

با یکصد روش زندگی خود را متحول کنید

استیو چندلر

مترجم: ناهید کبیری



چندلر، استیو	Chandler, Steve
با یکصد روش زندگی خود را متحول کنید / استیو چندلر مترجم ناهید کبیری... تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۵.	
۲۹۹ ص.	
شابک ۹۶۳-۳۸۰-۱۳۶-۵	ISBN: 964-380-136-5
ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۳۳۸۰۱۳۶۶	IEN: 9789643801366
۱. انگیزش. ۲. خودسازی. الف. کبیری، ناهید، مترجم. ب. عنوان.	
ب ۸ / ج ۳ / BF۵۰۳	۱۵۸ / ۱



نشر ثالث

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۲ / طبقه پنجم / تلفن: ۸۸۳۰۲۴۳۷
فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷
دفتر توزیع: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۱۶۶۱۰۱۴۱-۶۶۶۱۰۹۹۶-۶۶۶۱۰۹۹۶-۶۶۶۱۰۹۹۶

با یکصد روش زندگی خود را متحول کنید

استیو چندلر

ترجمه‌ی ناهید کبیری

ناشر: نشر ثالث

طرح روی جلد: سعید زاشکانی

حروف نگاران: سحر جعفریه - آرزو رحمانی

چاپ اول: ۱۳۸۵ / ۲۲۰۰ نسخه

لینوگرافی: طاووس رایانه - چاپ: رهنا - صحافی: صفحہ پرداز

کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 964-380-136-5

شابک ۹۶۳-۳۸۰-۱۳۶-۵

IEN 9789643801366

ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۳۳۸۰۱۳۶۶

سایت اینترنتی: WWW.Salesspub.com

پست الکترونیکی: Info@Salesspub.com

فهرست

- ۱۳ - پیش‌گفتار (فرشته‌ی برفی)
۱۵ - مقدمه (شما هیچ هویتی ندارید)

یکصد روش

- ۱۷
۱۹ ۱- آفرینش یک رؤیا
۲۲ ۲- دروغ‌های اغراق‌آمیز
۲۴ ۳- رهایی از راحت‌طلبی
۲۶ ۴- کلید خود را پیدا کنید
۲۹ ۵- برنامه‌ریزی کنید
۳۱ عر هدف‌های خود را به جلو بکشید
۳۳ ۷- به دست دیگران هم مجال بدهید
۳۵ ۸- شخصیت دل‌خواه خود را بازی کنید
۳۷ ۹- هیچ کاری نکن... ساکت بنشین!
۴۰ ۱۰- داروهای صحیح را استفاده کنید
۴۲ ۱۱- دیبرستان را رها کنید
۴۴ ۱۲- آبروی خود را ببرید!
۴۷ ۱۳- بدون دلیل آواز بخوانید

- ۴۹- ۱۴- تلویزیون را خفه کنید
- ۵۱- ۱۵- برای خودتان قصه بخوانید
- ۵۳- ۱۶- به بستر مرگ بروید
- ۵۷- ۱۷- با تنبلی آغاز کنید
- ۵۹- ۱۸- دوستان خود را ترک کنید
- ۶۱- ۱۹- طرح بازی را از پیش بکشید
- ۶۴- ۲۰- «اینستاین» درون خود را بیابید
- ۶۷- ۲۱- پیش از هر چیز خوشحال باشید
- ۷۰- ۲۲- با ترس خود به نبرد بروید
- ۷۳- ۲۳- نامتعارف باشید!
- ۷۵- ۲۴- ارتباطات خود را بیافرینید
- ۷۸- ۲۵- سر جای خودتان باشید
- ۸۰- ۲۶- مانند یک قهرمان رفتار کنید
- ۸۴- ۲۷- به اراده‌ی خود ایمان بیاورید
- ۸۶- ۲۸- به خودتان جواب رد بدهید
- ۸۸- ۲۹- زبان تازه‌ای بسازید
- ۹۰- ۳۰- برنامه‌ی خود را به هم بزنید
- ۹۲- ۳۱- لحظه‌ی حال را دریابید
- ۹۴- ۳۲- کاری کنید که ثروتمند شوید
- ۹۷- ۳۳- از آقای «کلمبو» تقلید کنید
- ۱۰۰- ۳۴- بخشی از انرژی خود را ببخشید
- ۱۰۲- ۳۵- با خودتان حرف بزنید
- ۱۰۴- ۳۶- برای شکست‌های زندگی برنامه‌ریزی کنید
- ۱۰۶- ۳۷- با واقعیت‌ها زندگی کنید
- ۱۱۱- ۳۸- از پهلوی راست خود برخیزید

