

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

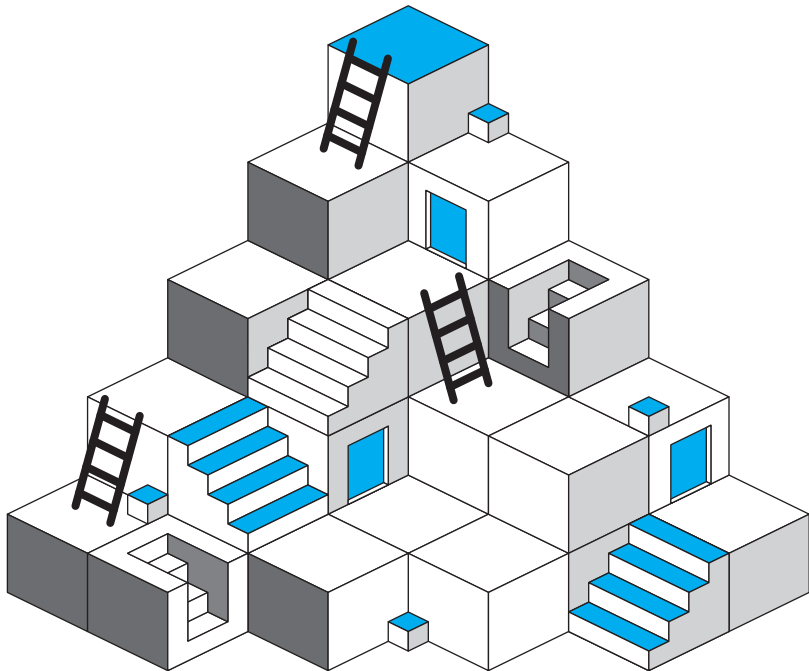
مارکوس باکینگهام

عشق و کار

چگونه بفهمید عاشق چه کاری هستید،
عشق را در کارتان پیدا کنید، و عاشق کارتان بمانید؟
ترجمه محمدحسین نقوی و سعید نیری



DANA
MAKE IT POSSIBLE



سرشناسه: باکینگهام، مارکوس.

Buckingham, Marcus

عنوان و نام پدیدآور: عشق و کار: چگونه بفهمید عاشق چه کاری هستید، عشق را در کارتان پیدا کنید، و عاشق کارتان بمانید/ مارکوس باکینگهام؛ ترجمه محمدحسین

نقوی و سعید نیری؛ ویراستار فاطمه اکبرزاده.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۵۵ص.

شابک: ۹-۴۴-۵۷۳۴-۵۷۸-۶۲۲-۹۷۸

رده بندی کنگره: HF۵۵۴۹/۵

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۳۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۴۳۵۴

این اثر ترجمه‌ای است از:

Love and Work

How to Find What You Love, Love What You Do,
and Do It for the Rest of Your Life

Marcus Buckingham

Harvard Business Review Press, 2022

عشق و کار

چگونه بفهمید عاشق چه کاری هستید،
عشق را در کارتان پیدا کنید، و عاشق
کارتان بمانید؟

نویسنده: مارکوس باکینگهام

مترجمان: محمدحسین نقوی و سعید نیری

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستار: فاطمه اکبرزاده

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه آرا: هادی عادل خانی

چاپ: زیتون

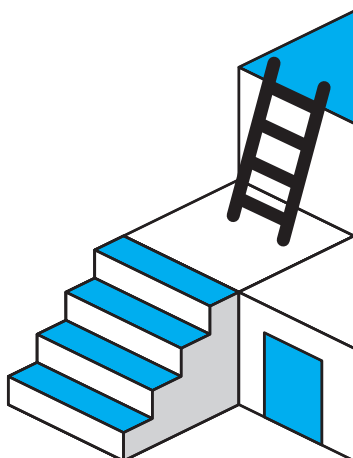
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

.....
حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای
انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.
این کتاب با حمایت شرکت مدیریت تجارت
بین الملل داناسپند منتشر شده است.
.....
این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.





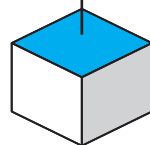
معرفی نویسنده

مارکوس باکینگهام پژوهشگر و یکی از نویسندگان نشریه نیویورک تایمز است. حوزه تخصصی او چگونگی کشف نقاط قوت افراد، بهبود عملکرد آن‌ها و ترسیم چشم‌اندازی برای ارتقای وضعیت مشاغل امروزی است. او نویسنده دو کتاب پرفروش حوزه مدیریت است، همه قوانین را بشکنید (Break All the Rules) و کتاب اکنون، نقاط قوت خود را کشف کنید (Now, Discover Your Strengths). هم‌اکنون باکینگهام رئیس مؤسسه تحقیقاتی ای‌دی‌پی است، مؤسسه‌ای که تمرکز اصلی مطالعاتش بر عملکرد افراد و بهبود آن است.

تقدیم با عشق به میشل، به خاطر همه چیز

و هنگامی که با عشق کار می‌کنی
خود را با خود و با مردم و با خدا پیوند می‌دهی.
کار تجسم عشق است
و کار عشق مجسم است.

جبران خلیل جبران، کتاب پیامبر

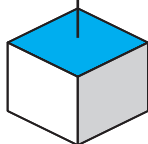


فهرست

- ۹ پیشگفتار مترجمان
- ۱۳ مقدمه
- ۲۵ [بخش اول] نشانه‌های عشق**
- ۲۷ [۱] عشق کجا رفت؟
- ۴۵ [۲] سرشت تو
- ۵۵ [۳] عشق یعنی توجه
- ۶۵ [۴] غریزه
- ۷۱ [۵] عرفگی
- ۸۱ [۶] ناگهان به جریان می افتد
- ۸۷ [۷] عشق در جزئیات نهفته است
- ۹۷ [بخش دوم] هفت شیطان**
- ۱۰۱ [۸] گروه زدگی
- ۱۰۷ [۹] نفرین تعالی
- ۱۱۱ [۱۰] غریزه اشتباه
- ۱۱۷ [۱۱] بازخورد دادن
- ۱۲۳ [۱۲] مبارزه با ترس‌ها
- ۱۲۹ [۱۳] به من امتیاز بدهید، رتبه مرا مشخص کنید
- ۱۴۱ [۱۴] بپذیر و با آن کنار بیا

۱۴۷ [بخش سوم] عشق بورز، کار جان می‌گیرد

- ۱۵۱ [۱۵] تو را می‌بینم، تو را دوست دارم
- ۱۶۷ [۱۶] در جست‌وجوی عشق
- ۱۸۹ [۱۷] عشق در کار
- ۲۱۱ [۱۸] عشق به یادگیری
- ۲۳۹ [۱۹] فرزندان شما فرزندان شما نیستند
- ۲۴۷ مؤخره: حالا نوبت شماست
- ۲۵۱ پی‌نوشت‌ها
- ۲۵۳ نمایه



پیشگفتار مترجمان

تقریباً همه ما در طول زندگی خود بارها و بارها از خود پرسیده‌ایم استعداد واقعی من چیست؟ در چه رشته‌ای باید تحصیل کنم؟ آیا باید به کاری که انجام می‌دهم علاقه داشته باشم؟ من برای چه کاری ساخته شده‌ام؟ آیا ویژگی‌های فردی من با کاری که می‌کنم همخوانی ندارد؟ آیا این ویژگی‌ها مانعی جدی سر راهم هستند؟ آیا برای داشتن یک زندگی بهتر باید مدام با ترس‌هایم مقابله و مبارزه کنم؟ مسیر درست چیست؟ آیا در راه اشتباهی قدم بر نمی‌دارم؟ و پرسش‌هایی نظیر این. بیشتر ما در طول دوران مدرسه، دانشگاه و شاغل بودنمان از خود چنین چیزهایی را می‌پرسیم و البته بسیاری از ما پاسخی یکسان می‌دهیم: «نمی‌دانم، درواقع اصلاً نمی‌دانم چه دوست دارم و چه باید بکنم!».

