی، اکنون چون آنچه در دست دارید یک کتاب است به طور اخص نمی‌توانم از شما بپرسم: «چه چیزی می‌خواهید، به چه چیز اهمیت می‌دهید و به چه چیز نیاز دارید؟» از طرف دیگر، نمی‌توانم پاسخ شما را هم حدس بزنم ولی در زیر پاسخ‌هایی آمده که ممکن است کمک کند تا به آنچه واقعاً خواسته‌ی شماست، فکر کنید.

کیم ۱۶ ساله: «دوست دارم والدینم به حرف‌هایم گوش کنند به جای اینکه هر بار وسط صحبت من بدونند و بگویند، پاسخ تو، نه است و آنچه می‌گویم به خاطر تو و منافع توست. یک بار هم به حرف‌هایم گوش نکنند، شاید آنچه می‌گویم گه‌گاهی هم درست باشد.»

جیم ۱۳ ساله: «دوست دارم والدینم این روش را کنار بگذارند که تاریخچه‌ی زندگی خود را در نوجوانی برای من توصیف کنند. ما در دنیای متفاوت با مسائل متفاوت زندگی می‌کنیم پس پدر و مادرم باید زندگی کردن در گذشته را متوقف کنند.»

دافنه ۱۸ ساله: «دوست دارم به برنامه‌ای که برای زندگی‌ام فکر کنم و راه حلی پیدا کنم. من دیگر خسته شده‌ام. هیچ نقشه‌ای ندارم و نقشه‌ای هم برای جست‌وجو ندارم. به زودی روی پای خودم خواهم ایستاد و واقعاً از این فکر دچار ترس و هراس شده‌ام.»

بیلی ۱۸ ساله: «به هیچ چیز در زندگی اهمیت نمی‌دهم، اصولاً چیز هیجان‌انگیزی در زندگی‌ام وجود ندارد. به مدرسه که اصلاً اهمیت نمی‌دهم. راستش را بخواهید به اینکه دوستی داشته باشم هم اهمیت نمی‌دهم.»

کری ۱۷ ساله: «همه‌ی بزرگ‌های فامیل با من مثل بچه‌های دو ساله

برخورد می‌کنند. البته اشتباهاتی مرتکب شده‌ام ولی برای رضای خدا، جرم من که نباید حبس. ابد باشد.»

جیمی ۱۶ ساله: «می‌بینم همکلاسی‌هایم چقدر کوشا و موفق هستند و با خودم فکر می‌کنم چه فایده که من نمی‌توانم خودم را به آنها برسانم، پس بهتر است اصلاً اهمیت ندهم.»

شارون ۱۷ ساله: «سال آخر دبیرستان هستم و قاعدتاً باید تفریح و سرگرمی داشته باشم ولی آن قدر نگران درس و مشقم که تصور می‌کنم سال آخر هم به پایان برسد بدون آنکه من تفریحی کرده باشم. پدر و مادرم دوست دارند من سرگرمی و تفریحی داشته باشم ولی خودم زیاد از حد نگرانم که تفریح کنم.»

صحبت‌ها به نظر تان آشنا آمد؟ به هدف زدم، نه؟ با همه یا تعدادی از این پاسخ‌ها موافق بودید؟ بسیاری از کسانی که با آنها صحبت کردم مشکل می‌توانستند به این پرسش‌ها پاسخ دهند، شما هم ممکن است جزء آنها باشید. آنها به راحتی می‌توانستند بگویند در زندگی از چه چیزی بدشان می‌آید یا دوست ندارند ولی نمی‌توانستند به طور دقیق بگویند چه چیزی می‌خواهند. اینکه بدانید چه چیزی را نمی‌خواهید، مهم و ارزشمند است چون در آن صورت تشخیص خواهید داد چه چیزهایی را می‌خواهید از زندگی تان محو و ناپدید کنید. در واقع پاسخ بسیاری از افراد به پرسش «چه چیزی نمی‌خواهید؟» یکسان بود. این پرسش را من در میان عده‌ای از نوجوانان عنوان کردم.

چیزهایی که از آن نفرت دارم و می‌خواهم به‌کلی نابود کنم

✱ کنترل لحظه به لحظه‌ی زندگی من توسط دیگران.

✱ والدینی که زندگی مرا درک نمی‌کنند.