- ۱۱۳- ۳۹- از ماشین جادوی خود استفاده کنید
- ۱۱۶- ۴۰- ستاره‌های خود را فرو ریزید
- ۱۱۹- ۴۱- اهل عمل باشید
- ۱۲۲- ۴۲- بازی‌هایی را اختراع کنید
- ۱۲۵- ۴۳- رابطه‌ی متقابل
- ۱۲۸- ۴۴- برای همین امروز زندگی کنید
- ۱۳۰- ۴۵- به مشکلات خوش‌آمد بگویید
- ۱۳۳- ۴۶- با کتاب‌خانه برانید!
- ۱۳۷- ۴۷- فکر خود را تکرار کنید
- ۱۴۰- ۴۸- خودتان را بسازید
- ۱۴۲- ۴۹- گام‌های کوچک بردارید
- ۱۴۵- ۵۰- ارزش‌های خود را آگهی کنید
- ۱۵۰- ۵۱- از محدوده خارج شوید
- ۱۵۴- ۵۲- از اندیشیدن غافل نشوید
- ۱۵۹- ۵۳- با فکرهای منفی، گفت‌وگو کنید
- ۱۶۲- ۵۴- از مشکلات، سود بجوید
- ۱۶۶- ۵۵- ذهن خود را به طوفان بکشید
- ۱۶۹- ۵۶- صدای خود را بسازید
- ۱۷۲- ۵۷- در عصر جدید زندگی کنید
- ۱۷۵- ۵۸- عادت‌های خود را جابه‌جا کنید
- ۱۷۸- ۵۹- روز خود را رنگین کنید
- ۱۸۰- ۶۰- شنای زیر آب
- ۱۸۳- ۶۱- مربی خصوصی بگیرید
- ۱۸۷- ۶۲- خانه را ترک کنید
- ۱۹۰- ۶۳- آیین خود را به جا آورید

- ۱۹۳- ۶۴- زندگی دوباره‌ای آغاز کنید
- ۱۹۶- ۶۵- سر قول خود باشید
- ۱۹۹- ۶۶- بخشی از خوش‌بختی خود را ببخشید
- ۲۰۱- ۶۷- جهان‌تان را نقاشی کنید
- ۲۰۵- ۶۸- یک بازی راه بیندازید
- ۲۰۸- ۶۹- مادر خود را کنار بگذارید
- ۲۱۰- ۷۰- سرتان را به طرف خورشید بچرخانید
- ۲۱۳- ۷۱- به درون خود نگاه کنید
- ۲۱۵- ۷۲- به جنگ بروید
- ۲۱۸- ۷۳- از تغییرات کوچک‌تر آغاز کنید
- ۲۲۱- ۷۴- یک کار بد انجام دهید!
- ۲۲۴- ۷۵- خیال‌بافی کنید
- ۲۲۷- ۷۶- روشن‌دل باشید
- ۲۲۹- ۷۷- فهرست بردارید
- ۲۳۲- ۷۸- خودتان را تغییر دهید
- ۲۳۴- ۷۹- به گل‌ها نگاه کنید
- ۲۳۶- ۸۰- آسان بگیرید
- ۲۴۱- ۸۱- بر زندگی خود مسلط شوید
- ۲۴۳- ۸۲- به هدف خود قدرت دهید
- ۲۴۵- ۸۳- روزه‌ای اخبار بگیرید
- ۲۴۸- ۸۴- کاری را انتخاب کنید
- ۲۵۱- ۸۵- یک متفکر باشید
- ۲۵۳- ۸۶- لذت را برگزینید
- ۲۵۶- ۸۷- داستان‌های پلیسی بخوانید
- ۲۵۹- ۸۸- افکار خود را بازگو کنید

- ۸۹- از نقطه ضعف های خود استفاده کنید ۲۶۱
- ۹۰- مشکل، خودتان باشید ۲۶۴
- ۹۱- هدف خود را بزرگ تر کنید ۲۶۷
- ۹۲- خودتان را نجات دهید ۲۶۹
- ۹۳- تکه های خود را فشار دهید ۲۷۳
- ۹۴- تمرین های خود را تشدید کنید ۲۷۵
- ۹۵- تخیل خود را گسترش دهید ۲۷۸
- ۹۶- پایه های قدرت خود را بسازید ۲۸۲
- ۹۷- حقیقت را با زیبایی بیامیزید ۲۸۴
- ۹۸- «نه» را در سؤال به کار ببرید ۲۸۷
- ۹۹- با عشق و با مرگ راه بروید ۲۹۰
- ۱۰۰- برای خود گل بخرید ۲۹۸

پیش‌گفتار

فرشته‌ی برفی

یکی از دل‌خوشی‌های دوران کودکی‌ام که در ایالت میشیگان امریکا گذشت، این بود که در زمستان‌های سفید همراه هم‌بازی‌هایم آدمک‌های برفی بسازیم؛ آدمک‌هایی به شکل فرشته... ابتدا به سراغ برف‌های انبوه دست‌نخورده می‌رفتیم و از پشت روی آن‌ها دراز می‌کشیدیم، بعد دست‌هامان را از دو طرف طوری باز می‌کردیم که تصویری به شکل بال‌های فرشته در برف ایجاد کنیم. سپس برمی‌خاستیم، و تصویری را که ساخته بودیم، تحسین می‌کردیم.

در حقیقت، با دو حرکت، یعنی دراز کشیدن روی برف و بازکردن دست‌هامان مثل دو بال گسترده، نمادی از یک فرشته خلق می‌کردیم. خاطره‌ی آن زمستان‌های برفی میشیگان و دوران کودکی در هفته‌های اخیر رهایم نمی‌کند. و از آن‌جا آغاز شد که یکی از شاگردانم سؤال زیر را مطرح کرده بود. او پرسیده بود: «رابطه‌ی بین «تحول فردی» و «حقیقت فردی» را چگونه می‌بینید؟»

برای پاسخ به این سؤال، ذهن‌ام به یک‌باره به سوی برف کشیده شد، و

احساس کردم همه‌ی کاینات نمادی از برف است، یا بهتر بگویم خودِ برف است، و انسان می‌تواند تنها با چند حرکت مناسب، تصویر دل‌خواه خود را در آن بیافریند. این تصویرها، شکل و اندیشه‌ی ایده‌آل ماست که با همان طرح ارایه شده، به بار می‌آید.

«ارسطو» خوب می‌دانست که چگونه می‌توان از خود، خود دیگری آفرید. او معتقد بود:

«ما در صورتی می‌توانیم ادعا کنیم کاری یا حرفه‌ای را آموخته‌ایم که آن را در عمل به کار بندیم. مثلاً کسی که معماری را آموخته باشد، تنها در صورت انجام کارهای ساختمانی می‌تواند یک معمار واقعی شناخته شود. یا یک چنگ‌نواز، تا چنگ را در دست نگیرد و نوازده، نوازنده به حساب نمی‌آید. ما نیز به همین ترتیب، با انجام یک رشته رفتار کنترل شده می‌توانیم خود را به مسیرهای دل‌خواه برسانیم. مثلاً تا اعمال شجاعانه‌ای انجام ندهیم، صفت شجاعت به ما اطلاق نخواهد شد».

کتاب حاضر، با یکصد روش ساده، شما را در خلق تصویرهای برفی ایده‌آل یاری می‌دهد.

مقدمه

شما هیچ هویتی ندارید

این تصور نادرست را که همه‌ی ما از روز اول و ازل یک قالب و هویتِ شکل‌گرفته‌ای داریم، باید کنار گذاشت، چرا که این اندیشه و طرز فکر، ما را در یک چارچوب کوچک محدود می‌کند و قدرت هرگونه تحرک و خلاقیتی را از ما سلب می‌کند.

در جهت شناختن توانایی‌های درونی و یافتن یک هویت واقعی، هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که ابتدا، مسیرهای مثبت و منفی خود را بشناسیم و تشخیص دهیم، چرا که انتخاب همین مسیرهای مثبت یا منفی اندیشه است که می‌تواند ما را یا به فراز ببرد، یا در فرود نگه دارد.

پیدا کردن یک هدف روشن و متعالی، نخستین موفقیتی است که محرک اصلی فرد، و مشوق وی در خلق راه‌ها و راهکارها می‌باشد.

یکی از عوامل مهم در «خودسازی» و ایجاد «تحول» در زندگانی انسان «حرکت» است.

شکسپیر می‌گوید: «حرکت، اهرم تحول است».

یکی از نویسندگان و روان‌شناسان معروف امریکایی به نام «دکتر ناتانیل

براندین^۱ معتقد است: «تحقق آرمان‌ها، بدون تلاش و تحرک، به هیچ جا جز خواب و خیال راه نخواهد یافت».

خلاقیت و خودسازی به دنبال حرکت خودجوش آدمی حاصل می‌شود و ارتباط این دو عامل، انکارناپذیر است.

من، به عنوان یک معلم، مشاور و نویسنده‌ای پرکار پس از مطالعات، تحقیقات و تجربیات فراوان، «یکصد روش» را به منظور تحول زندگی انسان و دستیابی به کامیابی‌ها جست‌وجو و طبقه‌بندی کرده‌ام و در این کتاب به خوانندگان گرامی‌ام تقدیم می‌کنم.

روش‌هایی که از نظرتان خواهد گذشت، همان‌طور که یادآوری کردم، برگزیده‌ای‌ست از مطالعات و تحقیقات بسیار در زمینه‌های فلسفی، اجتماعی و روان‌شناسی که طی سال‌ها کار گروهی و سمینارهای متعدد گردآوری شده است.

آن‌چه همیشه مورد توجه من بوده است، مجموعه‌ای از روش‌ها و راهکارهایی‌ست که تنها با همت و کمک «شخص خودمان» امکان‌پذیر و قابل تحقق است.

کتابی که در دست خواندن دارید، کتابی‌ست سرشار از روش‌ها و ایده‌ها... یکی از معیارهای مهم و اصلی من برای جمع‌آوری و آرایه‌ی این روش‌ها و ایده‌ها، میزان مفید بودن آن بوده است که طی سال‌ها پژوهش و تحقیق و تجربه‌های تئوری و عملی و سمینارهای گروهی دانش‌جویی حاصل شده است؛ روش‌های سودمندی که در طی زمان بتواند مایه‌ی کامیابی و خشنودی انسان امروز باشد. اکنون با تقدیم این کتاب و روش‌هایی که به شما هدیه می‌کنم، می‌توانید با همت خویشتن، خود را به ایده‌آل‌هایی برسانید که یک عمر در آرزویش بوده‌اید.