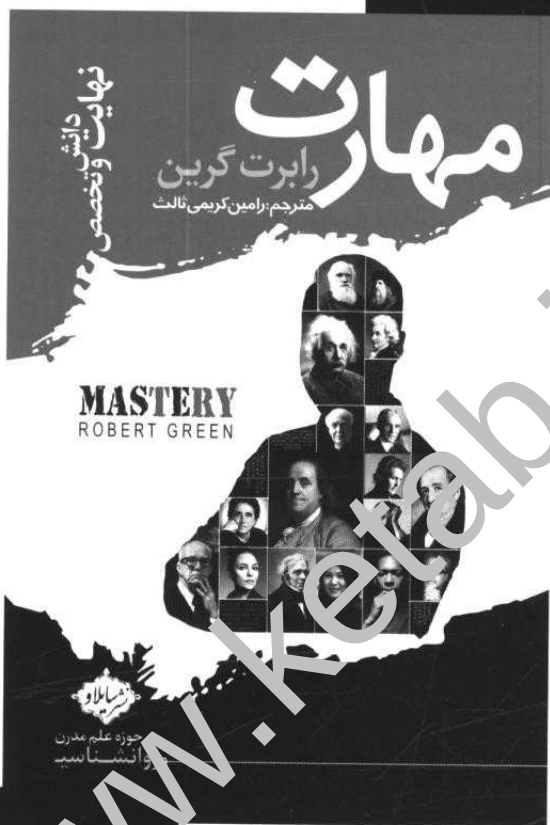




خواننده‌های فرهیخته و دوست‌داشتنی سایلاو، ما برای چاپ هر کتابی از مجموعه انتخاب کتاب گرفته تا ترجمه، ویرایش و چاپ، نهایت وسواس و دقت خودمون رو به خرج می‌دیم، اما باز هم دوست داریم هر روز بهتر بشیم و در این راه، بهترین معیار برامون شما هستید. لطفاً هرگونه پیشنهاد، نظر و یا انتقادتون درباره کتاب حاضر رو به پست الکترونیک زیر ارسال کنید. اگر کتاب رو خوندید می‌تونید دیدگاهتون رو با بقیه به اشتراک بگذارید یا حتی تجربه‌تون رو در قالب عکس، تصویر، مقاله، نقد و بررسی، تجربه مطالعه و... برای ما بفرستید. ما مقالات برگزیده رو به اسم خودتون در وبسایت سایلاو منتشر می‌کنیم.

فیفا:

گرین، رابرت E Green.

مهارت: نهایت دانش و تخصص / نویسنده رابرت گرین؛ مترجم رامین کریمی ثالث.

وضعیت ویراست: [ویراست ۲۲] عنوان دیگر: نهایت دانش و تخصص.

تهران: سایلاو، ۱۳۹۸. یادداشت: عنوان اصلی: Mastery ۲۰۱۲

شابک: ۳-۴-۹۵۹۱۵-۶۲۲-۹۷۸ شناسه افزودن: کریمی، رامین، ۱۳۶۷ -، مترجم

یادداشت: ویراست قبلی کتاب حاضر به صورت ناشر مترجم در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.

موضوع: مردم موفق - موفقیت - خودسازی

Successful people - Success - Self-actualization (Psychology)

رده بندی کنگره: ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابت: ۵۷۵۶۵۳۱ ملی

شناسنامه:

عنوان: مهارت: نهایت دانش و تخصص

نویسنده: رابرت گرین

مترجم: رامین کریمی ثالث

انتشارات: سایلاو / نوبت چاپ: ۱۳۹۸ / تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

طراح جلد و یونیفرم: مهرآفرین عشیری / صفحه آرا: سید مهدی حسینی

شابک: ۳-۴-۹۵۹۱۵-۶۲۲-۹۷۸

نشانی: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش لبافی نژاد غربی، پلاک ۲۱۱

ساختمان مهرگان - واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۸۶۴۱

۲۷		مقدمه مترجم
۳۷		مقدمه
۳۷		نهایت قدرت
۳۷		هوش معالی
۳۹		تعریف مهارت
۴۲		سه مرحله دستیابی به مهارت
۴۲		هوش شهودری
۴۴		ارتباط با واقعیت
۴۵		قدرت نهفته درون ما
۴۶		تکامل تدریجی مهارت
۴۶		اجداد اولیه ما
۴۷		تکامل مغز انسان
۴۸		توانایی در تمرکز
۵۰		هوش اجتماعی انسان های اولیه
۵۱		نورون های آینه ای
۵۳		تفکر درونی
۵۴		مهارت در طی زمان
۵۵		ویژگی ذاتی مغز بشر
۵۵		ارتباط با ابزارهای اولیه
۵۶		کلیدهای کسب مهارت
۵۷		پیروی چارلز داروین از گرایش های ذاتی اش
۵۹		ویژگی های مشترک بین اساتید و متخصصان برجسته تاریخ
۵۹		یگانگی ما و گرایش های اولیه

- تحریر مفهومی مهارت ۶۱
- نقش علاقه در مهارت ۶۴
- خطرات ناشی از انفعال ۶۴
- انعطاف پذیری مغز ۶۵
- مروری کلی بر راهبردها و زندگی نامه های شخصیت های برجسته معرفی شده در کتاب ۶۶

- فصل یک ۷۳
- به ندای درونی خود، گوش فرادهید ۷۳
- رساله زندگی ۷۳

«شماره اول» بروی درونی برخوردارید که شما را در مسیر رسالت زندگی قرار می‌دهد؛ می‌کند؛ منظور از این رسالت، همان کاری است که با هدف انجام آن زندگی می‌کنید. در دوران کودکی، این نیرو کاملاً برای شما آسانست. این نیرو، شما را به انجام فعالیت‌هایی تشویق می‌کند که با گرایش‌ها و امیال طبیعی‌تان هم‌راستا است و کنجکاوی شما را به بی‌انگیزد.

