

دانلود کتاب



خودت را به فنا نده

نویسنده : گری جان بیشاپ

خودت را به فنا نده
کمتر فکر کن و دل به زندگی بده
نویسنده: گری جان بیشاپ
مترجم: حسین گازر

این کتاب را به خواهرانم: پائولا، الیزابت و ساندرا؛ مادرم، آگنز، و پدرم، پاتریک، تقدیم می‌کنم. ما با هم بزرگ شدیم، گریه کردیم، مقاومت کردیم و جنگیدیم. من با کمک شما به اینجا رسیده‌ام. من از تمام مادران مجرد و پدران بی‌کار، همه رؤیایپردازان و تازه‌کارهای نومید و لگدمال شده سپاسگزارم؛ من هم جزئی از شما هستم و قطعاً موفق خواهیم شد.

فصل اول: شروع کار

«این کتاب سبیلی دنیاست تا بیدار شوی و توانایی‌هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و بهترین خودت در زندگی باشی.»

هیچ وقت با خودت فکر کرده‌ای که شبیه یک همستر، روی یک چرخ، با عصبانیت و آشفتگی، مسیر زندگی‌ات را دویده‌ای اما همیشه در حال درج‌زدن هستی؟

تمام مدتی که درگیر بگومگو و قضاوت‌های درونی هستی، که البته هیچ وقت هم متوقف نخواهند شد، صدایی آرام زیر گوشت زمزمه می‌کند: «خیلی تنبل و خرفتی و اصلاً به درد هیچ کاری نمی‌خوری.» تو حتی متوجه نیستی چقدر به این زمزمه اعتقاد داری یا چه اندازه تباخت می‌کند. تو فقط تمام روز کار می‌کنی تا بر استرس‌ها و فشارهای روحی‌ات چیره شوی، زندگی‌ات را نجات دهی و اگر نتوانی چرخ لعنتی زندگی را بچرخانی، تن به تسلیم می‌دهی و شاید هرگز به جایی که در زندگی می‌خواستی نرسی. شاید هیچ‌گاه به آن شادی، اندام ایدئال، شغل یا ارتباطی که آرزویت را داری نرسی.

این کتاب به کسانی اختصاص دارد که آن خودگویی‌های بی‌حاصل را تجربه کرده‌اند. جریان بی‌پایان شک و بهانه، زندگی روزمره را به گند می‌کشد. این کتاب سیلی دنیاست که بیدارت کند تا توانایی‌هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و به بهترین خودت در زندگی تبدیل شوی.

بیا بحثمان را از یک جای درست شروع کنیم. دو نوع گفتگو وجود دارد که هر روز با آن درگیری: صحبت با دیگران و حرف‌زدن با خودت. ممکن است از آن دسته افرادی باشی که «حرف‌زدن با خود» را حاشا کنی، البته در واقعیت، مخاطب اغلب مکالمه‌های روزمره، خودت هستی، و از تمام این صحبت‌ها در خلوت و انزوای ذهنت لذت می‌بری.

چه فردی برون‌گرا یا درون‌گرا، و چه خلاق و یا عمل‌گرا باشی، مقدار زیادی از زمانت را برای حرف‌زدن با خودت صرف می‌کنی! تو در حال ورزش کردن، کار کردن، خوردن، مطالعه کردن، نوشتن، قدم‌زدن، پیام‌دادن، گریه کردن، بحث کردن، مذاکره کردن، برنامه‌ریزی کردن، دعا کردن، میانجیگری کردن، حتی حین رابطه جنسی (و هرچیز دیگری که بگویی)، در ذهنت مشغول حرف‌زدن با خودت یا دیگران هستی. بله، حتی موقعی هم که خوابی این کار را انجام می‌دهی!

حتی همین الان هم داری با خودت حرف می‌زنی!

البته نگران نباش! این نشانه دیوانگی نیست؛ شاید این نشان می‌دهد که همه ما کمی دیوانگی در وجودمان هست. به هر جهت، همه ما با خودمان حرف می‌زنیم، پس بنشین و از این نمایش

عجیب و غریب استقبال کن.

طبق تحقیقات انجام شده، روزانه، حدود پنجاه هزار فکر از ذهن ما می‌گذرد. فکر موضوعاتی که با خودت حرفشان را می‌زنی، یا ترجیح می‌دهی از ذهنت گذر نکنند، یا می‌کوشی بر آنها غلبه کنی و شکستشان بدهی. در حالی که ما هیچ دخالتی در این گونه افکار و اکنشی و خودکار نداریم، ولی درباره افکار بامعنا و پراهمیت اختیار زیادی داریم. افکار بامعنا بدون برنامه قبلی بروز نمی‌کنند. تحقیقات اخیر در علم عصب‌شناسی و روانشناسی، این نظریه را بیش از پیش به اثبات رسانده‌اند که نوع مکالمه‌هایی که در طول روز درگیرش هستی، تأثیر به‌سزایی بر کیفیت زندگی‌ات دارد. پروفسور ویل هارت^۱ از دانشگاه آلاباما^۲، چهار آزمایش انجام داد که شرکت‌کنندگان آن، رویدادها و اتفاق‌های مثبت و منفی یا بی‌اثر را به یاد آوردند یا تجربه کردند. آنها متوجه شدند وقتی از افراد، خواسته شد اتفاق‌های بی‌اهمیت را به همان شکلی توصیف کنند که در جریان بود، احساس مثبت بیشتری در کلامشان وجود داشت، و زمانی که رویدادی منفی را به همان روش تشریح می‌کردند، حالت منفی بیشتری را تجربه کردند. به عبارت ساده‌تر، طرز بیانی که برای تعریف و تفسیر شرایط خودت به کار می‌بری، دقیقاً نشان می‌دهد که چگونه به آنها می‌نگری، تجربه‌شان کرده‌ای و چگونه در بطن آنها حضور داری و این موضوع به طرز شگفت‌آوری بر نحوه برخورد با زندگی و مواجهه‌ات با مشکلات بزرگ و کوچک تأثیرگذار است. ارتباط بین چیزی که به زبان می‌آوری و آنچه که احساس می‌کنی، صدها سال است که شناخته شده است. فیلسوفانی مثل ویتگنشتاین^۳، هایدگر^۴ و گادامر^۵ همگی بر اهمیت مفهوم زبان در زندگی تأکید داشته‌اند. ویتگنشتاین می‌گفت: «... سازگاری و تناسب میان افکار و واقعیت، همان دستور زبان حقیقی‌ست که باید درک شود.»

خبر خوب این است که مطالعات و تحقیقات، به اثبات رسانده‌اند که خودگویی‌های ذهنی مثبت، می‌تواند روحیه فرد را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد، اعتماد به نفسش را تقویت کند، بهره‌وری‌اش را افزایش دهد و مزایای خوب دیگری هم به همراه داشته باشد؛ خیلی بیشتر از این حرف‌ها. درواقع، همان‌طوری که پروفسور طی مطالعات خود مشاهده کرده است، این خودگویی‌های مثبت می‌تواند یکی از ارکان اصلی و کلیدی زندگی شاد و موفق باشد.

و خبر بد اینکه برعکسش هم صادق است: خودگویی‌های منفی نه تنها حال و روزمان را به هم می‌ریزد، حتی می‌تواند ما را سرگردان یا به حال خودمان رها کند و موجب مشکلات کوچکی شود که رفته رفته بزرگ‌تر می‌شوند و حتی مشکلات دیگری را به وجود می‌آورند که قبلاً وجود خارجی نداشته‌اند. خبر دسته‌اولی که باید بدانی این است که همین خودگویی‌ها نابودت می‌کند، آن هم از راهی که اصلاً تصورش را نمی‌کنی.

همه اینها را در ذهنت داشته باش تا این موضوع را هم برایت روشن کنم: اگرچه این کتاب درباره استفاده از زبان درست و مناسب برای بهبود کیفیت زندگی ست، با این همه، به هیچ وجه پیشنهاد نمی‌دهم که ناگهان روش تفکر را تغییر دهی یا اظهارات شخصی مثبت را شروع کنی. به آن موضوعات به اندازه کافی پرداخته شده است که تا حدودی هم موفق بوده و قطعاً دیگر لازم نیست که در این کتاب سراغ آنها بروم.

من از تو نمی‌خواهم که خودت را یک ببر فرض کنی و سپس آن حیوان خشمگین درونت را آزاد کنی. تو قطعاً یک ببر نیستی. این کتاب ممکن است برای خیلی از افراد مفید باشد و حتی روش‌هایش هم به بیشتر افراد جواب بدهد، اما من خودم غرور اسکاتلندی بی‌نهایتی دارم. اگر دست من باشد، و کسی از من بخواهد که این توصیه‌ها را عملی کنم، مانند این است که چیز مزخرفی را به زور به خوردم بدهند. ممنونم نمی‌خواهم!

از تمام «بچه‌مثبت‌ها» عذرخواهی می‌کنم چون قرار است در این کتاب به مسائل دیگری بپردازم که با کتاب‌های روانشناسی کلیشه‌ای متفاوت است، و اساساً در مسیر دیگری ست. این کتاب مثل کسی ست که بی‌نهایت دلسوز تو ست و می‌خواهد کمکت کند تا استعدادهایت شکوفا شود.

مرز بین موفقیت و شکست

«اگر احساسات متاثر از تفکر باشد، پس می‌توان با کنترل دقیق افکار دیگران، یا با تغییر خودگویی‌های ذهنی که خالق احساسات هستند، احساسات افراد را تحت تسلط درآورد.»

عبارت بالا گفته یکی از پیشگامان روانشناسی جدید، آلبرت ایلس^۶ است. ایلس متوجه شد، روش تفکرمان یا حرف زدن درباره تجربه‌هایمان، می‌تواند حس ما را در قبال آنها تغییر دهد. خلاصه بگوییم،

افکار ما هم‌بستر احساساتمان است. او همچنین دریافته بود، روشی که ما فکر می‌کنیم اغلب می‌تواند غیرمنطقی باشد.

به این فکر کن که چندبار جمله‌ای مثل این را به خود گفته‌ای: «خیلی احمقم»، «همیشه کارها را خراب می‌کنم»، «زندگی‌ام نابود شده» یا توصیف‌های منفی از این دست: «این بدترین چیزی بود که برایم پیش آمد.»

اگر واقعاً جزو آن دسته افرادی هستی که به موضوعات واکنش شدید نشان می‌دهی، و بعد که دوباره به آن فکر می‌کنی، تازه متوجه می‌شوی که خیلی هم مهم نبوده‌اند، دستت را بلند کن؟ بسیار خوب، دستت را پایین بیاور، مردم دارند نگاهت می‌کنند و کم‌کم داری شبیه احمق‌ها می‌شوی. اگر به کمی قبل‌تر از آن واکنش شدیدت نگاه کنی، می‌بینی که از قرار معلوم یک واکنش احساسی شدید داشتی که خودت هم متوجه آن نشده بودی، بله! خیلی سریع و نامعقول با خودت حرف زدی، دیدی حالا! برو دنبال کارت استاد!

برخی از حرف‌ها و اعمالمان منطقی نیستند؛ اما به هر حال، به زبان می‌آوریم و انجامشان می‌دهیم! علاوه بر این، ما حتی متوجه این قضیه نیستیم که با پس‌مانده درگیری‌های فکری‌مان که حتی از ملایم‌ترین خودگویی‌های منفی ایجاد می‌شوند، چه بلایی سر خودمان می‌آوریم.

البته این بگومگوهای درونی همیشه مهیج و هیجان‌انگیز نیستند، گاهی ظریف و هوشمندانه‌اند، ولی به همان اندازه هم اختیار را از ما سلب می‌کنند. اگر روی موضوعی کار می‌کنی، ممکن است با خودت این‌طور فکر کنی: «وای خیلی سخته، آگه به موقع تمومش نکنم چی؟» و به تمام اتفاق‌های ناچوری هم که شاید موجب به هم ریختن اوضاع شود، فکر می‌کنی، و همین تو را در شرایط سخت و عصبی و نگران‌کننده قرار می‌دهد. گاهی این بگومگوهای درونی، به خشم، ناراحتی یا ناامیدی منجر می‌شوند و در موقعیت‌هایی متفاوت و گاهی نامرتب نمود پیدا می‌کنند.

این نوع خودگویی‌های درونی، اصلاً زندگی‌ات را راحت‌تر و شیرین‌تر نمی‌کنند. هرچه بیشتر درباره سختی و مشقت چیزی با خودت حرف بزنی، برایت سخت‌تر به نظر خواهد رسید. متأسفانه، از آنجایی که ما دائماً به جریان ثابت افکار درونی‌مان گوش می‌دهیم، و به این صدا در ذهنمان خورده‌ایم، اغلب

متوجه نمی‌شویم که چه اندازه این افکار منفی روی روحیه و رفتارمان در هر لحظه از دقایق زندگی تأثیرگذار است؛ پس باید به خواسته ذهن منطقی مان درباره انجام یک کار یا ترک یک رفتار گوش دهیم.