بیشتر متفکرانی که در حوزه توسعه فردی و رشد حرفه‌ای صاحب نظر و عقیده هستند از دو منظر به این مقوله نگاه می‌کنند. گروهی بر این باور هستند که «علاقات را پیدا کن، آن وقت مجبور نیستی یک روز هم کار کنی»، و در سوی دیگر نگرش صاحب نظرانی چون کارل دوک درباره «ذهنیت ثابت و ذهنیت رشد» و برخی از نویسندگان «خودیاری» قرار دارد، که معتقدند باور به ویژگی‌های ذاتی ثابت مانع رشد خواهد شد، و ما می‌توانیم در هر مسیری که بخواهیم رشد کنیم و علاقه خود را پرورش دهیم. در این کتاب، مارکوس باکینگهام سعی دارد نگاهی متفاوت به کارکردن، رشد و علاقه و استعداد داشته باشد. او با به اشتراک گذاشتن تجربیاتش نشان می‌دهد که نه ذهنیت ثابت و پایدار پاسخ تمام پرسش‌هایمان است و نه ذهنیت انطباق‌پذیری محض. مفهوم بنیادینی که از نظر او

چراغ راه یا ستاره قطبی ما در مسیر پاسخ به این پرسش هاست «عشق» است. این عشق در نگاه مارکوس باکینگهام نه در جهان بیرون بلکه با توجه کردن به خود و کسب شناخت از خودمان در موقعیت‌های گوناگون، حتی در ساده‌ترین موقعیت‌های روزمره، یافت می‌شود. کمی که در نگاه مارکوس باکینگهام عمیق می‌شویم، درمی‌یابیم که، به عبارت دیگر، هدف اصلی پیدا کردن آن عشق و علاقه نیست بلکه اتصال به خویشتن و شناخت خودمان است. او البته باور دارد ما هرگز شغلی نخواهیم یافت که صد درصد فعالیت‌های آن را دوست داشته باشیم و هرگز در هیچ شغلی صرفاً کارهایی که عاشقشان هستیم را انجام نخواهیم داد. اما درعین حال می‌گوید، بنا بر تحلیل داده‌های پژوهش‌های معاصر، راه حل و توصیه‌های برخی از نظریه‌های «خودیاری» در سال‌های اخیر نادرست است. توصیه و باور این نظریه‌ها آن است که شما با استمرار و پشت‌سرگذاشتن ده‌ها هزار ساعت تمرین می‌توانید خود را به هرآنچه در ذهن دارید تبدیل کنید. یا به شما می‌گویند که با پیروی از چنین دستورالعمل‌هایی می‌توانید نسخه کنونی خود را به بهترین نسخه از خودتان تبدیل کنید. این دقیقاً اشتباه آن هاست.

مارکوس باکینگهام پژوهشگر، نویسنده و مربی مدیریت است. او، پس از دو دهه فعالیت در مؤسسه گالوپ که یکی از بزرگ‌ترین و شناخته‌شده‌ترین مجموعه‌های سنجش افکار و البته مشاوره سازمانی است، مؤسسه پژوهشی خودش به نام ای‌دی‌پی^۱ را تأسیس کرد که بیشترین تمرکزش بر روی تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به «کارکردن و عملکرد» بوده و با بسیاری از بزرگ‌ترین سازمان‌های دنیا همکاری می‌کند. باکینگهام یکی از پژوهشگران خوش‌نام حوزه «رهبری» و از نظریه‌پردازان جریان‌ساز در زمینه «مربیگری نقاط قوت» است. او تاکنون نه کتاب نگاشته که دو مورد از آن‌ها از جمله پرفروش‌ترین کتاب‌های این حوزه در سال‌های اخیر بوده‌اند.

کتاب عشق و کار اثری است که او در آن این دو مفهوم و ارتباطشان را در لابه‌لای روایتی جذاب از زندگی خود به تصویر می‌کشد. ما در حین ترجمه کتاب بارها و بارها احساس کردیم که در حال مطالعه روایتی آشنا هستیم. مفهوم اصلی این کتاب دغدغه‌ای

۱. شرکت ADP یک مجموعه آمریکایی فعال در زمینه پردازش داده و ارائه خدمات و نرم‌افزارهای سازمانی به‌ویژه در زمینه منابع انسانی است [مترجم].

مشترک در بین جوانان، دانشجویان، والدین، کارمندان و مدیران است، زیرا یافتن عشق در کار، البته نه علاقه‌ای افسانه‌ای و بدون ملال، به سازمان‌ها روح می‌بخشد و اگر بپذیریم عشق منبعی قدرتمند از عواطف انسانی و نیروی پیشران خلاقیت، تلاش، همکاری و رشد است، باید برای شناخت آن، استفاده از آن و پرورش آن در تمامی گام‌های زندگی حرفه‌ای خود تلاش کنیم. ما هم در طول مسیر ترجمه اثر، تلاش، تمرکز و عشق خود را به کار بستیم تا آن‌گونه که شایسته است این کتاب جذاب و خواندنی در زبان فارسی نیز بتواند به خوانندگان خود در مسیر زندگی فردی و حرفه‌ای یاری رساند.

مقدمه

سلام. من مارکوس باکینگهام هستم و از آشنایی با شما بسیار خوشحالم. من مجلات را از آخر به اول می‌خوانم، کتاب‌ها را هم از صفحه آخر شروع می‌کنم. شاید شما هم همین کار را می‌کنید. اگر این کار را کرده باشید، می‌دانید که این کتاب با همان دوازده کلمه‌ای که شروع می‌شود به پایان می‌رسد. البته یازده کلمه! واژه «باکینگهام» را کنار می‌گذارم، چون فکر می‌کنم تا پایان کتاب من و شما یکدیگر را با اسم کوچک صدا خواهیم کرد. به هر حال، از نام خانوادگی که بگذریم، شروع و پایان این کتاب یکسان است.

معمولاً لحظات معرفی و آغاز رابطه بین افراد لحظات خنده‌داری است، این طور نیست؟ شما مرا نمی‌شناسید، من هم شما را نمی‌شناسم. سلام می‌کنیم؛ سری تکان می‌دهیم؛ دست می‌دهیم و خودمان را معرفی می‌کنیم. کلمه introduction [معرفی] در زبان انگلیسی در واقع از ریشه لاتین «Introducere»، به معنای «منجر شدن به چیزی» برگرفته شده است. به عبارت دیگر، این فعل دربردارنده این معناست که رابطه دو نفر پس از آشنایی اولیه عمیق‌تر شده و درباره یکدیگر اطلاعات بیشتری کسب خواهند کرد. در غیر این صورت، این آشنایی و معرفی بی‌معنا خواهد بود.