این نیرو با گذشت سال‌ها و با گذر از دوران نوجوانی و والدین و حرف‌های هم‌سن و سالان و مواجهه با اضطراب‌های همه‌روزه به تدریج محو می‌شود. این رخداد می‌تواند به رضاء نارضایتی و ناخوشنودی شما تبدیل شود؛ یعنی فقدان ارتباط با خود حقیقی‌تان و آنچه شما را منحصر به فرد می‌سازد.

اولین گام به سوی مهارت، همیشه درونی است؛ فهمیدن این که شما واقعاً که هستید و برقراری ارتباط دوباره با نیروی نهادی و درونی‌تان. اگر به درک روشنی از این موارد برسید، آن‌گاه راه خود را به سوی مسیر حرفه‌ای درست، خواهید یافت و هر چیز دیگری در جای درست خودش قرار خواهد گرفت. هرگز برای شروع این فرایند دیر نیست.»

۷۴	نیروی پنهان
۷۴	لئوناردو داوینچی
۸۲	کلید کسب مهارت
	مثال‌هایی از متخصصانی که با تکیه بر ندای درونی خود، هدایت شده‌اند
۸۲	بذریگانگی شما
۸۴	ارتباط ویا با گرایش‌های ذاتی
۸۵	تعریف مفهوم «حرفه»
۸۶	انتخاب حرفه
۸۷	جایگاه واقعی خود را بیابید
۸۷	تلاش برای موفقیت
۸۹	بفهمید که واقعاً که هستید
۹۱	راهنمایی برای پیدا کردن رسالت و مأموریت
۹۲	۱. به اصل خود بازگردید؛ راهنبرد گرایش‌های اولیه
۹۲	آلبرت اینشتین
۹۲	ماری کوری
۹۳	اینگمار برگمن
۹۳	دنیل اورت
۹۳	جان کولترین
۹۳	۲. حوزه خود را مشخص کنید؛ راهنبرد داروین
۹۶	الف. وی. اس. راماجاندران
۹۸	یوکی ماتسوکا
۱۰۴	۳. از مسیر اشتباه اجتناب کنید؛ راهنبرد طغیان
۱۰۴	ولفگانگ آمادئوس موزارت
۱۰۸	۴. گذشته را رها کنید؛ راهنبرد تطابق
۱۰۸	فردی روچ

۵. راه بازگشت خود را بیابید؛ راهبرد مرگ و زندگی ۱۱۲

باک مینسترفولر ۱۱۲

استثناء ۱۱۸

تمپل گرندین ۱۱۸

فصل دوم ۱۲۷

تسلیم شدن در برابر واقعیت: دوره کارآموزی ایده آل ۱۲۷

«شما پس از طی دوره‌های معمول آموزش، وارد مهم‌ترین مرحله زندگی خود می‌شوید؛ دوره کارآموزی، به عنوان مرحله دوم زندگی شما و دوره آموزش عملی شناخته می‌شود. هربار که مسیر خود را تغییر می‌دهید و یا در مسیر دست‌یابی به مهارت‌های جدید گام برمی‌دارید، منزلت این است که دوباره وارد این مرحله از زندگی خود می‌شوید.

خطرات این راه بسیار است. اگر مراقب نباشید، تسلیم ناامنی‌ها خواهید شد و در مسائل احساسی و شناسش‌های حاکم بر افکارتان، گرفتار خواهید آمد؛ بدین ترتیب، ریب بر میزان ترس‌هایتان افزوده خواهد شد و ناتوانی‌های خود را در تمام طول زندگی، تحمل خواهید کرد.

پیش از آن‌که دیر شود، باید درس‌های مهمی از اساتید بزرگ زمان‌های گذشته و حال بیاموزید؛ این درس‌ها شامل نوعی از دوره‌های کارآموزی ایده‌آل هستند که بر تئوری - وژه‌ها برتری دارند. در این فرایند، شما بر مهارت‌های ضروری تسلط خواهید یافت و با انسجام بخشیدن به ذهن خود، به متفکری مستقل تبدیل خواهید شد که برای چالش‌های پیش‌رو در مسیر دست‌یابی به مهارت آماده است.»

