

**راه‌های نو
از استادان بزرگ
برای زندگی بهتر**

جلد اول



گردآورنده: دیوید ریکلان
مترجم: صادق فسرونژاد
ویراستار: آزاده میشر

سرشناسه: ریکلان، دیوید Riklan, David

عنوان و نام پدیدآور: راه‌های نو از استادان بزرگ برای زندگی بهتر / گردآورنده دیوید ریکلان، مترجم صادق خسرونژاد؛ ویراستار آزاده میشر.

مشخصات نشر: تهران: راشین، ۱۳۸۷.

شابک: دوره: 9789647851831 ج ۱: 9789647851824

ج ۲: 9789647851848 ج ۳: 9789647851855

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: 101 Great Ways to Improve Your Life

موضوع: خودسازی. موضوع: موفقیت.

شناسه افزوده: خسرونژاد، صادق، ۱۳۴۶- ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ خ/۹۶/۹۶ BF۶۳۷ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۰۲۵۵

بها: ۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۷



ناشر: انتشارات راشین

تهران میدان انقلاب خیابان جمالزاده جنوبی، بین جمهوری و لبافی‌نژاد،

بن‌بست بهزادی، پلاک ۸۱، طبقه اول.

Email: rashinpress@yahoo.com

تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱

مرکز پخش گزیده:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، نبش کوچه دیده‌بان، پلاک ۱۰۶

نمبر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷

چاپخانه: گلشن

این کتاب را تقدیم می‌کنم به

همسرم میشال

و

سه فرزند فوق‌العاده‌ام

باشوا، جاناتان و ریچارد

فهرست مقاله‌ها

- ۹.....مقدمه دیوید ریکلان
- ۱۲.....مقدمه مترجم
- ۱۳..... ۱ رضایتمندی
- زنجیر باورها و مفاهیم غلط
«سیندی استون و جو وان کووردن»
- ۱۷..... ۲ موفقیت
- قدرت نهفته در چیزهای کوچک
«ریک بنتو»
- ۲۱..... ۳ اعتیاد و درمان آن
- شناخت اعتیاد و درمان آن: مسیر پنج‌گانه
«جان بالدازار»
- ۲۵..... ۴ گرفتاری
- استفاده از نجوای ذهنی برای غلبه بر گرفتاری
«مایکل چی راس»
- ۲۹..... ۵ با وجود پیری، پُرقدرت و پُرانرژی بودن
- ۱۱ نکته مثبت در مورد پیری: اجازه ندهید شکوه و جلال زندگی‌تان از بین برود
«شیرلی دابلو میشل»
- ۳۳..... ۶ از بین بردن عصبانیت
- رژیم خونسردی: چگونه بدون توجه به اتفاقاتی که برایمان می‌افتد آرام، متعادل و مثبت باشیم
«برندا شوشانا»

- ۳۷..... ۷ توانایی غلبه بر نگرانی و اضطراب
 چگونه خودمان را از نگرانی درآوریم
 «دین ریچ»
- ۴۱..... ۸ تحسین و قدردانی
 قدرت تحسین و قدردانی
 «نوئل نلسون»
- ۴۵..... ۹ پیش‌فرض‌ها و تصورات
 ده پیش‌فرض و تصویری که باعث شکست می‌شوند
 «جیم ام آلن»
- ۴۹..... ۱۰ تغییر عادت‌ها.....
 قدرتمندترین ابزاری که برای تغییر عادت‌هایتان در اختیار دارید
 «مایک برسیا»
- ۵۵..... ۱۱ سیستم باور و اعتقاد
 می‌توانید این را باور کنید؟
 «ویک جانسن»
- ۵۹..... ۱۲ باورها و اعتقادات
 فقط باور کن
 «دیوید نیگل»
- ۶۳..... ۱۳ اطلاعاتی برای اصلاح کارکرد مغز
 به مغزتان توجه کنید: سه کشف شگفت‌انگیز جدید در مورد مغز که می‌توانید برای رسیدن
 به موفقیت‌های بیشتر، از آنها استفاده کنید
 «دو پنچ»
- ۶۹..... ۱۴ قلدرها
 مقابله با قلدرها
 «کتی نُل»
- ۷۳..... ۱۵ شروع کسب و کار موردعلاقه
 آرزوها و رویاهایتان می‌توانند شما را پولدار کنند
 «لوسیندا والترز»
- ۷۹..... ۱۶ با جان و دل کار کردن

