

طراحی زندگے ایدئال

من کہ هستم و با با زندگی ام چکار کنم؟

نویسنده:

بنجامین ہونٹی

مترجم:

نحلہ رحمانیان

سرشناسه	بوئتی، بنجامین، ۱۹۸۲-م.
عنوان و نام پدیدآور	Bonetti, Benjamin, ۱۹۸۲
مشخصات نشر	طراحی زندگی ایده‌آل: من که هستم و باید با زندگی‌ام چکار کنم؟ نویسنده بنجامین بوئتی؛ مترجم: نجله رحمانیان. تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۴۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۷-۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۰-۴۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: How to change your life: who am I and what should I do with
my life?	۲۰۱۳.
عنوان دیگر	من که هستم و باید با زندگی‌ام چکار کنم؟.
موضوع	اندیشه و تفکر
موضوع	Thought and thinking
موضوع	خودسازی
موضوع	(Self-actualization) Psychology
شماره افزوده	رحمانیان، نجله، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹ ب/۴۱/۴۱ BF
رده بندی دیوید	۱۰۰۲
شماره کتایشنامه ملی	۵۶۳۴۰



طراحی زندگی ایده‌آل

من که هستم و باید با زندگی‌ام چکار کنم؟

نویسنده: بنجامین بوئتی

مترجم: نجله رحمانیان

مدیر هنری: الهه غلامی

صفحه آرایی: جعفر خدادی

ناشر: تعالی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۰-۴۳-۷

ISBN: 978-600-8680-43-7

نشانی دفتر انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده جنوبی،

کوچه شهید رشتچی، پلاک ۱۵، واحد ۵

تلفن: ۷۶۹۱۲۰۴۴ - ۷۶۹۱۲۰۴۵

نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com

نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

اینستاگرام: taali.book

فهرست مطالب

گام اول:

انتخاب مصالح ۱۳

گام دوم:

رفع نواقض و ایجاد اصلاحات ۴۷

گام سوم:

سنگ چینی ۸۳

گام چهارم:

گذاشتن میراث ۱۱۹

مقدمه:

بیش از ۸۰ درصد موفقیت‌ها را می‌توان به داشتن قالب ذهنی^۱ درست نسبت داد. وجود قالب ذهنی درست برای ایجاد تغییر در زندگی اساساً به این معنی است که ما به چیزی بیش از آنکه به ریزوم تغییر نیاز داریم، یعنی نیاز داریم بپذیریم که ایجاد تغییر امکان‌پذیر و شدنی است، و از داریم خواهان ایجاد تغییر باشیم و متعهد شویم هر کاری لازم است انجام دهیم تا آن تغییر اتفاق بیفتد.

قالب ذهنی می‌تواند بین رسیدن به پتانسیل واقعی فرد در زندگی یا گیر افتادن در یک زندگی کسالت‌بار که بر اثر ناتوانی یا بی‌غبتی در گذر از تجربیات منفی به وجود آمده است، تفاوت ایجاد کند. مناسب این کتاب یک مطالعه‌ی مهندسی انسانی ارائه می‌دهد که برای کمک به شناخت قالب ذهنی فعلی شما طراحی شده است و شما را در مسیری می‌اندازد تا بتوانید به زندگی دلخواه خود دست یابید.

رابطه‌ای که با خودتان برقرار می‌کنید تعیین‌کننده‌ی مسیری است که دنبال خواهید کرد.

است که دنبال خواهید کرد.

همان‌طور که در میان این صفحات به سفر می‌روید، در ارزش‌های ژرف و درونی خود نیز کندوکاو خواهید کرد و باورهای عجین شده‌ای که بر اساس تجربیات

۱. ساختار فکری فرد، ساختاری تحصيلات، محیط، تجربیات و... او است.

گذشته و پیش از کشف و آشنایی با جهان امکان‌پذیرها در خود پرورش داده‌اید را زیر سؤال خواهید برد؛ جهانی که تنها زمانی پیش رویتان باز می‌شود که یاد بگیرید از «فکر درست» استفاده کنید و توانایی بهینه ذهن بشری را بشناسید.

