

۲۰۴۰۹۷۲

www.ketab.ir

چگونه از گاو نر شیر بدوشیم؟

نویسنده: مسعود لعلی

چگونه از گاو نر شیر بدوشیم؟

سه راهکار برای انجام دادن ناممکن ها
و دستیابی به دستاوردهای بزرگ



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری

پلاک ۱۶، واحد اول

تلفن: ۶۶۹۶۳۸۴۵ -

۶۶۴۹۸۵۷۹-۶۶۴۹۸۷۲۸

کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱

● baharesabz.com

📧 @baharesabzpub

نویسنده: مسعود لعلی

ویراستار و صفحه آرا: سیدحمید حیدری ثانی

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

لیتوگرافی: سحرگرافیک

چاپ: نازو

نوبت چاپ: چهارم، بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۹۹-۳

حقوق محفوظ است.

سرشناس: لعلی، مسعود - ۱۳۹۸ -

عنوان و نام پدیدآور: چگونه از گاو نر شیر بدوشیم؟ سه راهکار برای انجام دادن ناممکن ها و دستیابی به دستاوردهای بزرگ/ مسعود لعلی؛ ویراستار سیدحمید حیدری ثانی.

مشخصات نشر: تهران: بهار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص -

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۹۹-۳

عنوان دیگر: سه راهکار برای انجام دادن ناممکن ها و دستیابی به دستاوردهای بزرگ.

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸

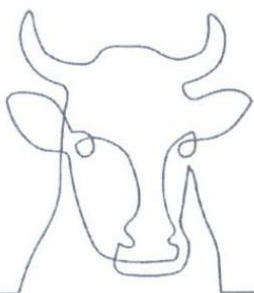
شماره کتاب شناسی ملی: ۵۷۲۲۸۱۷

بخش اول: چرا دینمیدن گاو نر ناممکن است؟

- فصل اول: غیرممکن چیست؟ ۲۳
- فصل دوم: چرا غیرممکن حدیثی است؟ ۳۳
- فصل سوم: غیرممکن افسانه است؟ ۳۹
- فصل چهارم: چگونگی تشکیل خودشناسی ۷۳
- فصل پنجم: اولین خشت‌های کج زندگی ۸۳

بخش دوم: انقلاب در باورها

- فصل ششم: تجربیات شخصی ۹۳
- فصل هفتم: بزرگسالان کودک‌رفتار ۱۱۳
- فصل هشتم: اگر دیگری توانسته، من هم می‌توانم ۱۲۵
- فصل نهم: تجربه‌های ذهنی ۱۴۵
- فصل دهم: شما جراح زیبایی هستید ۱۶۷



مقدمه

حکایت‌های جالبی از دوره پادشاهی نادر افشار نقل شده است. مثلاً روایت شده که دشمن در یکی از جنگ‌ها، سپاه نادر را متلاشی می‌نمود. شاه نگون بخت به کمک عده‌ای از نزدیکانش به سمت بیابان فرار می‌کند. این‌ها قدر می‌رود تا مطمئن شود تعقیبش نمی‌کنند. کم‌کم تشنگی و گرسنگی بر او غالب می‌شود. در اوج ناامیدی، از دور آبادی کوچکی نمایان می‌شود.

در اولین خانه را می‌زند. پیرزنی در را باز می‌کند. شاه بی‌سپاه که دیگر توان حرکت نداشته، وسط حیاط نقش بر زمین می‌شود. بی‌رمق زمزمه می‌کند: «پیرزن! من نادر، پادشاه ایران هستم. هرچه در خانه برای خوردن و آشامیدن داری، برایم بیاور.» پیرزن با خون‌سردی می‌گوید: «هرکسی می‌خواهی باشی، باش. تو مهمان

منی و در حد توانم از تو پذیرایی می‌کنم.» نادر می‌گوید: «هرچه تو می‌گویی، من گرسنه و تشنه‌ام. چیزی برای من بیاور.» پیرزن پاسخ می‌دهد: «الان غذایی برای خوردن ندارم؛ ولی آب هست. برایت می‌آورم. پسرم برای خرید آرد به شهر رفته. صبر کن بیاید تا نان بپزم.» سپس کوزه آب را جلوی نادر می‌گذارد.

