



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

خلاصه ی کتاب

زندگی در صدف خویش گوهر ساختن است

نویسنده: دکتر علی صاحبی

تسهیلگران خلاصه سازی کتاب:

خانم مرضیه سامعی

خانم فروغ شمس الدینی



فصل اول

تنها زمانی می توانید به تغییرات مطلوب دست یابید که خود مسئولیت تغییر خود را بپذیرید و آموزه های آن ها را به کار گیرید.

اگر شما تغییرات درستی در نحوه ی اندیشیدن، احساسات و رفتار خود ایجاد کنید، جنبه های دیگر مسائل به درستی و خودبخود شروع به تغییر می کنند. وقتی افراد در اتاق مشاوره به من می گویند: «امیدوارم همه چیز درست پیش برود»، «امیدوارم بچه هایم دیگر اذیت نکنند»، «همسرم مرا بازی ندهد»، «در کارم خللی ایجاد نشود» و مانند این ها پاسخ من به آنان این است که به جای امیدواری و آرزو، در خودت تغییرات لازم را ایجاد کن.

هنگامی که ما نوع اندیشیدن یا افکارمان را تغییر می دهیم، باعث ایجاد تغییر در باورها و در نهایت رفتار، عملکرد و سرنوشتمان می شویم. این یک اصل مطلق است.

و اساس تغییر با نحوه اندیشیدن و افکار ما یعنی از ذهن ما شروع می شود. تغییر بنیادین و کارساز باید از سطح اندیشه و باورهای ما شروع شود. همه ما به نوعی زندانی باورهای خود هستیم.

افکار ما، سرنوشت ما را و سرنوشت ما میراث ما را تعیین می کنند، از این رو به روشنی می توان دید و نتیجه گرفت: «امروز ما در مکانی قرار داریم که افکارمان ما را به آن جا آورده اند و فردا در جایی خواهیم بود که افکارمان ما را ببرند.» افکار ما همانند تاکسی می مانند، در آن می نشینیم و ما را به جایی که بگوییم می برند.

در این جا لازم است چند نکته ی منطقی در خصوص تغییر مطرح شود:

۱. بزرگ فکر کنید.
۲. متمرکز فکر کنید.
۳. خلاق فکر کنید.
۴. واقع گرایانه و منطقی فکر کنید.
۵. منظم و با حوصله فکر کنید.



۶. به احتمالات و امکانات فکر کنید.

۷. متفکرانه و مدبرانه (عمیق) فکر کنید.

در میان همه ی این عوامل، یک عامل مشترک وجود دارد و آن «اندیشیدن» و «فکر کردن» است و این واقعیت بزرگی است که اندیشه ی ما اساس هر نوع تغییر است.

افراد اغلب ترجیح می دهند راحت باشند تا این که درست عمل کنند یا اصلاح شوند. آن ها ترجیح می دهند امروزه را انجام دهند تا این مه تغییر کنند، اگر چه می دانند تغییر برایشان سودمند است و شاید هم ضروری، چرا که در فرآیند تغییر، کمی عدم راحتی و دشواری وجود دارد.

تغییر فکر ← تغییر باور ← تغییر انتظارات و توقعات ← تغییر نگرش ← تغییر عملکرد
← تغییر رفتار ← تغییر زندگی

فصل دوم

چگونه به سوی یک زندگی پویا و کارآمد گام برداریم.

ما حق داریم انتخاب کنیم در هر لحظه چه احساسی داشته باشیم. صبح که برمی خیزیم می توانیم به خود بگوییم که می توانم انتخاب کنم خلقم خوب یا بد باشد. هر گاه اتفاق یا رویدادی ناگوار برای ما پیش می آید، می توانیم انتخاب کنیم نسبت به آن رویداد شکایت و گله کنیم یا به آن بنگریم و از آن بیاموزیم.

نگاه به گذشته، عادت اکثر ماست: چه چیزی به دست آورده ایم، چه چیزی از دست داده ایم، چه خطاهایی کرده ایم، چه تصمیماتی نگرفته ایم، چه اقدامات اشتباهی انجام داده ایم و ... این در حالی است که همگان وضعیت کنونی خود را با تصمیمات و اقدامات خود آفریده اند. هیچ کس یک شبه یا دفعتاً بر اثر یک تصمیم، سعادت مند یا فلاکت زده نشده است. وضعیت کنونی هر یک از ما نتیجه ی یک سلسله افکار،



اندیشه ها، برنامه ریزی ها یا عدم برنامه ریزی ها و تصمیماتی است که در گذشته گرفته ایم.

۹۵ درصد آنچه به دست می آوریم «دانستن این است که چه می خواهیم».

افرادی که هیچ دستاوردی ندارند، نمی دانند چه می خواهند و اگر ندانند چه می خواهند، کی و چگونه می خواهند به آن دست یابند؟ و چنانچه به آن دست یافتند چگونه می فهمند آن را به دست آورده اند؟ ۹۵ درصد آنچه ما دریافت می کنیم از این است که بدانیم «واقعا» چه می خواهیم.

هر هدف، یک مسئله ی طراحی شده یا راه حل های پیش بینی شده است.

دستیابی به هدف یعنی ترک قطاری که مدت هاست با آن در سفریم و کشف و شناسایی قلمروهای جدید.

اساسا دو رویکرد در زندگی وجود دارد: عملکرد و بهانه آوری. تصمیم بگیرید که کدام رویکرد را می خواهید انتخاب کنید.

اگر به دنبال عملکرد خوب و موثرید باید فن و هنر هدف چینی را بدانید. هدف چینی مهم ترین چیزی است که هر کس در تمام عمرش می تواند و باید انجام دهد.

فواید هدف چینی (تعیین هدف):

۱. هدف چینی، تصویر ذهنی شما را از خودتان بهبود می بخشد.
۲. هدف چینی، شما را نسبت به توانمندی ها و نقاط قوتتان آگاه می سازد.
۳. هدف چینی، شما را نسبت به ضعف ها و ناتوانی هایشان آگاه می سازد.
۴. هدف چینی، احساس موفقیت های گذشته را در شما تحریک و بیدار می سازد.
۵. هدف چینی، به شما کمک می کند اهداف مورد نظرتان را در ذهن «تجسم نمایید».
۶. هدف چینی، راهی را جلوی پای شما می گذارد.
۷. هدف چینی، به شما کمک می کند به طور مشخصی بدانید به دنبال چه هستید و چه می خواهید و چه موقع می خواهید به آن دست یابید.



۸. هدف چینی، وادارتان می سازد آنچه می خواهید را اولویت بندی کنید.
۹. هدف چینی، واقعیت را برای ما تضمین و از افکار آرزومندانه و رویاپردازانه جدا می کند.

۱۰. هدف چینی، باعث می شود در برابر زندگی احساس مسئولیت کنید.
۱۱. هدف چینی، به مثابه معیاری است برای توانمندسازی تصمیم گیری خوب، تا شما در فرآیند زندگی شخصی، حرفه ای و اقتصادی فردی موفق و کامیاب گردید.

تحقیقات نشان می دهد یکی از دلایل بزرگ شکست سرمایه گذاری ها و شکست های شغلی عدم فقدان تصمیم گیری است.

اصول راهنما برای هدف چینی:

۱. اهداف شما باید اهداف شخصی خودتان باشد.
۲. اهداف باید به گونه ی مثبت بیان شوند و بخش مهم تعیین هدف، فراهم ساختن تصویر روشن ذهنی از آنچه می خواهید به آن دست یابید است.
۳. هدف باید واقع گرایانه و دست یافتنی و در حوزه ی توان شما باشد.
۴. هدف باید در بردارنده ی تغییر در ویژگی های شخصی باشد.
۵. اهداف باید به طور کتبی نوشته شوند.
۶. اهداف باید چالشگر باشند و شما را به سوی اقدامات عملی جدید وادارند.
۷. در هدف چینی باید نسبت به اهدافی که براساس حسادت، بخل، مقایسه، چشم و همچشمی، رقابت و دیگر انگیزه های غیرسازنده و غلط است، آگاه و هشیار بود.
۸. همواره اهداف را به صورت زمان حال بیان کنید.
۹. هر هدف باید با من شروع شود.
۱۰. اهداف باید غیرمقایسه ای باشند.
۱۱. اهداف به طور فیزیکی باید حضور داشته باشند (نوشته شوند).

فرآیند تعیین هدف:



۱. ذهنیت خود را روشن کنید.
۲. تمام موانع، چالش ها (دشواری ها) و سدمعبرهای دستیابی به اهداف را بنویسید.
۳. طراحی تهیه نمایید و راه حل هایی برای تمامی موانع دستیابی به اهداف جستجو کنید.
۴. عزم جزم و اراده ی راسخ برای پیگیری و پیروی از طرح خود داشته باشید.
۵. به نتایج و پیامدهای مثبت دستیابی به هدف نگاه کنید:
 - اگر هدف را دنبال کنید به چه چیزی خواهید رسید.
 - روی پاداش تلاش هایتان متمرکز شوید. پاداش به رسمیت شناخته شدن، مورد احترام واقع شدن. شاید پول، رفاه، شهرت، محبوبیت، رشد معنوی و هر چیز دیگری که برایتان ارزشمند است.
۶. چارچوب زمانی لازم را برای هر هدف تعیین کنید:
 - بلند مدت
 - میان مدت
 - کوتاه مدت
۷. برای تجسم کردن اهداف در جستجوی کمک و یاری باشید.
۸. از جملات و عبارات مثبت به طور روزانه استفاده کنید.
۹. هر گاه به یکی از اهداف خود نائل آمدید، آن را با تمام وجود جشن بگیرید و به سرعت هدف دیگری را جایگزین کنید.
۱۰. پیشرفت خود را ارزیابی کنید و میزان پیشرفت را بسنجید.
۱۱. این سوال مهم را از خود بپرسید: آیا حاضرم بهای دستیابی به اهداف مورد نظرم را پرداخت کنم؟



فصل سوم

راز شاد زیستن

تمامی انبیاء، اولیا، مصلحان بزرگ تاریخ، مبارزان راه آزادی، حقوق بشر و مردم سالاری در زیرترین لایه های ذهنی خویش، شادی، سعادت و بهروزی انسان ها را آرزو و برای آن تلاش کرده اند، آرزو و تلاشی که همچنان ادامه دارد. سوال اساسی این جاست که شادی را کجا می توان یافت؟ آیا شادی واقعی دست یافتنی است یا آرزویی غیرقابل تحقق است؟

بسیاری از مردم به دنبال موفقیت و شادکامی هستند و آرزو دارند سعادت مند شوند، اما قادر نیستند آن را به دست آورند. این افراد نمی توانند چون فقط و فقط آرزو دارند و به صورت متمرکز، مصرانه و با جسارت تمام انرژی خود را برای دستیابی به آرزویشان مصرف نمی کنند.

بنابراین برای دستیابی به آنچه می خواهیم سه گام اساسی وجود دارد:

گام اول پرورش تخیلات در خصوص هدفی است که می خواهیم به آن دست یابیم، گام دوم برنامه ریزی برای چگونگی حرکت به سوی آن و گام سوم عمل یا گام عملی.

«آیا هدفی که می خواهیم به آن برسیم برای من وجود خارجی دارد؟» و «من قابلیت و صلاحیت رسیدن به آن را دارم؟»

به طور کلی هر انسانی آزاد به دنیا آمده و آن گاه تحت نظام آموزشی و تربیتی، تفکرات محدود کننده و ذهنیت های منفی به او داده شده است. بنابراین ما با بسیاری از باورها، اعتقادات و ذهنیت هایی روبرو هستیم که از پیش برایمان ساخته شده اند و خود نقش مهمی در ساخت آنها نداشته ایم (والدین، معلم، محیط). اما ما می توانیم باورهای مخرب، محدودیت ساز و حتی شیوه ی تفکر خود را عوض کنیم. ما می توانیم نگاه به خود و تصویر ذهنی که از خود داریم را می توانیم تغییر دهیم و باید تغییر دهیم.



هر چه در ذهن ما حقیقت داشته باشد، به حقیقت تبدیل می شود. سلامتی، ثروت، رفاه، سعادت، شادمانی، عقلانیت، حکمت، همه و همه تظاهرات بیرونی و تجلیات عینی تفکر ما هستند. تصویر ذهنی که با خود حمل می کنیم و باور به آن و سپس کنش، واقعیت بیرونی ما را تشکیل خواهد داد.

