به نام او که با شکوه وجود ما، به جهان معنا می‌بخشد

پاشو لعنتی! دنیات رو تکون بده

آلبوم لحظه‌های طلایی، برای آزاد کردن پتانسیل‌های نامحدود درون

نویسنده: دنیل ام کیبل

مترجم: شهرام رنجبر

سرشناسه : کیبل، دانیل مرل Cable, Daniel M.(Daniel Merle)
عنوان و نام پدیدآور : پاشو لعنتی! دنیات رو تکون بده؛ آلبوم لحظه‌های طلایی، برای آزاد کردن پتانسیل‌های نامحدود درون/ نویسنده: دنیل ام کیبل/ مترجم: شهرام رنجبر/ ویراستار: سارا خالقی
مشخصات نشر : تهران: کلیک ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۲۴۳ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک : ۹-۶۰-۱۳۲۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:Exceptional : build your personal highlight reel and unlock your potential ,[۲۰۲۰].
عنوان دیگر: : آلبوم لحظه‌های طلایی، برای آزاد کردن پتانسیل‌های نامحدود درون.
موضوع: : خودسازی Self-actualization (Psychology)
اعتماد به نفس Self-confidence انعطاف‌پذیری Resilience (Personality trait)
شناسه افزوده : رنجبر، شهرام، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۶۶۰۷۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

- عنوان: پاشو لعنتی! دنیات رو تکون بده (آلبوم لحظه‌های طلایی، برای آزاد کردن پتانسیل‌های نامحدود درون)
- نویسنده: دنیل ام کیبل
- مترجم: شهرام رنجبر
- ویراستار: سارا خالقی
- ارزیابی تخصصی: گروه پژوهشی کلیک
- ناشر: کلیک
- نوبت چاپ: اول/ آبان ۱۴۰۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک/ شابم: ۹-۶۰-۱۳۲۳-۶۲۲-۹۷۸
- مبلغ سرمایه‌گذاری: ۶۱۰ هزار تومان

دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی-خیابان مفتح شمالی https://houshenovin.com
کوچه دوازدهم https://Clickpub.ir
دفتر پخش و فروش: تهران-میدان انقلاب-خیابان دوازدهم فروردین houshenovin
پاساژ کتاب فروردین- نیم طبقه-واحد ۲۳ clickpub
۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴ ۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲

فهرست عناوین

عنوان **صفحه**

سخن مترجم ۹

مقدمه ۱۱

چگونه از این کتاب استفاده کنید ۱۷

فصل اول: از نقاط قوت‌تان شروع کنید. ۲۳

دیدارهای سپاسگزاری ۲۵

چطور تفکر مثبت، قفل توانمندی‌های مغزتان را باز می‌کند؟ ۳۲

ساختن اصالت و تاب‌آوری ۳۶

افزایش حس هدفمندی ۳۷

فصل دوم: نیروهای پنهانی که شما را محدود می‌کنند. ۴۱

سوگ نامه‌های زنده چطور زندگی‌مان را دگرگون می‌کنند؟ ۵۱

عبور از دیوار مقاومت ۵۴

شکستن نیروهای پنهان ۵۹

فصل سوم: خودِ احتمالی شما! ۶۳

«خودِ» چند لایه ۶۶

«خودِ» ممکن شما ۶۷

داستانی که برای خودتان می‌گویید. ۶۸

«خودِ» کاری شما ۷۰

از خیال تا واقعیت ۷۲

گفت‌گوی درونی خود را تغییر دهید ۷۴

فصل چهارم: از تکرار تا شاهکار، داستان‌تان را تغییر دهید. ۸۱

رشد پس از ضربه ۸۲
«وقت اضافه» در زندگی ۸۵
بیدار شدن به وقت زندگی ۹۱

فصل پنجم: رونمایی از خود درخشان ۹۷
غرور، مرز باریک بین رذیلت و فضلیت ۹۸
وقتش رسیده از خود درخشان‌تان رونمایی کنید. ۱۰۸

فصل ششم: «آلبوم لحظه‌های طلایی‌تان» را بسازید. ۱۱۳
قدرت قدردانی ۱۱۵
آشتی با ترس و رهایی از اضطراب ۱۲۴
بیا بگو چقدر فوق‌العاده‌ام! ۱۲۷
از اینکه بی‌دفاع به نظر برسم، خوشم نمی‌آید. ۱۳۱

فصل هفتم: آبرقدرت‌های شخصی‌تان را کشف کنید. ۱۴۳
چطور «آلبوم لحظه‌های طلایی‌تان» را بخوانید؟ ۱۴۴
کشف الگوهای پنهان در «آلبوم لحظه‌های طلایی» ۱۴۸
شناسایی نقاط‌قوت شخصی‌تان (ابرقدرت‌های شخصی) ۱۵۲
هر مهارتی لزوماً «ابرقدرت» شما نیست! ۱۵۴
نقشهٔ ابرقدرت‌های شما ۱۶۱

فصل هشتم: شنیدن سخنرانی مراسم ترحیم خودتان ۱۶۵
تلهٔ فریبکار بودن، وقتی خودمان را باور نداریم. ۱۸۳
آسیب نزنید. ۱۹۰

