

بِناَمْ حُنا

کلیدهای مدیریت زندگی

# هرگز بازنگرد

ده کاری که هرگز تکرار نکنید

دکتر هنری کلاود

مترجم: نسرین جدیری امیری

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

Cloud, Henry	کلاود، هنری	سرشناسه
هرگز بازنگرد: ده کاری که هرگز تکرار نخواهید کرد / مترجم نسرين جدیری	هرگز بازنگرد: ده کاری که هرگز تکرار نخواهید کرد. امیری؛ ویراستار محمدعلی معصومی.	عنوان و نام پدیدآور
	تهران، صابرين، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
	۲۵۵ ص.	مشخصات ظاهري
	کلیدهای مدیریت زندگی.	فروست
	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۳-۸	شابک
	فیبا.	وضعیت فهرست‌نویسی
Never Go Back, c 2014	عنوان اصلی:	یادداشت
	ده کاری که هرگز تکرار نخواهید کرد.	عنوان دیگر
	حسرت و افسوس — Regret	موضوع
	صیرورت — Becoming-Philosophy	موضوع
	جدیری امیری، نسرين، ۱۳۶۴، مترجم	شناسه افزوده
	BF ۵۷۵	رده‌بندی کنگره
	۱۵۸	رده‌بندی دیویی
	۷۶۴۰۷۸۵	شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۹۰

## هرگز بازنگرد

### دکتر هنری کلاود

مترجم: نسرين جدیری امیری

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپرش

چاپ اول: ۱۴۰۰

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۴۳-۸ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۷۲۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

سخن ناشر .....	۵
پیشگفتار.....	۷
مقدمه .....	۱۳
بخش ۱: بیداری‌های هرگز برنگشتن.....	
۱. هرگز دوباره... به آنچه موفقیت‌آمیز نبوده است، بازنگرید.....	۲۵
۲. هرگز دوباره... کاری را که با انجام دادنش فرد دیگری می‌شوید، انجام ندهید .....	۴۰
۳. هرگز دوباره... تلاش نکنید شخص دیگری را تغییر دهید .....	۵۷
۴. هرگز دوباره... باور نکنید که می‌توانید همه را راضی کنید .....	۷۴
۵. هرگز دوباره... راحتی کوتاه‌مدت را به سود بلندمدت ترجیح ندهید..	۹۵
۶. هرگز دوباره... به شخص یا چیز بی‌عیب و نقص اعتماد نکنید .....	۱۰۸
۷. هرگز دوباره... تصویر کلی را از یاد نبرید .....	۱۲۲
۸. هرگز دوباره... از دقت کافی در انجام کارها غفلت نکنید .....	۱۴۲
۹. هرگز دوباره... فراموش نکنید که از خود بپرسید چرا اینجا هستید..	۱۶۳
۱۰. هرگز دوباره... فراموش نکنید که زندگی درونی شما موفقیت بیرونی‌تان را تعیین می‌کند.....	۱۸۴

- بخش ۲: اکنون چه باید کرد؟ ..... ۲۰۵
۱۱. مطمئن شوید که هرگز بر نمی‌گردید ..... ۲۰۷
۱۲. بیدار شوید ..... ۲۱۰
۱۳. حقیقتِ خودیاری ..... ۲۲۲
۱۴. اصول قدرتمند برای ایجاد تغییر ..... ۲۳۶

## سخن ناشر

انتشارات صابرين 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 می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

این کتاب را به مراجعان، دوستان و راهنمایانی که زندگی و خردشان را با من سهیم شدند تقدیم می‌کنم. اگر به خاطر شما نبود، تاکنون بارها منصرف شده بودم.

## پیشگفتار

### تندیس شش متری و چرخان مسیح

من برای ملاقات پیش رو با مدیر اجرایی تلویزیونی هیجان زده بودم. او به همراه یکی از شبکه‌های بزرگ روی پروژه‌ای کار می‌کرد که مایل بود من هم نگاهی به آن داشته باشم. او کمابیش با بعضی از کارهای من آشنا بود و برخی از همکارانش توصیه کرده بودند که با من در تماس باشد. ما یک مکالمه تلفنی عالی درباره دیدگاه من در خصوص موضوع مورد نظر او داشتیم و او واقعاً توانسته بود با آنچه که بحث کردیم، ارتباط برقرار کند. تا اینکه ... من وارد شدم و سرگارسون مرا تا میز او همراهی کرد. من گفتم: «سلام، من هنری<sup>1</sup> هستم، چه خوب که شما را رودررو ملاقات می‌کنم.»

او گفت: «سلام»، اما رفتارش به اندازه مکالمه تلفنی چند روز پیش گرم و صمیمی نبود. بعد از اینکه غذا را سفارش دادیم، او بدون اتلاف وقت و بی مقدمه دلیل این رفتار خود را توضیح داد.

او شروع کرد: «... من در گوگل شما را جست‌وجو کردم.»

- خب، چه چیزی یافتید؟

---

1. Henry

- وقتی اسمتان را تایپ کردم گویی یک تندیس مسیح مانند شش متری<sup>۱</sup> روی سرتان در حال چرخش بود.

پرسیدم: «آه ... چی؟» من تاکنون ندیده بودم تندیس بالای سرم پرواز کند، بنابراین کمی گنگ و متعجب بودم.

- بسیاری از چیزهایی که درباره آن صحبت کرده‌اید یا نوشته‌اید، خیلی دینی هستند. وقتی باهم تلفنی حرف می‌زدیم، شما کاملاً طبیعی به نظر می‌رسیدید. بنابراین کمی شوکه شدم. منظورم این است که شما یک دکتر واقعی هستید، درست؟ اما در بخشی از یک فیلم نتوانستم تشخیص دهم که آیا یک روان‌شناس بودید یا یک سخنران دینی. شما در حال صحبت درباره خدا و مسیح و بعضی مسائل دینی بودید، خوب این نشانه چیست؟

از شدت خنده، قهوه از دهانم بیرون پاشید.