حالا اگر بگویم شما آن قدر از خودتان شناخت ندارید که بتوانید رابطه‌ای درست، قابل اعتماد و عمیق را با خودتان شکل بدهید و نیاز دارید تا با خودتان آشنا شوید و خودتان را به خودتان معرفی کنید، چه واکنشی خواهید داشت؟ البته این تقصیر شما نیست.

تاکنون چند سال از عمر خود را صرف مطالعه ریاضی، علوم تجربی، علوم اجتماعی یا زبان خارجی کرده‌اید؟

و چند سال برای یادگیری خودتان وقت گذاشته‌اید؟
 شرط می‌بندم پاسخ شما «صفر» یا نزدیک به آن است.
 چند ماه چطور؟ باز هم پاسختان منفی خواهد بود.
 نظرتان در مورد یک هفته چیست؟ آیا تا به حال یک هفته را صرف تعمق و تفکر درباره «وجود منحصر به فرد و خارق العاده» خودتان کرده‌اید؟
 دو سال پیش در همایشی بزرگ با موضوع «رهبری» برای گروهی از صاحبان و کارکنان سالن‌های اسپا صحبت می‌کردم. اکثر شرکت‌کننده‌ها خانم بودند، یک گروه باهوش و جالب.

من از ریاضی، علوم و زبان خارجی صحبت کردم و پرسیدم «آخرین باری که برای مطالعه وجود منحصر به فرد خود وقت گذاشتید کی بود؟». برای لحظاتی سکوتی عمیق سالن را فرا گرفت. من بارها این سکوت و چهره‌های مبهوت را، پس از پرسیدن این سؤالات، تجربه کرده‌ام. اما این بار، پس از چند لحظه، خانمی در حوالی ردیف دهم فریاد زد «من آزمون شما درباره شناخت و ارزیابی توانایی‌ها را انجام داده‌ام!».
 حاضرین با لب‌هایی خندان او را تشویق کردند. به هر حال شهادت می‌خواهد که در یک جمع هزار نفری این‌گونه با فریاد نظر خود را ابزار کنی. از او خواستم که بایستد و گفت وگویی زیر بین ما شکل گرفت:

گفتم «اسم شما چیست؟».

او گفت «دستینی».

گفتم «بریتنی؟».

او با صدای بلندتر گفت «نه، دستینی».

البته منظوری داشتم از اینکه اسمش را اشتباه ادا کردم.

گفتم «سلام، دستینی... آزمون ارزیابی چقدر طول کشید؟».

او پاسخ داد «حدود بیست دقیقه».

گفتم «گزارش نتایج چطور؟ خواندنش چقدر طول کشید؟».

او شانه بالا انداخت و گفت «حدود پانزده دقیقه».

گفتم «باشه، این عالی است! والان گزارش شما کجاست؟».

او با کمی تأمل گفت «اومممم... فکر می‌کنم آن را در کشوری میزم گذاشته باشم».

هر چه به پایان گفت وگو نزدیک می‌شدیم، تُن صدایش نیز بالاتر می‌رفت.

گفتم «پس مجموعاً ۳۵ دقیقه. درسته؟ فقط ۳۵ دقیقه دستینی؟».

او مکث کرد و جمع ساکت شد، سپس قه‌قه خندید و گفت «خب... مدت زمان جلسات روان‌کاوی هم حساب می‌شود؟». ولوله‌ای در جمعیت اطراف او ایجاد شد.

من در سال ۲۰۰۱ سیستم شناخت توانایی‌ها^۱ را با همراهی دان کلیفتون^۲ و، درست یک دهه بعد، آزمون ارزیابی ویژگی‌های برجسته^۳ را طراحی کردم. در کشورهای مختلفی پژوهش کردم و هزاران سخنرانی داشته‌ام. واقعیت این است که، فارغ از جنسیت، سن، نژاد، مذهب، ملیت و فرهنگ، عموم مردم جهان تقریباً هیچ زمانی را برای فهمیدن اینکه «در چه کاری بهترین خود هستند» صرف نمی‌کنند.

شاید به خاطر اینکه کارهایی را که به آن علاقه‌مندند به راحتی انجام می‌دهند آن کارها به چشمشان نمی‌آید. حدس می‌زنم برای شما هم همین‌طور باشد. اگر فروشنده باشید، ممکن است بتوانید به آسانی چندین و چند مشتری، نام آن‌ها و ویژگی‌ها و علایق متمایزشان را به خاطر بسپارید، و این استعداد شگفت‌آوری است. یا اگر برنامه‌نویس باشید به‌طور غریزی خطای پنهان در بین خطوط طولانی کدهای کامپیوتری را پیدا می‌کنید و ما شگفت‌زده می‌شویم. یا اینکه به عنوان پرستار به خوبی می‌دانید چطور از کلمات، لحن و تماس چشمی مناسب برای آرام‌کردن بیمار استفاده کنید و خیلی‌ها آرزو می‌کنند که ای‌کاش ما هم این توانایی ذاتی را داشتیم. اما خودتان چطور؟ شما از داشتن این استعدادها شگفت‌زده نمی‌شوید؟ احتمالاً نه، زیرا شما درون این تجربه هستید، آن قدر با آن عجین شده‌اید که دیگر برایش ارزش قائل نیستید.

درواقع، شما اصلاً آن‌ها را نمی‌بینید و ممکن است حتی تا آخر عمر هم نبینید.
 بله! متأسفانه، اکثر ما همین کار را در حق خود می‌کنیم.

1. Strengths Finder System
 2. Don Clifton
 3. Standout Assessment

«دستینی»، اگر در حال خواندن این کتاب هستی، باید بگویم اولاً هرگز خنده فرح‌بخش تو را فراموش نخواهم کرد. هنوز هم یادآوری آن صحنه خنده به لب‌هایم می‌آورد. ثانیاً خیر، مدت زمان جلسات روان‌کاوی را به حساب نمی‌آوریم، زیرا مقصود جلسات روان‌کاوی معمولاً پیداکردن چیزی است که با آن مشکل دارید و البته پیداکردن راهی برای مقابله با آن.

به نظرم ما انسان‌ها در کشف و کندوکاو مشکلات و چالش‌هایمان استاد شده‌ایم. از ابتدای زندگی‌تان، بیشترین عباراتی که از پدر و مادرتان شنیده‌اید چنین چیزهایی بوده است: «نه! این درست نیست!» یا «نکن. این کار خوبی نیست!». البته شاید مهم‌ترین وظیفه و دغدغه پدر و مادر این بوده که شما را زنده و سالم نگه دارند و در این مسیر هم بسیار جدی عمل کرده‌اند. شما طوری تربیت می‌شوید که همه چیزهای «بد» اطرافتان را خوب درک کنید: اجاق داغ، خیابان شلوغ، افراد غریبه و چیزهایی از این دست.

سپس به مدرسه می‌روید. در طراحی و نقاشی نمرات عالی و در ریاضیات نمره ضعیف کسب می‌کنید. هیچ‌کس در مورد علاقه شما به هنر صحبت نمی‌کند. در واقع توجه همه به ضعف شما در ریاضیات جلب می‌شود.

سپس مشغول کار می‌شوید و اولین جلسه ارزیابی عملکرد خود را در سازمان تجربه می‌کنید. ۱۳ دقیقه اول لذت‌بخش است و ۴۷ دقیقه بعدی صرف یافتن «نقاط قابل بهبود» و برنامه‌ای برای «رشد و توسعه» شما می‌شود.