به عنوان یک مثال ساده، لحظه‌ای به کارهای سخت روزانه‌ات که از آنها وحشت داری فکر کن؛ فقط به این دلیل می‌ترسی که از آنها در ذهنت یک غول ساخته‌ای. ما گاهی از کارهای خیلی ساده اجتناب می‌کنیم، مثل تا کردن لباس‌ها و خالی کردن ماشین ظرف‌شویی؛ درحالی که هیچ زمانی از ما نمی‌گیرند. خیلی موضوعات ناچیز را به بهانه بی‌فایده بودن، نادیده می‌گیریم و سراغ سنگ‌های بزرگ‌تری می‌رویم که نشانه نزدن هستند، ولی درنهایت باز از زندگی خسته و رنجور می‌شویم. چرا مقابل بعضی امور زندگی مان «مقاومت» می‌کنیم؟ برخی از مکالمه‌های درونی مان، درباره وظایفی است که نشئت گرفته از بعضی عقاید منفی است. به «گرفتاری‌های» زندگی شخصی‌ات نگاه کن، بعداً متوجه منظورم می‌شوی. تو خیلی درگیر گیروگور و بگومگوهای درونی‌ات هستی.

چطور زبان، زندگی ما را دگرگون می‌کند

تأثیر نوع حرف زدن ما، فقط مختص به همان لحظه نیست، بلکه می‌تواند در ناخودآگاه ما رسوخ کند و کاملاً نهادینه شود، و افکار، اندیشه و رفتار ما را در بلندمدت تغییر دهد.

در زندگی روزمره واقعی، طرز حرف زدن ما با خود و دیگران، فوراً به درک و دریافت ما نسبت به زندگی شکل و رنگ می‌دهد، و این ادراک مستقیماً و دقیقاً در همان لحظه بر رفتار آنی ما تأثیر می‌گذارد. پی نادیده گرفتن این ادراک‌ها را به خودت بمال! به نظرم بهتر است با این توهم زندگی کنی که کلاً هیچ درکی نداری، این جوری بهتر است!

اگر گاهی درباره اینکه زندگی چقدر «غیرمنصفانه» است حرف می‌زنی، طبق همین دیدگاه هم، رفتار خواهی کرد یا همان‌طور که پژوهش‌ها نشان داده‌اند، حتی در مکان و زمانی که همه چیز برایت خوب پیش برود هم، تلاش کمتری در انجام کارهایت می‌کنی، چون برای خودت حکم صادر کرده‌ای که به نتیجه نخواهی رسید. دیدگاه نامنصفانه، به سرعت تبدیل به واقعیت ذهنی‌ات خواهد شد.

از طرف دیگر، شخصی که موفقیت را خیلی نزدیک می‌بیند، نه تنها پایش را در یک کفش می‌کند تا آن

را به دست آورد، بلکه در تمام مدتی که براساس آن دیدگاه بنیادین موفقیت، پُرانرژی در تلاش است، با آن و برای آن زندگی می‌کند. نیازی به توضیح نیست، چون اعتقاد به اینکه موفق خواهی شد، قسمت مهمی از راه رسیدن به موفقیت است. بدون اعتقاد به این دیدگاه هم، روش مشابهی برای انجام کارهای بزرگ وجود دارد، اگرچه مسیر تاحدودی ناهموارتر خواهد بود. اگر نگرانی که چیزی شبیه به این عقیده شخصی در تو وجود خارجی ندارد، پس به خواندن کتاب ادامه بده!

فیلسوف بزرگ، مارکوس آئورلیوس^۷ که یکی از امپراتوران روم باستان بود، گفت: «وقتی زندگی روی تلخش را به تو نشان می‌دهد، این، نه تنها "بدشانسی" تو نیست، بلکه با تحمل آن، "با شایستگی" به "سعادت" خواهی رسید. البته این قانون را با گذر زمان و در آینده درک خواهی کرد.» این موضوع نشئت گرفته از قدرت تعیین کننده ما در نحوه اندیشیدن و چگونگی حرف زدن از مشکلاتمان است. این موارد، هم می‌توانند مایه رنجش باشند و هم سکوی پرتاب ما. هم می‌توانند ما را به زیر بکشند و هم موجب پیشرفت و ترقی ما شوند. درواقع رواقیانی همچون آئورلیوس اعتقاد داشتند که رویدادهای بیرونی هیچ‌گونه قدرت و اختیاری بر ما ندارند. این خود ما هستیم که حقیقت وجودمان را با ذهنمان می‌سازیم.

«حس درد را نادیده بگیر، خودش ناپدید می شود.»

یک دره وقت بگذار و به این جمله فکر کن.

چقدر مشتاقی که بدانی زندگی ات نه برای شرایط یا موقعیت ها، بلکه به دلیل خودگویی هایت تا این حد به گند کشیده شده است؟ و اینکه آیا فکر می کنی می توانی بیشتر از واقعیت خود زندگی، از طریق بعضی پاسخ های ناخودآگاه، مستقیماً روی آن تأثیر بگذاری؟

اگر به اطراف خودت نگاهی دقیق بیندازی و تلاش کنی با سراسیمگی از آن خارج شوی، پاسخ مشابهی دریافت خواهی کرد؛ نه قدرتی، نه لذتی، نه نشاطی. در بهترین حالت می تواند حرکتی الاکلنگ وار بین موفقیت و ناامیدی، شادی و ناراحتی باشد. گاهی شرایط اصلاً تغییر نمی کند و همان طور عاطل و باطل می ماند. چیزی که برایش در تلاش هستی و اطمینان داری که تو را خوشحال تر، بهتر و خاطر جمع تر می کند، اگر اتفاق نیفتد و نتیجه ای از آن نگیری چه می شود؟ بعدش چه؟ حتی اگر روزی به آن نقطه مطلوب برسی، از حالا تا آن روز برای زندگی ات چه پیش می آید؟ این کتاب کمکت می کند تا جواب سؤال را بیابی، نه در جایی بیرون از خود، بلکه در درون خودت. اصلاً لازم نیست به دنبال پاسخ بگردی، «تو» خودت پاسخی. همان طوری که به خیلی از مراجعه کنندگانم گفته ام؛ بیشتر اوقات، افراد وقت خود را برای رسیدن سواره نظام صرف می کنند، در حالی که نمی دانند خودشان همان سواره نظام اند. زندگی تو منتظرت است تا سرانجام، خودت را نشان دهی.

ذهنت را دوباره تربیت کن، هر بار یک کلمه

تمام این صحبت ها درباره ناخودآگاه، فقط چرندیات روانشناسانه نیست.

دانشمندان دریافته اند که نحوه اندیشیدن ما می تواند ساختار فیزیکی مغزمان را تغییر دهد. این پدیده که «انعطاف پذیری عصبی» نام دارد، تصورات ما را درباره مغز بشر منقلب کرد.

همچنان که ما در گذر عمر، تجربه های جدیدی کسب می کنیم، مغز ما هم دائماً گذرگاه های عصبی ای را تنظیم می کند که مسئول کنترل تفکر و رفتار ما هستند. بهترین قسمتش آنجاست که ما فرمان را در مسیری هدایت می کنیم که آگاهانه این گذرگاه را برای خودمان تعدیل می کند، و ساده ترین راه برای

شکل دادن به این فکرها از طریق خودگویی‌های آگاهانه و مصمم است. این نوع صحبت‌ها، مانند میان‌بر عمل می‌کنند، و کنترل زندگی‌ات را به دست می‌گیرند.

دقیقاً مشابه با عادت‌ها که با تکرار یک عمل ایجاد، و تبدیل به «رفتاری خودکار» می‌شوند، ما می‌توانیم در زمان‌های مختلف با استفاده از زبانی قوی و جسورانه، تغییراتی پایدار و مداوم در زندگی‌مان ایجاد کنیم. این تغییرات، خیلی بیشتر و عمیق‌تر از داشتن افکار شاد است (خیلی ساده به آن نگاه نکن) تو می‌توانی از لحاظ فیزیولوژی ساختار ذهن و مغزت را تغییر دهی.

ما می‌توانیم احساساتمان را با راهبری، و هدایت افکارمان تعیین کنیم. همچنین می‌توانیم با آگاهی و سخت‌کوشی در قبال کلمات، و نوع زبانی که استفاده می‌کنیم، افکارمان را شکل دهیم. البته بخش عظیمی از این موضوع به بردباری و تحمل اولیه و اشتیاق به تغییر بستگی دارد.

تمام اینها با یک انتخاب هوشمندانه درباره نحوه صحبت کردن شروع می‌شود که به جای اینکه مضر و آزاردهنده باشد، مفید و سومند واقع می‌شود. با کاربرد درست نوع زبان و شکل دادن به مشکلات در حالتی نفوذپذیرتر، می‌توانیم دقیق و موبه‌مو، نوع نگاه و نحوه تعاملمان را با دنیا تغییر دهیم. تمام چرندیاتی که درباره سؤال «آیا خود واقعی‌ات را خلق کرده‌ای؟» شنیده و خوانده‌ای، نه تنها ممکن نیست، بلکه میلیون‌ها نفر هم توانسته‌اند خود واقعی‌شان را خلق کنند، و بهترین خبر برای تو این است که آنها در حال انجامش هستند و براساس آن عمل و زندگی می‌کنند.

به یاد داشته باش، اصلاً مهم نیست که شرایط زندگی‌ات تا چه حد بغرنج، چالش‌برانگیز، و اضطراری‌ست؛ اینکه چطور با این شرایط برخورد کنی، بزرگ‌ترین اختیار و قدرت را در چگونگی تغییر آنها به تو خواهد داد. دوباره تأکید می‌کنم که پاسخ را جایی در درونت جستجو کن، نه خارج از آن.

آن طوری که حرف می‌زنیم، فکر می‌کنیم، و در نهایت محیطمان را درک می‌کنیم، برای خود واقعی‌مان بسیار مهم و حیاتی‌ست. واقعیتی را خلق کن که می‌خواهی با آغاز فرایند نوعی گفتگو (چه با خود، و چه با دیگران) با آن زندگی کنی، و این موضوع عملاً آن واقعیت را شکل می‌دهد. روش ساده‌ای که من «مشکلات» روزانه‌ام را به شکل دیگری ساختار بندی می‌کنم، از آنجایی ناشی می‌شود که به آنها به چشم یک فرصت می‌نگرم. این مشکلات به چیزهایی در زندگی‌ام تبدیل می‌شوند که از

آنها برای آموزش و توسعه خودم بهره می‌برم. من کنجکاو می‌شوم، و به جای اینکه طبق اشتباه همیشگی‌ام، منکرشان شوم، و خودم را ناامید کنم، با آنها روبه‌رو می‌شوم.

بیان جسورانه در مقابل بیان داستان گونه

خودگویی‌هایت را از حالتی داستان گونه (یعنی وقتی درباره خودت، دیگران، و زندگی حرف می‌زنی، گفتگوهای پیرامون عقاید و قضاوت‌های روزانه) به حالتی جسورانه تغییر بده تا تمام «وزوز» های همیشگی ذهنت را نادیده بگیری، و همه قدرت و انرژی‌ات را برای همین حالا و همین جا به کار ببری. یکی از اولین اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم، زمانی‌ست که درباره کاری که قصد انجامش را داریم یا کسی که می‌خواهیم باشیم، صحبت می‌کنیم (یعنی همیشه کارت را به آینده موکول می‌کنی). حالا دیگر نمی‌خواهم وارد بحث‌های جملاتی شوم که با «باید انجام دهم»، و «سعی می‌کنم انجام دهم» شروع می‌شوند. وقتی ما برای آینده خود آرزویی داریم، ناخودآگاهانه تأیید می‌کنیم که اکنون آن را نداریم، و یا آن گونه نیستیم (یعنی قرار است در آینده آن گونه باشیم).

یکی از دلایل پشت‌گوش‌انداختن فهرست کارهایی که برای سال جدید تنظیم کرده‌ایم، این است که معمولاً از زبان آینده برای آن استفاده می‌کنیم، مثلاً می‌گوییم: بعداً. حتی درباره کارهایی که قرار به ترک آنها می‌گذاریم هم همین گونه است. یعنی ابتدا با شوق فراوان برای تغییر رفتار خود تصمیم می‌گیریم، ولی بعداً که در عمل با مشکل مواجه می‌شویم، قولی را که به خود داده بودیم نادیده می‌گیریم، و زمانی که ظاهراً در حال انجام تصمیم‌هایت هستی، به قدری برایت سخت و دشوار می‌شود که انگار سیاه‌چاله‌ای در زندگی‌ات ایجاد شده باشد. این همان لحظه‌هایی از زندگی‌ست که بگومگوهای درونی‌ات آشوب به‌پا می‌کنند! مثلاً به خودت قول داده‌ای که وزن کم کنی، ولی هوس پیتزا می‌کنی، یا به خودت قول داده‌ای که مقداری پول پس انداز کنی، اما می‌بینی همان ژاکتی که آرزویش را داشتی، با تخفیف فروخته می‌شود. وقتی اشتیاق کم کم کاهش می‌یابد، چگونه افراد می‌توانند این لحظه‌ها را مدیریت کنند، و آن الگوهای فکری قدیمی را برای تغییر زندگی، دوباره از نو سازماندهی کنند؟ تو باشی، چه می‌کنی؟

خودگویی‌های درونی جسورانه زمانی صورت می‌گیرند که تو به انجام آن عمل در همان زمان ادعا

داشته باشی، دقیقاً همان لحظه، و همان جا؛ با لحن «من هستم»، یا «من اعتقاد دارم»، یا «من می‌پذیرم» یا «من ادعا دارم»، تمام اینها قدرتمند هستند و خیلی بهتر از الگوهای داستان‌گونه مانند «من می‌خواهم» یا «من قصد دارم» جواب می‌دهند.

تأثیر فیزیولوژی و روانشناسی کاربرد زبان جسورانه و لحظه‌ای، نه تنها قدرتمند و نافذ است، بلکه واقعاً اثری آنی دارد. تفاوت بین «من مصمم هستم» و «من می‌خواهم مصمم باشم»، از زمین تا آسمان است. یکی از اینها، مربوط به لحظه‌های اکنونِ زندگی‌ات است، و دیگری بیشتر از اینکه به اکنونِ تو مربوط باشد، به آینده پیوند می‌خورد.

تمام این موارد تو را ملزم می‌کنند که جسورانه صحبت کردن را در زندگی روزمره امتحان کنی، و وقتی می‌خواهی با لحن داستان‌گونه حرف بزنی، جلوی خودت را بگیری.

نحوه استفاده از این کتاب

در این کتاب دست‌چینی از اظهارنظرهای شخصی درباره اختیارداشتن، زندگی‌بخشیدن، متعالی‌بودن و جسارت‌داشتن جمع کرده‌ام تا با عمل به آنها، در زندگی‌ات هر روز بهتر و بهتر شوی.

همچنین صحبت‌ها و گفتارهایی از فلاسفه، شخصیت‌های مهم تاریخی، و نکته‌هایی از یافته‌های علمی هم در این کتاب خواهی یافت که همه آنها به نگرش پربال بیشتری می‌دهند. درحالی که همه این موارد خوب و عالی هستند، اما تنها راه مطالعه و تعامل با این کتاب این است که آن را در خودت جستجو کنی، و گفته‌هایم را امتحان کنی. برای اندیشیدن، اندیشیدن به خود و تجربه کردن آن، وقت بگذار. هیچ دانش و حکمتی بالاتر از دانشی که خودت آن را تجربه کرده باشی نیست.

اگر صفحه‌های پیش رو را به جای چیزی شبیه ارزیابی محتوا، تجربه‌های شخصی بینی، قطعاً اساسی‌ترین تمرینات لازم برای سبک زندگی را تجربه خواهی کرد که تابه‌حال با آن مواجه شده‌ای. بعضی از این تمرینات، اعصاب را خرد می‌کنند، کفریات می‌کنند، و ممکن است حتی تو را از کوره به‌در کنند. چیزی نیست! بر اعصاب مسط باش و به خواندن ادامه بده. مانند یک فیلم خوب، نتیجه در انتها مشخص خواهد شد!

اگر خیلی زودرنجی، همین الان از خواندن دست‌بکش، کتاب را به کسی که در زندگی‌ات هست و

فکر می‌کنی شاید به دردش بخورد، هدیه بده.

امیدوارم این کتاب به تو در درک قدرت و پیچیدگی خودگویی‌های ذهنی و نحوه استفاده از آن برای بهتر شدن در زندگی‌ات، کمک کند. درحالی‌که اصلاً قصد ندارم قدرت سازندگی و تخریب زبان را زیور و کنم، اما در این بین، تو متوجه این موضوع خواهی شد که تجربه‌های زندگی‌ات از همین مکالمه‌ها و افکار روزانه‌ات شکل گرفته است.

این متن تو را ملزم به تفکر خواهد کرد تا زبان و احساسات را در حالتی هوشیارانه، و با آگاهی به زندگی روزمره‌ات مرتبط کنی، و زمانی که ارتباط جادویی میان طرز حرف زدن و چگونگی اندیشیدن را پیدا کردی، تصویر کاملی از زندگی را بررسی خواهی کرد که به تو عرضه کرده‌اند.

توصیه‌ام به تو این است که کتاب را با نکته‌برداری یا با استفاده از یک مارکر بخوانی و هر جا که جمله‌ای، ذهنت را درگیر کرد آن را برجسته و پررنگ کن. همان‌طور که قبلاً گفتم، من این کتاب را طوری نوشته‌ام که برای بیشتر افراد خواندنی و مفید باشد. هر فصل، اگرچه بخشی از کل کتاب محسوب می‌شود، اما داستان خود را دارد و تو باید هر اندازه که مایلی، در آن غور کنی. کتاب را به پایان برسان و قبل از اینکه تو را از میل و اشتیاق به تغییر، خسته و کسل کند، نکته‌ها را از آن بیرون بکش تا تفاوت را در زندگی‌ات احساس کنی.

احتمالاً نیازی نداری که تا ابد سرت در این کتاب باشد (اگرچه ممکن است نیاز داشته باشی و این هم مشکلی نیست!)، پس هدف واقعی این است که هر زمان که گرفتار بودی، و یا نیاز به بازسازی داشتی، از این ایده‌ها به عنوان سکوی پرتاب استفاده کنی.

همان موقع به عمق کتاب شیرجه بزن، از زلال کلماتش بنوش و آن «تویی» را که دنیا هنوز به خود ندیده از بندرها کن!

شروع کن و لذت ببر.

فصل دوم: من بی‌نهایت مشتاقم

«بر شانست لعنت نفرست. دیگران را سرزنش نکن. شرایط تقصیری ندارند.»

تو انگار دوست داری زندگی‌ات را تحمل کنی

درباره‌اش فکر کن. مشکل از کجاست که این سایه‌های تاریک و شریر، گرما و شادی زندگی
سعادت‌مندت را به یغما می‌برند؟

از شغلت متنفری؟ رابط‌ات با کسی اشتباه است؟ از نظر سلامتی مشکلی داری؟ خب، دنبال شغل
جدید بگرد؛ ارتباطت را قطع کن؛ رژیم غذایی‌ات را عوض کن، ورزش کن یا هرچیزی که به نظرت مفید
است. به نظر ساده می‌آید، این طور نیست؟ حتی پس از اتفاق‌هایی مثل مرگ عزیزان یا شکست در
کسب و کار که ظاهراً اختیاری در قبالشان نداری، اما تو در نوع برخوردت با زندگی پس از آن اختیار و
قدرت بی‌نهایتی داری.

اگر میل و رغبتی به تغییر شرایطت نداری، یا به عبارتی، اگر با همین اوضاع خو گرفته‌ای، چه دوستش
داشته باشی چه نداشته باشی، خودت انتخابش کرده‌ای.
قبل از اینکه به «اما...» فکر کنی یا ناراحت و عصبی شوی، اجازه بده حرفم را کامل کنم: دفاع کردن از
شرایطی که الان داری، دلیل قانع‌کننده‌ای برای بودن در این شرایط است. ترکش کن.
بهانه‌گیری نکن. از عهده عواقبش بر نمی‌آیی. اینها مثل چمدان اضافی در سفری ست که باید سبک
حرکت کنی.

«شرایط مردم نمی‌سازد؛ فقط او را به خود بازمی‌شناساند.»

اپیکتتوس^۸

همان طور که اپیکتتوس اشاره کرده، مقیاس درست برای اندازه‌گیری خودت، شرایطی نیست که در
آن حضور داری، بلکه روشی ست که با آنها برخورد و رفتار می‌کنی. برای شروع این فرایند جدید، تو
ابتدا باید چیزهای دیگر را کنار بگذاری.

بر شانست لعنت نفرست.

دیگران را سرزنش نکن.

شرایط را مقصر ندان.

دنبال مشکل در دوران کودکی و همسایه‌هایت نگرد.

این دیدگاه برای مطالبی که در این بخش بیان می‌کنم، بسیار حیاتی‌ست. تو نمی‌توانی، تکرار می‌کنم، نمی‌توانی دیگران را مقصر شرایط زندگی‌ات بدانی. حتی مقصر دانستن خودت هم بی‌فایده است. البته با شرایط و بحران‌هایی مواجه خواهی شد که ظاهراً هیچ کنترلی بر آنها نداری، حتی ممکن است بسیار ناراحت‌کننده هم باشند، مثل بیماری، ناتوانی یا مرگ عزیزان.

اما همیشه کاری هست که بتوانی برای تأثیر گذاشتن روی این شرایط انجام دهی و از پس آن برآی، حتی اگر سال‌ها در آن شرایط بد بوده باشی و راهی برای خروج از آن پیدا نکرده باشی. البته اول باید مشتاق باشی. برای اینکه کاملاً به نگرش و دیدگاهم ایمان بیاوری، باید اول بپذیری که با وجود اتفاق‌هایی که در زندگی‌ات رخ داده است و تو هیچ اختیار و کنترلی بر آنها نداشته‌ای، اما پس از وقوع آن حوادث، تو بدون هیچ عذر و بهانه‌ای، همیشه و هر لحظه، صددرصد مسئول نوع رفتار و برخوردت هستی.

فرهنگ لغت اشتیاق را این‌گونه تعریف می‌کند: «کیفیت یا حالتی از آماده‌بودن؛ آمادگی.» به عبارت دیگر، اشتیاق حالتی‌ست که ما می‌توانیم با زندگی مواجه شویم و شرایط را از دیدگاه دیگری ببینیم. اشتیاق با تو شروع می‌شود و با تو هم پایان می‌پذیرد. هیچ‌کس نمی‌تواند تو را مشتاق کند، و تا زمانی که واقعاً برای حرکت بعدی آماده و راغب نباشی، نمی‌توانی به جلو حرکت کنی. وقتی اشتیاق حرکت را به دست آوردی، می‌توانی از طریق آن، آزادی ذاتی و درونی را هم تجربه کنی؛ سپس چیزی به سرعت در رگ‌هایت به جریان می‌افتد. وقتی اشتیاقی در تو نباشد، تعللی ازلی متوقف خواهد کرد و پس از چندی، وزنه‌ای که روی سینه‌ات قرار می‌گیرد، غرقت خواهد کرد.

می‌شنوم که می‌گویی: «من مشتاقم اما...». باور کن هر بار که «اما» را به آخر جملات اضافه می‌کنی، خودت را قربانی خواهی کرد. طی سال‌های زیادی که معلم و مربی بودم، داستان‌های زیادی درباره شرایط بغرنج و پیچیده شنیده‌ام، از تاریک‌ترین گذشته‌ها، تا فشار و وخامت زمان حال و ترس خزانده به سمت آینده. بله! بارها و بارها این داستان‌های دردناک را شنیده‌ام. تو باید به نیت و هدف من گوش بدهی. من اصلاً قصد ندارم با گفتن این داستان‌ها تو را هیجان‌زده و ملتهب کنم، خب، البته شاید

ناخواسته این کار را انجام دهم، ولی نیت من این است که تو را برای رسیدن به توانایی‌های درونی‌ات برانگیزانم، تا عظمت و قدرت خود را درک کنی، نه اینکه حالت را بگیرم! برای لحظه‌ای به این فکر کن که آن اشتیاق در زندگی‌ات ظاهر شود؛ نه اشتیاقی کمرنگ و بی‌حال، بلکه اشتیاقی محکم و پرزور، اشتیاقی که نشان دهد تو همین حالا آماده‌ای برای حرکت بعد و عمل به آن. اشتیاق به تغییر، اشتیاق به حرکت، اشتیاق به پذیرش. یک اشتیاق واقعی، جادویی و الهام‌بخش.

در را پیدا کن

«تقدیر افراد مشتاق را هدایت می‌کند و اشخاص بی‌میل را دنبال خود می‌کشد.»

سینکا^۹

یا تو سرنوشت را کنترل می‌کنی یا سرنوشت تو را کنترل می‌کند. زندگی برای تعلل‌ها و تعویق‌های تو متوقف نمی‌شود. حتی به خاطر پریشانی‌ها و ترس‌های تو هم مکث نمی‌کند. زندگی دقیقاً در کنار تو جریان دارد. چه تو نقش فعالی داشته باشی، چه نداشته باشی، نمایش ادامه دارد.

به همین دلیل یکی از نخستین درس‌هایی که به مراجعانم می‌دهم این است: «من بی‌نهایت مشتاقم.» قبل از اینکه بتوانی با صداقت این جمله را به خودت بگویی، باید یک سؤال از خود بپرسی: «آیا واقعاً مشتاقم؟» این سؤال نیاز به پاسخ دارد. نمی‌شود آن را همین‌طور به امان خدا رها کرد. خب! من واقعاً مشتاقم؟ این سؤال می‌تواند پاسخ را از دلت بیرون بکشد. آیا واقعاً مشتاقم؟ مقابل قدرت این سؤال، نمی‌توان مقاومت کرد؛ نمی‌توانم برای گفتن حقیقت از زیر فشارش شانه خالی کنم.

