

قوانین زندگی خوب

۸ راهکار برای اینکه در کار و بازی زندگی بهترین باشید

برایان داچ با همکاری متیورادی

ترجمه سیرا سزایلو

نشر پیکان

تهران، ۱۳۹۶

Dodge, Bryan

داچ، برایان

سرناسه:

قوانین زندگی خوب: ۸ راهکار برای اینکه در کار و بازی زندگی
بهترین باشید / برایان داچ، با همکاری متیو رادی؛

عنوان و نام پدیدآور:

ترجمه سمیرا سرایلو.

تهران: پیکان، ۱۳۹۵.

مشخصات سر:

۲۶۴ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.

مشخصات ابعادی:

978-964-328-877 ۴

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیا

The good life rules:

سواژ سنی

یادداشت:

8 keys to being your best at work and at play, ۱۳۹۵

کتاب حاضر تحت عنوان «اصول زندگی خوب» با ترجمه قدرت
حسنی توسط شرکت نیروی نفت و گاز سپانیر در سال ۱۳۸۹ منتشر
شده است.

یادداشت:

کتابنامه.

یادداشت:

۸ راهکار برای اینکه در کار و بازی زندگی بهترین باشید.

عنوان دیگر:

اصول زندگی خوب.

عنوان دیگر:

اصول زندگی خوب.

سایر اطلاعات عنوانی:

هشت راهکار برای اینکه در کار و بازی زندگی بهترین باشید.

عنوان گسترده:

موفقیت - جنبه های روان شناسی

موضوع:

Success - Psychological aspects

Rudy, Matthew

رادی، متیو

شناسه افزوده:

سرایلو، سمیرا، ۱۳۵۰ - مترجم

شناسه افزوده:

BF ۶۳۷ / م ۸ د ۱۴ ۱۳۹۵

رده بندی کنگره:

۱۵۸

رده بندی دیویی:

۴۴۱۶۲۹۰

شماره کتابشناسی ملی:



بیت رحمت زینباده



GOOD LIFE RULES

قوانین زندگی خوب

(۸ راهکار برای اینکه در کار و بازی زندگی بهترین باشید)

(8 KEYS TO BEING YOUR BEST AT WORK AND AT PLAY)

Bryan Dodge With Matthew Rudy

برایان داج با همکاری متیو رادی

مترجم: سمیرا سرایلو

ویراستار: سمیرا نجدسمیعی

آماده‌سازی و اجرا: دایره تولید نشر پیکان، فهیمه محیر رحنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۵۰

بها: ۱۷/۷۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: شهید بهشتی (عباس‌آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

www.paykanpress.co

دورنگار: ۸۶۰۲۱۰۲۸

تلفن: ۸۶۰۲۱۰۲۳

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس‌آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸، واحد ۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ / ۸۸۴۲۳۱۱۰ / ۸۸۴۲۳۱۱۲ / کدپستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

فهرست

۱	مقدمه
۱۳	قانون ۱: قانون اصول و مقدماتی: تمایل و اشتیاق به تغییر
۴۱	قانون ۲: برنامه‌ریزی
۶۳	قانون ۳: رسیدن به برادری، زندگی، یا برنامه‌ریزی ا.ب.ت
۸۷	قانون ۴: از دست رفتن فرصت شهود، یا ظرف ...
۱۰۹	قانون ۵: وفادار و معتقد باشید
۱۳۳	قانون ۶: نهادینه کردن عادات
۱۵۷	قانون ۷: رهبر باشید
۱۹۹	قانون ۸: بین کار و خانه توازن برقرار نما
۲۲۱	همه را باهم به کار بگیرید
۲۴۱	پیوست

مقدمه

سال گذشته، برای بیش از صد گروه سخنرانی کردم و پیامی را که در این کتاب می‌خوانید برای آن‌ها برگزیده‌ام. هر شخصی می‌تواند قوانین زندگی خوب را بیاموزد، از آن‌ها بهره‌مند شود و با آن زندگی کند؛ با استفاده از این ابزارها هر فردی می‌تواند فردا که از خواب بیدار می‌شود دیگر اشتباهات و تنبلی‌های گذشته را کناری نهادن و رعایت و خرسندی بیشتری از زندگی داشته باشد و بهره‌ بیشتری از زندگی خود ببرد.