در نهایت ازدواج می‌کنید و به سراغ روان‌کاوی می‌روید.

در تمام این مراحل، حقیقت تلخ این است که به احتمال زیاد هیچ‌کس به چیزی که شما را منحصربه‌فرد می‌کند اهمیت نمی‌دهد. هیچ‌کس برای معرفی شما به خودتان، کمک به شما برای کنج‌کاوی درباره خودتان و ایجاد رابطه‌ای عمیق با «بهترین خودتان» وقت نمی‌گذارد. مدرسه هم این کار را نمی‌کند. مدارس فقط می‌خواهند مطمئن شوند که همه دانش‌آموزان چیزهایی را یاد می‌گیرند که همه باید یاد بگیرند. محیط کار حتی همین را هم انجام نمی‌دهد. محیط کار بیشتر نگران کیفیت عملکرد شما در قبایل و وظایف محوله است. اطرافیان شما در زندگی، از همان دوران کودکی تا کنون، انتظارات و خواسته‌هایی داشته‌اند که لزوماً هیچ ارتباط مستقیمی با کشف «چیزهای منحصربه‌فردی که بدان عشق می‌ورزید» و «ساختن زندگی‌تان پیرامون آن چیزهای منحصربه‌فرد» ندارند.

البته هر پدر و مادری می‌خواهد فرزندش شاد باشد. اما اگر به آن‌ها بگویید که زندگی در ون و فروختن ساندویچ بوریتو به موج‌سواران سواحل آمریکا چیزی است که شما را خوشحال می‌کند، احتمالاً سعی می‌کنند فرزند دلبندشان را به سمت مسیرهای «جایگزین» و «موفق‌تر» راهنمایی کنند.

کاری که هیچ‌کس انجام نمی‌دهد این است که با خود شما شروع کند و به حرف‌های خود شما گوش دهد. به چیزی که ذاتاً مورد علاقه شماست توجه کند و به شما روش‌ها و تکنیک‌هایی یاد دهد تا استعداد ذاتی و منحصر به فرد خود را در جهان به کار گیرید. این همان مشکل شماست. همان‌طور که استیو جابز در سخنرانی معروف خود برای آغاز سال تحصیلی در دانشگاه استنفورد گفت، «تنها راه برای انجام کاری بزرگ در زندگی این است که عاشق کاری باشید که مشغول انجام آن هستید».

بله، توصیه‌ی جابز مطلوب همه‌ی ماست. چه کسی نمی‌خواهد زندگی‌ای داشته باشد که در آن کارهایی را که عاشقشان است بیابد و سپس با انجام آن‌ها چنان ارزشی خلق کند که مردم به او بابت انجام کارهایی که عاشق انجام‌دادنشان است پول بدهند؟ البته گفتن این جملات نیز به کسی که تازه مسیر شغلی خود را شروع کرده یا به تغییر شغل فکر می‌کند آسان است. چون تنها هزینه و زحمت آن در چرخاندن زبان است، مگر نه؟ «آنچه را دوست داری پیدا کن و انجامش بده!».

اما قسمت سخت ماجرا عمل کردن به این توصیه است. مطمئناً، همه‌ی شما خواهان زندگی‌ای هستید که در آن سهم بیشتری از زمان خود را صرف انجام کارهایی کنید که به آن‌ها علاقه دارید. شما سرشار از انرژی، بینش، قدرت و شادابی هستید و نمی‌خواهید در پایان زندگی خود، وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، سرشار از حسرت انجام‌دادن آن کارها باشید. بلکه دلتان می‌خواهد در پایان زندگی، وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، فارغ از اینکه چقدر پول درآورده‌اید، با تمام وجود مطمئن باشید که نسخه‌ی درجه‌یک خودتان را زندگی کردید، نه نسخه‌ی درجه‌دو از زندگی شخصی دیگر.

واقعاً چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟

صادقانه بگویم، داده‌ها در این مورد کمی گیج‌کننده است. موفق‌ترین، انعطاف‌پذیرترین و متعهدترین پزشکان، معلمان و کارآفرینان را بررسی کنید (یا هر کسی که در هر حرفه‌ای

میزانی از پیشرفت را تجربه کرده است). تعداد بسیار اندکی را خواهید یافت که، بنابر اظهار خودشان، از تمام کارهای روزانه خود لذت می‌برند. بنابراین، اگر به شما بگویم که برای پیشرفت در زندگی‌تان فقط باید «کاری را که دوست دارید انجام دهید» احتمالاً شما را در مسیر شکست قرار داده‌ایم.

با این حال، اگر کمی بیشتر تعمق کنید، می‌بینید حق با استیو جابز است. برای اینکه در زندگی کار بزرگی کنید، باید آنچه را دوست دارید جدی بگیرید و به شکلی خلاقانه ابرازش کنید. خود ما زمانی به این نکته دست پیدا کردیم که گروهی از افراد بسیار موفق، انعطاف‌پذیر و متعهد را با گروهی که این ویژگی‌ها را به میزان کمتری داشتند مقایسه کردیم؛ پاسخ آن‌ها به دو پرسش زیر مهم‌ترین عامل تمایزشان بود:

- آیا این شانس را دارید که هر روز از نقاط قوت خود به بهترین شکل استفاده کنید؟
- آیا در هفته گذشته هر روز که سر کار حاضر شدید هیجان‌زده بودید؟

پاسخ گروه نخست، که در ویژگی‌های بالا برجسته‌تر و افراد موفق‌تری بودند، به هر دو پرسش «کاملاً موافق» بود. آن‌ها هر روز مشغول کاری هستند که می‌توانند به بهترین شکل ممکن انجامش دهند، کاری که آن‌ها را هیجان‌زده می‌کند؛ نه تمام روز، نه همه کارهایی که انجام می‌دهند، فقط برخی کارها، اما هر روز. در واقع آن‌ها لزوماً «تمام روز، مشغول انجام کاری نیستند که دوستش دارند»، بلکه هر روز در کارهایی که انجام می‌دهند سعی می‌کنند بارقه‌هایی از عشق را پیدا کنند.

شما می‌توانید کاری را که همه این افراد موفق انجام می‌دهند یاد بگیرید. می‌توانید یاد بگیرید که آن‌ها چگونه این کار را انجام می‌دهند و آن را در تمام بخش‌های زندگی خود اعمال کنید. لازم نیست صبر کنید تا شغل عالی و کاملی بیابید که همه علاقه‌مندی‌هایتان در آن بگنجد. در عوض، می‌توانید مهارت یافتن «عشق» را در کاری که انجام می‌دهید بیاموزید. شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه فعالیت‌هایی را که شما را هیجان‌زده می‌کنند یا جایی را که در آن احساس راحتی می‌کنید، یا موقعیت‌هایی را که در آن بهترین خودتان هستید شناسایی کنید. سپس یاد بگیرید که چگونه آن‌ها را وارد فهرست کارهای روزانه‌تان کنید. این کتاب برای شما نوشته شده. قرار است با هم «اسرار» شما را کشف کنیم و اثر منحصر به فردی را که می‌توانید در جهان بگذارید برایتان آشکار کنیم. به خودتان، بیش