✱ دوستان دورو

- * دار و دسته‌ای که مرا قبول ندارند.
- * همسالانی که می‌خواهند مرا وادار به کارهایی کنند که دوست ندارم.
- * بزرگسالانی که شدیداً از من انتقاد می‌کنند.
- * بی‌پولی و نداشتن راهی برای پول درآوردن.
- * وسیله‌ی تقلیه نداشتن.
- * در مورد کسی که می‌خواهم در آینده بشوم، سرگردان بودن.
- * نگرانی و فشار در مورد نمرات و دوستانم
- * عدم اعتماد به نفس
- * تنبل‌گزینی‌ام

پس اینها چیزهایی بود که می‌خواستید. اینکه به کم قانع باشید و با زندگی کنار آید. راستی چه کاری دوست دارید انجام دهید برای آنکه زندگی بهتری داشته باشید؟ چه کاری دوست دارید انجام دهید برای آنکه زندگی توأم با شور و هیجان داشته باشید، نه آدمی درگیر روزمره‌گی باشید؟ دوست دارید چه چیزی به زندگی‌تان اضافه و چه چیزی از آن حذف کنید؟

اجازه دهید سؤال دیگری را عنوان کنم: آیا تصور می‌کنید این قدرت را دارید که تغییرات بزرگی در زندگی برای رسیدن به اهدافتان پدید آورید؟ یا تصور می‌کنید چون هنوز در وضعیتی نیستید که از خود حمایت و پشتیبانی کنید و روی پای خود بایستید، بنابراین باید به آنچه زندگی سرراhtان قرار می‌دهد راضی و قانع باشید.

قول می‌دهم شما قدرتی دارید به مراتب بیش از آنچه تصور می‌کنید صرفاً نمی‌دانید چگونه از آن استفاده کنید. در ضمن این واقعیت را قبول دارید که شما نمی‌توانید همه‌ی جنبه‌های زندگی را کنترل کنید ولی نه از قدرت خالی هستید و نه در دام گرفتار آمده‌اید. شما می‌توانید بیش از

آنچه به صورتان آید بر بخش‌های مهمی از زندگی خود نفوذ داشته باشید. شما می‌توانید آزادی و کنترل بیشتر داشته باشید روی آنچه در زندگی برای شما اتفاق می‌افتد. شما می‌توانید زندگی خود را به گونه‌ای شکل دهید که دیگر پدر و مادر مثل یک بچه با شما برخورد نکنند. شما می‌توانید تحسین و احترام اطرافیان را برانگیزید به جای اینکه احساس کنید آنها بر احساسات و خُلقیات شما تسلط دارند. شما می‌توانید به گونه‌ای به زندگی خود انسجام بخشید که دیگر نگران آینده نبوده بلکه در صدد خلق آن باشید.

اگر تنها کاری که دوست دارید انجام دهید گله و شکایت از زندگی کثیف و نفرت‌انگیز فعلی است پس بهتر است این کتاب را کنار بگذارید. اگر بر این باورید که آنچه باید بدانید می‌دانید، خواندن را متوقف کنید، اگر می‌خواهید قدرت و نفوذی که بر زندگی و اشیاء دارید را نادیده بگیرید، بهتر است این کتاب را کنار بگذارید. یا شاید ترجیح می‌دهید من شما را از تلف کردن وقت و دردسر نجات دهم. می‌خواهم به شما نشان دهم چگونه قبول مسئولیت کنید و زندگی را آن‌طور بسازید که دوست دارید.

ممکن است پس از کمی تأمل با خود بگویید «حرف‌های خیلی خوب و عالی به نظر می‌رسند ولی تو کی هستی که مرا نصیحت کنی؟ و چگونه می‌خواهی به من نشان دهی کنترل زندگی‌ام را به دست گیرم؟» من جی مک‌گراو، پسر بیست ساله، شاگرد دانشگاه تگزاس ضمناً پسر دکتر فیل هستم مردی که عنوان مدیر و برنامه‌ریز زندگی در آمریکا لقب دارد. پدر و مادر شما احتمالاً پدرم را خوب می‌شناسند [در آمریکا]. در واقع او خودش کتاب اصلی مهارت‌های زندگی را نوشته است.

پدرم روان‌شناس است، او همه‌ی عمرش را صرف مطالعه‌ی رفتار انسان‌ها کرده است. او فریفته‌ی این کار بوده و اشتیاق دارد بداند چرا

مردم کارهایی را انجام می‌دهند و کارهایی را انجام نمی‌دهند. او همه‌ی زوایای یک موضوع از ابتدا تا انتها را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. تصور کنید بزرگ شدن زیر دست پدری با این ویژگی‌های اخلاقی را! (امیدوارم در آواز کر همدردی با من و برادر کوچک‌ترم شرکت کنید!) او واقعاً می‌دانست چگونه گاهی اوقات ما را تنبیه کند ولی به حق، باید اعتراف کنم روی هم رفته کنار آمدن با پدری چون او آن‌قدر هم دشوار نیست.