آیا مشتاقم به باشگاه بروم؟

آیا مشتاقم با آن پروژه‌ای که مرا سر کار گذاشته بودند، همکاری کنم؟

آیا مشتاقم با ترس‌های اجتماعی‌ام روبه‌رو شوم؟

آیا مشتاقم که برای افزایش حقوق درخواست بدهم یا این شغل لعنتی را رها کنم؟

خلاصه بگویم، آیا مشتاقی که در حال حاضر زندگی‌ای را که داری متوقف کنی و زندگی جدیدی را آغاز کنی؟ همه اینها با غلیان اشتیاق که حالتی جاری، گسترش‌بخش و انقباضی‌ست و زندگی در آن جوانه می‌زند شروع می‌شود. تمام این اتفاق‌ها با یک تلنگر تغییر کلام در درونت رخ خواهد داد.

ما اغلب خودمان را افرادی تعلل خواه، تنبل یا بی انگیزه می بینیم. بنابراین در واقعیت هم بی اشتیاق هستیم. انجام خیلی کارها را کنار می گذاریم یا نادیده می گیریم چون به خودمان می گوئیم اصلاً نمی خواهیم انجامش دهیم یا از پَسش بر نمی آئیم.

به جای اینکه این رفتار را نقطه ضعف خود بدانیم، بهتر است حسی از همان اشتیاقی را که اکنون هیچ اثری از آن نیست در درون خود ایجاد کنیم، جرقه ای از توانایی؛ البته اگر مایل هستی! چرا که تو خالق اصلی صداقت، سعه صدر و توانایی هستی. روزگاری با شورش و شوق جوانی یا کنجکاوی کودکی، رسیدن به این مرحله که می شد به آن روح زندگی بخشید آسان بود، اما پس از سپری شدن سال ها تا اندازه ای این حالت جادویی را گم کرده ایم.

فیلسوف سیاسی مشهور، نیکولو ماکیاولی^{۱۰}، می گفت:
«با اشتیاق داشتن، هیچ مشکلی دیگر بزرگ نیست.»

فقط یک لحظه توجه داشته باش؛ اصلاً مهم نیست در زندگی با چه چیزهایی مواجه شده ای و چه موانعی بر سر راهت قرار دارد، اگر راغب هستی که آن اشتیاق مثال زدنی را در خودت خلق کنی، یگانه راه تلاش کردن، قدم برداشتن، درآویختن با موانع، و سرانجام، پیشرفت و حرکت روبه جلوست تا به همان زندگی که آرزویت را داری برسی.

به همین دلیل است که عبارتهایی ساده مثل «من بی نهایت مشتاقم» خیلی پرمغز جلوه می کند. تو با تعهد به آن، سرزنده و قدرتمند می شوی و وجودت را به خاطر جذبه و گیرایی اش، آماده دریافت می کنی. دوباره می پرسم: مشتاقی؟

وقتی درها به رویت بسته است

در خیلی از موارد، بهترین پاسخی که می توانم بدهم این است: شاید حقیقتاً بی میلی. گاهی اظهار بی میلی، به همان اندازه بیان مشتاق بودن می تواند قدرتمند و تأثیرگذار باشد.

آیا دوست داری با بدنی مریض زندگی کنی؟ نه. آیا مایلی به آن زندگی ادامه دهی که دائماً منتظر حقوق ماهیانه باشی؟ نه. آیا دوست داری رابطه‌هایی ناپایدار و ناموفق را تحمل کنی؟ نه.
من بی‌نهایت مشتاقم!

بی‌میلی عزم و تصمیم را شعله‌ور می‌کند. بی‌میلی دسترسی به نگرشی قاطع و فوری به شرایطی را فراهم می‌کند که در آن هستی. بی‌میلی خط قرمزی می‌کشد که دیگر میلی نداری از آن رد شوی. همین بی‌میلی به ادامه‌دادن شرایط ساده موجود، با احساساتی ارضاننده و آرزوهایی محقق نشده است که تو را ملزم به تلاش برای تغییر خواهد کرد. فقط وقتی برای تحمل دری‌وری‌ها بی‌میل باشی، روی پایت می‌ایستی و شروع به حرکت می‌کنی. در این مواقع هیچ انگیزه‌ای برای تغییر، قوی‌تر از حس بی‌میلی برای تحمل این شرایط نیست. کدام‌یک از اینها برای زندگی تو مفیدتر هستند؟ من بی‌نهایت مشتاقم یا من بی‌میل؟ آیا متوجه شده‌ای که بی‌میلی هم می‌تواند به همان اندازه مشتاق بودن، قدرتمند باشد؟

با توجه به شرایطی که داریم، بعضی از ما با گفتن «من مشتاقم» بیشتر انرژی می‌گیریم، درحالی‌که بیان جمله «من بی‌میل» نیز به دیگران قدرت و عزم بیشتری می‌دهد. تو باید با توجه به موقعیتی که در آن هستی، بدانی کدام‌یک می‌تواند انگیزه بیشتری به تو بدهد یا بهتر بگوییم، خون به رگ‌هایت تزریق کند.

تو جزو هر کدام از دسته‌هایی که گفتم باشی، نه‌تنها می‌توانی بیان مخصوص به خودت را داشته باشی، بلکه می‌توانی مسیری را که می‌خواهی از آن به مشکل‌ت نزدیک شوی مجدداً بررسی کنی. برای مثال، آیا مایلی که یک شغل جدید پیدا کنی؟
«بله، من مشتاقم.»

آیا دوست داری شغلی را که از آن متنفری ادامه دهی؟
«نه، مایل نیستم.»

هر دو جمله می‌تواند کاملاً مؤثر باشد. این بستگی به خودت دارد که کدام‌یک را برای شخصیت و موقعیتی که در آن هستی، انتخاب کنی. حالا بگو کدام‌یک برای تو مناسب‌تر است؟

قدرت هدف

روش دیگری هم وجود دارد که بی میلی ات می تواند تو را از آن چرخیدن همستروار رها کند، چون گاهی اوقات اصلاً مهم نیست که چه سؤالی از خودت بپرسی یا چندین بار این جمله ها را گفته باشی؛ چون قطعاً نمی توانی تمام اشتیاق را برای تغییر همه چیز به مدت طولانی، سرزنده و محکم حفظ کنی. ممکن است تو یکی از بهترین شروع کننده ها باشی، ولی به همان خوبی کاری را به پایان نرسانی. در انتهای همه این مسیرها، تو با این حقیقت محض روبه رو می شوی که باید به همان اندازه هم برای حفظ موقعیتی که خلق کردی، مشتاق باشی. تو برای تغییر ریشه ای زندگی ات، بی میلی و فشار آن را همیشه حس خواهی کرد، یعنی همین زندگی ای که به آن خو گرفته ای. منظورم این است که یا باید همین که هستی باشی، یا باید تا حالا تغییر کرده باشی! تو ظرفیتش را داشته ای که زندگی ات این طور از آب درآمده است.

اینکه با خودت روراست باشی، خیلی خوب است. تصمیم گیری برای آنکه در همان نقطه ای که هستی بمانی به اندازه تصمیم گرفتن برای عزیمت و حرکت، مقتدرانه است. چرا؟ چون گاهی اوقات تشخیص ماندن در جایی که خوشحال نیستی، عزم و انگیزه لازم را برای پذیرش تغییر همیشگی و واقعی فراهم می کند. این اتفاق باید بدون سرزنش کردن خود و بی آنکه قربانی مشکلات شخصیتی شوی، صورت گیرد. درست است. همان موقع که متوجه می شوی از لحاظ شناختی، حساب شده در این موقعیت قرار گرفته ای، می توانی خود را شکوفا کنی و از آن موقعیت خارج شوی! همچنین این امر شالوده ای برای اهدای موهبت پذیرش، غنیمت شمردن اتفاقی که افتاده، و شجاعت و جسارت برای مواجهه با آینده ای غیر قابل تصور است.

«مرد عاقل برای چیزهایی که ندارد، عزا نمی گیرد، بلکه برای داشته هایش خشنود است.»

اپیکتتوس

با اندک داشته ها به بزرگترین آرزوهایت برس

بعضی از اهداف به راحتی با واقعیت زندگی ما جور در نمی آیند. مرا به اشتباه نینداز، من می خواهم به تمام اهداف بزرگم برسم و برای چیزهای به ظاهر غیرممکن تلاش کنم. مثلاً، احتمالاً همه ما دوست

داریم یک ثروتمند بی دغدغه باشیم، اما آیا مایلیم کارهایی را که برای داشتن این ثروت لازم است انجام دهیم؟ آیا مایلی هفته‌ای شصت، هفتاد یا هشتاد ساعت کار کنی یا برای به پایان رساندن کاری که برعهده داری از تعطیلاتت بگذری؟ آیا مایلی مسئولیت بیشتری برعهده بگیری، یا مهم‌تر از آن، بیشتر خطر کنی؟ آیا با چیزی که ممکن بود تو را به همان آدم ثروتمند تبدیل کند، مواجه شده‌ای؟ دائماً بار و فشار روی زندگی و ذهنت وجود دارد؟ مردم جامعه ما با کله هجوم می‌آورند به سمت ثروتمندتر، باهوش‌تر، زیباتر، شادتر یا قوی‌تر بودن، و ما توانایی مان را برای آنکه خود واقعی مان باشیم از دست داده‌ایم. گم کرده‌ایم که آزادانه زندگی را نفس بکشیم و مسیر و راه خودمان را انتخاب کنیم، به جای آنکه انتظارها و توقع‌های جامعه و خانواده را به دوش بکشیم و برآورده کنیم. خب، همه اینها چه به دنبال دارد؟ بله! قطعاً ناامیدی شدید و نرسیدن به کمال انسانی.

البته اینها به معنی دست کشیدن از اهداف فوق‌العاده زندگی که طالب آن هستی نیست. همچنین به این معنی نیست که باید عاطل و باطل باشی و از ترقی جا بمانی. این را هم بگویم که ذاتاً، فعالیت‌های طولانی و قربانی کردن کیفیت زندگی، بد نیست، و بعضی از مردم ممکن است با این سبک زندگی کاملاً راضی و خشنود باشند تا درآمد کسب کنند یا به درجه‌ای که می‌خواهند برسند؛ اما بیشتر ما فراموش کرده‌ایم که چرا همچنان چیزی را که از ابتدا به دنبالش بوده‌ایم دنبال می‌کنیم. متأسفانه ما اغلب فقط روی چیزهایی تمرکز می‌کنیم که نداریم، اگرچه شاید از ته قلبمان نیازی به آن نداشته باشیم یا حتی نخواهیمش. وقتی این حرف‌ها را می‌زنم، شاید سرتان را به علامت تأیید تکان دهید؛ «اون درست می‌گه! من نیازی ندارم که میلیونر بشم» یا «من واقعاً نمی‌خوام شکم شش تکه داشته باشم».

کدام یک از اینها ماندگارند تا زمانی که یک ماشین فوق‌العاده بیینی و با خودت بگویی: «چرا من یکی از اینا ندارم؟» یا وقتی به جلد مجله نگاه کنی و از خودت بپرسی: «چرا من مثل این خوش تیپ نیستم؟» یا «چرا لباسام به این خوبی نیستن؟» برای اطمینان از اینکه بتوانیم برای چیزی که واقعاً از ته قلبمان می‌خواهیم تلاش کنیم، باید همیشه نیم‌نگاهی هم به درونمان داشته باشیم، و این کاری ست که باید همیشه و به صورت مداوم انجام دهیم.

اگر واقعاً چیزهایی را می‌خواهی، پس بلند شو و به دستشان بیاور! از همین امروز شروع کن، استراتژی خودت را بنویس، با درونت کنار بیا و مهم‌تر از همه، هر کاری لازم است، انجام بده و به دستشان بیاور! اما اگر اشتیاقی به ده یا بیست ساعت اضافه‌کار هفتگی نداری، تا به جای سوار شدن هوندا^{۱۱}، با بی‌ام‌دبلیو^{۱۲} به سر کار بروی، ذهن ارزشمندت را درگیر به‌دست آوردنش نکن. برای خودت فیلم بازی نکن. برای رسیدن به برخی اهداف، سروکله‌زدن با بی‌میلی‌ات، امری ضروری‌ست، و باید بپذیری که خودت را سر کار گذاشته بودی. تو ظرفیت بسیار زیادی برای عشق‌ورزیدن به زندگی رؤیایی‌ات خواهی داشت، خودت را آماده تلاش کن، و در ذهنت یک فضای خالی باز کن برای رسیدن به چیزهایی که دوست داری در زندگی‌ات داشته باشی.

«من خیلی مشتاقم» که خیلی از غذاهای مورد علاقه‌ام را کنار بگذارم تا به هیکلی که در بیست‌سالگی داشتم برگردم. «من خیلی بی‌میل» از زمانی که کنار خانواده‌ام هستم بگذرم تا یک صفر به حقوقم اضافه شود.

