
پیشگفتار

به سن نوجوانی که رسیدم پرسش‌های زیادی در ذهنم نقش بست؛ پرسش‌هایی حیاتی درباره زندگی. از خود می‌پرسیدم: "من برای چه به این دنیا آمده‌ام؟ چگونه باید در زندگی رفتار کنم؟ چگونه باید تصمیم بگیرم؟ آینده من چه خواهد بود و نقش من در ساختن آن تا چه حد است؟"

اینها و هزاران پرسش دیگر دائم در ذهنم می‌چرخید. عطش رشد بیش از هر نیاز دیگری سراسر وجودم را فرا گرفته بود. می‌خواستم هر روز از روز پیش بهتر شوم و زندگی بهتری داشته باشم. همه پرسش‌های من به دو سؤال مهم و حیاتی ختم می‌شد؛ سوال‌هایی که در ذهن اغلب انسان‌ها وجود دارد:

- چگونه می‌توانم انسان بهتری شوم؟
- چگونه می‌توانم زندگی بهتری داشته باشم؟

فکر می‌کنم این دو موضوع تا حد زیادی مرتبط با هم و در هم تنیده‌اند. وقتی زندگی بهتری داشته باشیم، انسان بهتری خواهیم شد و هر قدر انسان بهتری شویم، زندگی بهتری برای خود خواهیم ساخت.

اولین کسانی که می‌توانند پاسخ سوالات ما را بدهند و ما را به سمت زندگی بهتر هدایت کنند، پدر و مادر ما هستند. آنها بخشی از دانسته‌هایی که آموخته‌اند و تجربیاتی که در زندگی شخصی خود کسب کرده‌اند، در اختیار ما می‌گذارند. بی‌شک ما درس‌های زیادی از آنها می‌آموزیم، اما آیا این دانسته‌ها برای هدایت ما به سمت یک زندگی بهتر کفایت می‌کند؟

بسیاری از والدین ما، خود زندگی دلخواه و ایده‌آلی نداشته‌اند و به خیلی از خواسته‌ها و آرزوهای خود در زندگی نرسیده‌اند. بسیاری از آنها دانسته‌ها و تجربیات کافی درباره زندگی، شخصیت انسان و رشد و تعالی فردی ندارند. حتی والدین بسیار فهیم و آگاهی که از زندگی خود رضایت دارند هم نمی‌توانند مربی همیشگی ما در زندگی باشند. در هر حال آنها به نسل قبل از ما تعلق دارند؛ به دنیایی متفاوت از دنیای ما. اغلب والدین به مسائل زمان ما احاطه کامل ندارند. علاوه بر همه اینها توقعی که آنها از زندگی خود داشتند، با آنچه ما امروز از زندگی خود می‌خواهیم، فرسنگ‌ها فاصله دارد.

در مرحله بعد ما از معلمان و مربیان مدرسه و دانشگاه مطالبی را درباره نحوه زندگی کردن و رشد و تعالی خود یاد می‌گیریم. معلمان دانا و فرهیخته با رفتار و گفتار خود، نقش کلیدی و مهمی در تربیت دانش‌آموزان دارند. اما این نکته مهم را نباید از یاد ببریم که نظام آموزش و پرورش ما بیشتر به بحث آموزش تکیه می‌کند و اهتمام چندانی به موضوع پرورش دانش‌آموزان ندارد. در واقع میان دو مقوله "تعلیم و تربیت" بیشتر به تعلیم می‌پردازد و توجهی به تربیت ندارد. معلمان هم ناچارند تمام وقت و تلاش خود را صرف آموزش مطالب نظری مثل فیزیک، شیمی و زیست‌شناسی کنند؛ موضوعاتی که نقشی در ارتقای سطح زندگی و شخصیت دانش‌آموزان ندارد. در یک کلام، مدرسه و دانشگاه اگرچه در یادگیری مهارت‌های فردی و اجتماعی ما موثر است، اما به ما درس زندگی را نمی‌آموزد.

