

www.ketab.ir

اون که افتضاح بود، حالا چی؟!

چطور در ناملايمات شاد باشيم و در آسفتگی ها، معجزه را بياييم!

نويسنده: دکتر نيتا بوشان

مترجم: منصور بيگدلی

اون که افتضاح بود، حالا چی؟! چطور در ناملایمات شاد باشیم و در آشفتگی‌ها، معجزه را بیابیم!



نویسنده: دکتر نیتا بوشان

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستاران: شکبیا عسگریور، بهزاد مردآزاد ناو
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
لیتوگرافی: سحر گرافیک
چاپ: ناژو

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۹,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۶۸-۸

حق چاپ محفوظ است

سرشناسه: بهوشان، نیتا

Bhushan, Neeta

عنوان و نام پدیدآور: اون که افتضاح بود، حالا چی؟! چطور در ناملایمات شاد باشیم و در آشفتگی‌ها، معجزه را بیابیم! / نویسنده نیتا بوشان؛ مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۲۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۶۸-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: how to embrace the joy in chaos and find magic in the mess, 2023.

عنوان دیگر: چطور در ناملایمات شاد باشیم و در آشفتگی‌ها، معجزه را بیابیم!

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

راه و رسم زندگی

Conduct of life

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -- مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۸۷۱۵

تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۳۸-۶۶۹۶۳۸۴۵
۶۶۴۹۸۵۷۹
کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱
bahareshabz.com
@bahareshabzpub

این کتاب ترجمه‌ای است از:

That sucked, now
what?:

how to embrace the
joy in chaos and find
magic in the mess

فهرست

www.ketab.ir

فصل یکم

فصل دوم

فصل سوم

فصل چهارم

فصل پنجم

فصل ششم

فصل هفتم

فصل هشتم

فصل نهم

فصل دهم

فصل یازدهم

فصل دوازدهم

فصل سیزدهم

فصل چهاردهم

۷	تمجیدهایی از کتاب اون که افتضاح بود، حالا چی؟!
۱۶	پیشگفتار مترجم
۱۸	پیشگفتار
۳۳	بخش یک لحظه‌ی اعجاب‌انگیز فصاحت‌بار
۴۱	انسان بودن
۵۴	ذهنیت قریانی
۷۰	تله‌ی استحقاق
۸۸	باری روی دوش‌تان
۱۰۷	بخش دوم عامل سریا شدن
۱۱۴	دوران تربیت شما
۱۲۸	محیط فعلی شما
۱۳۹	ظرفیت عاطفی شما
۱۵۰	خودآگاهی شما
۱۵۷	بخش سوم پرواز به سوی جلو
۱۶۳	سقوط
۱۸۸	شعله‌ور شدن
۲۰۸	برخاستن
۲۳۲	بزرگنمایی
۲۶۲	رشد و پیشرفت
۲۸۴	گشودن بال‌هایتان
۲۹۹	کلام پایانی پذیرش و تسلیم
۳۰۴	درباره‌ی نویسنده

www.ketab.ir

تقدیمی نویسنده:

تقدیم به شما در سفر زندگی تان. باشد که هر سال شادتر شوید و شادی بیشتری را برای دیگران به ارمغان بیاورید.

تقدیمی مترجم:

تقدیم به تک تک هموطنانی که در تلاش برای ساختن یک زندگی بهتر هستند.

تمجیدهایی از کتاب اون که افتضاح بود، حالا چی؟!

«آموزه‌های ارزنده و مفید این کتاب، راهنمای زندگی شماست: با یادآوری این نکته که زندگی می‌تواند شما را هیچ سلاح نکند، اما شما می‌توانید دوباره سرپا شوید و حتی رو به جلو پرواز کنید».

[جی شتی، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان

مثل یک راهب فکر کن]

«کتابی بی‌نظیر درباره‌ی یافتن جادو در لحظه‌های آشفتگی و پذیرش مسئولیت زندگی‌تان».

[رژینا توماس هاور، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان

ترسو و مؤسس دانشکده هنرهای زنانه]

«اگر کسی هستید که احساس می‌کنید زندگی مطابق میل شما پیش نمی‌رود، این کتاب را بخوانید. دکتر نیتا، ابزارهای عملی برای غلبه بر موانع و افزایش تاب‌آوری‌تان را ارائه می‌کند تا بتوانید برای تحقق رؤیاهایتان بیشتر تلاش کنید».

[ویشن لاکیان، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان بودا و کله‌خرا]

«در این کتاب بی‌نظیر، دکتر نیتا تجربه‌ی شخصی خود و تجارب کمک به هزاران نفر دیگر را با هم ادغام کرده است. او دیدگاه جامعی درباره‌ی غلبه بر اندوه، فقدان و سختی‌ها را ارائه می‌کند که براساس تجربه‌های انسانی است، در عین حال نیز شما را تشویق می‌کند تا قدرت و جادوی خود را در آشفتگی‌ها پیدا کنید».

[ملیسا آمبروسینی، نویسنده‌ی پر فروش و مجری برنامه ملیسا آمبروسینی]

«من یک بار با نیتا دیدار کردم و زندگی‌ام برای همیشه عوض شد. چه بهتر که این کتاب را همیشه کنار خود داشته باشید».

[کدی سانچز، سرمایه‌گذار و کارآفرین سریالی و مؤسس

شرکت کانترین تینکینگ]

«راهنمایی ارزشمند برای کسانی که پس از لحظه‌های تغییردهنده‌ی زندگی، خودش را از نو می‌سازد تا رو به جلو پرواز کند».

[جیم کوئیک، نویسنده‌ی کتاب پر فروش نیویورک تایمز با عنوان نامحدود]

«خواندن کتاب اون که افتضاح بود، حالا چی؟! برای هرکسی که احساس می‌کند دنیا او را زمین زده یا برنامه‌هایش را خراب کرده است، الزامی است: راهکاری ساده برای ساختن یک برنامه‌ی عملی برای زدودن گرد و غبار از خودتان و تغییر داستانی که به خودتان می‌گویید».

[لیزا نیکولز، نویسنده‌ی کتاب پر فروش نیویورک تایمز با عنوان

هرچه که شد! و مؤسس شرکت موتیویتینگ دِ مَسِر]

«اگر آماده‌ی یافتن جادو در آشفتگی‌تان و بازپس‌گیری شادی‌تان در «رویدادهای

پُرفراز و نشیب زندگی «هستید که همه‌ی ما تجربه می‌کنیم، پس این کتاب برای شماست. دکتر نیتا، دوگانگی دوران سخت پرواز به سمت جلو و گذر از لحظه‌های فضاقت بار را بیان می‌کند».