فصل نهم: تکیه بر نقاط قوت و گسترش توانمندی‌ها ۱۹۵
تغییر آسان است. ۱۹۶
برای تقویت نقاط قوت، «ذهنیت رشد» را انتخاب کنید. ۲۰۳
ذهن‌تان را برای تغییر تربیت کنید. ۲۱۱

ساختن عادت‌های تازه چقدر زمان می‌برند؟ ۲۱۲

فصل دهم: معماری و طراحی زندگی ۲۱۵

تجربه‌های تازه به زندگی اضافه کنید. ۲۱۸

نقاط قوت‌تان را به اقدام‌های جدید تبدیل کنید. ۲۱۹

من در این لحظه چه کسی هستم؟ ۲۲۱

روابط‌تان را معماری کنید. ۲۲۵

پاشنهٔ آشیل شما ۲۳۰

فصل یازدهم: معماری و طراحی مسیر شغلی ۲۳۳

بازطراحی شغل ۲۳۴

شغلی که دوست دارید را بسازید. ۲۳۵

بازی را عوض کنید. ۲۳۶

عنوان شغلی‌تان را شخصی‌سازی کنید. ۲۳۸

به کارهای روزمره، جان بدهید. ۲۳۹

شما و «ایکیگای» ۲۴۳

سخن مترجم

صریح و بی‌پرده آغاز می‌کنم، ما اغلب در این تلهٔ اشتباه گیر می‌کنیم که استثنایی و خاص شدن یعنی تلاشی خارق‌العاده برای تبدیل شدن به کسی که نیستیم! یعنی ساختن نسخه‌ای دست‌نیافتنی از رفتارهای دیگران. اما این کتاب، دست رد بر سینه این تفکر می‌زند. پیام دن کیبل ساده، اما عمیقاً تکان‌دهنده است: خاص و متفاوت بودن، کشف همان «آلبوم لحظه‌های طلایی» است که از قبل در وجود شما ضبط شده و منتظر دیده شدن است.

با این کتاب می‌توانید ولوم نقاط قوتتان را هوشمندانه بالا ببرید و صبح روز بعد را با نگاهی تازه به توانمندی‌هایتان شروع کنید. شما برای تکرار خطوط دیگران به این دنیا نیامده‌اید، شما آمده‌اید تا دستاوردهای اصیل خودتان را زندگی کنید و آن‌ها را به دنیایتان ببخشید. آلبوم لحظه‌های طلایی‌تان را این بار آگاهانه و با تمرکز بر نقاط قوت خود بسازید، قدمی شجاعانه بردارید و خودِ استثنایی‌تان را دوباره متولد کنید.

شهرام رنجبر

مقدمه

ربکا در ۱۹سالگی حتی از پس باز کردن قفل در خانه یا پیدا کردن راه یک کوچه هم برنمی‌آمد. مادربزرگش می‌گفت او درست مثل یک کودک خردسال است و خود ربکا هم چون مدام با قضاوت و تمسخر دیگران روبه‌رو می‌شد، به لاک انزوا پناه برده بود. اولیور ساکس هم در اولین دیدارش در مرکز، او را انسانی آسیب‌دیده با کارنامه‌ای پر از نمره‌های ناامیدکننده دید، پرونده‌ای که مثل همیشه خیلی راحت می‌شد فهرستی از نقص‌ها و ناتوانی‌هایش را ردیف کرد. اما دیدار بعدی، نگاه ساکس را دگرگون کرد. او ربکا را در یک روز زیبای بهاری روی نیمکت پارک دید، آرام، سبک‌بال و غرق در تماشای شکوفه‌های تازه. ربکا با لبخندی گرم رو به او کرد و کلمه‌هایی ناب و شاعرانه گفت: «بهار»، «تولد دوباره» و «هر چیزی در زمان خودش».

تست‌های سرد مرکز فقط کمبودهای ربکا را اندازه می‌گرفتند، اما هرگز ظرفیت‌های اصیل او را نشان نمی‌دادند. ساکس با گذشت زمان، روی درخشان ربکا را کشف کرد: او موقع حرکت‌های موزیکال شگفت‌انگیز و هماهنگ می‌شد، در دل طبیعت به آرامشی عمیق می‌رسید، با آنکه سواد خواندن نداشت، شعرها را با بندبند جانش درک می‌کرد و استعاره‌هایی ناب می‌ساخت. ربکا در ظاهر پر از محدودیت به نظر می‌رسید، اما در درون، روحی یکپارچه، زنده و حقیقتاً «استثنایی» داشت. برنامهٔ او در مرکز، ربکا را وادار می‌کرد در کارگاه‌های مهارت‌آموزی شرکت کند، کلاس‌هایی که کوچک‌ترین کمکی به او نمی‌کردند. گرچه قصد داشتند ربکا را در کارهای روزمره توانمندتر کنند، اما ساکس خیلی زود به واقعیتی تلخ پی برد: ما

ناخواسته این افراد را با تمام توان به سمت دیوارِ محدودیت‌هایشان هل می‌دادیم، همان رفتار بی‌رحمانه‌ای که جامعه عمری با آن‌ها کرده بود. علم سال‌ها بیش از اندازه روی نقص‌های انسان‌ها و «تعمیر» آن‌ها تمرکز کرده است. ربکا ۱۹ سال با کاستی‌هایش دست‌وپنجه نرم کرده بود و آن کلاس‌ها تنها یک پیام داشتند: یادآوری مداوم این‌که او از استانداردهای معمول جامعه چقدر عقب است.