نادر که خیلی تشنه بوده، سریع آب را سر می‌کشد. در همین حین، صدای گاوی به گوش می‌رسید. نادر می‌پرسد: «مگر این صدای گاو نیست؟ برو مقداری شیر بدوش تا من بنوشم.» پیرزن می‌گوید: «گاو من نراست. اگر ماده بود، می‌دوشیدم و می‌آوردم.» نادرشاه می‌گوید: «من این چیزها سرم نمی‌شود. گرسنه‌م. برو شیر گاو را بدوش و بیاور.» پیرزن جواب می‌دهد: «حالا باور کردم که پادشاهی، حتی به روستاها هم زور گفته‌ای که در بیابان، گرسنه و تشنه رهایت کرده‌اند. من می‌گویم نراست، تو می‌گویی بدوش!»

از آن روز به بعد، این گفت‌وگو پیرزن ضرب‌المثلی پرطرفدار شده است. این ضرب‌المثل زمانی به کار می‌رود که کسی اصرار می‌کند کاری دشوار یا ناممکن انجام شود. غیرممکن قدرت مهیب و رعب‌انگیزی دارد. وقتی عملی بر چسب «محال» بخورد، گویی آرزوی انجام دادن آن را باید بدور برد.

محال‌اندیش و خام‌ایله بود هر کس سخن گوید
نباید بود مردم را محال‌اندیش و خام‌ایله
فرخی سیستانی

اما واقعیتی امیدوارکننده درباره ناممکن‌ها وجود دارد و آن اینکه آن‌ها دو نوع‌اند: غیرممکن واقعی و غیرممکن غیرواقعی. غیرممکن واقعی امری است که واقعاً امکان رخ دادن آن نیست. مثلاً به شکل کلی غیرممکن است سنگی را رها کنید اما بر اثر نیروی جاذبه، به زمین نیفتد.

گر من از خار بترسم نبرم دامن گل
 کام در کام نهنگ است بیاید طلبید
 از تو با مصلحت خویش نمی‌پردازم
 که محال است که در خود نگرد هرکه تو دید
 سعدی

اما غیرممکن غیرواقعی پدیده امکان‌پذیری است که به اشتباه ناممکن تشخیص داده شده است. من در این کتاب بر ناممکن‌های غیرواقعی تمرکز می‌کنم؛ چون باورکردن آن‌ها باعث می‌شود بزرگ‌ترین تحریم‌ها و محدودیت‌های کنش‌ها را بر زندگی خود تحمیل کنید. غیرممکن‌های تقلبی مانند مترسک‌های مزعومه‌اند؛ واقعی نیستند؛ اما با تولید ترس، شما را از خواسته‌ها دور می‌کنند.

اما چگونه می‌شود در دام غیرممکن نیفتاد. در این کتاب درصدد پاسخ به این سؤال هستم. برای شروع می‌خواهم دو مقدمه کتاب، به تاریخ انسان نگاه مختصری بیندازم. هیچ چیز مانند رجوع به تاریخ، قدرت پوشالی ناممکن‌ها را زیر سؤال نمی‌برد.

وقتی به تاریخ می‌نگریم، آن را چیزی جز نمایشگاه «تبدیل غیرممکن‌ها به ممکن‌ها» نمی‌بینیم. تاریخ به ما می‌آموزد چیزی به نام محال وجود ندارد. داستان زیر ذره‌ای از ابعاد تحولات پشت‌سرگذاشته‌شده توسط بشر بازگو می‌کند، تحولاتی که فقط به یک معجزه شبیه است. این داستان واقعی است و چند هزار سال قبل در دشت‌های آفریقا رخ داده است.

