

اصولی برای زندگی

نویسنده: ریچارد تمپلار

مترجم:

سارا مساوات

شادی فلاح

Templar, Richard

سرشناسه: تمپلار، ریچارد

عنوان و نام پدیدار: اصولی برای زندگی / نویسنده ریچارد تمپلار؛ مترجم شادی فلاح، سارا مساوات.

مشخصات نشر: مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۱۲-۸

فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: The Rules of Life: a personal code for..., c2010.

موضوع: اخلاق و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

ناشر: فروزده: مساوات، سارا، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افک: فلاح شادی، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹ BJ۱۵۸۱/۲/ت۸

رده بندی دیوید: ۸/۱

شماره کتابخانه ملی: ۱۵۴۳۸۱



انتشارات سخن گستر

نام کتاب: اصولی برای زندگی

مؤلف: ریچارد تمپلار

مترجمین: شادی فلاح - سارا مساوات

صفحه آرای: الهه رضوانی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۲۲۶ ص.

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

چاپخانه: میثاق

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۱۲-۸

نشانی: مشهد - روبروی ابن سینا ۱۲ - شماره ۱۹۲

شماره تماس ۰۵۱۳۸۴۳۹۹۵۵

فهرست

- اصولی برای شما ۱۱
- اصولی برای زندگی مشترک ۱۱۷
- اصولی برای دوستان و خانواده ۱۴۵
- اصول اجتماعی ۱۷۵

بنا به دلالتی که طولانی‌تر و پیچیده‌تر از اونن که بشه اینجا بگم، وقتی خیلی کوچیک بودم مجبور شدم به چند سالگی پدر بزرگ و مادر بزرگم زندگی کنم. اونا هم مثل خیلی از هم‌نسل‌های خوشن، آسمای سخت کوش و قانعی بودن. پدر بزرگم به خاطر حادثه‌ای که سر کار برایش پیش اومده، مجبور شده بود زودتر از موعد بازنشسته بشه، و مادر بزرگم هم تو یه فروشگاه به نام "تو آتش" کار میکرد. وقتی یه دفعه سروکله من پیدا شد خوب معلومه که کلی مشک و آشش پیش اومد. کوچکتر از اون بودم که برم مدرسه و پدر بزرگم هم برای نگهداری من، به اسم ماد نبود. (اون زمانا مردا از بچه‌ها مراقبت نمیکردن... خدای من چقدر همه چیز فتنه‌ناک و راه حلی که مادر بزرگم پیدا کرد این بود که منو زیر لباسش قایم کنه و منو از جاری مدیران مسئولان رد کنه.

سر کار رفتن با "نانی" با حال بود. من باید یه مدت طولانی بی‌حرکت و بی‌حرکت می‌موندم، و فکر میکردم این کار طبیعیه چون جور دیگه‌ای رو تجربه نکردم. فهمیدم که اگه از پناهگاهم که زیر میز بود به مشتری‌ها نگاه کنم میتونم زمان نسبتاً خوبی بپری کنم. بنابراین در من علاقه به نگاه کردن به مردم شکل گرفت.

بعدا که برگشتم پیش مادرم اون میگفت که این کار منو به جایی نمیرسونه. من خیلی مطمئن نیستم. میدونین، اوایل کارم، نگاه کردن به آدمای اطراف نشون داد که یه سری از رفتارهای متفاوت وجود دارن که مردمو ارتقا میده. مثلاً اگه دو نفر بودن که توانایی‌های یکسان داشتند، و یکیشون طوری لباس میپوشید، فکر میکرد، و رفتار میکرد که انگار قبلاً ارتقا گرفته، همون شخص، کسی میشد که شغل سطح بالاترو به دست می‌آورد. و با قرار دادن این رفتارها در عمل تونستم پله‌های ترقی کارمو به سرعت بالا ببرم. این اصول اساس کتاب "اصول کار" شد، که حالا در زمینه خودش جزو پرفروش‌ترین‌هاست.