با خود واقعی‌ات روبه‌رو شو. کافی‌ست یک بار طرز فکر «من خیلی بی‌میل» را انتخاب کنی، دیگر پس از آن هر وقت که چیزی را می‌بینی که دلت می‌خواهد، احساس گناه، غیظ یا افسوس نخواهی داشت. در نقطه‌ای قرار خواهی گرفت که با خود واقعی‌ات پیوند می‌خوری و با زندگی‌ات کوک می‌شوی، و اگر از صمیم قلب بخواهی این خواسته‌ها را در آینده دنبال کنی، جایگاه خود را در آن واقعیت خواهی یافت و مسیرت را برای به نتیجه رساندنش ترسیم خواهی کرد.

مسیرت را مشخص کن

یکی از زیباترین اتفاق‌ها درباره نگاه سختگیرانه به زندگی و اهدافت این است که مجبور می‌کنی مسیر رسیدن به آنها را مدام ارزیابی کنی.

آیا روزانه سی دقیقه ورزش کردن، واقعاً به همان اندازه قدرتمندتر کردن و افزایش توانایی ذهنت، غیرممکن است؟ مطمئناً، تو کمی عرق‌ریز و خسته می‌شوی، اما می‌توانی با شنیدن موسیقی مورد علاقه‌ات، سپری‌شدن زمان را حس نکنی؛ و اگرچه شروعش در ابتدا کمی سخت و گاهی دردناک است، اما سرانجام به آن عادت می‌کنی و قطعاً قوی‌تر خواهی شد.

فکر می‌کنی اگر ایده خودت را در جلسه‌ای که شرکت کرده‌ای مطرح کنی، بدترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟ آیا اخراجت می‌کنند؟ پس چه؟ حتی اگر با تکالیف خطیرتری روبه‌رو شوی، وظایفی خیلی مهم‌تر و حساس‌تر، مانند سال‌ها مالیات معوقه، احتکار، گفتن حقیقت به کسی که مدت‌ها به او دروغ گفته بودی، باید بدانی که راه تغییر از همین کورسوهاست اشتیاق شروع می‌شود.

این را بدان که ما عادت کرده‌ایم اتفاق‌ها و امور زندگی را در ذهنمان بزرگ‌تر از چیزی که هستند بسازیم. گفتن حقیقت، به اندازه سفر رفت و برگشت به صحرای آفریقا، مشقت بار جلوه می‌کند. اگر مشکل تو هم همین است، می‌توانی با تقسیم کردن وظایف‌ها به بخش‌های کوچک‌تر اشتیاقی، مثل «برخاستن»، «بیرون آمدن از تخت‌خواب» و «بررسی کردن ایمیل‌ها» و غیره تلاشت را بکنی. البته ممکن است تو با مسائلی خیلی بزرگ‌تر از این مثال‌ها درگیر باشی، اما اگر کارت را درست انجام دهی، این الگو برای تمام مشکلات به صورت عالی و خارق‌العاده جواب می‌دهد. بیا فرض کنیم تو یک راز مخوف را برای مدت‌ها مخفی نگه داشته‌ای. شاید شرم‌نده باشی یا احساس گناه و افسوس تمام وجودت را گرفته باشی. شاید همین، چیزی باشد که قرار است زندگی‌ات را از این رو به آن رو کند. «آیا من مشتاقم که حقیقت را به کسی بگویم که مدت‌ها به او دروغ گفته بودم؟» وقتی تو این مسیر را برای خودت ترسیم می‌کنی، گفتن حقیقت فرصتی برای گفتگو، شنیدن پیش می‌آورد و سپس باید با عواقبش سروکله بزنی. ممکن است از مواجهه با آن بترسی، ولی از پشش برمی‌آیی. ببین! این تکلیفت نیست که مهم است، بلکه زندگی که بعد از آن خواهی داشت، چیزی است که باید به آن فکر کنی و اهمیت بدهی. وقتی شفاف و صادق هستی، بدون اینکه هیچ خرابه‌ای پشت‌سرت باقی گذاشته باشی، هیچ دروغی، هیچ دریغی، یا هیچ حقیقت نصفه‌ونیمه‌ای، آنگاه پرمعناترین‌ترین و سرزنده‌ترین خودت خواهی بود.

اغلب اوقات، تکلیفی که در حقیقت با آن روبه‌رو هستیم، خیلی ساده‌تر از چیزی است که فکرش را می‌کردیم. مشکل اینجاست که ما معمولاً زمانی برای بررسی دقیق آن صرف نمی‌کنیم. برخی از چیزهایی که با آنها درگیریم، یقیناً می‌توانند چالش‌انگیز باشند، اما همان موقع، ورای آن چالش، زندگی رؤیایی‌مان منتظر ماست. زندگی‌ای که طالب آنیم و برای رسیدن به آن در تلاشیم.

این حرف را عملی کن: «من بی‌نهایت مشتاقم.»

پرچمت را بالا ببر

وقتی با این دید به دنیا نگاه کنی که مشتاقی چه چیزی را دنبال کنی و چه چیزی را نه، به جای آنکه به این فکر کنی که چه چیزی می‌خواهی و چه چیزی را نمی‌خواهی، مسائل برای‌ت شفاف‌تر به نظر خواهند رسید.

به جای اینکه افسوس داشته‌های دیگران را بخوری، بهتر است روی چیزهایی تمرکز کنی که برای خودت و زندگی‌ات مهم و ارزشمند است. حتماً متوجه خواهی شد که اگر فقط یک بار حسادت، حرص و آرزو را با اشتیاق به تغییر زندگی‌ات به سمت بهتر شدن، جایگزین کنی، پیرامونت شکل بهتری خواهد گرفت.

وقتی می‌فهمیم مشتاق چه کاری هستیم، کنترل افکار و احساسات ناخودآگاهی را به دست خواهیم گرفت که پیش از این ما را از مسیری که می‌خواستیم طی کنیم، دور می‌کردند. تو توانایی ساختن خود واقعی‌ات را داری، البته نه از روی برخی نواقص ناخودآگاهی که از گذشته در درونت ته‌نشین شده‌اند، بلکه هم از خود آگاه و شناختی‌ات و هم از قدرت نفوذ در نیم دیگر خودت. اشتیاق یک حقیقت محض است، یک زیبایی واقعی که فقط تو می‌توانی خلقش کنی. دیگر این افکار معیوب مثل «من یک شکست‌خورده هستم چون میلیونر نیستم» یا «من خیلی تنبلم چون هی‌کلم اصلاً مناسب نیست» قدرتی نخواهند داشت تا کاری کنند حس کنی یک تفاله‌ای، چون تصمیم اول و آخر با خودت است. وقتی موانع زندگی‌ات را با برچسب «اشتیاق» و «بی‌میلی» علامت‌گذاری کنی، به جای آنکه خودت را با افکار و عقاید منفی خفه کنی و شرایطت را دست‌کم بگیری، می‌توانی از موانع خودخواسته که واقعاً تو را از پیشرفت باز می‌دارند، به خوبی عبور کنی. می‌توانی به دروغ بودن حواس‌پرتی خودگویی‌های ذهنی و هیجانات پی‌ببری.

تو متوجه خواهی شد که وقتی برای انجام کاری مشتاق هستی، دیگر هیچ چیز اهمیت ندارد. تو از انجام کاری که حقیقتاً دوستش داری، طفره نخواهی رفت. تو مسئولیت‌هایی را که در قبال آن داری نادیده نخواهی گرفت؛ چون برای انجامشان حس اشتیاقی عمیق در وجودت موج خواهد زد.

نیروی حیاتی خواستن و ظرفیتِ بدیع و نامتناهی، مرحله‌ای که آینده‌نو از آن طلوع می‌کند و «توی» جدیدی متولد می‌شود. بله! این اشتیاق است.

از خودت بارها و بارها پرس: «آیا مشتاقم؟» نخستین چیزی که وقتی صبح بیدار می‌شوی تا آخرین چیزی که شب هنگام خواب، یا در زمان رانندگی یا هنگام دوش گرفتن می‌شنوی باید این سؤال باشد: «آیا مشتاقم؟» پرس، پرس و پرس تا طنین «بله» را به وضوح در ضمیرت بشنوی. من بی‌نهایت مشتاقم.

دوباره از تو می‌پرسم: «مشتاقی؟»

فصل سوم: من برای پیروزی بی‌تابم

«حقیقتش این است که تو، هرجوری که زندگی می‌کنی، برنده‌ای.»

با خودت چه فکری می‌کنی اگر بگویم حتی وقتی که در زندگی، یک بازنده باشی، باز هم یک برنده هستی؟ آیا هر اتفاقی، چه خوب و چه بد، واقعاً یک پیروزی است؟ این کاملاً درست است.

تو یک قهرمانی. اهداف را یکی پس از دیگری تحقق بخشیدی، و رکوردهای دست‌نیافتنی را پشت‌سر گذاشتی. هرچیزی که ذهنت را برایش آماده کرده باشی، تحقق می‌یابد. احتمالاً الآن به این فکر می‌کنی که شاید من عقلم را از دست داده‌ام یا شاید خودت حتی! شاید متقاعد شدی که روی صحبت‌م با کس دیگری است، هرکسی جز تو. اجازه بده تا قبل از اینکه هر دو مثل دیوانه‌ها نتیجه‌گیری کنیم، مسائلی را توضیح دهم.

این فیلم‌نامه را تصور کن: در نظر بگیر که تمام زندگی‌ات را به دنبال یک عشق بودی، کسی که زندگی‌ات را با او شریک شوی، ولی تا الآن پیدایش نکرده‌ای. (البته یادت باشد که این یک مثال است، تو می‌توانی هر دوره‌ای از زندگی‌ات را در نظر بگیری که گرفتار بودن در یک گرداب را تجربه کرده بودی). تو با افرادی ملاقات می‌کنی، ارتباط‌هایی را با آنها تجربه می‌کنی، اما هیچ‌کدامشان «برای همیشه» دوام نخواهند داشت. تو و آن «یک نفر آدم» هرگز ارتباطی را عینیت نبخشیدید. این قصه‌ها عاقبت نقطه پایانی دارند، اغلب هم، به همان شکل همیشگی و آشنا که برای همه پیش آمده است. پس از مدتی رفته‌رفته امید خود را از دست می‌دهی. با خود فکر می‌کنی آیا بالاخره با آدم رؤیاهایت آشنا می‌شوی یا نه؟ شاید این آشنایی قرار نیست برایم اتفاق بیفتد.

«آیا کسی مرا دوست خواهد داشت؟»

«آیا ارزش دوست‌داشتن دارم؟»

«چرا به نظر می‌رسد همیشه تیپ‌های شخصیتی خاصی را جذب می‌کنم؟»

به دوران کودکی خود نگاهی بیانداز، زمانی که به اندازه کافی عشق و محبت احساس نمی‌کردی یا به دوره‌هایی از بزرگسالی‌ات که احساسی همانند یک بیگانه داشتی یا ارتباط‌های گذشته که مانند صحنه‌ای از فیلم روز گراندهاگ^{۱۳} به اتمام رسیدند، البته با این تفاوت که بازیگرانش فرق داشتند. خیلی ناامیدکننده است!

اما یک روز، تو کسی را ملاقات کردی. با یکدیگر ملاقات‌هایی داشتید و پس از مدتی متوجه شدید که از یکدیگر لذت می‌برید. کم‌کم این روزهای خوش به هفته‌ها و سپس ماه‌ها انجامید. سرانجام آن روز فرا رسید که کار از کار گذشته بود، و شما اولین «دوستت دارم‌ها» را به یکدیگر گفته بودید.

نه فقط عاشق نشدید، بلکه با خودت این‌طور فکر کردی که «آیا می‌تونه همون "یک نفر آدم" باشه؟! می‌تونه همون باشه؟» از خوشحالی سوت زدی. خوشی، هیجان و اتفاق، فرح‌زا و روح‌بخش است. در مواقعی که ابرهای تاریک شک و تردید، آسمان ارتباط را می‌پوشانند، آرام‌آرام این شک شروع به رشد می‌کند، و سپس یک‌باره طوفانی وحشتناک به‌راه می‌اندازد. قبل از اینکه واقعاً «عاشق شوی»، شروع به جدا شدن می‌کنی. از این رابطه خارج شو! جزئی‌ترین مسائل به بحث و بگومگو می‌انجامد. احساسات بینتان روبه‌تحلیل می‌رود تا جایی که ارتباط شما تبدیل به بیابانی خشک و بی‌حاصل می‌شود و هر دو با روحی ویران دنبال تنها شدن هستید. آه. دوباره نه.

در مواقعی هر دو نفر به این نتیجه می‌رسید که این رابطه راه به جایی نمی‌برد. شاید لحظه‌های بسیار پراسترسی را تجربه کنید و یکی از طرفین یا هر دو، به مشاجره‌های زشت و زنده‌ای رو بیاورد. شاید رابطه کم‌کم روبه‌فنا برود تا زمانی که شما بالاخره تصمیم بگیرید که از ادامه دادن آن دست بکشید. هر دو سرانجام تصمیم می‌گیرید که جداگانه راه خود را دنبال کنید. خوب است. تو صدمه دیدی، شکستی اما تا اندازه‌ای قاطعانه برخی مسائل برایت اثبات شد. شاید روزی به این نتیجه برسی. به‌استثنای اینکه طرف مقابل هم به این نتیجه رسید. اگرچه این اتفاق شبیه به شکستی تلخ است، اما درحقیقت یک پیروزی باشکوه و طنین‌انداز است؛ پیروزی‌ای که از سمت خدا برایت فرستاده شده. هورا!