چگونه در کارمان فضای نامرئی مناسبی ایجاد کنیم
«سوزان اِرکِرِت براون»

- ۱۷ برنامه‌ریزی شغلی ۸۳
پنج کاری که می‌توانید انجام دهید تا در شغل‌تان از حالت انکار به موفقیت برسید
«دِبرا براون وُلکَمَن»
- ۱۸ مربی‌گری ۸۷
پیدا کردن یک مربی خوب
«بروس تیلر»
- ۱۹ تعهد ۹۳
کیمیای تعهد: چگونه مس‌را به طلا تبدیل کنیم
«مالی گِرُژن»
- ۲۰ برقراری ارتباط ۹۷
چهار حقیقت بنیادی را در مورد برقراری ارتباط بپذیرید
«مارک ساسِنو»
- ۲۱ خلاقیت ۱۰۱
۱۴ توصیه در مورد خلاقیت و برداشتن موانع آن
«گیل مک میکِن»
- ۲۲ انتقاد ۱۰۵
به کارتان ادامه دهید و به همه مخالفان ثابت کنید که اشتباه می‌کنند!
«پاول لارنس»
- ۲۳ توصیه‌هایی برای مقابله با استرس و نگرانی ۱۰۹
راهنمایی برای کسانی که عادت کرده‌اند فقط با کار کردن زندگی کنند
«جیمی تنزر»
- ۲۴ شک و تردید ۱۱۵
چگونه بر «بازنده درون»‌تان غلبه کنید تا بتوانید به آرزوهایتان برسید
«کریگ پَرین»
- ۲۵ خواب و رویا ۱۱۹
زندگی‌تان را با خواب‌هایتان متحول کنید

- «باب هاس»
- ۱۲۵ ۲۶ رها کردن احساسات.....
 با رها کردن احساسات، خودتان را آزاد کنید
 «هیل داسکین»
- ۱۲۹ ۲۷ احساسات.....
 چهار احساسی که می‌توانند زندگی‌مان را متحول کنند
 «جیم رون»
- ۱۳۳ ۲۸ قدرتمند شدن.....
 دروغ‌هایی که اجازه نمی‌دهند به نتیجه‌های خوبی برسیم و قدرتمند شویم
 «کتی گیتس»
- ۱۳۷ ۲۹ انرژی.....
 ظرف انرژی‌تان را دوباره پُر کنید
 «سلی ام ویلت»
- ۱۴۳ ۳۰ روان‌شناسی انرژی.....
 با استفاده از روان‌شناسی انرژی، زندگی‌تان را بهتر کنید
 «لین مک‌کنا هاس»
- ۱۴۹ ۳۱ لذت.....
 تصمیم بگیرید که از زندگی‌تان لذت ببرید
 «رالف مارستون»
- ۱۵۲ ۳۲ ممتاز شدن.....
 خیلی شرمنده شدم
 «مایکل آنجییر»
- ۱۵۵ ۳۳ انتظارات.....
 انتظار داشته باشید که به آرزویتان برسید! یک فرمول شکست‌ناپذیر
 «کوبین ایکنبری»

مقابله با استرس و نگرانی

راهنمایی برای کسانی که عادت کرده‌اند فقط با کار کردن زندگی

کنند

«جیمی تنزر»

«اوضاع زندگیم به هم ریختس، هیچ چی سر جاش نیس. باید چی کار کنم؟»