پس ما چگونه می‌توانیم هنر ناب و بارزش زیستن و انسان شدن را بیاموزیم و نقش فردی و اجتماعی خود را به خوبی ایفا کنیم؛ آن‌هم در جامعه‌ای که روز به روز پیچیده‌تر و زندگی در آن دشوارتر می‌شود؟

ابزار مهم دیگری که برای آموختن در اختیار ماست، مطالب آموزشی در کتاب‌ها، نشریات، سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی است. با مطالعه آنها، ما از دانش و تجربیات نویسندگان و پژوهشگران برای درک بیشتر معنای زندگی و پاسخ به پرسش‌های بیشمار خود بهره می‌گیریم.

من هم در دوره نوجوانی و جوانی مانند بسیاری از هم‌سن و سالان خود علاقه زیادی به خواندن کتاب داشتم. از رمان گرفته تا کتاب‌های روانشناسی یا مذهبی. هر کتابی در هر حوزه‌ای و با هر عنوانی که می‌توانست نکته‌ای را برای بهتر شدن و بهتر زیستن به من بیاموزد، می‌خواندم و نکات مهم و کاربردی آنها را یادداشت می‌کردم. در واقع به کتاب‌هایی علاقه داشتم که به موضوع مهم رشد و تعالی انسان و هنر زیستن شایسته می‌پرداخت.

من از این دوستان بارزش و دلسوز خود، نکته‌ها و تکنیک‌های زیادی یاد گرفتم. گویی آنها دست مرا می‌گرفتند و قدم به قدم جلو می‌بردند. اما مسیر پر از چالش و ابهام بود و به نظر می‌رسید تنها کتاب‌ها برای طی مسیر درست کافی نیستند. گاهی پیدا کردن کتابی که بتواند مرا در حل مشکلات و یافتن پاسخ سوال‌هایم یاری دهد، بسیار دشوار بود. گاهی دلم می‌خواست یک معلم یا مشاور باتجربه و کاربلد داشتم که می‌توانست به پرسش‌هایم جواب دهد یا دست‌کم مرا راهنمایی کند که چه کتابی را بخوانم و یا کدام شبکه اجتماعی یا سایت را نگاه کنم.

گاهی در میانه راه پر فراز و نشیب زندگی به یک نفر نیاز داشتم که به من انگیزه و قوت قلب بدهد، تشویقم کند و به من بگوید: "ادامه بده. آفرین. تو به هدف می‌رسی." و یا اگر راهی را اشتباه می‌روم، دلسوزانه بگوید این راه اشتباه است. از خود می‌پرسیدم این فرد کیست و از کجا می‌توانم او را بیابم؟

در همین سردرگمی‌ها بودم که با حرفه مشاوره و مشاوران آشنا شدم. از آن زمان به بعد هرچند یکبار پیش مشاوران مختلف می‌رفتم تا از آنها راهنمایی بگیرم. در

این باره که چگونه در شغلم پیشرفت کنم، با همسر رفتار کنم یا فرزندم را تربیت کنم. من از مشاوران هم مطالب زیادی آموختم. اما حتی آنها هم برایم کافی نبودند. آنها مشورتی می دادند و می رفتند و دیگر پیگیری نمی کردند که آیا مشورتشان مثمر ثمر بوده و مشکل مرا حل کرده یا نه؟ در واقع مشورت آنها مقطعی و موردی بود و کل زندگی مرا در بر نمی گرفت. در ضمن هزینه های مشاوره هم بسیار بالا بود. من نیاز به مشاوره داشتم که بتوانم ارتباطی بلندمدت با او برقرار کنم و درباره مسیر کلی زندگی ام با او مشورت کنم.

در میان چند ده مشاوره که به آنها رجوع کردم، تعداد بسیار اندکی بودند که واقعا به حرفه خود عشق می ورزیدند و با همه وجود مراجعانشان را دوست داشتند. پیش خود می گفتم چگونه می توانم مشاوره پیدا کنم که واقعا دلسوز و باتجربه باشد؟ پیش خود فکر می کردم مشاوره هم مثل مطالعه خوب است، ولی گاهی ما در زندگی به یک حامی و پشتیبان به معنای واقعی نیاز داریم. کسی که دستمان را بگیرد و بالا ببرد، به ما شوق و انگیزه بدهد. کسی که احساس کنیم همیشه در کنار ماست، به ما فکر می کند و هر وقت از او یاری بخواهیم به کمک ما می شتابد. اما این چه کسی است؟

چقدر خوب بود یک نفر را داشتیم که هم معلم باشد و هم مشاور، هم انگیزه بدهد و هم یاری کند؛ کسی که عاشق کار خود و عاشق شاگردان خود باشد و از رشد و تعالی دیگران غرق شادی و لذت شود.