ذهن ما براساس یک سری اصول مشخص، فعالیت، افکار، احساسات و رفتار ما را مدیریت می کند. مغز ما همانند یک کامپیوتر هر چه را به عنوان برنامه از سوی ما دریافت کند، اجرا می کند.

علت تمامی فقرها، شکست ها و اشتباهات، باورهای نادرست بشری است. نباید خود را به باورهای نادرست وابسته کنیم، بلکه باید واقعیت را در خصوص زندگی بدانیم.

چگونه به سوی موفقیت گام برداریم؟

۱. چشم انداز روشنی از آنچه می خواهید بشوید یا به دست آورید در ذهنتان بسازید.

۲. نسبت به خود، جهان یا آینده، نگرش یا بازخورد مثبت بیابید.

۳. برای به دست آوردن آنچه می خواهید از خود شور و شوق و آمادگی نبرد نشان دهید.

هیچ نوع موفقیتی بدون آرامش ذهنی معنا ندارد.

زندانی تجارب بد گذشته نباشید. زندگی در تاریخ فایده ای ندارد. نگاه به جلو رمز موفقیت است. بهترین چیزی که داری را به دنیا هدیه کن، آن گاه بهترین چیز را از دنیا دریافت خواهی نمود.

برای موفقیت لازم است گام های پیشنهادی زیر را به طور صحیح انجام دهید:

۱. تغییر الگوی فکری، افکار و اندیشه ی روزانه.

۲. آماده کردن راهکارهای عملی برای دستیابی به اهداف.

۳. آگاهی از ارزش هدف.

۴. ارزیابی شخصی یا خودسنجی.



۵. به روز کردن ظاهر خود.
۶. یادگیری قواعد و اصول اخلاقی.
۷. آموزش و تربیت خود در زمینه هایی که احساس کمبود می کنید.
۸. خوب صحبت کنید.
۹. تلاش کنید تصمیم گیرنده ی خوبی باشید.
۱۰. به فعالیت های خود نظم و ترتیب بدهید.

فصل چهارم

ویژگی های کامیابان در قلمرو زندگی فردی و اجتماعی

بهترین شیوه برای سفر در جاده ی کامیابی، نگریستن، مشاهده، بررسی و مطالعه ی ویژگی های فکری و رفتاری هر دو گروه کامیابان و ناکام ماندگان عرصه ی وجود است. با شناخت شیوه های فکری و رفتاری شادکامان، می توانیم راه آنها را پی بگیریم و با شناخت ساختارهای فکری-عملی ناکام ماندگان، می توانیم از تکرار آن اشتباهات اجتناب کنیم. همان طور که از لقمان حکیم پرسیدند: «ادب از که آموختی؟» گفت: «از بی ادبان، هر چه آنها کردند من نکردم.»

وقتی به کسی می گوئیم که کامیاب است، منظورمان کسی نیست که باعث ناکامی دیگری شده است. برای ما، کامیاب کسی است که به درستی و با صداقت، مسئولانه و به طور اصیل و واقعی، هم به عنوان یک فرد در زندگی شخصی و هم به عنوان یک عضو از اجتماع، به مسائل و موقعیت های زندگی پاسخ می دهد. فرد ناکام کسی است که به مسائل نادرست پاسخ می گوید، از ایفای نقش و مسئولیت خود طفره می رود یا دائما نقش های عاریه ای بازی می کند.

ویژگی های افراد کامیاب

فرد معتبر، واقعیت شخصی خودش را از طریق شناختن، بودن و تبدیل شدن به یک فرد «مسئول» و «موثق» تجربه می کند.



افراد کامیاب نیاز ندارند که خود را پشت ماسک پنهان کنند. آن‌ها تصویر ذهنی غیرواقعی حقارت یا برتری نسبت به دیگران را دور می‌ریزند. به دیگران نه از بالا و نه از پایین، بلکه از روبرو به عنوان یک انسان برابر و هم‌شان و منزلت خود می‌نگرند. آن‌ها فروتنی را در تمام و جنایت خود بروز می‌دهند و استقلال و خودمختاری، برایشان ترس و وحشت نمی‌آورد.

کامیاب‌ها آموخته‌اند که احساسات و محدودیت‌های خود را بشناسند و از آن‌ها نهراسند. آن‌ها توسط موانع و احساسات دوگانه‌ای که گاهی به آن‌ها دست می‌دهد متوقف نمی‌شوند. با شناخت خوبی که از خود دارند، می‌دانند که در مواقعی خودشان نیز ناراحت و عصبانی می‌شوند بنابراین وقتی دیگران از دست آن‌ها عصبانی و ناراحتند می‌توانند به آن‌ها گوش دهند و حرفشان را بشنوند. آن‌ها می‌توانند عاطفه و عشق و محبت بدهند و دریافت کنند، می‌توانند دوست بدارند و دوست داشته شوند.

ویژگی‌های روان‌شناختی افراد ناکام

اگر دقت کنیم، افراد کمی هستند که کاملاً کامیاب یا ناکام بوده‌اند. پیروزی یا شکست انسان‌ها تحت تاثیر وقایعی است که در کودکی بر آن‌ها رفته است. چرا که انسجام و ساختار رفتاری آن‌ها بسیار متأثر از دوران کودکی‌شان است.

ناکام‌ها ممکن است تشخیص ندهند که در ساختن قفس خود، کندن گور و گودالی که در آن افتاده‌اند و در ایجاد کسالتی که تمام وجودشان را فرا گرفته است، خودشان سهم اساسی داشته‌اند.

فرد ناکامی که در گذشته زندگی می‌کند همواره در گفتگوی درونی اش با خود تکرار می‌کند:

- اگر فقط شغل دیگری داشتم.
- اگر فقط دیپلم می‌گرفتم.
- اگر فقط خوشکل بودم.
- اگر فقط خوش تیپ بودم.
- و اگرهای دیگر...



اما آن گروه از ناکام هایی که در آینده زندگی می کنند

- یک شازده خانم یا یک دختر ایده آل سر راهم پیدا شود.
- مدرسه تمام شود و دیپلم بگیریم.
- بچه ها بزرگ بشوند.
- ...

