

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شما که هستید؟

پرسش‌هایی که زندگی‌تان را دگرگون می‌سازند

اگر کسی به هر دلیلی بتواند
زندگی فوق العاده‌ای داشته باشد،
حق ندارد آن را تنها برای خود بخواند.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۴۱۸۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۴۲۰۲
عنوان و نام پدیدآور: شما که هستید؟: پرسش‌هایی که زندگانی‌تان را دگرگون می‌سازند
مشخصات نشر: تهران: گرایش تازه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.: مصور، جدول؛ ۱۱ × ۱۷ س.م.
یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
یادداشت: عنوان اصلی: *The Question Book: What Makes you Tick*
سرشناسه: کروگرس، مایکل
Krogerus, Mikael
شناسه افزوده: شاپلر، رومن *Tschappeler, Roman*
شناسه افزوده: نادور، نگار، ۱۳۵۸ -، مترجم
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر

نام کتاب: شما که هستید؟
پرسش‌هایی که زندگانی‌تان را دگرگون می‌سازند.
نویسنده: مایکل کروگرس - رومن شاپلر
مترجم: نگار نادور
ناشر: گرایش تازه
صفحه‌آرایی: گوگانی
ویراستار: علیرضا فرازمنند
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۴
شمارگان: ۱۰۰۰
قیمت: ۱۹۸۰۰۰ ریال
لیتوگرافی: نقش‌آور
چاپ و صحافی: دلشاد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۸-۱۵-۴
تهران، شهرک قدس (غرب)، خیابان حسن سیف، کوچه ۲۴، شماره ۵
تلفن: ۴۲۸۲۵۲۸۰ سامانه پیامکی: ۲۰۰۰۱۶۹۰
تلفن دریافت سفارش: ۰۹۱۹۸۴۰۴۶۵۹_۰۹۱۹۸۶۰۴۶۶۰_۰۹۱۹۸۴۰۴۶۶۱-۴۲۸۲۵۲۸۳
www.gerayeshtazeh.com editor@gerayeshtazeh.com
کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج تمام یا هر قسمت از آن در
نشریات یا کتاب‌های دیگر، برنامه‌های تلویزیونی و سایر، منوط به کسب اجازه کتبی
از ناشر است.

فهرست

۱۱ سخن ناشر
۱۳ پیش‌گفتار
۱۵ چهار قانون بازی
۱۶ سال گذشته
۲۲ زمان حال
۲۶ کارهای روزانه
۲۹ ارتباطات
۳۲ زندگی شغلی
۳۶ محل کار
۴۱ آنچه ریاستان در مورد شما فکر می‌کند
۴۳ رئیس بودن
۴۵ آنچه همکاران در مورد شما فکر می‌کند
۴۶ ذهن و جسم
۵۲ خانه و محل اقامت
۵۷ سه گزینه خود را جایگزین کنید
۶۲ اعترافات
۶۴ پول و دارایی‌ها
۶۸ شما که هستید؟
۷۳ خود واقعی شما
۷۷ مرد و زن
۷۹ اصول و ارزش‌ها
۸۱ سیاست
۸۳ محیط زیست

۸۶ اولین بار - آخرین بار
۸۸ سفر
۹۳ خاطرات دوران کودکی
۹۵ خانواده شما
۱۰۰ شما و خواهر و برادرتان
۱۰۲ آنچه والدینتان در مورد شما فکر می کنند
۱۰۳ عشق
۱۰۸ آنچه همسرتان در مورد شما فکر می کند
۱۱۰ زندگی مجردی
۱۱۲ دوستان شما
۱۱۷ آنچه دوستانتان در مورد شما فکر می کنند
۱۱۹ تصمیم گیری ها
۱۲۲ نظر شما در مورد داشتن فرزند
۱۲۴ مادر یا پدر بودن
۱۲۷ شادمانی
۱۲۹ ایمان و اعتقادات
۱۳۲ ترس و اضطراب
۱۳۴ آینده
۱۳۷ مرگ
۱۴۰ پرسش های نهایی
۱۴۷ پرسش های شما
۱۵۱ هنوز هم سؤال دارید؟