به هر حال اجازه دهید به کتاب اصلی مهارت‌های زندگی برگردیم. پدرم این ده قانون را براساس سال‌ها تجربه و مطالعه ارائه داده و ادعا می‌کند این ده قانون تعیین‌کننده‌ی همه‌ی چیزهایی است که در زندگی شما اتفاق می‌افتد. این قوانین عبارت‌اند از:

- ۱ - شما در زندگی یا چیزی را درک می‌کنید یا نمی‌کنید.
- ۲ - شما خالق تجربه‌ی خود هستید.
- ۳ - مردم کاری را که به سود آنهاست انجام می‌دهند.
- ۴ - شما نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید که قبول ندارید.
- ۵ - زندگی به کار و تلاش پاداش می‌دهد.
- ۶ - واقعی‌تی وجود ندارد، فقط برداشت و تفسیر ما از وقایع است.
- ۷ - زندگی قابل سامان دهی است نه درمان.
- ۸ - ما به مردم یاد می‌دهیم چگونه با ما رفتار کنند.
- ۹ - در عفو‌لذتی است که در انتقام نیست.
- ۱۰ - قبل از اینکه چیزی را ادعا کنید نام و عنوانی به آن بدهید.

اینها قوانین زندگی است نه قوانین بازی. این قوانین به شما یاد می‌دهند چگونه کنترل امور را به دست گیرید و به آنچه می‌خواهید برسید.

ممکن است با خود بگویید «آه خدای من، او یک عمر مطالعه کرده تا به این قوانین رسیده؟ آنها آن قدر هم شگفت‌آور به نظر نمی‌آیند!» ولی قرار نیست این قوانین شگفت‌آور باشند فقط قرار است نتیجه‌بخش و موفقیت‌آمیز باشند که هستند. چه شما خواهان همسری خوب، آزادی بیشتر و حرمتی در مقابل پدر و مادر باشید یا فقط دوست داشته باشید احساس خوبی نسبت به خودتان کنید، این ده قانون زندگی شما را به هدف می‌رساند و اصولاً مقصود از نوشتن این کتاب همین است؛ همچنین رسیدن به خواسته‌ها و انتظاراتی که از زندگی دارید.

آیا مقصود ما از نوشتن اثر فعلی همین نیست؟ اینکه آنچه از زندگی می‌خواهیم به دست آوریم. مگر اینکه کدپستی شما ۹۰۲۱۰ باشد (و حتی اگر هم چنین باشد) ما در دنیای خیال زندگی نمی‌کنیم. ما در حال راندن ماشین بی.ام.و نمی‌باشیم. ضمناً قیافه و هیکل حسرت‌انگیزی هم نداریم. من و شما باید با مسائل روزمره‌ی زندگی کنار آییم. ما غذا را می‌جویم، با مسائل پیچیده‌ی زندگی ستیز می‌کنیم، از دست پدر و مادر عصبانی می‌شویم، با موهای سیخ شده از خواب برمی‌خیزیم و ضمن خوردن صبحانه تلویزیون تماشا می‌کنیم. ما زندگی‌هایی داریم متوسط و قابل قبول. اگر شما نظیر من و همه‌ی دوستانم باشید به طور قطع، بیش از هر چیز به استقلال اهمیت می‌دهید. البته در عین حال بدمان نمی‌آید به گونه‌ای متکی هم باشیم. مثل قدیمی را شنیده‌اید که «مراقب باش از خدا چه می‌خواهی، چون ممکن است به آن دست پیدا کنی.» ببینید با نمونه‌ای که در زیر آمده چقدر همسانی دارید.

شنبه ساعت ۱:۰۵ بعدازظهر

دنیاز: «مادر من بچه نیستم. پانزده ساله و نیاز ندارم کسی زندگی‌ام را اداره کند. نیاز ندارم شما تمام مدت نگران و منتظر آمدنم باشید. کمی هم به خودتان مجال و فرصت دهید.»