پس از درگذشت مادربزرگش، ربکا پای خودش را در یک کفش کرد و گفت دیگر در هیچ کلاسی شرکت نمی‌کند: «این تکه‌کاری‌های بی‌هدف هیچ معنایی برای من ندارند.» وقتی ساکس حال دلش را پرسید، ربکا گفت عاشق تئاتر است. ساکس هوشمندانه او را از آن کارگاه‌های فرسایشی بیرون کشید و وارد یک گروه نمایش کرد. نتیجه شگفت‌انگیز بود، ربکا در صحنهٔ تئاتر شکوفا شد، به آرامشی عمیق رسید و بازی در نمایش تمام زندگی‌اش شد.

حقیقت این است که همهٔ ما محدودیت‌هایی داریم، هیچ‌کدام از ما انسانی کامل و بی‌نقص نیستیم. با این حال، نخستین واکنش ناخودآگاه ما معمولاً خودسرزنش‌گری و تمرکز افراطی روی کمبودهاست. ما مدام انرژی می‌گذاریم تا ضعف‌هایمان را زیر ذره‌بین ببریم، به این امید واهی که با جان‌کندن شاید بتوانیم آن‌ها را به سطح یک «آدم معمولی و متوسط» برسانیم. همین باور اشتباه سبب می‌شود بسیاری از ما، خودمان را بی‌رحمانه به سمت مرز ناتوانی‌هایمان بکشانیم و ناخواسته در حق خودمان ظلم کنیم.

مارکوس باکینگهام این رویکرد را «اصلاح‌گری» می‌نامد، یعنی دست‌وپا زدن فرساینده برای این‌که در یک مهارت، خود را از وضعیت «افتضاح» به حد «بدک نیست» برسانید. طبیعی است که همهٔ ما باید گره‌های مسیر رشد خود را باز کنیم،

اما اگر تمام زمان و توانمان را صرف «تعمیر» کمبودهایمان کنیم، نتیجه چیزی جز کلافگی و درماندگی نخواهد بود، آن هم در حوزه‌هایی که هیچ اشتیاقی به آن‌ها نداریم.

هر کار درخشان و ماندگاری، حاصل شکوفایی نقاط قوت است نه سرگرم شدن به مهار ضعف‌ها. وقتی تمام انرژی خود را بگذارید تا «فقط نبازید»، مسیر جهش و بالندگی بسته می‌شود. درست مانند ربکا، شما نیز برای به‌جا گذاشتن عمیق‌ترین اثر خود در جهان، باید از همان مهارتی شروع کنید که در آن می‌درخشید و همان را وسعت ببخشید. فرصت ما در این جهان محدود است، بنابراین سؤال سرنوشت‌ساز این است: «در این زمان محدود، چطور بیشترین ارزش و اثر را خلق کنم؟» این کتاب دقیقاً برای پاسخ به این سؤال نوشته شده است، این‌که با تکیه بر توانمندی‌های منحصربه‌فردتان، زندگی پویا، پرمعنا و سرشار از رضایت بسازید. نسخهٔ استثنایی و اثرگذار شما در همین لحظه هم حضور دارد، تنها کافی است دسترسی به آن را یاد بگیرید.

فیلم لحظه‌های درخشان شما

تصور کنید صبح چشم باز می‌کنید و روبه‌روی تلویزیون، بخش منتخبی از اوج هنرنمایی‌های دیروزتان را می‌بینید: ایدهٔ نابی که در بین جلسه مطرح کردید و توجه همه را جلب کرد، هم‌کلامی صمیمانه‌ای با فرزندتان که به او جرئت داد اولین ارائه‌اش را با اعتمادبه‌نفس اجرا کند یا زاویه‌دید هوشمندانه‌ای که انتقاد همسرتان را به فرصتی برای گفت‌وگویی سازنده و صمیمانه تبدیل کرد. وقتی به تماشای این لحظه‌ها می‌نشینید، آن حس‌وحال ناب «اوج بودن» دوباره در وجودتان زنده

می‌شود. هدف ما این است که یاد بگیرید چطور آن تجربه‌های درخشان را شناسایی و در زندگی روزمره بازسازی کنید. ما اسم این مجموعه را «آلبوم لحظه‌های طلایی» می‌گذاریم.

حتماً دیده‌اید چطور بهترین حرکت‌های یک ورزشکار را پشت‌سرهم تدوین می‌کنند و یک کلیپ پرشور می‌سازند. شاید مسابقهٔ زندگی ما را شبکه ورزش پخش نکند، اما در این کتاب یاد می‌گیرید چطور این گلچین قهرمانی را برای خودتان تدوین کنید. این آلبوم که از دل لحظه‌های بزرگ و کوچک زندگی‌تان بیرون آمده، ترکیبی است از خاطره‌های شخصی شما و نگاه افرادی که شما را خوب می‌شناسند. با این نقشهٔ راه، نقاط قوت‌تان را می‌شناسید و یاد می‌گیرید چطور زندگی‌تان را حول همین توانمندی‌ها بچینید. هدف نهایی این است که بیشتر روزهای عمرتان را در «بهترین نسخه» خودتان زندگی کنید. من در شرکت‌ام، «اسنتیک»،کنار هزاران نفر بوده‌ام تا همین مسیر را طی کنند. این حرف‌ها فقط شعار نیست، حاصل یک دهه پژوهش من به‌عنوان استاد رفتار سازمانی است که ثابت کرده تمرکز بر همین «لحظه‌های طلایی»، چطور می‌تواند مسیر زندگی آدم‌ها را دگرگون کند.