از آن ۳۵ دقیقه‌ای که «دستینی» وقت گذاشت، زمان بدهید تا از یک معرفی و آشنایی ساده فراتر رفته و در پیچیدگی‌هایی که وجودتان را می‌سازد کندوکاو کنید. از این کتاب به عنوان الفبای شناخت خود استفاده کنید تا در طول زندگی‌تان بتوانید از عهده پاسخ به پرسش‌های «چه کسی هستید؟»، «عاشق چه کاری هستید» و اینکه «چگونه این دوست داشتن را ابراز می‌کنید» به راحتی برآیید. هیچ‌کس کاملاً شبیه شما نبوده، نیست و نخواهد بود. عاشق انجام چه کاری هستید؟ چه کارهایی توجه شما را جلب می‌کند؟ انجام چه کارهایی شما را به اوج می‌برد؟ و انجام چه کارهایی شما را پایین می‌کشانند؟ پاسخ به هریک از این پرسش‌ها بخشی از الگوی وجودی شما را شکل می‌دهد که البته با هیچ فرد دیگری مشترک نیست. شما سزاوار زندگی‌ای هستید که منعکس‌کننده این حقایق باشد و باید بدانید که چگونه عشق را در مدرسه، در خانه، در محل کار و در روابط خود بیابید و آن را در همه کارهای خود وارد کنید.

شما در تمام بخش‌های زندگی‌تان لایق داستانی عاشقانه هستید.

اصلی‌ترین وظیفه من در این کتاب این است که برای یافتن و بازگ کردن این داستان به شما کمک کنم و در کنارتان باشم.

همسفر شما

شما اسم مرا می‌دانید، اما چیزهای دیگر را نه. اگر بخواهیم در کنار هم به اعماق قلبتان سفر کنیم، باید به یکدیگر اعتماد کنیم. شما در بخش زیادی از زندگی خود تلاش کرده‌اید تا، به بهترین شکل، از خود در برابر واقعیت‌های خشن موجود در خانواده، مدرسه و محل کار دفاع کنید، من هم همین‌طور. اگر بخواهیم یکدیگر را از شر این حالت تدافعی خلاص کنیم و راه تجربه‌های بیشتر را به روی خود بکشاییم باید موفقیت‌ها، ترس‌ها، امیدها، اشتباهات و عشق‌هایمان را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم.

اعتراف می‌کنم که این کار برای من آسان نیست. من از آن دسته افرادی هستم که در هوایما از تماس چشمی خودداری می‌کنم تا، خدای ناکرده، ناچار به گفت‌وگو با فردی که کنارم نشسته نباشم. اما، در این سفر خاص، دوری و جدایی به کارمان نخواهند آمد. ما به کنجکاوی، صداقت و حتی به اندکی آسیب‌پذیر بودن نیاز داریم.

بنابراین، اجازه دهید از معرفی خودم شروع کنم. اسمم مارکوس است. انگلیسی هستم. خانواده مادرم معدنچی زغال‌سنگ در شمال یورکشایر بودند. والدین پدرم خُرده‌فروش بودند. پدرم ستون نیروی هوایی سلطنتی بود. او مادرم را در پایگاه نظامی دید و به جنوب آمدند. مادرم معلم بود. پدرم در منابع انسانی کار می‌کرد. کودکی نسبتاً شادی داشتم. یک برادر بزرگ‌تر و یک خواهر کوچک‌تر از خودم دارم. بله، من همان فرزند وسط خانواده هستم که همیشه دنبال برقراری صلح و توافق است. هوادار پروپاقرص و شکیبای آرسنال؛ اگر اهل فوتبال باشید دلیلش را می‌دانید. همچنین هوادار پروپاقرص و البته شکیبای نبراسکا کورن هاسکرز؛ اگر اهل فوتبال کالجی باشید، دلیل این را هم می‌دانید.

تحصیلات کالج را در انگلستان گذراندم، سپس به لینکلن نبراسکا آمدم، بعداً توضیح می‌دهم که چرا این کار را کردم.

من روان‌سنجم. هم در این رشته تحصیل کرده‌ام و هم موقعیت شغلی فعلی‌ام با آن مرتبط است، یعنی من زندگی حرفه‌ای خود را صرفِ یافتن راه‌هایی برای سنجش چیزهایی کردم که مهم‌اند، اما قابل اندازه‌گیری نیستند.

می‌توانم قد، معدل، حقوق، مرخصی‌ها و میزان فروش شما را اندازه‌گیری کنم. اما نقاط قوت، میزان استعداد رهبری، میزان احساس تعلق و انگیزه شما در کار و یا میزان تاب‌آوری‌تان را چطور؟ تمرکز من، در سی سال گذشته، روی این موضوع بوده است. هفده سال اول در گالوپ بودم و الان رئیس مؤسسه تحقیقاتی ای‌دی‌پی هستم، مؤسسه‌ای که پروژه‌های متعددی در سرتاسر جهان دارد و درباره ابعاد و زوایای مختلف شکوفایی انسان تحقیق می‌کند.

این روزها مردم درباره هر چیزی نظر می‌دهند و بسیار می‌شنویم که حرفشان را با عبارت «من فکر می‌کنم...» شروع می‌کنند. برخی از این نظرات ارزشمندند و حق مطلب را به خوبی ادا می‌کنند، اما من یک تکیه‌کلام و ورد جادویی دارم؛ نمی‌گویم «من فکر می‌کنم...»، می‌گویم «داده‌های قابل اعتماد و اتکا می‌گویند...». بگذارید چند سؤال بکنم. ما درباره ویژگی‌های مشترک بهترین رهبران چه می‌دانیم؟ نقاط قوت تأثیرگذارترین معلمان چیست؟ موفق‌ترین کارآفرینان چه نگرش‌هایی را در خود پرورش می‌دهند؟ تنها زمانی می‌توانیم به

این سؤالات پاسخ دهیم که بتوانیم نقاط قوت، استعدادها و نگرش‌ها را اندازه‌گیری کنیم. شاید عجیب باشد، اما به نظر من شدنی است، به شرط اینکه دقیق باشیم.

بنابراین، یکی از کارهایی که امیدوارم در این کتاب بتوانم انجام دهم این است که این داده‌های معتبر را به شما، زندگی و کار و شکوفایی‌تان مرتبط کنم. قول می‌دهم که این کتاب کاوشی عمیق، مبتنی بر واقعیت‌ها و داده‌های معتبر در اعماق وجود شما و هر آنچه هستید و هر آنچه می‌توانید باشید، خواهد بود. در این کتاب ردپایی از «من فکر می‌کنم که...» وجود ندارد و مبتنی بر واقعیت‌ها و داده‌های معتبر عینی است.

این دهمین کتاب من است و کاملاً با دیگر آثارم متفاوت خواهد بود. ۹ کتاب قبلی همگی فقط مبتنی بر علم بودند و از آنجاکه یک بریتانیایی نسبتاً بی‌احساس بودم و اصرار زیادی بر داده‌محوری خشک داشتم، بیش از حد به داده‌ها اتکا می‌کردم و واقعیت مهمی را نمی‌دیدم، این واقعیت که زندگی من و شما داستان‌گونه است. و اگر این کتاب تنها یک ارمغان برای شما داشته باشد، من از نتیجه راضی‌ام؛ اینکه در پایان این کتاب با شیوه‌ای جدید به زندگی خود فکر کنید و روشی هوشمندانه‌تر و راهی عاقلانه‌تر و دوست‌داشتنی‌تر برای درک احوال خود داشته باشید.

برای اینکه به شما کمک کنم، لازم است بخشی از داستان خودم را به شما بگویم. من تقلا کردم، عشق ورزیدم، به هدف رسیدم، شکست خوردم، دوباره به هدف رسیدم. من در شغل تصمیمات عجیب‌غریب و هنجارشکنی گرفتم که باعث مهاجرتم به شهر لینکلن در ایالت نبراسکا شد و در اواخر دهه ۸۰ تمام پس‌اندازم را صرف ساخت شرکتی نرم‌افزاری کردم. من تصمیمات واقعاً افتضاحی گرفته‌ام، حرف‌زدن از آن‌ها را بگذاریم برای بعد. پس از آن، روشی را برای ارزیابی نقاط قوت افراد طراحی کردم و کتاب‌هایی درباره مدیران نوشته‌ام. نام یکی از آن کتاب‌ها این بود: اول، همه قوانین را بشکنید. در شرکت بزرگی شغل پیدا کردم، پا به عرصه کارآفرینی گذاشتم، شرکتی تأسیس کردم، سپس آن را فروختم. کتاب‌های بیشتری نوشتم و دوباره در یک شرکت بزرگ مشغول به کار شدم، چندین گروه تشکیل دادم و اداره مجموعه بزرگی از گروه‌های مختلف را به عهده گرفتم. حالا دوباره به خودم برگشته‌ام.

زندگی من با زندگی شما متفاوت است و، صادقانه بگویم، احتمالاً زندگی من به دلیل جنسیت، نژاد، و تربیت اولیه‌ام بسیار آسان‌تر از زندگی برخی از شماست. با این حال، اگر بخواهید از تجربه دیگران بیاموزید، آن تجربه شخصی و منحصر به فرد خواهد بود. تجربه من تنها تجربه‌ای است که می‌توانم با اطمینان درباره‌اش صحبت کنم. بنابراین، در این کتاب آنچه را در زندگی آموخته‌ام و آنچه را داده‌ها تأیید می‌کنند با شما به اشتراک می‌گذارم.

ای کاش می‌توانستیم کنار هم بنشینیم و درباره زندگی، انتخاب‌ها و داستان‌هایتان بپرسم. اما کتاب این محدودیت را دارد که نمی‌توانیم با هم گفت‌وگو کنیم، بنابراین من درباره داده‌ها می‌گویم و سؤالاتی را به شما می‌دهم که می‌توانید از خودتان بپرسید. سعی می‌کنم در این کتاب به شما زبان کاملاً جدیدی را آموزش دهم تا به کمک آن به درک متفاوتی از دنیای خود برسید. چند داستان از زندگی خودم برایتان تعریف می‌کنم و امیدوارم این داستان‌ها به شما کمک کند که داستان خود را بسازید.

کار را به عشق تبدیل کنید

همان‌طور که از عنوان این کتاب مشخص است، اینجا درباره عشق و کار صحبت خواهیم کرد و واقعاً هیچ فاصله‌ای بین این دو وجود ندارد. برخی به شما خواهند گفت که احساسات شخصی خود (علاقه خود) را کنار بگذارید، اما داده‌ها نشان می‌دهند که احساسات شخصی شما در کار اهمیت زیادی دارند. اگر کارتان نشاط‌بخش باشد یا خوره روح و روانتان باشد، اگر کارتان انرژی‌بخش باشد یا انرژی شما را تخلیه کند، اگر کارتان احساس ارزشمندی یا بی‌ارزشی به شما القا کند، یا هر احساس دیگری، روی تمام ابعاد زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد و شما، خانواده‌تان و همه کسانی که دوستشان دارید آن را در زندگی خود احساس خواهید کرد.

چیزی که عاشقش هستید، کسی که عاشقش هستید، شیوه دوست‌داشتنتان، دلیل عشق شما به آنچه دوستش دارید و احساس کسانی که دوستشان دارید درباره عشق شما نسبت به آن‌ها و، در یک کلمه، تمام زندگی عاشقانه شما موضوع این کتاب است. شما موجودی تکه‌تکه نیستید که بخشی را به کار و بخشی را به زندگی شخصی اختصاص داده باشید، بلکه موجودی کامل و یکپارچه‌اید. فقط یک فنجان دارید که

یا از عشق پراست یا خالی است. بنابراین بله، ما درباره زندگی عاشقانه شما صحبت خواهیم کرد. علایق شما، روابطتان، آموخته‌هایتان، دوران کودکی و فرزندانان (اگر داشته باشید). درباره این صحبت خواهیم کرد که زندگی‌تان چقدر سرشار از عشق است و این زندگی سرشار از عشق چه چیزی برای شما و کسانی که دوستشان دارید و کسانی که مدیریتشان می‌کنید به همراه دارد. ما درباره همه این مسائل صحبت خواهیم کرد. عشق چیزی منحصر به فرد است. عشق عشق است، فرقی ندارد که از شغلان سرچشمه بگیرد، یا از کارهای خیریه، روابط، ایمان یا فرزندانان. وقتی از آن بی بهره هستید، ضعیف و شکننده‌اید. وقتی از آن لبریز می‌شوید، شگفت‌انگیزید.

تنها زمانی بیشتر خواهید آموخت که در این موضوع غرق شوید: «چگونه می‌توانید بفهمید چه چیزی را دوست دارید و آن را یاد بگیرید؟».

فقط زمانی تاب‌آوری بیشتری خواهید داشت که عاشق کاری باشید که انجام می‌دهید.

از خودتان پرسید کدام فعالیت‌ها باعث می‌شوند اوج عشق و لذت را تجربه کنید؟

تنها زمانی رهبر خوبی خواهید بود که دیگران احساس کنند بهترین وجوه وجود خود را می‌شناسید و عاشق آن‌ها هستید. از خودتان پرسید آیا به اندازه کافی عاشق رهبری دیگران هستید؟

تنها زمانی بیشترین رشد را خواهید داشت که با کسانی که بفهمند عاشق چه چیزی هستید، و علایق شما را بپذیرند و دوست داشته باشند، ارتباط داشته باشید. تا حالا شده دوست داشته باشید کاری را انجام دهید که بلد نیستید یا در آن مهارت کافی ندارید؟ اگر کسی که عاشقش هستید چیزی را که شما واقعاً دوست دارید نپذیرد چه؟ یا وقتی با آن مواجه شود، آرزو کند که کاش شما آن را دوست نمی‌داشتید چه؟

بیایید به همه این سوالات پردازیم. البته من نمی‌توانم به آن‌ها پاسخ دهم، چون پیچیدگی‌ها و ویژگی‌های خاص زندگی شما متعلق به خودتان است. اما می‌توانم نحوه پاسخگویی به آن‌ها را به شما آموزش دهم.

ما هر روز صبح از خواب بیدار می‌شویم و زره خود را به تن می‌کنیم. زندگی را ورطه‌ای می‌بینیم که باید در آن از خودمان محافظت کنیم و حواسمان باشد که، به سلامت و بدون آنکه آسیب ببینیم، از آن عبور کنیم. در نقش کارمند، پدر و مادر،

دانش آموز یا همسر، سرمان را پایین می اندازیم، آهسته قدم برمی داریم تا گربه شاخمان نزند و از آسیب های احتمالی جان سالم به در ببریم، غافل از اینکه خطر واقعی همه این ها این است که به پایان راه برسیم و هرگز آنچه را زندگی در تمام مدت به ما می گفت نشنیده باشیم؛ هرگز خودمان را واقعاً آن طور که هستیم نشناخته باشیم.

امیدوارم به کمک این کتاب بتوانید همه این ها را تغییر دهید. شما می توانید رابطه تان را با زندگی و با خودتان دگرگون کنید، زیرا درحقیقت زندگی شما آن طوفان و هیاهویی نیست که بخواهید صرفاً از آن عبور کنید، بلکه زندگی تان منبع همه شادی ها، اشتیاق، قدرت و همکاری است. هر روز، زندگی هزاران سیگنال به شما می فرستد که نشان می دهد کجاها بهترین خودتان هستید، کجا قوی ترین، خلاق ترین، جذاب ترین و خاص ترین هستید. هر روز زندگی با شما به زبانی صحبت می کند که فقط خودتان آن را می فهمید.

بیایید، هم زمان که این کتاب را می خوانید، سعی کنید زبان زندگی تان را یاد بگیرید و به آن مسلط شوید. بیایید یاد بگیرید چگونه سیگنال های زندگی خود را رمزگشایی کنید تا حقیقتی قدرتمند را درباره خودتان کشف کنید.

بخش اول



نشانه‌های عشق

[۱]

عشق کجا رفت؟ بیماری فراگیر گم‌گشتگی

دانی فیتزپاتریک^۱ مربی بسکتبال و مشاور دبیرستانی در شمال ونکوور است. او با هر یک از دانش‌آموزان سال آخر خود به مدت یک ساعت مصاحبه می‌کند و ده‌ها پرسش با پاسخ باز مطرح می‌کند، یعنی پرسش‌هایی نظیر «می‌خواهی به چه دانشگاهی بروی؟» در فهرست پرسش‌های وی نیست، بلکه پرسش‌هایی از این دست مطرح می‌کند: «تو چه کسی هستی؟ چگونه تصمیم می‌گیری؟ آخرین بار که یک روز برایت مثل برق و باد سپری شد کی بود؟». تاکنون او بیش از چهار هزار مصاحبه با دانش‌آموزان پایه‌های هشتم تا دوازدهم انجام داده است. معمولاً این مصاحبه‌ها هر روز از ساعت ۷:۳۰ صبح شروع می‌شوند و تا به صدا درآمدن زنگ پایان مدرسه ادامه می‌یابند.

به گفته وی، پرسش‌هایش سه یافته اصلی داشتند.

در طول این سال‌ها، گرچه در ابتدا دانش‌آموزان تمایلی به مصاحبه حتی برای یک ساعت هم نداشتند، اما همه آن‌ها با قرارگرفتن در روند مصاحبه واقعاً از آن لذت بردند. اغلب اوقات دانش‌آموزان قرارها و برنامه‌های مربوط به مدرسه را فراموش می‌کنند، حتی اگر موردعلاقه‌شان باشد، اما به ندرت کسی قرار ملاقات خود را با دانی فراموش می‌کند.

1. Donnie Fitzpatrick

تقریباً همه دانش‌آموزان هنگام پاسخ‌دادن به پرسش‌ها اشک می‌ریزند. به گفته دانی، وقتی دانش‌آموزان می‌توانستند خودشان را بدون نگرانی از درست یا غلط بودن و قضاوت شدن ابراز کنند سیل احساساتشان جاری می‌شد.

دانی به من گفت «علی‌رغم اینکه ظاهراً به نظر می‌رسد دانش‌آموزانی که بهترین نمرات را کسب کرده‌اند و از مشهورترین کالج‌ها پذیرش گرفته‌اند موفق و خوشحال‌اند، در واقع این دانش‌آموزان هر کاری که نظام آموزشی از آن‌ها خواسته انجام داده‌اند و استرس ناشی از پیمودن آن راه موفقیت باعث شده که بسیاری از آن‌ها احساس کنند که از خود واقعی‌شان جدا شده‌اند».

او می‌گوید «علی‌رغم حضور هزاران مربی و معلم دلسوز و خیرخواه، روش ما مشکلاتی دارد که باعث می‌شود دانش‌آموزان دبیرستانی از خودشان فاصله بگیرند و در کشف اینکه واقعاً چه کسی هستند ناکام بمانند».

من این گم‌گشتگی را در دبیرستان تجربه نکردم، بلکه در بیست‌ونه‌سالگی و هنگام مواجهه با چندین حمله اضطرابی شدیداً دچار شدم.

در آن زمان، من برای شرکت گالوپ^۱ کار می‌کردم و به اورلاندو نقل مکان کرده بودم تا روند شکل‌گیری و توسعه روابط شرکت با مجموعه‌ی والت دیزنی ورلد^۲ را مدیریت کنم. اولین حمله اضطرابی‌ام زمانی رخ داد که برای صرف شام با جمعی از مدیران اجرایی دیزنی بیرون رفته بودم. همه آن‌ها افرادی دوست‌داشتنی بودند، اما وقتی برای صرف استیکی لذیذ در رستوران نشسته بودیم ناگهان احساس کردم چشمانم سیاهی می‌روند، دنیای اطرافم تیره و تار شد، تپش قلب شدیدی گرفتم، فشار سنگینی را در سراسر بدنم و به‌ویژه روی قفسه سینه‌ام احساس می‌کردم. زمان از حرکت ایستاد، گویی دیگر لحظه‌ها در امتداد هم جاری نبودند و زمان به‌کندی می‌گذشت. به سختی نفس

1. Panic Attacks

۲. Gallup یکی از مشهورترین شرکت‌های مشاوره مدیریت در آمریکا و جهان است که بیشتر با گزارش‌های آماری و برگزاری نظرسنجی‌های سراسری خود شناخته شده است [مترجم].

۳. Walt Disney World تفریحگاه بزرگی که زیرمجموعه شرکت والت دیزنی است و بر اساس انیمیشن‌ها و فیلم‌های ساخت این شرکت طراحی و در سال ۱۹۷۱ افتتاح شده است. این تفریحگاه در حال حاضر محبوب‌ترین تفریحگاه جهان است و سالانه بیش از ۵۲ میلیون نفر از آن بازدید می‌کنند [مترجم].

می‌کشیدم، گویی زیر جسم سنگینی گرفتار شده بودم و نمی‌توانستم جابه‌جا شوم. چهرهٔ همراهانم را در حال پوزخندزدن به خودم می‌دیدم. دیوانه‌وار دلم می‌خواست از آنجا به سرعت فرار کنم و به هر جایی جز آنجا بروم. پیش از آن چنین حسی را تجربه نکرده بودم.

البته به نظر می‌رسد این روزها دیگر همه می‌دانند حملات اضطرابی چیست و چگونه رخ می‌دهد. درواقع اکنون واژهٔ «حملهٔ اضطرابی» اصطلاح رایجی است، زیرا بسیاری از فرزندان و دانش‌آموزان ما هر روز با آن مواجه می‌شوند. تمرکز بیش‌ازحد بر نمره و معدل و سایر شاخص‌های نظام آموزشی رایج باعث شده است که تجویز و مصرف داروهای اختلال بیش‌فعالی و حملات اضطرابی افزایش یابد. در چنین شرایطی دیگر تعجبی ندارد که همهٔ ما در مواجهه با اضطراب و هراس متخصص شده باشیم. همگی می‌دانیم که اضطراب و هراس چگونه بر بدن انسان تأثیر می‌گذارند و چگونه باید آن‌ها را درمان یا سرکوب کنیم. در حال حاضر، گویی حملات اضطرابی مرحله‌ای از بزرگ شدن است، مثل آکنه و جوش‌های صورت.