و مهم‌تر از همه اینکه هر فردی می‌تواند بیاموزد چگونه انرژی و عشق را برای مهم‌ترین افراد زندگی‌اش به خانه بیاورد: افرادی که هر روز و در هر لحظه از زندگی به شما اعتماد دارند و متکی هستند. شاید ظاهر امر مضحک باشد اما این کتاب را برای شما نوشتم. این کتاب را برای افرادی نوشتم که به شما وابسته‌اند: خانواده شما، مهم‌ترین افراد زندگی‌تان.

شما قطعاً از انتخاب این کتاب هدفی داشتید، درست است؟ یا شاید

هم فردی این کتاب را به شما هدیه داده، چون فکر می‌کرده ممکن است چیزی در آن بیابید که بتواند به شما کمک کند. ممکن است از آن دسته افرادی باشید که دوازده ساعت از روز را کار می‌کنید و زمانی که به خانه بازمی‌گردید فقط دنبال سکوت و آرامش هستید. به این ترتیب، شما تمام انرژی‌تان را صرف افرادی می‌کنید که اصلاً آن‌ها را نمی‌شناسید و آن‌گاه نه نسبت به خانواده می‌رسد، دیگر انرژی‌ای ندارید تا صرف افرادی کنید که زندگی‌شان را وقف شما کرده‌اند.

تعبی ندارد که به دنبال چیز باارزشی باشید تا به نحوی زندگی وحشتناک و پریشان‌تان را متعادل و متوازن‌تر کند. چیزی مناسب‌تر و شادتر.

- من این فرصت را اشتباهاً که با ده‌ها هزار نفر مانند شما ملاقات کنم. البته زمانی من هم مانند شما سرم بردی که دست رد به سینه هیچ چیزی نمی‌زد. شرکتی تخصصی تأسیس کردم که در آن سخنرانان تحصیل‌کرده و متخصص را به شرکت‌ها مرتبط و درج می‌کردم. بعد از چندین سال رکود، به راستی خوب پیش رفتیم، زمانی رسید که بیش از صد کارمند در شرکت کار می‌کردند. اما یک روز یکشنبه، پسر و حکم را به دفتر کارم بردم تا بتوانم به برخی از کارهای عقب‌افتاده‌ام رسیدگی کنم. پسرم با گیره‌های کاغذ برای خودش زنجیری درست کرد.

همان‌طور که مشغول کار بودم سرم را بلند کردم و به پسرم نگاهی انداختم، زنجیرگیره‌های او به اندازه طول ساختمان ما بود. از همان جا که ایستاده بود انتهای زنجیر را به دستش گرفت و پرسید: «بابا، چرا این شرکت را راه انداختی؟»

گفتم: «تا بتوانم زمان بیشتری را با شما بگذرانم.»

او پرسید: «پس چرا این طوری نشد، و وقت بیشتری را با ما نمی‌گذرانی؟»

این جمله کودکانه پسرم مرا شوکه و متوجه موضوعی مهم کرد. متوجه شدم که زمان تغییر فرار سیده است.

از آن زمان به بعد، زندگی ام را دوباره سازماندهی کردم. پیش‌تر پشت میز می‌نشستم و برای بیان پیام‌هایم به مراجعین دنبال سخنران مناسب می‌نشتم. اما هجده سال است که خودم شخصاً در مقام سخنران رشد شخصیت، با هم‌ها، هر ده‌ها هزار نفر منتقل می‌کنم.

پیام من این است که می‌توانید زندگی کاری و خانوادگی‌تان را در توازن و تعادل نگه دارید. می‌توانید از نظر حرفه‌ای و کاری کاملاً رشد و پیشرفت کنید، به تمامی اهداف دست بیابید، و هنوز زمانی که شب به خانه برمی‌گردید برای خانواده‌تان سرشار از انرژی باشید. می‌توانید زندگی خوبی داشته باشید. نحوه انجام دادن این کار را در طی نه فصل آتی به شما نشان خواهم داد، اما در اینجا شما ای هر چند مختصر به نحوه‌ای که خودم این درس‌ها را آموختم خواهم داشت.