بیایید به آزمایشی نگاه کنیم که با همکارانم، فران جینو از دانشگاه هاروارد و برد استاتس از دانشگاه کارولینای شمالی، انجام دادیم. ما از شرکت‌کنندگان خواستیم کارهای مشخصی را در آزمایشگاه دانشگاه هاروارد انجام دهند. قبل از شروع، کارمندان را به دو گروه تقسیم کردیم، از گروه اول خواستیم درباره اطلاعاتی بنویسند که در جلسهٔ توجیهی کارگاه یاد گرفته بودند. اما از گروه دوم خواستیم روی «آلبوم لحظه‌های طلایی» خود متمرکز شوند و بنویسند: «به زمانی فکر کنید که چه در خانه و چه در محل کار، دقیقاً همان کاری را می‌کردید که برایش ساخته

شده‌اید.» نتیجه شگفت‌انگیز بود، افرادی که از لحظه‌های طلایی‌شان نوشته بودند، حس اصالت و منحصربه‌فرد بودن بیشتری داشتند. این حس خوب، رفتارشان را هم تغییر داد، آن‌ها در انجام کارها سرسختی بیشتری نشان دادند، طولانی‌تر تمرکز کردند و بسیار کمتر از گروه اول مرتکب اشتباه شدند.

وقتی این آزمایش را در شرکت فناوری هندی «ویپرو» تکرار کردیم، دیدیم نیروهای تازه‌واردی که در روزهای اول دربارهٔ لحظه‌های طلایی خود نوشته بودند، ۳۲ درصد کمتر از دیگران کارشان را رها کردند. آن‌ها حتی با انگیزهٔ بیشتری برای خشنودی مشتریان تلاش می‌کردند. این پژوهش‌ها یک پیام روشن دارند: تمرکز بر نقاط قوت، اصالت وجودمان را بیدار می‌کند و این اصالت، آستانهٔ تحمل و رضایت ما را از زندگی بالا می‌برد. آلبوم لحظه‌های طلایی نه‌تنها بازدهی شما را بالا می‌برد، بلکه با آشکار کردن نقاط قوت‌تان، جرئت دنبال کردن رؤیاهایتان را به شما می‌دهد. درست مثل ورزشکاران حرفه‌ای که قبل از مسابقه، فیلم بهترین بازی‌های خود را در ذهن مرور می‌کنند تا با اعتمادبه‌نفس قدم به زمین بگذارند.

البته همهٔ ما می‌دانیم که هیچ ورزشکاری همیشه در اوج نیست، همهٔ ما روزهای خوب و بد داریم و با ضعف‌هایمان دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. اما کار این آلبوم، تمرکز روی اشتباه‌ها نیست، کار آن، قاب گرفتن کارهای درستی است که انجام داده‌اید. این تصویرها قدرت عجیبی دارند، چرا که تصویر ذهنی شما از موفقیت را به رفتارهای واقعی‌تان پیوند می‌زنند. جک نیکلاس، گلف‌باز پرآوازه که او را با لقب «خرس طلایی» می‌شناسند، در کتابش «گلف به روش من» می‌نویسد: «من هیچ ضربه‌ای را بدون تصویرسازی ذهنی دقیق نمی‌زنم، انگار دارم یک فیلم رنگی تماشا می‌کنم. ابتدا فرود توپ را در مقصد تماشا می‌کنم، توپ سفید و درخشانی که روی

چمن‌های سبز روشن نشسته است. سپس مسیر پرواز و قوس حرکتش را می‌بینم. در نهایت، خودم را می‌بینم که ضربه‌ای می‌زنم تا آن تصویر ذهنی را به واقعیت تبدیل کند.»

جک نیکلاس برای اینکه تمرکزش را روی هدفش قفل کند و خودش را در بهترین وضعیت ببیند، از «تصویرسازی ذهنی» استفاده می‌کرد. او در این مسیر تنها نیست، ۸۶ درصد از مربیان ورزشی المپیک هم همین تکنیک را در برنامه‌های تمرینی ورزشکارانشان می‌گنجانند. قهرمانان المپیک می‌دانند که این کار فقط یک خیال‌پردازی گذرا نیست، آن‌ها در ذهن‌شان، تجربه‌های موفق گذشته را با تمام جزئیات بازسازی می‌کنند. تصور کنید یک فوتبالیست را که می‌خواهد پنالتی بزند، او فقط به توپ فکر نمی‌کند، بلکه تمام صحنه را در ذهنش زنده می‌کند: رقیبانی که به سمتش می‌آیند را می‌بیند، انقباض و قدرت عضله‌های پاهایش را هنگام آماده شدن حس می‌کند و حتی صدای برخورد دقیق پایش به توپ را می‌شنود.

