

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

۹ گام در راه عشق و زندگی

دکتر هنری کلود

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbook.ir

سرشناسه	دکتر کلود، هنری، ۱۹۵۶ م. Dr. Cloud, Henri
عنوان و نام پدیدآور	۹ گام در راه عشق و زندگی / دکتر هنری کلود؛ مترجم: اکرم کرمی.
مشخصات نشر	تهران: صابرین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص.
فروست	کلیدهای مدیریت زندگی
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۴-۴
یادداشت	عنوان اصلی: 9 things you simply must do
یادداشت	چاپ اول؛ ۱۳۹۲؛ فیپا
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت
موضوع	روابط بین اشخاص -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت
شناسه افزوده	کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۱ ن ۹ ک ۸ / ۳ / ۴۵۹۸ BV
رده‌بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۹۷۷۰۴



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

۹ گام در راه عشق و زندگی

دکتر هنری کلود

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: میترا کیان‌تاژ

طراحی و اجرای جلد: فرشید خالقی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۲

حروفچینی و صفحه‌آرایی: شیوا ناطقی

لیتوگرافی: پویه‌گراور

چاپ متن و صحافی: پژمان

چاپ جلد: اکسیر

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۴-۴

ISBN : 978-964-2785-54-4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	فصل اول: اشخاص آشناپندار
۱۵	فصل دوم: نه اصل پنهان در زمینه‌ای روشن
۲۵	فصل سوم: اصل اول: درون خود را بکاوید
۵۰	فصل چهارم: اصل دوم: دندان لق را بکنید
۷۷	فصل پنجم: اصل سوم: فیلم خود را به نمایش بگذارید
۱۰۶	فصل ششم: اصل چهارم: پیش قدم شوید
۱۲۷	فصل هفتم: اصل پنجم: مانند مورچه عمل کنید
۱۴۹	فصل هشتم: اصل ششم: خوب متنفر باشید
۱۷۸	فصل نهم: اصل هفتم: عادلانه بازی نکنید
۲۰۲	فصل دهم: اصل هشتم: متواضع باشید
۲۲۷	فصل یازدهم: اصل نهم: گاهی لازم است دیگران را برنجانیم
۲۴۹	فصل دوازدهم: آشناپندار شدن

سخن ناشر

انتشارات صابرین سالهاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاشها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌تواند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.



اشخاص آشناپندار

به یاد نمی آورم اولین بار چه زمانی دچار این احساس شدم، اما این احساس برایم آشنا بود. دقیق تر بگوییم؛ یک احساس آشناپنداری^۱ نیرومندی بود که گهگاه به سراغم می آمد. گاهی اوقات که مشغول صحبت با کسی بودم؛ حال چه در نقش درمانگر و چه در نقش مشاور یا حتی در یک موقعیت کاری، دچار این احساس می شدم و با خود می گفتم؛ صبر کن بینم... من این آدم را پیش از این دیده بودم. سپس سعی می کردم به یاد بیاورم که او را کجا دیده ام و بعد خیلی زود متوجه می شدم که ممکن نیست پیش از این او را جایی دیده باشم. در واقع این احساس، یک پندار یا یک خطای حسی بود. بعد آن را به حساب کم خوابی می گذاشتم و به کارم ادامه می دادم.

اما این تجربه مرتب تکرار می شد و هر بار همان احساس به من دست می داد. این تجربه مثل این بود که زمان برای یک لحظه متوقف می شد و

۱. déjà vu اصطلاح فرانسوی به معنی قبلاً دیده شده است. به معنی این تصور نادرست در فرد است که صحنه، منظره یا موقعیتی در واقع جدید را آشنا می پندارد. (فرهنگ روان شناسی توصیفی)

صدایی در درونم می‌گفت؛ من او را پیش از این یک جایی دیده بودم. با تکرار این صحنه‌ها کم‌کم کنجکاری من هم بیشتر می‌شد. باید می‌فهمیدم ماجرا از چه قرار است. به این موضوع اعتقاد نداشتم که روح آدمها پس از مرگ به یک بدن دیگر تعلق می‌گیرند، اما گاهی اوقات بعضی افراد آن قدر به نظرم آشنا می‌رسیدند که من یقین می‌کردم آنها را یک جایی دیده‌ام؛ در یک مکان و زمان دیگر. دست‌کم می‌توانم بگویم آنها من را به یاد کسی می‌انداختند که برایم آشنا بود. اما او چه کسی می‌توانست باشد؟