نخستین تحول ۱۲۸

چارلز داروین ۱۲۸

کلیدهای کسب مهارت ۱۳۸

۱۳۹	تعریف دوره کارآموزی ایده آل
۱۴۰	هدف دوره کارآموزی و تحول فرد
۱۴۲	سه مرحله دوران کارآموزی
۱۴۳	گام اول: مشاهده عمیق - حالت تأثیرپذیری
۱۴۳	جاه طلبی خود را ندیده بگیرید
۱۴۴	قوانین را مطالعه کنید
۱۴۴	روابط قدرت را مطالعه کنید
۱۴۵	تفسیر داستان چارل داروین
۱۴۶	محیط اطراف خود را شناسید
۱۴۷	گام دوم: کسب مهارت - حالات تمرین و ممارست
۱۴۷	کسب دانش ضمنی
۱۴۸	نظام کارآموزی در قرون وسطی
۱۴۹	چرخه بازگشت سریع
۱۵۰	استقبال از یکنواختی و ملالت
۱۵۱	قشری‌شانی و اعمال یادگیری
۱۵۲	دانش نهادینه شده در مغز
۱۵۴	عدد جادویی ۱۰/۰۰۰ ساعت
۱۵۵	گام سوم: تجربه - حالت فعالیت
۱۵۶	کسب تدریجی تجربه و اعلام استقلال
۱۵۷	غلبه بر ترس‌های ناشی از کسب مهارت در دنیای امروز
۱۵۸	ارتباط تجربه با مهارت
۱۵۹	ارتباط بین دست‌ها و چشم
۱۶۰	شما یک سازنده هستید
۱۶۰	راهنمایی برای تکمیل دوره کارآموزی
۱۶۰	۱. ارزش فراگیری، فراتر از مادیات است

- ۱۶۰ بنجامین فرانکلین
- ۱۶۱ آلبرت اینشتین
- ۱۶۳ فردی روج
- ۱۶۵ ۲. افق‌های فکری خود را گسترش دهید.
- ۱۶۵ زورانیل هورستون
- ۱۷۲ ۳. بازگشت به احساس وابستگی و کمبود
- ۱۷۲ جیل اورت
- ۱۷۹ ۴. به فرایند، اعتماد کنید.
- ۱۷۹ سرارد ریچر
- ۱۸۵ ۵. به انتقاد مقاومت و دردورنج بروید.
- ۱۹۱ ۶. از شکست‌ها درس بگیرید.
- ۱۹۳ هنری فورد
- ۱۹۸ ۷. «چگونه» و «چه» با هم ترکیب کنید
- ۱۹۸ سانتیاگو کالاتراوا
- ۲۰۳ ۸. به واسطه آزمون و خطا پیشرفت کنید
- ۲۰۳ پائول گراهام
- ۲۱۰ استثناء
- ۲۱۰ ولفگانگ آمادئوس موزارت
- ۲۱۰ آلبرت اینشتین
- ۲۱۵ فصل سوم
- ۲۱۵ قدرت اساتید خود را جذب کنید: تأثیر آموزگار
- «زندگی کوتاه است و زمان شما برای یادگیری و بروز خلاقیت محدود است. اگر راهنمایی نداشته باشید، ممکن است سال‌های با ارزش زندگی خود را در تلاش برای کسب دانش از منابع گوناگون، هدر دهید.

در عوض، شما باید از مسیر استادان و متخصصان تاریخ پیروی کنید و آموزگار مناسب خود را برگزینید. رابطه آموزگار و شاگرد، کارآترین و مؤثرترین شکل یادگیری است. آموزگاران مناسب به خوبی می‌دانند توجه شما را به چه مواردی جلب کنند و چگونه شما را به چالش بکشند. به این ترتیب، دانش و تجارب آن‌ها از آن شما خواهد شد. آن‌ها، بازخوردی آنی و واقع‌گرایانه نسبت به کارتان فراهم می‌کنند و شما می‌توانید با استفاده از این بازخوردها به سرعت کارتان را بهبود ببخشید.

شما از طریق این رابطه دو طرفه و متقابل، طرز تفکری قدرتمند و سازگار با روح فردی خود را در درونتان نهادینه می‌کنید. آموزگاری برای شما به معنی برگزیدن آن که پاسخ‌گوی نیازهای شما باشد و شما را به رسالت زندگی‌تان راهنما سازد. به محض آن که دانش آن‌ها را در وجود خود نهادینه کنید، از آن‌ها عبور کنید و دیگر در سایه آن‌ها نمانید. هدف شما، همیشه باید، برتری یافتن بر آموزگاران خود به لحاظ مهارت و تخصص باشد.»

۲۱۶		کیمیای دانش
۲۱۶		مایکل فارادی
۲۲۹		کلیدهای کسب مهارت
۲۲۹		اهمیت فروتنی و تواضع
۲۳۰		ارزش بالای آموزگاران
۲۳۲		رابطه استاد - شاگرد
۲۳۳		یادگیری به مثابه کیمیاگری
۲۳۴		تفسیر داستان مایکل فارادی
۲۳۷		اسکندر کبیر
۲۳۷		ارزش رابطه متقابل
۲۳۸		یافتن و جذب کردن آموزگار
۲۳۹		چهره‌های برجسته و یا کتاب‌های شناخته شده در کسوت آموزگار

۲۴۰	پدر در کسوت آموزگار.....
۲۴۰	زمان جدایی از آموزگار.....
۲۴۲	راهبردهایی برای غنا بخشیدن به رابطه با آموزگار.....
۲۴۲	۱. آموزگار خود را بر اساس نیازها و گرایش هایتان انتخاب کنید.....
۲۴۲	فرانک لوید رایت.....
۲۴۴	کارل یونگ.....
۲۴۵	ن. اس. راما چاندران.....
۲۴۷	ریکی ماتسوکا.....
۲۵۰	۲. نگاشتن روزن آینه مشاور.....
۲۵۰	هاکوبین زنتی.....
۲۵۷	۳. ایده های اساسی خود را تغییر دهید.....
۲۵۷	فردی روچ.....
۲۶۲	۴. پویا و انعطاف پذیر باشید.....
۲۶۸	استثناء.....
۲۶۸	توماس ادیسون.....

۲۷۳ فصل چهارم.....

