

گرین، رابرت، ۱۹۵۹-م.
Greene, Robert, 1959-

استادی/ نویسنده رابرت گرین؛ مترجم فاطمه باغستانی؛
ویراستار سمانه عباسی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.
۴۰۰ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۳-۱

فیفا

عنوان اصلی: Mastery

مردم موفق

Successful people

موفقیت

Success

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

باغستانی، فاطمه، ۱۳۵۵ - مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸

۶۰۸۲۲۸۵

www.ketab.ir

استادی

نویسنده: رابرت گرین

مترجم: فاطمه باغستانی

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: نسترن حسین پور

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: هفتم

سال چاپ: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۵۳-۱

ISBN: 978-622-220-153-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۳	قدرت غایی
۱۸	سیر تکاملی استادی
۲۴	کلیدهای استادی
۳۳	فصل اول / ندای درونتان را کشف کنید: رسالت زندگی
۳۵	نیروی پنهان
۴۰	کلیدهای استادی
۴۶	استراتژی‌هایی برای کشف رسالت زندگی‌تان
۴۷	۱. به ریشه‌هایتان برگردید- استراتژی طبیعت بدوی
۵۰	۲. بهترین جایگاه را اشغال کنید- استراتژی داروین
۵۵	۳. از مسیر نادرست حذر کنید- استراتژی شورش
۵۸	۴. گذشته را رها کنید- استراتژی تطبیق
۶۱	۵. راه برگشت را بیابید- استراتژی مرگ یا زندگی
۶۵	استثنا
۶۹	فصل دوم / در برابر واقعیت تسلیم شوید: کارآموزی ایده‌آل
۷۱	اولین دگرگونی

۱۹۹.....	۲. شخصیتی مناسب بسازید.....
۲۰۴.....	۳. خود را آن طور ببینید که دیگران می بینند.....
۲۰۸.....	۴. احمق ها را با لبخند و آرامش تحمل کنید.....
۲۱۴.....	استثنا.....
۲۱۷.....	فصل پنجم/ ذهن چندبعدی را بیدار کنید: خلاق - فعال
۲۱۹.....	دگرگونی دوم.....
۲۲۶.....	کلیدهای استادی.....
۲۳۱.....	گام اول: رسالت خلاقانه.....
۲۳۳.....	گام دوم: استراتژی های خلاق.....
۲۵۵.....	گام سوم: پیشرفت خلاقانه - تنش و بینش.....
۲۵۹.....	تله های هیجانی.....
۲۶۳.....	استراتژی هایی برای مرحله خلاق - فعال.....
۲۶۴.....	۱. ندایی اصیل.....
۲۶۹.....	۲. حقیقت، ثمرهای بزرگ.....
۲۷۵.....	۳. هوش مکانیکی.....
۲۸۲.....	۴. نیروهای طبیعی.....
۲۸۷.....	۵. زمینی باز.....
۲۹۱.....	۶. هدف غایی.....
۲۹۵.....	۷. ربایش تکاملی.....
۳۰۱.....	۸. تفکر چندبعدی.....
۳۰۸.....	۹. خلاقیت کیمیایی و ناخودآگاه.....
۳۱۲.....	استثنا.....
۳۱۵.....	فصل ششم/ آمیزه های از شهودگرایی و خردگرایی: استادی
۳۱۷.....	سومین دگرگونی.....
۳۲۶.....	کلیدهای استادی.....
۳۳۳.....	ریشه های شهود استادانه.....
۳۳۹.....	بازگشت به حقیقت.....
۳۴۳.....	استراتژی هایی برای رسیدن به استادی.....
۳۴۴.....	۱. با محیط اطرافتان ارتباط برقرار کنید - نیروهای بدوی.....

۲. به نقاط قوت خود توجه کنید - تمرکز برتر..... ۳۴۸
۳. خود را با تمرین دگرگون کنید- آگاهی برتر..... ۳۶۱
۴. جزئیات را درونی کنید - نیروی زندگی..... ۳۶۷
۵. افق دید خود را گسترش دهید - چشم‌انداز جهانی..... ۳۷۳
۶. متواضع باشید - چشم‌انداز از درون به بیرون..... ۳۷۷
۷. انواع دانش را با هم درآمیזید - زن/مرد جهانی..... ۳۸۴
- استثنا..... ۳۹۲
- زندگینامهٔ بزرگان معاصر..... ۳۹۵

مقدمه

قدرت غایی

سرنوشت من و تو در دستان خودمان است، همچون مجسمه‌سازی که ماده‌ای خام در دست دارد و می‌خواهد آن را به یک شمایل تبدیل کند. همین توانمندی هنرمندانه در همه ما وجود دارد. هر یک از ما با این توانمندی به دنیا آمده‌ایم. اما مهارت شکلم دادن به این ماده خام و تبدیل آن به چیزی که می‌خواهیم را باید بیاموزیم و آن را به شیوه‌ای مناسب پرورش دهیم.

