

# لحظات

چرا برخی لحظات خاص  
تأثیر خارق العاده دارند

تألیف:

چیپ هیث و دن هیث

ترجمه:

دکتر مهدی خادمی گراشی



کتاب مهربان نشر

فیبا

سرشناسه: هیث، چیپ، ۱۹۶۳ - م. Heath, Chip

عنوان و نام پدیدآور: قدرت لحظه ها: چرا برخی لحظات خاص، تاثیرات خارق العاده دارند/ چیپ هیث و دن هیث؛ برگردان به فارسی مهدی خادمی گراشی.  
مشخصات نشر: تهران: موسسه کتاب مهربان نشر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۲۲ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی).  
رنگی).: ۱۴/۵\*۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۲۲۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The power of moments: why certain  
experiences have extraordinary impact, 2017

موضوع: تجربه Experience

موضوع: رهبری Leadership

موضوع: موفقیت Success

شناسه افزوده: هیث، دن، ۱۹۷۳ - م. Heath, Dan

شناسه افزوده: خادمی گراشی، مهدی، ۱۳۵۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۷ ۳۰۹/تB/۱۰۵

رده بندی دیویی: ۱۲۸/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۹۶۰۰۶

**عنوان:** قدرت لحظه‌ها: چرا برخی لحظات خاص، تأثیرات خارق‌العاده دارند

**مولف:** چپ هیث، دن هیث

**مترجم:** دکتر مهدی خادمی گراشی

**ناشر:** مؤسسه کتاب مهربان نشر

**ویراستار:** ابراهیم صفار کاخکی

**صفحه‌آرا:** حسین احمدی

**طراح جلد:** فرامرز عیب پوش

**شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۲۲۶-۷

**نوبت چاپ:** اول پاییز ۱۳۹۷

**تیراژ:** ۱۰۰۰ نسخه

**دفتر انتشارات:** تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لبافی‌نژاد، پلاک ۱۸۹

**کدپستی:** ۱۳۱۴۹۶۵۳۵۱      **تلفن:** ۶۶۹۷۳۱۷۵-۶

**ایمیل و وب سایت:** Info@mehrabanshop.com – MehrabanPub.com

**فروشگاه اینترنتی:** Mehrabanshop.ir

**تلفن فروشگاه نشر بازگانی:** ۶۶۹۵۳۴۷۵

کلیه‌ی حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مترجم می‌باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی‌برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه‌ی کتبی از مترجم نشر ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

کتاب مهربان

۹۱ [۴]. شکستن عادت

۱۲۱ [۵]. هل دادن به سمت حقیقت

۱۳۹ [۶]. تلاش برای خود آگاهی

۲۴۵ [۱۰]. ایجاد معنای مشترک

۲۶۷ [۱۱]. عمق بخشی به پیوندها

۳۰۳ [۱۲]. ایجاد اهمیت برای لحظه‌ها

۹ ▶ [۱]. لحظات تأثیرگذار

۳۱ ▶ [۲]. تفکر در لحظه

۶۳ ▶ [۳]. ساختن قله‌ها

۱۷۱ ▶ [۷]. شناسایی (توانایی) دیگران

۱۹۵ ▶ [۸]. چندبرابر کردن نقاط عطف

۲۱۵ ▶ [۹]. تمرین شجاعت

# "Defy the forgettable flatness of everyday work and life by creating a few precious moments."

→ one day will  
"into next"



- Emotional visceral
- defier realizations and transformations
- "hipper tech stuff"
- changes had you see the world
- Sparked by stretching (risk of failure)
- "productive level of stress" (high self-assurance)

- ① clarity or insight
- ② drives fast (ambition)
- ③ self-asserting
- best and integrated design
- symbolic action of its content

Recognize where the process of life needs punctuation

Flash of epiphany: peaks, pits, transitions

"What did you fail at this week?" (look at a more table)

Need to invest in defining meaningful moments

moments

Justified people

"The promise of stretching is not success, it's learning. It's self-improvement."

Moments matter. And when an opportunity comes along, we have them to change.

