



WWW.Etab.ir

# دستیاب

چگونه از خیال بافی  
دست بکشید، شروع  
کنید و فرمان زندگی را  
خودتان به دست بگیرید

نوشته برنارد راث  
ترجمه سید ساجد متولیان

نویسنده: برنارد راث  
مترجم: سید ساجد متولیان  
نسخه پرداز: کیوان دهقان پور  
مدیر هنری و طراح جلد: مجید زارع  
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۷۷-۴۲-۱

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۷  
ناشر: آریانا قلم

نشانی: خیابان سهروردی جنوبی، ملایری پور غربی، پلاک ۳۷، واحد ۱  
تلفن: ۸۸۳۴۲۹۱۰

سایت اینترنتی: [www.AryanaGhalam.com](http://www.AryanaGhalam.com)

رسم الخط این کتاب سراسر دستور خط فارسی فرهنگستان زبان و ادب فارسی است.

همه حقوق برای گروه روهشی صنعتی آریانا محفوظ است.

هرگونه تقلید و استفاده از این اثر هر شکل بدون اجازه کتبی ممنوع است.

سرشنا: راث، برنارد - Roth, Bernard

عنوان و نام پدیدآور: هنر دستیابی: چگونه از خیال بافی دست بکشد، شن کنید و فرمان زندگی را خودتان به دست بگیرید /

برنارد راث؛ ترجمه سید ساجد متولیان.

مشخصات نشر: تهران: آریانا قلم، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۷۷-۴۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فهرست نشده

یادداشت: عنوان اصلی: [2015] *The Achievement Habit: stop worrying about the future, start doing, and take command of your life*

موضوع: انگیزش در کار / Employee motivation

موضوع: موفقیت - انگیزش / Achievement motivation

موضوع: راه ورسم زندگی / Conduct of life

موضوع: موفقیت / Success

موضوع: خودسازی / Self-actualization (Psychology)

موضوع: انگیزش / Motivation (Psychology)

شناسه افزوده: متولیان، سید ساجد، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ رالف / HF۵۵۴۹/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۱۳۹۵۸۱



## ( پیشگفتار مترجم )

تقدیم به پدر و مادرم که بزرگ‌ترین پشتیبانانم در زندگی‌اند.

این کتاب دقیقاً در برهه‌ای از زندگی به دستم رسید که به آن نیاز مبرمی داشتم؛ یعنی، زمانی که از شغل قبلی خود دست کشیده بودم و برای انتخاب مسیر شغلی دچار ابهام و سردرگمی بودم. از صحنه‌ی اشتیاق و توانمندی فعالیت در حوزه آموزش و تولید محتوا و مستقل کار کردن، در خفا احساس می‌کردم، اما نمی‌دانستم چطور باید این اشتیاق و توانمندی را به فعالیت برسانم. خواندن این کتاب، که بر سوگیری به سمت عمل و انجام دادن تأکید می‌کند، ما را به بستن دست می‌عملی درآورد و تصمیم گرفتم اولین اقدام عملی‌ام را «ترجمه این کتاب» قرار بدهم.

همه ما در زندگی اوقاتی را می‌گذرانیم که در حل مسائلمان با بین بست روبه‌رو می‌شویم، بر سر دوراهی قرار می‌گیریم، تصمیم‌گیری برایمان سخت می‌شود و نمی‌دانیم کدام مسیر را انتخاب کنیم. بسیاری از ما طعم تلخ بی‌تصمیمی، کلافگی و سردرگمی را چشیده‌ایم. در این اوقات، ناکارآمدی رویکردهای سنتی حل مسئله - که می‌گویند: «قبل از اقدام باید همه جوانب را بررسی کرد» و عمدتاً آن را در محیط مدرسه و خانواده آموخته‌ایم - برایمان بیش از پیش آشکار می‌شود. در دیدایی که عدم قطعیت‌ها، پیچیدگی‌ها، ابهامات و اندرکنش‌های نهفته در ساختار سیستم‌ها و زیرسیستم‌ها امکان بررسی همه جوانب را از ما سلب کرده است، تفکر طراحی (design thinking) رویکرد عمل‌گرایانه‌تری را پیش رویمان می‌گذارد.

تفکر طراحی رویکرد حل مسئله خلاقانه انسان‌محوری است که در آن تلاش

می‌شود نیازهای واقعی افراد و همچنین راهبردهای کسب‌وکار (آنچه مطلوب است) با در نظر گرفتن الزامات فنی و اقتصادی (آنچه مقدور است) برآورده شود. براساس تفکر طراحی، برای حل مسئله ابتدا باید بتوانیم با فرد یا افرادی که ذی‌نفع مسئله‌اند همدلی کنیم و با دغدغه‌ها و نیازهایشان آشنا شویم (در مسائل شخصی، این فرد خودمانیم). در گام دوم، باید بتوانیم مسئله‌ای را که با آن روبه‌رویم واضح تعریف کنیم و مطمئن شویم سراغ مسئله‌ی درستی رفته‌ایم. گام سوم به ایده‌پردازی برای تولید راه‌حل‌ها، مختلف اختصاص دارد. در گام چهارم، نمونه‌ای از راه‌حلی که مؤثرتر و اجرایی‌تر بوده است می‌سازیم و اجرا می‌کنیم و، در گام پنجم و آخر، بازخوردها و نتایج به دست آمده از اجرای نمونه‌مان را بررسی می‌کنیم و در صورت نیاز فرایند را تکرار می‌کنیم تا به راه‌حلی مؤثر کافی برسیم.