تاریخ؛ نمایشگاه دستاوردهای بشر

یک روز صبح، گروهی پنج‌نفره از جامعه‌ای بدوی راهی شکار شدند. در آن برهه از تاریخ، نیاکان ما بسیار ضعیف و آسیب‌پذیر بودند. انواع بیماری‌ها، تغییرات

آب و هوایی و درندگان وحشی آن‌ها را تهدید می‌کرد. زندگی چنان دشوار و تهدیدات همه جانبه بود که کمتر کسی به چهل سالگی می‌رسید.

از نظر دانش، پدران ما در وضعیت اسفباری بودند. امروزه حتی بچه‌های مقطع ابتدایی می‌دانند رعد و برق چیست و چرا رخ می‌دهد؛ اما گذشتگان ما حتی تا این اواخر، وقوع پدیده‌های طبیعی مانند رعد و برق را به خشم خدایان و نیروهای مرموز ماورایی نسبت می‌دادند. رخ دادن خسوف و زلزله هفته‌ها و ماه‌ها آن‌ها را دچار وحشت و اضطراب می‌کرد. از یک‌تازی و سیطرهٔ بشر بر زمین خبری نبود. کسی فکر نمی‌کرد این موجود مستأصل روزی جهان را فتح کند.

روم هیچ نفرهٔ داستان ما، با دستان خالی و بدون هیچ ابزاری، راهی شکار شدند. اما آن‌ها بخت با آن‌ها یار بود و در نیزارهای رودخانه، جسد کروکودیلی را یافتند؛ غذا آماده بود! اعضای گروه، خزندهٔ بی‌جان را به پشت برگردانند تا با چنگ و دندان، به پوست دستش نفوذ کنند. با وجود تلاش بسیار، دستیابی به احشای مردار ناممکن بود. در اوج ناامیدی و کلافگی، اوضاع تغییر کرد: هابلیس، یکی از اعضای گروه، بقیه را کنار زد و روی شکم حیوان قرار گرفت و با لبهٔ تیز سنگ، پوست مقاوم را شکافت.

شب قبل، هابلیس سنگی را با غیظ به صخره کوبیده بود. بر اثر این برخورد، لبهٔ برنده‌ای در سنگ ایجاد شده بود. زمانی که سنگ برنده‌ای در دست گرفت تا به صخره بکوبد، دستش زخمی شد. هرچند درد آزارش می‌داد، این درد، بذر اولین اختراع بشر را در ذهنش کاشت. هابلیس جوان فهمید که سنگ بُرنده، برگ بُرندهٔ او در مصاف با طبیعت بی‌رحم وحشی است.

روز بعد، هابلیس با گروه عازم شکار شد؛ در حالی که سلاحی مخفی همراه داشت که قرار بود مسیر تاریخ را تغییر دهد. هنگامی که نفوذ به پوست ضخیم غیرممکن می‌نمود، هابلیس هنرنمایی خود را آغاز کرد؛ او با سنگ بُرنده شروع کرد

به شکافتن پوست. شاید برای شما این کار کم اهمیت به نظر برسد؛ اما یکی از لحظه‌های حساس زندگی بشر به این ترتیب رقم خورد. آن روز، تاریخ تکنولوژی آغاز شد. سنگ بنای صنعت و ابداعات محیرالعقول انسان با تراشیدن یک سنگ گذاشته شد. او آموخته بود که می‌تواند برای شکار، بریدن شاخه‌های درخت، بریدن پوست حیوانات و دفاع از خود، از سنگ‌های تراش خورده استفاده کند.



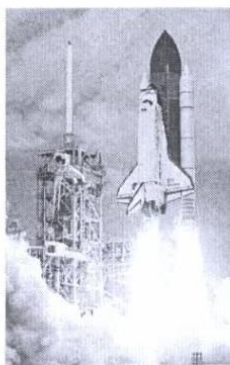
نمونه‌هایی از سنگ‌های تراشیده توسط انسان چند هزار ساله ما که دانشمندان و باستان‌شناسان آن‌ها را کشف کرده‌اند، شاید یکی از آن‌ها متعلق به هابلیس باشد که از آن برای شکافتن پوست گروکدسل استفاده کرد.