[مارک گروز، مؤسس شرکت کریئیتی دِ لاو و مجری پادکست مارک گروز]

«در این کتاب، دکتر نیتا ابزارهایی عملی برای بهبود تاب‌آوری پس از رویارویی با ناملایمات را ارائه می‌کند. برای هرکسی که می‌خواهد یاد بگیرد سختی‌ها و شکست‌های گذشته را پشت سر گذاشته و از سوی دیگر، قوی‌تر بیرون بیاید، این کتاب بسیار ضروری است».

[نوال مصطفی، عصب-روان‌شناس شناختی و متخصص

سلامت روان @TheBrainCoach]

«دکتر نیتا به شما نشان می‌دهد که چطور لحظه‌های چالش برانگیزتان را به انگیزه‌ای برای پرواز رو به جلو تبدیل کنید».

[ماریسا پیر، درمانگر و نویسنده‌ی کتاب پرفروش بین‌المللی با عنوان

دروغ بهتری به خودت بگو و مؤسس زپید ترنسفورمیشن تراپی]

«زندگی غیرقابل پیش‌بینی است و داشتن چنین کتابی به شما کمک می‌کند تا لحظه‌های دشوار زندگی را با مهربانی، قدرت و شوخ‌طبعی هدایت کنید. دکتر نیتا موهبتی جادویی دارد که می‌تواند از تجربه‌های آشفته‌ی زندگی برخاسته و درس بیاموزد. این کتاب، حس راحتی یک دوست صمیمی و سال‌ها مربیگری را به یکباره در خود دارد».

[ساهارا ژز، نویسنده‌ی کتاب پرفروش دارمای خود را کشف کنید]

و میزبان پادکست هایست سلف]

«سرانجام، کتابی که کاملاً واضح اما جالب و عملی است و می‌توان با آن ارتباط برقرار کرد. می‌توانم لم بدهم، هر صفحه را واریسی کنم و به‌سادگی از لحظه‌های سخت انسانی بگذرم».

[میکی آکراوال، نویسنده‌ی کتاب پرفروش گندکاری‌های باحال بکن]

[و مؤسس توشی و تینکس]

«دکتر نیتا به شما نشان می‌دهد که دل شکستگی‌ها، شکست‌ها و ناامیدی‌ها چطور می‌توانند فرصت‌هایی زیبا برای دگرگونی فراهم کنند».

[سِلِنا سو، خالق ایمپکتینگ میلیونز]

«این کتاب، دارین زندگی است برای اینکه در موقعیت‌های بد و دشوار زندگی، آن را کنار خودتان داشته باشید. فصل آن پُر از جادوهای بی‌شمار است. به‌عنوان یک نویسنده، همیشه عاشق یادگیری از متخصصان دیگر هستم. نیتا، مطمئناً همان کسی است که باید درباره‌اش صحبت کرد».

[ناتاشا گرازانو، نویسنده‌ی کتاب پرفروش وال استریت ژورنال با عنوان همان]

[باش تابه‌آن تبدیل شوی و میزبان پادکست قانون جذب با مجله ساکسس]

«دکتر نیتا نگاهی واقع‌بینانه و شادی‌بخش به زندگی دارد و به ما می‌آموزد که در سخت‌ترین لحظات و چالش‌های زندگی، چگونه بیش از حد مسئولیت‌پذیر باشیم و با بزرگ‌ترین اهداف و آرزوهایمان هم‌راستا شویم».

[الیسون چارلز، نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش قدرت حیوان: ۱۰۰ حیوانی که]

[به‌زندگی تان انرژی می‌دهند و روح‌تان را بیدار کنید و مجری پادکست سِرِمونی سیرکل]

«دکتر نیتا درباره‌ی چگونگی غلبه بر هر چالشی، توانایی‌های خاصی برای ارائه‌ی

مثال‌هایی قابل فهم دارد. او تجارب خود را به اشتراک می‌گذارد تا بتوانید توانمند شوید و فرمان زندگی را به دست گرفته و با راحتی و ظرافت از موانع بگذرید. او حرف‌هایش را عملی می‌کند و هر جا برود دنبالش می‌روم».

[جنا فیلیپس بالارد، از مؤسسان آکادمی آسنشِن لیدرشیپ]

و خالق من حالا او هستم]

«این کتاب برای کسی که می‌خواهد باور به خویشتن را توسعه دهد و بسیار آموزنده است. فقط در صورتی این کتاب را بگیرید که آماده‌اید زندگی‌تان را به سطح بالاتری ارتقا دهید».

[گابریل جون دی‌او، بنیانگذار مؤسسه‌ی ماسِل سنتریک مدیساین]

«دکتر نیتا این موهبت را دارد که چالش‌های زندگی ما را تغییر داده و چشم‌اندازی ارائه می‌کند که می‌تواند آن چالش‌ها را کاملاً دگرگون کند».

[قدوس، مجری سابق ام‌تی‌وی و مؤسس اینکوبیتور]

«این کتاب به ما یادآوری می‌کند که زندگی انسان‌ها آن فریبی نیست که در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم. دکتر نیتا نشان می‌دهد چطور لحظه‌های افتضاحی را که ناگزیر با آن‌ها روبه‌رو خواهیم شد، عادی کنیم و به آن‌ها معنا بدهیم و چطور در تمام آن‌ها شادی را تجربه کنیم. این بسیار قدرتمند است».

[کریستین هاسلر، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نشنگی انتظار]

و میزبان پادکست روی آن و همراه آن]

«دکتر نیتا ابزارهای ساده‌ای برای خلق دوباره خودتان در هر مرحله از زندگی‌تان ارائه می‌کند که ریشه در تجربه‌های انسانی دارد و به شما نشان می‌دهد که چطور

پیشگفتار مترجم

بهترین کتاب‌ها، کتاب‌هایی هستند که بر اساس تجربه‌ی شخصی و پژوهش‌های نویسنده نگاشته شده‌اند - یعنی هم تئوری هستند و هم عملی - بی‌شک زندگی، مشکلات و گرفتارهای ما مقابل ما قرار می‌دهد. گاهی در حال پیشرفتیم و گاهی در حال پسرفت. در این برهه‌های زندگی است که عواطف ما دچار تلاطم شده و به هم می‌ریزیم. احساس شکست می‌کنیم و حتی از زندگی ناامید می‌شویم. چون اتفاق‌هایی رخ داده که انتظارش را نداشتیم و یا مسائل طبق برنامه‌ریزی ما پیش نرفته و این ما را سرخورده می‌کند.

در چنین مواردی باید به تکنیک‌ها و راهبردهایی برای درک عواطفمان مجهز باشیم تا بتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، نه اینکه توسط آن‌ها زمین‌گیر شویم. کتاب پیش‌رو، نوشته‌ی زنی است که در دوران کودکی تا بزرگسالی و ازدواج، ناملایمات زیادی را تجربه کرده و سرانجام در یک لحظه‌ی: «آهان، فهمیدم!» متوجه شده که در چه مارپیچ روبه‌پایینی قرار گرفته و مصمم می‌شود تا اوضاع زندگی‌اش را تغییر دهد. مزیت این کتاب این است که علاوه بر آشنا شدن با مسائلی که بر کل زندگی ما تأثیر می‌گذارند، راهکارهای عملی برای کنار آمدن با آن مسائل را نیز ارائه می‌کند و به ما یاد می‌دهد که چگونه در هیاهوی آن ناملایمات، پس از هر پسرفت و شکستی، دوباره سرپا شویم و رو به جلو پرواز کنیم.

امیدوارم این کتاب، راهنما و چراغ راهی برای گذر از سختی‌های زندگی‌تان باشد. لطفاً دیدگاه‌های ارزشمند خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی با مترجم در میان بگذارید.

   @mansbigdeli

با آرزوی سعادت و بهروزی

منصور بیگدلی

تابستان ۱۴۰۲

www.ketab.ir

پیشگفتار

وقتی تصمیم گرفتم از همسر (درازدواج اول) جدا شوم، هیچ کوله‌باری نداشتم، احساس می‌کردم که هیچ چیز ندارم. در حقیقت، از آخرین باری که مشت‌اش به صورتم خورد، دیگر او را نمی‌شناختم.

من آنقدر احساساتی نظیر شرم، خجسته‌گی و وحشت و ترس را مانند یک راز، مخفی نگه داشته بودم که دیگر از درون، خالی شده بودم و هیچ ایده‌ای نداشتم که آن روز ۳۱ دسامبر ۲۰۱۱ چگونه مسیر زندگی‌ام را تغییر خواهد داد.

در سال ۲۰۱۲، شکایت قضایی خود علیه همسر آزارگرم را ثبت کردم. وقتی وارد دادگاه شدم، متوجه شدم که چندین زن جوان دیگر با اعتماد به نفس در صف انتظار برای دریافت برگه‌ی حمایت و حفاظت اجتماعی بودند. وقتی قاضی برگه‌هایی از پرونده‌ی من که مختص تمامی موارد "آزار" بود را بررسی می‌کرد - این فهرست چند صفحه‌ای آنقدر طولانی بود که به هم منگنه شده بود - پرسید: «چرا الان اینها رو نشونم می‌دی؟ چرا اینقدر طول کشید تا شکایت و اقدام کنی؟» جواب دادم: «آخه پدرم هندیه! ما طلاق نمی‌گیریم».

آن هنگام، احساس حقارت کردم، اما پس از آن، درباره‌ی زنان دیگری فکر کردم که منتظر دیدن قاضی بودند. این زنان، صبورانه در صف ایستاده بودند و هیچ شرم یا احساس گناهی درباره‌ی موقعیت‌شان نداشتند. وضعیت من منحصر به فرد نبود.

من در تجربه‌هایم تنها نبودم. آن زن‌ها هم مورد آزار قرار گرفته بودند و هریک از آن‌ها شجاعت، تاب‌آوری و قدرت پیدا کرده بودند تا بیایند و از خودشان دفاع کنند، ارزش و عزت‌نفس خود را دریابند، برخیزند و اوج بگیرند.

با الهام از آن تصویر، تصمیم گرفتم که روی "شفا" تمرکز کنم. خیلی سریع متوجه شدم که مشکلات من، افزون بر از دست دادن خانه و ازدوام بود. من با عمری فقدان، آسیب روحی و تراژدی سروکار داشتم. وقتی ۱۰ ساله بودم، مادرم به سرطان سینه مبتلا شد، اما کمی بهبود پیدا کرد. وقتی ۱۴ ساله بودم، بیماری دوباره تشدید شد. مادرم دو سال بعد درگذشت و این فقدان برای من ۱۶ ساله بود که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم.

در ۱۷ سالگی که در شرف فارغ‌التحصیلی از دبیرستان بودم، درست یک سال پس از مرگ مادرم، برادر ۱۵ ساله‌ام برای به‌دلیل حمله شدید آسم، مقابل دبیرستانش غش کرد و به زمین افتاد. مسابقه‌ی من برای به‌دلیل شروع می‌شد، اما برادر کوچولوی من، بهترین من و محرم اسرارم، هرگز نتوانست به زمین برسد.

پدرم درست یک سال پس از مرگ همسر و پسرش، دچار فکری شدیدی شد. احساس می‌کردم به‌عنوان فرزند بزرگتر، باید از برادر کوچک‌ترم وینای که فقط ۱۲ سال داشت، مراقبت کنم. از اندوه دست کشیدم. شغلی پیدا کردم. بعد شغل دوم، سوم و بالاخره زندگی‌ام کمی بهتر شد؛ بعد از آن، بیماری پدرم هم مشخص شد: "سرطان مرحله‌ی چهارمیه". او در عرض ۱۰ ماه درگذشت.

در ۱۹ سالگی، هم یتیم بودم و هم پرستار برادر کوچک‌ترم شده بودم. مجبور بودم دوباره سرپا شوم - چون مسئله تنها مختص من نبود - حقیقتاً نمی‌دانستم که چه کار باید کنم. فقدان‌ها و اندوه را ذیل سخت‌کوشی برای رسیدن به موفقیت، دفن کردم. جمع‌آوری دستاوردهای بزرگ، پیشرفت‌ها و نتایج آن، تنها راه بی‌حس کردن دردم بود. اینکه حس کنم متعلق به جایی هستم و بتوانم کاری انجام بدهم، تنها راه جلوگیری از این بود که دنیا به من و برادرم با ترحم نگاه کند و درگوشی بگوید: «دوباره

شروع شد، یه تراژدی دیگه...». در حقیقت، این به مکانیزم اولیه‌ی کنار آمدن من با اوضاع زندگی تبدیل شد.

مانند هر شخص دیگری در شرایط سخت، بهترین کاری را انجام دادم که در آن زمان فکر می‌کردم که درست است. من هر کاری را که می‌توانستم، برای بهبودی و تاب‌آوری خود انجام دادم؛ اما ناامیدانه به دنبال عشق و پذیرش آن در قلبم بودم، آن حس عمیق بودن در خانه‌ای که هنوز هم خیلی دور به نظر می‌رسید. سرانجام آن تعقیب کردن، من را به در خانه‌ای رساند و وارد ازدواجی کرد که به یک زندان تبدیل شد.

اما پس از آن روز در دادگاه که من از آن زندگی فرار کردم و وقتی که سرانجام مصمم شدم تا به شغفا و بهروزی دست پیدا کنم، زنی را دیدم که زیادی شکست خورده و مشکلات زیادی داشت سرگذاشته بود. دختر بچه‌ای را دیدم که نیاز داشت تا دوباره اعتماد کند و به هیولای مستانی‌ای را دیدم که اندوهی زیاد با مسئولیت یک فرد بالغ و بزرگسال را تحمل می‌کرد کسی که نوجوان نبود و مصائب زیادی را به دوش می‌کشید.