۲۷۳ به مردم همان گونه که هستند، بنگرید: هوش اجتماعی.....

«اغلب، بزرگ ترین مانع بر سر راه کسب مهارت این است که روحیه ما به واسطه مخالفت ها و مودی گری های اطرافیان، تضعیف شود. اگر مراقب نباشیم، ذهن ما در حقه ها و نیرنگ ها و رفتارهای استثمارانه آن ها گرفتار خواهد شد.

مشکل اساسی ما در عرصه اجتماعی، از گرایش ساده لوحانه ما نشأت می گیرد: این که تمایل داریم نیازهای احساسی و علائق قلبی خود را به مردم ابراز کنیم. ما در تشخیص مقاصد آن ها دچار اشتباه می شویم و به روش هایی واکنش نشان می دهیم که تنها به سردرگمی و آشفتگی می انجامد.

هوش اجتماعی، چیزی جز توانایی مشاهده واقع‌گرایانه و حقیقی افراد نیست. اگر از تمرکز صرف بر روی افکار خود دست بکشیم، می‌توانیم تمرکز عمیق بر روی دیگران را بیاموزیم و رفتار آن‌ها را در لحظه بخوانیم، عوامل محرک آن‌ها را بشناسیم و هر نوع گرایش مودیان‌های را پیش از وقوع آن تشخیص دهیم. اگر با آرامش و طمأنینه، محیط اجتماعی اطراف خود را بررسی کنیم، از زمان و انرژی زیادی برای تمرکز بر آموختن و کسب مهارت‌ها برخوردار خواهیم شد. موفقیت به دست آمده، بدون چنین هوشی، مهارت واقعی نیست و دوام چندانی نخواهد داشت. #

تفکر درونی	۲۷۴
بنجامین فرانکلین	۲۷۴
کلیدهای کسب مهارت	۲۸۶
انسان‌ها به مثابه حیوانات اجتماعی رسته هستند	۲۸۶
دیدگاه خام و ناشی از بی‌تجربگی جلوه پیشرفت ما را می‌گیرد	۲۸۸
تفسیر داستان بنجامین فرانکلین	۲۹۰
نگرش خود را بهبود بخشید	۲۹۲
دانش ویژه: خواندن ذهن مردم	۲۹۳
ارتباط غیرکلامی	۲۹۳
به نشانه‌ها توجه کنید	۲۹۵
جست‌وجو به دنبال تجارب احساسی مشترک	۲۹۵
با استفاده از قدرت شهودی خود، ذهن مردم را بخوانید	۲۹۶
به دنبال الگوها بگردید	۲۹۷
خطرات تصور اولیه	۲۹۷
دانش جامع؛ هفت حقیقت مرگبار	۲۹۸
حسادت	۲۹۹
همرنگی با جماعت	۳۰۱

۳۰۲	 انعطاف ناپذیری
۳۰۴	 خودپسندی
۳۰۵	 تنبلی
۳۰۶	 بوالهوسی
۳۰۷	 خشونت منفعل
۳۱۱	 راهبردهایی برای کسب هوش اجتماعی
۳۱۲	 ۱. بگذارید کارتان حرف بزند
۳۱۳	 الف. ایگناز سمل ویس
۳۱۶	 ب. ویلیام هاروی
۳۲۱	 ۲. ش. خصیصه مناسبی از خود بسازید
۳۲۳	 ترسیتا فرمانده
۳۲۹	 ۳. از دیدگاه دیگران به خود بنگرید
۳۳۱	 تمپل گرندین
۳۳۵	 ۴. در برابر احمق‌ها، شجیع باشید
۳۳۵	 یوهان ولفگانگ فون گوته
۳۳۷	 ژوزف ون اشترنبرگ
۳۳۹	 دنیل اورت
۳۴۵	 استثناء
۳۴۵	 پائول گراهام

۳۵۱	 فصل پنجم
۳۵۱	 بیدار کردن ذهن چندبعدی؛
۳۵۱	 حالت فعالیت-خلاقیت

«ذهن شما هم‌زمان با کسب مهارت‌های بیشتر و یادگیری قوانین مرتبط با حوزه کاریتان، به فعالیت بیشتری تمایل پیدا می‌کند و به دنبال راه‌هایی می‌گردد تا از این دانش به شکلی هم‌سویا طبیعت شما

استفاده کند.

موانع اصلی بر سر راه شکوفایی این فعالیت های خلاقانه، نه بی استعداد بودن شما که نحوه نگرش شماست. نگرانی و احساس ناامنی، شما را نسبت به دانش تان محافظه کار می کند و از آن پس، ترجیح می دهید تا به شکل گروهی فعالیت کنید و به رویه هایی که آموخته اید، وفادار بمانید؛ در حالی که باید در مسیر مخالف گام بردارید.

پس از طی دوره کارآموزی، می باید شجاعانه تر رفتار کنید. به جای آنکه خود را در حوزه مطالعاتی تان، همه چیزدان و علامه دهر تصور کنید، به گسترش دانش خود در حوزه های مرتبط بپردازید و ذهنتان را ملزم به برقراری ارتباط میان ایده های گوناگون سازید. باید همواره در پی کسب تجربه باشید و به مشکلات از زوایای گوناگون بنگرید. هر قدر تفکر تان، شکل سیال تری به خود گیرد، ذهنتان چند بعدی تر خواهد شد و جنبه های بیشتری از واقعیت را مشاهده خواهید کرد. در پایان، شما بر علیه قوانین و اصولی که آموخته اید برخاسته خواهید و آن ها را متناسب با روحیت تان تغییر خواهید داد. چنین اصالت و قوه ابتکاری شما را به منتهای درجه خود خواهد رساند.»