تا به حال تا این حد اعصاب‌تان به هم ریخته است؟ وقتی که از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید هیچ چیز زندگی‌تان سر جایش نیست چه احساسی پیدا می‌کنید؟ با هیچ بحران آنی روبرو نیستید ولی احساس می‌کنید که همه چیز به هم ریخته است. و چون شما به کار کردن عادت دارید در ذهن‌تان همه روابطی را که با دیگران دارید، شغل‌تان، خانواده‌تان و زندگی خصوصی‌تان را بررسی می‌کنید تا ببینید که چه چیزی تغییر کرده است. و چه عاملی باعث شده که زندگی دیگر برایتان جذاب نباشد. ذهن‌تان فعال می‌شود، نبض‌تان تندتر می‌زند و شروع می‌کنید به فهرست گرفتن. هنگام نوشتن با خودتان می‌گویید: «این کار مشکل من را حل خواهد کرد. اگر فهرستی تهیه کنم و بیشتر کار کنم، سروصدایی که در ذهنم است متوقف می‌شود. و راضی و خوشحال خواهم شد.»

به عنوان مربی آموزش مهارت‌های زندگی معتقدم که برای پیشرفت همیشه باید دست به کار شد. در واقع کار کردن قدرتمندترین ابزاری است که انسان برای تغییر دادن زندگی‌اش در اختیار دارد. کار کردن ریشه پیشرفت است. هیچ چیز قدرتمندتر از این نیست که کسی با شور و اشتیاق به دنبال هدفی باشد و برای

رسیدن به هدفش کاری انجام دهد. اگرچه بعضی وقت‌ها کار کردن برای ما ابزار رسیدن به هدف نیست بلکه برایمان به خودِ هدف تبدیل می‌شود. در این موارد، ما کار نمی‌کنیم، بلکه این کار است که ما را به جایی که نمی‌خواهیم هدایت می‌کند. زیاد کار کردن آن هم فقط به خاطر اینکه کاری کرده باشیم باعث خستگی و ناامیدی می‌شود.

شاید مشکلی که داریم با کار کردن حل نشود. شاید مشکل از میکروسکوپی باشد که ما از طریق آن به زندگی نگاه می‌کنیم. آیا به جزئیات، زیاده از حد توجه می‌کنید؟ شاید کمی خاک روی لنزهای این میکروسکوپ نشسته باشد. چرا باید زندگی شما که قبلاً زیبا و رنگارنگ بود ناگهان خاکستری‌رنگ بشود؟ آیا مشکلی بوجود آمده است یا اینکه چون زیادی اهل کار کردن هستیم نمی‌توانیم شاداب و سرزنده باشیم. شادابی و سرزندگی را وقتی می‌توانیم به دست بیاوریم که تسلیم لحظه‌های شاد زندگی شویم.

به‌طور کلی کسانی که زیاده از حد اهل کار کردن هستند نمی‌توانند رنگ‌های خاکستری زندگی را تحمل کنند. در واقع ما بر اساس طبیعت‌مان رنگ خاکستری را خسته‌کننده، راکد و بی‌حال می‌بینیم. ما دوست داریم برنامه کلی کار برای انجام دادن و یک دفترچه پر از قرار ملاقات داشته باشیم. ما یاد گرفته‌ایم که زندگی یعنی کار کردن و تلاش برای رسیدن به هدف‌هایمان. البته گاهی اوقات حرف‌های ارزشمندی به زبان می‌آوریم که خودمان ارزش و اهمیت‌شان را درک نمی‌کنیم مانند «به جریان زندگی اعتماد کن، سخت‌نگیر، از طبیعت لذت ببر» اما خودمان فرصت این کارها را پیدا نمی‌کنیم چون سخت مشغول کار کردن هستیم، کار می‌کنیم، کار می‌کنیم، کار می‌کنیم، تا یک وقت از قافله عقب نمانیم.

