

به نام خدا

زندگی خود را طراحی کنید

گام به گام طراحی زندگی دلخواه

(برای خلق زندگی شاد و بامعنای خودتان)

بیل برنت و دیو اوانز

سیمین موحد



سرشناسه	برنت، ویلیام، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Burnett, William, (Consulting professor of design) زندگی خود را طراحی کنید: گام به گام طراحی زندگی دلخواه (برای خلق زندگی شاد و بامعنای خودتان) / بیل برنت و دیو اوانز؛ مترجم: سیمین موحد؛ ویراستار وحیده حسین زاده شانه چی.
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۵۹ص، مصور، جدول، نمودار، ۵/۱۴X۵/۲۱ س.م.
شابک	978-622-6672-23-8 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت	Designing your life : how to build a well-lived, joyful life, 2016.
عنوان دیگر	گام به گام طراحی زندگی دلخواه (برای خلق زندگی شاد و بامعنای خودتان).
عنوان دیگر	زندگی خود را طراحی کنید: چگونه زندگی خوب و شادی برای خود بسازیم.
موضوع	موضوع: راهنمایی شغلی
موضوع	موضوع: ابراز وجود
موضوع	موضوع: طراحی -- جنبه های اجتماعی
موضوع	موضوع: تصمیم گیری
شناسه افزوده	اوانز، دیوید جان، ۱۹۵۳ - م.
شناسه افزوده	Evans, David J. (David John) رده بندی کنگره: HF۵۲۸۱
شناسه افزوده	موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۸۳۲۱۹



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک فرهنگی شرفی، ک یکم، پ ۲، زنگ ۱

فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نشر: کتیبه پارسی نام کتاب: زندگی خود را طراحی کنید

نویسنده: بیل برنت و دیو اوانز مترجم: سیمین موحد

طرح جلد: سپیده صاحب قلم ویراستار: وحیده حسین زاده شانه چی

آماده سازی و اجرا: فاطمه رشیدی، ژیلای رسولی، عباس امیدی

ناظر چاپ: فروردین باقرنژاد لیتوگرافی: چاووش چاپ: شمیم

نوبت چاپ: ششم، ۱۴۰۳ تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه کتبی ناشر بیکرد قانونی دارد و به هر صورت

برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	 مقدمه
۳۲	 ۱. از جایی که هستید شروع کنید
۵۷	 ۲. قطب‌نما بسازید
۶۹	 ۳. یافتن راه
۹۱	 ۴. از گوشه‌ای که گیر کرده‌اید، بیرون بیایید
۱۱۶	 ۵. زندگی خود را طراحی کنید
۱۳۶	 ۶. تهیه‌ی پیش‌نمونه
۱۵۷	 ۷. چطور کاری را نگیرید
۱۷۳	 ۸. شغل رویایی‌تان را طراحی کنید
۱۸۶	 ۹. شادی و خوشبختی را انتخاب کنید
۲۰۹	 ۱۰. مصونیت در برابر شکست
۲۲۸	 ۱۱. یک گروه درست کنید
۲۴۵	 نتیجه‌گیری: زندگی خوب طراحی شده

مقدمه: طراحی زندگی

الِن سنگ‌ها را دوست داشت. او عاشق جمع کردن سنگ‌ها، دسته‌بندی آنها و جداکردنشان برحسب اندازه و شکل یا نوع و رنگ‌شان بود. الِن در دانشگاه معتبری درس خوانده بود و حالا پس از دو سال تحصیل، زمان اخذ مدرک کارشناسی ارشدش بود. او موقع انتخاب رشته‌ی تحصیلی، هرگز نمی‌دانست چه تصمیمی برای زندگی‌اش دارد یا چه راهی را قرار است در پیش بگیرد؛ اما می‌بایست انتخاب می‌کرد و به نظر می‌رسید رشته‌ی جغرافیا بهترین انتخاب باشد. به هر حال او سنگ‌ها را خیلی دوست داشت.

