

# به سوی کامیابی «۳»

دیدار با سرفروشت

اثر  
آنتونی رابینز

ترجمه: مهدی مجردزاده کرمانی

## فهرست مطالب

۹	* سخن مترجم
۲۶	* مقدمه به قلم آقای دکتر جلالی (روانشناس)
۲۹	<b>فصل ۱- نظام اساسی</b>
۳۲	* قضاوت بهتر، زندگی بهتر می آفریند
۳۳	* ثروت نتیجه قضاوت صحیح است
۴۳	* دو نوع تغییر
۴۶	* خود را بیازمائید
۵۱	* زمانی می رسد که...
۵۳	<b>فصل ۲- ارزشهای زندگی: قطب نمای فردی</b>
۵۷	* اگر ارزشهای واقعی خود را نمی شناسید...
۶۰	* ارزش چیست؟
۶۱	* حرکت به سوی ارزشها
۶۸	* درسهایی درباره رنج
۷۱	* ارزشهای دفعی
۷۳	* تضاد ارزشها: منشأ خود اخلاقی
۷۴	* چگونه ارزشهای فعلی خود را کشف کنیم؟
۷۶	* ارزشهای خود را عوض کنید
۸۹	<b>فصل ۳- چرا شاد و خوشبخت نیستیم!</b>
۹۵	* قضاوت و قاضی
۹۷	* مرتب هستید یا نامرتب
۱۰۰	* آیا قوانین فردی شما مایه ضعفند یا موجب قدرت؟
۱۰۱	* قواعد بازی را طوری طراحی کنید که برنده شوید
۱۰۶	* راه حل

- ۱۰۸ \* نمونه‌ای از قوانین فردی و ارزشهای جذبی من
- ۱۰۹ \* همه ناراحتیها ناشی از قوانین فردی است
- ۱۱۱ \* مشکل قوانین متغیر
- ۱۱۴ \* قوانین خود را اظهار کنید
- ۱۱۵ \* قوانینی که نمی‌توان شکست!
- ۱۱۸ \* در قوانین فردی تجدید نظر کنید

#### فصل ۴- چهارچوبهای مرجع: تار و بود زندگی

- ۱۲۱ \* چهارچوب مرجع چیست؟
- ۱۲۵ \* مطالعه، خوراک فکر
- ۱۳۱ \* از تضادها استفاده کنید
- ۱۳۴ \* دنیایی از نظرات و تجارب
- ۱۳۹ \* چهارچوبهای مرجع خود را وسعت دهید
- ۱۴۰

#### فصل ۵- هویت: کلید توسعه

- ۱۴۷ \* هویت چگونه شکل می‌گیرد
- ۱۵۴ \* بحران هویت
- ۱۵۷ \* بالاخره چه کسی هستید؟
- ۱۶۱ \* تحول هویت
- ۱۶۴ \* نیروی خودسازی
- ۱۶۷ \* هویت شما در آینده
- ۱۶۸

#### فصل ۶- تغییر زندگی در هفت روز

- ۱۷۳ \* روز اول: تغییر سرنوشت عاطفی
- ۱۷۳ \* تکلیف امروز
- ۱۷۴ \* روز دوم: تغییر سرنوشت جسمانی
- ۱۷۵ \* علت و اساس جوانی
- ۱۸۶ \* تکلیف امروز
- ۱۸۸

- ۱۹۰ \* روز سوم: تسلط بر روابط
- ۱۹۳ \* تکلیف امروز
- ۱۹۵ \* روز چهارم: سرنوشت مالی
- ۲۰۷ \* موج توزیع کالا در آینده
- ۲۱۶ \* تکلیف امروز
- ۲۱۸ \* روز پنجم: از صالحان باشید
- ۲۲۳ \* تکلیف امروز
- ۲۲۵ \* روز ششم: تسلط بر زمان و عمر
- ۲۲۸ \* تکلیف امروز
- ۲۳۰ \* روز هفتم: استراحت و تفریح
- ۲۳۰ \* تکلیف امروز

## فصل ۷- مطلب پایانی: آنچه از یک انسان ساخته است

- ۲۳۱ \* راه حل نهایی
- ۲۳۵ \* مشکل بی خانمانی
- ۲۴۰ \* مشکلاتی که در سازمان زندانها وجود دارد
- ۲۴۲ \* مشکل بزهکاری نوجوانان
- ۲۴۵ \* مشکلات محیط زیست
- ۲۴۷ \* موضوع خود را مشخص کنید
- ۲۵۲ \* در تربیت فرزندان خود بکوشید
- ۲۵۳ \* دعوت به همکاری
- ۲۵۷