ناکام ها نیز به طور دائم در وحشت وقوع یک فاجعه به سر می برند. ترکیب دیگری از «اگر این پیش بیاید»، آن ها مدام با خود می گویند:

- وای اگر شغلم را از دست بدهم؟
- وای اگر دیوانه بشوم؟
- وای اگر اتفاق بدی برام بیفتد؟
- اگر پایم بشکند؟

فصل پنجم

شناسایی توانمندی های خاص خود و به کارگیری آن ها در زندگی روزانه

پژوهش ها نشان داده اند در همه ی شرایط با تکیه بر توانمندی هایمان، می توانیم به درجات بالاتری از سلامت، شادمانی و کامیابی دست یابیم. متأسفانه بسیاری از مردم برای دستیابی به شادمانی و کامیابی، زمان زیادی را صرف شناسایی و رفع نقاط ضعف و مشکلات خود می کنند. این شیوه عموماً به عنوان رویکرد نقصگرا شناخته شده و در چند دهه ی اخیر رویکرد اصلی در قلمرو سلامت بوده است.

اگر بخواهیم همگی در حوزه نقاط ضعفمان کار کنیم و آن جنبه ها را تقویت کنیم سرنوشت ما مانند سرنوشت اهالی بیثقه ای خواهد شد که به جای سرمایه گذاری و بهره برداری از توانمندی های خاص هر فرد تلاش دارند نقاط ضعف افراد را تقویت کنند.

یکسان پنداری و یکسان سازی: عدم در نظر گرفتن تفاوت های فردی



برای دستیابی به شادمانی درونی و احساس رضایتمندی و بهزیستی، نیازی نداریم که روی نقاط ضعف خود کار کنیم و آن‌ها را تقویت کنیم. بر اساس یافته‌های پژوهشی بهتر آن است که در آغاز توانمندی‌های خود را بشناسیم و سپس سعی کنیم این توانمندی‌ها را هر روز بیش‌تر در قلمروهای زندگی‌مان به کار گیریم. در این صورت هم پیشرفت بهتری می‌کنیم هم احساس شکوفایی و رضایتمندی بیش‌تری را تجربه می‌کنیم. ترکیب همین دو احساس درونی است که زمینه ساز اصلی بهزیستی ماست.

توانمندی‌های خاص

ابتدا توانمندی‌های اساسی انسان بر اساس یافته‌های پژوهشی روان‌شناسی مثبت‌نگر را معرفی می‌کنیم. در جدول زیر فهرستی از ۲۴ توانمندی خاص ارائه می‌شود، هر توانمندی در یک حوزه‌ی خاص طبقه‌بندی شده است. این موارد را بخوانید و توانمندی‌های خود را از میان آن‌ها مشخص کنید. در هنگام خواندن و مشخص کردن توانمندی‌های خود ممکن است بخواهید به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

- آیا در زندگی شما جنبه‌های خاصی وجود دارد که اغلب به خاطر آن‌ها تحسین شوید؟
- در چه حوزه‌هایی از زندگی بیش‌تر به خود می‌بالید؟
- آیا مهارت‌های خاصی وجود دارند که آن‌ها را خیلی راحت آموخته باشید؟
- چه زمانی بیش‌تر احساس می‌کنید خودتان هستید؟

تیگ بزنید	خرد و آگاهی تعریف توانمندی	حوزه اول نام توانمندی
	فردی هستم به دنبال خوب آموختن مهارت‌ها و دانش جدید. برای توسعه‌ی فهمم میل زیادی به آموختن شاخه‌های مختلف معرفتی، به صورت خودآموز یا شرکت در کلاس‌های رسمی، دارم. کنجاوم. عاشق یادگیری مفاهیم جدیدم. به فضاهای فرهنگی انند مدرسه، موزه و مکان‌های مطالعه علاقمندم و همواره به دنبال فرصتی برای یادگیری ام.	عشق به یادگیری



	دید وسیع (خرد)	من یک تفکر واگرا و چشم انداز وسیع به مسائل دارم. توانایی ارائه ی مشاوره خردمندانه به دیگران و نگاهی ژرف به جهان و زندگی، که هم برای خود و هم برای دیگران قابل درک باشد، دارم.
	هوش اجتماعی و هوش عاطفی	من از انگیزه ها، احساسات و عواطف خود و سایر افراد آگاهی دارم. من توانایی خوب کنار آمدن با دیگران در شرایط گوناگون اجتماعی را دارم و می دانم چه کار بکنم تا در شرایط اجتماعی با دیگران هماهنگ باشم.
	خلاقیت (ابتکار، نوآوری)	من همواره به دنبال راه های جدید و تازه؛ تفکر درباره ی شیوه های نو و خلاقانه برای انجام کارها؛ خلاقیت، نوآوری و ابتکار ... هستم و همواره به خود یادآوری می کنم که از این نعمات برخوردارم.
	ذهن باز و پذیرنده (خالی از تعصب، تفکر انتقادی)	من با نگرشی باز و بی تعصب به امور و اتفاقات، آن ها را از همه جهات بررسی می کنم. من توانایی تغییر دادن نظر خود به واسطه شواهد موجود، سبک و سنگین کردن کلیه شواهد به صورتی منصفانه و بی طرفانه. تفکر انتقادی و روشن و عدم نتیجه گیری سریع را دارم.
	کنجکاوی	من نوگرایی، گشودگی و توانایی پذیرش تجربه های جدید را دارم. تمایل من به کسب تجارب تازه صرفا برای خود تجربه، مجذوب موضوعات و عناوین نو شدن، بازیابی و اکتشاف، کنجکاوی و علاقه نسبت به جهان و مسائل آن است.
تیگ	حوزه دوم	شجاعت
بزئید	نام توانمندی	تعریف توانمندی
	شجاعت و تهور	من در برابر تهدید شانه خالی نمی کنم، از چالش ها و دشواری ها نمی هراسم، درباره ی آنچه درست است آزادانه سخن می گویم حتی اگر فضای حاکم مخالف با آن باشد؛ و به باور خود عمل می کنم حتی اگر مقبول دیگران نباشد.
	پایداری و پشتکار	من کوشایی و پشتکار را در پایان دادن به آنچه شخص آغاز می کند می دانم و در پافشاری در یک روش کار به رغم موانع موجود و به سرانجام رساندن کارها و احساس رضایت از تکمیل آن ها.
	یکپارچگی و انجام شخصیت	من درستکار و با اصالت و حق گو هستم. من به طور کلی همواره خود را به گونه ای اصیل و منسجم ارائه می کنم؛ من از هر گونه تظاهر دوری می کنم و پذیرای مسئولیت ها، احساس و اعمال خویش هستم. من در زندگی روزمره پیرو درستکاری، صحت، اصالت و همخوانی پندار، گفتار و کردار هستم.



تیگ بزئید	انسانیت و عشق	حوزه سوم
	تعریف	نام توانمندی
	من برای رابطه های نزدیک و صمیمی ارزش قائل هستم، به ویژه روابطی که در آن لطف و محبت دو جانبه برقرار است. رفاقت و دوستی برای من با ارزش است و با مردم صمیمی هستم. من ظرفیت و توان دوست داشتن و دوست داشته شدن را دارم. رابطه ی انسانی با دیگران را محترم می شمرم و در جهت ایجاد و نگه داری رابطه ها تلاش می کنم. من نسبت به کسانی که با من احساس نزدیکی و صمیمیت می کنند احساس نزدیکی می کنم.	ابراز و دریافت عشق و محبت
	من فردی هستم با گذشت، مهربان و دل سوز. با عشق به هم نوع و نیکی کردن به دیگران، از مراقبت و یاری رساندن به سایرین لذت می برم در حالی که آن ها را نمی شناسم و از آن ها هیچ گونه انتظاری ندارم.	مهربانی و نوع دوستی
تیگ بزئید	عدالت	حوزه چهارم
	تعریف توانمندی	نام توانمندی
	دل بستگی و وفاداری من به کار جمعی، به عنوان عضوی از یک گروه یا تیم کار کردن، انجام سهم فردی خود در فعالیت های گروهی، پیروی از قرارداد و قواعد گروهی و وفاداری به هدف گروه است.	مسئولیت اجتماعی
	من به همه ی افراد به صورتی یکسان، و بنا بر شرط انصاف و عدالت برخورد می کنم. من به احساسات شخصی خود اجازه نمی دهم در تصمیم هایم درباره ی دیگران، دادن فرصتی منصفانه به همگان با بی طرفی، برابری و عدالت در برخورد با همه ی افراد، به صورتی بی غرضانه تبعیض اعمال کند.	انصاف
	من در ترغیب و هدایت گروهی که خود یکی از اعضای آن هستم و کارها را انجام می دهم می کوشم، و در عین حال در حفظ ارتباطات خوب در درون گروه، سازماندهی فعالیت های گروه و مدیریت آن ها تا زمانی که به نتیجه مورد نظر دست یابند فعالیت می کنم.	رهبریت

تیگ بزئید	میانه روی	حوزه پنجم
	تعریف توانمندی	نام توانمندی



خودگردانی (خویشتن داری)	من توان مدیریت و تنظیم آنچه احساس می کنم و انجام می دهم را دارم، من می توانم منظم بوده و در مدیریت امیال و احساسات فردی خویشتن داری و خودگردانی نمایم.
احتیاط و مصلحت اندیشی	من در انتخاب های خویش فردی محتاط، مصلحت اندیش، آینده نگر و عاقبت اندیش هستم. من از خطر کردن های غیرضروری و از گفتن سخنی یا انجام کاری که می تواند در آینده موجب پشیمانی ام گردد، اجتناب می کنم.
فروتنی / تواضع	من برای جلب توجه سایرین تلاش نمی کنم، می گذارم موفقیت هایم به خودی خود نمایان شوند، و به بزرگنمایی خود نمی پردازم.

تیک بزنید	امید	حوزه ششم
	تعریف توانمندی	نام توانمندی
	من متوجه و قدردان خوبی ها و زیبایی ها هستم. من از زیبایی و فضیلت و نقش آفرینی ها و جلوه های ماهرانه در تمامی حوزه های زندگی، از طبیعت گرفته تا هنر، ریاضیات، علوم و تجربه های روزمره لذت می برم.	قدرشناسی از زیبایی ها و فضایل
	من انتظار و امید دستیابی به بهترین ها در آینده را دارم و برای به دست آوردن آن ها تلاش می کنم. من معتقدم آینده ی خوب، امید، خوش بینی و آینده نگری چیزهایی هستند که می توانند ایجاد گردند.	امید و خوش بینی
	اصول هدایت و راهنمایی من همواره بر بخشندگی استوار است نه کینه توزی. من با مهربانی و بخشش با افرادی که کار اشتباهی کرده اند روبرو می شوم و به آن ها فرصت جبران اشتباه می دهم.	بخشش و لطف
	من برای ابراز تشکر از چیزهای خوبی که پدید می آید زمان اختصاص می دهم. من آشکارا از مواهب و نعمت هایی که از آن ها برخوردارم قدردانی و سپاسگزاری می کنم.	قدرشناسی از نعمات زندگی
	من نیمه ی پر لیوان را می بینم و به بخش روشن هر چیز نگاه می کنم. به خندیدن و شوخی کردن و خنداندن دیگران تمایل دارم. من شوخ طبع و بازیگوش هستم و جوک ساختن (و نه لزوما جوک گفتن) را دوست دارم.	شوخ طبعی و بازیگوشی
	من به داشتن معنویت، حس هدفمندی و ایمان منسجم اعتقاد دارم. به دنبال هدفی فراتر از خود هستم و باور به معنا و مقصودی برتر برای زندگی و عالم هستی. همچنین می خواهم بدانم جایگاهم در این جهان کجاست، از کجا آمده ام؟ به کجا می روم؟ هدف از آمدن و رفتنم چیست؟	معنویت (ایمان و هدف برتر)



	نگاه من به زندگی همراه با شور و شوق، انرژی، طراوت، رغبت و اشتیاق است. من عدم انجام کاری به صورت نیمه کاره یا همراه با بی میلی، زندگی همراه با ماجراجویی، احساس سرزندگی و فعال بودن را در زندگی نوعی سفر اکتشافی می دانم.	سرزندگی و شور و انرژی
--	--	-----------------------

«اگر چنین باور داشته باشیم که غیر از پرورش و به کارگیری فعال توانمندی ها و فضایل فردی، می توانیم راه میان بر دیگری به سوی شادمانی و خشنودی اصیل پیدا کنیم، ما نیز به فوج عظیم جمعیتی می پیوندیم که در اوج برخورداری از ثروت و رفاه فراوان، در فقر و تندرستی معنوی و احساس عمیق تاخشنودی بسر می برند. و بدانیم که جستجو و تجربه کردن هیجانات مثبت به دور از پرورش و به کارگیری توانمندی های شخصی و خصیصه های نیکو، به پوچی، بیهودگی و خمودی، افسردگی و سطحی نگری منتهی می شود و هر چه از عمرمان می گذرد بیش تر در می یابیم تا دم مرگ هر روز بی قرارتر و ناآرام تر از گذشته ایم.