مانند زنانی که در دادگاه دیده بودم، من هم می‌توانستم عزت‌نفسم را مطالبه کنم. می‌توانستم تاب‌آوری‌ای را بسازم که از قبل، پرورش داده بودم و کل زندگی‌ام را مشغول پرورش آن بودم. من می‌توانستم کاری بیشتر از فقط دوباره سرپا شدن از یک پسر فرت زندگی خراب‌کن دیگر، انجام بدهم. من می‌توانستم رو به جلو اوج بگیرم.

سال‌های پس از آن، شغل‌های زیادی مانند دندانپزشک زیبایی، آن هم با شیوه‌ای خاص و موفق داشتم؛ اما آن را رها کردم تا نویسنده، پژوهشگر حوزه‌ی تندرستی، جوینده‌ی معنویات و یک مربی باشم. سپس، مشاور کسب‌وکار و یک سرمایه‌گذار^۱ شدم و سرانجام به جایی رسیدم که امروز هستم: یک کارآفرین و مجری پادکست بسیار موفق، سخنران در حوزه‌ی سلامت عاطفی و سلامت روان در شرکت‌ها، سازمان‌ها و افراد مختلف در سرتاسر دنیا. من به دیگران یاد می‌دهم

۱. سرمایه‌گذاری که سرمایه‌ی اولیه برای استارت‌آپ‌ها را فراهم می‌کنند. (مترجم)

که چطور بی نقص نبودن، آشفتگی، مشکلات و البته لحظه‌های مهم این تجربه‌ی انسانی را بپذیرند.

همچنین، من یک زن مستقل، یک شریک تجاری، همسر، مادر، خواهر، دختر، دوست، پرستار، عاشق، مراقب، درمانگر و یک انسان فداکار هستم، کسی که بیش از حد تلاش می‌کند. هزاران برچسب برای توصیف من و احتمالاً برای توصیف شما وجود دارد.

هیچ‌یک از ما یک لوح خالی نیستیم و تظاهر به اینکه خودمان می‌توانیم همه‌ی مشکلات را حل کنیم، فقط باعث ناامیدی ما می‌شود. شما اینجا هستید، در این لحظه، به عنوان یک انسان، با گذشته و آینده‌ای پیش رو حضور دارید. شما در زمان خاصی به دنیا آمدید از مکان و فرهنگ خاصی آمدید و در زمان‌های مختلف، عناوین مختلفی به شما داده شده است؛ چون شما رشد کردید، تغییر کرده و به تکامل رسیدید. خودتان را از نو خلق کردید، یک و یا دو تغییر ظاهری داشته‌اید، دوستانی پیدا کرده و یا از دست داده‌اید، زیر سقف‌های مختلفی زندگی کردید و تفکر خود را وسعت داده‌اید... برای همین، مفهوم شما از تاب‌آوری هم باید بسط پیدا کند. وقتی با این پرسش روبه‌رو شدم که پس از طلاق، چطور به‌زیستی خود را ارتقا دادم، مجبور شدم تا تقریباً دوباره با تمام وجودم، با اینکه چه شد که به آن نقطه رسیدم، روبرو شوم. خودم را به چالش کشیدم تا به سطح دیگری از تاب‌آوری برسم. جرات کردم تا نسبت به مسائل، نگاه عمیق‌تری داشته باشم و بفهمم که چه چیز برای من اهمیت دارد. از قربانی بودن دست کشیدم. نمی‌خواستم فقط بهبود پیدا کنم. می‌خواستم دوباره سرپا شوم. می‌خواستم به صورت برجسته‌ای تاب‌آور باشم تا به‌سوی ارتفاعات جدیدی اوج بگیرم.

بله. سال‌های اولیه‌ی زندگی‌ام پُر از فاجعه بود. اما آن سال‌ها به یک پلِ عالی در زندگی منجر شد: یک بیداری بزرگ و دگرگونی کامل که امروز، فراتر از آن چیزی به نظر می‌رسد که در آن هنگام، می‌توانستم تصور کنم. این کتاب را می‌نویسم تا

به شما بگویم: «زندگی برای همهی مادر جریان است، گاهی ممکن است احساس کنید چنان مشتی به صورت تان خورده که نمی‌توانید نفس بکشید. قطعاً چنین زمان‌هایی را همگی به طریقی تجربه خواهیم کرد».

شاید همین حالا حس کنید که اکسیژن کاملاً از ریه‌هایتان خارج شده است. اما بعد از یک دم و بازدم، متوجه می‌شوید که خواب نمی‌بینید؛ شاید کسی شما را از حمایت خود محروم کرده است و دوباره حس آسیب دیدن به شما دست داده است.

بدترین دوران زندگی‌ام، مملو از چنین احساساتی بود؛ اما نمی‌خواهم به شما بگویم که تجربه‌ی این احساسات، هیچ ایرادی ندارد. چون گاهی تجربه‌ی آن کاملاً فضاقت‌بار خواهد بود. این لحظات به صورت زشت و دردناکی افتضاح است، چنان افتضاح که ممکن است مدتی شما را در خود غرق کند. این تجارب می‌تواند در شکل‌ها و طرق مختلف بروز شما بیاید، از ناراحتی‌های بزرگ و تکان‌دهنده‌ای مانند خیانت در ازدواج تا مسئله‌ی کوچکی مانند بی‌توجهی یک دوست نزدیک به ما. اما فارغ از اینکه چطور مسائل، طبق برنامه پیش نرفته‌اند و فارغ از اینکه آن لحظه‌ها چقدر افتضاح بوده‌اند، این آسیب روحی نیست که واقعیت دارد. اگر شما در یک چرخه‌ی عذاب‌آور گیر کرده‌اید، اگر آزارتان داده و اگر لگدی به پشت‌تان زده، این هرگز بدان معنی نیست که شما خیلی حساس و یا خیلی ضعیف هستید، در هر شرایطی شما خیلی انسانیت دارید. پس، اگر این لحظه‌ها و احساسات برایتان آشنا به نظر می‌رسند، دوست من، این را بدان که: «شما درهم شکسته نیستید. شما بی‌ارزش نیستید. شما در سختکوشی یا «به‌اندازه‌ی کافی خواستن»، شکست نخورده‌اید. قطعاً شما ویران نشده‌اید. شما تمثال آن شکست‌هایی نیستید که قبلاً تجربه کردید. شما آن فکرهایی نیستید که درباره‌ی خودتان در سر دارید. شما انسان هستید. مسائل زندگی‌تان، بی‌نقص نیستند، هیچ‌وقت هم قرار نبوده بی‌نقص باشند».

