

چه کسی پشت مرا می خارد؟

(ساز و کار یک زندگی شایسته و بایسته)

نویسنده: امیر رضا بیگدلی



نشر ترنگ



سرشناسه: بیگدلی، امیررضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور: چه کسی پشت مرا می خارد؟/امیررضا بیگدلی .
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری: ۳۴۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۲۷-۷-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Success -- Psychological aspects
موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره: BF۶۳۷ / م۸ ب۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۵۳۸۸۹





نشر ترنگ



چه کسی پشت مرا می خارد؟

(ساز و کار یک زندگی شایسته و بایسته)

نویسنده: امیررضا بیگدلی

@amirrezabigdeli

حروف چین و صفحه آرا: کانون تبلیغاتی رهگستران فردا

ویراستار: محسن فرجی

طراح جلد: داریوش قیصری

لیتوگرافی و چاپ: مهارت نوین

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۲۷-۷-۹

نشانی: میدان فاطمی، خیابان جویبار، پلاک ۱۲، طبقه اول غربی

تلفن: ۸۸۹۴۶۸۰۶ / ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۱۱	مقدمه
	بخش اول (در این گستره وسیع)
۳۱	فصل یکم: در اینجا چه خبر است؟
۳۹	فصل دوم: من در اینجا چه می‌کنم؟
۴۳	جهان‌بینی
۴۶	باورها و اعتقادات
۴۷	معنای زندگی
۵۵	فصل سوم: من چه کسی هستم؟
۵۹	چند نکته مهم
۶۱	چگونه باید خود را بشناسیم
۶۳	خودشناسی
۷۵	تیپ‌های گوناگون
۷۹	طبع و مزاج شما
۸۲	جمع‌بندی خودشناسی
۸۵	فصل چهارم: بلوغ
۸۵	بلوغ چیست؟
۸۶	انواع بلوغ کدامند؟
۹۳	فصل پنجم: آینده چگونه شکل خواهد گرفت؟
۹۶	چشم‌انداز خود را ترسیم کنید
۹۸	رسالت شخصی خود را کشف کنید
۱۰۲	ارزش‌های بنیادین خود را شناسایی کنید
۱۰۳	اهداف خود را تعریف کنید
۱۰۸	حوزه‌های هدفگذاری
۱۱۰	حوزه‌های گوناگون در زندگی
۱۱۳	استراتژی خود را تدوین کنید

بخش دوم (حوزه‌های زندگی)

۱۲۷	فصل ششم: کار، شغل و حرفه
۱۲۷	ما و کار ما
۱۳۲	یک فرایند کلی برای انتخاب کار
۱۳۵	کار و حرفه‌ی شما چیست؟
۱۴۳	فصل هفتم: آموزش و یادگیری
۱۴۳	سهام شما از کیک دانش
۱۴۶	تحصیلات دانشگاهی
۱۵۳	سواد تا سطح دیپلم
۱۵۷	کسب مهارت‌های مورد نیاز در زندگی
۱۶۲	مطالعه آزاد و ارتقاء سطح سلامت فکری و ذهنی
۱۶۹	رشته تحصیلی شما در دانشگاه چیست؟
۱۷۷	فصل هشتم: سرمایه‌گذاری و ثروت‌اندوزی
۱۷۸	ثروت چیست؟
۱۸۳	امنیت اقتصادی چیست؟
۱۸۶	منابع کسب درآمد
۲۰۵	فصل نهم: سبک زندگی
۲۰۵	سبک زندگی چیست؟
۲۱۲	پنجره زندگی
۲۱۶	خانه
۲۱۸	اسباب زندگی
۲۲۱	عادات و رفتار
۲۲۳	همسر (زندگی مشترک)
۲۳۷	فصل دهم: بهداشت و سلامتی
۲۴۰	بهداشت و انواع آن
۲۴۳	سلامتی و انواع آن
۲۴۹	فصل یازدهم: ورزش و تندرستی
۲۵۲	ورزش یا فعالیت بدنی چیست؟
۲۵۴	دسته بندی سازمان بهداشت جهانی

۲۵۷	 انواع فعالیت بدنی
۲۶۳	 فصل دوازدهم: تفریح و سرگرمی
۲۶۳	 تفریح چیست؟
۲۶۹	 پیشنهاد من برای تفریح
۲۷۳	 فصل سیزدهم: تعاملات و ارتباطات
۲۷۶	 چه کسی برای دوستی ارزشمند است؟
۲۸۰	 سفارش‌های دیل کارنگی
۲۸۴	 چگونه باید تعامل و ارتباط داشت؟
۲۸۷	 چگونه ارتباط
۲۹۱	 فصل چهاردهم: فعالیت‌های خلاقانه
۲۹۵	 خلاقیت چیست؟
۲۹۶	 فرایندهای خلاقیت