دومین تحول.....	۳۵۲
ولفگانگ آمادئوس موزارت.....	۳۵۲
کلیدهای کسب مهارت.....	۳۶۴
ذهن اولیه.....	۳۶۴
ذهن متعارف.....	۳۶۵
ذهن چند بعدی.....	۳۶۸
تفسیر داستان موزارت.....	۳۶۸
سه گام اصلی.....	۳۷۰
گام اول: فعالیت خلاقانه.....	۳۷۱
تعریف خود را از خلاقیت تغییر دهید.....	۳۷۱
به دنبال وال سفید بگردید.....	۳۷۲
توماس ادیسون، رامبرانت، مارسل پروست و نهایت چالش های خلاقانه.....	۳۷۲

۳۷۳	اولین قانون فعالیت خلاقانه
۳۷۴	چیزی را پیدا کنید و بر علیه آن به پا خیزید
۳۷۴	واقع گرایی آرمان گرایانه
۳۷۵	از احساس نیاز نسبت به آسودگی و امنیت صرف نظر کنید
۳۷۵	گام دوم: راهبردهای خلاقانه
۳۷۶	الف. پرورش توانایی نفی
۳۷۶	کنش در مسیر خلاقیت
۳۷۷	تعریف توانایی منفی
۳۷۸	موانع و موانع
۳۷۹	اینشتین و توانایی منفی
۳۷۹	شکسپیر به عنوان یک آرمان گرا
۳۸۰	فروتنی فارادی
۳۸۱	توانایی منفی به مثابه آزاری یا انگیزش ذهن
۳۸۱	ب. از الهامات غیرمنتظره استقبال کنید
۳۸۱	مغز به مثابه سیستمی با عملکرد دوگانه
۳۸۲	تعریف نعمت های غیرمترقبه
۳۸۲	ویلیام جیمز و جنبش ذهن
۳۸۳	آزادی روحیه خود را حفظ کنید
۳۸۳	لونیس پاستور و نعمت غیرمترقبه
۳۸۵	توماس ادیسون، نعمت غیرمترقبه و ضبط صدا
۳۸۶	ذهن سیال
۳۸۶	راهبردهای مبتنی بر نعمات غیرمترقبه، آنتونی برجس و مارکس ارنست
۳۸۷	تفکر قیاسی و گالیله
۳۸۸	پ. ذهن خود را با جریان شرایط موجود همگام سازید
۳۸۸	ایده تکامل

۳۸۸	چارلز داروین و شرایط موجود
۳۹۱	اجداد اولیه ما و شرایط آن‌ها
۳۹۳	باک مبنستر فولر و سازه‌های مصنوعی
۳۹۳	اهمیت خلق چیزها
۳۹۴	حلقه بازخوردی
۳۹۴	ت - دیگه خود را تغییر دهید
۳۹۴	الگوهای ممول تفکر برای تغییر
۳۹۶	به جای «چگونه»، به دنبال «چرا» باشید
۳۹۶	از ساده‌سازی بپرهیزید
۳۹۶	بر روی ساختار تمرکز کنید
۳۹۷	کل نگر باشید
۳۹۷	اهمیت ارتباط بین شاخه‌های مختلف علم
۳۹۷	توجه به کلیات و نادیده گرفتن جزئیات
۳۹۷	عبور از کلیات به جزئیات
۳۹۷	چارلز داروین و مطالعه بر روی کشتی چسپا (مطالعه جزئیات)
۳۹۷	توجه لئوناردو داوینچی به دنیای ریز نقاشی
۳۹۸	اجازه دهید جزئیات، شما را هدایت کنند
۳۹۸	تأیید الگوها و نادیده گرفتن موارد نامتعارف
۳۹۸	وابستگی بیش از حد به الگوهای مادر
۳۹۸	ارزش موارد نامتعارف
۳۹۹	ماری کوری و ویژگی نامتعارف اشعه رادیواکتیو
۳۹۹	بنیان‌گذاران گوگل و موارد غیرمتعارف
۴۰۰	نقش موارد غیرمتعارف در شکل‌گیری نظریه تکامل
۴۰۰	تمرکز بر موارد آشکار و نادیده گرفتن موارد پنهان
۴۰۰	شرلوک هولمز و توجه به نشانه‌های منفی

- گولاند هاپکینز، نشانه های منفی و بیماری اسکوروی ۴۰۱
- توجه به نیازهای برآورده نشده ۴۰۲
- هنری فورد، نشانه های منفی و راه اندازی خطوط مونتاژ ۴۰۳
- دیدگاه احساسی خود را تغییر دهید ۴۰۳
- موانع موجود بر سر راه خود را به دیده فرصت بنگرید ۴۰۳
- ت- بازگشت به اشکال ابتدایی هوش ۴۰۴
- درش ایجاد ابتدایی شما ۴۰۴
- مخترانسان به مثابه ابزاری چند کاره ۴۰۴
- قواعد زان به مناه محدودیت ۴۰۵
- فراتر از زبان یاندیشید ۴۰۵
- مثال هایی از افراد سرشناسی که تفکر بصری داشتند ۴۰۵
- محدودیت حافظه ۴۰۶
- از نمودارها و الگوها استفاده کنید ۴۰۷
- شیلر، اینشتین، ساموئل جانسون، بلایده هم سوهش ۴۰۸
- گام سوم: پیشرفت ناشی از خلایق؛ تنش بصیرت ۴۱۰
- استانداردهای درونی بالای اساتید ۴۱۰
- رها کردن مقطعی کار ۴۱۰
- اینشتین، ایجاد وقفه ای کوتاه در کار و کشف نسبت ۴۱۱
- ریچارد واگنر، قطعه اپرای خود را در خواب تکمیل می کند ۴۱۱
- چگونه مغز به قله های خلاقیت دست می یابد؟ ۴۱۳
- فوران ناگهانی نبوغ اواراست گالوا ۴۱۳
- نیاز به تنش ۴۱۴
- تعیین ضرب الاجل ۴۱۴
- توماس ادیسون خود را تحت فشار قرار می داد ۴۱۴
- تله های احساسی ۴۱۴