زندگی انسانی شما مقداری دفعات زیادی از لحظه‌های فضاقت‌بار را در خود داشته

که شما را به این نقطه از سفرتان رسانده است. اما می‌خواهم بدانید که: «حالا، هر جایی که هستید، در این لحظه، هر قدر احساس مشقت خوردن یا از پشت، ضربه خوردن و یا زمین خوردن می‌کنید، می‌توانید به‌سوی جلو اوج بگیرید و پرواز کنید. چون این برای همه‌ی ما، بهترین و حقیقتاً تنها گزینه است».

من به‌عنوان یک مربی، به مردم کمک می‌کنم تا بپذیرند که زیستی انسانی دارند. اینکه در آشفتگی‌ها، معجزه و درمیانه‌ی مشکلات کمرشکن زندگی، شادی وجود دارد. اینکه آن‌ها نه فقط می‌توانند از آن دوران سخت بیرون بیایند، بلکه می‌توانند با نسخه‌ی پُرانرژی‌تر، جسورتر و با تاب‌آوری بیشتر از آن عبور کنند. طی این سال‌ها، هزاران نفر را دیده‌ام که به زمین گیر شدن خود پایان داده‌اند، گرد و خاک را از تن زدوده و یاد گرفته‌اند که به‌سوی جلو قدم بردارند.

در این کتاب، به شما نشان می‌دهم که چطور این کار را انجام بدهید. من برخی از داستان‌های مراجعه‌کنندگان و همکاران خودم را با شما به اشتراک می‌گذارم تا بتوانید از زندگی ما الهام بگیرید و سفر خود را بسازید. من از تجربه‌ی شخصی‌ام می‌گویم که چطور درباره‌ی خودآگاهی و خودشناسی تعمق کردم، دوباره سرپا شدم و پرواز کردن را به خود آموزش دادم.

امروز، مجری پادکست محبوبِ بریو تیبل هستم و به شما کمک می‌کنم تا شهادت را در فصل‌های مختلف زندگی‌تان وارد کنید. من دوباره عاشق شدم و با شریک رؤیایی‌ام و بزرگ‌ترین مشوق‌ام، آجیت ناوالکا، ازدواج کردم. (بله درست است، شما می‌توانید دوباره عشق را بیابید!) و مادرِ دو عاقلِ کوچک به نام‌های آراین و آیلا هستم. من به‌عنوان یکی از بیانگذاران مؤسسه‌ی گلوبال گریت، به کارآفرینان، رهبران و هر انسانی یاد می‌دهم که چطور با کنترل ذهنی و عاطفی، کلافگی و خستگی کمتری را احساس کنند. همچنین، در پلتفرم اورکوچ، از رهبران و مربیان حمایت کرده و به آنها کمک می‌کنم تا درباره‌ی استفاده از ظرفیت‌مان برای عزم و اراده، تاب‌آوری و مهارت در عواطف، بیاموزیم و رشد کنیم. به‌عنوان یکی از پایه‌گذاران

مؤسسه‌ی دارما کوچینگ، سالانه به آموزش بیش از هزار مربی جدید کمک می‌کنم تا به ارتقای شخصی برسند، داستان‌های خود را به دارمایشان^۱ تبدیل کنند و بتوانند به‌عنوان مربی معنوی زندگی، دیگران را نیز متحول کنند.

هنوز هم در حال یادگیری و رشد هستم، یعنی "همیشه" می‌آموزم. می‌دانم که چیزهای افتضاح‌تری در زندگی‌ام اتفاق می‌افتد. اما این را هم می‌دانم که فارغ از اینکه چه چیزی در مسیرم قرار می‌گیرد، می‌توانم رو به جلو پرواز کنم و این تاب‌آوری بی‌پروایی است. پس این را امتحان کنید. تصور کنید می‌توانید پس از هر چیزی دوباره سرپا شوید؛ یعنی در هر پسرقتی، هر سقوطی و در هر لحظه‌ی افتضاحی.

زندگی‌تان مطلقاً خواهد بود؟ شاید کمی پیشرفت واقعی در زندگی‌تان داشته باشید، اما خود را برای برجسته بودن، ریسک‌پذیری و مدیریت موقعیت‌های سخت، آماده کنید. شاید با مسیر بودن، بدن‌تان آشتی کنید، خودتان را ببخشید و برای خود و شریک‌تان، بدن دوست‌داشتنی و مامور رگ‌هایتان وقت بگذارید و به استراحت و سرگرمی، اولویت بیشتری بدهید. در این صورت، است که در پروژه‌های مورد علاقه‌ی خود، قدرت سازندگی بیشتری خواهید داشت. حالا اجازه می‌دهید که اشتیاق‌تان به شما انرژی بدهد و احساس می‌کنید که آماده‌ی مدیریت مسائل ناخوشایندی هستید که ممکن است وسط کار به وجود بیاید. شاید رابطه‌ی بهتری با دوستان و خانواده‌تان داشته باشید. اجازه ندهید داستان‌ها یا چیزهای کم‌اهمیت، شما را از مسیر خارج کنند. شاید نیازهایتان را برای شریک‌تان، شفاف‌تر بیان کنید، دیگر از پایبند ماندن به معیارهایتان نترسید و پس از قطع ناگهانی ارتباط یا طرد شدن، خونسردی خود را حفظ کنید.

اینجاست که از شخصی کردن مسائل، دست برمی‌دارید و به‌جای آن، به مسئولیت‌پذیری شخصی روی می‌آورید. حالا دیگر منتقد درونی‌تان، نمی‌تواند جریان هشجاری شما را هر دقیقه در دست بگیرد تا شما را خسته و فرسوده

کند. درست در اینجا است که به نظرهایی که از روی بدجنسی داده شده، اهمیت نمی‌دهید یا هر انتقادی را ویرانگر نمی‌دانید؛ فقط همه‌ی آن‌ها را از ذهن خود جaro می‌کنید، به مسیرتان ادامه می‌دهید و دوباره امتحان می‌کنید. خیلی خوب به نظر می‌رسد، درست است؟

این نسخه‌ی تاب‌آوری بی‌پروای شماست. شمایی که دوباره سرپا می‌شوید و سپس از آن نیروی محرکه استفاده می‌کنید. بی‌پروایی شما زمانی است که با عزم و اراده و البته لطافت، وارد لحظه‌های فضاقت‌بار زندگی خود می‌شوید و آن را درمی‌یابید.

عامل سرپا شدن

امروزه، مفهوم تاب‌آوری زیاد دیده می‌شود، اما مانند بیشتر عبارتهای مربوط به رشد فردی، ظاهراً هر چه بیشتر تکرار شود، تعریف آن هم مبهم‌تر می‌شود. من دوست دارم آن را به صورت توانایی دوبار سرپا شدن در نظر بگیرم و دلیل این فکر این است که عملاً همین معنا را دارد، شوخی نمی‌کنم. تاب‌آوری برگرفته از واژه‌ی لاتین رزیلیر^۱ به معنای «مقاوم» است و در کاربردی‌ترین مفهوم، به ظرفیت یک ماده برای بهبودی از استرس یا کشش فیزیکی اشاره دارد - یک نوار لاستیکی را در نظر بگیرید که پس از کشیده شدن، سر جای قبلی‌اش بازمی‌گردد - به بیان دیگر، تاب‌آوری، سنجش این است که یک چیز چقدر می‌تواند انرژی جذب کند، بدون اینکه تغییر شکل داده و شکل اصلی‌اش را از دست بدهد. پس، وقتی درباره‌ی تاب‌آوری به عنوان دوباره برخاستن صحبت می‌کنم، فقط استعاره‌ای فانتزی نیست، بلکه بر اساس تعریف واقعی این کلمه است.