همان‌طور که قبلاً گفتم، در سال گذشته برای بخش رسیدن گروه سخنرانی کرده‌ام - از ۵۰۰ شرکت فرچون گرفته تا سازمان‌های انجمن محلی - آن هم در چهل و دو ایالت آمریکا و کانادا. اما فقط به‌عنوان یک شب دور از خانه و خانواده‌ام بوده‌ام و در هتل اقامت داشتم. چرا؟

چون به شدت عاشق و دل‌باخته مارگارت هستم، دختری که سی سال

پیش با او ازدواج کردم. او از همان اول همیشه در کنارم بود، حتی زمانی که ورزشکار بودم، عادت بد یا اختلال یادگیری داشتم. در آن زمان حتماً باید یک دست لباس اضافه در ماشینم می گذاشتم تا هر وقت لباس هایم خیس عرق شدند بتوانم آنها را عوض کنم، چون هنگام صحبت و ارائه درس و کنفرانس در دبیرستان بسیار نگران طرز تفکر دیگران در مورد خودم بودم. زمانی که به کالج می رفتیم، مارگارت به من ارزش آموختن و اعتماد به نفس را آموخت، و آنها موهبت ها و نعماتی هستند که از آن زمان تا کنون بر روز زندگی ام خدا را بابت آنها شاکر و سپاسگزارم. سه فرزندم، نیکول، جانتان، وزاگ، بهترین دوست و رفیقم هستند. هر زمان مسئولیتی برای کمک به مردم بزرگوار و فرهیخته ای مانند شما در دوروبر کشور نداشته باشم، اوقات خوش و شادی را با خانواده ام می گذرانم - یا مشغول اسکی روی آب در ساحه نزدیک خانه مان در دالاس یا سوارکاری و از این دست سرگرمی ها هستیم. اگر می خواهید مرا بیشتر بشناسید و بدانید که چه شخصیتی دارم، باید و زمانی که نزدیک خانواده ام نیستم با آنها ملاقات کنید. این بهترین آزمون است و من به همه آنها افتخار می کنم.

از زمانی که فروشنده دارو در شهر سیوکس، ایواها، هم هرگز فردی نبودم که بتواند بدون آمادگی وارد اتاقی شود و تازه بترسد چیزی هم بفروشد. موفق به فروش چیزی هم بشود. هرگز خیلی باهوش و زیرک نبودم، یا حتی استعداد های طبیعی بسیاری نداشته ام. هیچ وقت راه ساده را درپیش نگرفتم چون از پشش برنمی آمدم. اما سمج و سرسخت هستم، خوش بینم، و خدا را شکر انرژی بسیار زیاد و چشمگیری دارم و آموختم که سخت کار کنم.

این چیزها باعث شد که در زندگی ام اشتباهات فاحش و بزرگی مرتکب شوم که خودم شخصاً مسئول ایجاد آن‌ها هستم. نمی‌دانم چگونه از مادر، پدر و خانواده‌ام برای تمام لطف‌ها، حمایت‌ها و پشتیبانی‌های همیشگی‌شان، تشکر و سپاسگزاری کنم. هر زمان که زمین خورده‌ام دوباره بلند شده‌ام و به کار و راهم ادامه داده‌ام، این انتخاب همیشگی من بوده که همیشه دوباره به بازی زندگی بازگردم. امروز، زندگی خوبی دارم. و حتی هنوز هم جای بهتر شدن هست، می‌دانم که هر شخصی به سهایی می‌تواند بدان دست یابد و آن را حفظ نماید. در این کتاب، کمک خواهم کرد تا متوجه شوید زندگی خوب برای شما چیست، چگونه موارد فرصت‌های خوب زندگی‌تان را پیش از اینکه از دست بروند تشخیص دهید، برنامه‌کارها و استراتژی‌هایی را به شما می‌آموزم که با آن‌ها میان زندگی کاری و خانوادگی‌تان تعادل و توازن برقرار نمایید.