## نظام اساسی

از میان کارهایی که می‌کنم یک جنبه را بسیار دوست می‌دارم و آن فرصتی است که یافته‌ام تا راز رفتار انسانها را بگشایم و سپس راه‌حلهایی را ارائه کنم که واقعاً تغییری در کیفیت زندگی افرادی که وجود آورد. تعمق در علت رفتار اشخاص، و کشف عقاید اصلی، پرسش‌ها، تمثیلهای چهارچوبهای مرجع و ارزشهای آنان مرا مجذوب می‌کند. من آموخته‌ام که به سرعت تکیه‌گاههایی برای اهرمهای روانی تغییر، بیابم و از این رو هنر من این شده است که بتوانم تغییراتی قابل سنجش و فوری در خود و دیگران بوجود آورم. من عادت دارم که هر روز در نقش شرلوک هولمز<sup>۱</sup> فرو روم تا جزئیات دقیق تجربه‌های منحصر به فرد دیگران را پهلوی هم گذارم و معماهای رفتاری آنان را فاش کنم. کار من از این نظر بسیار شبیه کارآگاه خصوصی است و می‌توانم بگویم در رفتار انسانها سر نخهایی وجود دارد که همچون اسلحه‌ای که از آن دود خارج می‌شود افشا کننده است.

گاهی این سر نخها بسیار ظریف و نامرئی هستند و کشف آنها نیازمند تحقیق و تجسس بیشتری است. اما علیرغم همه گوناگونیها و فراوانیهای رفتار بشر، یک عامل است که مرا اینهمه در کار خود موفق کرده است و آن این است که در نهایت همه رفتارها دارای الگوهای معینی هستند که از عناصر اصلی ویژه‌ای تشکیل یافته‌اند. اگر من و شما با این اصول ساختاری آشنایی داشته باشیم نه فقط می‌توانیم در دیگران نفوذ کنیم و تغییرات مثبتی در آنها بوجود آوریم، بلکه می‌توانیم علت کارهایی را هم که دیگران می‌کنند درک کنیم.

درک نظام اساسی که موجب بروز هر گونه رفتار می‌شود، علمی تجربی است مانند فیزیک و شیمی که دارای قوانینی قابل پیش‌بینی و الگوهایی از کنش و واکنش است. اگر نظام اساسی خود را در نظر آورید، می‌بینید که دارای پنج عنصر

---

۱- کارآگاه معروف و افسانه‌ای داستانهای پلیسی (Sherlock Holmes)

اصلی است که به کمک آنها وقایع زندگانی را ارزیابی می‌کنید<sup>۱</sup> و همچون جدول تناوبی عناصر، نمایانگر جزئیاتی از رفتار انسانی است. همچنانکه در علوم مادی هر چیزی را به عوامل و واحدهای سازنده آن تجزیه می‌کنند، در علوم رفتاری نیز می‌توان پدیده‌ها را به عناصر تشکیل دهنده آنها ساده کرد تا کار تحقیق و بررسی آسانتر شود. ترکیب و ساختار این عناصر، یعنی نحوه استفاده از آنهاست که هر یک از ما را به صورت موجودی منحصر به فرد در می‌آورد. بعضی از این ترکیبها فرآر و آتشگیر هستند و تولید انفجار می‌کنند، بعضی دیگر خنثی هستند. بعضی همچون **کاتالیزور** به واکنش‌های دیگر سرعت می‌بخشند و بعضی دیگر موجب توقف عکس‌العمل‌ها می‌شوند<sup>۲</sup>.

ما هر روز با وقایع بسیاری روبرو می‌شویم و چنان در معرض بمباران حوادث قرار می‌گیریم که حتی نمی‌فهمیم در زندگی برای خود دارای فلسفه‌ای هستیم، چه رسد به اینکه تأثیر این فلسفه را در ارزیابی امور و درک معنی هر چیز بدانیم. در این بخش از کتاب، می‌خواهم به شما کمک کنم تا بر نظام اساسی ارزیابی خود تسلط مستقیم داشته باشید. این نظام اساسی نحوه احساس شما و اعمالی را که در هر لحظه از زندگی مرتکب می‌شوید کنترل می‌کند.