پس تصمیم بگیرید به این خیل عظیم نپیوندید و از هم اکنون برای به کارگیری و تقویت توانمندی های خود برنامه ریزی و به آن عمل کنید.
به خاطر داشته باشید «کار نیکو کردن از پر کردن است».



فصل ششم

ضرورت هدف چینی

همگی کم و بیش با هدف چینی آشنا هستیم. در سنین هفت، هشت سالگی اهدافی داشته ایم و به برخی از آن ها دست یافته ایم. در نوجوانی و جوانی اهداف دیگری داشته ایم که برخی از آن ها را نیز به دست آورده ایم، مثل اتمام دبیرستان، ورود به دانشگاه، یافتن شغل، درآمد و خودکفایی مالی، ازدواج با فرد مورد نظر و... اما هنوز چیزهای بسیاری وجود دارد که در ذهن ما به انتظار وقوع نشسته اند.

پس از رشد و رسیدن به بلوغ، هدف چینی برای استقلال از والدین، تحصیلات، شغل یابی و... ادامه دارد اما کم کم در طی زندگی به واسطه ی نفوذ عامل بیرونی و محیطی که در آن زندگی می کنیم، به «دنبال کردن مسیر بینیمان اقدام می کنیم، یعنی نیازها و خواسته های فوری خود و نیازها و خواسته های اطرفیانمان را برآورده می کنیم. همه ی این ها می شود شغل تمام وقت ما. زمان می گذرد، و به زودی در می یابیم سر رشته ی زندگی از دستمان خارج شده است و دیگر از ما کاری ساخته نیست؛ در این فرآیند موضوعاتی که برای ما بسیار ضروری است، توجه لازم را دریافت نمی کنند و زندگی ناامیدکننده می شود.

یادآوری شکست ها و ناکامی ها بسیار آسان است: به قول هایی که داده بودیم و عمل نکرده ایم، دیگران را تحقیر کرده ایم، راه حل ها و تصمیمات جدیدی که گرفته ایم ولی یک هفته بیشتر دوام نداشته است، وزن خود را نتوانسته ایم کاهش بدهیم، فعالیت های ورزشی خود را انجام نداده ایم، انضباطی که چیده بودیم را رعایت نکرده ایم، برنامه ریزی های غذایی - سلامتی را دنبال نکرده ایم، نامه ها و درخواست هایی که می بایست می نوشتیم را ننوشته ایم، دوستان بسیاری را ملاقات نکرده ایم، وقت خود را به طور بهینه با فرزندانمان نگذرانده ایم و... تا بخواهید، نقص ها و شکست ها... حافظه ی ما برای یادآوری این نکات کاملا دقیق و روشن است.

بدین وسیله وقتی در خصوص سال آینده به طور جدی شروع به تفکر کنیم به ما یادآوری می شود که توانایی چیدن هدف و دستیابی به آن را داریم. فکر کردن و



نگریستن به خود به این طریق، ممکن است خیلی راحت و ساده نباشد، ولی با انجام آن خود را دوباره می شناسیم و این احساس در ما به وجود می آید همان طور که در هشت یا نه سالگی به اهدافمان رسیده ایم، هنوز هم می توانیم سرنوشت خود را خود تعیین کنیم و سر رشته ی زندگی دلخواهمان را در دست بگیریم. نباید اجازه دهیم که اطراف «رویا» و «اهدافمان» علف های هرز بروید.

۱. تاکنون چه کارهایی را به انجام رسانده ام؟

۲. از گذشته چه آموخته ام (برای آزادی از بند گذشته)؟

معمولا بهترین راه کنار آمدن با گذشته سه راه است:

۱. بخشیدن ۲. فراموش کردن ۳. آموختن.

دو عمل اولیه کار دشواری است. بهتر است از خود بپرسیم از آنچه بر من رفته چه می توانم بیاموزم که در کارهای بعدی کمک نماید چه بکنم و چه نکنم؟
از قید گذشته و نگرانی آینده باید رها شد تا فضایی برای حال آفرید.

فصل هفتم

پرسش هایی برای تامل

در گریز از خویشتن پیوسته می گاهم؟

هیچ می دانی چرا چون موج

این خاموشی نزدیک

زان که بر این پرده ی تاریک

آنچه می خواهم نمی بینم و آنچه می بینم، نمی خواهم

طرح سوالات خوب، بهترین پاسخ را برای ما به ارمغان می آورد. پاسخی که از دیگران دریافت می کنیم کمک چندانی به ما نمی کند، بلکه پرسش هایمان از خود بهترین راهنمای عمل ما هستند.



در این فصل پرسش هایی آمده است که اگر روی آن ها تامل کنیم، می تواند دستاوردهای زیادی برایمان به ارمغان آورد.

خواندن و تامل و اندیشیدن به هر پرسش و چند ساعتی را به آن پرسش اختصاص دادن، یکی از کارهای مهمی است که پل گذار به آن سوی «فردی که می خواهیم باشیم» را برقرار می کند.

۱. اکنون چه کارهایی را می توانید انجام دهید که تا یک سال قبل توان انجامش را نداشتید؟

۲. در هفته های اخیر چه موضوعی ذهنتان را به خود مشغول کرده است؟

۳. هم اکنون و در همین لحظه، چه چیزی را بیشتر از همه می خواهید؟

۴. ترتیب اهمیت جایگاه هر یک از موارد زیر در نظر شما کجاست؟
شادمانی، پول، عشق و محبت، سلامت، شهرت.