البته باید این حقیقت تلخ را بپذیریم که توانایی انسان‌ها در کار کردن و انجام دادن کارها باعث پیشرفت زندگی می‌شود. یک گروه از مردم در راه به دست آوردن حقوق مدنی جنگیدند تا توانستند این حقوق را به دست بیاورند و افراد بسیار بیشتری باید کار کنند تا مشکلی را که در حال حاضر دنیا با آن روبروست حل کنند. ولی وقتی قدرتمندترین نیرویی که در وجود ماست قدرت کار کردن باشد و روزی برسد که نتوانیم کار کنیم چه اتفاقی برایمان می‌افتد؟ ما آن‌قدر خودمان را مشغول

کار کرده‌ایم که دیگر فراموش کرده‌ایم که گزینه دیگری هم برای انتخاب داریم. وقتی مشکلی برایمان پیش می‌آید یا وقتی که دچار پوچی و بی‌پهودگی می‌شویم فراموش می‌کنیم که می‌توانیم از چنین فرصت‌هایی برای نفس کشیدن و استراحت کردن استفاده کنیم. یا اگر حتی یک لحظه توقف کنیم و از کارمان دست بکشیم این سکون، ما را نگران می‌کند. و می‌ترسیم که نکنند تا ابد در همان جایی که ایستاده‌ایم بمانیم. به همین دلیل بیشتر کار می‌کنیم! چرا به جریان زندگی اعتماد نمی‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم که زندگی هر جا که خواست ما را با خودش ببرد؟ اگر این کار را بکنیم تغییرات زندگی مان راحت‌تر اتفاق می‌افتند و اگر سخت بگیریم حتماً همه چیز سخت‌تر می‌شود.

اگر از کسی که خودش را زیاد درگیر کار کردن نمی‌کند راهنمایی بخواهید، پیشنهاد او این است که فقط به «بودن در زمان حال و زندگی کردن» فکر کنید. برای کسی که همیشه در حال کار کردن است این عبارت بی‌معنی است. ممکن است که این شخص لبخند بزند و به علامت تأیید سرش را تکان بدهد ولی در دلش این توصیه را باور نمی‌کند. بعد از کار کردن با مراجعان بسیاری که با دوگانگی «بی‌وقفه کار کردن» و «فقط زندگی کردن» درگیر بودند، یک چیز را یاد گرفته‌ام. وقتی زندگی افرادی که بی‌وقفه کار می‌کنند خاکستری می‌شود فکر می‌کنند که تنها راه حل موجود این است که کاری انجام بدهند. یک نفر باید به زبانی که آنها می‌فهمند به آنها یادآوری کند غیر از «انجام دادن و کار کردن» هم راهی وجود دارد. می‌گویم کسی که به زبان آنها صحبت می‌کند چون از نظر کسی که عادت کرده تمام مدت مشغول انجام کاری باشد (حتی اگر این کار، کار بی‌پهوده و بی نتیجه‌ای باشد) «زندگی کردن» یعنی انجام دادن کاری خاص و اصلاً متوجه نمی‌شود که چطور می‌توان هیچ کاری انجام نداد و زندگی کرد. در واقع، این شاید یکی از سخت‌ترین مهارت‌هایی باشد که چنین شخصی می‌تواند یاد بگیرد و اگر این مهارت به‌موقع به‌کار گرفته شود یکی از قدرتمندترین مهارت‌ها خواهد بود. مواردی که در زیر آمده‌اند روش‌هایی است که من برای کمک به کسانی که عادت کرده‌اند همیشه مشغول کار کردن باشند از آنها استفاده می‌کنم تا این افراد نفس راحتی بکشند و «زندگی کردن» را تجربه کنند.

