

مردم اغلب به من می‌گویند اینکه ورجین خارج از چارچوب می‌اندیشد  
عالی است. وقتی به آنها می‌گویم «در واقع ما این کار را نمی‌کنیم! ما اصلاً  
اجازه نمی‌دهیم چارچوبی ساخته شود» آنها حقیقتاً متعجب می‌شوند.  
**نمی‌توانید هم دوستدار چارچوب‌ها باشید و هم دوستدار خلاقیت.**

ریچارد برانسون، بنیان‌گذار ورجین گروپ

## < سخن ناشر >

سمیه محمدی < مدیرعامل انتشارات آریانا قلم

توسعه فردی از جمله موضوعاتی است که در انتشارات آریانا قلم به آن توجه کرده‌ایم، زیرا معتقدیم با توانمند شدن افراد در زندگی فردی و حرفه‌ای‌شان رضایت و رشدی حاصل می‌شود که نتیجه آن در سازمان و به تبع آن در جامعه به وضوح دیده خواهد شد. همان‌طور که نویسنده کتاب بی‌حدومرز بیان می‌کند، اگر افراد خود را به درستی بشناسند، در مسیر درست زندگی قرار گیرند، خودآگاهی و توانایی‌هایشان را پرورش دهند و انتخاب‌های درستی داشته باشند، می‌توانند ظرفیت‌های بالقوه خود را با تلاش کردن و انجام دادن درست کارها بالفعل کنند و به شکوفایی برسند.

به همین منظور در پی انتشار کتاب‌های مدل کسب‌وکار شما و هنر دستیابی، اکنون کتاب بی‌حدومرز را منتشر کرده‌ایم و به امید خدا به زودی با انتشار کتاب شمال حقیقی این مجموعه را کامل‌تر خواهیم کرد. امیدواریم خوانندگان خوبمان نیز بتوانند از این مجموعه کتاب‌ها نهایت بهره را در زندگی فردی و حرفه‌ای‌شان ببرند.

## ◀ پیشگفتار حامی کتاب ▶

مدیرعامل شرکت پیشگامان فن‌اندیش تهران

آیا چیزی هستیم که باید باشیم؟ آیا از تمام توانمندی‌های خود سود برده‌ایم؟ آیا تمام استعدادهای خود را کشف و بالفعل کرده‌ایم؟ آیا به آنچه هستیم راضی شده‌ایم؟ آیا زمان تغییر در خود نرسیده است؟ این سؤالات موضوعاتی را برای ما تداعی خاطر می‌کند که گاهی فکر کردن درباره‌ آن در ظاهر چیزی جز زحمت و مشقت برای ما به وجود نمی‌آورد. لیکن روبه‌رو شدن با این چالش و سپس تفکر، یادگیری و تلاش ما را به مرحله‌ والاتر و بالاتری خواهد رساند.

اگر بخواهیم زندگی‌مان کیفیت بهتری داشته باشد، باید جسورانه از محدودیت‌هایی که هم خودمان و هم اطرافمان بر خود اعمال می‌کنیم رها شویم تا حس انسان بودن را بهتر و بیشتر درک کنیم. باید خود را بیشتر بشناسیم و با تکیه بر توانایی‌ها و انجام دادن تغییرات بموقع به ظرفیت‌های خود نزدیک‌تر شویم. باید از تغییرات هرچند کوچک شروع کرد و به پیش رفت، ولی تا کجا؟ چه کسی حد ظرفیت خود را می‌داند؟ پس راه بی‌پایان رشد و کمال ادامه خواهد داشت. باید آگاه شد، توانمند شد و انتخاب‌های درست و بهتر انجام داد تا حصارها شکسته شود و ظرفیت‌ها افزایش یابد و با قانع نشدن‌ها، تمرکز بر اموری که باید انجام پذیرد و بر مبنای عمل به آگاهی‌ها توانمندی‌های خود را افزایش داد.

