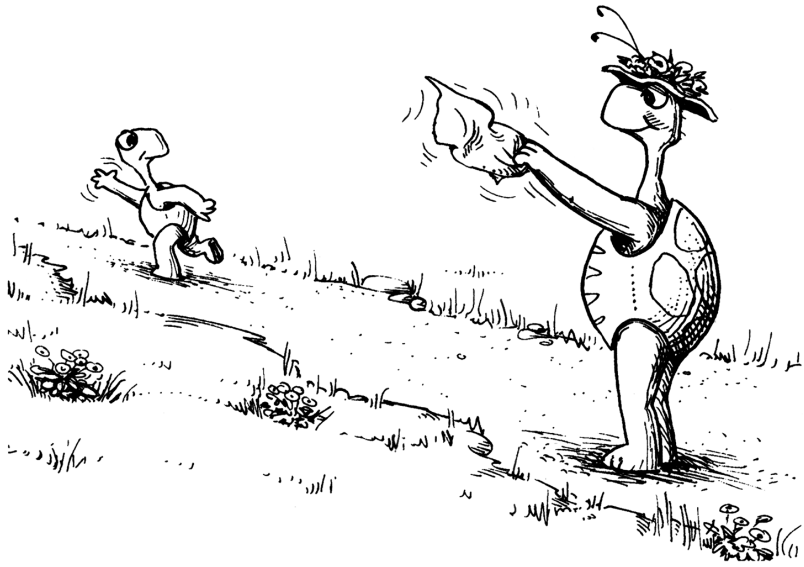


# جهت‌گیری زندگی

چگونه به همان جایی که می‌خواهید، برسید  
چگونه همان انسانی که می‌خواهید، باشید

(به همراه کتاب راهنما)



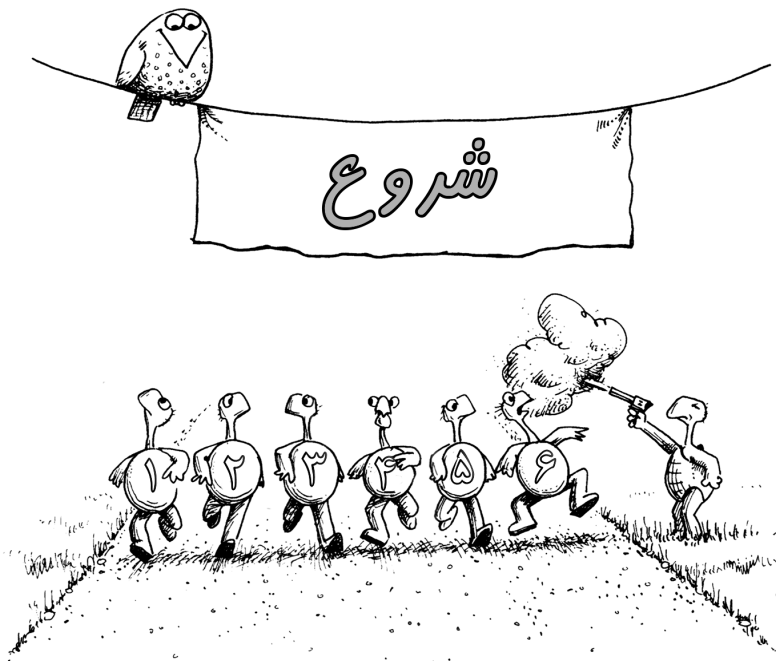
## فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۲۱.....	فصل اول: شادمانی
۵۵.....	فصل دوم: قدرت
۸۷.....	فصل سوم: کنترل
۱۱۱.....	فصل چهارم: مسئولیت‌پذیری
۱۴۳.....	فصل پنجم: موفقیت
۱۷۳.....	فصل ششم: روابط خوب
۲۲۷.....	اصطلاح‌نامه
۲۳۵.....	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۳۷.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۳۹.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۴۰.....	درباره نویسنده



تنها چیزی که در زندگی ثابت است،  
تغییر است.





