

به جای مقدمه

دکتر راب گیلبرت

ورق پاره‌های دیگری از زندگی

ترجمه علی اکبر راستکار محمودزاده



به جای مقدمه

کتاب سحرآمیز

روزی روزگاری مردی بود که یک جلد کتاب سحرآمیز دریافت کرد و نخستین بار که آن را گشود، چشمانش در صفحهٔ نخست آن به نوشتهٔ زیر افتاد:

«کتاب آهاها و هاهاها»

او نخست متوجه معنی دقیق عبارت نشد، اما به قدری مجذوب و شیفتهٔ آن شد که کتاب را گشود و شروع به خواندنش کرد. چیزی از مطالعهٔ آن نگذشته بود که اتفاق مهیجی به وقوع پیوست: زنگ‌ها در گوشش به صدا درآمدند و لبخند گرم و نجیبی چشم‌ها و لب‌های او را روشن کرد.

او هر وقت هر صفحه‌ای از کتاب را برای مطالعه باز می‌کرد، کتاب اثر سحرآمیزش را بر جای می‌گذاشت. او بتدریج دریافت که هر وقت کتاب را باز می‌کند و صفحاتی از آن را مطالعه می‌کند، با بینش، نظرات و احساساتی رو به رو می‌شود که او را به وجد و سرور می‌آوردند.

او این کتاب را بسیار دوست می‌داشت و در مواقع رویارویی با مسائل روزمرهٔ زندگی، درست زمانی که نمی‌توانست افکار خود را از طریق کلمات بیان دارد، یا احساسات خود را به خوبی درک کند، یا این که بداند چه باید بکند، کتاب را بر می‌داشت، چشمانش را می‌بست و صفحه‌ای از آن را

می‌گشود. سپس چشمانش را باز می‌کرد و شروع به خواندن متنی می‌کرد که انگار به خاطر او و به خاطر مسائل زندگی او نوشته شده است.

مرد چند هفته‌ای به همین صورت به خواندن کتاب ادامه می‌دهد و روزی کاشف به عمل می‌آورد که کتاب از کیفیت سحرآمیزی دیگری نیز برخوردارست، چون هر قدر بیشتر کتاب را می‌خواند باز مطالب جدیدی در آن می‌یافت که قبلاً آن‌ها را ندیده بود.

او چیزهای زیادی از این کتاب اخذ کرد. او هر وقت که به تشویق و ترغیب نیاز داشت، کتاب او را تشویق و ترغیب می‌کرد؛ هر وقت که به تسلی و دلداری نیاز داشت، کتاب به وفور تسلی و دلداریش می‌داد؛ و هر وقت که نیاز به الهام و درون‌انگیزی داشت، از کتاب الهام می‌گرفت و دورنش برانگیخته می‌شد.

مرد از آن پس کتاب را روی میز کارش جای مخصوصی نگه می‌داشت، چون دیگر متقاعد شده بود که خواندن این کتاب تأثیر زیادی در تندرستی، غنای فکری و هوشمندی او دارد...

و همان طوری که شاید شما هم حدس می‌زنید...
مرد از آن پس به خوشی و شادمانی به زندگی خود ادامه داد...
اما آن چه را که شاید تا به حال موفق به حدس زدنش نشده‌اید این است که... کتاب حاضر همان کتاب سحرآمیزست و همین حالا پیش روی شما قرار دارد.