۵. چه کلمه یا واژه ای به بهترین صورت، شیوه ی زندگی شما را در یک ماه گذشته توصیف می کند؟

۶. هم اکنون چه چیزی محرک و انگیزه ساز شماره یک زندگی شما است؟

۷. در یک جمله خود را تعریف کنید و بگویید: «کی هستید؟»

۸. دوست دارید به خاطر چه چیزی شناخته شوید؟

۹. اگر به یک سفر ۲۰۰۰ کیلومتری بروید، دلتان برای چه چیز بیشتر از همه تنگ خواهد شد؟ (فقط یک چیز را ذکر کنید)

۱۰. از الان تا یک سال آینده فکر می کنید زندگی شما چه تغییری خواهد کرد؟

۱۱. چه کسی به شما احساس خوبی نسبت به خودتان می دهد؟

۱۲. سه ویژگی مهمی که دوست دارید در یک دوست واقعی ببینید کدام است؟

۱۳. تا به حال ترس از شکست و ناکامی مانع انجام کدام کارهایتان شده است؟

۱۴. از زمان بچگی، چه چیز را همیشه می خواسته اید؟

۱۵. مانع اصلی بین شما و آنچه می خواهید به آن برسید چیست؟



۱۶. وقتی به نظر می رسد که هیچ چیزی خوشنودتان نمی کند، معمولا چه کار می کنید؟
۱۷. کی متوجه شدید که زندگی بسیار کوتاه است؟
۱۸. چه چیزی است که نیاز دارید تا زمان زیادتری به آن اختصاص دهید؟
۱۹. چه موضوعی است که دائما از رو در رو شدن با آن مضایقه می کنید؟
۲۰. چه چیزی است که اکثر مردم انجام می دهند ولی شما با آن مخالفید؟
۲۱. رایج ترین سوءتفاهم و برداشت نادرستی که دیگران از شما دارند چیست؟
۲۲. چه چیزی دارید که هیچ کس نمی تواند آن را از شما بگیرد؟
۲۳. آیا چیزی هست که هرگز دوست ندارید بدون آن روز را شب کنید؟
۲۴. وقتی به گذشته نگاه می کنید، بیشتر دلتان برای چه چیز تنگ می شود یا حسرت آن را می خورید؟
۲۵. چه خاطره ای از همین یک سال گذشته باعث می شود از ته دل بخندید؟
۲۶. اولین تغییری که نیاز دارید در زندگی، در طول دوازده ماه آینده ایجاد کنید، چیست؟
۲۷. اگر الان نه، پس کی؟
۲۸. چه کاری را انجام داده اید که واقعا نسبت به آن احساس افتخار و غرور می کنید؟
۲۹. اخیرا چه چیز جدیدی درباره ی خود یاد گرفته اید؟
۳۰. چه چیزی را می خواهید برای همیشه به خاطر داشته باشید؟
۳۱. چه چیز یا چیزهایی هست که بدون آن ها هم جامعه به راه خودش ادامه می دهد؟
۳۲. آیا چیزی هم اکنون وجود دارد که نسبت به آن کاملا مطمئن باشید؟
۳۳. اگر این امکان و فرصت را داشتید که پیامی را به جمع کثیری از مردم بدهید، چه پیامی به آنها می دادید؟
۳۴. آیا کاری بوده است که به خود گفته باشید دیگر هرگز آن را انجام نمی دهم ولی بعد از آن باز هم انجام داده باشید؟



۳۵. آیا چیزی بوده است که وقتی بزرگ تر شدید فکرتان را نسبت به آن تغییر داده باشید؟
۳۶. چیزی بوده که برای همیشه دوام نیاورده باشد ولی هنوز زمان هایی که از آن برخوردار بودید را ارزشمند و قابل اعتنا بدانید؟
۳۷. اگر بتوانی در زمان به عقب برگردید و به جوانی و نوجوانی خود یک توصیه بکنید، چه می گوئید؟
۳۸. اگر هم اکنون متوجه شوید که شصت ثانیه دیگر خواهید مرد، آخرین کلامی که به زبان می آورید چه خواهد بود؟
۳۹. وقتی همه چیز گفته شد و همه چیز انجام شد، آیا چیزی بیشتر از آنچه انجام داده اید خواهید گفت؟
۴۰. اغلب چه سوالاتی از خود می پرسید؟

فصل هشتم

قدرت هدف داشتن

سنگ آرایش کوهستان نیست

همچنانی که فلز، زیوری نیست به اندام کلنگ

در کف دست زمین گوهر ناپیدایی است

که رسولان همه از تابش آن خیره شدند

پی گوهر باشید.

کاملاً پذیرفته شده است افرادی که می دانند به کجا می روند، محتمل است زودتر به مقصد برسند. اگر مقصد خود را ندانید، این خطر وجود دارد که ساعت ها و روزها



بروید ولی به دور خود بچرخید؛ این یعنی شما در زندگی حضور دارید ولی رشد و ترقی و پیشرفت نمی کنید.

یک پژوهش ده ساله، در دانشکده علوم بازرگانی دانشگاه شیکاگو، نقش هدف چینی را به خوبی نشان می دهد. از دانشجویان ترم آخر در خصوص اهدافشان پس از فارغ التحصیلی سوال کردند. از آن ها پرسیده شد پس از فراغت از تحصیل می خواهید چکار کنند و چه برنامه هایی برای خود تدراک دیده اند؟

۸۳ درصد دانشجویان گفتند هنوز هیچ هدفی را تعیین نکرده اند. چهارده درصد از آن ها، هدفی را به صورت جسته و گریخته در ذهن داشتند و فقط سه درصد دانشجویان اهداف مشخص و معینی را برای خود نوشته، طراحی و برنامه ریزی کرده و به صورت مکتوب در آورده بودند. پس از ده سال همگی آنان بار دیگر مورد بررسی پرسشنامه ای قرار گرفتند و به لحاظ سطح پیشرفت و دستاوردهای حرفه ای - مالی مقایسه شدند. افرادی که اهداف ذهنی پراکنده ای را به صورت جسته و گریخته در ذهن داشتند (طرح مبهمی از آنچه می خواهند) سه برابر افراد بی هدف، دستاورد و پیشرفت داشتند. افرادی که اهداف مکتوب و مشخص تعریف کرده بودند (سه درصد افراد هدفمند) ده برابر افراد بدون هدف، دستاورد داشتند.