## مقدمه

یکی از مشکلاتی که همه ما در زندگی با آن مواجه می‌شویم این است که درست وقتی به نظر می‌رسد همه چیز رو به راه است، یک چیزی رخ می‌دهد. گاهی اوقات آن یک چیز خارج از کنترل ماست اما همچنان باید آن را حل و فصل کنیم. گاهی اوقات مشکلی در یک رابطه یا در خانه یا محل کار یا مدرسه وجود دارد. گاهی اوقات یک دوست یا همسر یا فرد مهم دیگری به کمک نیاز دارد. گاهی اوقات به نظر می‌رسد زندگی خودمان از تعادل خارج شده است. ضرب‌المثل معروفی هست که می‌گوید **حادثه خبر نمی‌کند**.

## حادثه



## خبر نمی‌کند

خوشبختی ما، تا حد زیادی، به این بستگی دارد که وقتی تغییرات (که گریزناپذیر هستند) در زندگی مان رخ می‌دهند، چطور از پس آنها بر بیاییم. اغلب اوقات، وقتی تغییرات رخ می‌دهند، جهت‌گیری خودمان را گم می‌کنیم و نمی‌دانیم داریم به کدام سمت می‌رویم. و اغلب اوقات، از جایی سر در می‌آوریم که نمی‌خواهیم آنجا باشیم. چرا این‌طور می‌شود؟ چون یک نقشه راه برای ذهن مان نداریم. روی کره زمین، ما می‌توانیم به لحاظ جغرافیایی تقریباً به هر جایی که می‌خواهیم برویم؛ برای این کار، فقط کافی است یک نقشه داشته باشیم و نگاهی به آن بیندازیم. اما به لحاظ ذهنی، موضوع کاملاً فرق دارد.

در این کتاب، شما شش واژه را کاوش خواهید کرد که می‌توانند کمک‌تان کنند در زمانی که دقیقاً نمی‌دانید به کدام سمت بروید یا چه کاری انجام دهید، جهت حرکت خودتان را پیدا کنید. من آنها را واژه‌های جهت‌گیری کلی زندگی می‌نامم چون این واژه‌ها به جمع‌بندی این مسئله می‌پردازند که وقتی مسیرتان را پیدا کردید، دوست دارید در کجا باشید یا، به بیان دقیق‌تر، **چه کسی** باشید.

در انتهای کتاب اصطلاح‌نامه تئوری انتخاب آمده است. اگر با تئوری انتخاب آشنا نیستید، می‌توانید به این اصطلاح‌نامه مراجعه کنید. این کتاب بر اساس تئوری انتخاب نوشته شده است؛ بنابراین اگر با این نظریه درباره رفتار انسان آشنا نیستید، مراجعه به توضیحات انتهای کتاب می‌تواند برایتان مفید باشد.

توصیه می‌کنم در آغاز نگاهی اجمالی به تمام کتاب بیندازید، با شش جهت‌گیری کلی زندگی آشنا شوید و مقدمه مربوط به هر یک را بخوانید. جهت‌گیری‌های کلی زندگی کدام‌اند؟

**شادمانی**

**قدرت**

**مسئولیت‌پذیری**

**کنترل**

**موفقیت**

**روابط خوب**

احتمالاً تا الان فهمیده‌اید که همه ما می‌خواهیم، همیشه، همه اینها باشیم. افسوس که نیستیم! ولی این خواسته ماست. هدف این کتاب این است که نقشه راه یا راهنمای شما باشد تا به خواسته‌تان برسید. البته این کتاب احتمالاً با اکثر کتاب‌های خودیاری که تاکنون خوانده‌اید کاملاً فرق دارد. یک فرقی که این است که پُر از توضیح یا توصیه نیست. این شما هستید که محتوا را فراهم می‌کنید. در واقع، شما هستید که علائم و راهنماهای این سفر را برای خودتان تدارک می‌بینید. به همین دلیل امیدوارم این کتاب جذاب‌تر از کتاب‌های خودیاری معمولی باشد. مسلماً، این کتاب دشوارتر نیز هست که البته اشکالی ندارد: ساختن آن زندگی که شما می‌خواهید، بی‌شک دشوار است. در ادامه توضیح داده‌ام که برای استفاده حداکثری از این کتاب، چطور آن را بخوانید. آیا شما هم می‌خواهید به مؤثرترین شیوه از این کتاب استفاده کنید؟