این سؤال ذهنم را مشغول کرده بود، تا اینکه یک روز متوجه نکته‌ای شدم. من به اتفاق چند نفر دیگر درباره‌ی یک قرارداد کاری مشغول گفت‌وگو بودیم، که یک موقعیت خاص پیش آمد. یکی از میان جمع که از طرفین قرارداد بود، گفت که به مسئله مورد بحث ما رسیدگی خواهد کرد و بعد برای کنار آمدن با آن، راه‌حلی پیشنهاد کرد و ما به سراغ موضوع بعدی رفتیم. موضوعی که نظر همه را جلب کرده بود، ایده جالب او بود. اما من دوباره همان احساس را تجربه کردم. از خودم پرسیدم: چرا این قدر آشنا به نظر می‌رسد؟ و بعد متوجه شدم که نه این مرد را جایی دیده‌ام و نه من را به یاد کسی می‌اندازد. به غیر از اینکه درباره‌ی موضوع مورد بحثمان آشنایی مختصری با او پیدا کرده بودم، شناخت دیگری از او نداشتم. احساسی که در آن لحظه داشتم، نه با شخص او ارتباطی داشت، و نه با هیچ فرد دیگری. این احساس به شیوه‌ی رفتار او مربوط می‌شد؛ به روشی که او موقعیت را کنترل و اداره می‌کرد؛ و این همان چیزی بود که دنبالش بودم! آنچه در تمام این مدت آشنا به نظر می‌آمد، کاری بود که او انجام داده بود. درست یک هفته پیش از این ماجرا، شخص دیگری همین کار را کرده بود. به عقب برگشتم. درست است: طرف گفت‌وگوی من در این قرارداد و مردی که او را یک هفته پیش دیده بودم، در موقعیتی مشابه و در برخورد با مشکلی مشابه، دقیقاً به یک شیوه رفتار کرده بودند.

در واقع، آنچه احساس آشناپنداری را در من زنده می‌کرد؛ نه شخص آنها بود و نه ویژگیهای رفتاری‌شان و نه حتی راه‌حل پیشنهادی آنها. این جزئیات در مقابل اصل بزرگ‌تری که در مقابلم پدیدار شده بود، بی‌اهمیت جلوه می‌کرد. احساس آشناپنداری من از درک این نکته ناشی می‌شد که افراد خاصی، در شرایطی ویژه، همواره با شیوه مخصوصی با مسائل روبه‌رو می‌شدند و آن را حل می‌کردند.

بعد از این ماجرا بود که به خاطرات گذشته‌ام رجوع کردم و راز این ماجرا تا حدی برایم روشن شد. هفته گذشته، من با شخصی روبه‌رو شده بودم که کاری شبیه به همکارم انجام داده بود. این رویارویی پیش از این هم تکرار شده بود و من افراد دیگری را دیده بودم که در چنین موقعیتی همین‌طور عمل کرده بودند؛ گویی تمام این افراد، از جهتی، یک نفر بودند.

اما این نکته جالب موضوع را پیچیده‌تر می‌کند: تمام این افراد خیلی با یکدیگر فرق داشتند. آنها در سوابق خانوادگی، سبک زندگی، شرایط اقتصادی و استعدادهای فردی با یکدیگر تفاوت داشتند؛ اما در شیوه اداره زندگی با هم مشترک بودند؛ و این وجه اشتراک همان چیزی بود که من به صورت آشناپنداری تجربه می‌کردم. در واقع من بارها و بارها با یک فرد روبه‌رو نمی‌شدم، بلکه بارها و بارها با یک شیوه عملکرد روبه‌رو می‌شدم؛ شیوه‌ای که با وجود عمق و پیچیدگی چنان ساده و ظریف بود که در عین ظهور مخفی به نظر می‌رسید.

دریافت شماره یک

وقتی به رفتار افرادی که از این الگوی رفتاری برخوردار بودند، دقیق‌تر شدم؛ نکته‌ای دیگر برایم روشن شد و آن این بود: تمام این افراد در زندگی موفق بودند.

البته تعریفهای زیادی از موفقیت وجود دارد و من بر آن نیستم که به شما بگویم کدام تعریف را بپذیرید. آنچه می‌خواهم بگویم این است: