

مانع مسیر است

استراتژی‌های مدیریت موانع

تألیف:

رایان هالیدی

ترجمه:

سیاوش مروج تربتی

سرشناسه	:	هالیدی، رایان Holiday, Ryan
عنوان و نام پدیدآور	:	مانع مسیر است: (استراتژی مدیریت موانع)
مشخصات نشر	:	تهران: کتاب دانشجو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۰ص.
شابک	:	978-600-5061-41-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	:	عنوان اصلی: The obstacle is the way : the timeless art of turning trials into triumph, 2014.
شماره افزوده	:	مروج تربیتی، سیاوش، ۱۳۶۲ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۶۶۷۵۸



کتاب دانشجو

عنوان کتاب: مانع مسیر است

ناشر: انتشارات کتاب دانشجو

مترجم: سیاوش مروج تربیتی

صفحه آرایی: ه. سوری

طراحی جلد: پریسا کبیریان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ:

صحافی: مبتکران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۶۱-۴۱-۳

قیمت: ۱۰،۰۰۰ تومان

«حق چاپ برای مترجم محفوظ است.»

Siavash.Moravej.t@gmail.com

یادداشت مؤلف:

"موانع موجود در مسیر اقدامات، موجب پیشبرد این اقدامات می‌شوند. مسیر از دل همین موانع می‌گذرد." - مارکوس اورلیوس

ما خود را گرفتار می‌بینیم و از این حالت دل زده شده‌ایم. برنامه‌هایمان نیمه‌تمام می‌مانند. درحالی‌که نباید اینگونه باشد. فرمولی برای غلبه بر موانع وجود دارد که در طول تاریخ توسط شخصیت‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. از راک فلر گرفته تا آملیا ایبره‌ارت، اولیسیس اس. گرانت و استیو جابز. فرمولی که به آن‌ها نشان داد چگونه موانع را به فرصت‌ها تبدیل کنند. فرمولی که در هنگام مواجهه با موانع غیرممکن، به آن‌ها کمک کرد تا موفقیت‌های چشم‌گیر بدست آورند، موفقیت‌هایی که ما به دنبال آن‌ها هستیم.

این مردان و زنان، تافته‌ی جداافتاده نبودند. انسان‌های خوش‌شانس یا نظرکرده نبودند. موفقیت آن‌ها از اصولی فلسفی نشأت می‌گرفت. اصولی که در قید زمان نمی‌گنجد و منحصر به مقطع زمانی خاصی نیست. اصولی که بوسیله امپراتور روم باستان اشاعه یافت؛ متدی برای تعالی، حال موقعیت هر آنچه که باشد.

این کتاب به دنبال رمزگشایی از این فرمول با سبک و سیاقی جدید است و به ما نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم مشکلات و مصائب شخصیمان را به منفعت تبدیل کنیم.

فهرست:

۴	یادداشت مؤلف:
۷	مقدمه
۱۱	معرفی:
۱۶	موانعی که در مقابل ما واقع شده‌اند
۲۱	بخش اول: برداشت (در کس، استنباط)
۲۲	قواعد برداشت (فروکد)
۲۹	قدرت خود را بشناسید
۳۴	به اعضایتان مسلط باشید
۳۸	هیجانات خود را کنترل کنید
۴۴	واقع‌بینی را تمرین کنید
۴۸	نگاهتان را عوض کنید
۵۳	آیا دست شماست؟
۵۹	در زمان حال زندگی کنید
۶۴	متفاوت ببانددیشید
۶۹	یافتن فرصت
۷۶	آماده اقدام شوید
۷۷	بخش دوم: اقدام
۷۸	قواعد اقدام
۸۴	حرکت کنید
۹۰	ایستادگی را تمرین کنید
۹۷	تکرار کنید
۱۰۲	فرآیند را دنبال کنید