او عملاً دارد یک بازی ذهنی کامل طراحی می‌کند تا مغزش را برای اجرای یک ضربهٔ بی‌نقص آماده کند. این کار، «آرزوی خام» نیست، این در واقع بهره‌برداری از رفتارهای واقعی خودتان است، رفتارهایی که دقیقاً با نقاط قوت‌تان گره خورده‌اند. وقتی شما «آلبوم لحظه‌های طلایی» خودتان را می‌سازید، دارید دقیقاً همین کار را انجام می‌دهید. این آلبوم فقط مجموعه‌ای از خاطره‌ها نیست، بلکه یک «نقشهٔ راه» است. این لحظه‌ها به شما یادآوری می‌کنند که در اوج توانمندی‌هایتان چه کارهایی از دست‌تان برمی‌آید. با ساختن این آلبوم، شما اعتمادبه‌نفس‌تان را می‌سازید و مسیری اختصاصی برای خودتان باز می‌کنید تا هر زمان که لازم بود، دوباره به آن نسخهٔ پیروز و توانمند خودتان برگردید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید.

در این کتاب، با رویکردی تازه آشنا می‌شوید که حاصل نزدیک به یک دهه تلاش من است، چیزی که آن را «روش مثبت» می‌نامم. این روش، نه یک نظریهٔ خشک، بلکه فرمولی علمی و عملی است که به شما کمک می‌کند زندگی پُربار و درخشانی برای خودتان بسازید. این متد سه‌مرحله‌ای، در کلاس‌های «مدرسه کسب‌وکار لندن» تدریس شده و خودم هم در زندگی شخصی‌ام هر روز از آن استفاده می‌کنم. این فرآیند، ابتدا نقاط قوت‌تان را کشف می‌کند، سپس کمک می‌کند تا همیشه به این توانمندی‌ها دسترسی داشته باشید و در نهایت نشان می‌دهد چطور شکوفایی پتانسیل‌های درونی‌تان، می‌تواند روابط و دنیای اطرافتان را نیز دگرگون کند.

مرحلهٔ اول، به «علم شکوفایی بهترین نسخهٔ خود» می‌پردازد. در اینجا یاد می‌گیرید که چه قصه‌ای درباره خودتان روایت می‌کنید، سپس یاد می‌گیرید چطور این داستان را ویرایش کنید تا تصویری از بهترین نسخهٔ ممکن شما باشد. این همان جایی است که اعتمادبه‌نفس ساختن «آلبوم لحظهٔ طلایی» در شما متولد می‌شود. البته گاهی مسیر تغییر، کمی عجیب یا حتی ناخوشایند به نظر می‌رسد و درست همین‌جاست که خیلی‌ها عقب‌نشینی می‌کنند، پس به یاد داشته باشید که اعتمادبه‌نفس‌تان را حفظ کنید و با شجاعت در برابر این تردیدها مقاومت کنید.

مرحلهٔ ۲ شامل سه گام عملی است که در نهایت، «آلبوم لحظهٔ طلایی» شما را می‌سازد:

۱. درنگ و کاوش در ذهن: خاطره‌های ناب گذشته را مرور کنید و داستان‌هایی را بیرون بکشید که به یادآوری‌شان افتخار می‌کنید. همهٔ ما از درون خوب می‌فهمیم چه زمان‌هایی در اوج اثرگذاری بوده‌ایم و از استعدادهایمان به درستی استفاده کرده‌ایم.

۲. قدردانی از دیگران: از اطرافیان‌تان برای زمان‌هایی که در بهترین حالت خود بوده‌اند سپاسگزاری کنید. این کار به شما کمک می‌کند روابط صمیمانه‌تر و پیوندهای عمیق‌تری بسازید.
۳. جمع‌آوری روایت‌ها: از دوستان، همکاران و نزدیکان‌تان بخواهید خاطره‌های درخشان و نقاط قوتی را که از شما دیده‌اند برایتان بازگو کنند. این کار شواهد محکمی از توانمندی‌های اصلی‌تان به شما می‌دهد.

مرحلهٔ ۳ به شما یاد می‌دهد چطور به‌طور منظم به این نقاط قوت اختصاصی دسترسی پیدا کنید. در این مرحله یاد می‌گیرید عادت‌های تازه‌ای بسازید که از بهترین ویژگی‌هایتان تغذیه کنند تا زندگی‌تان را بر پایهٔ همان کارهایی شکل دهید که در آن‌ها بی‌نظیرید. وقتی بفهمید چه محیط‌هایی شما را به اوج می‌رسانند، چه روابطی گوهر درونی‌تان را صیقل می‌دهند و کدام توانمندی‌هایتان تأثیر مثبتی بر جهان می‌گذارند، در تمام کارهایتان انرژی، رضایت و اعتمادبه‌نفس بیشتری تجربه خواهید کرد. این همان تجربه‌ای است که ده‌ها هزار نفر با «روش مثبت» به دست آورده‌اند و شما هم مثل آن‌ها، زندگی خواهید ساخت که به داشتنش از ته دل افتخار کنید. همهٔ ما همین را می‌خواهیم، اما روزمرگی‌ها خیلی راحت می‌توانند این شور و اشتیاق را در ما خاموش کنند. هم شما این روزها را تجربه کرده‌اید، هم من. درست به همین خاطر است که به ابزارهایی نیاز داریم تا ما را از این تکرار بیرون بکشند.