این کار مثل یک‌شبه پولدار شدن و فرصت‌های هالیوودی نیست؛ اینکه یک‌شبه میلیارد شوید، یا سی پوند در پا از راه از دست بدهید یا مهم‌ترین فرد و رئیس اداره‌تان باشید. این کار زحمت دارد. و باید برایش انرژی بگذارید. یکی از داستان‌های مورد علاقه من که همیشه تعریف می‌کنم، یک زوج فانتزی و خیالی است که عاشق هم می‌شوند و اسم ازدواج می‌کنند. آن‌ها بهترین رابطه را باهم دارند و عملکردشان خواه در موارد مالی زندگی، خواه در روابطشان و خواه بحث و گفتگوهایشان بهترین و در حد عالی و فوق‌العاده است. البته، این نوع رابطه کاملاً فرضی است. این زوج تصمیم می‌گیرند همه چیز را با همین کیفیت حفظ کنند، اما بچه دار هم بشوند. به عقیده من داشتن فرزند بهترین و بزرگ‌ترین

موهبت خدایی است اما برای داشتن آنها باید قیمتش را هم بپردازید و از چیزهایی بگذرید - کمبود خواب و نداشتن استراحت و آرامش تازه شروع و ابتدای کار است و کمترین بهایی است که باید پرداخته شود. شما باید آماده تغییر باشید، چرا که این نوزاد تازه به خاطر شما تغییر نمی‌کند، کسی که باید تغییر کند شما هستید نه او.

قوانین زندگی خوب هم به همین صورت عمل می‌کنند. همان طور که باید بهای داشتن فرزند را بپردازید، باید بهای موفقیت را هم بپردازید. شکست هم بهایی دارد. درحقیقت هر چیزی بهایی دارد. برای شادی و خوشبختی، نام و آبرو هم بهایی وجود دارد. هدف من کمک به شما در برگزیدن بها و ارزش واقعی هر چیزی است. شما باید روی آن کار کنید، زمان بگذارید، و تغییراتی را هم اعمال نمایید، اما این همه زحمت و تغییر ارزشش را دارد. زندگی، آفتاب است که شاد و خوشبخت نباشید، و اگر موفق نباشید بسیار طولانی خواهد شد.

قوانین زندگی خوب بدبختی و ناآرامی را محو می‌کند و به شما کمک می‌کند همان شخصی در محل کارتان باشید که در خانه‌تان هستید. زمانی که این موانع از سر راه برداشته شوند، تنها کاری که باید انجام دهید این است که عملکرد بهتری در کار و خانواده داشته باشید. نگرانی کمترین معضل شما یک خواب راحت در شب خواهد بود، چرا که در مسیر زندگی جدید و دوباره‌تان بسیار هیجان‌زده خواهید بود.

از آنجا که با تمام وجودم به آنچه می‌گویم اعتقادی راسخ دارم، حاضر شده‌ام رنج دوری از خانواده‌ام را که بسیار به آن‌ها عشق می‌ورزم تحمل کنم تا بتوانم این پیام را به دیگران منتقل کنم. شاید خیلی ساده‌تر و بهتر بود تا در هر هفته ۴ یا ۵ بار متن از پیش آماده شده‌ای را در سخنرانی‌هایم

ارائه می‌کردم. اما ساعت‌ها زمان صرف می‌کنم تا پیام قوانین زندگی خوب را برای حضاری که در مقابلم خواهند نشست به بهترین شکل بیان کنم - چراکه این پیام صدها بار مهم‌تر از این است که با سخنرانی‌های کسل‌کننده و یکنواخت کم‌ارزش و کم‌رنگ شود.

همه زندگی و عمرم را وقف «ساختن انسان‌های بهتر» کرده‌ام، چه در خانواده چه در شغلم. اندیشه «ساختن انسان‌های بهتر» همیشه منبع الهام من بود. است. از دیدن ساختمان‌های عظیم شرکت‌ها، قصرهای باشکوه و مجلل بناهای بزرگ و خانه‌های باشکوه، درحالی‌که صاحبان آن‌ها خسته و کلافه‌اند، خسته شده‌ام. به همین دلیل است که شرکت‌ها و گروه‌ها از من می‌خواهند به کارکنانشان کمک کنم تا موارد مهم را با وضوح بیشتری ببینند. بتوانند دوباره عاشق جایی شوند که در آن هستند. این دلیل نوشتن کتاب است. ضرر بیزنس است. زمان تغییر فرا رسیده است.