همونطور که میتونید تو کار رفتارهایی رو تشخیص بدین که باعث میشه بعضی از مردم بدون تلاش زیاد در کارشون پیشرفت کنن تو زندگی هم همینطور. وقتی به زندگی به طور کلی نگاه کنی به نظر میرسه مردم به دو گروه تقسیم شدن: اونایی که تو موفق زندگی کردن ماهرن و اونایی که به نظرشون زندگی مثل مبارزه است. وقتی می‌بینی که تو موفق بودن ماهرن منظورم این نیست که خیلی پولدارن یا شغل خیلی رده بالا دارن. منظورم مهارت به معنیه قدیمشه که پدربزرگها و مادربزرگهای سختکوش من خودتون توجه میکنن. افرادی که قانع هستن، بیشتر وقتها خوشحال هستن و به طور کلی سالمتر و از زندگی بیشتر لذت میبرن. اونایی که هنوز مشغول مبارزه ان، خوشحال نیستن و از زندگی اونطور که باید لذت نمیبرن.

پس چه رازی وجود داره؟ واپس فقط یک انتخاب سادس. ما میتونیم انتخاب کنیم هر روز تو زندگیمون به کارای شخصی رو انجام بدیم. بعضی چیزا که انجام میدیم ما رو ناراحت میکنه و بعضی چیزا که انتخاب میکنیم انجام بدیم ما رو خوشحال میکنه. با زیر نظر گرفتن مردم اینطر نتیجه بگیریم. کردم که اگه چندتا اصولو دنبال کنیم از سختی‌ها راحتتر میگذریم، از زندگی بهر لذت میبریم و کمی شادی به اطرافیانمون میدیم. به نظر میرسه افرادی که طبق این اصول زندگی میکنن با خودشون شانس میارن، وقتی وارد میشن همه جا رو روشن میکنن، حرفه بیشتری به زندگی دارن و با اون مقابله میکنن.

خوب پس اصول من برای زندگی چی هستن؟ اونا سنا، پوشش، یا... از نیستن، سخت هم نیستن و همشون بر اساس مشاهدات من از افراد شاد و رده. متوجه شدم کسایی که شاد و خوشحالن اونایی هستن که بیشتر این اصولو دنبال میکنن. اونایی که بیچاره و بدبخت به نظر میرسن این اصولو دنبال نمیکنن. معمولاً افراد موفق نمیدونن که دارن اصولو دنبال میکنن - اونا به طور طبیعی بازیکن هستن. در حالی که گروه دیگه اغلب احساس میکنن که به چیزی کم دارن و تمام زندگیشون دارن دنبال به چیزی میگردن - معمولاً دنبال خودشون.

ممکنه به همین سادگی باشه؟ نه، البته که نه، طبق اصول زندگی کردن هیچ وقت راحت نیس. اگه راحت بود، همه ما از خیلی وقت پیش این کارو انجام داده بودیم. حتماً سخته که اینقدر ارزشمند. ولی، زیبایی قوانین هم همینه، همه اونا به تنهایی قابل دسترسی نیستن. میتونی بلند پرواز باشی و بری سراغ همه اونا یا یکی دوتاشونو انتخاب کنی و شری کنی. من؟ نه من هرگز همه اونا رو به طور کامل انجام ندادم. منم مثل بقیه تو حاشیه افتاده ای. دونا تم چطوری دوباره برگردم تو راه. میدونستم باید چکار کنم تا زندگیم دوباره معنی داشته باشه.

با مشاهده مردم مواجه شدم که این اصول برای زندگی معقول هستن. شخصاً اون نصیحت‌هایی که با "آهسته برسی" شروع میشه رو دوست دارم، ولی نمیدونم چطور باید اینکارو بکنم. به هر حال یکم نسبت به این که "قبل از بیرون رفتن کفشاتو تمیز کن" واسه من با معنی تره چون میتونم انجامش بدم. از اون، مهمتر فورا میتونم دلیل منطقیشو ببینم. اتفاقاً هنوزم احساس میکنم که کفشایم تمیز و واکس خورده تاثیر گذارتر از یه کفش نامرتبه.