مسئله اصلی زندگی این است که انسان از محدوده امن خود باید بیرون بیاید. اگر خود را به چالش نکشیم، نمی‌توانیم خود را بشناسیم. ظرفیت ما از پیش تعیین شده نیست. ظرفیت محدودیت ما انسان‌ها نیست، بلکه ظرفیت باید ساخته شود. توان بالقوه موجود در درون ما بی‌حد و حصر و عمدتاً استفاده نشده

## < پیشگفتار مترجمان >

رضا رایان راد، سید طاهر شریعت‌پناهی

< **کتاب:** بی‌حدومرز سومین کتاب از یک دوره خودآموز مدیریت کسب‌وکار است، که پیش‌ازین، نوآفرینی با موضوع خلاقیت و نوآوری در کسب‌وکار و بازیکن تیمی ایدئال با تأکید روی تیم‌سازی را انتشارات آریانا قلم به خوانندگان فارسی‌زبان عرضه کرده است. این کتاب با یک هدف به نگارش درآمده است: توانمندسازی فردی با محقق ساختن ظرفیت وجودی خود. نویسنده برای دستیابی به این آرمان فرمول عملی‌ای به دست داده است: **ظرفیت = آگاهی + توانایی + انتخاب‌ها** براین اساس، کتاب با شناسایی و معرفی هفده توانایی و تأکید بر این نکته که فقط با آگاهی همه‌جانبه از این توانایی‌های فردی است که دامنه انتخاب‌های ما گسترده‌تر می‌شود و آنگاه می‌توانیم به کمال ظرفیت وجودی خویش دست یابیم راهی نوین در توانمندسازی افراد می‌گشاید. بی‌حدومرز برای نیل به این هدف از مثال‌های فراوان و کاربردی بهره می‌برد. این مثال‌ها خواندن کتاب را جذاب‌تر و مفیدتر ساخته است.

< **نویسنده:** جان سی. مکسول متولد سال ۱۹۴۷ در میشیگان آمریکا است. سال ۲۰۱۴، او به انتخاب انجمن مدیریت آمریکا به‌عنوان رهبر کسب‌وکار شماره یک جهان و نیز به انتخاب مجله بیزنس اینسایدر به‌عنوان تأثیرگذارترین متخصص رهبری در سطح جهانی برگزیده شده است. همچنین شش سال متوالی، مکسول به انتخاب سایت متخصصان رهبری بهترین معلم رهبری معرفی شده است.

است و اگر می‌خواهیم حداکثر توانمان را بالفعل کنیم، باید با حداکثر توان تلاش و تمرین کنیم. باید آگاه شویم و خودآگاهی از مهم‌ترین آگاهی‌هاست. از جمله موانع خودآگاهی می‌توان از عذر و بهانه، خیال‌پروری درباره موفقیت، حرف زدن بدون گوش کردن به دیگران، احساسات منفی حل‌وفصل نشده و نیندیشیدن به خود نام برد، که انسان در سیر خودآگاهی باید با یک یا چند عامل نام‌برده مبارزه کند و در این مسیر، خیلی سخت باید کار انجام بشود. انجام دادن کشفیات خودآگاهی مستلزم خواست و تمایل است. درخصوص خودآگاهی، باید یک فرایند را دنبال کرد و این فرایند یک‌باره نیست؛ یعنی، باید مکرراً مرور کرد و در طی زمان این مهارت کسب خواهد شد. انسان می‌تواند ظرفیت‌هایی را که از قبل دارد پرورش دهد، مانند توانایی‌های جسمانی، مدیریت عواطف، تفکر و ایجاد ارتباط. در ضمن می‌توان ظرفیت‌های دیگری را نیز انتخاب کرد که می‌توانند مهم باشند، مانند مسئولیت‌پذیری، ارزش‌های نیک، تمرکز، خودخواستگی و امور معنوی، که باید به تقویت همه‌جانبه آنها پرداخت.

اما آنچه مهم است آن است که بین محدوده امن و رؤیاهایمان جایی است که زندگی رخ می‌دهد. کتاب حاضر به ما کمک می‌کند مباحثی را که در این چند سطر به آنها اشاره شد پیاده کنیم و روش‌های مفید و مناسب نویسنده می‌تواند ما را یاری دهد که به توانمندی‌های بی‌کران خود نزدیک شویم.

من و همکارانم در شرکت پیشگامان فن‌اندیش تصور می‌کنیم که علی‌رغم گذشت ۲۵ سال از عمر سازمانمان، همچنان بایستی آمادگی تغییراتی را داشته باشیم که ما را به رشد و تعالی همیشگی رهنمون شود، لذا ضمن ارج نهادن به تلاش نویسنده خوب کتاب بی‌حدومرز، آقای جان مکسول، و مترجمان محترم، آقایان رضا رایان راد و سید طاهر شریعت‌پناهی، و سپاس از انتشارات آریانا قلم، مطالعه آن را به دوستان و مشتاقان یادگیری و تغییرپذیری توصیه می‌کنیم.