به عنوان یک مربی، تمایل دارم تا درست زمانی وارد زندگی مردم شوم که با پسرفت روبه‌رو می‌شوند - که به نوعی با توصیف این شغل هم همخوانی دارد - و آنچه بارها و بارها دیده‌ام این است که برخی افراد تقریباً از هر تجربه‌ای، پُرانرژی بیرون

می‌آیند - نظیر چالش‌ها، شکست‌ها و ناامیدی‌ها - به بیان دیگر، آن‌ها دوباره سرپا می‌شوند. اما بسیاری از افراد، در این مراحل، محصور می‌شوند و نمی‌توانند این موقعیت را پشت سر بگذارند و سرانجام، شکست می‌خورند. آن‌ها نمی‌خواهند که راهنمایی من، موقعیت فعلی آن‌ها را حل کند. آن‌ها می‌خواهند به خودخوری ادامه دهند و گویی جایزه‌ی یک انتقام قدیمی را به خود اعطا کنند.

به صورت طبیعی، کنج‌ها و بوم که اینجا چه خبر است. پس طی سال‌ها مریگری افراد و از طریق پژوهش‌های بنیادین، دو پرسش را بررسی کردم: «چه چیز بر توانایی ذاتی ما برای دوباره سرپا شدن از پسرفت‌ها تأثیر می‌گذارد؟» و اینکه «چطور می‌توانیم پس از بهبودی از پسرفت‌ها، به تغییر مثبت و ماندگار دست پیدا کنیم؟» این درس است که برخی افراد، پیوسته‌تر از دیگران دوباره سرپا می‌شوند، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد خاصی هستند که واقعا مقدار بیشتری از آن تمایل طبیعی به تاب‌آوری را در خود دارند. حتی بررسی کودکی و مطالعات اپی ژنتیک به تأثیرات طولانی مدت آسیب‌های روحی در نسل‌های یک خانواده اشاره می‌کند. اما دانستن اینکه تاب‌آوری از شخصی به شخص دیگر متفاوت است، کافی نیست. اگر سطح تاب‌آوری خودتان را درک نکنید، فهرست کارهایی که افراد تاب‌آور انجام می‌دهند هم کمک زیادی به شما نمی‌کند؛ چرا که تعریف کردن تاب‌آوری ما را ملزم می‌کند تا ایده‌آلی تخیلی را در نظر بگیریم که به نوعی برای همه در دنیا به کار می‌رود و جذاب هم هست. این گزاره فارغ از تربیت، شخصیت، طبقه، نژاد، مذهب و یا تمام آن بخش‌های کوچک اما تأثیرگذار هویتی و تاریخی است که ما را بدل به آن کسی می‌کنند که اکنون هستیم.

با نگاه به تجربه‌های مراجعه‌کنندگان خود و متون علمی، برایم مشخص شد که ایده‌ی تاب‌آوری به عنوان مسئله‌ی اراده - ذهنیت استناد دارد «خودت را بدون کمک از دیگران بالا بکش» - بسیار نادرست است. من که (از سال آخر دانشجویی در رشته‌ی روان‌شناسی) عاشق پژوهش هستم، با تعمق دربارۀ تجربه‌های دست‌اول از

یادگیری یک پارچه شدن و شفا یافتن از تجارب و داستان‌هایی از مراجعانم، شروع به ترسیم این نقشه که: «ظرفیت فردی برای تاب‌آوری چطور خواهد بود؟» نمودم، به این نتیجه رسیدم که تاب‌آوری هر شخص، مانند هویت او، چند بُعدی است. من دیدم که چیزهایی مانند کودکی و تربیت یک فرد و یا محیط فعلی او می‌تواند بر چگونگی واکنش او به پسرقت‌ها و همچنین ظرفیت عاطفی او و خودآگاهی‌اش اثر بگذارد. این چهار مؤلفه، پویا و به هم وابسته بودند و سرانجام، آن‌ها را در مفهومی شکل دادم که آن را عامل سرپا شدن می‌نامم.

عامل سرپا شدن، سنجش تاب‌آوری ذاتی در هر یک از ماست و بر اینکه چقدر به سادگی از پس مشکلات برآییم نیز تأثیر می‌گذارد. هرچه بیشتر بر روی این ایده، کندوکاو کردم، بیشتر دریافتم که درک چهار مؤلفه‌ی عامل سرپا شدن - اینکه چطور طرز فکر تان را شکل می‌دهد، تاب‌آوری‌تان را شرطی می‌کند و بر پذیرش چالش‌های زندگی اثر می‌گذارد - می‌تواند به هر کسی دیدگاه جدیدی و کلی‌نگر از خود و تاب‌آوری‌اش را ارائه بدهد.

این چیزی است که عامل سرپا شدن را متفاوت می‌کند، اینکه برای شخصی، اما بدون قضاوت است. این گزاره، ارزیابی عزت نفس شما یا حتی توانایی شما نیست، نسخه‌ی مناسب برای همه به منظور استاندارد یکپارچه از رفتار «خوب» هم نیست؛ بلکه ابزاری است برای کاوش ناخودآگاهتان و اینکه چطور در معرض تأثیرات درونی و بیرونی قرار می‌گیرید. البته، صرف دانستن عامل سرپا شدن، بدین معنا نیست که قرار است عملاً مانند یک توپ بیسبال به حالت اولیه برگردید. شما انسان هستید، نه لاستیک. در آن هنگام می‌خواهید آن نیروی محرکه را به سمت حرکت، هدایت کنید تا دوباره برگردید به جایی که بودید و دوباره سرپا شدن، فقط می‌تواند نقطه‌ی آغاز باشد.