بخش سوم (این‌ها را بیاموز)

۳۰۵	 فصل پانزدهم: مدیریت
۳۰۶	 مدیریت چیست؟
۳۱۳	 بهینه چیست؟
۳۱۵	 نکات تکمیلی
۳۱۹	 فصل شانزدهم: تفکر
۳۲۰	 تفکر
۳۲۱	 فرایندهای تفکر
۳۴۱	 منابع

کس نخارد پشت من، جز ناخن انگشت من

ضرب المثل

از اولین روزی که شروع به نوشتن این کتاب کردم دوست داشتم عنوان آن را نمی‌خواهم مثل خر در گل بمانم بگذارم. زیرا اعتقاد داشتم و دارم که این روزها همه‌مان، خود را چنان گرفتار کارهایی بی‌پایه و بی‌اساس کرده‌ایم که نتیجه‌اش شباهت زیادی به خری در گل فرو مانده، دارد. برای همین از ابتدا، کتاب بر این اساس بنا نهاده شد که اگر بخواهیم از این وضعیت - خری در گل مانده - نجات یابیم، بهتر است سلسله مطالبی را که در اینجا نوشته شده، بخوانیم و به کار گیریم. بارها در این کتاب تکرار می‌شود که اگر می‌خواهید مثل خر در گل نمانید، باید چنین کنید و چنان. وقتی کار نوشتن کتاب به پایان رسید نتیجه‌ی مشورت با چند تن از دوستان این شد که چنین عنوانی در این کشور، برای کتاب مناسب نیست و بهتر است عنوان دیگری انتخاب شود. برای همین ملاحظه‌کاری من به عنوان یک نویسنده‌ی ایرانی از یک سو، و خودپسندی خواننده‌ی ایرانی از سویی دیگر، سبب شد تا برای کتاب عنوان دیگری انتخاب کنم. عنوان چه کسی پشت مرا می‌خارد؟ را از این جهت مناسب دیدم که در جای جای این کتاب یادآوری می‌شود که «آینده با تصمیمات خود شما ساخته می‌شود» برای همین بدانید کسی جز خود شما پشت شما را نخواهد خاراند.

پس من همین ابتدا از تمامی کسانی که این کتاب را به دست گرفته و قصد خواندنش را دارند عذرخواهی می‌کنم؛ چرا که وضعیت زندگی موجود و وادادن در امور روزانه‌ی اصلی و فرعی آن را به مانند خری در گل فرو رفته تشبیه کرده و در جای جای این نوشته آن را تکرار کرده‌ام. در لغتنامه‌ی دهخدا معنای خر در گل ماندن «بیش جنبیدن نتوانستن» آمده است که به نظر من این تصویر-خری در گل مانده- می‌تواند بهترین و روشن‌ترین تصویری باشد که وضعیت زندگی آدم‌های توخالی پُر ادعای امروزی را نشان دهد. آدم‌هایی که از روی ندانستن چنان خود را گرفتار کرده‌اند که به قول عطار «تمی دایم دگر اینجا به ناچار/ چو خر در گل فرو ماندم به یک‌بار» و برای رهایی از این گرفتاری هیچ راهی ندارند جز اینکه خود، خود را از این وضعیت رهایی دهند. چون این آشی است که خود، برای خود پخته‌اند. زیرا «آنچه امروز هستیم به دلیل انتخاب‌های دیروز... است» پس در همین کتاب تلاش می‌شود تا به خواننده گفته شود که کسی به جز خود او پشتش را نخواهد خاراند.

در بین سال‌های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰ شمسی، وقتی در حال گذراندن دوره‌ی MBA بودم، افتخار حضور در کلاس درس مدیریت و تفکر استراتژیک دکتر حیدر امیران را داشتم. ایشان در طول دوره‌ی تحصیلی گاهی مطالبی در خصوص استراژی زندگی، یا آنچه امروزه در دنیا از آن به عنوان life plan نام برده می‌شود، بیان می‌کردند. این موضوع برای من جالب بود. حرف‌ها و گفته‌های ایشان را گوش می‌دادم و یادداشت برمی‌داشتم. دلم می‌خواست برای زندگی خودم یک برنامه‌ریزی منسجم داشته باشم. پروژه‌ی کلاسی‌ام را برنامه‌ریزی استراتژیک برای کسب درآمد ماهانه بدون کار کردن انتخاب کردم. برایم خیلی جالب بود. واقعاً شدنی است. بعدها به این نتیجه رسیدم اگر همه‌ی مردم از فرایندهای هدف‌گذاری و مدیریت اطلاع و آگاهی داشته باشند می‌تواند بهترین زندگی را برای خود بنا کنند. به همین دلیل تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. این کتاب به حوزه‌های مختلف زندگی