**خیر** □ اگر علاقه‌ای به اثربخشی حداکثری ندارید، شروع به خواندن فصل اول کنید. احتمالاً متوجه مطالب آن خواهید شد!

**بله** □ به خواندن ادامه دهید، شما همین حالا هم قالب اصلی کتاب را تجربه کرده‌اید. این یک کتاب تعاملی است و شما هستید که انتخاب می‌کنید به کجا می‌خواهید بروید و چطور می‌خواهید از مفیدترین بخش‌های کتاب برای خودتان استفاده کنید.



برای استفادهٔ حداکثری از این کتاب، ابتدا بخش نگاه کن هر فصل را مطالعه کنید تا ببینید هر واژه شما را به کدام جهت راهنمایی می‌کند. اگر بر اساس وضعیت‌تان، آن جهت مناسب حال شما به نظر می‌رسید، به خواندن آن فصل ادامه دهید. اطلاعات بیشتری وجود دارد که به شما کمک خواهد کرد مطمئن شوید یک جهت‌گیری مناسب شماست.

(اگر در حال حاضر مشکل خاصی در زندگی ندارید، این اطلاعات را در ذهن‌تان نگاه دارید و کتاب را روی میز کنار تختخواب‌تان بگذارید. دفعهٔ بعد که با مشکلی مواجه شدید، کتاب را بردارید و به فصلی مراجعه کنید که مناسب‌تر از همه به نظر می‌رسد. در هر فصل بخش‌هایی وجود دارد که شما را مطمئن می‌کند در جهت صحیح حرکت می‌کنید. بنابراین فقط از یک جای کتاب شروع کنید. اگر آنجا برایتان مناسب نباشد، خواهید فهمید. علاوه بر سؤالات موجود در این کتاب، شما یکی از بهترین راهنماها را در سیستم درونی خودتان دارید: اگر در حال دریافت سیگنال‌های منفی هستید (برای کسب اطلاعات بیشتر دربارهٔ سیگنال منفی، به اصطلاح‌نامه مراجعه کنید) یا اگر احساس ناکامی یا بی‌حوصلگی می‌کنید، یعنی در جهت مناسب خودتان قرار ندارید.)

هر فصل کتاب از نه بخش تشکیل شده است. هر بخش دارای هدف خاصی است، هر چند در هر فصل به آن اهداف اشاره نخواهد شد. بنابراین اگر علاقه‌مند هستید بیشتر بدانید، به خواندن مقدمه ادامه دهید تا ببینید هر بخش چه هدفی دارد. (اگر علاقه‌مند نیستید، خواندن فصل اول را شروع کنید.)

# ایست

۱. ایست. هر فصل با یک سؤال خیلی کوتاه شروع می‌شود که جهت‌گیری کلی آن فصل را مشخص می‌کند، برای مثال: آیا می‌خواهی شادمان باشی؟ اگر پاسخ‌تان به این سؤال مثبت بود، به خواندن آن فصل ادامه دهید. اگر نبود، به سراغ یک فصل دیگر بروید. این بخش همچنین حاوی یک نقل قول است که امیدوارم برایتان منبع الهام باشد - یا سرگرم‌تان کند!

۲. نگاه کن. در این بخش به‌طور کلی توضیح داده شده که این جهت‌گیری کلی چه زمانی ممکن است بهترین کاربرد را داشته باشد و شما در کجای زندگی‌تان، آن را بیش از همه مفید خواهید یافت.

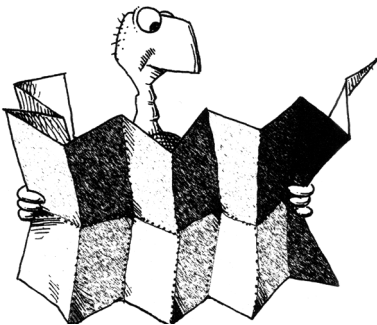
۳. گوش بده. در این بخش، سیگنال‌های درونی‌تان را بررسی خواهید کرد تا تصدیق کنید آیا دارید فصل درست را مطالعه می‌کنید یا نه. احتمالاً همه آنها کاربرد نخواهند داشت، اما اگر در حال مطالعه فصل درست باشید، بعضی از آنها حتماً به کارتان خواهند آمد.

