

طراحی زندگی

یکه یکه زندگی لذت بخش و زیبا برای خودتان بسازید

نویسندگان:

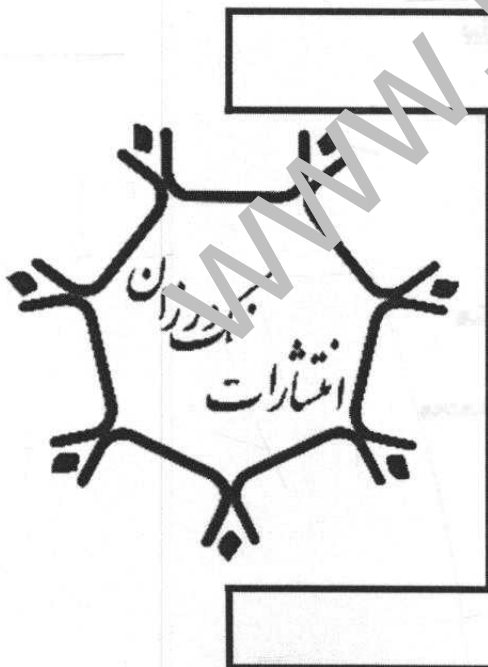
ایل برنت
دورینز

مترجم:

محمد خلیفه پور

۱۵۱۵۲۲.

سرشناسه	برنت، ویلیام، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	(Burnett, William, Consulting professor of design)
مشخصات نشر	طراحی زندگی: چگونه یک زندگی لذتبخش و زیبا برای خودتان بسازید/ نویسندگان بیل برنت، دیو اولتز؛ مترجم محمد خلیفه پور.
مشخصات ظاهری	تهران: نیک ورژن، ۱۳۹۶.
شابک	۱۵۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	۱۴۰۰۰۰ روال ۹-۷-۹۶۵۷۷-۹۷۸-۶۰۰ : 978-600-96577-9-7
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Designing your life : how to build a well-lived, joyful life, 2016.
	کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۹۶ تحت عنوان «طراحی زندگی: چگونه یک زندگی شاد و پرعشق و محبت ساخت» با ترجمه سارا خلیلی توسط انتشارات آدینه فیبا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	چگونه یک زندگی لذتبخش و زیبا برای خودتان بسازید.
عنوان دیگر	طراحی زندگی: چگونه یک زندگی شاد و پرعشق و محبت ساخت
موضوع	راهنمایی شغلی
موضوع	Vocational guidance
موضوع	ارزاد وجود
موضوع	Self-realization
موضوع	طراحی -- جنبه های اجتماعی
موضوع	Design -- Social aspects
موضوع	تصمیم گیری
موضوع	Decision making
شابک افزوده	۱. یوید جان، ۱۹۵۳ - م.
شابک افزوده	(Evans, David J. (David John))
شابک افزوده	خلیفه، محمد، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۳۸۱ / ۴۵۴۳ ۱۳۹۶ پ
رده بندی دیویی	۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۲۸۱