حقیقتش این است که تو در همین زندگی‌ای که داری، یک برنده‌ای. خب اگر این زندگی را نخواهم چه باید بکنم؟ خب؛ اما این همان زندگی‌ست که فعلاً در آن یک برنده محسوب می‌شوی.

اسرارآمیز

چطور می‌توانم یک رابطه شکست خورده را نوعی پیروزی بنامم؟

من قصد ندارم به تو بگویم که اگر یک سری از افراد در زندگی‌ات وجود نداشته باشند، به جایگاه بهتری می‌رسی. قصدم این نیست که مجابت کنم با بقیه خیلی فرق داری و آدم خاصی هستی که به وقتش آدم کاملی را برای خودت پیدا خواهی کرد. همچنین قصدم این نیست که بگویم به نوشته‌های پشت کامیونی و نوشته‌های اینترنتی ایمان دارم و به تو بقبولانم که چقدر بزرگی و دیگران مشکل دارند. من و تو می‌دانیم که وقتی به ته این جمله‌ها می‌رسیم، تازه متوجه می‌شویم اصلاً درست نیستند. نه. تو در آن رابطه عقیم مانده، برنده شدی چون دقیقاً به همان چیزی رسیدی که از ابتدا برای آن آماده شده بودی؛ از همان «سلام» های اول. «اما، اما، اما والدینم قدمی پیش نگذاشتند و خرابش کردند!» من متوجه شدم، ولی چه می‌شد اگر تو ناخودآگاهانه آن یک نفر را از ابتدا انتخاب می‌کردی؟ همان شخصیت ایدئال برای خلق دوباره نقش‌ونگارهای مشابهی از زندگی برای بارها و بارها. اگر خودت این گرایش را داشته باشی که بخواهی این عقیده را به اثبات برسانی که هیچ‌کس تو را دوست نخواهد داشت چه؟ و اگر به دلیل مشکلاتی که در کودکی داشتی، یا به خاطر جدایی‌های تلخ گذشته یا مشکلاتی مشابه، این نوع طرز تفکر در ضمیر ناخودآگاهت نهادینه شده باشد، آن وقت چه؟ اگر به خاطر این طرز تفکر یا الگویی که در ضمیر ناخودآگاهت دفن شده، خودت عمداً روابطت را با مشکل مواجه کرده باشی، آن وقت چه؟

تو در قبال یک سری مشکلات و مسائل که در حال حاضر وجود خارجی ندارند، حساس و زودرنج می‌شوی، و شروع می‌کنی به غرزدن، انتقاد کردن، عصبانی شدن، و همچنین رنج کشیدن از جزئی‌ترین مسائل. در گذر زمان، این موضوع را ثابت می‌کنی و ارتباط برقرار کردن به نتیجه واضح، نهایی و طبیعی خود می‌رسد. چه می‌شود اگر این همان چیزی باشد که برایش بی‌تاب شده‌ای تا در آن به پیروزی برسی؟

تو متقاعد شدی که شایسته یک رابطه عاشقانه نیستی، پس کاملاً حساب شده آن را به اثبات رساندی و موفق شدی. تبریک می‌گویم!

اگر تصور می‌کنی که این، شروعی است تا خودت را مانند یک بیمار روانی سادومازوخیسم ناامید بدانی،

نگران نباش. همیشه نکات مثبتی هم در بدترین اتفاقات وجود دارد.

ممکن است مثالی که در بالا ذکر کردم به تو مربوط نباشد. شاید با عشق زندگی‌ات ازدواج کرده باشی یا خواستگاران مناسبی را با چوب‌دستی بزرگی فراری داده باشی. به «روزهای تیره‌وتار» خودت نگاهی بینداز، روزهایی که در بی‌حاصل‌ترین حالت خودت بودی، روزهایی که شکست خورده به‌نظر می‌رسیدی یا در حال شکست خوردن بودی.

خب، دیدی که افکارمان به قدری قدرتمند است که دائماً ما را به سمت اهدافمان هل می‌دهد، حتی وقتی حقیقتاً نمی‌دانیم آن اهداف چه هستند! ذهن تو برای پیروزی بی‌تاب است.

این موضوع فقط منوط به ارتباط‌های تو نیست. این پویایی در شغلت، تناسب اندام و سلامتی‌ات، در شرایط مالی و هر چیز دیگری که به تو مربوط می‌شود، نقش دارد.

همین موضوع ما را به سمت جمله بعدی سوق می‌دهد: «من برای پیروزی بی‌تابم.»

تو همیشه برنده‌ای، چون ذهنت برای پیروزی بی‌تاب است. مشکلات و موانع زمانی شروع می‌شوند که چیزی را که از صمیم قلب-ضمیر ناخودآگاهت-می‌خواهی با آنچه که بر زبان می‌آوری متفاوت باشد، و گاهی این تفاوت از زمین تا آسمان است.

محدوده خودت را تعیین کن

دکتر بروس لیپتون^{۱۴}، دانشمند مشهور دی‌ان‌ای و سلول‌های بنیادی، در تحقیقاتش به این نکته پی برد که نودوپنج درصد فعالیت‌های روزانه ما با ضمیر ناخودآگاهمان کنترل و هدایت می‌شود. لحظه‌ای به این موضوع فکر کن. یعنی تنها بخش بسیار بسیار جزئی از تمام کارهایی که انجام می‌دهی یا تمام حرف‌هایی که می‌زنی از روی خواست و اراده خودت است.

به همه آن زمان‌هایی فکر کن که در انجام کاری، زمان از دستت در رفته بود، تا خانه رانندگی کردی و نمی‌توانستی حتی چیزی ساده از این مسیری را که رانندگی کردی به یاد بیاوری و یا فراموش کردی که امروز، کدام روز هفته است. اغلب اوقات، کلاً روی دور خودکار و تکرار هستی، و بدون روح و کاملاً مکانیکی راحت را در زمین گل‌آلود زندگی حفر می‌کنی.

مسیری که در زندگی دنبال می‌کنی، همانی‌ست که عمیق‌ترین و ناخودآگاه‌ترین افکارت به تو دیکته

کرده است. ذهنت دائماً تو را در میان مسیر به جلو می‌راند، چه این همان مسیری باشد که آگاهانه انتخابش کرده باشی و چه نباشد.

نمی‌توانی تصور کنی که درآمدت زیاد می‌شود، نمی‌توانی تصور کنی که وزنت را کم خواهی کرد. آیا توجه کرده‌ای که عقاید و افکار ناخودآگاه و پنهان درباره درآمد و وزنت ممکن است اعمال رفتار تو در قبال این موضوعات را تحت هدایت خود قرار دهد؟ تو به‌طور خودکار با خود درونت در ارتباطی، دقیقاً همان‌طور که عضو یک کلاس مباحث اقتصادی هستی، با هر شرایط جسمی‌ای که داری، و اعمال و رفتار به‌گونه‌ای اقدام می‌کنند که تو را در شرایط مناسب حفظ کنند، درست همان‌جایی که با خود درونت بیشترین قرابت و آشنایی را داری.

می‌خواهم بگویم که ما در محدوده‌ها و دنیاهایی که برای خود خلق می‌کنیم برنده هستیم. باید بگویی که هر سال سی هزار دلار درآمد کسب می‌کنم. این یعنی برای خودت حوزه‌ای تعیین کرده‌ای. تمام برنامه‌ریزی‌ها، استراتژی‌ها و اندیشه‌ای که برای به‌دست آوردن آن پول صرف می‌کنی، آن حوزه و محدوده را در برمی‌گیرد.

چه باور داشته باشی چه نداشته باشی، به‌دست آوردن شصت هزار دلار سخت‌تر از سی هزار دلار نیست. فقط باید به آن فکر کنی، اما قطعی هم نیست. چه ساعتی بیست و پنج دلار درآمد داشته باشی، چه پنجاه دلار، چهل ساعت کار، همچنان همان چهل ساعت است. درحالی که خیلی مهم است که هویتی را که هنگام کار کردن داری شناسایی کنی، هویتی که به تو ثابت می‌کند که آیا فردی با بهره‌وری بالا هستی یا صرفاً مشغولی، البته گاهی اوقات این، مسئله تغییر حوزه است. چطور می‌توان این کار را عملی کرد؟ ابتدا باید روش‌هایی را کشف و درک کنی که خودت را محدود کرده‌ای. «قطعیاتی» که در حال حاضر هیچ آگاهی‌ای در قبال آنها نداری. به‌طور خلاصه، نتیجه‌گیری‌هایی که درباره خودت، دیگران، و خود زندگی به ذهنت خطور کرده است. این نتیجه‌گیری‌ها توانایی‌هایت را محدود می‌کند. تو فقط بعد از پشت سر گذاشتن این نتیجه‌گیری‌ها و تجربه زندگی‌ای و رای موجودیت فعلی‌ات می‌توانی قدرت این پدیده را درک کنی.

درحالی که من قدر دان این موضوع هستم که بی‌نهایت دیدگاهی ساده‌انگارانه به زندگی دارم، اما

همین، دیدگاهی ست که می تواند چشم تو را به تمام دنیاهایی که به آنها تعلق داری، باز کند، اگرچه این بحث مربوط به زمان دیگری ست. در این مثال، این نکته را در نظر بگیر که زندگی ات به حوزه های مشخصی تقسیم شود که تو به آنها تعلق داری و در آنها یک برنده محسوب می شوی. نکته اینجاست که تو در هر حوزه و محدوده ای که نقشی داشته باشی، برنده هستی. تو برای پیروزی در آن حوزه، بی تابی. چیزی که تو را به جنب و جوش وادارد تا از آن حوزه خارج شوی، نیاز به تغییراتی اساسی در روند فعل و انفعالات ناخودآگاه ذهنی تو دارد.

مرزهای پیروزی ات را کشف کن

هنوز باورت نشده؟ الآن وقت آن است که خودت روبه‌روی آینه بایستی و متوجه شوی که پیروزی‌هایت از کجا آب می‌خورند؟

به دامنه مشکلات بنگر. بین کجای زندگی‌ات در تقلا و تلاشی. در شغلت؟ برای عادت‌های بد و منفی‌ات؟ به دلیل رژیم غذایی و چیزهایی که می‌خوری؟

شاید تو دائماً کارت را تا آخرین لحظه به تعویق بیندازی. تو هی صبر می‌کنی، صبر می‌کنی تا جایی که دیگر زمانی برای صبر کردن نداشته باشی، سپس وقتی فشار ضرب‌الاجل را سفت و سخت روی شانه‌هایت احساس کردی، آن موقع پروژه را رها می‌کنی.

ما همیشه در اثبات چیزی برنده هستیم. در مورد موضوع بالا، تو در اثبات اینکه زمانی نداری، یا کسی باشی که کارها را با تعلل انجام می‌دهی، یا بازنده‌ای باشی که همیشه در آخرین لحظه‌ها کاری را انجام می‌دهی، برنده هستی یا شاید موارد دیگری هم وجود داشته باشد. کلید این مسئله این است که از خودت بپرسی و به کارهایت نگاهی بیندازی. وقتی که کار از کار گذشته، فایده‌اش چیست که حق با تو باشد یا نباشد.

مشابه همان مثالی که درباره روابط عاشقانه عنوان کردم، ما عقاید خاصی درباره خودمان یا زندگی داریم که اغلب اوقات آنها را از طریق اعمال و فعالیت‌هایمان اثبات می‌کنیم. این عقاید به طرز عجیبی در زندگی‌مان درست از آب درمی‌آیند. همچنان می‌خواهی دنبال نخود سیاه باشی؟ می‌خواهی چه چیزی را ثابت کنی؟

«من لیاقت عشق را ندارم»، «من خیلی خنگم»، «من بازنده‌ام»، «من آن اندازه که باید توانایی ندارم». با تکرار این نوع گرفتاری‌ها در ضمیر ناخودآگاهت، تعجبی ندارد که دائماً در پی اثبات درستی اینها باشی. برای کامیاب شدن در روش‌های مفیدتر، باید آن عقاید را در ذهنت یک ایده نادرست و اشتباه ثبت کنی. برای نقاب شخصیتی‌ات، این مانند ایده‌ای تکان‌دهنده است که تقریباً تحملش بی‌نهایت سخت است. درحقیقت، می‌تواند تمام زیربناهایی را که می‌خواهی به آن بررسی متزلزل کند.

متوجه شدم بیشتر مراجعه‌کنندگانم یک موضوع مشترک داشتند: ضمیر ناخودآگاه گرایش به این دارد تا اثبات کند والدین آنها تحت شرایط خوبی بزرگشان نکرده‌اند. این برخورد به اشکال متفاوتی خود را

نشان می‌دهد، برخی بدتر از بقیه هستند، برخی زیرکانه، برخی ساده، درحالی که بیشترشان قدرتمند هستند.