Think in moments

Feel most comfortable when things are certain, but we feel most alive when they're not.

Learning skills related together

Practice course

Create shared meaning

Create a moment

Recognition got

Pride

Relationships

Connection

Recognize authentic others needs to be perceived in what you did

Multiply mistakes internally

Carry is contagious

Disciplined practice have a preloaded program

Relationships don't deepen naturally

Connet



## سخن ناشر

چیپ هیث از دانشگاه استنفورد و دن هیث از دانشگاه دوک بیان می کنند که هر سازمانی که بتواند لحظات قله را - برای مشتریان، کارکنان و یا دانش آموزان خود - ایجاد کند از نتیجه آن لذت خواهد برد: از وفاداری قاطع مخاطبان گرفته تا رشد قابل ملاحظه درآمد. در این کتاب جذاب و آموزنده، آن ها چگونگی ایجاد این لحظات و روش تبدیل آنها به یک مزیت رقابتی را توضیح می دهند. نویسندگان این کتاب به ما می گویند که چرا تجربه های بسیار کوچک می توانند ما را تهییج کرده و تغییر دهند و چگونه می توانیم چنین لحظات فوق العاده ای را در زندگی و کار ایجاد کنیم. در حالی که زندگی ما بی نهایت در حال تغییر است، لحظات مثبت و خاطره انگیز ما در سایه چهار عامل «ارتقا، خودآگاهی، غرور و ارتباط» ایجاد می شود.

چه می شود اگر یک معلم بتواند درسی را ارائه کند که دانش آموزانش ۲۰ سال بعد هم آن را به یاد بیاورند؟ یک مدیر بداند چگونه تجربه ای را خلق کند تا مشتریان «از درون» خوشحال شوند؟ و در نهایت چه می شود اگر با خلق خاطراتی که برای فرزندان تن اهمیت دارد، احساس بسیار مثبتی پیدا کنید.

این کتاب به برخی از راز و رمزهای خاص «تجربه» می پردازد:

- ☐ چرا ما تمایل داریم تنها بهترین یا بدترین لحظات یک تجربه را به یاد آوریم؟
- ☐ چرا آخرین لحظه را به یاد می آوریم و بقیه را فراموش می کنیم؟
- ☐ چرا ما زمانی که همه چیز مطمئن است احساس راحتی می کنیم، اما به محض اینکه چیزی را از دست بدهیم احساس تنهایی و سرگشتگی می کنیم؟

❏ و در نهایت چرا خاطرات پرشور ما باید به دوره کوتاه جوانی مان محدود باشد.

خوانندگان این کتاب درخواهند یافت که چگونه تجربه‌های کوچک می‌تواند زندگی‌شان را تغییر دهد، مانند همان آزمایشی که در آن دو نفر برای اولین بار در یک اتاق با هم ملاقات می‌کنند و چهل و پنج دقیقه بعد به عنوان بهترین دوست آنجا را ترک می‌کنند (چه اتفاقی می‌افتد؟) یا داستان جوان‌ترین میلیاردر زن که پافشاری بر روی اهدافش را مدیون سؤالی می‌دانست که پدرش همیشه دور میز شام از آن‌ها می‌پرسید. (آن سؤال ساده چه بود؟). در واقع بسیاری از لحظات مهم زندگی ما حاصل یک اتفاق ساده یا شانس است، اما چرا ما زمانی که فعالانه می‌توانیم لحظات معنی‌دار و خاطره‌انگیز خود را خلق کنیم آن‌ها را به دست بخت و یا شانس بسپاریم؟ قدرت لحظه‌ها به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توان خالق تجربه‌های پربارتر بود.

انتشارات کتاب مهربان مفتخر است پانصد و پنجاهمین کتاب چاپ شده خود را با عنوان «قدرت لحظات» به شما مخاطبان عزیز تقدیم نماید. در پایان، امیدوارم این کتاب راهبردی مورد استفاده علاقه‌مندان و دوستداران در حوزه ابتکار و انگیزه در کسب‌وکار قرار گیرد.

جلیلی راد

مدیر مسئول کتاب مهربان