۱) به مدت یک هفته هیچ کاری انجام ندهید. وقتی دچار مشکلی می‌شوید با خودتان قرار بگذارید که به مدت یک هفته در مورد وزن‌تان، کارتان، رابطه‌ای که با دیگران دارید یا زندگی‌تان هیچ کاری نکنید. بعد از یک هفته می‌فهمید مشکلی که داشتید تغییر کرده است و شما هم با نیروی تازه‌ای که با یک هفته استراحت به‌دست آورده‌اید می‌توانید راحت‌تر مشکل‌تان را حل کنید.

۲) به یک نفر بگویید که چه احساسی دارید. اگر کسی که احساس‌تان را به او می‌گویید همسر یا یکی از دوستان‌تان باشد بهتر است، ولی من فهمیده‌ام که بعضی اوقات گارسون‌ها، راننده‌های اتوبوس و حتی کارگران ماشین‌شویی هم می‌توانند گوش شنوای خوبی داشته باشند. واکنش آنها اهمیتی ندارد، مهم این است که شما احساسات‌تان را به کسی گفته باشید.

۳) قدم بزنید. قدم‌زدن ذهن را آرام می‌کند. من دوست دارم که هنگام قدم زدن به موسیقی گوش بدهم چون موسیقی صدای ذهنم را خاموش می‌کند اما شاید شما سکوت کامل را ترجیح بدهید.

۴) یک حمام داغ طولانی بگیرید و در حمام از کف صابون کلی حباب درست کنید. این یک روش قدیمی و بسیار موثر است.

۵) هر چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد روی کاغذ بنویسید. از جمله ترس‌ها، نگرانی‌ها، پرسش‌ها و افکاری که به ذهن‌تان می‌رسد همه را بنویسید. سپس آن قدر از روی این نوشته‌ها بخوانید که نسبت به چیزی که نوشته‌اید دیگر هیچ احساسی نداشته باشید یا اینکه به حدی خنده‌تان بگیرد که نتوانید خودتان را کنترل کنید.

۶) یکی از کتاب‌های خودیاری را مطالعه کنید. بعضی‌ها اسم این کتاب‌ها را قفسه‌یاری گذاشته‌اند چون این کتاب‌ها را می‌خریم و در قفسه کتاب‌هایمان رها می‌کنیم. به قفسه کتاب‌تان یا کتابخانه محل سری بزنید و کتابی را که نوشته روی جلدش برایتان الهام بخش است پیدا کنید.

- ۷) کاری که هرگز به خودتان اجازه انجامش را نداده‌اید انجام دهید. مثلاً وسط روز تلویزیون تماشا کنید یا اینکه چرت بزنید، سر کلاس ورزش حاضر نشوید، ظرف‌های نَشُسته را داخل سینک ظرفشویی رها کنید یا اینکه یک بستنی قیفی بزرگ برای خودتان سفارش دهید.
- ۸) تجسم کنید. با استفاده از تجسم آنچه را که می‌خواهید در زندگی به‌دست بیاورید در ذهن‌تان به تصویر بکشید. قدرت تجسم خیلی زیاد است حتی اگر تصاویر در ذهن‌تان واضح نباشند.
- ۹) یک کتاب دعا، مراقبه یا کتابی که در آن جمله‌های الهام‌بخشی برای تکرار کردن نوشته شده بردارید و اولین صفحه‌ای را که باز کردید، بخوانید.

زمان‌هایی که حالتان خوب است و مشکلی ندارید موارد دیگری را به این فهرست اضافه کنید و هر موردی را که به دردتان نمی‌خورد حذف کنید. به تدریج شما هم می‌توانید کتابی برای راهنمایی کسانی که وسواس کارکردن دارند بنویسید تا یاد بگیرند که چطور زندگی کنند. به خاطر داشته باشید برای اینکه زندگی کردن و در لحظه بودن را یاد بگیرید باید تمرین کنید. ولی حتی یک لحظه تمرین زندگی کردن، شما را شاداب و جوان می‌کند.