طراحی زندگی

نویسندگان: بیل برنت، دیو اولتز

مترجم: محمد خلیفه پور

ناشر: انتشارات نیک ورژن

طراح جلد و صفحه آرا: علی ناصری سندان

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۷۷-۹-۷

ISBN: 7-9-96577-600-978

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مقدمہ: زندگی طراحے شدہ-۱

فصل ۱: ازجایے کہ ہستید شروع کنید-۱۸

فصل ۲: قطب نما بسازید-۳۴

فصل ۳: مسیریابی-۴۳

فصل ۴: در مشکلات گیر نیافتید-۴۸

فصل ۵: زندگی تن را طراحے کنید-۶۳

فصل ۶: نہ ونہ گیری-۷۵

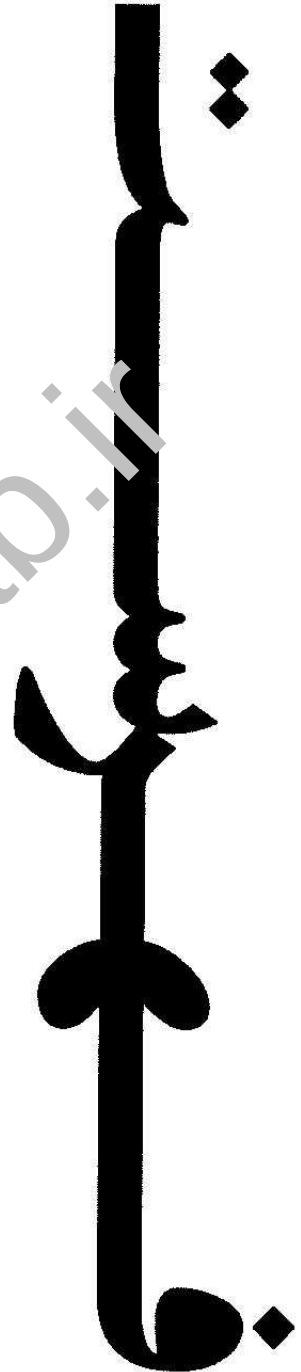
فصل ۷: چگونہ یکارمے مانیم-۸۷

فصل ۸: طراحے شعلہ یابی-۹۸

فصل ۹: انتخاب شلا کلمے-۱۰۹

فصل ۱۰: ایمنے در برابر شکست-۱۲۳

فصل ۱۱: ساختن تیم-۱۳۶



مقدمه

الينا عاشق سنگ ها بود و ساعت ها وقت مي گذاشت تا آنها را جمع آوري کرده و سپس بر اساس اندازه، شکل و رنگ دسته بندي کند. او اکنون پس از دو سال تحصيلات مي داند وقت آن رسيده تا تخصص خودش را اعلام کند. او تا وقتي بزرگ شود هيچ نظري درباره اينکه از زندگه چي خواهد نداشته اما اکنون وقت آن رسيده بود تا انتخاب کند. در ظاهر بهترين تصميم براي او زمين شناسي بود بعلاوه اينکه او عاشق سنگ ها بود. الينا پس از اينکه از دانشگاه فارغ التحصيل شد به خانه، نزد پدر و مادرش بازگشت اما دريکست آوردن پول شروع به مراقبت از بچه ها کرد که هيچ ارتباطي با رشته تحصيلي وي نداشت. پدر و مادرش از اين موضوع سگم شده بودند.

ايا اين آن چيزي بود که او در دوران دبيرستان عاشقش بود و حال آنکه مخارر سنگيز دانشگاه را نيز متقبل شده بودند.

ايا اين همان چيزي بود که آنها تصورش را مي کردند؟

حقیقت این است که الینا فهمیده بود، او هرگز قصد نداشته زمین شناس شود بلکه او تنها علاقمند به مطالعه فرایند های زمین، مواد و تاریخ بوده است. او به کار های میدانی این رشته مثلا کار کردن در سازمان های زیست محیطی یا منابع طبیعی هیچ علاقه ای ندارد. او از نقشه برداری و تهیه گزارشات زمین شناسی متنفر می باشد و انتخاب این رشته تنها به دلیل علاقه او به سنگ ها بوده است.

او اکنون با مدرکی در دست پدر و مادری ناخشنود، نمی دانست در ادامه زندگی چه باید بکند و هیچ ایده ای در ارتباط با شغل مورد نظرش به ذهنش نمی رسید.

امروزه جمله ای معمول شده است که می گویند بهترین سال های زندگی چهار سال دانشگاه می باشد اما اکنون که الینا از دانشگاه برگشته است انگار از این چهار سال چیزی نبوده است. او به زودی متوجه شد، از این منظر که او نمی خواهد در رشته ای که در آن تخصص دارد کار کند پس او در این قضیه گیر افتاده است و بسیار تنها می باشد.

حقیقت این است که در آمریکا تنها بیست و هفت درصد از فارغ التحصیلان دانشگاهی شغلی مرتبط با رشته تحصیلیشان دارند.

دلیل اینکه مردم فکر می کنند چهار سال دانشگاه بهترین سال های زندگی می باشد، بسیار ساده می باشد، چرا که پس از دانشگاه، زندگی با کار سخت و خستگی ناشی از آن همراه است و این دلیلی بر این شده تا افراد موفق انسان ها را از طراحی زندگی مورد نظرشان اجتناب دهند.

بلور ناگهانی:

مدرک دانشگاهی شما، شغل آینده تان را مشخص می کند.

چهارچوب جدید

سه چهارم تمام فارغ التحصیلان دانشگاهی در کار مربوط به رشته تحصیلی خود ناموفق هستند.

جینی در اواسط دهه سوم زندگی قرار داشت و از مزایای یک دهه تجربه کاری بهره مند بود. جینی در یک دانشگاه سطح اول در رشته حقوق درس خوانده بود و شغل بسیار مهم و تاثیرگذاری در شرکتی که در آن شاغل بود بر عهده داشت. دانشکده حقان ازدواج، شغل و هر موردی در زندگی دقیقاً همانطور که برنامه ریزی کرده بود پیش می رفت و نیروی اراده و پشتکاری که داشت به او هر چه را که می خواست داده بود.

جینی در ظاهر تصویری از موفقیت و آرامش را ارائه می داد اما رازی در درونش نهفته بود. او بعضی از شب ها وقتی از شرکت به خانه می رسید در بالکن می نشست، چراغ های خیابان را نگاه می کرد و می گریست. او اکنون هر چیزی را که فکر می کرد باید داشته باشد و می خواست، را داشت اما هیچ لذتی و غمگین بود. او باید از زندگی که ایجاد کرده بود شاد باشد، اما نه تنها چنین نبود بلکه عصبانی هم بود.

جینی چنین تصور می کرد که یک چیز جور در نمی آید. کسی که هر روز صبح با تصویری از موفقیت در ذهن بیدار می شود و شب ها با یک حس گرفتگی در معده اش به تخت خواب می رود و احساس می کند چیزی از دست داده است.

مانند الینا، جینی نیز یک باور ناکارآمد داشت که اگر فردی در کارش موفق باشد پس قطعاً زندگی شادی باید داشته باشد. جینی تنها نیست و در آمریکا دو سوم افراد از مشاغل خود راضی نیستند و حتی پانزده درصد آنها از شغلشان متنفر هستند.