مؤسسات آموزشی او تاکنون بیش از پنج میلیون نفر را در سطح جهان، از جمله کشورهای فقیر و در حال توسعه، آموزش رهبری داده‌اند. علاوه بر این، کتاب‌های متعدد وی همچون ۲۱ قانون انکارناپذیر رهبری، پرورش رهبر درون و ۲۱ صفت بایسته رهبر نزدیک به سی میلیون نسخه به فروش رفته است. مکسول همچنین یکی از ده نویسنده برتر و عضو تالار افتخارات سایت آمازون است.

< خواننده: چهار گروه مخاطبان این کتاب‌اند: گروه نخست دانش‌آموزان ارزشمند دبیرستان‌اند که می‌خواهند با شناسایی و تقویت ظرفیت‌های وجودی‌شان آینده روشنی برای خود رقم بزنند. اینان از آن روی که در ابتدای راه زندگی‌اند فرصت بیشتری در اختیار دارند تا با مطالعه بی‌حدومرز به کمال ظرفیت خود دست یابند. برای این گروه زندگی در عبور از کنکور دانشگاه‌ها خلاصه نمی‌شود.

گروه دوم دانشجویان عزیزی‌اند که دریافته‌اند آموزش‌های دانشگاهی تناسبی با نیازهای بازار کار ندارد. از همین روی، این بزرگواران در تلاش‌اند تا با تقویت ظرفیت‌های بی‌حدومرز خود، جایگاهی در بازار کار داخلی یا جهانی بیابند. این کتاب می‌تواند روشنی‌بخش راه ایشان باشد.

سومین گروه آن‌گرمیانی‌اند که باور دارند در میانه عمر از خودشناسی غفلت کرده‌اند و ظرفیت‌های بی‌حدومرز وجودشان را نشناخته‌اند و نتوانسته‌اند به آرزوهای خود جامه عمل بپوشند. این گروه می‌توانند با بهره‌گیری از آموزه‌های بی‌حدومرز و دو کتاب نوآفرینی نوشته آدام گرانت و بازیکن تیمی ایدئال نوشته پاتریک لِنچونی گام‌هایی استوار در نیل به این هدف بردارند. برای آنان در دستیابی به اهدافشان آرزوی موفقیت می‌کنیم.

چهارمین گروه از مخاطبان کتاب رهبران و مدیرانی‌اند که باور دارند برای توسعه کسب‌وکار یا سازمانشان بهترین رویکرد بهینه‌سازی عملکرد و توانمندتر کردن کارکنان و بهره‌گیری از ظرفیت‌های «بی‌حدومرز» ایشان است. این عزیزان می‌توانند با اهدای کتاب به کارکنان و تشویق ایشان به مطالعه موجب تعالی کارکنان، کسب‌وکار و سازمان خویش شوند.

< **سپاسگزاری:** کتاب بی‌حدومرز از ایده تا محصول نهایی نتیجه همکاری گروه کثیری است که نام بردن از همه این عزیزان در این مجال امکان‌پذیر نیست. باوجوداین، از تمامی بزرگوارانی که ما را در تولید این محصول فرهنگی یاری کردند و آن عزیزانی که کتاب را به دست خوانندگان گرامی رساندند و همچنین خوانندگانی که همت کردند و با خواندن کتاب گامی در راه توسعه مهارت‌های فردی خویش برداشتند سپاسگزاری می‌کنیم.

< **اهدانامه:** پیشکش به مردمان ایران زمین و افغانستان در هر کجای این کره خاکی که زندگی می‌کنند، آنان که هزاران سال در کنار هم و با نام هم‌وطن زیستند و سربلندی و افتخار آفریدند، اما در دوصد سال گذشته از سرب‌تدبیری حاکمان، کوتاهی سیاست‌پیشگان و فرصت‌طلبی بیگانگان، مرزهای جغرافیایی ما بین ایشان جدایی افکنده است و به امید پیوند دوباره علمی، صنعتی و اقتصادی ایران و افغانستان از امروز تا همیشه. و برای پریسا و حدیث.