گفتم: «کاملاً متوجه شدم. عبارت "تندیس چرخان" و "شما طبیعی به نظر می‌رسیدید" باعث خنده من شد، اما گاهی این‌ها به یک مسئله واقعی منتهی می‌شوند.»

- خوب، چگونه؟

- دقیقاً همان چیزی که شما گفتید. زندگی حرفه‌ای من بسیار جدی و دانش‌محور است. من زمان زیادی را صرف تحقیق عمیق در زمینه مسائل بالینی، رابطه‌ای و عملکردی می‌کنم. پس بله به بیان شما من یک دکتر واقعی هستم و بسیاری از کارهای من در مسیر اصلی خود در حوزه غیردینی هستند. همانند کار با این شبکه یا سی‌ان‌ان<sup>۲</sup> و فاکس<sup>۳</sup> یا انجمن‌ها و رویدادهای رهبری<sup>۴</sup> که در آن‌ها موضوع هیچ ارتباطی به ایمان

1. nineteen-foot

2. CNN

3. FOX

۴. رویدادهای رهبری رویدادهای سازمان‌یافته‌ای هستند که گروهی از متخصصان در آن



یا معنویت ندارد. آنچه که من درباره آن سخن می‌گویم با کارهایم مطابقت دارد، زیرا وقتی درباره عوامل افسردگی یا شکست در روابط یا رفتار مخرب یک مدیرعامل بحث می‌کنم، از روی اصول واقعی و دانش تحقیق‌محور کار می‌کنم. به همین دلیل است که شما توانستید با آنچه در تلفن حرف زدیم ارتباط برقرار کنید. یعنی همان‌گونه که شما گفتید، موضوعات روان‌شناسی «طبیعی».

درحالی‌که هنوز کمی موضوع برایم جالب بود، ادامه دادم: «اگرچه من به قول شما "مذهبی" نیستم، ولی یک فرد "معتقد" هستم.» من به این باور رسیده‌ام که تمامی دانش‌ها و تحقیقات آنچه را سنت‌های اعتقادی من آموزش می‌دهد، تأیید می‌کنند. بنابراین گاهی اوقات من امکان صحبت، نوشتن و کار در زمینه‌هایی را دارم که در آنجا درباره ایمان هم صحبت می‌کنم. بنابراین تعجب نکردم که شما با آن نوع موارد روبه‌رو شدید. نترسید.»

او پرسید: «خب، شما گفتید گاهی توضیحاتتان درباره ایمان منجر به مسائلی می‌شود. چه مسائلی؟»

- حالت نگاه در چهره شما وقتی که وارد شدم. من این نگاه را قبلاً هم دیده‌ام.

- چه نگاهی؟

- شما وقتی گفتید: «من فکر کردم شما طبیعی هستید و حالا فهمیدم که شما هم یکی از آن تیپ‌های مذهبی هستید»، شخصیت مرا در آن جملات خلاصه کردید. از آنجا که من در مورد ایمان و اینکه چگونه ایمان روی زندگی ما اثر می‌گذارد هم صحبت می‌کنم، گاهی مرا به کارهای عجیبی که از گروه‌های مذهبی دیده‌اند پیوند می‌دهند و من مجبورم

→

شرکت می‌کنند و نظرات و تحقیقات خود را در مورد هر موضوعی در ارتباط با اهداف کاری و شغلی به اشتراک می‌گذارند - م.

تلاش کنم آن‌ها را قانع کنم که ایمان واقعی اصلاً عجیب نیست. بنابراین گاهی اوقات باید بر یک مرحلهٔ دیگر هم غلبه کنم، یعنی جرم ارتباط داشتن با افراد دیوانه. قضیه این است که من سازگاری بزرگی بین خرد معنوی و دانش علمی می‌بینم و تجربه می‌کنم. برای من تناقضی وجود ندارد و هرکدام از آن‌ها دیگری را بارها و بارها تأیید می‌کنند.

او گفت: «خب، فکر می‌کنم ... این منطقی است. وقتی با هم حرف می‌زدیم شما دیوانه به نظر نمی‌آمدید، اما من فقط تعجب کردم و کمی ترسیدم.»

گفتم: «شاید خانواده و دوستانم هم به شما بگویند، من به سبک خودم کمی دیوانه هستم، اما چیزی نیست که نیاز به بستری شدن داشته باشد. فقط یک معلولیت معمولی است.»

او خندید و کمی آرام‌تر شد و ما دربارهٔ پروژه‌ای که می‌خواست انجام دهد، صحبت کردیم.

این برخورد چه ربطی به این کتاب دارد؟  
خیلی.

این مدیر تلویزیون می‌ترسید که شاید من برای او خیلی «مذهبی» باشم. برحسب تجربهٔ من، خیلی‌ها همین ترس را از موضوعات مربوط به ایمان و اعتقاد دارند. هر چیزی که به نظر خیلی معنوی بیاید باعث می‌شود آن‌ها خیلی محتاط شوند و بلافاصله آن را کنار بگذارند. من نمی‌خواهم این اتفاق برای این کتاب بیفتد. بنابراین خواستم چند کلمه‌ای دربارهٔ اینکه از کجا آمده‌ام، صحبت کنم.  
این کتاب از دو بخش تشکیل شده است:

۱) افراد موفق دریافت‌ها یا بیداری‌های خاصی دارند که مسیر زندگیشان را در جهت مثبت تغییر می‌دهد. این دریافت‌ها برای داشتن یک زندگی خوب ضروری و دارای پشتوانهٔ علمی و معنوی هستند.

خواهید دید که همبستگی‌های واضح و آشکاری بین علم و پژوهش با تعالیم معنوی کتاب مقدس وجود دارد؛

۲) درک اعتبار و درستی این اصول فقط پله اول است؛ پله دوم ایجاد تغییر واقعی در زندگیتان است. بنابراین من برخی مفاهیم بنیادی درباره تغییر زندگی را با شما در میان خواهم گذاشت که این مفاهیم کمک خواهد کرد آن تغییرات را به واقعیت تبدیل کنید.