یوهان ولفگانگ ون گوته

شکلی از قدرت و هوشمندی در ما وجود دارد که نشان‌دهنده اوج توانایی‌های بالقوه بشر است. این قدرت و هوشمندی منبع دستاوردها و اکتشافات بزرگ در طول تاریخ است. این هوشمندی چیزی نیست که در مدارس به ما یاد دهند یا اساتید آن را تحلیل کنند، اما بیشتر ما به یک نسبت در تجربیات خود ردی از آن را دیده‌ایم. این نوع هوشمندی بیشتر اوقات زمانی به سراغمان می‌آید که شرایط پرتنش داریم، باید کاری را سر موعدی مقرر تحویل دهیم، باید به سرعت مشکلی را حل کنیم یا در زندگی با بحرانی مواجه شویم. گاهی نیز در نتیجه کار دائمی روی پروژه‌ای حاصل می‌شود. در هر موقعیتی که تحت فشاریم، گاه احساس می‌کنیم انرژی و تمرکز زیادی یافته‌ایم. ذهن ما به‌طور کامل جذب وظیفه‌ای می‌شود که پیش رویمان است. این فشردگی و تمرکز انواع ایده‌ها را در ذهنمان روشن می‌کند. ایده‌های نو و بدیع در طول خواب، از جایی که نمی‌دانیم کجاست، شاید از ذهن ناخودآگاه به سمت ما می‌آیند. در این زمان‌ها به نظر می‌رسد که اطرافیانمان تحت فرمان ما درآمده‌اند. شاید دلیلش این است که بیشتر حواسمان به آن‌هاست یا شاید از نگاه آن‌ها آنقدر قدرتمند عمل می‌کنیم که شایسته احترام و تحسین هستیم. به‌طور طبیعی همه ما زندگی را در حالتی انفعالی تجربه می‌کنیم و دائم به این رویداد و آن رویداد واکنش نشان می‌دهیم، اما در این روزها و هفته‌های خاص احساس می‌کنیم می‌توانیم بر هر رویدادی و هر اتفاقی که از راه می‌رسد، چیره شویم.

می‌توانیم این قدرت را به روش زیر نشان دهیم: ما بیشتر اوقات در دنیای درونی رؤیاها، آرزوها و افکار وسواس گونه به سر می‌بریم. اما در این دوره از خلاقیت استثنایی، مجبوریم کاری انجام دهیم که تأثیری عملی داشته باشد. ما خودمان را وادار می‌کنیم از منشور درونی افکاری که به آن‌ها عادت کرده‌ایم بیرون بیاوریم و با جهان، با دیگر افراد و با حقیقت ارتباط برقرار کنیم. به جای آنکه ذهنمان سردرگم این طرف و آن طرف برود و در حالتی از حواس‌پرتی همیشگی به سر برد، تمرکز می‌یابد و به هسته پدیده‌ای واقعی نفوذ می‌کند. در این لحظات، مثل این می‌ماند که ذهن ما در پرتوی نوری از دنیای پیرامونمان قرار گرفته و به‌ناگاه در معرض ایده‌ها و جزئیات جدید قرار می‌گیرد و ما خلاق‌تر و تأثیرپذیرتر می‌شویم.

وقتی این موعد مقرر یا بحران رد شد، احساس قدرت و خلاقیت ناب و عالی از بین می‌رود. ما به همان حالت پراکندگی ذهن برمی‌گردیم و حس و قدرت کنترل را از دست می‌دهیم. اگر فقط بتوانیم این احساس را تولید کنیم یا آن را مدت بیشتری زنده نگه داریم، آن وقت چقدر موفق‌تریم، اما این حالت خاص به نظر مرموز و گذرا می‌آید.

مشکلی که با آن مواجهیم، این است که این شکل از قدرت و هوشمندی به‌عنوان سوژه یادگیری نادیده گرفته می‌شود یا آنقدر با انواع افسانه‌ها و تصورات غلط احاطه می‌شود که مرموزتر و پیچیده‌تر به نظر می‌رسد. ما فکر می‌کنیم خلاقیت و هوشمندی از جایی ناشناخته می‌آید. گاهی آن را حاصل استعداد ذاتی می‌دانیم، گاهی به حال خوب نسبت می‌دهیم یا هرازگاهی آن را نتیجه خوش‌اقبالی و کنار هم قرار گرفتن ستاره‌های طالع آن فرد می‌دانیم. شفاف‌سازی این رمز و راز کمک شایانی به ما خواهد کرد. اینکه برای این احساس قدرت نامی بگذاریم، اینکه ریشه‌هایش را بررسی کنیم، نوع هوشمندی‌ای که در پی آن به دست خواهیم آورد، تعریف و تبیین کنیم و به این درک برسیم که چطور آن را تولید و سپس حفظ کنیم، قطعاً کمک بزرگی خواهد بود.

اجازه دهید این احساس را/استادی نام نهیم؛ این احساس که ما تسلط بیشتری بر واقعیت، دیگران و خودمان داریم. با اینکه این حس چیزی است که شاید فقط برای مدت کوتاهی آن را تجربه کرده باشیم، برای دیگران که چیره‌دستان حوزه‌های کاری خودند به یک سبک زندگی تبدیل شده است. به‌واقع «چیرگی» همان نگاه آن‌ها به دنیا و زندگی است. (از خیل عظیم این چیره‌دستان می‌توان به اساتیدی چون لئوناردو داوینچی، ناپلئون بناپارت، چارلز داروین، توماس ادیسون و مارتا گراهام اشاره کرد) در ریشه این قدرت، روندی ساده در جریان است که به استادی ختم می‌شود و این همان روندی است که در دسترس همگان از جمله ما قرار دارد.