رضایتمندی از خود.....	۴۱۵
محافظه‌کاری.....	۴۱۶
وابستگی.....	۴۱۷
ناشکیبایی.....	۴۱۸
بزرگ‌نمایی.....	۴۱۹
انعطاف‌ناپذیری.....	۴۲۰
راهبردهایی برای مرحله فعالیت-خلاقیت.....	۴۲۳
۱. ندای قابل اعتماد.....	۴۲۴
۲. اصل بازده و ملوب.....	۴۳۲
۳. هوش مکانیکی.....	۴۴۲
۴. قدرت‌های طبیعی.....	۴۵۲
۵. پایان پرشکوه.....	۴۶۰
۶. تکامل.....	۴۶۶
۷. تفکر چندبعدی.....	۴۷۵
۸. خلاقیت جادویی و ناخودآگاه.....	۴۸۶
استثناء.....	۴۹۲

فصل ششم..... ۴۹۷

ترکیب شهودگرایی و منطق: مهارت..... ۴۹۷

«اگرچه همه ما از مراتب بالایی از هوش برخورداریم، اما عاملی که بصیرت ما را نسبت به دنیا افزایش می‌دهد، پیش‌بینی مسیر و توانایی واکنش سریع و دقیق نسبت به هر شرایطی است. این نوع از هوش با غوطه‌ور شدن در حوزه مورد مطالعه‌مان و وفادار ماندن به گرایش‌های ذاتی‌مان، پرورش می‌یابد. مهم نیست که این رویکرد ما از نظر دیگران تا چه حد غیرمتعارف به نظر می‌رسد. در هر حال، اگر خود را سال‌ها وقف حوزه مطالعاتی خود کنیم، از نوعی شهود برتر نسبت به جزئیات پیچیده حوزه

تخصصمان برخوردار خواهیم شد.

زمانی که این احساس شهود را با فرایندهای استدلال و تفکر درآمیזیم، ذهن خود را ورای محدودیت‌ها و ظرفیت‌هایمان به پرواز درآورده‌ایم و قادر به مشاهده هسته اسرار زندگی خواهیم شد. در این مرحله، صاحب قدرتی خواهیم شد که علاوه بر نیروی غریزی و سرعت حیوانات، از مواهب خودآگاه انسانی نیز بهره‌مند است. این همان قدرتی است که ذهن ما برای دست‌یابی به آن طراحی شده است و اگر از سرشت و فطرت خود تا آخر پیروی کنیم، به‌طور طبیعی به این هوش دست خواهیم یافت.»

۴۹۸	 سومن تحلی
۴۹۸	 مارسل پرست
۵۱۱	 کلیدهای کسب مهارت
۵۱۱	 مثال‌های بیشتری از اساتید و متخصصان
۵۱۲	 احساس سرانگشتان
۵۱۲	 قدرت اسرار آمیز
۵۱۲	 سطوح متعالی از شهود
۵۱۳	 احساس شهود گرایانه از کل
۵۱۶	 احساس جین گودل نسبت به شامپانزه‌ها
۵۱۷	 حس اروین زومل نسبت به جنگ
۵۱۷	 ترکیب استدلال و شهود
۵۱۷	 مهارت در ۲۰/۰۰۰ ساعت
۵۱۹	 زمان به مثابه عامل اساسی
۵۱۹	 زمان مطالعه خود را غنی‌تر کنید
۵۱۹	 تفسیر داستان پروست
۵۲۲	 ریشه‌های شهود (درون‌یافت) استادانه
۵۲۳	 حشره آموفیل

۵۲۴	شهود و اجداد اولیه ما
۵۲۵	شبکه‌های حافظه در مغز
۵۲۶	بابی فیشر و رد پای حافظه
۵۲۷	توجه به پیچیدگی
۵۲۸	آستانه تحمل خود را نسبت به آشفتگی بالا ببرید
۵۲۹	افزایش ظرفیت حافظه
۵۳۰	مثال‌هایی از شهود در سطوح بالا و جوانی
۵۳۲	بازگشت به واقعیت
۵۳۲	مروری بر تکامل از ابتدا
۵۳۳	درهم‌تنیدگی حیات
۵۳۳	نهایت حقیقت
۵۳۵	رسانس مدرن
۵۳۵	بازگشت به کل‌نگری
۵۳۶	ذهن تغییر یافته یک استاد
۵۳۷	راهبردهایی برای کسب مهارت
۵۳۸	۱. با محیط اطرافتان ارتباط برقرار کنید؛ نیروهای اولیه
۵۳۸	جزایر کارولین
۵۴۵	۲. توانایی‌های خود را تقویت کنید؛ نهایت تمرکز
۵۴۶	الف. آلبرت اینشتین
۵۵۰	ب. تمپل گراندین
۵۶۶	۳. با تمرین خود را تغییر دهید؛ احساس سرانگشتان
۵۶۶	سزار رودریگز
۵۷۴	۴. نهادینه کردن جزئیات؛ نیروی زندگی
۵۷۴	لئوناردو داوینچی
۵۸۲	۵. به بینش خود وسعت ببخشید؛ چشم‌انداز جهانی