شنبه ساعت ۶:۱۵ بعد از ظهر

دنیز: «خدای من، مادر شما باید فوری مرا به مرکز خرید ببرید. من ده دلار پول می‌خواهم، کتابچه‌ی فیزیکم تمام شده ضمناً ممکن است غذایی برایم آماده کنید تا بخورم، دارم از گرسنگی می‌میرم. لطفاً عجله کنید. جیسون تا نیم ساعت دیگر اینجا است. راستی گوسواره‌هایتان را به من قرض می‌دهید؟»

شرط می‌بندم گفت وگوهای مشابهی در خانه‌ی شما رد و بدل می‌شود چه به آن اعتراف کنید یا نکنید. البته برای من هم به طور مسلم پیش می‌آید. ما دوست داریم آنچه را می‌خواهیم به دست آوریم، این کار ایرادی ندارد و منطقی هم به نظر می‌رسد. ولی در ضمن باید واقع بین هم باشیم. ما دوست داریم آزادی عمل داشته باشیم، جاهایی برویم، کارهایی انجام دهیم و تصمیماتی برای خود بگیریم ولی از طرفی چه بخواهیم اعتراف کنیم چه نکنیم دوست داریم هر وقت به مامان و بابا نیاز داریم آنها در کنارمان باشند نظیر زمانی که به پول، وسیله‌ی نقلیه، سقفی بالای سر یا غذایی برای خوردن نیاز داریم. شما در مقابل هر امتیازی، باید غرامتی هم بپردازید. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم به طور قطع خواهان آزادی بودم ولی از طرفی خوشحالم که پدر و مادرم از من مراقبت کردند.

اجازه دهید قدری صادق باشیم: ما دوست داریم کارها را کنترل کنیم، مستقل و مختار باشیم ولی آیا واقعیت ندارد که همین چند سال پیش بود که با اسباب بازی‌هایمان در همین اتاق بازی می‌کردیم. همین چند سال پیش نبود که به مک دونالد می‌رفتیم و هپی میل^۱ سفارش می‌دادیم به امید آنکه اسباب بازی مورد نظرمان را ببریم و در کشوی

اسباب بازی‌هایمان بگذاریم.

قبول کنید: شما در مرحله‌ی تغییر و تحول هستید، بعضی روزها مثل بچه‌ها و برخی روزها مثل یک بزرگسال رفتار می‌کنید. از بی‌هدفی، سرگردانی و بی‌انگیزه بودن خود خسته شده‌اید و البته آرزو می‌کنید نمره‌های بهتری بگیرید، با پدر و مادر و افرادی نظیر معلمین خود رابطه‌ی صمیمانه‌تری داشته باشید. دوست دارید تأثیر خوبی روی مردم بگذارید، دوست دارید در بازار رقابت شغلی که در انتظار شماست، امتیازی کسب کنید و به موفقیتی دست یابید ولی نمی‌دانید چگونه و از کجا آغاز کنید. زندگی شما آن‌چنان دستخوش تغییر و تحول است که در باور نمی‌گنجد. خجل و شرمسار نیستم اگر اعتراف کنم از هر نظر خواهان زندگی خوب و لذت‌بخش می‌باشم. من طالب اشیا و لوازم بیشتر هستم. آزادی بیشتری را خواهانم ولی در ضمن دوست دارم از آرامش درون نیز برخوردار بوده و احساس خوبی نسبت به زندگی و متعلقات آن داشته باشم. دوست دارم هم اکنون و در بزرگسالی زندگی خوبی داشته باشم. اجازه دهید درس مهمی را که آموخته‌ام به شما هم بیاموزم: شما می‌توانید خود را برای امتحان زیست‌شناسی آماده کنید ولی برای امتحان زندگی نه. شما می‌توانید مقاله‌های لازم را مطالعه و خود را برای امتحان آخر سال آماده کنید ولی برای امتحان زندگی نمی‌توانید خود را آماده کنید. شما همانی خواهید شد که در حال حاضر زمینه‌ی آن را فراهم می‌کنید. در لحظه زندگی کردن کاری درست و منطقی است ولی انتخاب‌های فعلی شما زیربنای آنچه در آینده خواهید بود را می‌سازد.

بنابراین دوست دارم این کتاب درباره‌ی حال و آینده باشد. دوست دارم این کتاب درباره‌ی رساندن شما به جایی باشد که مایلید برسید، ضمناً مقدمات آنچه شما دوست دارید در آینده شوید را هم فراهم آورد. برای انجام این کار، شما باید مسئولیت چیزهایی که نفوذی بر آن

دارید را به عهده بگیرید و از ناله و شکایت درباره‌ی کارهایی که قادر به انجام آن نیستید خودداری کنید. با حقیقت روبه‌رو شوید: شما نمی‌توانید فوری چند سال به عمر خود بیفزایید، شما نمی‌توانید فوری صاحب جاه و جلال و مقام شوید؛ با این وجود می‌توانید در همین لحظه اراده کنید چیزهایی در زندگی‌تان اتفاق بیفتد. معلم انگلیسی‌ام عادت داشت بگوید: «شما باید از همان جایی بشکفید که کاشته شده‌اید»، همیشه فکر می‌کردم «بهتر است خفه شوی، هیچ کس این‌طور صحبت نمی‌کند». ولی او درست می‌گفت. ما می‌توانیم در همان جایی که کاشته شده‌ایم، بشکفیم. ما می‌توانیم از همان جایی که هستیم زندگی را بر وفق مراد خود کنیم.