# نگاه کن

# گوش بده



۴. **علائمت را بررسی کن.** در این بخش مثال‌هایی از افرادی ارائه شده است که آن جهت‌گیری کلی را (که شما در حال خواندنش هستید) در پیش گرفته‌اند. ممکن است مسئله خودتان را در این مثال‌ها ببینید یا نبینید. صرفاً به دلیل اینکه مثال درباره شما صدق نمی‌کند، آن جهت‌گیری کلی را رد نکنید. ارائه مثال درباره تمام راه‌های مختلفی که هر یک از جهت‌گیری‌های کلی ممکن است مؤثر واقع شوند، تقریباً غیرممکن است. اگر مثال شخصی شما در میان مثال‌های ارائه شده وجود نداشت، از قدرت تخیل خودتان استفاده کنید.



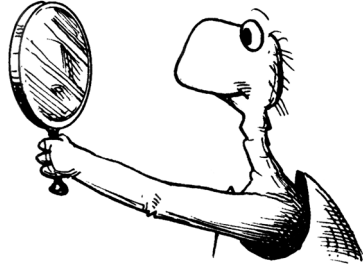
۵. **نقشه خودت را پیدا کن.** از شما دعوت خواهد شد چشم‌انداز شخصی خودتان را از فردی که می‌خواهید باشید خلق کنید. در این بخش سؤالات فراوانی برای راهنمایی شما مطرح خواهند شد.

## ۶. جای خودت را دقیقاً مشخص

کن. این بخش برای خودارزیابی است تا مشخص کنید آیا دارید در همان جهتی حرکتی می‌کنید که می‌خواهید. این بخش، تعهد شما برای تغییر کردن را به چالش خواهد کشید و به شما کمک خواهد کرد دقیقاً بر آن کاری که می‌خواهید انجام دهید تمرکز کنید تا همان انسانی باشید که می‌خواهید باشید.

## ۷. مسیرت را ترسیم کن. مهم نیست

حتماً یک تصویر دقیق از انسانی که می‌خواهید باشید در ذهن‌تان وجود داشته باشد یا دقیقاً بدانید برای رسیدن به چنین تصویری می‌خواهید چه کاری انجام دهید. نکته مهم این است که این تصویر از خودتان را به واقعیت تبدیل کنید. شما باید کاری انجام دهید متفاوت با کاری که الان در حال انجام دادنش هستید. این بخش برای مشخص کردن همین نکته است. این نکته واضح است (البته امیدوارم این‌طور باشد!) و ساده، هر چند احتمالاً انجام دادنش راحت نخواهد بود.





۸. **مسیرهای فرعی.** در انتهای هر فصل، سه مسیر فرعی هست. (خُب یک استثنا وجود دارد. ببینید آیا می‌توانید آن را پیدا کنید.) هر یک از این مسیرها طراحی شده تا در رسیدن به خواسته واقعی‌تان، کمی بیشتر به شما کمک کند. اگر در بخش‌های اصلی کتاب گیر کردید، می‌توانید به استراحتگاه یا گشت و گذار یا منطقه بازآفرینی تغییر مسیر بدهید. بعد از اینکه اطلاعات بیشتری کسب کردید یا کمی استراحت کردید، آماده خواهید بود تا به جاده اصلی برگردید.