در پایان هر فصل این کتاب، برنامه اجرایی ۴۰، ۴۰، ۴۰ و ۴۰ ساعته‌ای ارائه شده است - روش‌های عینی و ملموسی که تغییرات را می‌توانید با آن‌ها شروع و پیاده کنید. چرا ۴۰ و ۴۰ ساعت؟ چرا؟ زندگی مملو از دل‌مشغولی و مشغله است. و اگر زمانی که تصمیم بگیرید کاری را انجام دهید بی‌درنگ اقدام نکنید، مشغولیت و مزاحمت‌های زندگی مانع از پیاده شدن تصمیم شما را سست کرده، از بین می‌برد. موارد و موضوعات این برنامه اجرایی، برای به خاطر سپردن نکات عنوان شده در هر فصل بسیار مفید و کمک‌کننده است؛ بدین شکل، نکات هر فصل ملکه ذهن شما خواهد شد. آن‌ها را امتحان کنید.

قبل از شروع، تقاضایی دارم که ممکن است به نظرتان کمی

عجیب و غریب برسد. اما اگر این کتاب را خواندید و توانست به شما در ساختن زندگی بهتر کمک کند، بی شک مایهٔ مباهات من خواهد بود. — هرچند ناشر این کتاب از فروش بیشتر آن خوشحال می شود، اما انتظار ندارم به عزیزان و اطرافیانتان بگویند که تغییرات و بهبود شرایطتان را مدیون من و کتابم هستید. اگر یک لحظه فرصت بدهید دلیل این حرف عجیب و غریبم را بازگو می کنم.

اگر تصمیم به خواندن این کتاب گرفته اید، احتمالاً چیزهایی در زندگی آن وجود دارد که در پی تغییر آن هستید. بی شک افرادی در زندگی تان حضور دارند که عاشق شما هستند، این افراد حتماً زمان زیادی را صرف کرده اند تا بتوانند این تغییرات را در شما ایجاد کنند. — خواه شما متوجه شده باشید خواه نه. اگر یکی از گفته هایم شما را تحت تأثیر قرار بدهد و به عبارتی کارساز واقع شود، و حتی باعث شود تغییراتی را در خود و نحوهٔ زندگی تان اعمال کنید، آنگاه هیجان زده به همسریا همکارتان بگویند این دگرگونی را تغییر در نگرش و عملکرد را مدیون کتابی هستید که حتی نریسند، پس را هم به هیچ وجه نمی شناسید؛ آن فردی که مدت ها بر روی شما کار کرده تا شاید بتواند چنین تغییری را ایجاد کند چه خواهد گفت و چه احساسی خواهد داشت؟

این مورد بارها و بارها برای من اتفاق افتاده است. به سخنرانی ای گوش می دهم یا کتاب رشد شخصیتی را مطالعه می کنم، بعد با عجله به خانه می روم تا به همسرم بگویم چه سخنان جالب و فوق العاده ای خوانده ام یا شنیده ام که به راستی مرا تحت تأثیر قرار داده و متحول کرده اند، یا اولین بار است که چنین حرف هایی را می شنوم و چطور قرار

است این همه تغییرات را در زندگی ام ایجاد کنم. بعد از حرف‌های من اشک در چشمان همسرم جمع می‌شود و می‌پرسد: «چرا باید دقیقاً حرف‌های مرا یک نفر دیگر بزند تا روی تو این قدر تأثیر بگذارد؟»

شما تغییر و بهتر شدن‌تان را به خودتان و اطرافیانتان بدهکارید. و باید بهترین راه دستیابی بدان را بیابید. این کتاب بی‌تردید می‌تواند خیلی به شما کمک کند، اما خودتان باید این تغییرات را ایجاد نمایید.

در حق خودتان لطفی کنید و به همه افراد مهم زندگی‌تان امتیاز و حق تغییر و دگرگونی‌تان را بدهید. اهمیتی نمی‌دهم و انتظار هم ندارم که بروید و چند تا از این کتاب بخرید تا آن‌ها را به دیگران هدیه کنید، اما ترجیح می‌دهم این امتیاز را به مهم‌ترین افراد زندگی‌تان بدهید. آن‌ها مسلماً بیش از من برای شما ارزشمندترند. من فقط به شیوه و روش متفاوتی وارد زندگی‌تان شده‌ام.

بیاید شروع کنیم.