نوشتن این کتاب را سرسری شروع نکردم. مأموریتی دارم. در واقع، پدرم تصمیم داشت کتاب مهارت‌های زندگی برای جوانان را بنویسد. وقتی با ناشر خود درباره‌ی این کتاب صحبت می‌کرد من حضور داشتم ولی با کمک از قانون پنجم، زندگی هر عملی را پاداش می‌دهد، به خود گفتم: «آهای، صبر کن. هرچه باشد او پدرم است و من صمیمانه او را دوست دارم. من هم آدم احمقی نیستم و سال‌ها طول کشیده تا برداشت و تفسیر او از قوانین زندگی را فهمیده‌ام. زمانی که شما جوان هستید، فرصتی ندارید که تلف کنید. اگر قرار است کسی کتابی برای جوانان بنویسد آن کس، من هستم نه او. می‌دانم پدرم می‌خواهد چه چیزی بنویسد و می‌توانم گفته‌های او را برگردانم به طریقی که جوان‌های پایین‌تر از سی سال آن را درک کنند. برایم مهم نیست پدرم چقدر باهوش و زیرک است، او مطالب زیادی را در مورد جوان‌ها به فراموشی سپرده است. او ممکن است از نظر درجات علمی خیلی خیلی برتر از من باشد و هست ولی او دورانی را به یاد دارد که به گذشته‌ی دور برمی‌گردد پس او بزرگسال است.»

گفتم: «پدر اجازه بده من این کار را انجام دهم، چون حرف‌های تو برای نوجوان‌ها ممکن است قابل فهم نباشد اجازه بده من به آنها فرصتی

دهم تا آنچه همواره آرزوی آن را داشتیم به دست آورند. اجازه بده به آنها به گونه‌ای بگویم که صرف نظر از اینکه مشکلات و درگیری‌های آنها چه باشد، پاسخی هم برای آنها وجود دارد. بگذار به آنها بگویم که موفقیت و پیروزی تصادفی اتفاق نمی‌افتد ولی آنها می‌توانند آن را تحقق بخشند و این کار آسانی است فقط در صورتی که با قوانین آشنا باشند. از همه مهم‌تر اجازه بده به آنها بگویم که برای هیچ کاری دیر نیست. آنها می‌توانند به زندگی خود بهبود بخشند و دوباره خود را توصیف کنند.»

این کاری است که امیدوارم انجام داده باشم. زمانی که کتاب را به پایان می‌رسانید، می‌دانید حتی با وجود همه‌ی محدودیت‌هایی که داشتید باز هم مسافری در جاده‌ی زندگی به حساب نمی‌آید. شما قربانی یا زندانی به شمار نمی‌آید صرفاً به دلیل اینکه پدر و مادر روی مکانی که در آن زندگی می‌کنید، آنچه می‌خورید، ماشینی که می‌رانید و آزادی یا پولی که در اختیار دارید، کنترل دارند. شما قدرت بی‌بدیلی دارید برای آنکه انتخاب‌های بی‌شمار داشته باشید، انتخاب‌هایی که سرنوشت شما را در آینده رقم می‌زنند. مطمئنم پس از پایان این کتاب از همه‌ی آزادی‌هایی که داشتید ولی از آن بی‌خبر بودید، متحیر خواهید شد.

حرف نهایی: شما از راه‌های زیادی کنترل زندگی خود را در دست دارید ولی از این مهم خبر ندارید. شما قادرید اعتماد و استعلایی که تصور می‌کنید شایستگی و قابلیت آن را دارید، دریافت کنید. شما به درجه‌ای از اعتماد به نفس می‌رسید که دیگر از بودن در کنار دیگران عصبانی نخواهید شد. شما می‌دانید این قدرت درونی را دارید که بر هر مشکلی فائق آید. شما می‌دانید ابزاری در اختیار دارید تا انتخاب صحیحی داشته باشید و نتایج مورد نظرتان را به دست آورید.

اگر این چیزی است که شما خواهان آن هستید پس تردید نکنید چون این همان جاده‌ای است که ما قصد طی کردن آن را داریم.