می‌پردازد و به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به آنچه مطلوبمان است دست یابیم. البته این چنین محتوایی بسیار گسترده و وسیع است؛ وسعتی به اندازه‌ی جغرافیای این جهان و تنوعی به میزان تک‌تک آدمیان. از این رو نه تنها این کتاب، بلکه هیچ کتاب دیگری هم نمی‌تواند به تفصیل به حوزه‌های مختلف زندگی بپردازد و اگر چنین اتفاقی بیفتد یا چنین ادعایی مطرح شود باز آن کتاب، فقط نقش مشاور و راهنما را خواهد داشت. این خود فرد است که باید زندگی مطلوب خود را بسازد. از ملانصرالدین حکایت می‌کنند که «خانه می‌ساخت. دوستانش همه برای او معماری می‌کردند و او هم برای اینکه آنها را نرنجاند هر قسمت را به دستور یکی ساخت. پس از اتمام، ساختمان بسیار ناجور و زشت شد. روزی دوستان را دعوت کرد. رای آنها را درباره‌ی خانه پرسید. هر یک از قسمتی انتقاد کردند. ملا گفت: دعا کنید این خانه خراب شود و برای من هم پولی برسد تا دیگر گوش به حرف شما نداده، به سلیقه‌ی شما خانه نسازم.»^۱ حقیقت این است که «هر انسانی معمار آینده‌ی خود است.»^۲ و در این رهگذر هر چند از دیگران تاثیر می‌پذیرد، اما این خود اوست که باید بخواهد و همچنین بداند که دست به چه کاری بزند. غفلت از این دو ما را به مسیری می‌اندازد که به قول شوپنهاور «... مردم هنگامی که به پایان کار می‌رسند و نظری برگزیده می‌افکنند، درمی‌یابند که سرتاسر زندگی را چون چیزی گذرا زیسته‌اند و با حیرت مشاهده می‌کنند که آنچه را بی‌اعتناء از کنارش گذشته‌اند و لذتی از آن نبرده‌اند همان زندگی است» زیرا زندگی‌شان بر اساس تصمیمات درست و به‌موقع نبوده. یک زندگی ایده‌آل و رضایت‌بخش با توجه به اصولی پایه‌گذاری می‌شود که من فکر می‌کنم در این کتاب نشان داده می‌شود. این خود شما هستید که بخواهید در این راه گام بردارید یا نه.

من در این کتاب سعی کرده‌ام تا بر اساس آموخته‌ها و تجربه‌های خود،

۱. کلیات ملانصرالدین، ص ۶۳

۲. قانون انکار ناپذیر تفکر استراتژیک، جلد اول، ص ۸۰

واقعیت‌های جاری زندگی را با نگاهی انتقادی بیان کرده و برای برون‌رفت از این چنین وضعیتی و رسیدن به اهداف گوناگون، فرایندها و چارچوب‌هایی مدیریت‌شده را به زبانی ساده و منطقی قابل درک، برای اقشار مختلف بیان کنم. در این کتاب اصلی‌ترین حوزه‌های زندگی نشان داده شده و با نقد وضعیت موجود که برخاسته از عادات ماست، خواننده به چالش کشیده می‌شود، تا شاید خود درباره‌ی این حوزه‌ها فکر کند و با تصمیمات خود مرحله به مرحله و گام به گام به سوی ایده‌آلی که در هر حوزه برای خود ترسیم خواهد کرد، پیش برود. من در این کتاب درست نقش فردی را بازی می‌کنم که در تاریکی شب برای رهگذری چراغ بیندازد. آن رهگذر شما هستید که هم باید مقصدتان را انتخاب کنید و هم مسیری را که به آن مقصد منتهی می‌شود.