ناممکن افسانه است

آن شب پنج شکارچی خوش شانس، روی چمنزارها دراز کشیدند و ماه را نگاه می‌کردند. سرمست از اکتشاف تازه، به روزهای خوشی می‌اندیشیدند که با ابداع ابزار سنگی، انتظارشان را می‌کشید. اما آن‌ها به خواب شب هم نمی‌دیدند که روزی فرزندانشان از مرحله ابزارسازی با سنگ، پا را فراتر بگذارند و خالق عصر هوش مصنوعی و پیشرفت‌های کوانتومی شوند. آن‌ها با افتخار توأم با هیجان، مشغول تراشیدن سنگ‌ها شدند؛ بی‌خبر از اینکه آیندگانشان روزی سوار بر شاتل‌های فضایی، از جو زمین خارج می‌شوند، روی ماه پا می‌گذارند و فضا را به تسخیر خود درمی‌آورند.

به صبحی برگردید که کروکودیل مرده پیدا شد. از آنجا تاریخ تکاملی بشر را ببینید. نیاکان ما حتی ذره‌ای از امکانات و توانمندی‌های بشر امروز را نمی‌توانند باور کنند. تمام اختراعات و اکتشافات و پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیک، برای آن‌ها کاملاً غیرممکن و فوق‌تصور است.

من باور دارم پیشرفت‌های علمی بشر ادامه می‌یابد و روزی می‌رسد که او می‌تواند حتی از گاو نر شیر بدوشد. تصور دوشیدن گاو نر دشوارتر از تبدیل شدن موجود سنگ‌تراش به انسان شاتل‌ساز نیست!



تصور دوشیدن گاو نر دشوارتر از تبدیل شدن موجود سنگ‌تراش به انسان شاتل‌ساز نیست.

از طرف دیگر، مسیر رشد و تحول شخصی تک‌تک ما انسان‌ها، مانند خط سیر رشد نیاکانمان تحسین‌برانگیز و غرورآفرین است. تا به حال فکر کرده‌اید که پیش‌پاافتاده‌ترین کارهای روزانه‌تان، زمانی موفقیت شگرف محسوب می‌شد؟ هر روز ساعت‌ها حرف می‌زنید. وقتی را به یاد بیاورید که اولین کلمه‌ای که بر زبان رانیدید، غوغا و شعفی در خانواده برپا کرد.

امروزه اگر اراده کنید، می‌توانید کیلومترها را در مدت کوتاهی طی کنید؛ اما زمانی نه چندان دور، اگر چند سانتی‌متر خود را جابه‌جا می‌کردید، عملی قهرمانانه تلقی می‌شد

و بیشتر از رکوردشکنی‌های مایکل فلیس^۱ شوروشوق برای والدینتان به ارمغان می‌آورد. از یاد نمی‌برم روزی که پسر، شایان، اولین قدم‌های لرزان خود را برمی‌داشت. حتی چند میلی‌متر ناهمواری روی زمین، تعادلش را به هم می‌زد و او را تا مرز زمین خوردن پیش می‌برد. رفتن برای او چالش عظیمی بود؛ اما زمانی را می‌دیدم که این کودک لرزان رشد می‌کند و قدم در ناهموارترین مسیرها می‌گذارد و صعب‌العبورترین کوه‌ها را تسلیم گام‌های خود می‌کند.

رسیدن به خواسته‌هایتان ناممکن نیست؛

ایجاد تغییرات بزرگ ناممکن نیست؛

پس مشکلات اکنون ناممکن نیست؛

رسیدن به حاشیه‌ی آرزویش را دارید، ناممکن نیست؛

دو شعله‌ی دل‌نرم‌حال نیست؛

فقط کافی است بدانید کیستید و حالا تخت‌وتاجی را به ارث برده‌اید.