در این کتاب فرایند تفکر طراحی را در قالب یک فرآیند هفت مرحله‌ای و فوسور برنارد راث، استاد با سابقه دانشگاه استنفورد، با بهره‌گیری از رویکرد تفکر طراحی و تجربه پنجاه‌ساله معلمی خود، خردی ناب و راهکارهایی عملی در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانیم از درجا زدن و به دور خود گشتن دست بکشیم و گامی عملی به سوی اهدافمان در زندگی برداریم. هرچند تاکنون از تفکر طراحی عمدتاً برای حل مسائل دانشگاهی کسب‌وکار استفاده شده است، پروفیسور راث در این کتاب نحوه به‌کارگیری آن در حوزه رشد و توسعه فردی را آموزش می‌دهد و ظرفیت‌ها و توانایی‌های این رویکرد در حل مسائل شخصی را برای خوانندگان آشکار می‌سازد. این کتاب پراسست از مثال‌ها، داستان‌ها، تمرین‌هایی که پروفیسور راث کوشیده است به کمک آنها نحوه به‌کارگیری تفکر طراحی و مزایای معرفی شده را به خواننده نشان بدهد. تلاشم در مقام مترجم اثر این بوده است که جملات کتاب را تا آنجا که ممکن است با حفظ امانت‌داری و بدون کژتابی به زبان فارسی ساده و قابل فهم برگردانم. در همین راستا هرکجا احساس کرده‌ام جملات نویسنده کتاب به اندازه کافی روشن و گویا نبوده است یا نکات دیگری نیز وجود دارند که مطالعه آنها ممکن است برای خوانندگان گرامی مفید باشد در پانویس شرحی به مطالب کتاب

افزوده‌ام. همچنین براساس تشخیص خودم هر جا که ضرورت داشت منابع اضافی را جهت رجوع خواننده محترم معرفی کرده‌ام که با علامت اختصاری «ر.ک.» در پانوشت‌ها آمده‌اند. ضمن اینکه توضیحات اضافی و ارجاعاتی که نویسنده کتاب داده در بخشی جداگانه به نام «یادداشت‌ها» در پایان کتاب آمده است.

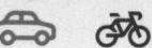
در اینجا جا دارد از برادر بزرگ‌ترم، مهندس سید جواد متولیان، که اولین بار مرا با مفهوم تفکر طراحی آشنا کرد، سپاسگزاری کنم. از دوست و همکار خوبم، محمد نحفی، مربی رشد و توسعه فردی و مؤسس تیم بیست تا سی، به خاطر حمایت‌هایش برای چاپ کتاب، تشکر می‌کنم. از جناب آقای محمدعلی معین‌فرو سرکار خانم لیلا زین‌فرو، رستاران محترم انتشارات آریانا قلم، که با رهنمودها و پیشنهادهای ارزنده خود سهیم در بهبود کیفیت ترجمه کتاب داشتند، و سرکار خانم سمیه محمدی، مدیر محترم انتشارات آریانا قلم، به خاطر حمایتشان برای چاپ کتاب، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. از پروفسور برنارد راث، نویسنده کتاب، که در تماس ایمیلی موافقت خودش را با ترجمه اثر به زبان فارسی اعلام کردند، کمال قدردانی را دارم. در پایان از تمامی خوانندگان محترمی که، پس از مطالعه این کتاب، بازخوردها و نظراتشان را به این جانب منعکس می‌کنند کمال تشکر را دارم. برای ارائه نظرات، پیشنهادهای و انتقادهای خود درباره کتاب، همچنین ارتباط با این جانب، می‌توانید از طریق آدرس پست الکترونیکی [sajed.motevallian@gmail.com](mailto:sajed.motevallian@gmail.com) اقدام بفرمایید. امیدوارم مطالعه این کتاب برای یادگیری عادت سه‌گانه مفید و راهگشا باشد و برایتان تبدیل به انگیزه‌ای شود تا دست‌به‌کار شوید و اولین گام خود برای دستیابی به اهدافتان را بردارید.

سید ساجد متولیان

تهران، مهر ۱۳۹۶



۱۵	.....	مقدمه: گربه‌های چشم‌زرد	★
۳۱	.....	هیچ چیز آن‌طور که شما تصور می‌کنید نیست	۱
۶۱	.....	دلایل چرندند	۲
۹۱	.....	خلاص شدن	۳
۱۳۳	.....	یافتن کمک	۴
۱۴۵	.....	همه چیز در انجام دادن خلاصه می‌شود	۵



www.ketabo.ir

۷۳	..... مراقب گفتارتان باشید	۶
۷۰۱	..... عادت‌های گروهی	۷
۷۴۹	..... خودانگاره حساب شده	۸
۷۸۱	..... تصویر بزرگ	۹
۷۰۷	..... دستیابی را به عادت خود تبدیل کنید	۱۰
۷۲۹	..... پی‌نوشت و کتابنامه	۱۱