در اینجا کمی در این باره که چگونه این دو باهم برای من پیش می‌آیند صحبت می‌کنم. من اعتقاد دارم که خدا منبع تمام خردها و آفریننده زندگی و جهان است. او می‌داند که کارکرد زندگی چگونه است و اسرار آن را از طریق پیامبران و عیسی مسیح برای ما فرستاده است. کتاب مقدس اسرار زندگی را به‌طور مؤثری آشکار می‌کند. که این موضوع در نام مجموعه‌ای که این کتاب هم بخشی از آن است انعکاس یافته است. عنوان آن مجموعه «اسرار خداوند» است. من در این کتاب‌ها می‌توانم دو موضوع مورد علاقه خود یعنی علم زندگی و زندگی ایمانی و چگونگی ارتباط این دو را با یکدیگر، با شما در میان بگذارم. به عبارتی من در این کتاب «تمام خودم» شدم؛ هم یک روان‌شناس و هم یک فرد باایمان. دوستان، من سه تقاضا از شما دارم:

اول، از شما می‌خواهم اصولی را که تجربه و پژوهش‌ها درستی آن را ثابت کرده‌اند کشف کنید و از آن‌ها بهره ببرید. آن‌ها را به کار ببرید و نتایج آن را ببینید. امیدوارم آن‌ها را در زندگی، روابط و کسب‌وکار خود مفید بیابید.

دوم، اگر شما دیدگاه اعتقادی ندارید، اجازه ندهید که بیان معنوی و نقل‌قول‌هایی از کتاب مقدس باعث شوند کتاب را کنار بگذارید. با من بمانید و به خواندن ادامه دهید تا از علم و تجربه‌های افراد موفق بهره‌مند شوید، اگرچه در ابتدا این‌گونه به‌نظر برسد که مسیح چرخان بالای سرم در حال پرواز است.

سوم، اگر شما تجربه‌های ناخوشایندی از افراد اهل ایمان و یا بیان معنوی داشته‌اید، لطفاً قضاوت را کنار بگذارید و به همراه من نگاهی تازه به این موضوع داشته باشید. نوشته‌های معنوی و آیات کتاب مقدس را همان‌گونه که هستند بپذیرید؛ لطفاً آن‌ها را از دید افراد متعصبی که تاکنون شناخته‌اید یا در تلویزیون دیده‌اید قضاوت نکنید. باور کنید من هم همانند شما هستم و همان واکنش منفی را نسبت به آن‌ها احساس می‌کنم، اما من یاد گرفته‌ام که چطور اجازه ندهم آن متعصب‌ها ایمان را در نظر من تباه سازند. دوست دارم شما هم در این کتاب با من همراه شوید تا نگاهی تازه بیابید.

اعتقاد و معنویت ممکن است بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی باشند که در تحریفاتی بد برای شما بیان شده است. بنابراین اگر مایل هستید به اصول معنوی که با شما در میان می‌گذارم نگاهی واقعی بیندازید، سعی کنید آن خرد و الایی را که دارند ببینید. و باور دارم این خرد نشان‌دهنده کسی است که به‌راستی آفریننده همه آن‌هاست و از ما می‌خواهد او را بشناسیم و بیش از آن میزان که ما خودمان می‌توانیم کارکرد زندگی را کشف کنیم، او به ما دانش آن را می‌دهد.

خدا و ایمان عجیب نیستند. رابطه خود من با خدای واقعی و حقی و درک اینکه راه‌های او درست هستند چیزی بود که وقتی به شدت رنج می‌بردم، زندگی مرا نجات داد. از آن زمان او مرا حمایت کرد، رشد داد و به سوی آن زندگی که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم رهنمون ساخت.

امیدوارم این کتاب علاوه بر ارائه اصول بزرگ زندگی، دید جدیدی نسبت به خدا به شما بدهد. از فرصتی که برای اشتراک این کتاب با شما در اختیارم گذاشتید متشکرم.

## مقدمه

### هرگز بازنگرد

من آن لحظه را همانند دیروز به خاطر دارم. بعد از اینکه متوجه شده بودم یکی از کسب‌وکارهایم دچار مشکل جدی است، در حیاط نشسته بودم. من شخصی را برای اداره آن کار استخدام کرده بودم که نزدیک یک سال گزارش‌های خوب و مثبتی به من ارائه داده بود. هیچ دلیلی نداشت فکر کنم اوضاع ناجور است... تا آن روز صبح. او به دفتر کار من آمد و گفت که تزریق مالی زیادی نیاز است تا تعهدات مالی پیش رو تأمین شود. وحشت کردم. تمام آن چیزهایی که در همه آن مدت به من گفته بود، انتظار یک سود هنگفت را در ذهن من جای داده بود نه ضرورت یک تزریق مالی، آن هم به آن مقدار که او درخواست داشت. چه اتفاقی افتاده بود؟

من در یک اقدام اضطراری برای خروج از بحران، حقیقت را تا عصر همان روز کشف کردم. همین قدر بگویم که بیشتر چیزهایی که او به من گفته بود حقیقت نداشت. ما پول در نمی‌آوردیم، بلکه پول از دست می‌دادیم و در دردسر بزرگی بودیم و بدتر آنکه کسب‌وکاری را که گفته بود در حال شروع است و تا دوازده ماه آینده تأمین است، واقعیت نداشت. گزارش‌هایی که او به من ارائه می‌داد بیشتر برنامه‌هایش بود نه واقعیت. خلاصه کلام اینکه کسب‌وکار ما در حال از دست رفتن بود و

عایدی ناچیزی برای سال آینده داشت. من بسیار آشفته بودم. آن شب از خانه خارج شدم و در ایوان نشستم تا کمی فکر کنم و با خدا حرف بزنم. همان موقع بود که آن اتفاق افتاد. تلفن زنگ زد و وقتی آن را جواب دادم، دلم ریخت. پای تلفن یکی از راهنمایان شغلی من بود، مردی که از وقتی شروع به کار کرده بودم کمک بسیار بزرگی برایم بود و زمان و انرژی زیادی را در طی چند سال برای من گذاشته بود. او در صنایع متعددی بسیار موفق بود. به نظر می‌آمد هر آنچه انجام داده بود به ثمر نشسته بود و در این وضعیت کسی بود که می‌خواستم با او حرف بزنم. چطور می‌توانستم بگویم که چقدر احمق بودم که اجازه دادم همه این‌ها اتفاق بیفتد؟ مطمئناً او مرا از شاگردی خود کنار می‌گذاشت. من نمی‌خواستم با او حرف بزنم. فقط حس قدردانی و وفاداری مانع از آن شد که بگویم: «ببخشید اینجا کسی با آن مشخصات وجود ندارد» و تلفن را قطع کنم.

او بعد از احوال‌پرسی گفت: «خب، چه خبر؟»

من گفتم: «خبرهای زیادی هست و خوب هم نیستند.»

او پرسید: «چی؟ چه خبر شده است؟»

گفتم: «من در موقعیت خیلی بدی هستم و واقعاً ناراحت و درمانده شده‌ام». از همان‌جا شروع کردم و ماجرا را شرح دادم. توضیح دادم که وضعیت پیش‌آمده به دلیل استخدام شخص بی‌صلاحیتی بود و همچنین به دلیل بی‌اطلاعی من از آنچه در کارم اتفاق می‌افتاد. خیلی احساس حماقت و ساده‌لوحی می‌کردم و گنگ بودم. برایم سخت بود که ماجرا را بازگو کنم و دوباره آن را بشنوم.

وقتی شرح ماجرا را تمام کردم، سکوت برقرار شد. احتمالاً این سکوت چند ثانیه بود، ولی برای من بی‌نهایت طول کشید. تمام چیزی که به ذهنم می‌رسید این بود که اکنون او مرا به خاطر حماقتم سخت سرزنش خواهد کرد، اما گفتم:

خب ... همه ما در چنین شرایطی بوده ایم.»

«چی؟» کمی گیج شدم. فکر کردم اشتباه شنیده ام. «ما؟» به نظر می رسید که او خودش هم قبلاً همان اشتباه را انجام داده بود و این مطمئناً ممکن نبود. هرچه که او انجام می داد همیشه عالی از آب درمی آمد. منظورش چه بود؟

من پرسیدم: «در کدام شرایط؟»

او گفت: «ما هم دقیقاً همان اشتباه را کردیم. شخص اشتباهی را استخدام کردیم و یا با یک شخص اشتباه وارد معامله شدیم. باید می فهمیدیم که این اتفاق دارد می افتد و به این خاطر خیلی هم ضرر کردیم.»

- «واقعاً شما هم این کار را کرده اید؟» آنچه را که می شنیدم به سختی می توانستم باور کنم.

- دقیقاً، هر شخصی که تاکنون چیزی ساخته یا کار مهمی انجام داده این اشتباه را هم مرتکب شده است. ما همه باید آن را یاد می گرفتیم. ولی چیزی که بعد از این ها گفت به معنای واقعی حیرت آور بود:

**«خوبی اش این است که وقتی آن درس را گرفتی، هرگز دیگر بازمی گردی و هرگز آن را تکرار نمی کنی.»**

عبارت هرگز بازنگرد توجه مرا جلب کرد. می دانستم که نمی خواهم دوباره آنچه را که قبلاً انجام داده بودم تکرار کنم. نمی خواستم هیچ چیز مهمی همانند کسب و کارم را به کسی بسپارم که استحقاق آن اطمینان و اعتماد را ندارد. عبارت «هرگز بازنگرد» درگوش من طنین افکند. حالا آن عبارت موضوع این کتاب است. هرگز بازنگرد: ده کاری که هرگز تکرار نخواهید کرد.

«هرگز بازنگرد.» هرگز به آنچه موفقیت آمیز نبود بازنگرد. این به چه معناست؟ من به این نتیجه رسیدم که ماهیت اصلی آن این است:

بیداری‌های خاصی هست که انسان‌ها در طول زندگی و در کسب‌وکار تجربه می‌کنند. به محض آنکه آن بیداری‌ها را داشته باشند، دیگر هرگز به روش‌های قدیمی انجام کارها باز نخواهند گشت و وقتی این اتفاق بیفتد، آن‌ها دیگر همان شخص سابق نیستند. آن‌ها این را درک کرده‌اند.

آن اتفاق دو سال پیش افتاد. از آن به بعد به‌عنوان یک روان‌شناس بالینی و مربی رهبری<sup>۱</sup> در کارم به دو چیز علاقه‌مند شدم. اول، این بیداری‌های کلیدی چه هستند که افراد موفق آن‌ها را تجربه می‌کنند و روش زندگی‌شان را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که آن‌ها را به موفقیت در کسب‌وکار، روابط و زندگی سوق می‌دهد؟ شناسایی این نکات کلیدی می‌تواند زندگی‌ها را به طرز معناداری تغییر دهد.

دوم، وقتی به‌لحاظ عقلی درمی‌یابیم که چه کاری را هرگز نباید دوباره تکرار کنیم، عملاً چگونه تغییر می‌کنیم؟ درک این قضیه یک چیز است و عملی کردن آن چیز دیگری است. متأسفانه ما انسان‌ها همان اشتباهات را بارها و بارها تکرار می‌کنیم. چگونه این امر را متوقف کنیم؟

در این کتاب به این دو سؤال نگاهی خواهیم داشت:

۱. آن بیداری‌های کلیدی که افراد موفق تجربه می‌کنند چه چیزهایی هستند؟

۲. آنچه را که با عقل خود درک می‌کنیم چگونه در زندگی به‌کار بندیم؟  
برحسب تجربه من هر دوی این‌ها کلیدی هستند. وقتی با کسانی که در زندگی شخصی و شغلی خود خیلی موفق هستند کار می‌کردم، متوجه شدم که پاسخ به این سؤالات برای تکمیل یک توصیف دقیق ضروری است. بعضی‌ها یاد گرفته‌اند که چگونه تغییر را در زندگی پیاده کنند، اما

۱. Leadership coach ارتقادهنده توانایی‌ها و مهارت‌های فردی به‌منظور کمک به یک سازمان برای رسیدن به اهداف عملی آن است - م.