سخن ناشر

مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقاء سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، تعامل با دیگران، یادگیری، مدیریت و درک خویش مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها، مهارت «خودآگاهی» است. خودآگاهی یا شناختی که فرد نسبت به خود به دست می‌آورد، هم تداعی‌کننده توانایی‌های اوست و هم یادآور توانایی‌هایی است که نیاز به کسب آنها دارد؛ که در هر دو صورت، گام بزرگی در جهت شخصیت‌سازی انسان به شمار می‌رود. به این جهت که فرد با شناخت و یادآوری توانایی‌های خود، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌شود و همچنین می‌تواند مسیر زندگی خود را بر مبنای توانایی‌هایش جهت‌دهی کند، مثلاً می‌داند که در کدام شغل بهتر عمل می‌کند یا در کدام رشته تحصیلی یا هنری موفق‌تر خواهد بود. همین‌طور، با آگاهی از ناتوانی‌های خود، در جهت بهبود آنها می‌کوشد.

از این رو، کتاب حاضر شامل پرسش‌هایی برانگیزاننده است که شما را به فکر وامی‌دارند، ایجاد خودآگاهی می‌نمایند و کمک می‌کنند بفهمید که هستید، در این دنیا چه می‌کنید و ثابتهای زندگی‌تان را چگونه سپری می‌کنید؛ چقدر به مادیات یا معنویات اهمیت می‌دهید؛ اعتقادات سیاسی و اجتماعی‌تان چیست؛ چقدر از ذهن و جسم خود مراقبت می‌کنید؛ تا چه میزان در روابط دوستی یا خویشاوندی خود موفق هستید؛ چه استعدادهایی دارید و چقدر از پتانسیل خود را در زندگی به کار می‌گیرید.

این پرسش‌های تأمل برانگیز، ذهن و در نتیجه زندگی شما را به حرکتی نو وامی‌دارند و باعث می‌شوند که تا دیر نشده، به فکر ایجاد تغییر در نحوه زندگی خود بیفتید و سال‌های باقیمانده عمرتان را به بهترین شکل و با تمام وجود زندگی کنید.

متأسفانه ساخت فکری و تربیتی ما تاکنون به گونه‌ای بوده است که انتظار داریم کتابی شامل پرسش‌های زندگی و البته پاسخ و راهکاری برای آن پرسش‌ها پیش

رویمان قرار گیرد. اما همان‌طور که برخی از کلیشه‌های ذهنی ما باید دگرگون شوند تا بتوانیم در مسیر ترقی گام برداریم، در مورد خواندن این کتاب نیز باید ذهن خود را آماده پذیرش خواندن از نوعی دیگر کنیم و بدانیم که تمام پاسخ‌ها درون خودمان است و با فکر کردن به آنها می‌توانیم به خودآگاهی برسیم.

بهتر است، پس از اتمام کتاب و پاسخ به پرسش‌های آن، هرازگاهی (مثلاً سالی یکبار) نگاهی دوباره به آن بیندازید و ببینید چه تغییری در افکارتان ایجاد شده است. امید که این کتاب کوچک یکی از اهرم‌های بزرگ موفقیت در زندگی شما باشد.

«امیر قاصر»