کارتان را انجام دهید، آن را به درستی انجام دهید ۱۰۸

کار درست، کاری است که به نتیجه می‌رسد ۱۱۳

در تمجید حمله از جناحین ۱۱۸

از موانع بر علیه خودشان استفاده کنید ۱۲۴

انرژی‌تان را کنترل و هدایت کنید ۱۳۰

ابتکار حمله را در دست بگیرید ۱۳۴

خودتان را برای زمانی که هیچ‌کدام از این‌ها جواب نداد، آماده کنید ۱۳۹

بخش سوم: اراده ۱۴۱

قواعد اراده ۱۴۳

دُر درونی خود را بسازید ۱۵۰

پیش‌بینی (مدینه فکری کنید) ۱۵۵

هنر پذیرش ۱۶۱

هر چه اتفاق افتاد را دوست داشته باشید؛ عشق به قسمت (تقدیر) ۱۶۸

پشتکار ۱۷۴

چیزی بزرگ‌تر از خود شما ۱۷۹

بر روی پایان کارت‌تان (مرگ‌تان) تمرین ذهنی کنید ۱۸۵

آماده باشید تا مجدداً آغاز کنید ۱۹۱

سخن آخر ۱۹۳

مانع تبدیل به مسیر می‌شود ۱۹۳

مقدمه:

در سال ۱۷۰ میلادی، مارکوس اورلیوس^۱، فرمانروای امپراتوری روم، شبی در خیمه در خط مقدم جبهه‌ی شمالی (آلمان فعلی)، دست به قلم شد. احتمالاً پیش از سقوط امپراطوری روم بود و شاید هم چند ثانیه از وقتش را حین تماشای بازی خونین جنگ گلاادیاتورها صرف نوشتن کرد و بی‌توجه به کشت و کشتار در کلازیوم^۲ شد. مکان دقیق آن مهم نیست. آنچه اهمیت دارد این است که این مرد می‌دانست آن روز، آخرین روز از دوران امپراطوری پنج فرمانروای بزرگ روم بود و به همین دلیل دست به قلم شد.

نوشت. نه به خوانندگان یا برای عموم، بلکه به خودش و برای خودش. و آنچه نوشت بدون شک یکی از اثرگذارترین روش‌ها برای غلبه بر هر موقعیت منفی‌ای است که احتمال دارد در زندگی با آن مواجه شویم. روشی برای پیشرفت، پیشرفتی به خاطر اتفاقات.

در آن زمان او فقط یک پاراگراف نوشت که بخش کوچکی از آن پاراگراف، از زبان خودش بود. تقریباً تمام اندیشه‌هایش به شکل‌های مختلف را می‌توان در نوشته‌های مریدانش و یا افرادی که او مرید آنها بوده، یافت. اما مارکوس اورلیوس در یک پاراگراف کوتاه هشتاد و پنج کلمه‌ای، یک ایده را به صورت شمرده بیان کرد. ایده‌ای که در قید زمان نمی‌گنجد (فقط منحصر به آن زمان نیست) و تمام اسامی بزرگی که

1. Marcus Aurelius

2. Colosseum

پیش از وی به تخت سلطنت نشسته بودند (نظیر کریسیپوس، زنو، کلینتس، آریستون، آپولونیوس، جونیوس روستیکوس، اپیکتوس، سِنکا، موسونیوس روفوس) را تحت الشعاع قرار داد؛

چیزی فراتر از آنچه ما به آن احتیاج داریم.

"ممکن است موانع پیش روی اقدامات ما قرار گیرند، ولی هیچ مانعی نمی‌تواند در برابر سرسختی و اراده‌ی ما مقاومت کند. چرا که می‌توانیم خود را با این شرایط همراه کنیم. این قدرت اندیشه است که موانع را با اقدامات ما، در جهت اهداف خود، همسو می‌کند."

و سپس با کلماتی پرمعنا، برای ماکسیم^۱ این گونه نتیجه‌گیری می‌کند:
 "موانع موجود در مسیر اقدامات، موجب پیشبرد این اقدامات می‌شوند."

"آنچه در مسیر واقع شده است، مسیر را می‌سازد" (مسیر از دلِ همین موانع می‌گذرد).

در واژگان مارکوس یک راز نهفته است و آن هنری است تحت عنوان واژگونی موانع. اقدام کردن با در نظر گرفتن «یک شرط معکوس» (واژگونی موانع). بنابراین همیشه یک راه برون رفت یا مسیر جایگزین برای رسیدن به جایی که مقصد شماست، وجود دارد. لذا همواره باید انتظار موانع و مشکلات را داشت و دانست که آن‌ها همیشه نیستند، مصمم بودن در مقابل موانع، به ما قدرت می‌دهد.

گفته‌ی مارکوس، حرف کوچکی نبود. در حدود ۱۹ سال دوران سلطنت، وی مسائل بزرگی را تجربه کرد؛ جنگ دائمی، مرض وحشتناک طاعون، احتمال خیانت و تلاش‌هایی برای براندازی سلطنتش توسط یکی از فرمانروایان مناطق تحت امپراطوریش، سفرهای دشوار و تکراری سرتاسر قلمرواش از آسیای میانه تا سوریه، مصر، یونان و اتریش، به غارت رفتن گنجینه‌هایش، وجود دستیاری حریص و نالایق که نابرداری او بود

در حقیقت، مارکوس هر یک از این دشواری‌ها را یک فرصت تلقی می‌کرد تا تجربه کسب کند و محاسنی چون صبوری، شجاعت، فروتنی، کاردانی، خرد، عدالت و خلاقیت را تمرین کند. هیچ‌گاه تحت تأثیر قدرت قرار نگرفت (جوگیر نشد). فشار عصبی و بار مسئولیت نیز اثری روی او نداشت. به ندرت پیش می‌آمد که زیاده‌خواهی کند یا از کوره در برود. هرگز کینه‌ورزی و تلخی نمی‌کرد. ماتیو آرنولد^۱ از نویسندگان قرن نوزدهم، در سال ۱۸۶۳ این چنین نوشته است: "مارکوس را به عنوان مرهی شناختم که علی‌رغم اداره‌ی بزرگترین و قدرتمندترین مقررمانده‌ی جهان در آن دوران و موافقت و همراهی جمعیت زیادی با او، ثابت کرد که لیاقتش را داشته است."

می‌توان آن هراست مارکوس اورلیوس در آن متن کوتاه را در زنان و مردانی یافت که طی سالیان متمادی آن را به کار گرفته‌اند. در حقیقت این موضوع شاخص (دراست مارکوس در آن متن)، نقطه مشترک دوران‌های مختلف بوده است.

بدین منظور می‌توان جریان افول و سقوط امپراطوری روم را تا دوران شکوفایی خلاقیت رُئسانس و سپس دوران اوج روشنفکری دنبال کرد. این رویکرد فلسفی، همان نیروی محرک و یاری‌رسان مردان و زنان خودساخته‌ای است که به موقعیت‌های مهم تکیه زده‌اند در میدان جنگ یا در اتاق هیئت مدیره، در اقیانوس‌ها و طی سالیان، عضو هر گروه، نسل، کلاس، جنبش و یا هر کسب و کاری که باشند، مجبورند با موانع مواجه شوند و به جنگ آن‌ها بروند تا بر آن‌ها پیروز شوند. یاد می‌گیرند چگونه این موانع را برچینند.

نبرد و ستیز، نقطه مشترک زندگی تمامی آن‌هاست. هر کدام از آن‌ها که در بخشی از تاریخ واقع شده‌اند، دانسته یا ندانسته این سنت را به کار گرفته‌اند تا سرزمین «فرصت‌ها و تهدیدها» و «شکست و موفقیت» را به درستی مکان‌یابی نمایند.

ما از بدو تولد، وارثان به حق این سنت نیکو هستیم. با هر مانعی که مواجه می‌شویم یک انتخاب داریم؛ آیا اجازه می‌دهیم موانع مسیر ما را مسدود کنند؟ و یا از دل موانع به سمت جلو پیش می‌رویم و آن‌ها را کنار می‌زنیم؟

ممکن است امپراطور نباشیم، اما دنیا همچنان ما را می‌آزماید. از ما می‌پرسد: آیا لیاقتش را داری؟ آیا می‌توانی از چیزهایی که ناخواسته بر سرت راهت قرار می‌گیرد عبور کنی؟ آیا می‌توانی قدعلم کنی و عیارت را به ما نشان دهی؟

بسیاری از مردم به این سؤالات در حرف، پاسخ مثبت داده‌اند اما تعداد کمی هستند که واقعاً توانسته‌اند نشان دهند نه تنها با این موارد کنار آمده‌اند، بلکه با هر چالش دیگری نیز مقابله و بر آن غلبه کرده‌اند. چالشی که آن‌ها را بهتر از زمانی که هیچ شرایط دشواری را تجربه نکرده‌اند، می‌سازد.

حال نوبت شماست تا ببینید آیا شما یکی از آن افراد هستید یا نه. این کتاب راه را به شما نشان می‌دهد.