نمی‌توانند آن الگوهای زندگی را که مانع پیشرفت و داشتن یک زندگی پربرابر برایشان می‌شود، ببینند. در این کتاب ما به روشنی الگوها و رفتارهای مخربی را که هرگز دوباره به آنها باز نخواهید گشت، شناسایی خواهیم کرد.

سایر افراد می‌دانند که برای بیداری به چه چیز نیاز دارند، اما نمی‌دانند که چگونه آنها را به الگوهای جدید زندگی تبدیل کنند. من به شما چگونگی این کار را نشان خواهم داد.

### **یک کلمهٔ قدیمیِ منفورِ دینیِ منفی که زندگی شما را تغییر خواهد داد**

وقتی اولین بار طرح این کتاب به ذهنم رسید، می‌خواستم عنوان آن را من توبه می‌کنم<sup>۱</sup> بگذارم! آرزوی من این بود که این واژهٔ قدیمی دینی را که شهرت چندان خوبی ندارد، دوباره احیا کنم، اما همواره واکنش‌های منفی نسبت به این اندیشه دریافت کردم. من چنین چیزهایی می‌شنیدم:

«زمخت و خشن است!»

«خیلی منفی است.»

«مثل اینکه یک سخنران دینی پیر با موهای سفید دارد سرم داد می‌زند. من هرگز آن کتاب را نمی‌خوانم.»

«وحشتناک است. این خیلی بار منفی دارد. من هرگز آن را انتخاب

نمی‌کنم.»

آنگاه من دربارهٔ موضوع کتاب به آنها توضیح می‌دادم ... «این کتاب خیلی خوبی است و در مورد دریافت‌های خاصی است که مردم موفق در زندگی دارند و زمانی که آن را درمی‌یابند، هرگز به روش قدیمی خود در دیدن یا انجام کارها باز نمی‌گردند. تغییر مسیری در زندگی آنها اتفاق

می‌افتد که آن‌ها را به تغییرات ماندگار در زمینه‌های کلیدی زندگی همچون شادی، روابط و کسب‌وکار سوق می‌دهد. من دوست دارم آن را به‌عنوان یک «بلوغ روانی» ببینم. در بلوغ جسمانی جسم شما تغییر می‌کند و از درگاه‌هایی عبور می‌کنید که دیگر به آن‌ها باز نخواهید گشت. یک تغییر مسیر دائمی در ذهن و جسم روی می‌دهد. جوان بالغ به‌معنای واقعی کلمه تغییر می‌کند.

من می‌گفتم: «همین مسئله دربارهٔ رشد روان‌شناختی، شخصی و کاری ما صدق می‌کند. وقتی درگاه‌های ادراکی خاصی را پشت سر می‌گذاریم، هرگز به شیوه‌های قبلی دیدن امور بازمی‌گردیم. افرادی که شاد و موفق هستند و از روابط خوبی برخوردارند، بیداری‌های مشترک خاصی را تجربه کرده‌اند. همین‌که این بیداری‌ها را دریابند، دیگر کاری با شیوه‌های قدیمی ندارند و هرگز بازمی‌گردند.»

پس از آن، من چنین چیزهایی می‌شنیدم: «این خیلی جالب‌تر از توبه بود. من آن کتاب را می‌خوانم!»

به همین دلیل است که اکنون کتاب هرگز بازنگرد! را که از قبل در ذهن من با نام «من توبه می‌کنم» شناخته شده است، می‌خوانید. اکنون من می‌خواهم به همراه شما فرصت دیگری به کلمهٔ توبه بدهم و تحولی مثبت روی بار قدیمی و منفی آن ایجاد کنم. «توبه» حقیقتاً دوست شماست و پژوهش‌های انجام‌شده روی مغز آن را ثابت می‌کند. بعداً در مورد این تحقیق بیشتر توضیح خواهم داد.

### **توبهٔ حقیقی، یعنی هرگز بازنگشتن، به‌معنای درک واقعیت است**

واکنشی که به‌صورت «یک سخنران مذهبی پیر خشمگین که در حال فریاد زدن بر سر ماست» دریافت کردم، تقریباً گویای مشکل است. انسان‌ها فکر می‌کنند که «توبه» به‌معنای سروکار داشتن با یک والد، سخنران مذهبی یا یک معلم است که آن‌ها را سرزنش می‌کند و می‌گوید: «دیگر

هرگز آن کار را تکرار نکن!» توبه کلمه‌ای مذهبی با بار فرهنگی بسیار است. این‌گونه به‌نظر می‌رسد که یک والد یا شخص دارای قدرت به شما می‌گوید که انجام کاری را متوقف کنید، درحالی‌که شما احساس می‌کنید باید آن را انجام دهید. مشکل همین جاست.

دلیل آن این است: وقتی ما با پیامی که می‌گوید نباید کاری را دوباره انجام دهیم از کوره درمی‌رویم، نشان می‌دهد که ما با واقعیت‌های زندگی در ارتباط نیستیم. پدر یا مادری را تصور کنید که به کودک خود می‌گوید از دویدن به سمت یک خیابان شلوغ «توبه» کند. کودک طوری به والد نگاه می‌کند که گویا پیام یا پیام‌رسان مشکل اصلی است و با قاطعیت می‌گوید: «فقط مرا تماشا کن.» به‌راستی که کار خطرناکی است.

ماهیت واژه توبه نیز همین است. توبه معادل بزرگسالانه مثال ایستادن در پیاده‌رو و مطمئن شدن از نیامدن اتومبیل قبل از عبور از خیابان است. به‌ویژه اگر بزرگسالی از قبل تجربه تصادف با یک ماشین را به‌دلیل نگاه نکردن به خیابان داشته باشد. توبه فهم این مسئله است که شخص دیگر نمی‌خواهد آن کار را تکرار کند. این کار احساس خوبی برای او نخواهد داشت. بار آخر خیلی حس بدی داشت و دوباره هم حس بدی خواهد داشت. درک واقعیت و تعهد به آن، قوی‌تر از نیاز، آرزو یا انگیزه برای انجام آن کار است. بنابراین ما برای همیشه تغییر می‌کنیم. وقتی ما از دست دادن پول، زمان و انرژی زیاد طی یک فرایند را بهتر درک کنیم، دیگر کسانی نخواهیم بود که به خیابان بدویم یا شخص نادرستی را استخدام کنیم. ما توبه کرده‌ایم یا به‌معنای لغوی «نظر خود را تغییر داده‌ایم و از آن شیوه انجام کار دوری کرده‌ایم.» این معنی واقعی آن کلمه است. به‌عبارت‌دیگر ما رشد یا بلوغ و یا حتی خرد را تجربه می‌کنیم.

من دوست دارم که خودم و کسانی که برایم مهم هستند یا با آن‌ها کار می‌کنم، هر روز این دریافت‌ها را داشته باشند و شروع کنند به گفتن اینکه «من توبه می‌کنم! دیگر هرگز دوباره آن کار را انجام نخواهم داد!» و مصمم

باشند. این نشان می‌دهد که ما این کلمه را به معنای نیرویی مثبت - در حقیقت هم همان‌طور است - می‌بینیم: یعنی هدیه‌ای از سوی خدا. اما از آنجایی که همه ما انسان هستیم، من هم سعی نخواهم کرد کلمه توبه را به شما تحمیل کنم. من می‌خواهم به شما کمک کنم تا بتوانید قدرت «درک آن» را ببینید. این به معنای تغییر واقعی تفکر شما در بعضی واقعیت‌های کلیدی زندگی است. این تفکرات مانع رسیدن‌تان به آن چیزی می‌شود که از زندگی شخصی و حرفه‌ای می‌خواهید و به معنای دوری از آن‌هاست. آن را هرچه که بنامید برای من قابل قبول است. من فکر می‌کنم «توبه» خوب است، ولی «هرگز بازنگرد» هم قابل قبول است.

پس در بخش اول این کتاب ما ده دریافت کلیدی درباره الگوهای رفتاری و فکری را که مانع پیشرفت و دستیابی به اهداف می‌شوند، بررسی می‌کنیم. چنانچه شما اصول بخش اول کتاب را عملاً درک کنید و کمک‌هایی که در بخش دوم می‌یابید را در زندگی پیاده کنید، هرگز نخواهید خواست که به شیوه‌های قدیمی خود بازگردید و برای همیشه متفاوت خواهید بود.

دیگر هرگز دوباره...

۱. به آنچه که مؤثر نبوده است باز نخواهید گشت؛
۲. کاری را که باعث شود کسی شوید که واقعاً نیستید انجام نخواهید داد؛
۳. برای تغییر شخص دیگر تلاش نخواهید کرد؛
۴. باور اینکه می‌توانید همه را راضی کنید، کنار نخواهید گذاشت؛
۵. راحتی کوتاه‌مدت را به سود بلندمدت ترجیح نخواهید داد؛
۶. به شخص یا چیزی بی‌عیب و نقص اعتماد نخواهید کرد؛
۷. مد نظر داشتن تصویر کلی‌تر را فراموش نخواهید کرد؛
۸. از انجام دادن کارها با دقت کافی غافل نخواهید شد؛
۹. فراموش نخواهید کرد که از خود بپرسید چرا اینجا هستید؛

۱۰. فراموش نخواهید کرد که زندگی درونی شما موفقیت بیرونی تان را تعیین می‌کند.

موارد بالا بیداری‌هایی هستند که افراد موفق با آن‌ها زندگی می‌کنند و همگی با این روش به جایگاهی که اکنون در آن هستند رسیده‌اند. افراد موفق در هر زمینه از زندگی توسط یک مسیر قابل پیش‌بینی - که هم تحقیق و هم تجربه آن را ثابت می‌کنند و کتاب مقدس هم آن را توضیح می‌دهد و به آن حکم می‌کند - تغییر می‌کنند و به موفقیت می‌رسند. آن‌ها عواقب واقعی انجام کارها به روش‌های بی‌حاصل را درک می‌کنند؛ آن‌ها این قضیه را به‌نحوی «درک می‌کنند» که تغییرشان می‌دهد و هرگز دوباره به روش‌های قدیمی انجام کارها برنمی‌گردند. این دریافته‌های کلیدی برای موفقیت در تمامی زمینه‌های زندگی و مسیر اجرایی کردن آن‌ها، تمام آن چیزی است که در این کتاب خواهید آموخت. اگر واژه توبه شما را به راه نادرست می‌کشاند، پس، از آن راهی که مؤثر نیست بازگردید. بیایید ببینیم این دریافته‌ها چه چیزهایی هستند.



بخش ۱

بیداری‌های هرگز بازنگشتن

مرانیکوست که مصیبت دیده‌ام،  
تا فرایض تو را بیاموزم.  
(مزامیر ۷: ۱۱۹)

## اصل

هرگز به آنچه موفقیت‌آمیز نبوده است بازنگردید.





هرگز دوباره...

به آنچه موفقیت آمیز نبوده است بازنگردید

آخرین روز مسافرتمان بود و من با دخترم لوسی<sup>۱</sup> که نه سال داشت در ساحل هاوایی<sup>۲</sup> نشسته بودیم. او به ساحل نگاه کرد و متوجه شد که یکی از هم سفران ما گریه می کند.

دخترم پرسید: «چه اتفاقی برای لورا<sup>۳</sup> افتاده است؟»

گفتم: «او و نامزدش باهم دعوا کرده اند.»

لوسی از روی تعجب فریاد زد: «چی؟؟؟ مگر او دوباره با جیسون<sup>۴</sup>

ارتباط داشت؟»

گفتم: «بله.»

او پرسید: «نه! پدر چرا او این کار را کرد؟ سال پیش آخرین روز مسافرتمان یادت می آید؟ او پس از قطع کردن تلفن بر روی جیسون داشت گریه می کرد. این دوباره تکرار همان است. دقیقاً همان. چرا او این کار را می کند؟»

گفتم: «این را باید از خودش بپرسی.»

دانشمند جوان پاسخ داد: «این کار را خواهیم کرد. او نمی تواند دوباره پیش جیسون برگردد. همین اتفاق دوباره سال آینده هم تکرار خواهد

---

1. Lucy

2. Hawaii

3. Laura

4. Jason

شد. من باید به او بگویم.»

از شنیدن این حرف‌ها بسیار شگفت‌زده شدم. من مبهوت خرد یک کودک شده بودم که چگونه دربارهٔ اتفاقی که می‌افتاد آن قدر هوشیار بود، ولی دوست جوان ما قادر به فهم آن حقیقت درخشانی که عملاً داشت آن را زندگی می‌کرد نبود. یک سال بعد او اینجا بود، در همان موقعیت، همان اشک‌ها را می‌ریخت و هنوز هم ناآگاه از این بیداری بود که اگر نتواند یک واقعیت اساسی را درک کند، سال بعد درد بیشتری در انتظارش بود.

### اگر به عقب بروید، شما در حال عقب‌روی هستید.

چهار سال می‌شد که لورا با جیسون رابطه داشت. بزرگ‌ترین شکایت او این بود که جیسون قدر او را نمی‌دانست و برایش اهمیت و اولویت قائل نبود. او پسر خوبی بود، اما خیلی خودم‌محور بود و این امر مانع یک رابطهٔ موفق می‌شد. او بارها و بارها احساسات لورا را نادیده می‌گرفت و بی‌اهمیت تلقی می‌کرد. لورا چندین بار با او قطع رابطه کرده بود، دلش برای او تنگ شده بود، دوباره آشتی کرده بودند و چیزی تغییر نکرده بود. او بار دیگر رابطه‌اش را با جیسون قطع می‌کرد و چند ماه بعد دوباره به سوی او می‌رفت و با درد فروکش کرده، از تمام خوبی‌های او لذت می‌برد و یک فرصت دیگر به این رابطه می‌داد.

آن‌ها هر دو دربارهٔ اینکه چقدر احمق بودند که با وجود آن همه خوبی‌ها رابطه را تمام کردند و اینکه چطور واقعاً همدیگر را دوست داشتند و چقدر به راستی آن‌ها باید باهم می‌بودند، با هم حرف می‌زدند و جملاتی همچون «اشتباه کردم که تو را ترک کردم، دلم برایت تنگ شده و می‌خواهم دوباره با تو باشم»، بیانگر احساسات مشترک آن‌ها بود. بنابراین آن‌ها دوباره پیش هم برمی‌گشتند و دوباره آن را تکرار می‌کردند. پس اشکال کار در کجاست؟ این کار کلاً اشکال دارد، لطفاً این را درک

کنید: منظور من این نیست که افراد اجازه ندارند فرصت دوم، سوم یا چهارم داشته باشند. داستان پشیمانی بزرگ‌ترین داستانی است که تاکنون گفته شده است. طبیعی است که گاهی دوباره سعی کنید و بعضی اوقات این خوب است. وقتی همه چیز، به‌ویژه روابط، خراب می‌شود، می‌خواهیم راهی بیابیم تا روابط دوباره خوب شوند و عشق را از نو بیابیم. وقتی معاملات تجاری خوب پیش نمی‌روند، ما می‌خواهیم اشکالات کار را برطرف کنیم تا این بار موفق شویم. وقتی در تحقق یک رؤیا یا یک حرفه شکست می‌خوریم، دوست داریم دوباره به صحنه بازگردیم و پیروز شویم. داستان هر زندگی موفق شامل شکست‌ها، فقدان‌ها و موانعی است که در طی مسیر بر آن‌ها غلبه شده است. پشیمانی و از نو ساختن چیزهای خوبی هستند، چیزهایی که خداوند حقیقتاً برای ما می‌خواهد.

البته وقتی موضوع مقایسه پشیمانی و عقب‌گرد است، حقیقت این است: اگر قرار است پشیمانی اتفاق بیفتد، چیزی باید تغییر کند. فرصت دوم به معنای تکرار فرصت اول نیست، فرصت دوم یعنی به سوی چیز جدیدی پیش برویم. برای اینکه به جلو حرکت کنیم نه اینکه به عقب بازگردیم، باید چیز جدید و متفاوتی وجود داشته باشد. اگر همه چیز مثل سابق است، شما همان چیزهایی را که قبلاً هم بوده است تکرار می‌کنید و دلیلی ندارد که فکر کنید نتیجه متفاوت خواهد بود.

برنامه لورا برای ارتباط دوباره با جیسون به این خاطر نبود که آن‌ها تغییر کرده بودند یا در زمینه‌هایی رشد کرده بودند، او به این امید به رابطه گذشته خود با جیسون باز می‌گشت که شاید این بار متفاوت باشد. امید داشتن به اینکه ما تغییر می‌کنیم، یا شخص دیگری تغییر خواهد کرد یا شرایط متفاوت خواهد شد، واقعیت نیست. باید دلیل واقعی وجود داشته باشد تا باور کرد و دوباره تلاش کرد.

آیا جیسون بیداری‌هایی را تجربه کرده بود یا فقط «متأسف» بود و لورا را دوباره می‌خواست؟ آیا درمان شده بود؟ آیا یک مربی زندگی استخدام

کرده بود تا به او یاد دهد چه کار کند تا رابطه‌اش بهبود یابد؟ آیا باهم مشورت کرده بودند که متوجه شوند چرا در رابطه شکست می‌خورند و چه کاری باید انجام دهند تا رابطه موفق‌تری داشته باشند؟ آیا جیسون هرکدام از این موارد را تا آخر دنبال کرده بود؟ آیا وابستگی روانی‌اش به ماری جوانا را که «تفریحی» می‌دانست و همیشه مانعی بر سر راه رابطه‌شان بود، ترک کرده بود؟

نه.

پس وقتی لورا به امید اینکه این بار همه چیز متفاوت خواهد بود پیش جیسون بازگشت، دلیلی برای آن امید وجود نداشت. همان‌گونه که در کتاب دیگرم به نام پایان‌های ضروری<sup>۱</sup> گفتم، امیدوار بودن بدون داشتن دلیل واقعی برای باور آن امید اصلاً امید نیست، بلکه صرفاً یک آرزوست. خدا به یک روش مطمئن تفاوت امید و آرزو را به ما یاد می‌دهد. آن روش «میوه» نامیده می‌شود. وقتی درختی دوباره سلامتی‌اش را به دست می‌آورد، شما می‌توانید شکوفه‌ها و میوه‌ها را ببینید که ثابت می‌کند زندگی در درون درخت جریان دارد. وقتی شرایطی یا شخصی به‌راستی تغییر می‌کند و ارزش صرف وقت و پول و انرژی دارد، ما می‌توانیم دلایل قابل‌لمسی را برای باور آن ببینیم.

یکی از مثال‌های موردعلاقه من درباره این حقیقت در کتاب مقدس از کتاب انجیل متی<sup>۲</sup> است. یحیی تعمیددهنده<sup>۳</sup>، پیام‌رسان است که همه را برای آمدن مسیح آماده می‌کند. او در کنار رودخانه در حال غسل تعمید دادن به کسانی است که توبه کرده و خواستار بخشش‌اند. بعد متوجه می‌شود که عده‌ای از دینداران ریاکار شناخته شده هم در مراسم شرکت می‌کنند. او آن‌ها را «دسته‌ای مار» خطاب می‌کند و با این

1. Necessary Endings

2. Matthew

3. John the Baptist

جملات با آنها روبه‌رو می‌شود:

ای افعی‌زادگان! چه کسی شما را اعلام کرد که از غضب آینده  
بگریزید؟ اکنون ثمره شایسته توبه بیاورید.  
(متی ۳: ۸۷)

به عبارت دیگر، متأسف بودن کافی نیست. چیزی باید تغییر کند. توبه واقعی را در «میوه» واقعی یا در نتایجی که توبه ایجاد می‌کند می‌توان دید. کتاب پیام<sup>۱</sup> این آیه انجیل را این‌گونه بیان می‌کند: آیا فکر می‌کنید کمی آب روی پوست مارگونه‌تان تفاوتی ایجاد خواهد کرد؟ زندگی شما باید تغییر کند نه پوست شما!

در هر دو ترجمه نکته همان است: چیزی باید متفاوت باشد. باید میوه، نتایج یا تغییر واقعی در زندگی یا شرایط باشد تا بتوان باور کرد این بار چیزی متفاوت خواهد بود. بنابراین مفهوم اصلی این است:

**اگر باز می‌گردید، مطمئن شوید که باز هم  
در حال پیشرفت هستید.**

در این شرایط شما دیگر باز نمی‌گردید تا آنچه را که قبلاً هم بوده تکرار کنید. شما به‌راستی روبه‌جلو حرکت می‌کنید. زیرا تفاوت قابل‌لمسی وجود دارد. متأسف بودن کسی (همین‌طور خود ما) به‌تنهایی کافی نیست. صرف دلتنگی برای آنچه که قبلاً بوده دلیل کافی برای بازگشت نیست؛ بازگشت برای کم کردن موقت درد کافی نیست. بنابراین است که زندگی یک حرکت روبه‌جلو باشد، نه حرکت روبه‌عقب. مطمئن شوید که اگر «باز می‌گردید» دوباره به همان چیزهای تکراری بازنگرید. اغلب این قضیه در حوزه کسب‌وکار هنگامی که شخصی رابطه‌ای را با یک رئیس، شرکت، کارمند، استراتژی، شراکت یا حتی یک صنعت پایان

می دهد، دیده می شود. آن‌ها برای یک لحظه حرکتی می کنند که فقط بازگردند و دوباره همان کارها را تکرار کنند. آن‌ها همان شخص را دوباره استخدام می کنند یا به همان شرکت قبلی باز می گردند تا برای همان رئیس یا همان شرکتی کار کنند که در زمان ترک آنجا دلیل موجهی داشتند و یا کارهای تکراری دیگر. به دلایلی فکر می کنند که این بار متفاوت خواهد بود، ولی خودشان را در موقعیتی می یابند که از آنجا شروع کرده بودند.

به یاد داشته باشید: دلیلی وجود داشت که بار قبل موفق نبود. پس اگر باز می گردید کاملاً مطمئن شوید که آن دلیل دیگر وجود ندارد. شما باید چیزی بیش از یک احساس تأسف یا یک تعهد خالی برای اینکه «این بار» همه چیز خوب خواهد بود، ببینید. شما باید یک تغییر واقعی و قابل تصدیق را ببینید. افراد تغییر می کنند و می آموزند. شرایط تغییر می کنند؛ عواملی که زمانی وجود داشتند و باعث می شدند کاری خوب پیش نرود، اکنون می توانند متفاوت باشند. افراد مهارت‌های جدیدی می آموزند، چیزهای جدیدی یاد می گیرند و قابلیت‌های جدیدی را توسعه می دهند. زندگی همین است و ما همه امید داریم که زندگی ما در مسیر بهتر شدن و نه بدتر شدن پیش برود. فقط قبل از اینکه بازگردید، از این امر اطمینان حاصل کنید.

### من، شما یا آن

اگر در نظر دارید به کاری که قبلاً موفقیت آمیز نبود و دلیل خوبی برای ترک آن داشتید بازگردید، به این سه دسته از تغییرات احتمالی با طرح این سؤالات نگاهی بیندازید:

۱. آیا من در جنبه‌هایی تغییر کرده‌ام که این بار موفق شوم؟
۲. آیا شخص یا اشخاص دیگر به نوعی تغییر کرده‌اند که باعث شود این بار موفق شوند؟