تو ممکن است سعی در اثبات این داشته باشی که والدینت نتوانسته‌اند تو را به‌خوبی بزرگ کنند، به بدنت آسیب رسانده‌ای، گاهی بازداشت شده‌ای، به مواد یا الکل معتاد شده‌ای، ترک تحصیل کرده‌ای، دائماً در روابطت با شکست مواجه شده‌ای. بحران‌های مالی سخت یا هر بیراهه‌ای که در آنها گم شده‌ای منجر به این می‌شوند که یا از جامعه منزوی شوی یا زیر بار فشار کاری به‌عنوان یک آدم بالغ، غرق شوی.

تمام این موارد، مثال‌هایی از زندگی واقعی هستند که مراجعه‌کنندگان از خودشان برایم گفته‌اند تا نهایتاً اثبات کنند که یکی از والدینشان یا هر دو در انجام وظیفه‌شان شانه خالی کرده‌اند، چراکه تجربه‌های کودکی آنها در آماده کردنشان برای بزرگسالی کافی نبوده است. این عقیده به‌روشنی توضیحاتی می‌دهد درباره چرایی رفتارشان و اینکه چرا گهگاه در زندگی‌شان مانند احمق‌ها با دیگران رفتار می‌کنند.

می‌توانی به روش‌هایی فکر کنی که خودت در زندگی این کارها را کرده باشی؟ به حوزه مشکلاتی که در زندگی داری فکر کن. اکنون از این منظر به آنها نگاه کن که چه پیروزی‌ای از آنها به دست آورده‌ای. حالا چه می‌بینی؟

اگر در تلاشی که کاری را به پایان برسانی، شاید با خودت فکر می‌کنی که تبیل یا ناتوانی. تو هر زمان که مکث یا تعلل می‌کنی، داری همین عقیده را به اثبات می‌رسانی. تو به خودت و دیگران اثبات می‌کنی که دقیقاً همان آدم هستی. چرا ما چنین کاری می‌کنیم؟ ما به دنبال بقا هستیم و وقتی کاری را انجام می‌دهیم باعث تغییر شرایط می‌شویم و این امنیت ما را به خطر می‌اندازد، به همین دلیل ترجیح می‌دهیم در همان شرایطی که هستیم باقی بمانیم و این برای ما خیلی آسان‌تر است. حالا آن شرایط هرچقدر بد و منفی باشد، ولی ما همچنان زنده هستیم و شرایطمان ثابت باقی خواهد ماند.

خودت را محدود نکن به مثال‌هایی که می‌زنم. اینها فقط مثال هستند. امکان داشت اتفاق‌های کاملاً متفاوتی برایت رقم بخورد. کمی وقت بگذار و به درونت بنگر. اگر نیاز بود، الگوهایی را که از درونت

درک کردی یادداشت کن. سپس تکه‌های پازل را کنار هم بچین.

شاید والدین خیلی خوبی داشته باشی، اما هنوز خودت را در حدی نمی‌بینی که به شخص دیگری متعهد شوی. ممکن است که به این دلیل باشد که شخص مقابلت به اندازه والدین (یا الگوهای زندگی‌ات) خوب نباشد؟

مسئله اینجاست که همه ما از این موارد در زندگی داریم.

کمی به اطرافت نگاه کن و تمام موقعیت‌هایی را که نقشی در زندگی‌ات ایفا می‌کنند به هم مرتبط کن. هر وقت رژیمت را نادیده گرفتی، برای خودت یادداشت کن، پول پس‌انداز کن و عقیده‌هایت را رُک‌وپوست‌کننده بیان کن. فکر کن چند بار تا حالا از رفتن به باشگاه سر باز زده‌ای. به این فکر کن چند بار به جای رفتن به بانک و پس‌انداز پولت، به فروشگاه رفته‌ای و خرید کرده‌ای. به یکی از این موارد فکر کن و ببین که می‌توانی رنگی از «پیروزی» در آن بیابی؟ زمانی را در نظر بگیر که هیچ‌وقتی نداری، ولی زمانت را برای بحث کردن یا عصبانی شدن خرج کرده‌ای. آیا در همه اینها برایت نشانه‌هایی وجود ندارد؟

هر حوزه‌ای که در آن پیروز هستی، در همان، شروع به درک چیزهایی می‌کنی، قطعاً در آن حوزه شرایط خوبی داری.

تو می‌توانی روزهای متمادی ظرف‌های کثیف داخل سینک را نادیده بگیری. تو از تمام بشقاب‌ها، فنجان‌ها، و حتی ظروف نقره‌ای که در خانه داری استفاده می‌کنی و سپس خلاق‌تر می‌شوی و لوبیا و عدسی را داخل ظرف‌های دست‌ساز شرکت تاپرور^{۱۵} می‌خوری و از قاشق‌های چوبی آشپزی استفاده می‌کنی. وای خدای من! یک ترفند روزانه، عکس بگیر و در صفحه شخصی‌ات در پینترست^{۱۶} به اشتراک بگذار!

این کار نسبتاً جز روش‌های عجیب و تأثیرگذار است.

یک بار که وقت بگذاری و زندگی‌ات را از این دریچه بنگری، خواهی دید که تمام حرف‌هایم درست است. تو واقعاً برای پیروزی بی‌تابی. تو واقعاً می‌توانی به چیزهایی که ذهنت را برایشان آماده کرده‌ای بررسی و حتماً می‌رسی.

فیلسوف رواقی، سنکا گفت:

«این قدرت ذهن است که شکست‌ناپذیر می‌نماید.»

همین الآن، وقتی ذهنت در صدد اثبات این است که لایق عشق نیست، اینکه تو را تنبل می‌داند و یا هیکلت را دوست ندارد و همیشه از نداشتن پول گله دارد، به نوعی شکست‌ناپذیر است. اما اگر ما کمی نحوه تفکرمان را عوض کنیم، می‌توانیم ماهیت ذهنمان را برای عمل بر طبق رؤیاهایمان و اهدافی که برای خودمان داریم، شکست‌ناپذیر کنیم. ما برای پیروزی بی‌تابیم. ما فقط باید خودمان را در مسیر درست هدایت کنیم پس می‌توانیم در هر چیزی که آگاهانه انتخاب می‌کنیم پیروز و سربلند باشیم.

نقشه‌ای بکش

«شادی زندگی‌ات وابسته به کیفیت افکارت است. بنابراین بر همین اساس عمل کن و به یاد داشته باش که مغایر با فضیلت و ذات معقول به هیچ فکری نپردازی.»

مارکوس آئوریوس

ما درباره نقش شگفت‌انگیزی که ضمیر ناخودآگاهمان در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، ایفا می‌کند، صحبت می‌کنیم. حتی اگر ما آگاهانه تصمیمات درستی در هر فرصت و موقعیت اتخاذ کنیم، با این همه همچنان ضمیر ناخودآگاهمان مسئول شکست‌های زندگی روزمره ماست. جمله تأکیدی «من برای پیروزی بی‌تابم» به تو کمک خواهد کرد تا بدانی که چه میزان، خودت و ذهنت قدرتمند و توانا هستید.

به این معنی که ما باید جاهای خالی ذهنمان را با ایده‌های درست و مناسب پر کنیم. این یک راه خوب برای شروع است.

به چیز یا چیزهایی از زندگی‌ات فکر کن که دوست داری تغییرشان دهی. آنها شاید مربوط به همان مشکلاتی باشند که قبلاً بررسی‌شان کرده بودی، یا شاید هم چیزی کاملاً جدا از آنها. دوست داری تا کجا پیشرفت کنی؟ واقعاً چه چیزی را می‌خواهی به سرانجام برسانی؟ هدف‌ت را مشخص، و مراحل رسیدن به آن را دسته‌بندی کن. برای رسیدن به آن به چند مرحله نیاز

داری؟ به چند تابلوی راهنما نیاز داری تا سفر را برای شناسایی میزان پیشرفت آغاز کنی؟ اگر می‌خواهی وزن کم کنی، به این فکر کن که چطور قرار است رژیم غذایی‌ات را عوض کنی، بیشتر ورزش کنی و کلاً عادت‌های سالم‌تر غذایی را در پیش بگیری. فعالیت‌های روزانه‌ای را بررسی کن که باید تمرین کنی. به هدف و واقعیت ببخش.

درجا نزن. تغییراتی را در طرز فکر حلاجی کن که باید در حین و پس از جستجویت برای رسیدن به تناسب بیشتر، عملی‌شان کنی. تو باید در تعقیب اهداف مصمم باشی، مخصوصاً زمانی که آن بگومگوهای ذهنی قدیمی که دست خودت نیستند، هر لحظه صدایشان بلندتر و بلندتر می‌شود. وقتی با مشکلات شاخ‌به‌شاخ شده‌ای، حس در قبال تغییر خودت چگونه خواهد بود؟ وقتی می‌خواهی که فردی باشی با تناسب اندام و سلامتی جسمی، عقایدت درباره خودت چقدر متفاوت خواهد بود؟ آن زندگی چگونه خواهد بود؟ می‌خواهم علیه ایده‌ای که ناگهان برایت ترسناک خواهد بود، هشدار بدهم. آینده تو، پاسخ زندگی اکنونت نیست.

همان‌طور که صحبت کردیم، افکار ناخودآگاه به طرز عمیقی در روان تو ریشه دوانده‌اند، پس می‌تواند افکار، تصورات و الزام‌های زیادی را تبدیل به افکار محسوس و همچنان قدرتمندی بکند تا بهتر با شرایط اهداف جور دربیایند. همان‌طور که در این کتاب گفتم، زمانی برای عجله نکردن ایجاد کن. اگر به دامنه مشکلاتی که قبلاً به آنها فکر کرده‌ای، نگاهی بیندازی، ممکن است بتوانی با رویدادهایی از زندگی‌ات که با احساسات گره خورده‌اند، ارتباط برقرار کنی. حتی کمک می‌کند آنها را در ذهنت منظم کنی، شاید خیانت در رابطه، قلدری‌های دوران کودکی، والدینی که هیچ‌وقت به خواسته‌ها و نیازهای اهمیت نمی‌دادند، آبروریزی عمومی، یا یک شکست شغلی فجیع.

اما هرچه بیشتر درباره آینده‌ات، و چیزهایی که می‌خواهی انجام دهی فکر کنی، پردازش آن افکار، عمیق‌تر در ذهنت جا می‌گیرند و حفظ می‌شوند. به یاد داشته باش وقتی چیزی را که در آن موفق هستی جستجو می‌کنی و می‌یابی -منظور جنگیدن و مقابله با آن افکار و کنش‌ها نیست، بلکه تغییر مسیر و تنظیم اهداف و نتایج جدید است- با این کار، آگاهی‌ات رشد می‌کند و هر زمان که از مسیر منحرف شدی، به تو هشدار خواهد داد. هرچه الگوهای ذهنی خود را بهتر بشناسی، در اصلاح و تغییر

آنها بهتر عمل خواهی کرد.

وقتی اهدافی را برای خودت برنامه‌ریزی می‌کنی که آنها را از زندگی‌ات مطالبه می‌کنی و خیلی مهم‌تر اینکه، با قاطعیت برای رسیدن به آنها کارهایی را به جریان می‌اندازی، اما معلوم نیست کی به‌وقوع پیوندند.

ما برای پیروزی بی‌تایم. تو برای پیروزی بی‌تابی. از هدف‌ت دفاع کن، چالش‌ها را بپذیر و تلاش کن تا خودت را عمیق‌تر و از راه‌های بامعنا تر بشناسی.

درک و شناخت درست خودت و محدودیت‌هایت باعث می‌شود به سطحی از آزادی و موفقیت دست یابی که هرگز تصورش را نمی‌کردی. هرچه بیشتر از قابلیت‌هایت مطلع باشی، فضا و فرصت بیشتری برایت در دسترس خواهد بود.

قدم به دنیای بیرون بگذار. به خودت اعتماد کن، تمام ظرفیت خودت را وقف رسیدن به پیروزی کن. خودت را برای پذیرش چالش پیروزی در مسیرهای جدید و هیجان‌انگیز آماده کن. عظمت خودت را تمنا کن و پس از من تکرار کن: «من برای پیروزی بی‌تابم.»

فصل چهارم: من از پَسَش برمی آیم

«هرکسی مشکلات خودش را دارد، و زندگی همیشه آن طور که می خواهیم نیست و نخواهد بود.»

همه ما زمان‌هایی پر از احساس سرافکندگی و شکست هستیم و وقت‌هایی فکر می‌کنیم که هیچ‌چیز طبق میلمان پیش نمی‌رود. شاید در آن شرایط کاملاً تسلیم نشده باشیم، ولی آن نزاع و کشمکش که در درون خود داریم، خیلی جدی‌ست.