بیداری، وقتی زندگی از خواب بیدار می‌شود.

سی‌وشش ساله بودم که در استخر دانشگاه کارولینای شمالی شنا می‌کردم. با هر دست‌زدن در آب، یک جای کار می‌لنگید، انگار دست چپم گیر می‌کرد و نمی‌توانستم درست حرکت کنم. وقتی بعد از شنا جلوی آینه رفتم، با وحشت

توده‌ای را کنار گردنم و نزدیک استخوان ترقوه دیدم. آن‌قدر بزرگ بود که حرکتم را مختل می‌کرد، آن‌قدر بزرگ که با خودم فکر کردم چطور تا این لحظه متوجهش نشده بودم! با خود گفتم حتماً یک گره لنفاوی متورم است، از همان‌هایی که موقع بیماری آدم می‌گیرد. حدسم هم تا حدی درست بود. آن شب چند تا از دوستانم را برای شام دعوت کرده بودم. یکی از آن‌ها پرستار بود و وقتی موضوع را برایش تعریف کردم، با لحنی کاملاً جدی گفت: «دَن، این‌ها نباید تورم داشته باشند!» حرف او مثل زنگ خطری بود که تمام وجودم را تکان داد، همان هفته رفتم و چکاپ کردم.

چند هفته بعد، وقتی در بیمارستان نتایج را به من گفت و دستش را با دلسوزی روی بازویم گذاشت، ته دلم لرزید. وقتی کلمهٔ «لنفوم» را به زبان آورد، انگار کلمه‌ها مثل سیلی به صورتم خوردند. شنیدن کلمهٔ «سرطان» شوکه‌کننده بود، اما وقتی فهمیدم به «مرحله ۴» رسیده‌ام، زمین زیر پایم خالی شد. در آن لحظهٔ وحشت، انگار سقوط کردم توی یک چاله عمیق که ته نداشت. هنوز هم آن حس سقوط را در تمام وجودم حس می‌کنم. شش ماه تمام، مدام از مرگ می‌ترسیدم. انگار مغزم می‌خواست از این حقیقت تلخ فرار کند. همه می‌دانیم که روزی باید از این دنیا برویم، اما ناگهان مرگ از یک بحث فلسفی و دور از ذهن، به یک واقعیت بی‌رحم و دم‌دستی تبدیل شد. دخترهایم فقط یک و سه سالشان بود. چیزی که بیش از همه قلبم را می‌سوزاند، فکر بزرگ شدن آن‌ها بدون حضور من بود. از این بی‌عدالتی، به‌شدت خشمگین بودم.

شش ماه بعد، شیمی‌درمانی جواب داد و تومور کم‌کم از بین رفت. راستش را بخواهید، من خوش‌شانس بودم که در دوره‌ای به دنیا آمدم که علم توانسته بود

شیمی‌درمانی را اختراع کند. این یک شوخی تلخ از سوی سرنوشت است، اگر بیست سال زودتر به دنیا آمده بودم، هرگز نمی‌توانستم شاهد بزرگ شدن بچه‌هایم باشم. این مسیر برایم بسیار ترسناک بود، اما این بحران بزرگ یک ویژگی فوق‌العاده هم داشت: تمام حواشی پوچ و بیهودهٔ زندگی‌ام را از جلوی چشمم کنار زد. وقتی می‌فهمی زمان زیادی در چنگت نداری، خیلی راحت‌تر می‌توانی بفهمی چه چیزی واقعاً ارزش زندگی کردن دارد.

دیدم زندگی‌ام روی کاغذ، عالی به نظر می‌رسد: استاد مدیریت و مشاور بودم، درآمد خیلی خوبی داشتم، خانه‌ای خوب و خانواده‌ای فوق‌العاده. اما حقیقت این بود که شکاف‌های بزرگی در زندگی‌ام وجود داشت که خودم را گول می‌زدم و آن‌ها را نمی‌دیدم. درآمدم خوب بود، اما از سبک زندگی که ساخته بودم، واقعاً احساس رضایت نمی‌کردم. بی‌حوصله شده بودم و حس می‌کردم فقط «منتظر زندگی کردن» هستم، انگار خیال می‌کردم زمان برای من بی‌نهایت است. تجربهٔ نزدیک شدن به مرگ به من کمک کرد تا اعتراف کنم که در واقع داشتم «خواب‌گردی» می‌کردم، فقط داشتم ادای زندگی کردن را درمی‌آوردم و اصلاً روی نقاط قوت اصلی‌ام تمرکز نمی‌کردم. از بیرون، همه فکر می‌کردند من آدم موفقی هستم، اما از درون، انگار روی حالت «اتوماتیک» حرکت می‌کردم و پتانسیل‌هایم داشت هدر می‌رفت. مغز منطقی‌ام هم همیشه این وضعیت را توجیه می‌کرد، چون داشتم تمام اهداف معمولی جامعه را مثل یک چک‌لیست تیک می‌زدم:

- ارتقای شغلی؟ تیک خورده.
- خانواده؟ تیک خورده.
- خانهٔ دوم؟ تیک خورده.

