



پنهان نباش
زندگی اتفاق افتاده است

بیل هوات

مترجم:

نعیمه خالصی



نشر

سرشناسه: هوات، ویلیام ا.، ۱۹۶۳-م.
عنوان و نام پدیدآور: پنهان نباش، زندگی اتفاق افتاده است/
stop hiding and start living / بیل هوات

مترجم: نعیمه خالصی
مشخصات نشر: تهران: نشر جمهوری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۸۰-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: موفقیت، ترس از شکست
شناسه افزوده: خالصی، نعیمه، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۴۱۵۵۱



نشر جمهوری

دفتر و فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب، فخر رازی، شعبه‌های ویدئو و کتابخانه: شماره ۸۸، تلفن: ۶۶۴۸۵۱۱۴
فروشگاه ۱: خیابان جمهوری، مقابل خیابان صفی، شماره ۲۳۰، تلفن: ۳۳۹۲۳۱۰۹

jomhooripub.com
 jomhooripublication
 nashre.jomhoori@gmail.com

■ پنهان نباش، زندگی اتفاق افتاده است

■ بیل هوات

■ نشر: جمهوری، چاپ دوم ۱۴۰۲، شمارگان: ۵۰۰ نسخه

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۸۰-۶

■ لیتوگرافی، چاپ، صحافی: تریج

■ صفحه‌آرایی و طرح جلد: گروه هنری جمهوری

■ قیمت: ۷۸۰۰۰ تومان

■ حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

مقدمه: شروع زندگی

زندگی می‌تواند شگفت‌انگیز باشد - می‌تواند شرورانه باشد. زمان‌هایی در زندگی شماست که شما خوشحالید. شما عاشقید و بچه‌های تان سالم هستند و زندگی شما به طور کاملاً حرفه‌ای تحقق یافته است.

و زمان‌هایی وجود دارد که نگران آنچه که می‌گذرد هستید. امور مالی شما مشکل دارد. فشار خون تان بالاست و رابطه‌ی شما در حال پاشیدن است.

زمانی که بسیاری از این اتفاقات در حال رخ دادن است و شما نمی‌دانید از کجا شروع شده، شروع زندگی رویایی تان سخت خواهد بود، حتی اگر بدانید که باید چه کاری برای بهبود اوضاع تان انجام دهید، باز هم تردید دارید و می‌ترسید قدمی بردارید، چون ممکن است شکست بخورید. احساس تردید طبیعی است و به این دلیل به وجود می‌آید که شما در امان باشید، اما شما نمی‌توانید رشد و پیشرفت کنید، مگر آن‌که ترس خود را به چالش بکشانید. به عنوان یک مشاور باتجربه به خصوص این اواخر، مراجعانی را می‌بینم که در نهایت به نقطه‌ای رسیدند که ناراحت شده و می‌گویند "لعنت بهش، من تلاش می‌کنم حتی اگر شکست بخورم. خوشحالی من ارزشمند است؟ لحظات F-it، اشاره‌های



درونی هستند که به شما کمک می کنند از روش خودتان بیرون رفته و زندگی خود را شروع کنید.

F، مدل فرآیند پنج بخشی است که به شما کمک می کند مستقیماً با ترس خود روبه‌رو شده و برای ساختن زندگی که دوست دارید، از شکست‌ها عبور کنید. F۱ لحظاتی رخ می دهند که شما توانایی پیدا کردن قصد و انگیزه برای پیشروی دارید. فرآیندهایی که شاید آهسته باشند، اما حتی یک تغییر کوچک منظم می تواند پاداش های بزرگی را به ارمغان بیاورد. نقطه شروع، حرکت از یک موفقیت کم به جایی است که شما بتوانید عالی باشید و به جایی که می خواهید برسید.

مدل F-IT

برای مقابله با بدهی به این مثال توجه کنید. برای به کارگیری مدل F-IT شرایط ترس را در نظر بگیرید، درحالی که تصمیم دارید برای نتیجه آن عمل کنید، ولی شما مجبور به عقب نشینی یا شکست هستید. اما پیروزی های کوچکی اتفاق می افتد - ممکن است شما هزاران دلار بپردازید یا تجارتی جدید را شروع کنید، در نتیجه شما ترس کمتری خواهید داشت - شروع به تمرکز می کنید. بر این باورید که می توانید تمام بدهی ها را پرداخت کنید و تمام انرژی خود را برای آن می گذارید: بسته بندی ناهار به جای بیرون غذا خوردن، شغل پاره وقت برای درآمد بیشتر. در این زمان آنچه که تنظیم کرده بودید تا انجام دهید را تمام می کنید. تمامی بدهی خود را پرداخت می کنید. حالا در این بخش از زندگی خود



پیشرفت کرده و می‌دانید چه فعالیت‌های روزانه‌ای را انجام دهید تا مطمئن شوید که از بدهی دور بهستید. شما راهبردهای مقابله‌ای سالم ایجاد کرده و در نتیجه سلامت روان شما بهبود یافته است. مثال دیگری وجود دارد. "کلی" چهل و پنج ساله است و در نقطه‌ای است که قرار است به رضایت شغلی خود اهمیت دهد. پانزده سال در این سمت کار می‌کند، اما حس رضایت یا هیجانی را حتی برای یک‌بار نداشته است. کلی آماده است تا برای تغییر موفقیت خود کاری انجام دهد، اما اگر هیچ‌کس او را استخدام نکند چه؟ اگر چیزی بهبود نیابد چه؟! در این وضعیت ترس، او هیچ علاقه‌ای به ریسک ندارد - حسی در او ایجاد شده است، زیرا او نگران شکست است.

تا زمانی که کلی کار می‌کند ترس برای او معنی دارد. ممکن نیست که او شکست بخورد. شکست خوردن نیاز به ما دارد که تلاش کنیم و برای تلاش نیاز به هدف داریم. کلی می‌داند که شناخت رضایت شغلی‌اش در شادی‌اش بیشتر نتیجه خواهد داد که روابط او را نیز بهبود خواهد بخشید. شاید کلی از کار خود اخراج نشود، اما او می‌تواند برای پذیرش در شغل‌های دیگر شروع کند. او این را هدف خود قرار داده و هر روز عصر رزومه خود را ارسال می‌کند. زمانی که او بر هدف بزرگتری تمرکز می‌کند - برای بالا بردن رضایت شغلی و ایجاد شادی بیشتر - علیرغم عقب‌نشینی‌های اولیه، انگیزه بیشتری برای تلاش دارد.

کلی مصاحبه‌های موفقیت‌آمیزی را شروع کرده و فرصت‌های استخدامی به او پیشنهاد می‌شود، زیرا او فرآیند تلاش برای یافتن



یک شغل جدید را به اتمام رسانده است. فرصتی را پیدا می‌کند و احساس رضایت بیشتری دارد. در این لحظه کلی در حال پیشرفت می‌باشد. شاید برای مدتی نامعلوم کلی، در شغل جدیدش احساس خوشحالی نکند، اما خبر خوب آن است که می‌تواند دوباره فرآیند F-it را در هر نقطه‌ای شروع کند.

در مورد زندگی شما چگونه؟ شاید شما بتوانید جاهایی که در آن گیر کرده‌اید و شک دارید را شناسایی کنید، اما از کجا باید شروع کنید؟

www.ketab.ir