قاعده بر این است که برای کسب موفقیت و رسیدن به اهداف بلند مدت در زندگی، باید هر چه زودتر آستین‌ها را بالا زد و دست به کار شد. اما این بدان معنا نیست که اگر چنین کاری در سنین پایین انجام نگرفت، دیگر نباید به آن فکر کرد. ماهی را هر وقت از آب بگیرید، تازه است. اما نباید زمان را بیهوده از دست داد. بدون شک اگر ما از دوران نوجوانی یا جوانی دست به کارهایی بزنیم که توالی و پیوستگی آنها منتج به هدفی از پیش خواسته و ارزشمند بشود، آینده‌ای مطلوب برای ما رقم خواهد خورد. اگر والدین از زمانی که فرزندانشان هنوز کودک هستند برای آنها برنامه‌ریزی کنند، موثرتر خواهد بود. اما این محتمل است که هر رویایی در هر سنی تحقق پیدا کند. اگر شما در میانسالی هستید نباید نسبت به محتوای این کتاب بی‌تفاوت باشید، همچنین اگر در حال سپری کردن دوران بازنشستگی خود هستید. شما می‌توانید در میانسالی درک درستی از وضعیت خود داشته و نه تنها دست به اصلاح مسیر زندگی خود بزنید، بلکه راهنمای خوبی برای آینده‌ی فرزندانتان باشید. کودکانی که هنوز توانایی خواندن را ندارند و همچنین نوجوانانی که هنوز توانایی درک درستی از محتوای

این کتاب یا وضعیت خودشان را ندارند، بدون شک باید از جانب والدین میانسال‌شان هدایت و راهبری شوند. این کتاب بدون لحاظ شرایط سنی خواننده، برای او مفید خواهد بود. یا خود از خواندن آن بهره‌مند خواهد شد یا فرزندان از راهنمایی آنان بهره خواهند برد. اگر پدر بزرگ یا مادر بزرگ هستید و در حال سپری کردن دوران بازنشستگی خود، مطمئن باشید که برای راهنمایی نوه‌های خود بهترین فرد خواهید بود. زیرا فرزندان شما که والدین این کودکان و نوجوانان هستند در دوره‌ای از زندگی قرار دارند که مجبورند بیشترین وقت خود را صرف امور روزمره و گرفتاری‌های جاری زندگی کنند و شما به عنوان یک پدر بزرگ یا یک مادر بزرگ با تجربه می‌توانید در تربیت و هدایت اصولی این آینده‌سازان نقش موثری داشته باشید. پس من فکر می‌کنم خواندن این کتاب برای هر کس، در هر سنی می‌تواند مفید باشد.

این را هم بگویم که من نه پولدار هستم و نه نامدار. من خودم هستم. در سن چهل سالگی به دریافتی کلی از محتوای این کتاب دست یافته‌ام. از این رو همان‌طور که اشاره شد نظریات آمده در این کتاب، ابتدا برداشت‌های شخصی من بوده درباره‌ی پدیده‌ها و واقعیت‌های دور و اطرافم که بعدها توانستم برای آنها چارچوب‌های منطقی پیدا کنم. من هم مثل خر در گل مانده‌ام. گاهی توانسته‌ام خودم را بیرون بکشم و گاهی نه. در گذر زمان تغییرات اساسی در زندگی خودم داده‌ام. بیشتر این تغییرات به موفقیت‌های خودخواسته ختم شده است. برای همین معتقدم با تدبیر و دوراندیشی می‌توان تصمیم‌های درستی گرفت. در پشت این تصمیم‌ها چیزهایی وجود دارد که در این کتاب به آنها خواهیم پرداخت. از حضرت علی(ع) حدیثی نقل شده است که «آینده‌نگری قبل از عمل، جلو پشیمانی را می‌گیرد.» من بارها و بارها آن را تجربه کرده‌ام. تجربه‌ی شخصی به من نشان داده که آدم‌ها می‌توانند با موفقیت‌هایی که در زندگی به دست می‌آورند از زندگی خود خرسند باشند. این امر به سادگی محقق خواهد

شد، به شرط آنکه درباره‌ی خود و خرسندی خود فکر کرده باشید. افلاطون می‌گوید: «اگر پیش از هر کاری انگشت خود را آهسته به پیشانی خود بزنی ناچار نخواهی شد در پایان کار با مشت محکم به فرق خود بکوبی.» این سخن بر فکر کردن و حرکت با چشمان باز، تاکید دارد. وقتی با چشم‌های بسته خود را در جریان زندگی شناور کنیم سر از جایی در خواهیم آورد که مطلوب ما نیست. اگر «... کودکان خود و نسل آینده را با محبت بدون قید و شرط و با انضباطی محکم و یکنواخت و بدون تنبیه بزرگ کنیم، این کودکان هرگز از زندگی و مرگ نخواهند ترسید، و دیگر لازم نیست بنشینیم کتاب‌هایی درباره‌ی مرگ و مردن بنویسیم.»^۱ اما ما این کار را نمی‌کنیم. چرا؟ دو دلیل اصلی می‌تواند داشته باشد؛ یکی اینکه نمی‌دانیم چه باید بکنیم؛ چیزی که در این کتاب توضیح داده می‌شود. و دیگر اینکه «بدبختی انسان از جهل نیست، از تنبلی است.»^۲ و ما به لحاظ ذهنی و فکری انسان‌های بسیار تنبلی هستیم. حال به خودتان بستگی دارد که بخواهید بر اساس اصول و منطق از ذهن خود کار بکشید و آن را به یک عضو موثر و تاثیرگذار تبدیل کنید. اگر پدر و مادری در طول دوازده سال تحصیلات زیر دیپلم فرزندان‌شان، بدانند بهترین راهنمایی و مشاوره چیست و تنبلی و وسوسه‌های شخصی خود را کنار گذاشته و در تربیت فرزندان حضور موثر داشته باشند دیگر نیازی نیست به فکر تامین نیازهای فرزندان‌شان حتی در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی آنها باشند.

