

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 محمد حسین

نقوی و سعید نیری؛ ویراستار فاطمه اکبرزاده.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۵۵ ص.

شابک: ۹-۴۴-۵۷۳۴-۶۲۲-۹۷۸

رزه بندی کنگره: HF۵۵۴۹/۵

رزه 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: مهدی اقدسی یزدلی

صفحه آرا: کاروان خانگی

چاپ: دیوان

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

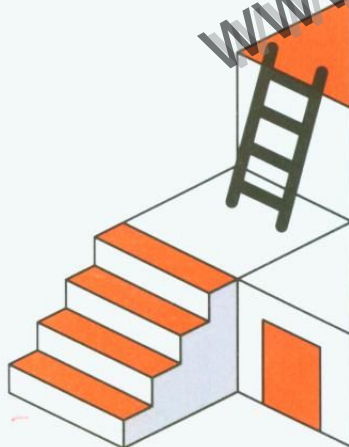
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای

انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

این کتاب با حمایت شرکت مدیریت تجارت

بین‌الملل 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 چشم اندازی 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.

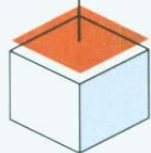
www.ketab.ir

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 در کتاب پیامبر

www.ketab.ir



فهرست

- ۹ پیشگفتار مترجمان
۱۳ مقدمه

۲۵ [بخش اول] نشانه‌های عشق

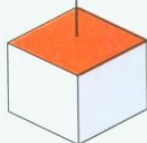
- ۲۷ [۱] عشق کجا رفت؟
۴۵ [۲] سرشت تو
۵۵ [۳] عشق یعنی توجه
۶۵ [۴] غریزه
۷۱ [۵] غرقگی
۸۱ [۶] ناگهان بدست می‌افتد
۸۷ [۷] عشق در جزئیات نهفته است

۹۷ [بخش دوم] هفت شیطان

- ۱۰۱ [۸] گروه‌زدگی
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 مهارت‌هایم مقابله و مبارزه کنم؟ مسیر درست چیست؟ آیا در راه اشتباهی قدم بر نمی‌دارم؟ روش‌هایی نظیر این. بیشتر ما در طول دوران مدرسه، دانشگاه و شاغل بودنمان از خود چنین سؤالی را می‌پرسیم و البته بسیاری از ما پاسخی یکسان می‌دهیم: «نمی‌دانم، در واقع 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 موقعیت های گوناگون، حتی در ساده ترین موقعیت های روزمره، یافت می شود. کمی که در نگاه مارکوس باکینگهام عمیق می شویم، درمی یابیم که، به عبارت دیگر، هدف اصلی پیدا کردن آن عشق و علاقه نیست بلکه اتصال به خوشتن و شناخت خودمان است. او البته باور دارد ما هرگز شغلی نخواهیم یافت که صد درصد فعالیت های آن را دوست داشته باشیم و هرگز در هیچ شغلی صرفاً کارهایی که عاشقشان هستیم را انجام نخواهیم داد. اما درعین حال می گوید، بنا بر تحلیل داده های پژوهش های معاصر، راه حل و توصیه های برخی از نظریه های «خودیاری» در سال های اخیر نادرست است. توصیه و باور این نظریه ها آن است که شما با استمرار و پشت سر گذاشتن ده ها هزار ساعت تمرین می توانید خود را به هر آنچه در ذهن دارید تبدیل کنید. یا به شما می گویند که با پیروی از چند دستورالعمل هایی می توانید نسخه کنونی خود را به بهترین نسخه از خودتان تبدیل کنید. این نوع شبهه آن هاست.

مارکوس باکینگهام پژوهشگر مدیریت و مربی مدیریت است. او، پس از دو دهه فعالیت در مؤسسه گالوپ که یکی از بزرگ ترین و شناخته شده ترین مجموعه های سنجش افکار و البته مشاوره سازمانی است، مؤسسه پژوهشی «گالوپ» به نام ای دی پی^۱ را تأسیس کرد که بیشترین تمرکزش بر روی تجزیه و تحلیل داده های مربوط به «کارکردن و عملکرد» بوده و با بسیاری از بزرگ ترین سازمان های دنیا همکاری می کند. باکینگهام یکی از پژوهشگران خوش نام حوزه «رهبری» و از نظریه پردازان جریان ساز در زمینه «مربیگری نقاط قوت» است. او تاکنون نه کتاب نگاشته که دو مورد از آن ها از جمله پرفروش ترین کتاب های این حوزه در سال های اخیر بوده اند.

کتاب عشق و کار اثری است که او در آن این دو مفهوم و ارتباطشان را در لابه لای روایتی جذاب از زندگی خود به تصویر می کشد. ما در حین ترجمه کتاب بارها و بارها احساس کردیم که در حال مطالعه روایتی آشنا هستیم. مفهوم اصلی این کتاب دغدغه ای

۱. شرکت ADP یک مجموعه آمریکایی فعال در زمینه پردازش داده و ارائه خدمات و نرم افزارهای سازمانی به ویژه 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 نمی‌کنم تا پایان کتاب من و شما یکدیگر را با اسم کوچک صدا خواهیم کرد. به هر حال، این خانواده‌گی که بگذریم، شروع و پایان این کتاب یکسان است.

معمولاً لحظات معرفی و آغاز رابطه بین افراد لحظات چالش‌داری 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 «منجرشدن به چیزی» برگرفته شده است. به عبارت دیگر، این فعل در بردارنده 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 منحصربه‌فرد و خارق‌العاده» 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 منحصربه‌فرد خود وقت گذاشتید کی بود؟». برای لحظاتی سکوتی عمیق سالن را فرا گرفت. من با لب‌های منگوشده و چهره‌های مبهوت را، پس از پرسیدن این سؤالات، تجربه کرده‌ام. اما این سکوت را چند لحظه، خانمی در حوالی ردیف دهم فریاد زد «من آزمون شما درباره شناخت و ارزش توانایی‌ها را انجام داده‌ام!». حاضرین با لب‌هایی خندان او را تشویق کردند. به حال شهامت می‌خواهد که در یک جمع هزار نفری این‌گونه با فریاد نظر خود را ابراز 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 «او ممممم... فکر می‌کنم آن را در کشوی میزم گذاشته باشم».

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

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

او مکث کرد و جمع ساکت شد، سپس قاه‌قاه 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 را با همراهی دان کلیفتون^۱ و، درست

یک دهه بعد، آزمون ارزیابی ویژگی‌های برجسته^۲ 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 اغلب ما به آن علاقه‌مندند به راحتی انجام می‌دهند آن

کارها به چشمشان نمی‌آید. حدس می‌زنم که شما هم همین‌طور باشید. اگر فروشنده

باشید، ممکن است بتوانید به آسانی چندین وسیله می‌فروشید، نام آن‌ها و ویژگی‌ها و علایق

متمایزشان را به خاطر بسپارید، و این استعداد شگفت‌آوری است. اما 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 آرام کردن 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 پیدا کردن چیزی است که با آن مشکل دارید و البته پیدا کردن 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 بقیه 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 منحصر به فرد 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 قبال 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 منحصر به فردی که بدان عشق می‌ورزید» و «ساختن زندگی‌تان پیرامون آن چیزهای منحصر به فرد» 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 دلبندهشان 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، توصیه جابز مطلوب همه 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 آن پول بدهند؟ البته گفتن این جملات نیز به کسی که تا آن زمان شغلی خود را شروع کرده یا به تغییر شغل فکر می‌کند آسان است. چون تنها هزینه و زحمت آن 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، همه 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 انجام ندادن 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 نسخه درجه یک خودتان را زندگی کردید، نه نسخه درجه دو 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 بگوییم 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 موفق» بود. اما 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 را. 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 برآید. 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 می‌کشد؟ 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 شما در این کتاب این است که برای یافتن و بازگوکردن این داستان به شما کمک کنم و در کنار شما 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 بگشاییم 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 هواپیما 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 کنجکاری، صداقت و حتی به اندکی آسیب‌پذیری 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 ستوان 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 روان‌شناسم. هم در این رشته تحصیل کرده‌ام و هم موقعیت شغلی فعلی‌ام با آن مرتبط است، یعنی روان‌شناسی حرفه‌ای خود را صرف یافتن راه‌هایی برای سنجش چیزهایی کردم که مهم‌اند، اما قابل اندازه‌گیری نیستند.

می‌توانم قد، معدل، حقوق، مرخصی و میزان فروش شما را اندازه‌گیری کنم. اما نقاط قوت، میزان استعداد رهبری، میزان احساس بهتری 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 ای‌دی پی 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، روشی هوشمندانه‌تر و راهی عاقلانه‌تر و دوست‌داشتنی‌تر برای درک احوال خود داشته باشید.

برای اینکه به شما کمک کنم، لازم است به من از داستان خودم را به شما بگویم. من تقلا کردم، عشق ورزیدم، به هدف رسیدم، شکست بردم، 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، حرف زدن از آن‌ها را بگذاریم برای بعد. پس از آن، روشی را برای ارزیابی نقاط قوت افراد طراحی کردم و کتاب‌هایی دربارهٔ 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 ادارهٔ مجموعهٔ 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. باین 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 پرسید. 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 (علاق خود) را کنار بگذارید و 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 فوجان دارید که

یا از عشق پر است 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 منحصربه‌فرد است. عشق عشق است، فرقی ندارد که از شغلان سرچشمه بگیرد، یا از کارهای خیریه، روابط، ایمان یا فرزندانان. وقتی از آن بی‌بهره 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 کلمات 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. خودتان پرسید آیا به اندازه کافی عاشق رهبری دیگران هستید؟

تنها زمانی بیشترین رشد را خواهید داشت که بدانید 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 سؤالات 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 گریه شاخمان نرزد 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.

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