دکتر راب گیلبرت Rob Gilbert

فهرست مطالب

<p>۷۰ باور، عقیده.....</p> <p>۷۲ بخت، شانس.....</p> <p>۷۳ بدبینی.....</p> <p>۷۴ برندگان.....</p> <p>۷۶ بزرگی.....</p> <p>۷۸ بصیرت، ژرف بینی.....</p> <p>۸۰ بهسازی، نضج.....</p> <p>۸۶ بی‌عیبی، کمال، درستی، صداقت.....</p> <p>۹۲ پختگی، عقل، درایت.....</p> <p>۹۳ پول.....</p> <p>۹۶ پیاده‌روی.....</p> <p>۹۷ پیری و سالخوردگی.....</p> <p>۱۰۰ پیشرفت.....</p> <p>۱۰۱ پیش قدمی.....</p> <p>۱۰۲ تاریخ.....</p> <p>۱۰۳ تأسف، پشیمانی.....</p> <p>۱۰۳ تبلیغ.....</p> <p>۱۰۵ تجارت، سوداگری.....</p> <p>۱۰۷ تحسین، تمجید.....</p> <p>۱۰۸ ترس، دلهره.....</p> <p>۱۱۱ تشویق، دلگرمی.....</p> <p>۱۱۶ تصمیم، اراده، عزم.....</p> <p>۱۱۷ تعلل، امروز فردا کردن.....</p> <p>۱۱۹ تغییر.....</p>	<p>۹ آمادگی.....</p> <p>۱۱ آموزش، تعلیم و تربیت.....</p> <p>۱۴ آینده.....</p> <p>۱۵ اتکا به خود، خودپناهی.....</p> <p>۱۶ ادب، نزاکت.....</p> <p>۱۸ ارتباط، ارتباط جمعی.....</p> <p>۲۵ ارزش‌ها.....</p> <p>۲۷ ازدواج.....</p> <p>۲۸ استراحت، تمدد اعصاب.....</p> <p>۲۸ استعداد.....</p> <p>۳۰ استقامت، ایستادگی.....</p> <p>۳۶ اشتباهات.....</p> <p>۴۱ اعتماد.....</p> <p>۴۳ اعتماد به نفس.....</p> <p>۴۴ افکار، اندیشه‌ها.....</p> <p>۴۷ الگو، نمونه.....</p> <p>۵۰ امروز.....</p> <p>۵۳ امید.....</p> <p>۵۵ انعطاف‌پذیری.....</p> <p>۵۹ انگیزه.....</p> <p>۶۳ اهداف.....</p> <p>۶۵ ایفای نقش.....</p> <p>۶۶ ایمان، اعتقاد.....</p> <p>۶۹ بازاندیشی، پس‌نگری.....</p>
--	---

داستان.....	۱۷۱	تفریح، شادی، دلخوشی.....	۱۲۱
دانش.....	۱۷۲	تفکر.....	۱۲۳
داوری.....	۱۷۴	تلویزیون.....	۱۲۴
درک، فهم، بینش.....	۱۷۶	تمرکز حواس.....	۱۲۵
درون‌انگیزی، الهام بخشی.....	۱۷۷	تنبلی.....	۱۲۵
دعا.....	۱۸۰	تنهایی، خلوت‌گزینی.....	۱۲۶
دل و جرأت، جسارت.....	۱۸۲	توانایی‌های بالقوه.....	۱۲۷
دوستی.....	۱۸۴	توانمندی، شایستگی.....	۱۳۶
ذکاوت، نوآوری، ابتکار.....	۱۸۸	جدّ و جهد، تلاش.....	۱۳۷
راز، سرّ.....	۱۸۹	جزئیات.....	۱۳۸
راستگویی، صداقت.....	۱۸۹	جلسات.....	۱۳۹
رسالت.....	۱۹۰	چالش.....	۱۴۰
رقابت.....	۱۹۱	چهره.....	۱۴۴
روابط انسانی.....	۱۹۲	حرفه، پیشه.....	۱۴۴
ریسک، مخاطره، دل‌به‌دریا زنی... ..	۱۹۵	حظّ و لذّت.....	۱۴۵
زاویه دید.....	۱۹۷	حقیقت.....	۱۴۶
زاید بر نیاز.....	۲۰۴	خانواده.....	۱۴۸
زمان.....	۲۰۵	خدمات مشتری.....	۱۵۳
زندگی.....	۲۰۷	خدمت.....	۱۵۵
سؤال.....	۲۱۴	خشم، عصبانیت.....	۱۵۷
سپاسگزاری.....	۲۱۵	خشنودی، رضامندی.....	۱۶۰
سخنرانی، سخنگویی.....	۲۱۷	خلاقیت.....	۱۶۰
سلامتی.....	۲۲۱	خنده.....	۱۶۵
شادی، خوشحالی، خرسندی.....	۲۲۴	خواب و خیال، خیال‌پردازی.....	۱۶۷
شایعه، حرف مفت، وراّجی، حرف‌های		خودپرستی.....	۱۶۸
خاله زنکی.....	۲۲۸	خوش‌بینی.....	۱۶۹