افرادی که اهدافشان با ارزش ها و معیارهای فردی آن ها هماهنگ باشد، رضایتمندی و خشنودی بیش تری کسب می کنند. وقتی ما به هدفی نائل می شویم که توسط نظام ارزشی ما (آنچه که برایمان مهم و ارزشمند است) تایید شود، در زندگی احساس شغف و رضایتمندی قلبی و ذهنی عمیقی را تجربه می کنیم.

هنگامی که هر فردی به جای آرزو کردن، رویاپردازی، ای کاش گفتن و غرغر کردن از وضعیت فعلی خود، اهداف قدرتمندی مبتنی بر ارزش های فردی برای خود مشخص کند، به سمت زندگی مثبت و مولدتر پیش خواهد رفت.

ویژگی های هدف خوب

۱. هدف خوب باید مشخص و خاص باشد.
۲. هدف خوب، باید قابل اندازه گیری و سنجش باشد. چه مقدار؟



۳. هدف خوب، چارچوب زمانی دارد. هر چه زمان رسیدن معقول تر و کوتاه تر باشد، برای دستیابی به آن تمرکز و تلاش بیش تری خواهد شد. هدف بدون زمان بی معناست، هنوز هدف نیست، یک رویاست، مثل مسابقه ی فوتبالی که انتها و پایان آن مشخص نشده است و نمی دانیم چه زمان یا با رد و بدل شدن چند گل بازی به اتمام می رسد؟

۴. هدف خوب، در جمله نوشتاری و بیانی به صرت فاعلی و پر توان بیان می شود.

۵. هدف خوب، مبتنی بر نتیجه یا فرآیند است.

اهداف مبتنی بر فرآیند: اهدافی هستند که فکر می کنیم ما را به سوی هدف رهبری می کنند. به عنوان مثال: هر روز بین ده تا پانزده دقیقه سر موضوعات روزانه با او حرف بزنم.

اهداف مبتنی بر نتیجه: بهبود بخشیدن به رابطه و گفتگو با والدین و فرزندانم.

و به طور کلی هدف باید:

۱. خاص و مشخص باشد.

۲. قابل اندازه گیری باشد.

۳. چارچوب زمانی مشخصی داشته باشد.

۴. جنبه ی فاعلی داشته و با فعل آغاز می شود.

۵. متناسب باشد، نتیجه مدار یا فرآیند مدار باشد.

فنون هدف چینی



گام اول: تمام نقش هایی را که در زندگی برای خود قائل هستید، معین کنید. (فرزند، همسر، کارفرما، کارمند، پژوهشگر، دوست، مادر یا پدر) یا حوزه های مختلف زندگی را



معین کنید. (کار، روابط شخصی، خانواده، روابط اجتماعی، سلامت، رشد فکری - معنوی، مدیریت و پیشرفت شخصی)

گام دوم: بین آنچه دوست دارید و آنچه «واقعا می خواهید» به آن برسید و با ارزش های شخصی شما هماهنگ است تمایز قائل شوید.

مثلا دوست دارید صبح بیشتر بخواهید، ولی واقعا می خواهید سالم و شاداب باشید، پس باید رختخواب را ترک کنید و به ورزش بپردازید. یا دوست دارید وقت خود را به تماشای تلویزیون بگذرانید، اما انجام کارهای عقب افتاده برای پیشرفت و درآمد شخص شما بسیار اساسی است.

چگونه به سمت اجرای عملی طرح و اهداف پیش برویم؟

۱. مدیریت زمان و مدیریت فعالیت ها

برای استفاده ی بهینه از زمان از فرمول مدیریت زمان طلایی استفاده کنیم:

	اهداف فوری	اهداف غیر فوری
اهداف مهم		زمان طلایی
اهداف غیرمهم		

۲. ایجاد سیستم برای دستیابی به اهداف

اهداف سالانه، اهداف ماهانه و اهداف هفتگی (اهداف زمان طلایی هفتگی)

۱. در پایان هر هفته، ده دقیقه را اختصاص دهید به مرور اهداف هفتگی و ببینید چه کارهایی انجام شده، روند و الگوی حرکت چگونه بوده است. به خودتان بازخورد و فیدبک بدهید.



۲. در پایان هر ماه، سی دقیقه را به مرور برنامه هایی که قرار بوده است انجام شود اختصاص دهید.

۳. بسیاری معتقدند که اهداف و لیست برنامه های ماهانه، چنانچه فقط ده هدف برای خود معین کرده باشید، بهترین بازده را دارند و به شما فرصت کم یا اضافه کردن چیزهای پیش بینی نشده را نیز می دهد.

۳. دستور کار فرهنگی، جلسه طراحی زمان طلایی
برای شناسایی این که چه چیزی یا چه کاری را دوست دارید دنبال کنید یا انجام دهید، به این نکته فکر کنید که از زندگی خود چه می خواهید.
گام اول: از خودتان بپرسید: «آیا برای هیچ یک از قلمروهای زندگی که در ذیل آمده است هدف مشخصی دارم؟»

۱. ارتباط با مردم

۲. شغل، حرفه

۳. تعطیلات

۴. عادات (سیگار کشیدن، تلویزیون دیدن)

۵. سرگرمی ها (فوتبال، شطرنج)

۶. خانواده

۷. مسائل مالی

۸. تحصیلات، آموزش، تربیت

۹. تفریح

۱۰. سلامت و بهداشت

۱۱. ویژگی های شخصیتی (ترس، عصبانیت، اجتنابگر بودن)

۱۲. مهارت ها

۱۳. چیزهای دیگر....



گام دوم: اهدافی که دوست دارید به آن ها دست یابید را فهرست کنید و به سه دسته (بسیار مهم، تقریبا مهم، نه چندان مهم) تقسیم کنید.

اهداف	بسیار مهم	تقریبا مهم	نه چندان مهم
اهداف این هفته			
اهداف این ماه			
اهداف امسال			

گام سوم: در ابتدا اهدافی را انتخاب کنید که دستیابی به آن چندان دشوار نباشد.

پایان