## ◀ فهرست ▶

- یک ▶ آگاهی ▶ حصار ظرفیت های خود را در هم بشکنید ▶ ..... ۱۷
- می دانید چه چیزی محدودتان می کند؟ ..... ۲۵
- حصارهایی که زندگی تان را محدود می کند در هم بشکنید ..... ۴۱
- دو ▶ توانایی ▶ ظرفیت هایی را که دارید بالنده کنید ▶ ..... ۵۷
- ظرفیت انرژی / توانایی جسمانی شما برای به پیش رفتن ..... ۶۱
- ظرفیت عاطفی / توانایی شما برای مدیریت عواطفتان ..... ۷۷
- ظرفیت تفکر / توانایی شما برای تفکر اثربخش ..... ۹۵
- ظرفیت ارتباطی / توانایی شما برای ایجاد رابطه با دیگران ..... ۱۱۳
- ظرفیت خلاق / توانایی شما برای دیدن گزینه ها و یافتن پاسخ ها ..... ۱۳۳
- ظرفیت تولید / توانایی شما برای رسیدن به نتیجه ..... ۱۵۵
- ظرفیت رهبری / توانایی شما برای برانگیختن و رهبری دیگران ..... ۱۷۵
- سه ▶ انتخاب ها ▶ کارهایی را انجام دهید که ظرفیتتان را به حداکثر برساند ▶ ..... ۱۹۵
- ظرفیت مسئولیت / انتخاب شما برای برعهده گرفتن مسئولیت زندگی تان ..... ۲۰۱
- ظرفیت شخصیت / توانایی شما براساس ارزش های نیک ..... ۲۱۵
- ظرفیت برکت / انتخاب شما در باور به اینکه بیش از حد کفایت در اختیار دارید .. ۲۲۷
- ظرفیت انضباط / انتخاب شما برای تمرکز بر اکنون و به پایان رساندن کار ..... ۲۳۹
- ظرفیت هدفمندی / انتخاب شما برای منزلت خواهی هدفمند ..... ۲۵۳
- ظرفیت نگرش / انتخاب شما برای مثبت اندیشی صرف نظر از شرایط موجود ..... ۲۶۷

# آگاهی

حصار ظرفیت‌های خود را درهم بشکنید

ظرفیت ریسک‌پذیری / انتخاب شما برای خروج از محدوده امتنان ..... ۲۸۱  
ظرفیت معنوی / انتخاب شما برای تقویت ایمانتان ..... ۲۹۵  
ظرفیت رشد / انتخاب شما برای تمرکز بر اینکه تا کجا می‌توانید بروید ..... ۳۰۷  
ظرفیت مشارکت / انتخاب شما برای همکاری با دیگران ..... ۳۲۳

نتیجه‌گیری < زندگی بی‌حدومرز شما < ..... ۳۳۵  
پی‌نوشت < ..... ۳۳۹  
منابع < ..... ۳۴۳

خویشتن را بشناس .

سقراط

به اعتقاد من خودشناسی نایاب‌ترین ویژگی در انسان است.

الیزابت ادواردز

اشتیاق زیادی برای این کتاب دارم، چون به شما عشق و علاقه زیادی دارم! به مدت پنجاه سال کار کرده‌ام تا زندگی‌ام را بهبود بخشم و به بهبود زندگی دیگران کمک کنم. هیچ چیز به اندازه کمک کردن به رشد و بهبود دیگران برایم شادی به همراه نمی‌آورد. این کتاب را به ویژه برای برانگیختن شما و کمک به افزایش ظرفیتتان نوشته‌ام.

چطور به فکر نوشتن این کتاب رسیدم؟ ایده آن زمانی به ذهنم رسید که داشتم از یکی از کارهای مورد علاقه‌ام لذت می‌بردم: گفت‌وگویی لذت‌بخش هنگام صرف غذا با دوستان. درحالی‌که داشتیم صحبت می‌کردیم، یکی از دوستان شروع کرد به بیان اهمیت توان بالقوه و اینکه افراد چگونه به آن دست پیدا می‌کنند. این منجر به بحث خوبی شد که دو ساعت طول کشید. درحالی‌که آماده می‌شدیم از سر میز بلند شویم، کسی گفت، «من هیچ وقت کتابی درباره ظرفیت فردی و شیوه دست یافتن به آن نخوانده‌ام.» بقیه هم چنین کتابی نخوانده بودند.

آن گفت‌وگو حقیقتاً مرا برانگیخت؛ تا دو سال هم به آن فکر می‌کردم. بعد از مراجعه ذهنی چندباره به موضوع ظرفیت فردی، شروع به سؤال کردن و شنیدن



حرف دیگران و آموختن درباره آن کردم. سرانجام این منجر به خلق چالش ظرفیت فردی شد: اگر بر آگاهی‌تان بیفزایید، توانایی‌هایتان را پرورش دهید و به انتخاب‌های درستی دست بزنید، می‌توانید به ظرفیت فردی خود دست یابید.