اما این‌ها واقعاً معیارهای «خود من» بودند یا معیارهای دیگران؟ با نگاهی که بعد از این تجربه پیدا کردم، دیدم که چقدر ضرورت اثرگذاری واقعی و استفاده از توانمندی‌هایم را نادیده گرفته بودم. سال‌ها می‌دانستم که کمتر از آن‌چه در توانم هست، به دنیا ارائه می‌دهم، اما تا زمانی که آن اتفاق‌های سخت نیفتاد، از این خواب غفلت بیدار نشده بودم. دو چیز من را بیدار کرد: اول، درک این حقیقت که زندگی چقدر گذراست و دوم، یادگیری پژوهش‌های علمی دربارهٔ استفاده از نقاط قوت برای رسیدن به یک زندگی کامل. این دو در کنار هم، تغییرهای بزرگی در من ایجاد کردند، تغییرهایی که باعث شد «روش مثبت» را بسازم و دنبال زندگی بروم که همیشه آرزویش را داشتم.

درست مثل رِبکا، شما هم باید استانداردهای مخصوص به خودتان را برای یک «زندگی خوب» تعریف کنید. این معیارها باید شخصی، منحصربه‌فرد و دقیقاً متناسب با شما باشند. وقتی بفهمید چه نقاط قوتی شما را به وجد می‌آورد و بعد بر اساس همان معیارها زندگی کنید، آن‌وقت است که به نسخهٔ «استثناییِ» خودتان تبدیل می‌شوید.

گام اول

فصل اول | از نقاط قوت‌تان شروع کنید.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم بهترین راه برای رشد فردی این است که با حقیقت تلخ بدترین نسخهٔ خودمان روبه‌رو شویم. باور عمیق‌مان این است که انتقاد، بهترین موتور محرک برای تغییر است. همین طرز فکر باعث می‌شود خیلی‌ها در برابر «روش مثبت» مقاومت کنند، چون این روش از شما می‌خواهد به‌جای زوم کردن روی نقص‌ها، تمام توانتان را روی قله‌های استعدادتان بگذارید.

من به عنوان استاد رفتار سازمانی در «مدرسه کسب‌وکار لندن»، مدام با دانشجوها و مدیرانی سروکار دارم که می‌خواهند رهبری‌شان را به سطح بالاتری ببرند. آن‌ها وقتی وارد کلاس می‌شوند، ناخودآگاه منتظرند من مچ‌شان را بگیرم و بگویم «کجای کارتان می‌لنگد؟». آن‌ها فکر می‌کنند باید دندان روی جگر بگذارند و با فشار زیاد، آن ضعف‌ها را اصلاح کنند. اما حقیقت این است که علم عصب‌شناسی (نوروساینس) حرف متفاوتی می‌زند. وقتی دائم بازخورد منفی می‌گیرید، مغزتان به جای رشد، احساس خطر می‌کند. در این وضعیت، بخش مسئول ترس در مغز (آمیگدال)، هورمون استرس یعنی «کورتیزول» ترشح می‌کند. نتیجه‌اش چیست؟ شما «قفل» می‌کنید. بدنتان می‌رود روی حالت دفاعی و همان حس درماندگی و ناتوانی سراغتان می‌آید. یادتان باشد که این حس‌های منفی، بزرگ‌ترین مانع برای تغییر واقعی هستند.

وقتی مدام احساس تهدید می‌کنید، به جای امتحان کردن رفتارهای تازه، به همان عادت‌های قدیمی و امن گذشته پناه می‌برید. رشد و یادگیری فقط وقتی اتفاق می‌افتد که شما در یک فضای امن، خودتان را بشناسید. راه درست تغییر این است: وقتی توجهتان را روی نقاط قوت‌تان می‌گذارید، موتور مثبت تغییر روشن می‌شود، آن‌وقت انگیزه پیدا می‌کنید که به جلو حرکت کنید، جسارت تجربه کردن چیزهای جدید را داشته باشید و قدم‌های بلندتری برای تحول زندگی‌تان بردارید. اینجاست که «آلبوم لحظه‌های طلایی» شخصی به کمک‌تان می‌آید. این آلبوم، در واقع بازتاب‌دهندهٔ تمام آن داستان‌ها و شواهدی است که نشان می‌دهد شما در اوجِ توانمندی و درخشش بوده‌اید.

«پیتر داوریک» استاد دانشگاه اوکلند، برای اینکه بفهمد این «آلبوم لحظه‌های طلایی» چقدر قدرت دارد، دست به یک آزمایش جالب زد. او سراغ گروهی از جوانان رفت که به‌خاطر معلولیت‌های جسمی، در پیدا کردن شغل به بن‌بست خورده بودند. در این آزمایش، همه باید مجموعه‌ای از کارهای فنی و مونتاژ را طی دو هفته یاد می‌گرفتند و انجام می‌دادند. داوریک شرکت‌کننده‌ها را به دو گروه تقسیم کرد: گروه اول، هر روز ویدیوهایی از خودشان را می‌دیدند، اما نه ویدیوهای معمولی. فیلم‌هایی که به آن‌ها نشان داده می‌شد، همان کارهای مونتاژ بود که انجام داده بودند، با این تفاوت که تمام اشتباه‌ها، تردیدها و تعلل‌هایشان از آن حذف شده بود؛ یعنی آن‌ها فقط تصویر «نسخهٔ درخشان» خودشان را تماشا می‌کردند.