ممکن است عده‌ای از زندگی‌شان راضی نباشند و مشکلات مالی آنان را آزار دهد. مقایسه‌ی حال و روزشان با دیگران، به نارضایتی‌هایشان دامن می‌زند. آن‌ها زانوی غم به بغل می‌گیرند و می‌پرسند چرا مانند آدم‌های خوش‌سانس، در خانواده‌ای متمول به دنیا نیامده‌اند؟ چرا عده‌ای باید وارث ثروت‌های آن‌چنینی باشند؛ در حالی که آن‌ها همیشه خدا هشتشان گرو نه‌شان است. این افراد کاسه‌ی چه‌کنم به دست گرفته‌اند و زاغ‌سیاه ارث و میراث دیگران را چوب می‌زنند. ایشان متوجه میراث گران‌بهایی که از گذشتگان به آن‌ها رسیده نیستند، گنجینه‌ای که

۱. مایکل فلیس (Michael Phelps) (زاده ۳۰ ژوئن ۱۹۸۵ در بالتیمور مریلند) شناگر آمریکایی، دارنده ۲۸ مدال المپیک و پرافتخارترین قهرمان تاریخ بازی‌های المپیک است. برای آشنایی با سرگذشت این اسطوره ورزشی، کتاب *ماورای تصور* از نشر بهار سبز را بخوانید.

مال و منال به جامانده از بزرگ‌ترین ثروتمندان تاریخ در برابرش کاه هم محسوب نمی‌شود. درباره چه میراث مشخصی حرف می‌زنیم؟

میراث بشر

فرض کنید روزی موجودات فرازمینی پا به کره زمین بگذارند، زمینی که قریب به پنج میلیارد سال از عمرش می‌گذرد. برای درک عظمت این عدد کافی است بدانید دوهزار سال از ظهور مسیح علیه السلام می‌گذرد و عمر تمدن مصر باستان و اهرام ثلاثه به پنج هزار سال قبل برمی‌گردد! زمین از بدو پیدایش، تحولات و تغییراتی زیادی را از سر گذرانده است.

اگر فرض می‌کنیم که زمین درباره پرافتخارترین پدیده‌ای بپرسند که در عمر چند میلیارد ساله‌اش به چشم دیده، بی‌شک سیاره خاکی ما چیزی را نشان می‌دهد که هنگام تولد، در محموله من و شما قرار دارد. هر انسانی زندگی‌اش را با مسلح شدن به خارق‌العاده‌ترین سامانه خلقت یعنی مغز شروع می‌کند. مغز محصول چند هزار سال توسعه و تکامل است. طبیعت تجلی پدیده‌های باشکوه است، پدیده‌هایی که عظمت و زیبایی آن‌ها ما را به تعظیم وامی‌دارد. با وجود این، پدیده و مخلوقی اعجاب‌انگیزتر و پیچیده‌تر از مغز انسان در زمین وجود ندارد. مغز ابزار پادشاهی و سروری انسان است.

اما مغز یک شبهه پدید نیامده است. تاریخ تکامل انسان، تاریخ تکامل مغز اوست. می‌خواهم دوباره به گذشته برگردیم و با برش مقطعی از تاریخ، روند تکامل مغز را خیلی مختصر ببینیم. این بررسی ما را متوجه بذره‌های عظمت درونمان می‌کند و روح جنگندگی برای مبارزه با سختی‌ها و غیرممکن‌های زندگی را در وجودمان می‌دمد.

سفر به سپیده دم تاریخ

انسان دوست دارد از تاریخ پیشینیان خود آگاه باشد؛ همان طور که اگر کسی در پرورشگاه بزرگ شده باشد، همیشه می خواهد به گذشته برگردد و اطلاعاتی درباره پدر و مادرش به دست آورد. قریب به دو قرن است که دیرینه شناسان و دانشمندان بسیاری در سراسر جهان در کندوکاوند تا سرنخ هایی از وضعیت زندگی آبا و اجداد خود در گذشته های دور کشف کنند.