بی شک زندگی سفری طولانی و پرمخاطره است؛ سفر به سرزمین های ناشناخته که سرشار از فرصت ها و تهدیدهاست. ما انسان ها، مسافران ناگزیر این جاده پر پیچ و خم هستیم؛ مانند کوهنوردانی که به سمت قله کوه ره می سپارند. با افراد زیادی مشورت کرده ایم و راهنمای سفر را هم بارها خوانده ایم، اما باز هم به راهنمایانی نیاز داریم که ما را از راه هایی ایمن به قله برسانند؛ به کسانی که قبلا مسیر را طی کرده و بر خطرات آن آگاهند. افرادی آگاه، باتجربه و دلسوز. اما اینها چه کسانی هستند؟

تنها چند سال است که با واژه منتور آشنا شده ام، اما نیاز به حضور یک منتور را در زندگی ام سال هایی طولانی است که احساس کرده ام. همه ما در مسیر کار و زندگی

خود به منتور یا منتورهایی نیاز داریم که در شناخت مسیر درست و پیمودن درست مسیر به ما کمک کنند. هرچه جامعه پیچیده‌تر و پیشرفته‌تر می‌شود، موفقیت و پیشرفت در زندگی دشوارتر و در نتیجه نیاز به منتور بیشتر می‌شود. گاهی تنها با کمک گرفتن از یک منتور می‌توانیم به رضایت واقعی و پایدار از خودمان و زندگیمان دست یابیم.

درباره کتاب

در این کتاب سعی دارم خوانندگان را با واژه منتور و رویکرد منتورینگ به عنوان مهم‌ترین رویکرد در رشد و تعالی انسان‌ها آشنا کنم. در فصل اول شما با مفهوم منتور و منتورینگ آشنا می‌شوید. در فصل دوم نقش‌های گوناگونی که منتور در رویکرد منتورینگ ایفا می‌کند به اختصار توضیح می‌دهیم. تنها با شناخت این نقش‌هاست که شما واژه منتور را به طور کامل و دقیق درک خواهید کرد. در فصل سوم مشخصه‌های رویکرد آموزشی منتورینگ را برمی‌شماریم. با شناخت کامل این مشخصه‌ها شما می‌توانید آموزش واقعی و اصیل منتورینگ را از سایر دوره‌های آموزشی که داعیه منتورینگ دارند، تشخیص دهید. در فصل چهارم ویژگی‌های یک منتور شایسته را برمی‌شماریم. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کنند تا منتور واقعی و شایسته‌ای را برای زندگی و کار خود بیابید. در انتهای کتاب در فصل پنجم به ثمرات و دستاوردهای منتورینگ اشاره می‌کنیم. با مطالعه این فصل درمی‌یابید که رابطه منتورینگ تا چه حد می‌تواند در رشد شما موثر باشد.

تقدیر و تشکر

در اینجا لازم می‌دانم از نخستین منتور خود در زندگی و کارم، استاد عقیل ملکی‌فر تشکر کنم. آشنایی من با ایشان به دهه ۸۰ بازمی‌گردد، زمانی که هنوز رسماً حرفه منتورینگ را آغاز نکرده بودند، اما در عمل نقش یک منتور دلسوز را برای دیگران ایفا می‌کردند. ایشان به عنوان نخستین منتور تعالی و بنیانگذار مدرسه تعالی نقشی

بزرگ در گسترش دانش تعالی و حرفه منتورینگ در کشور دارند. من هم دانش تعالی و هم دانش منتورینگ را زیر نظر ایشان آموختم و سخنان من در این کتاب بی شک الهام گرفته از سخنان ارزشمند ایشان در دوره‌های مختلف تعالی است.