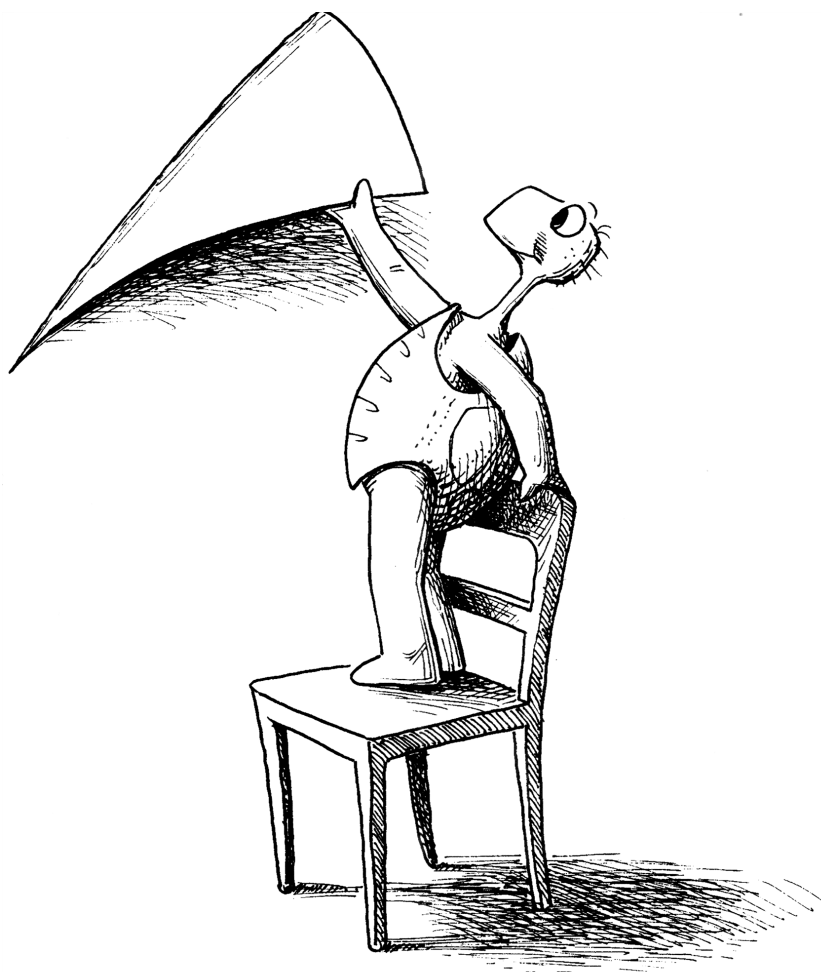
۹. **یادآوری.** این بخش، با ارائه یک توصیه، سخنی خردمندانه یا طنزآمیز، فصل را به پایان می‌رساند. بعد از آن، وقتش است که از جاده خارج شوید!

## قبل از اینکه شروع کنید ...

بعضی از مشکلاتی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم، اصلاً نمی‌توانند حل شوند. بهترین کاری که می‌توانید در چنین مواردی انجام بدهید این است که راهی پیدا کنید تا در عین حال که این مسائل به جای خود باقی هستند، با صلح و آرامش زندگی کنید. و بعضی از مشکلاتی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم، فقط در صورتی می‌توانند حل شوند که دو یا چند نفر با یکدیگر همفکری کنند و اگر شما یکی از آن افراد **نباشید** مفید خواهد بود. هر از گاهی، همه ما ممکن است به یک مشاور بی‌طرف، یا باتجربه یا بسیار متخصص نیاز داشته باشیم تا راهنمایی‌مان کند.

پس اگر این کتاب را دقیق خواندید، همه تمرین‌ها را با علاقه انجام دادید و همه راهنمایی‌ها را عیناً دنبال کردید ولی همچنان مشکلاتی داشتید، باید بگویم به دنیای انسان‌ها خوش آمده‌اید! تصدیق کنید که برای حل کردن مشکلات، خیلی تلاش کرده‌اید و دقت کنید که در طی این فرایند چه قدر قوی‌تر شده‌اید.

سپس به همان مشکلی که این کتاب آن را حل نکرده نگاهی بیندازید و از خودتان پرسید **آیا حالا می‌توانم با این مشکل زندگی کنم؟** اگر پاسخ‌تان همچنان منفی بود، یک مشاور برای خودتان پیدا کنید.



حالا - ورق بزنید و شروع کنید. امیدوارم از این ماجراجویی لذت  
ببرید!





# فصل



شادمانی