بررسی فسیل ها و اسکلت های پیشینیان از مهم ترین ابزارهای تحقیق درباره گذشته است. در این میان، جمجمه های کشف شده بسیار اهمیت دارند. مغز فسیل نمی شود؛ اما جمجمه ای که آن را احاطه کرده، بازتاب دهنده وضعیت مغز و روند رشد آن در طول تاریخ است.

دیرینه ترین جمجمه های کشف شده گزارش می دهند که حجم مغز اجداد ما در سپیده دم تاریخ به ۴۰۰ سانتی متر مکعب می رسیده است. جالب است بدانید که حجم مغز انسان خردمند امروزی ۱۴۰۰ سانتی متر مکعب است. روند افزایش حجم مغز از ۴۰۰ به ۱۴۰۰ سانتی متر مکعب، سفر شگفت انگیزی است که گام به گام آن را دیرینه شناسان با کشف جمجمه های گذشتگان روایت کرده اند. هرچه در تاریخ جلوتر می آییم، مغزها بزرگ تر و قابلیت های بشر افزون تر می شود. بدون رشد مغز، بشر نمی توانسته خود را به رأس هرم طبیعت برساند. مثلاً تحقیقات علمی نشان می دهد زمانی که مغز به حجم ۸۰۰ سانتی متر مکعب رسید، انسان توانست آتش را به خدمت درآورد. کنترل آتش یکی از نقاط عطف تاریخ بشر و آغاز حکمرانی او بر زمین محسوب می شود.

اما دانشمندان طی فعالیت های اکتشافی خود، به نکته عجیبی برخورده اند. آنان دریافته اند در برهه ای از زمان، رشد و تحول بشر به مدت طولانی متوقف شده است. این را می توان از ثابت ماندن اندازه اسکلت های کشف شده مربوط به آن

دوره متوجه شد. مجموعه بشر به مدت چندین هزار سال از نظرابعاد و شکل ظاهری تغییر نکرده است. نکته عجیب تر اینکه بعد از این مدت، مغز انسان رشد چشمگیری کرده است. این موضوع ذهن دانشمندان را سال ها مشغول کرده بود. گروه های تحقیقاتی بسیاری از سراسر جهان به آفریقا به عنوان یکی از زیستگاه های نخستین انسان روانه شدند تا رازورمز سکون و رشد یک باره مغز را کشف کنند.

گروهی از دانشمندان آلمانی برای رسیدن به پاسخ، روی تغییرات آب‌وهوایی تمرکز کردند. تحقیقات زمین‌شناسی آن‌ها ثابت کرد که در دوره‌ای از تاریخ، به مدت دویست هزار سال، آفریقا شاهد تغییرات آب‌وهوایی شدید بوده است؛ یعنی دوره‌های متناوب خشک‌سالی و سپس وقوع بارش‌های سیل‌آسا روی داده است. آب‌وهوایی مرطوب و خشک مرتب در نوسان بوده است.

در دوران بلوغ، دریاچه‌های بزرگ به وجود می‌آیند و وقتی نوبت بادهای موسمی و طوفان‌ها می‌شود، فرامی‌رسید، آن‌ها ناپدید می‌شدند. هر دوره گاهی هزاران سال طول می‌کشید: هزار سال پایداری جوی و زیست‌محیطی و بعد پانصد سال فعالیت‌های آتشفشانی و خشک‌سالی. این نوسانات خشن جوی فشار زیادی بر گونه‌های انسانی وارد کرده است. کسانی زنده ماندند که توانستند خود را با تغییرات سازگار کنند. کسانی که مشکلات ناشی از ناپایداری جوی را بهتر حل کردند، به بقای خود ادامه دادند. در این میان، تلاش برای بقا و پشت‌سرگذاشتن امتحانات سخت طبیعت، به رشد مغز انسان منجر شد. ظهور انسان ابزارساز در همین دوران است.

بشر مسیر پریچ وخم و به غایت طاقت فرسایی را طی کرده تا به جایگاه امروزی رسیده است. حاصل تمام تلاش ها و رنج ها و دستاوردهای نیاکان ما، مغزی با صد میلیارد سلول عصبی است. این ابر یوکامپیوتر جهان هستی، میراثی است که به ما رسیده و سند شایستگی و قابلیت های گونه ما است.