در این کتاب، من فرایند روانی تغییر را به فرایند فیزیکی ساخت یک خانه تشبیه می‌کنم. این روند عبارت است از:

۱) آماده‌سازی بستر: پاک‌سازی بستر از چیزهای قدیمی و گشودن راهی برای پیرهای جدید.

۲) انتخاب مصالح: تهیه ابزار و وسایل مناسب برای کار مناسب.

۳) رفع نواقص، انعطاف، برنامه‌ریزی و تجسم نتیجه‌ی نهایی تا بتوانید به وسیله‌ی آن‌ها راهکاری کاملاً مناسب برای نقشه‌ی اصلی خود به وجود آورید.

۴) گذاشتن اولین سنگ بنای ساختمان، شتاب گرفتن و بنا نهادن میراثی که خارج از تصوراتان باشد.

همان‌طور که در بالا گفته شد، پیش از اینکه کار ساختمان‌سازی آغاز شود، نخست باید بستر برای پی‌ریزی یک سالوده‌ی محکم پاک‌سازی شود. سپس مراحل جدید و پیش برنده در ساختمان‌سازی تا زیر انتخاب مصالح، رفع نواقص و زوائد در گوشه‌های ساختمان و سنگ‌چینی‌ترینند. این سالوده‌ی محکم و استوار تکیه کرده تا یک میراث ماندگار و جاودانه خلق شود.

علاوه بر این، در همه‌ی مراحل از شما خواسته می‌شود تمرینات و فعالیت‌های فکری موجود در کتاب را کامل کنید. این تمرینات و فعالیت‌ها طوری طراحی شده‌اند تا الگوهای تفکر خلاقانه و نو را در شما فعال کرده و شما بتوانید به ابعاد زرف‌تر ضمیر ناخودآگاه ذهنتان دسترسی پیدا کنید و این موضوع را مورد بررسی قرار دهید که آیا آنچه در گذشته به آن فکر می‌کردید امکان‌پذیر است؟

داستانی در کتاب مقدس هست که به داستان «دو بنا» معروف شده است. حضرت مسیح آن را نقل می‌کرد تا به کسانی که به آموزه‌های او گوش می‌سپردند ولی آن‌ها را نادیده می‌گرفتند بفهماند که کارشان نابخردانه و مانند ساختن خانه‌ای روی شن است، حال آنکه کسانی که به آموزه‌های او گوش فرا داده و به آن عمل

می کنند کارشان خردمندانه و مانند ساختن خانه‌ای روی تخته‌سنگی سخت و استوار است.

خلاصه‌ی این روایت به شرح زیر است:

دو مرد قصد داشتند خانه بسازند، یکی از آن‌ها می‌خواست این کار سریع و بدون زحمت باشد، از این رو یک زمین مسطح شنی پیدا کرد و دیوارهای خانه‌اش را روی آن بنا نهاد بدون اینکه زحمت کنند یا هرگونه آماده‌سازی دیگری به خود بدهد. مرد دوم تصمیم داشت خانه‌ای بسازد که حتی پس از مرگش هم دوام بیاورد. از این رو زمین سخت و محکم یافت تا بتواند در آن حفاری کرده و شالوده‌های مستحکم برای دیوارهایش بسازد. ساخت خانه‌ی او زمان زیادی برد و کار پرمشقتی بود؛ اما در عوض خانه‌اش در جایی بنا شد که زیرخاکش تخته‌سنگی سخت و مستحکم قرار داشت. طوفان‌ها، سهمگین زمین را درنوردید، بادهای شدید وزیدن گرفت و سیلاب‌ها جاری شدند، خانه‌ی بناشده بر سنگ، محکم و پابرجا ماند حال آنکه خانه‌ی روی شن فروپاشید و بنهت سیل آن را شست و با خود برد.

با تشبیه کردن روند تغییر در زندگی با ساختن یک ساختمان درمی‌یابید اگر می‌خواهید تغییراتی که به وجود می‌آورید پایدار بمانند باید با آماده‌سازی بستر و پی‌ریزی شالوده‌ای محکم آغاز کنید. شالوده‌هایی که رانید روی آن میراثی ماندگار بنا کنید. ما به فرهنگ «سرهم‌بندی سریع» چیزها خو گرفته‌ایم، از چیزهایی مانند «اکنون بخرید، بعد حساب کنید» گرفته تا «هرچقدر دوست دارید بخورید و بدون ورزش در پنج دقیقه ۵۰ پوند کم کنید». در اعماق قلبمان قبول داریم که چیزی که خیلی خوب به نظر برسد احتمالاً واقعیت ندارد؛ اما این حقیقت هم وجود دارد که بسیاری از ما ناخودآگاه به این باور رسیده‌ایم که می‌توانیم هر چه بخواهیم داشته باشیم، حتی همین الان می‌توانیم آن را داشته باشیم. البته زمانی که واقعیت ثابت کرد که نمی‌توانیم هر چیزی را آن قدرها هم سریع و بدون زحمت که «وعده» داده شده بود به دست آوریم، تمایل پیدا می‌کنیم در رسیدن به چیزهایی که خواهانشان بودیم تسلیم شویم و به جای اینکه به دنبال راهی برای آماده‌سازی بستر به صورتی متفاوت باشیم و برای دفعه‌ی بعد شالوده‌ای محکم‌تر و استوارتر بسازیم، در این باور که «این

کار خیلی سخت است؛ بیش از حد زمان می برد؛ یا به درد امثال من نمی خورد» غرق می شویم.

«برای رفتن به هر مکان ارزشمند، هیچ میانبری وجود ندارد.»

بورلی سیلز

داستان آموزنده‌ی دو بنا همان قدر که در دوران کتاب مقدس ممکن بود در دنیای امروزی نیز ممکن است. این داستانی درباره‌ی نگرش و قالب ذهنی است. مردی که روی شهر خانه ساخت خانه می خواست، اما می خواست این کار سریع و بدون زحمت باشد؛ یک «برهم بندی سریع». به همین خاطر به جای اینکه نگرش «آیا این بهترین چیزی است که می تواند بشود» را انتخاب کند، نگرش «همین قدر کافی است» را در پیش گرفت. بین عدم آماده سازی و عدم تمایل به کار بر روی زیربنا، حتی باعث شد همان ناشی می هم که کرده بود به هدر برود. امروزه این چرخه در بسیاری افراد و به طرق مختلف صدق می کند. در همه‌ی کسانی که به حد متوسط راضی می شوند و همه‌ی کسانی که در راه رسیدن به خواسته هایشان با برخورد به اولین مانع تسلیم می شوند.

حال آنکه، مردی هم که بر روی تخته سنگ خانه اش را ساخت، خانه می خواست؛ اما او خانه ای می خواست که بهترین چیزی شود که از دستش برمی آید. «همین قدر هم کافی است» برایش کافی نبود. او خانه ای می خواست که ماندگار باشد. یک میراث ماندگار؛ و متعهد شد آماده سازی لازم برای پی ریزی یک شالوده ی محکم را فراهم کند تا بتواند خانه اش را روی آن بنا کند... پس فراموش نکنید که بیش از ۸۰ درصد موفقیت ها را می توان به داشتن قالب ذهنی درست نسبت داد.

داستان من، داستان ساختن یکی از یادگارهای ماندگار خودم است. سفر من از ملحق شدن به ارتش، بلافاصله بعد از مدرسه شروع شده و تا ایجاد چند شغل برای خودم ادامه داشته است. طی دهه‌ی گذشته، رشد شخصیتی نه تنها برایم به یک شغل، بلکه به یک عشق، یک اعتیاد تبدیل شده است. من تحقیقاتی پیرامون روش های

درمانی قدیمی انجام داده‌ام و شالوده‌ای پی‌ریزی کرده‌ام که آن را به‌عنوان مؤثرترین ابزار قلمداد می‌کنم، ابزاری که اکنون به‌صورت یک برنامه‌ی تغییر درآورده‌ام که هنوز اسمی ندارد.

اطلاعات این کتاب، درست به‌خوبی شخصی است که ابزار را در دست دارد؛ اما این ابزار، تنها در صورتی مفید واقع خواهد شد که شخص آن‌ها را به کار گیرد.

www.ketab.ir