پدر و مادر الِن به دخترشان افتخار می‌کردند و از اینکه او جغرافی‌دان می‌شود، خوشحال بودند. وقتی الِن فارغ‌التحصیل شد، دوباره به خانه‌ی پدر و مادرش بازگشت و برای کسب کمی درآمد، به پرستاری از بچه‌ها و نگهداری از سگ‌های مردم پرداخت. این کاری بود که او موقع درس خواندن در دوره‌ی دبیرستان انجام می‌داد؛ برای همین پدر و مادرش گیج شدند. آنها این همه پول برای تحصیلات دانشگاهی او داده بودند؛ پس بالاخره کی دخترشان می‌خواست جغرافی‌دان شود؟ کی می‌خواست حرفه‌اش را شروع کند؟ او برای همین درس خوانده بود. این کاری بود که او قرار بود بکند!

موضوع این است که الِن فهمیده بود که نمی‌خواهد جغرافی‌دان شود. او هیچ علاقه‌ای به صرف وقت در مورد روندهای زمین یا مواد کافی یا تاریخچه‌ی زمین نداشت. او هیچ علاقه‌ای به کار میدانی یا کار در شرکت منابع طبیعی یا نهاد محیط‌زیست نداشت. او نقشه‌کشی یا تهیه گزارش را هم دوست نداشت. او چون سنگ‌ها را دوست داشت، رشته‌ی جغرافی را انتخاب کرده بود و حالا با مدرک

دانشگاهی در دست و پدر و مادری ناراحت در پیش رو، مطلقاً نمی‌دانست چطور مشغول به کار شود یا با بقیه‌ی عمرش چه کار کند.

اگر آن‌طور که همه می‌گفتند، حقیقت داشت که چهار سال دوره‌ی کارشناسی بهترین سال‌های عمرش بود، حالا آن راهی جز افسردگی نداشت؛ اما او نمی‌دانست که تنها کسی نیست که نمی‌خواهد در رشته‌ی تحصیلی‌اش کار کند. در واقع در ایالات متحده آمریکا تنها ۲۷ درصد فارغ‌التحصیلان دانشگاه در همان رشته‌ی تحصیلی‌شان مشغول به کار می‌شوند. این فکر که در هر رشته‌ای درس خوانده‌اید، بقیه عمرتان هم باید در همان رشته کار کنید و اینکه دوران کارشناسی بهترین سال‌های عمرتان است (یعنی پیش از شروع زندگی ملال‌آور مبتنی بر کار و کار و کار)، در واقع دو باور بسیار معیوب است. اینها افسانه‌هایی است که بسیاری از مردم را از طراحی زندگی دلخواه‌شان باز می‌دارد.

باور معیوب: مدرک دانشگاهی شما تعیین‌کننده‌ی حرفه‌تان است.

حقیقت: سه‌چهارم کل فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها، در حوزه‌ی مرتبط با رشته‌ی تحصیلی‌شان کار نمی‌کنند.

جانین دختری بود که در اواسط دهه‌ی سی زندگی‌اش، تازه شروع به برداشت خرمن محصول چندین سال کار متعهدانه‌ی خود کرده بود. او خیلی زود وارد بازار کار شده و توانسته بود شغلش را حفظ کند. او در کالجی عالی درس خوانده و بعد هم از دانشکده‌ی حقوق دانشگاهی عالی فارغ‌التحصیل شده بود. پس از فارغ‌التحصیلی، جانین در مؤسسه‌ی حقوقی در شغل مهم و مؤثری مشغول به کار شد. به‌طوری که حالا واقعاً داشت از هر نظر (تحصیل در کالج، تحصیل در دانشکده‌ی حقوق، ازدواج و شغل عالی) «موفق» می‌شد. انگار همه‌چیز دقیقاً طبق نقشه‌اش پیش می‌رفت و قدرت اراده و تلاش زیاد در کارش، هرچه را که می‌توانست برایش به ارمغان می‌آورد. جانین حالا مظهر موفقیت و همت بود.