در واقع تو این کتاب شما چیزی در مورد کفش و اینس زندگی یا چیز الهام بخش و جدید پیدا نمیکنین که البته به این معنی نیس که این چیز مهم نیست. فقط اینکه من احساس کردم بهتره که موارد واقع بینانه رو مطرح کنم و به جای اینکه درباره کلیشه‌ها یا مثل اینکه زمان درمانگر خویبه، یا عشق همه چیزو فتح میده صحبت بکنم تا جایی که من میدونم این چیزا به اندازه کافی عملی نیس.

چیزایی که اینجا پینا خواهین کرد همون چیزای معمولی قدیمی هستن، چیزی که قبل ندونین اینجا نیس، این کتاب به وحی نیس، فقط یادآوری میکنه. به شما یادآوری میکنه که اصول زندگی جهانی، واضح و ساده هستن. انجامشون بدین، به درد میخورن.

ولی اونایی که این اصولو دنبال نمیکنن و بازم موفق به نظر میرسن چطور؟ خوب، مطمئنم همه ما آدمایی رو میشناسیم که خیلی ثروتمندن و در عین حال ظالم، ناخوشایند، دیکتاتور و حزب باد هستن. اگه این چیزیه که میخوان، راحت. ولی فکر کنم که ترجیح بدین شباهت‌نویس راحت بخوابین، با وجدان راحت زندگی کنین و یه آدم

کاملاً خوب باشیم. و زیبایی همه اینا به اینه که کاملاً به انتخاب شخص خودتون بستگی داره. ما هر روز خودمون انتخاب میکنیم که طرف فرشته‌ها باشیم یا دیوها. اصول زندگی به شما کمک میکنن که طرف فرشته‌ها باشیم، ولی هیچ اجباری نیس. خودم، وقتی شب میخوابم خیلی سریع روزمو مرور میکنم، میتونم به خودم بگم که "آره، یه روز خوب" و به چیزایی که به دست آوردم افتخار کنم به جای اینکه احساس پشیمانی کنم و از زندگیم ناراضی باشم. دوست دارم با این احساس که یه تغییری ایجاد کردم، به خواب برم، احساس کنم با آدمای مهربون بودم به جای اینکه بهشون صدمه زدم و نتوانستم کمی شادشون کنم و به کاملاً خوب بودن نزدیکتر بشم.

اصول زندگی در دهره به عالمه پول درآوردن یا یه کار رده بالا داشتن نیس (برای اونا میتونین اصول کارو "وینز"، این اصول به سادگی در مورد اینه که درونتون چه احساسی دارین، چه تائید از افراد اطرافتون میزارین، چه جور دوست و شریک زندگیتی هستین؟

من اصول زندگی رو به چهار محدود تقسیم کردم - شما، شریک زندگیتون، خانواده و دوستانتون، محیط اجتماع و فضای بزرگتر - تا به جاهایی که ناخودآگاهانه به دور خودمون کشیدیمو نشون بدم.

اجازه بدین با مهمترینشون یعنی اصول برای خودمون شروع کنیم. اینا اصولی هستن که به ما کمک میکنن صبح از تخت بیایم بیرون، با انرژی مثبت به دنیا رو به رو بشیم و مهم نیس چی ممکنه پیش بیاد. اینا اصولی هستن که به ما کمک میکنن استرس کمک میکنن، به ما دیدگاه درست میدن، ما رو تشویق میکنن تا استانداردهای خودمونو به وجود بیاریم و اهدافی داشته باشیم که به سمتشون بریم.

ما باید برای زندگیمون استانداردهای خودمونو داشته باشیم. اونا از شخصی به شخص دیگه متفاوت هستن، ولی داشتنشون حیاتیه. بدون اونا نمیتونیم عملکردمونو زیر نظر بگیریم، اونا معیارهایی برای پیشرفت شخصی هستن. ولی استانداردها همه چیز نیستن، خوش گذروندن و لذت بردن از زندگی هم مهمه.