کار کشتگی، مهارت، تجربه.....	۳۰۲	شخصیت، خلق و خوی.....	۲۳۰
کامپیوتر.....	۳۰۵	شکست.....	۲۳۴
کامیابی، نیل به اهداف.....	۳۰۷	شور و شوق.....	۲۳۴
کتابخانه.....	۳۱۰	صبر، شکیبایی.....	۲۳۴
کمال.....	۳۱۱	صلح، آرامش.....	۲۳۵
کنایه، تمسخر.....	۳۱۲	طبیعت انسان.....	۲۳۶
کنجکاوی، فضولی.....	۳۱۳	طرح ریزی، برنامه ریزی.....	۲۳۹
کوته گویی.....	۳۱۵	طرز برخورد، نگرش.....	۲۴۰
کیفیت.....	۳۱۶	طعنه.....	۲۴۲
گرفتاری های زندگی.....	۳۲۰	طول عمر.....	۲۴۵
گشاده فکری، روشنفکری.....	۳۲۱	عادت.....	۲۴۹
گمان.....	۳۲۲	عبور از موانع، پیشرفت.....	۲۵۱
گوش دادن.....	۳۲۵	عزم راسخ.....	۲۵۵
مالیات.....	۳۲۹	عشق.....	۲۵۶
مدیریت.....	۳۳۰	عفو، بخشش، گذشت.....	۲۶۶
مدیریت زمان.....	۳۳۴	عقل، خرد، فرزاندگی.....	۲۶۸
مذاکره.....	۳۳۵	عمل.....	۲۷۲
مردم داری، مهارت در گفتار.....	۳۳۷	فرصت.....	۲۷۶
مزاح، شوخ طبعی.....	۳۳۸	فروتنی، افتادگی، شکسته نفسی.....	۲۸۲
مسئولیت.....	۳۳۹	فروش.....	۲۸۲
مشکلات.....	۳۴۰	قانون طلایی.....	۲۸۹
معلمین.....	۳۴۵	قدردانی.....	۲۹۰
مقاومت، پیگیری، پشتکار.....	۳۴۷	قوة تخیل.....	۲۹۱
موانع.....	۳۵۰	قول، وعده، عهد و پیمان.....	۲۹۵
موسیقی.....	۳۵۳	قهرمانان.....	۲۹۶
موفقیت.....	۳۵۳	کار.....	۲۹۷

آمادگی

حتی بهترین سخنرانان هم با عبارت «صحنه هراسی» آشنایی کامل دارند. صحنه هراسی ناشی از نگرانی در انجام بهینه نقشی است که باید اجرا شود. خبرنگاری به نام ادوین نیومن Edwin Newman در این باره می‌گوید: «فرق حرفه‌ای‌ها و مبتدی‌ها در عرصه ظاهر شدن در صحنه در این است که حرفه‌ای‌ها نحوه پرواز هماهنگ را به پروانه‌ها آموخته‌اند.»

بهترین دارو برای جلوگیری از تبدیل شدن صحنه هراسی به فاجعه چیست؟ پاسخ فقط یک کلمه است: آمادگی.

سیو بالستروس Seve Ballesteros ، گلف‌باز حرفه‌ای اسپانیا، می‌گوید: «برای این که بتوانید با تمام توان خود بازی کنید، بایستی خود را برای هر پیامدی آماده سازید؛ و این آمادگی هرگز مهیا نمی‌شود مگر با تمرین. می‌دانم که خواهید گفت «وقتش را ندارم»، با وجود این، اگر درصدد اصلاح نقاط ضعف خود و پیشرفت هستید ناگزیرید که تصمیم بگیرید و سپس به تعهد خود عمل کنید. راه میانبری وجود ندارد. بایستی زیربنای مناسب را پی‌ریزی کنید.»

مهربانی.....	۳۶۳
ناشکری.....	۳۶۸
نصیحت.....	۳۶۹
نظم، انضباط.....	۳۷۰
نقد، انتقاد.....	۳۷۲
نگرانی، دلواپسی، دلشوره.....	۳۷۴
نوروز.....	۳۷۵
واژه‌ها، کلمات.....	۳۷۷
والائی، تفوق، برتری.....	۳۷۸
ورزش.....	۳۷۹
ورزش گلف.....	۳۸۱
هدایت، رهبری.....	۳۸۳
هدیه، بخشش.....	۳۹۲
همدردی.....	۳۹۶
همدلی، احساس یگانگی.....	۴۰۰
همکاری، کارگروهی.....	۴۰۳
هوش.....	۴۱۰
یادگیری.....	۴۱۰