چارچوب پرواز رو به جلو

با شکل گرفتن عامل سرپا شدن، به سراغ پرسش دوم خود رفتم: «چطور می‌توانیم

به تغییر مثبت ماندگار، دست پیدا کنیم؟ چه می‌شود وقتی از نیروی محرکه‌ی چالش برای برگشتن به نقطه‌ی آغازتان استفاده نکرده‌اید، در عوض از آن برای تولید حرکت رو به جلو استفاده می‌کنید؟ چطور حتی بیشتر از نقطه‌ی قبل از پسرفت‌تان، پیشرفت می‌کنید؟»

پس از نوشتن آخرین کتابم با عنوان "سرسختی عاطفی: ۸ گام برای ماهرشدن در عواطف، دگرگون کردن افکار و تغییر دنیای خود"، متوجه شدم که هنگام نگاه به گذشته، فقط می‌توانیم مقدار کمی تغییر ایجاد کنیم. اگرچه کشمکش‌ها و تجربه‌های گذشته به ما قدرت و تاب‌آوری می‌دهند، اما واقعا باور داریم که برای پرواز کردن باید نگاه‌مان - و هدایت کردن ما - رو به جلو باشد. طی چند سال یادگیری و بسط دادن آگاهی، ظهور صفات مشترکی را در خود احساس کردم؛ اینکه مردم، مسیر یکسانی را به سوی تابش نور و حرفه‌ای دنبال می‌کنند.

پس به داده‌هایی که داشتم نگاه کردم. جلسات ضبط شده‌ی مربیگری را دوباره تماشا کردم. شهادت‌نامه‌های مراجعانی را خواندم که زندگی‌شان دگرگون شده بود و به ریشه‌ی چیزهایی پرداختم که مشاهده می‌کردم. شروع کردم به شناسایی جنبه‌هایی که ظاهراً هر زمان، موقعیت سخت و یا چالش برانگیزی بود، مردم و واکنش‌های آنها به چه صورت پیش رفته بود. خیلی زود توانستم ببینم که آن لحظه‌های بالا بردن سطح تاب‌آوری، به پنج مرحله تقسیم می‌شوند: «سقوط، شعله‌ور شدن، سرپا شدن، بزرگنمایی و رشد و پیشرفت». این‌ها با هم، چارچوبی را می‌سازند که من پرواز رو به جلو می‌نامم.

به بیان ساده‌تر، **سقوط** آن چیزی است که همه‌ی ما از آن می‌ترسیم. سقوط چیز وحشتناکی است و همان‌طور که با خواندن صفحه‌های این کتاب متوجه خواهید شد، سقوط کردن ناگزیر و کاملاً انسانی است! این «مرحله» را بارها و بارها تجربه خواهید کرد. در هر چیزی که برای نخستین بار آغاز می‌کنید. وقتی هر چیزی که برایش برنامه‌ریزی کرده‌اید، اتفاق نمی‌افتد یا در صورت تحقق، مغایر با انتظارات شماست،

با اطمینان کامل می‌توانم بگویم که سقوط، بخشی از سفر شماسست.

اما نکته این است، وقتی خودتان را آماده می‌کنید تا هرآنچه تغییر ناشی از سقوط به‌وجود می‌آید را بپذیرید، ذهن خودتان را برای مقدار زیادی از حوادث احتمالی هم گشوده خواهید کرد. این سطح، به ارتباط‌گیری شما تبدیل می‌شود، یعنی بیدار شدن به درگاه سطح بعدی... حالا بازی آغاز شد! برای من، یکی از سقوط‌های اصلی، زمانی بود که سرانجام به این واقعیت آگاه شدم که همسر سابقم قرار نبود از آزار دادن من دست بردارد. انتخاب من این بود که با خارج شدن از رابطه، قدرت‌ام را پس بگیرم یا همچنان با احتیاط در یک موقعیت خشونت‌بار، قدم بردارم تا زمانی که بدترین اتفاق ممکن، به وقوع بپیوندد. می‌خواهم واضح‌تر بگویم: در ابتدای یک سقوط، اغلب احساس یک قربانی را دارید. شاید احساس درماندگی، شرمندگی، دلسردی و افسردگی کنید. شاید احساس کنید که تانگو، عین شماسست، همه‌ی این‌ها عادی است. سقوط کردن، بیشتر وقت‌ها فضاقت‌بار است. اما وقتی تصمیم می‌گیرید اتفاقی را که افتاده به‌عنوان واقعیت بپذیرید، می‌تواند محرک یک مرحله‌ی بعد باشد.

وقتی اشتیاق به تغییر در شما **شعله‌ور** می‌شود، احساس می‌کنید انگیزه دارید تا بلافاصله کاری برای وضعیت فعلی‌تان انجام بدهید. جرقه‌ای در درونتان زده شده، در راه ندای قلبی‌تان قدم برداشته، آماده‌ی نبرد هستید و می‌دانید که می‌توانید با تحولات بسیار از آن نبرد، بیرون بیایید. دوست دارم این مرحله‌ی دوم را معادل روشن کردن آتشی درون شما، در نظر بگیرم. جایی که خاکسترهای منفی باقی وجود داشت، اکنون اخگرهای تغییر مثبت وجود دارد و در این مرحله آغاز می‌کنید به جرقه زدن آن اخگرها در آتشی قوی، درخشان و دائمی. برای من، شعله‌ور شدنم در آن دادگاه رخ داد - زمانی که صف زنانی را دیدم که آن‌ها هم مورد آزار قرار گرفته بودند - در آن لحظه می‌دانستم که تنها نیستم و مشتاقانه چیز متفاوتی را می‌خواستم و می‌دانستم که مطلقاً دیگر نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم. برای من، تغییری که می‌خواستم این بود که از نظر جسمی و عاطفی، احساس امنیت کنم.

وقتی روشن کردن آتش درونتان را آغاز می‌کنید، وارد مرحله‌ی سوم می‌شوید که من آن را **سرپاشدن** می‌نامم. اینجا است که نوشتن داستانی جدید بر اساس وضعیت خودتان را آغاز می‌کنید. در زندگی خودم، اینجا بود که از سرزنش کردن خودم به خاطر یک رابطه و ازدواج وحشتناک و آسیب‌زا دست برداشتم. با انتخاب آنچه می‌خواستم درباره‌ی خودم و دنیا باور داشته باشم، بازپس‌گیری قدرتم را آغاز کردم. عمیق و عمیق‌تر، به زخم‌های باز و دردناک فقدان‌هایم پرداختم. نیتا کوچولو را که مجبور بود خیلی زود بزرگ شود، با زندگی بهتری مواجه کردم. بینشی ساختم از اینکه می‌خواستم به چه کسی تبدیل بشوم و از حمایت کتاب‌ها، دوره‌ها، کارگاه‌ها، درمانگرها و مشوره‌ها برای رسیدن به آن استفاده کردم. رسیدن به نسخه‌ی جدیدی از خودم، یک پیام‌آورد بود و وقتی افرادی را مربی‌گیری می‌کنم که در این مرحله هستند، اعتماد به نفس جلب می‌کنم؛ می‌گویم: «بله گفتن به کاویدن فرصت‌های رشد و شفا، حسی از امنیت در خود و احساس راحتی که همراه با آن می‌آید. اینگونه می‌دانم که مراجعی در حال سرپاشیدن است.»