گروه دوم، برای هر ۱۰ درصد پیشرفتی که داشتند، پاداش نقدی دریافت می‌کردند. نتیجهٔ آزمایش خیره‌کننده بود! بعد از دو هفته، بهره‌وری گروه اول ۱۵ درصد رشد کرد، اما بهره‌وری گروه دوم، فقط ۳ درصد افزایش داشت. جالب‌تر اینکه

این رشد در گروه اول، حتی چهار ماه بعد هم ماندگار بود. این آزمایش به ما یک درسِ بزرگ می‌دهد: الگوبرداری از بهترین لحظه‌های خودمان، مثل سوخت جت به ما انگیزه می‌دهد. وقتی با تماشای «آلبوم لحظه‌های طلایی‌تان» روی نقاط قوتتان سرمایه‌گذاری می‌کنید، فقط اعتمادبه‌نفس‌تان بالاتر نمی‌رود، بلکه پایه‌ای محکم برای توانایی‌هایتان می‌سازید که در آینده، شما را به قله‌های بالاتری می‌رساند. این کار باعث می‌شود نسبت به هویت خودتان حس عمیق‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشید و قدرت واقعی‌تان برای شکوفایی را کشف کنید.

تمرکز بر ارزش‌ها و توانمندی‌هایتان، دقیقاً همان بخش‌هایی از مغز را فعال می‌کند که مسئول ترشح «دوپامین» هستند، همان ماده‌ای که موتور انگیزهٔ شماست. برای اینکه ذهن‌تان را دوباره برنامه‌ریزی کنید تا به جای ضعف‌ها، روی نقاط قوت‌تان تمرکز کند، باید قدرت بازخوردهای مثبت را باور کنید، هم وقتی آن‌ها را به دیگران هدیه می‌دهید و هم وقتی آگاهانه آن‌ها را دریافت می‌کنید. تاثیر این بازخوردها بر زندگی‌تان شگفت‌انگیز است.

دیدارهای سپاسگزاری

واقعیت این است که ما آدم‌ها در زمان‌بندی برای قدردانی و سپاسگزاری از هم، خیلی عجیب و گاهی بی‌سلیقه رفتار می‌کنیم. اغلب آن‌قدر صبر می‌کنیم تا طرف مقابل از دنیا برود و تازه آن‌وقت، پشت سرش از تأثیر عمیق و مثبتی که روی زندگی‌مان گذاشته، حرف می‌زنیم. این یعنی خیلی از ما، در طول زندگی‌مان هرگز نمی‌شنویم و نمی‌فهمیم که واقعاً چقدر برای دیگران عزیز و الهام‌بخش بوده‌ایم. چرا باید صبر کنیم تا کار از کار بگذرد؟ شرکت بیمهٔ عمر «دلا» در هلند، به حقیقتی

تلخ رسید: «زیباترین کلمه‌ها زندگی، معمولاً زمانی گفته می‌شوند که دیگر فرصتی برای شنیده شدن نیست.» به همین خاطر، آن‌ها تصمیم گرفتند فضایی ایجاد کنند تا آدم‌ها بتوانند علنی و بی‌پرده از عزیزان زنده‌شان تشکر کنند. آن‌ها از این دیدارها فیلم گرفتند و آن‌ها را به کمپین‌های تبلیغاتی خیره‌کننده‌ای تبدیل کردند.

در یکی از این ویدیوها، دختر بیست‌ساله‌ای را می‌بینیم که در یک رویداد ورزشی، جلوی چشم همه، از والدینش قدردانی می‌کند، بابت روزهایی که خانواده‌شان را از ایران به هلند آوردند تا او بتواند آزادانه درس بخواند و رؤیاهایش را دنبال کند. والدینش با بهت و نفس‌های حبس‌شده به او نگاه می‌کردند، در حالی که دخترشان با صدایی رسا از شجاعت و پشتکارشان می‌گفت: «می‌خواهم بابت تمام لحظه‌هایی که جنگیدید تا من به اینجا برسم، از شما تشکر کنم.» اگر فرصت کردید این ویدیوها را آنلاین ببینید، خودتان می‌بینید که هم‌زمان هم پراحساس‌اند و هم کمی معذب‌کننده! واکنش افرادی که دارند این جمله‌های قدرشناسانه را می‌شنوند، دیدنی است، صورت‌هایشان درهم می‌رود، انگار می‌خواهند از آن حجم سنگین احساسات شیرین و تلخ فرار کنند. مدام با انگشتان‌شان اشک‌های بی‌موقع را پاک می‌کنند و به‌طرز دوست‌داشتنی‌ای دست‌پاچه می‌شوند.

وقتی کسی برایمان بازگو می‌کند که چطور زندگی‌اش را لمس کرده‌ایم و در بهترین لحظه‌هایش چه نقشی داشته‌ایم، این یکی از قدرتمندترین تجربه‌های زندگی است. با این حال، هر دو طرف این ماجرا (هم کسی که ابراز احساسات می‌کند و هم کسی که آن را می‌شنود) حسی از عریانی و آسیب‌پذیری دارند. انگار داریم لایه‌ای از وجودمان را برمی‌داریم که تا پیش از آن، همیشه پنهانش کرده بودیم.