آن وقت که اولین حملهٔ اضطرابی را تجربه کردم، چنین شناختی نداشتم. درواقع فکر می‌کردم دارم عقلم را از دست می‌دهم. به پزشک مراجعه کردم، او گفت این‌ها علائم حملات اضطرابی است.

اما گفتم «گمان نکنم؛ من احساس هراس و اضطراب ندارم. مثل همیشه کارم را انجام می‌دهم. بارها سخنرانی کرده‌ام، بدون اینکه اضطراب داشته باشم».

او گفت «خب، ممکن است همین‌طور که تو می‌گویی باشد، اما این اتفاقات قطعاً حملات اضطرابی بوده‌اند. در این شرایط، هورمون‌های استرس در سراسر بدنت جاری می‌شوند و احساس فشار شدیدی را تجربه می‌کنی و انرژی‌ات تحلیل می‌رود، درنتیجه ذهنت فرسوده می‌شود و دیگر نمی‌تواند از تمام ظرفیت هوشیاری خود استفاده کند. درواقع این احساس هراس، اضطراب و فشار تنها یک رخداد «لحظه‌ای» نیست، بلکه اثر مخربی است که در تمام ارکان و شئون زندگی رسوخ کرده و به تدریج تمام لحظات زندگی‌ات را آلوده می‌کند».

پس از این گفت‌وگو با دکتر، تمرین‌های مراقبه و تمرکز ذهنی^۱ را شروع کردم. به کمک این تمرین‌ها از وضعیت بحرانی عبور کردم، و برای آن از خدا سپاسگزارم. به نظرم این تمرین‌ها فقط برای پس‌زدن اضطرابم کارایی داشت، نه حل مسئله. در واقع صرفاً سازوکاری برای مقابله و مواجهه در اختیار من قرار داد و نقشی در پرکردن خلأهای ذهنی و شکوفایی روحی‌ام ایفا نکرد. من هنوز هم در خودم گم شده بودم، هنوز از درون خالی بودم و نمی‌دانستم چگونه باید وجود خودم را از زندگی سرشار کنم. آن قدر خالی بودم که حتی وقتی شگفت‌انگیزترین اتفاقات برایم رخ داد (یعنی تأسیس شرکت، نگارش کتابم، اینکه اپرا وینفری^۲ یک برنامه کامل خود را به معرفی من و کارهایم اختصاص داد) احساس شادی و شمعف نداشتم. با نگاه‌کردن به عکس خودم و اپرا، که بعد از برنامه همدیگر را در آغوش گرفته بودیم، متوجه می‌شوید که لبخند روی صورت من کاملاً تصنعی است. در واقع حکم نقابی را دارد که محکم به صورتم چسبیده است. آن مرد در تصویر کیست؟ اکنون که به او نگاه می‌کنم به نظرم می‌آید که من نیستم. خوشحالی او واقعی نیست، مردی با شادی تصنعی.

شاید وقتی راجع این چیزها صحبت می‌کنم، به نظر برسد آدمی هستم که در حال غرولندکردن و شکایت از سرنوشت خودش است، درحالی‌که باید به خاطر نعمت‌های سرشار زندگی‌اش سپاسگزار باشد. به‌رحال این تجربه واقعی من بوده است که البته این روزها نیز رایج است.

در دنیای امروز، اضطراب در همه طبقات اقتصادی-اجتماعی، مناطق جغرافیایی و نژادها فراگیر شده است و ما برای درمان خودمان و فرزندانمان بیشتر و بیشتر به داروهای شیمیایی متوسل شده‌ایم. درست در چنین موقعیتی، ورزشکاران جوان و برجسته‌ای مانند نائومی اوزاکا^۳ و سیمون بایلز^۴ برای حفظ سلامت روان خود از رقابت‌های ورزشی کناره‌گیری می‌کنند. برای اولین بار در قرن، میانگین امید به زندگی در ایالات متحده

1. Meditating

۲. Oprah Winfrey: مجری برنامه تلویزیونی گفت‌وگومحور Oprah که از سال ۱۹۸۶ در آمریکا تصویربرداری شده و، پس از ۲۵ سال و انتشار در ۱۴۵ کشور جهان، در سال ۲۰۱۱ خاتمه یافت [مترجم].

۳. Naomi Osaka: تنیسور معروف ژاپنی در رده بانوان [مترجم].

۴. Simone Biles: ژیمناست معروف آمریکایی در رده بانوان [مترجم].

آمریکا در حال کاهش است و در سه سال گذشته نیز این روند نزولی ادامه داشته است. دلیل کاهش این میانگین افزایش مرگ و میر ناشی از ناامیدشدن افراد است، نتیجه اقداماتی که افراد برای تسکین زندگی سرشار از استرس خود انجام داده‌اند که نهایتاً منجر به خودکشی، مصرف بیش از حد مواد مخدر، ابتلا به بیماری‌های حاد کبدی به دلیل سوء مصرف مشروبات الکلی و مشکلات قلبی و عروقی شده است.

بر اساس جدیدترین آمارها، کمتر از ۱۶ درصد ما با دل و جان کار می‌کنیم و سایر افراد، صرفاً در مقابل دریافت وجهی جهت گذران زندگی، زمان و استعداد خود را می‌فروشند. بد نیست بدانیم که در موقعیت‌های شغلی همیشه فعال و پرتنش، مانند پرستاری در اورژانس و حتی تدریس، بروز علائم سندروم اختلالات اضطرابی پس از حادثه^۱ بیشتر از جانبازانی است که از مناطق جنگی بازمی‌گردند. یعنی ما شرایط کاری را به گونه‌ای رقم زده‌ایم که نیازهای بدیهی و عادی هر انسانی را نادیده گرفته و او را دچار سطحی از پریشانی عصبی و فروپاشی روحی کرده است که از وضعیت سربازانی که شاهد کشتن و آسیب‌رساندن به انسان‌های دیگر بوده‌اند نیز بدتر است. مطمئناً عمدی در کار نبوده، اما به هر حال اتفاقی است که برای میلیون‌ها نفر در جهان رخ داده است.

یادداشت‌های روزانه میشل

برای یافتن راه بازگشت به خود و وجود واقعی‌تان باید عازم سفری به درازای تمام عمر خود شوید، سفری که در آن به قدرت و انگیزه زیادی برای مواجهه با همه نیروهای موجود در اطراف خود نیاز دارید، نیروهایی که گاه از روی حُسن نیت و گاهی هم با سوء نیت شما را از مسیرتان منحرف می‌کنند.^۲

اما حداقل در این مبارزه خودتان هستید که برای خودتان می‌جنگید و تا حدودی بر کنش‌ها و واکنش‌های خود کنترل دارید.

دشوارتر از این مبارزه درونی زمانی است که می‌بینید کسی که دوستش دارید دچار گم‌گشتگی شده است.

1. PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)