درک نظام اساسی دیگران، موجب می‌شود که بلافاصله جوهر وجودی فرد دیگر را درک کنید. این فرد ممکن است همسر، فرزند، رئیس یا شریک شما و یا حتی از جمله افرادی باشد که به طور معمول با آنها برخورد می‌کنید. این یکی از بزرگترین موهبت‌هاست که بتوانید به علت واقعی اعمال و رفتار دیگران (و از جمله خودتان) پی ببرید، از حدود مشکلات و درگیریهای عادی با اشخاص فراتر بروید و بدانید چرا چنین و چنان می‌کنند و بتوانید بلافاصله با شخصیت واقعی آنان پیوندی دوباره برقرار کنید.

---

۱ - ظاهراً منظور رابینز از پنج عنصر اصلی، روحیه، پرسش، ارزش، باور و مرجع است.

۲ - البته منظور رابینز از بکار بردن اصطلاحات علم شیمی، ابزار معلومات نیست، بلکه با کمک این تشبیهات می‌خواهد برساند که روانشناسی نیز مانند علوم تجربی، علمی دقیق است (با می‌تواند باشد) و نباید آن را دست کم گرفت. با اینهمه مترجم امیدوار است که خوانندگان، دروس علمی مقدماتی دوران دبیرستان را بکلی از یاد نبرده باشند و توجه کنند که بکار بردن این اصطلاحات می‌تواند به روشنتر شدن مطلب کمک کند.

هنگامی که کودکان، کج خلقی می کنند، معمولاً به این نکته توجه داریم که در واقع خلقشان تنگ نیست، بلکه نیاز به خواب دارند. در زندگی زناشویی نیز بسیار مهم است که برخوردها و ناراحتی های روزمره را مورد دقت قرار دهیم تا بتوانیم در درجه اول از یکدیگر حمایت کنیم و رشته هایی که ما را به هم پیوند داده است محکمتر سازیم. اگر همسر شما به علت گرفتاریهای شغلی، تحت فشار است و حالت یأس و افسردگی از خود نشان می دهد، معنی این نیست که زندگی زناشویی شما به پایان رسیده است، بلکه این حالت به آن معنی است که باید بیشتر مراقب باشید و توجه خود را بیش از پیش صرف حمایت از فرد محبوب خود کنید. گذشته از این، نمی توان یک رفتار ناخوشایند را ملاک قضاوت درباره شخصیت افراد گرفت، زیرا رفتار فرد، همیشه معرف شخصیت او نیست.

کلید شناخت اشخاص آن است که نظام اساسی آنان را بشناسیم و آمادگی پذیرش نظم استدلالی آنان را داشته باشیم. همه ما دارای نظام یا شیوه ای هستیم که اشیاء و امور را برای خود معنی کنیم و عکس العمل مناسب را تقریباً در برابر هر وضعیتی نشان دهیم. من و شما باید بدانیم که آنچه در نظر یک فرد اهمیت دارد، در نظر افراد دیگر به همان اندازه مهم نیست و افراد گوناگون، وقایع زندگی را به صورتهای متفاوتی ارزیابی می کنند که آن نیز بستگی به دیدگاهها و حالت شرطی آنان دارد.

فرض کنیم مشغول بازی تنیس هستید و ضربه ضعیفی به توپ می زنید. این ضربه از دیدگاه شما بد است، ولی از دیدگاه بازیکن مقابل، موقعیتی «عالی» است. از دیدگاه داور مسابقه ضربه شما نه خوب است و نه بد، بلکه «داخل» یا «خارج» است. اشخاص غالباً پس از زدن یک ضربه بد آنرا تعمیم<sup>۱</sup> می دهند. ابتدا با خود می گویند «چه ضربه افتضاحی!»؛ و سپس می گویند «انگار امروز آمادگی کافی ندارم». طبعاً با این طرز فکر ضربه های بعدی هم خراب می شود و آنگاه قطار تعمیم، شتاب بیشتری می گیرد: «هیچوقت نتوانسته ام یک ضربه عالی بزنم» و «انگار واقعاً تنیس باز خوبی نیستم» و بالاخره «هیچوقت نشد که کاری را خوب انجام دهم» و

---

۱ - در باره «تعمیم» قبلاً در کتاب «به سوی کامیابی ۲» توضیح کافی داده شده است. در اینجا یادآور می شویم که تعمیم عبارت از کلیت دادن به امور جزئی است. به عنوان مثال اگر یک بار بر حسب تصادف یا اشتباه، نتوانیم کاری را انجام دهیم، آنرا تعمیم می دهیم و خود را فردی شکست خورده یا به اصطلاح «بی عرضه» به حساب می آوریم. مترجم