هدف من از نوشتن این کتاب ارائه‌ی بسته‌ای ساده و قابل فهم برای برنامه‌ریزی شخصی جهت رسیدن به اهداف فردی بوده است. محتویات این کتاب تا حد زیادی شامل مطالبی است که در کتاب‌های دیگر نیز وجود دارند، اما معتقدم آن هدفمندی و فرایند ارائه مطالب که در این کتاب لحاظ شده تا شما بتوانید در زمانی کوتاه، اشراف کاملی نسبت به

۱. ماندن در وضعیت آخر، ص ۴۳.

۲. دلیل کارنگی

فرایندهای هدف‌گذاری و مدیریت زندگی شخصی خود پیدا کنید، این کتاب را از کتاب‌های دیگری که در این زمینه وجود دارد، متمایز می‌کند. من سعی کرده‌ام آنچه را دیگران به صورت کامل آماده نکرده‌اند، در این کتاب، یکجا بیاورم. خیلی ساده بگویم ما کل زندگی‌مان را خراب می‌کنیم چون زمان بسیار کوتاهی را برای فکر کردن به همین زندگی اختصاص نمی‌دهیم. یا نمی‌دانیم که باید برای زندگی‌مان فکر کنیم و یا نمی‌دانیم که برای زندگی‌مان باید به چه چیزهایی فکر کنیم. اگر اینها را یاد بگیریم دیگر می‌ماند خودمان که بخواهیم زندگی بهتری داشته باشیم یا نه. من می‌گویم هر کس به سادگی و با صرف کمی زمان می‌تواند این کار را بکند و گام‌هایی را بردارد که به یک زندگی شایسته و بایسته ختم بشود. هدف من از نوشتن این کتاب همین است. اگر شما بخواهید یک زندگی شایسته و بایسته داشته باشید، ساز و کارهای آن در اینجا نشان داده شده است. همچون نور چراغی که پیش پای عابری را روشن کند. دوست دارم این کتاب را بخوانید و تصمیم بگیرید تا به زندگی مطلوبتان برسید. آن وقت خواهید دید در یک دوره‌ی بسیار کوتاه چه تحولی اساسی در زندگی‌تان رخ خواهد داد.

در انتها این را تکرار کنم که پایه و اساس این کتاب چند بادداشت، چند طرح مبهم، شنیده‌های شفاهی و تجربه‌های خود من بوده که بعدها از منابع مختلف نیز برای آنها چارچوب‌های علمی و منطقی پیدا کردم. هر جایی که از نوشته‌های دیگران بهره‌برده‌ام سعی کرده‌ام با ذکر منبع رسم امانت‌داری را به‌جا آورم. مقالات بسیار مفیدی در فضای اینترنت یافته و خوانده‌ام که به علت گستردگی دامنه‌ی این مقالات شاید سهواً مطلبی از کسی بدون ذکر نام او به کار گرفته شده باشد. همین جا، پیشاپیش از او عذر خواهی می‌کنم و منتظر تذکرش می‌مانم تا این نقص در چاپ‌های بعدی برطرف شود. همچنین منتظر نظریات خوانندگان عزیز و بزرگواران اهل فن هستم تا با نقد خودشان من را برای ویرایش‌های بعدی این کتاب

مورد لطف قرار دهند. همچنین تشکر می‌کنم از آقایان جعفر نوایی، روزبه کنگری و سرکار خانم روحبخش کمالی که این کتاب را پیش از چاپ خواندند و من را راهنمایی کردند.

دست آخر باید از همسر مهربانم سرکار خانم پیمان طوافزاده تشکر کنم که در این چند سال با بزرگواری و مهربانی، تمام شرایط مطلوب برای به ثمر رساندن این کتاب را برای من فراهم کردند. و دیگر اینکه شاد باشید و برقرار.