وقتی درس‌های گذشته را که در این مرحله‌ی جدید دیگر خدمت شما نیستند، فراموش می‌کنید و راه‌های جدیدی برای حرکت رو به جلو یاد می‌گیرید، بزرگنمایی همه‌چیز را آغاز می‌کنید و یادگیری اینکه چطور صاحب قدرت خودتان باشید. در این مرحله، متوجه می‌شوید که رها کردن گذشته و بخشیدن خودتان و دیگران، مرحله‌ای از امنیت است. برای من، می‌بایست همسر سابقم را ببخشم، مسئولیت شخصی برای نقشم در روابط عاشقانه و شفا را بپذیرم. برای دیگرانی که مربی‌گری کرده‌ام، بخشش درباره‌ی والدین، خودشان، پرستارهایشان، قلدرهای دوران کودکی، معلم‌ها و حتی کارفرمایان و روسای آنهاست.

در نتیجه، آن اشتیاق به تغییر، رها کردن گذشته و ظرفیت عشق به خود، با هم جمع می‌شوند تا به شما کمک کنند زندگی‌ای را بسازید که در آن **در حال رشد و پیشرفت** هستید. در زندگی خودم، وقتی در کار دندان‌پزشکی و زیبایی، ثبات مالی و تمام

جایگاه و پولی که همراه آن می‌آمد، به تغییر فکر کردم، می‌دانستم که این اتفاق در حال رخ دادن است. برای دیگران، لحظه‌ای است که از به دست نیامدن شغل، ازدواج نکردن با شخص مورد نظریا «شکست خوردن» در جنبه‌ای از زندگی‌شان که برای آن‌ها نبوده، احساس سپاسگزاری می‌کنند. در این مرحله، معجزه آغاز می‌شود - مانند دیدار اتفاقی با شخص جدیدی در یک کافی‌شاپ یا به سادگی اینکه با تنها بودن، مشکلی نداشته باشید - وقتی در مرحله‌ی بزرگنمایی و پیشرفت هستید، خودتان را بهتر می‌شناسید، برای خودتان جشن می‌گیرید و به صورت افراطی، جایی را که هستید به عنوان جایی که می‌بایست باشید، می‌پذیرید. شما در فضایی کاملاً جدید هستید که سرانجام آزادی‌بخش، نویدبخش و پُر از شادی محض است.

این دو جنبه‌ی کلیدی عامل سرپا شدن و چارچوب پرواز رو به جلو - به منظور کمک به شما در حرکت رو به جلو در همان رویارویی ناگزیر با چالش وجود دارند و به شما یاد می‌دهند که چطور سریع‌تر و با اشتیاق‌تری و شجاعت بیشتر، دوباره سرپا شوید. این همیشه ساده نیست، اما ممکن است یاد بگیرید: می‌دانم، چون خودم این را تجربه کرده‌ام. نمی‌خواهم حقیقت را شیرین جلوه بدهم چون زندگی می‌تواند سخت، دردناک، آشفته و متلاطم باشد. این، خودِ انسان بودن است. درد، بخش جدایی‌ناپذیری از تجربه‌ی ما در اینجاست. هیچ‌کس استثنا نیست و هیچ‌کس مصون نیست. اما زندگی می‌تواند شگفت‌انگیز، رمزآلود، زیبا و لذت‌بخش باشد، آن هم دقیقاً در همان زمانی که آشفته و متزلزل است.

به عنوان یک انسان، هیچ ایرادی ندارد که وقتی زندگی نفیستان را می‌گیرد، اشک‌هایتان سرازیر شود و هیچ ایرادی ندارد که در یک اتفاق بزرگ یا حتی وسط موقعیت‌های فضاقت‌بار، شادی را بیابید. با این کتاب، ابزارهای بیشتری در جعبه‌ابزارتان خواهید داشت تا وقتی اوضاع به ناچار، افتضاح می‌شود، از آن‌ها استفاده کنید، این جریان را با مهربانی برای خودتان و دیگران، شیرین کنید. امیدوارم این کتابی نباشد که یک‌بار بخوانید، کاری انجام بدهید و رهاش کنید.

این کتابی است برای تمام عمر. هر وقت نیاز داشتید بر یک لحظه‌ی فضاحت‌بار انسانی، یک چالش یا یک پسرفت وحشتناک غلبه کنید، می‌توانید آن را از قفسه‌ی کتاب‌ها بیرون بکشید - چون آن لحظه‌ها، بارها و بارها می‌آیند - این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا با آنچه هم‌اکنون در جریان است و آنچه ناگزیر در آینده رخ می‌دهد، کنار بیایید.

در بخش اول، نگاه دقیقی می‌اندازیم به آنچه من لحظه‌ی اعجاب‌انگیز افتضاح می‌نامم. خواهیم دید انسان‌ها چطور تمایل دارند به لحظه‌های فضاحت‌بار واکنش نشان بدهند و چرا واکنش‌های غریزی ما گاهی مانع تاب‌آوری ما می‌شوند. همچنین، زمینه‌ای فراهم می‌کنیم برای برخی ایده‌هایی که در این کتاب به وجود می‌آیند. در بخش دوم، با عاملی آشنا می‌شویم. درک عمیق‌تر و با جزئیات بیشتری از واکنش‌های عادی‌تان به اس‌پس‌رفت‌ها و چالش‌هایی که خواهید داشت تا الگوهایی را که سال‌ها با آن‌ها کشمکش داشته‌اید را مشخص‌تر کنند. در بخش سوم، به چارچوب پرواز رو به جلو می‌پردازیم و می‌بینیم که چطور می‌توانید چشم‌اندازتان را تغییر داده و طوری عمل کنید تا موقعیت، عواطف و نهایتاً واقعیت خود را تغییر دهید. وقتی چارچوب پرواز رو به جلو را در زندگی‌تان به کار می‌گیرید، مانند هزاران نفر از شاگردان و مراجعانم، نه فقط می‌توانید به صورت سازنده‌تری با هر موقعیتی ارتباط برقرار کرده و پاسخ دهید، بلکه با آنچه در زندگی‌تان رخ داده صلح می‌کنید و می‌توانید گام‌های عملی ملموسی برای حرکت رو به جلو بردارید.

بر اساس تجربه‌ی شخصی‌ام می‌دانم وقتی به درون می‌رویم، می‌توانیم مقصود، دارما یا حقیقت نهایی‌مان را بیابیم یا دوباره شعله‌ور کنیم. وقتی بتوانیم قضاوت‌هایمان را آزاد کنیم و آشفتگی‌ها و ناملايمات زندگی را بپذیریم، در سفر شفا یافتن هستیم. می‌توانید به اطراف نگاه کنید، دم و بازدم عمیقی انجام داده و بگویید: «خب! اون که افتضاح بود!» می‌توانید محکم بایستید، نفسی بکشید و بپرسید: «حالا چی؟» آنگاه می‌توانید رو به جلو پرواز کنید.