به عبارت دیگر:

آگاهی + توانایی + انتخاب‌ها = ظرفیت

این چالشی است که در این کتاب به شما عرضه می‌کنم. اگر مایل به پذیرش این چالش و تبعیت از فرایندی که مطرح می‌کنم باشید، زندگی‌تان تغییر خواهد کرد! چالش ظرفیت فردی با آگاهی آغاز می‌شود. آگاه شدن اولین گام بزرگی بود که برای در هم شکستن حصار ظرفیت‌های خود برداشتم. و این اتفاق در اوایل زندگی حرفه‌ای‌ام رخ داد. الگوی کشیش‌ها در آن زمان الگوی شبانی بود که از گله مراقبت می‌کند. مسئله مهم حفظ و مراقبت از رمه بود. این کار شامل مقدار زیادی پند و اندرز بود. بنابراین فکر می‌کردم این الگویی است که قرار است از آن پیروی کنم.

اما در آن زمان کتابی خواندم با عنوان کلیساهای آمریکا که سریع‌ترین رشد را دارند نوشتهٔ المر تاونز. این کتاب دربارهٔ دسترسی به مخاطبان بیشتر و شیوه رهبری ممتاز کلیسا بود. نمی‌توانستم آن را زمین بگذارم. داستان‌های بسیار الهام‌بخش بود. بعد از خواندن کتاب، می‌خواستم از همهٔ کلیساهایی که در کتاب ذکر شده بود بازدید کنم و با کشیش‌هایشان ملاقات کنم. اما چطور می‌توانستم این کار را بکنم؟ این کشیش‌ها مرا نمی‌شناختند. و چرا باید زمانی را صرف ملاقات با من می‌کردند؟

بعد ایده‌ای به ذهنم رسید، اینکه با آنها تماس بگیرم و پیشنهاد کنم در ازای سی دقیقه از وقتشان ۱۰۰ دلار به ایشان بپردازم. این قضیه مربوط به سال ۱۹۷۱ است، که درآمدم در کل سال ۴,۲۰۰ دلار بود. اما بی‌صبرانه می‌خواستم بفهمم چه چیزی باعث می‌شود این کشیش‌ها تا این اندازه موفق باشند. وقتی دو نفر از ده کشیش به درخواستم پاسخ مثبت دادند سراز پا نمی‌شناختم.

به محض اینکه خبردار شدم که می‌توانم با این رهبران دیدار کنم، شروع به

### نصیحت کردن به

افراد کمک می‌کند

از ضعف‌هایشان

عبور کنند. تجهیز

کردن به آنها کمک

می‌کند روی نقاط

قوتشان کار کنند.

یادداشت کردن پرسش‌هایی کردم که قرار بود از آنها بپرسم. پرسش‌های زیادی به فکرم رسید. پنج صفحهٔ پر! وقتی مقابل این رهبران نشسته بودم و آن پرسش‌ها را با شتاب تمام از آنها می‌پرسیدم، بی‌قرار شنیدن پاسخ‌ها بودم. معلوم است که نتوانستم همهٔ پرسش‌هایی را که نوشته بودم مطرح کنم، اما در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌ام حقیقتاً با تحولی مواجه

شدم. بزرگ‌ترین کشفم این بود که این کشیش‌ها هیچ وقتی را صرف اندرز دادن به مردم نمی‌کنند. در عوض، همهٔ وقتشان را صرف تجهیز کردن افراد می‌کردند.

در ابتدا، متوجه معنی این حرف نشدم. مجبور شدم از آنها بخواهم برایم توضیح دهند. نصیحت کردن به افراد کمک می‌کند از ضعف‌هایشان عبور کنند. تجهیز کردن به آنها کمک می‌کند روی نقاط قوتشان کار کنند. مسئله به تدریج برایم روشن می‌شد!