ما با این میراث موفق شده‌ایم تاریخ را فتح کنیم و اکنون تمام ظرفیت‌ها و امکانات و نتایج میلیاردها نفر در طول تاریخ در اختیار ماست. همان مغزی که در حجمهٔ انیشتین، رامبرانت،^۱ بوعلی سینا، خیام، ویکتور هوگو و استیون هاوکینگ^۲ بوده و با آن بزرگ‌ترین آثار علمی و ادبی و هنری را خلق کرده‌اند، هنگام تولد به من و شما هم داده شده است. دوست دارم خودتان را نه به عنوان انسانی معمولی، بلکه با جایگاه و ویژگی‌هایی ممتازی ببینید. شما مالک بزرگ‌ترین گنجینه و دارایی هستید.

با نگاه به سرگذشت حسین برانگیز انسان و حجم تغییرات و دستاوردهای این تغییرات، اجازه ندهیم به راحتی از عباراتی مانند «ممکن نیست»، «نمی‌شود»، «غیرممکن است» و «چاه ندارم» استفاده کنیم. هدف من از نوشتن این کتاب، کالبدشکافی «غیرممکن» است. رابرت اثر، دست به افشاگری بزرگی می‌زنم و پرده از بزرگ‌ترین راز دربارهٔ غیرممکن برمی‌دارم. مطمئنم این افشاگری هیمنه و هیبت پوشالی غیرممکن را برای همیشه در چشم من از بین می‌برد.

در ابتدا به این می‌پردازم که اصولاً غیرممکن چیست و چرا و چگونه و طی چه مراحل اندیشه‌های منفی و ناممکن در ذهن ما نقش می‌بندد. سپس سه راهکار مؤثر معرفی می‌کنم تا با استفاده از آن‌ها، ترس‌ها و باورهای مخزننده و فرصت‌سوز را کنار بگذارید و به آنچه سزاوارش هستید، دست یابید.

قصد ندارم مانند برخی کتاب‌های انگیزشی، صرفاً با تحویل شعارهای احساسی و وعده‌وعیده‌های شیرین شما را هیجان زده کنم؛ بلکه اطلاعات این کتاب بر اساس تحقیق‌ها و آزمایش‌های گوناگون بزرگ‌ترین پژوهشگران و روان‌شناسان و

۱. رامبرانت (۱۶۰۶ تا ۱۶۶۹) نقاش هلندی و از شخصیت‌های دوران طلایی آن کشور بود.

۲. استیون ویلیام هاوکینگ (۱۹۴۲ تا ۲۰۱۸) فیزیک‌دان نظری، کیهان‌شناس و نویسندهٔ بریتانیایی و مدیر تحقیقات مرکز کیهان‌شناسی نظری در دانشگاه کمبریج بود.

دانشمندان، واقعیت‌هایی را دربارهٔ غیرممکن و امور محال فاش می‌کند که کمتر کسی به آن اشاره کرده است. در این کتاب با رهبران بزرگ و قهرمانان و رکوردشکنان تاریخ ساز همراه می‌شوید و می‌آموزید که آن‌ها چگونه و با چه تکنیک‌هایی خود را برای انجام مأموریت‌های غیرممکن آماده می‌کردند.

اطلاعات این کتاب انقلابی در ساختار اعتماد به نفس شما ایجاد می‌کند و سبب می‌شود مانند یک قهرمان، علیه ترس‌ها و چهارچوب‌های ذهنی ناکارآمد قیام کنید. در یک کلام، این کتاب شما را به سرچشمه‌های قدرت فردی هدایت می‌کند. اگر آنچه را وعده دادم، جذاب و باارزش می‌دانید، مطالعهٔ این کتاب را جدی بگیرید. آن را تمام نکرده‌اید، کنارش نگذارید.

مسعود لعلی

روان‌شناس بالینی

و مدرس دوره‌های رشد و توسعهٔ فردی