پیش‌گفتار

این کتاب در واقع با یک پرسش بسیار خوب شکل گرفت: چرا مردم به ندرت یک سؤال خوب می‌پرسند؟ این پرسش ما را به این سمت سوق داد که از خود بپرسیم: چه می‌شود اگر تمام سؤالاتی را که تاکنون می‌خواستیم بپرسیم اما به هر دلیلی از بیان آنها خودداری کرده‌ایم، در یک کتاب گردآوری کنیم؟ سؤالاتی که همواره آنها را به تعویق انداخته‌ایم، سؤالاتی که ما را به فکر وامی‌دارند یا گاهی مسخره به نظر می‌رسند. بحث و گفتگو کردیم، عقاید خود را منعکس ساختیم، تأمل و بازخوانی کردیم و این تجربه ما را به کتابی رساند که اکنون در دستان شماست: ۵۴۷ پرسش برانگیزاننده، چالش برانگیز و عبرت‌آموز. شما می‌توانید این کتاب را مانند یک دفتر خاطرات روزانه، پُر کنید. می‌توانید از آن برای گذران وقت در قطار یا هواپیما در سفرهای طولانی یا به عنوان ابزاری برای مرور خاطرات استفاده کنید. از طریق این پرسش‌ها می‌توانید بفهمید که آیا تمام پتانسیل خود را به کار می‌برید؟ همچنین می‌توان از این کتاب برای ایجاد شور و اشتیاق در یک مهمانی شام کسل‌کننده، یا بیرون کشیدن عضوی از خانواده از گوشهٔ انزوا، برای ایجاد رنگ و بویی تازه در روابط دوستی و شناخت بهتر والدین که در نهایت منجر به بررسی روابط با فرزندان می‌شود، استفاده کرد. با این کتاب می‌توانید حتی با خجالتی‌ترین فرد هم سر صحبت را باز کنید.

اعتقاد ما بر این است که هر فردی یک داستان خوب برای گفتن دارد، تنها باید سؤالات درستی از او پرسیده شود. این کتاب را هر طور که دوست دارید استفاده کنید: آن را از آخر به اول بخوانید، سؤالات شخصی خود را به آن اضافه کنید یا ... اما انتظار هیچ پاسخی را از سوی ما نداشته باشید؛ پاسخ‌ها درون شماست.

چهار قانون بازی

۱. در مورد پرسش‌ها زیاد فکر نکنید و اولین پاسخی را که به ذهنتان می‌رسد، بنویسید.
۲. در این کتاب، پاسخ صحیح معنایی ندارد بلکه پاسخ صادقانه شما مد نظر است.
۳. پاسخ‌ها غیر قابل تغییر نیستند و می‌توانید آنها را مجدداً بازنگری یا اصلاح نمایید.
۴. ما کسانی را که پاسخ‌های خوبی دارند یا پرسش‌های خوبی می‌پرسند، تحسین می‌کنیم اما بیش از همه، از کسانی سپاسگزاریم که به راستی در مورد این پرسش‌ها تأمل می‌کنند.

سال گذشته

در مورد یک سال اخیر زندگی خود فکر کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. کتاب مورد علاقه شما در این سال:

۲. ترانه مورد علاقه شما در این سال:

۳. فیلم مورد علاقه شما در این سال:

۴. لباس مورد علاقه شما در این سال:

۵. نام مهم‌ترین شخصی که ملاقات کردید:



۶. نام آزاردهنده‌ترین شخصی که ملاقات کردید:



۷. نام شخصی که از او عذرخواهی کردید:



۸. نام شخصی که در این سال با او آشنا شدید:



۹. نام شخصی که او را از دست دادید یا ترک کردید:



۱۰. نام شخصی که به او بی‌اعتنایی کردید:



۱۱. نام شخصی که مورد بی‌اعتنایی او قرار گرفتید:



۱۲. یکی از بدترین مشاجره‌هایی که داشتید:

۱۳. کدام یک از دوستانتان را در سال گذشته بیشتر ملاقات کردید:



۱۴. چه کسی الهامبخش شما بود:



۱۵. شما الهامبخش چه کسی بودید:



۱۶. بهترین هدیه‌ای که دریافت کردید:

۱۷. یک خرید لوکس و قیمتی:

۱۸. بهترین تعطیلات:

۱۹. حس یک موفقیت بزرگ (در زمینه شغلی):

۲۰. بزرگ‌ترین ناامیدی:

۲۱. در آمد شما در این سال افزایش داشت یا کاهش؟

۲۲. نقشه‌ای که به آن جامه عمل پوشانیدید:

۲۳. در سال گذشته چند بار بیمار شدید؟

۲۴. سؤالی که در این سال ذهن شما را به خود مشغول کرد:

۲۵. آنچه در این سال یاد گرفتید:

■ آنچه فراموش کردید:

۲۶. یک رویداد سیاسی تکان دهنده:

۲۷. یک مهمانی جذاب:

۲۸. یک جمله زیبا و تأثیرگذار که در این سال شنیدید:

۲۹. یک کلمه زیبا و تأثیرگذار:

۳۰. اتفاقی که غافلگیرتان کرد:

۳۱. دشوارترین تصمیمی که باید می‌گرفتید:

۳۲. کاری که از انجام آن پشیمان هستید:

۳۳. کاری که از انجام ندادن آن پشیمان هستید:

۳۴. آیا سال گذشته، بهترین سالی بود که داشتید؟

خیر

بله

■ چرا؟

زمان حال

۳۵. الان کجا هستید؟

.....

۳۶. سه شیء که بدون برخاستن از جای خود می‌توانید آنها را بردارید:

..... الف.

..... ب.

..... ج.

۳۷. دو مورد از کارهایی که امروز انجام دادید:

..... الف.

..... ب.

۳۸. دو نفر که اخیراً بیشتر به آنها فکر می‌کنید:

..... 

..... 

۳۹. یک کلمه که در حال حاضر...

■ وضعیت سلامتی‌تان را توصیف کند:

.....

■ وضعیت مالی‌تان را توصیف کند:

.....

■ شغل‌تان را توصیف کند:

.....

■ ارتباطات شما را توصیف کند:

.....

■ زندگی‌تان را توصیف کند:

.....

۴۰. مجله‌ای که مرتباً آن را مطالعه می‌کنید:

.....

۴۱. کفش مورد علاقه‌تان:

.....

۴۲. عطر یا ادکلن مورد علاقه‌تان:

.....

۴۳. ورزش مورد علاقه‌تان:

.....

■ ورزشی که دوست دارید تماشا کنید:

.....

۴۴. اسباب بازی مورد علاقه‌تان...

.....

■ دوران کودکی:

.....

■ اکنون:

۴۵. به چه زبانی صحبت می‌کنید؟

■ بسیار سلیس و روان:

.....

■ خوب:

.....

۴۶. دوست دارید چه زبانی را یاد بگیرید؟

.....

۴۷. سه نوع غذایی که همیشه می‌پزید:

..... الف.

..... ب.

..... ج.

۴۸. غذایی که مهارت خاصی در پخت آن دارید و دیگران اغلب از خوردن آن

لذت می‌برند:

.....

۴۹. غذایی که تا به حال پختن آن را امتحان نکرده‌اید اما دوست دارید بپزید:

.....

۵۰. هزینه ماهیانه‌ای که برای خورد و خوراک می‌پردازید حدوداً چقدر است؟

..... ■ برای خرید مواد غذایی از سوپر:

..... ■ برای رستوران:

۵۱. یک برنامه تلویزیونی که مرتباً نگاه می‌کنید:

.....

۵۲. مشهورترین فردی که تاکنون با او صحبت کرده‌اید:

.....



۵۳. نام مستعار شما چیست؟

.....

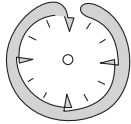
■ چه کسی شما را با این نام صدا می‌کند؟

.....



کارهای روزانه

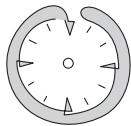
۵۴. معمولاً چه ساعتی به رختخواب می‌روید؟



صبح:

شب:

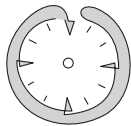
۵۵. چه زمانی از خواب بیدار می‌شوید؟



صبح:

عصر:

۵۶. چه ساعتی از روز را دوست دارید؟



صبح:

عصر:

■ چرا؟

.....

.....

.....