سپس آنها توضیح دادند که وقتی افراد روی نقاط قوتشان کار می‌کنند، آمادگی بیشتری برای رسیدن به توان بالقوهٔ خود دارند تا زمانی که روی نقاط ضعفشان کار می‌کنند. در این مرحله بود که مسئله برایم روشن شد. این رهبران شبانانی نبودند که صرفاً راضی به مراقبت از رمه باشند. آنها گاوچران بودند. چشم‌انداز داشتند. روحیهٔ پیش‌گامانی را داشتند که در مرزهای دوردست چیزی می‌آفرینند. آنها افراد را می‌ساختند و پرورش می‌دادند و دعوتشان می‌کردند که جزوی از کلتی بزرگ‌تر از خود باشند. و داشتند دست در دست هم کلیساهایشان را بالنده می‌کردند و پیامشان را به افراد بیشتری می‌رساندند و منشأ تحول می‌شدند.

آن روز اولین روزی بود که متوجه شدم برای رسیدن به ظرفیت آگاهی تا چه اندازه اهمیت دارد. تنها شیوه‌ای که از طریق آن می‌توانستم به افرادی که رهبری می‌کردم کمک کنم توفیق بیشتری در زندگی‌شان به دست آورند این بود که به ایشان کمک کنم بیش از نقاط ضعف بر نقاط قوتشان تمرکز کنند. همچنین -لطفاً خوب دقت کنید- تنها راهی که خودم می‌توانستم به ظرفیت در نقش یک

فرد و رهبر دست یابم این بود که تمرین کنم و نقاط قوت خودم را توسعه دهم. این مسئله شیوه انجام دادن همه کارها را برایم تغییر داد و خیلی زود کشف کردم که توانایی‌ام در زمینه تجهیز کردن بسیار بیشتر از توانایی‌ام در زمینه اندرز دادن است. قبل از کشف درباره آگاهی، خود را شبانی می‌دیدم که مراقب نیازهای مردمش است. بعد از این کشف، به تدریج نگاه متفاوتی به خودم و نقشی که داشتم پیدا کردم. گاوچرانی شدم که اعضای کلیسایش را رهبری می‌کند و بالندگی می‌بخشد. تا سال‌ها این داستان را در همایش‌ها نقل می‌کردم. اغلب طی پرسش و پاسخ‌ها کسی این سؤال را می‌کرد، «مهم‌ترین نکته‌ای که از گفت‌وگو با آن دو رهبر دریافتید چه بود؟» پاسخ من «آگاهی» است. اغلب از خود پرسیده‌ام، اگر با آن دو رهبر دیدار نکرده بودم، تا کی به جای تجهیز کردن افراد آنها را نصیحت می‌کردم؟ پاسخش را نمی‌دانم. اما این چیزی است که می‌دانم: همه ما برای آگاه شدن از اینکه چطور می‌توانیم برای رسیدن به ظرفیت‌مان افراد بهتری شویم به کمک شخص دیگری نیاز داریم.

می‌خواهم آن کسی باشم که به شما کمک می‌کند خود آگاه‌تر شوید. این مسئله‌ای است که بخش اول این کتاب به آن می‌پردازد. احتمالاً این سخن معروف را شنیده‌اید که «اگر همیشه همان کاری را انجام دهم که انجام می‌دادم، همیشه همان چیزی را به دست می‌آورم که به دست می‌آوردم». می‌خواهم به شما کمک کنم کار جدیدی انجام دهید - و به جای جدیدی برسید. در آغاز این سفر می‌خواهم دو ایده را با شما مطرح کنم:

- **تغییر همیشه نباید تغییری بنیادین باشد تا اثر ببخشد.** نصیحت کردن افراد و مجهز کردنشان شباهت‌هایی دارند. هر دو مورد مستلزم اهمیت دادن به فردی دیگر و صرف وقت با او برای راهنمایی و اندرز است. تنها کاری که باید می‌کردم این بود که تمرکز را از نقاط ضعف آنها متوجه نقاط قوتشان کنم. در حالی که این کتاب را می‌خوانید و به ویژه زمانی که این بخش مربوط به آگاهی را مطالعه می‌کنید، حواستان باشد کجا باید تمرکزتان را تغییر دهید تا از ظرفیت‌تان آگاه‌تر شوید.

- **تغییر برای‌تان ضرورت دارد تا به ظرفیت خود دست یابید.** در حالی که دو بخش دیگر را می‌خوانید، با تأکید بیشتری بر تغییر مواجه می‌شوید. در بخش دوم، که به توانایی می‌پردازد، از شما خواهیم خواست روی چیزهایی کار کنید که شاید نقاط قوت طبیعی‌تان نباشد. این کار را دشوار خواهید یافت. رشد در حوزه‌های مهارتی، در صورتی که از مهارت‌های طبیعی فرد نباشد، غالباً کند و اندک است. ایرادی ندارد. کوچک‌ترین تغییر مثبتی مفید است. این تغییرات ظرفیت‌تان را افزایش می‌دهد. اما وقتی به بخش سه کتاب برسید، که به انتخاب‌ها می‌پردازد، آن را آسان‌تر خواهید یافت. در مسائل مربوط به انتخاب، تغییرات‌تان با سرعت بسیار بیشتری دست‌یافتنی است. اگر مایلید ظرفیت‌تان را افزایش دهید و به توان بالقوه خود برسید، همه این تغییرات، خواه دشوار و خواه آسان، ضروری‌اند.

حواستان را شش‌دانگ جمع کنید. سفر هیجان‌انگیزی خواهد بود. توسعه آگاهی به شما امکان خواهد داد تغییراتی را تشخیص دهید که به شما کمک خواهد کرد حصارهای ظرفیت‌تان را در هم بشکنید. امید من این است که وقتی کتاب را به پایان بردید، ظرفیت‌تان خیلی بیشتر از چیزی باشد که تصورش را می‌کردید و تاحدزیادی در مسیر خویش به سوی زندگی‌ای بی‌حدومرز باشید. بیایید باهم به این سفر برویم.

## < می دانید چه چیزی محدودتان می کند؟ >

در تمام طول زندگی، ظرفیت فردی برایم مسئله جالب توجهی بوده است، هرچند در جوانی دانش کافی نداشتم که این نام را رویش بگذارم. کتاب قصه محبوب کودکی ام لکوموتیوی که توانست [۱] بود. وقتی کوچک بودم، مادرم آن را اغلب برایم می خواند. وقتی خودم توانستم بخوانمش، مرتباً آن را از قفسه کتاب برمی داشتم. داستانش را برای خانواده اجرا می کردم. عاشق این بودم که لکوموتیو کوچولو به خودش باور دارد و به خاطر این باور موفق می شود از روی تپه عبور کند. چون همه تلاشش را به کار بست، ظرفیتش افزایش پیدا کرد.

به یاد مثالی افتادم که پدرم در صحبت هایش به کار می برد. آدم دنیا دیده ای پسری را دید که ماهیگیری می کرد و پیش او رفت تا ببیند در چه حال است. پسرک قبلاً دو ماهی کوچک گرفته بود، اما درحالی که پیرمرد داشت به سمت او قدم برمی داشت، پسر توانست ماهی خاردار بزرگی بگیرد.

درحالی که پسر قلاب را از دهان ماهی درمی آورد، پیرمرد گفت، «حرف ندارد.» اما بعد پسر ماهی را دوباره توی آب انداخت.

پیرمرد فریاد زد، «چه کار داری می کنی؟ گنده تر از این گیرت نمی آید.» پسر پاسخ داد، «آره، اما عرض ماهیتابه ام فقط یک وجب است.» این حکایت همیشه به خنده ام می انداخت و به این مسئله آگاهم می کرد که تفکر شخص چگونه می تواند محدودش کند.

همچنین به روشنی به یاد دارم که یکی از معلمانم داستان سه پسر بچه را تعریف می کرد که مسیرشان به مدرسه از کنار دیواری بلند بود. هر روز وقتی پسرهای پای پیاده به مدرسه می رفتند، از خود می پرسیدند آن طرف دیوار چیست. سرانجام

### اگر ندانید چه

#### چیزی محدودتان

#### می‌کند، چگونه

#### برطرفش خواهید

#### کرد؟

آنچه هم‌اکنون تجربه می‌کنید می‌خواهید. شاید در زندگی‌تان در همهٔ زمینه‌هایی که می‌خواهید موفق نباشید. شاید از پیشرفتتان رضایت کامل ندارید. آیا دارید همهٔ کارهایی را که خواهانش هستید انجام می‌دهید؟ یا اینکه می‌خواهید بیشتر ببینید،

بیشتر انجام دهید و بیشتر وجود داشته باشید؟ اگر مثل من باشید، می‌خواهید به چیزهای بیشتری دست یابید. حتی حالا که نزدیک به هفتاد سال دارم، راضی نیستم. می‌خواهم به رشد ادامه دهم و منشأ تغییری باشم.

چه چیزی سد راهتان می‌شود؟ چه چیزی محدودتان می‌کند؟ می‌دانید؟ اگر ندانید چه چیزی محدودتان می‌کند، چگونه برطرفش خواهید کرد؟

شاید این سخن معروف را شنیده باشید که «اگر می‌خواهید کاری انجام شود، آن را به آدمی بدهید که مشغلهٔ زیادی دارد». ممکن است این حرف با عقل جور درنیاید، اما حرف درستی است. به نظر می‌رسد آدم‌هایی که می‌توانند کارهای زیادی به انجام برسانند قادرند بازهم کارهای بیشتری تقبل کنند و همچنان پربازده باشند. علتش چیست؟ آیا برخی افراد صرفاً ظرفیت زیادی دارند و بقیه فاقد آن‌اند؟ شده به ظرفیت خودتان فکر کنید؟ بیشتر افراد گمان می‌کنند ظرفیتشان از پیش تعیین شده است. این حرف را می‌شنوید که فلانی «پر ظرفیت» است و دیگری «کم ظرفیت» و آن را قبول می‌کنید. ظرفیت شما چقدر است؟ آن را زیاد، کم یا متوسط تعریف کرده‌اید؟ فکر می‌کنید از پیش تعیین شده است؟ شاید مقدارش را مشخص نکرده باشید، اما احتمالاً با میزانی از موفقیت که گمان می‌کنید برایتان امکان‌پذیر است کنار آمده‌اید. این مشکل‌آفرین است.

عدهٔ زیادی کلمهٔ ظرفیت را می‌شنوند و گمان می‌کنند محدودیت است. آنها فرض می‌کنند ظرفیتشان تعیین شده است - به‌ویژه در صورتی که از سن معینی عبور کرده باشند. افراد از این ایده که ظرفیت یا توان بالقوه‌شان می‌تواند افزایش یابد دست می‌کشند. تنها کارشان این است که سعی کنند آنچه را به گمانشان در اختیار دارند مدیریت کنند. عدهٔ زیادی این‌گونه می‌اندیشند. طبق مشاهدات

روزی کنجکاوی‌شان چنان شدت گرفت که یکی از آنها گفت، «بیا بید برویم ببینیم» و بعد کلاهش را به آن طرف دیوار انداخت و گفت، «حالا مجبورم از دیوار بالا بروم و ببینم آن طرفش چیست.»

دو پسر دیگر با ناباوری به او خیره شدند. اما وقتی دیدند دارد از دیوار بالا می‌رود، آنها هم کلاه‌هایشان را به طرف دیگر دیوار انداختند و به او ملحق شدند. نمی‌خواستند جا بمانند. می‌خواستند این کشف را خودشان تجربه کنند، نه اینکه صرفاً کسی آن را برایشان نقل کند.

هنوز به خاطر دارم که فکر کردم، من هم اگر جای آنها بودم کلاهم را به آن طرف دیوار می‌انداختم. می‌خواستم به جاهای جدید بروم، اکتشافات جدید بکنم و به خودم فشار بیاورم تا کاری بیشتر از حدی که می‌دانستم در توانم است انجام دهم. هنوز هم همین‌طورم. بعضی وقت‌ها دستیابی به این آرزوها مستلزم تعهدی جسورانه است. بارها بعد از اولین باری که آن داستان را شنیدم، کلاهم را در ذهنم به آن طرف دیوار انداختم تا خودم را متعهد به اکتشافات رشددهنده کنم. امروز، از شما می‌خواهم کلاهتان را به آن طرف دیوار بیندازید.

### ← داشته‌های آگاهی

هدفم از نوشتن این کتاب این است که به شما کمک کنم همان لکوموتیو کوچولویی باشید که توانست. می‌خواهم الهام‌بخشان شوم تا حصارهایی را که مانع از حرکتتان می‌شود و قابلیتتان را محدود می‌کند در هم بشکنید. می‌خواهم به شما کمک کنم از ذهنیت ماهیت‌بانهٔ یک‌وجبی بیرون بیایید و تفکر و توانایی خود را بسط دهید. می‌خواهم کلاهتان را به آن طرف دیوار بیندازید. می‌خواهم چالش ظرفیت را قبول کنید و زندگی‌تان را تغییر دهید. مایلید این کار را بکنید؟ اگر چنین است، این فرایند با آگاهی آغاز می‌شود، با یادگیری...

### ۱ < ظرفیت شما از پیش تعیین شده نیست

اگر شما هم مثل اکثر آدم‌ها باشید، شرط می‌بندم از زندگی چیزهایی بیش از