- ۵۸۲..... فردی روح
- ۵۸۹..... ۶. در برابر دیگران متواضع باشید؛ چشم انداز درونی - بیرونی
- ۵۸۹..... دنیل اورت
- ۶۰۰..... ۷. تمام اشکال دانش را ترکیب کنید؛ زن / مرد جهانی
- ۶۰۰..... یوهان ولفگانگ فون گوته
- ۶۱۱..... استثناء
- ۶۱۱..... نفس کاذب
- ۶۱۳..... خود حقیقی
- ۶۱۳..... جوهر اصرار آمر
- ۶۱۴..... هدیه شما از زندگی
- ۶۱۴..... توانایی های با دوره خرد را شناسایی کنید
- ۶۱۵..... زندگی نامه استادان خاص

مقدمه مترجم

در مراحل پایانی ویرایش کتاب، ویدئویی به دستم رسید که در آن، در یکی از پارک‌های تهران، از چند دختر و پسر درباره هدفشان در زندگی سؤال پرسیده می‌شد. پاسخ‌ها در عین سادگی، دردآور و جانکاه بود. مصاحبه‌شوندگان، تعریف شخصی از هدف در زندگی نداشتند و در برابر این پرسش، سکوت اختیار می‌کردند. اما ما اینم اگر به جای واژه هدف در صورت سؤال از واژه آرزو استفاده می‌شد، با افسوس و سیعی از پاسخ‌ها روبه‌رو می‌شدیم.

البته این معضل، نه‌ایکه به این مصاحبه و به این افراد مربوط نمی‌شود و یقیناً بخش کثیری از جامعه، ما را از دست به گریبان است. در جامعه‌ای که بسیاری از افراد، شغل ورسته خود را بر اساس گرایش‌های ذاتی، علاقه و یا استعداد خود انتخاب نمی‌کنند، بسیاری از موارد، نتیجه کنکور تعیین‌کننده آینده شغلی و تا حد زیادی موقعیت اجتماعی فرد است. مطمئناً مقوله تخصص و مهارت و حتی رسالت زندگی افراد نیاز به بازتعریف پیدا می‌کند و باید به شکلی کامل تبیین و تشریح شود.

به جرأت می‌توانم ادعا کنم کتابی که در پیش رو دارید، شاید تا به‌مندترین کتاب نوشته شده در موضوع هدفمندی و کسب مهارت در زندگی و راهبردهای مرتبط با آن باشد.

رابرت گرین برای عنوان این کتاب نام Mastery را برگزیده است که نام با مصمایی هم به شمار می‌آید. Mastery در زبان انگلیسی به معنای دانش و یا مهارت گسترده در فعالیت و یا حوزه خاصی است و البته در معنای کنترل و برتری بر روی کسی و یا چیزی نیز به کار می‌رود. Mastery در زبان فارسی نیز از معادل‌های چون مهارت، تخصص، استادی (در هنر، علم و...) تفوق،

چیرگی و ... برخوردار است؛ اما معادل مدنظر این کتاب، کمتر در زبان روزمره ما مورد استفاده قرار می‌گیرد. شاید بخشی از این غریبگی از عدم آشنایی فرهنگ جامعه ما با این مقوله نشأت گرفته باشد.

به هر حال، من معنای مهارت را برای عنوان این کتاب برگزیدم. خوانندگان گرامی باید به این نکته توجه داشته باشند که در اینجا منظور از مهارت، صرفاً در انجام متبحرانه کار به خصوصی نیست و شاید حتی با مفهوم تبحر رابطه مستقیمی نداشته باشد. مهارت در این کتاب به شکل به خصوصی از هوش و خرد اطلاق می‌گردد که در نتیجه پرورش گرایش‌های ذاتی فرد و با در نظر گرفتن به کارگیری منحصربه‌فرد وجود او، در طی فرایند طولانی کارآموزی به دست می‌آید. منجر به خلق آثاری بی‌بدیل می‌گردد؛ آثاری که با گذشت زمان رنگ دهنندگی نمی‌گیرند و همیشه درخشش خود را حفظ می‌کنند.

مهارت در این کتاب، رتبه‌ای به مراتب گرانبارتر از تخصص و توانایی است. با خواندن کتاب، در نهایت به دست مهارت، همان خصیصه‌ای است که لئوناردو داوینچی با تکیه بر آن رفیق به خلق آثار هنری جاودانه در تاریخ بشریت شده است. مهارت، قدرتی است که معمار برجسته ترسیتا فرناندز، با دارا بودن آن، موفق به طراحی و ساخت سازه‌های مدرن معماری در جهان شده است و مهارت صفتی است که موزارت با علم بر آن، دست به خلق شاه‌آثارهایی در حوزه موسیقی، هم‌چون اپرای دون ژوان درآورد. مهارت، آموخته‌ای است که فارادی با آموختن آن به یکی از بزرگ‌ترین کشفیات تاریخ علم یعنی رازگشایی از الکترومغناطیس نائل آمد و بالاخره، به دست همان وجه مشترک اساتید و متخصصان بزرگ تاریخ در به سرانجام رساندن رسالت زندگی‌شان است.

اما شاید چنین تعریفی بیش از حد معطوف به آینده باشد و چندان نتوان با آن ارتباط برقرار کرد. اگر بخواهیم مهارت را برای فردی که به تازگی سودای دست‌یابی به آن را در سر می‌پروراند، تعریف کنیم، چگونه باید به آن

پیردازیم؟ مهارت را می‌توان به عنوان شیوه منحصر به فرد هریک از افراد، در عملی کردن پتانسیل‌ها و گرایش‌های منحصر به فرد شخصیت خود، در طی یک دوره کارآموزی طولانی (۷ تا ۱۰ سال) و با هدف به سرانجام رساندن رسالت زندگی آن فرد تعریف کرد. به نظرم این بهترین تعریف ممکن برای مهارت است و شما هم پس از خواندن کتاب با من هم عقیده خواهید شد. اگرچه خواندن این کتاب برای همه افراد، میسر است، اما به نظرم همه به یک اندازه از راهبردها و مفاهیم بی‌بدیل مطرح شده در آن منتفع نخواهند شد. در اینجا می‌خواهم به سه اصلی اشاره کنم که شما باید پیش از خواندن این کتاب آن‌ها را در ذهن خود نهادینه کنید و یا اگر همین الان پای بند به چنین فرهنگی هستید، بلافاصله به مطالعه کتاب پیردازید و مطمئن باشید که متاعی نایاب در وجه شما است. بدانید که لازمه دستیابی به مهارت در وهله اول از اندیشه و ذهن شما سرچشمه می‌گیرد و وابسته به این کتاب و یا هیچ کتاب دیگری نیست.

در وهله اول شما باید از اهمیت و یا حتی درستی مقوله‌هایی چون ژن خوب و تأثیر داشتن خانواده‌ای متمکن در کسب موفقیت‌ها درخشان قطع امید کنید و به شانس، پارتی، تصادف و مقوله‌های این چنینی که زائیده فرهنگ تنبلی در جامعه هستند، پشت کنید. و صد البته این امر به معنای انکار وجود چنین معضلاتی در جامعه‌ای که از سرطان روابط رنج می‌برد نیست. کافی است به خود یادآوری کنید که مسیر شما از این راه نمی‌گذرد. که اگر از چنین الطاف خدادادی!!! بهره‌مند می‌شدید، قطعاً در این لحظه به هر کاری جز خواندن این کلمات مشغول بودید.

از طرفی، باید بدانید موفقیت‌های کسانی که پیشرفت خود را در سایه اقتدار، نفوذ و ثروت پدر، آشنایان و... به دست می‌آورند، نه تنها مقطعی و ناپایدار است که به هیچ وجه از نوع اصیلی نیست. این افراد، هرگز موفق به خلق اثری در خور توجه و یا دستیابی به سبک زندگی براساس سلیقه‌ها و

ویژگی های فردی خود نمی شوند و موفقیت های احتمالی آن ها نیز در سایه کمک های پدران و حامیان شان رنگ می بازد. بنابراین، اگر در چنین محیطی رشد نیافته اید، آن را به عنوان موهبت خود تلقی کنید و به خاطر داشته باشید که موفقیت حقیقی و ماندگار، نه به واسطه پدران شما، بلکه از گرایش ذاتی و درونی شما و تلاش برای تحقق بخشیدن به توانایی های بالقوه تان ناشی می شود.

روم آن نه تا حد امکان نگرش خود را نسبت به رابطه چنین حمایت هایی با شکوفایی فرد و دستیابی به مهارت تغییر دهید. داشتن حامی و یا پشتیبان قدرتمند، هیچ دلیل مشخصی برای موفقیت نیست. از میان ۱۰۰ نفر از ثروتمندترین افراد حال حاضر دنیا، ۶۲ نفر از خانواده های ثروتمند برخوردار نبوده اند و ۱۷ نفر از آن ها در خانواده ای کاملاً فقیر به دنیا آمدند. اگرچه آماری در خصوص متخصصان حوزه های غیرمالی و غیرتجاری در دست ندارم، اما مطمئنم دستیابی به مهارت های تخصصی در حوزه هایی با اهداف غیرمادی، آمار به مراتب متفاوتی را به خود اختصاص خواهد داد و نقش خانواده در دستیابی به مهارت، به مراتب کم رنگ تر از این خواهد بود.

شاید میلیون ها نفر در خانه هایی مجهز با کتابخانه هایی بزرگ، مشتمل بر چند ده هزار جلد کتاب به دنیا آمده باشند، اما چند نفر از آن ها به شهرت بانوی ادبیات، زورا نیل هورستون دست یافتند؟ در بخش های از این کتاب، شاهد زندگی تاثیرگذاری وی خواهد بود.

زورا نیل هورستون، زمانی که به عنوان خدمتکار در خانه های اعیانی نظافت می کرد، از کم ترین فرصت ها برای برداشتن کتاب و خواندن تنها چند پاراگراف از آن استفاده می کرد. او یافتن کتابی کهنه در بین زباله ها را به عنوان هدیه ای از جانب خدا تلقی می کرد و بارها و بارها به مطالعه آن می پرداخت. محدودیت ها را نه به عنوان موانع مسیر که به چشم عاملی برای هر چه بهتر شکل گرفتن شخصیت و اراده راسختان در نظر بگیرید.