تو می‌توانستی با مشکل بغرنجی مواجه شده باشی. برای مثال، ورشکسته شده باشی، همسرت تقاضای طلاق کرده باشد، با ماشینت تصادف کرده باشی و یا هر سه حادثه باهم در یک زمان رخ داده باشد. این دیگر نهایتِ بدشانسی‌ست، نه؟

یا می‌توانست کمی خفیف‌تر باشد: پیراهن موردِ علاقه‌ات را گم کرده باشی. عینکت شکسته باشد. سگت با بسته پستی‌ات مثل اسباب‌بازی رفتار کرده باشد. شب گذشته به اندازه کافی نخوابیده باشی، یا شامت را سوزانده باشی.

مسئله این است که تجربه‌های منفی‌ای که همه ما در زندگی داریم به‌ندرت فقط شامل یک موضوع هستند. آنها پخش می‌شوند، مثل یک سم شیمیایی به تمام جنبه‌های زندگی ما نفوذ می‌کنند. اگر مشکل مالی داری، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، موقع صرف شام استرس خواهی داشت، این یعنی از آن وعده شامت لذت نمی‌بری. کم‌کم در قبال مسائل خانواده احساس نگرانی و عصبانیت می‌کنی. در قبال همسرت بی‌میل می‌شوی و از بچه‌های فاصله می‌گیری. از وقوع زدن‌های سگت یا وقتی همسایه‌ها سروصدا می‌کنند، به‌ستوه می‌آیی. مسائل جزئی مثل ترافیک یا صف‌های طولانی بی‌درنگ تو را به خشم و عصبانیت وامی‌دارند.

شبیه این است که تمام زندگی ما لکه‌دار شده باشد، مثل اینکه یک مشکل کوچک‌تر به یک تصویر بزرگ نشت کرده باشد. شبیه وقتی که قهوه روی میزت می‌ریزد، مشکلات کوچک به سرعت شیوع پیدا می‌کند و به یک لکه بزرگ تبدیل می‌شود. همچنان که یک لکه قهوه‌ای، بی‌رحمانه به سمت لپ‌تاپ، تلفن و قفسه صورت‌حساب‌ها حرکت می‌کند و تو امیدوارانه با دستمال‌ت در تلاشی بی‌ثمر برای انکار فاجعه، به دنبال پاک کردن این آشفتگی هستی، با این همه اوضاع را بدتر از قبل می‌کنی.

این به هم‌ریختگی جزئی می‌تواند تمام زندگی‌ات را تحت تأثیر قرار دهد تا جایی که احساسات در قبال

آن تبدیل به دریچه‌ای می‌شود که از آن به هر چیزی می‌نگری.

بعد این‌طور نتیجه‌گیری می‌کنی ...

«زندگی خیلی سخته.»

«هیچ وقت از پس این کار بر نمی‌آم.»

«همه آدم‌ها یه مشت عوضی‌ان.»

«دیگه تحمل این زندگی رو ندارم.»

هیچ‌یک از عقاید بالا واقعیت را نشان نمی‌دهند، (اهمیتی هم ندارد که الان چه فکری در سر داری)، بلکه برداشت ما از واقعیت را نشان می‌دهد. متأسفانه، وقتی درست وسط این بحبوحه گیر افتادی، دانستن این موضوع ابدأ کمکی به تو نمی‌کند، و البته، تمام اینها شاید اوضاع را حتی بدتر هم بکند. یک تجربه منفی خودم یا زندگی‌ام تضمینی برای موفقیت من در غلبه بر مشکلات نیست، چه برسد به اینکه بخواهیم از زندگی لذت هم ببریم!

در برخورد با این موضوع، ما باید نگاهمان را به مشکلات و جهان تغییر دهیم و نگاهی نو، مثبت‌گرا و نگرشی ریشه‌ای اقتباس کنیم.

به همین دلیل جمله بعدی من این است: «من از پَسَش برمی آیم.»

مشکلات را در تناسب با عوامل دیگر بسنج

«اگر تمام بدبختی‌های بشر را در یک جا جمع کنید که از آنجا هر کسی باید قسمتی مساوی بردارد،

اغلبشان از برداشتن سهم خود و به دنبال زندگی خود رفتن، خشنود و راضی خواهند بود.»

سقراط

هر کسی مشکلات خودش را بر دوش می‌کشد و زندگی همیشه کامل و بی نقص نیست و هرگز هم نخواهد بود. الان، دوهزار و چهارصد سال پیش نیست که سقراط زنده بود و یقیناً الان هم نیست. اما اگر کمی بی‌رحمانه با خودمان روراست باشیم، خواهیم فهمید که مشکلات شخصی ما در مقایسه با بقیه دنیا، اصلاً چیز مهم و قابل توجهی نیست. واقعاً همین‌طور است. به آن فکر کن.

اگر در حال خواندن این مطالب هستی، فرصت‌های زندگی‌ات به سختی بچه‌های محروم سومالی یا ستم‌دیدگان هندوستان نیست. شانس‌ها مشکلات تو هستند که در مقایسه با مردمی که چهارصد و هفتاد سال قبل از میلاد مسیح در زمان سقراط زندگی می‌کردند، اصلاً به چشم نمی‌آیند، یعنی قبل از اینکه پزشکی پیشرفته یا الکتروسیته یا اتومبیل‌ها یا قوانین حفظ امنیت عمومی وجود خارجی داشته باشند.

حتی نیازی نیست که به آن طرف دنیا یا حتی به گذشته سفر کنی تا این مقایسه را انجام دهی. کافی‌ست به آن طرف شهری که ساکنی بروی یا حتی پیرامون خودت، در اداره یا بین همسایه‌های خود کمی جستجو کنی، قطعاً مردم زیادی را خواهی یافت که مشکلاتی بسیار بغرنج‌تر از تو دارند. ما فقط ظاهر زندگی دیگران را بزرگ می‌کنیم، در حالی که دائماً باطن زندگی خودمان را به یاد می‌آوریم. اگر چشم بچرخانی و از خودت بپرسی: «چقدر از اون کمک‌ها، مشکلاتم رو حل می‌کنه؟» من به تو خواهم گفت: «کمکی نمی‌کند. هیچ‌یک از این موارد چرخ ماشینت را عوض نخواهد کرد یا هزار دلار در حساب بانکی‌ات پس‌انداز نمی‌کند.»

حالا به جای سرگرم شدن به کارهای بیهوده، کمی هم به اطرافت نگاه کن. با واقعیت پیوند بخور، با زندگی واقعی‌ای که داری، نه اینکه غرق خودگویی‌های ذهنی احساسی حول زندگی‌ات باشی. این کار به تو کمک خواهد کرد تا مسائل زندگی‌ات را با نگاهی واقعی‌تر ببینی. این کار به تو کمک خواهد کرد تا با زندگی و تمام مشکلاتش با نگرشی قدرتمند روبه‌رو شوی، و دست‌ا‌هریمن منفی بودن را که می‌تواند ما را در چنگال خود اسیر کند، کوتاه کنی. اگر همه افراد دوروبرت با مشکلات خود درگیرند که حتی خیلی وخیم‌تر از مشکلات تو هم هستند، پس یقیناً تو هم می‌توانی. اما من متوجه شده‌ام که با تمام این حرف‌ها، من و تو می‌دانیم که وقتی مصیبتی رخ می‌دهد، بسیار سخت است که همچنان خونسردی خودمان را حفظ کنیم. مشکلات ما واقعی‌اند، و همچنان به ما صدمه می‌زنند و می‌توانند کاری کنند که احساسات، بر ما غلبه کنند.

وقتی این احساسات مزخرف به سراغت آمد، یک قدم به عقب برگرد. مسیری را به عقب برگرد. نه، خیلی بیشتر از یک قدم. حتی خیلی خیلی بیشتر از آن. تا جایی ادامه بده که بتوانی نمایی از خود واقعی

زندگی‌ات را ببینی.

از اینجا به بعد باید با قوه تخیلت جلو برویم.

اول از همه به مراجعه‌کنندگانم پیشنهاد می‌کنم به درون زندگی‌شان بنگرند. تصور کنند که روبه‌روی یک خط راه‌آهن ایستاده‌اند که تا چشم کار می‌کند امتداد دارد.

البته، راه‌آهن‌ها در خلأ که واقع نشده‌اند، آنها از میان شهرها و روستاها، از زیر تونل‌ها و از روی پل‌ها، از ساحل اقیانوس‌ها، گرداگرد کوهستان‌های مرتفع و عمق دره‌ها گذر می‌کنند. عظمت و تنوع جادویی دوروبرت را تجسم کن.

حالا به مسیر سمت چپ خط راه‌آهن نگاه کن. این مسیر گذشته‌توست. یعنی جایی که تو از آنجا می‌آیی، سرزمینی که تو در سفر زندگی‌ات از آنها عبور کرده‌ای.

خط راه‌آهن را دنبال کن و به دور دست‌ها برو. همین‌طور که قدم می‌زنی، تو تمام زندگی‌ات را خواهی دید، هر چیزی که برایت اتفاق افتاده، جلوی چشم‌هایت به نمایش درمی‌آید.

برای اندیشیدن به خاطره‌انگیزترین تجربه‌های زندگی‌ات، حسابی وقت صرف کن.

شاید قدم‌زدن با عشق زندگی‌ات میان راهروی کلیسا را به یاد آوری. شاید تولد اولین فرزندت و

احساسی را به یاد آوری که او را میان بازوهایت گرفته بودی. حاضری اینها را با چیزی عوض کنی؟

به آن روزهای تعطیلی فکر کن که همراه خانواده در سواحل کارائیب^{۱۷}، چند روز را در بهشت بودی.

وقتی اولین خانه‌ات را خریدی حالت چطور بود؟ یا وقتی شغلی را که می‌خواستی به دست آوردی؟ از

هرچه که در گذشته داشتی، از تمام خاطرات این تجربه‌های شگفت‌انگیز لذت ببر.

با توجه به جایگاهی که الان در زندگی داری، تجربه‌های بسیار زیادی در زندگی داشته‌ای که اگر

بخواهی می‌توانی نگاهی به آنها بیندازی. فارغ‌التحصیلی، ترفیع، جوایز، مهمانی‌ها و ارتباط‌ها. حتی

اتفاق‌های کوچکی مثل خاطرات کودکی که تو را آرام می‌کند، یا آن مزه‌ها، صداها و علامت‌هایی که تو

را به آشنایی می‌پذیرند و احساس گرما و خوشی را به تو الهام می‌کنند. دلت را باز کن و اجازه بده این

موهبت‌های عالی گذشته در تو جریان داشته باشد.

اما خودت را فقط به لحظه‌های شیرین گذشته دلخوش نکن. به اتفاق‌های بد و ناخوشایند هم فکر کن.

تمام آن دورانی را که در کشمکش بودی، از عقب‌نشینی رنج می‌بردی، یا خود را شکست‌خورده احساس می‌کردی به‌یاد بیاور. بگومگوها، جدایی‌ها، جریمه‌های رانندگی، یا صورت‌حساب‌هایی که پرداخت نکرده بودی.

یادت هست وقتی می‌خواستی از خانه جیم بزنی ولی پدر و مادرت مچت را می‌گرفتند و در خانه زندانی‌ات می‌کردند؟ اگر دوران کودکی سختی را پشت‌سر گذاشته‌ای، خودت را بیرون بریز و حرف دلت را بگو. یا وقتی فراموش می‌کردی قبض برق را پرداخت کنی و مجبور می‌شدی شب‌ها زیر نور شمع مطالعه کنی، اوضاع چطور بود؟

یا وقتی عمل جراحی داشتی و باید روزهای متمادی روی تخت بیمارستان استراحت می‌کردی؟ یا وقتی با کسی به‌هم می‌زدی و هفته‌ها افسردگی به جانت می‌افتاد؟ به همه این خاطرات فکر کن، از ناراحت‌کننده‌ترین و تکان‌دهنده‌ترین تا اتفاق‌هایی پر از خشم، رنجش و پشیمانی. تمام آن دردهای را به‌یاد بیاور که با آنها مواجه شدی و کم‌کم بر آنها غلبه کردی. قسمت اعظم آنها شبیه همین گرفتاری‌هایی است که در حال حاضر با آنها درگیر هستی.

آن روزها احتمالاً احساسات زیادی داشتی. فکر می‌کردی که هرگز همسر سابق را فراموش نمی‌کنی، یا دیگر شغل بهتری پیدا نمی‌کنی یا در مواقعی هرگز در تحقیر و شرمندگی زندگی نخواهی کرد.

اما همه این اتفاق‌ها افتاد. تو ایستادی، ادامه دادی و به گذشته نگاه نکردی، و حالا برخی از آن مشکلات تا اندازه‌ای به‌نظرت احمقانه جلوه می‌کند.

آیا الان می‌توانی باور کنی که وقتی در امتحان ریاضی دبیرستان نمره بد می‌گرفتی، چقدر ناراحت می‌شدی؟ یا وقتی هرگز نتوانستی با دختر یا پسر مورد علاقه‌ات برای بار دوم قرار بگذاری، چقدر حالت بد شده بود؟

حالا حتی مشکلات خیلی بزرگ‌تر، کاملاً متفاوت به‌نظر می‌رسند. با این همه، از تمام آنها گذشتی و نهایتاً آن مشکلات به ساختن و قوی‌تر کردن کسی که در حال حاضر هستی، کمک کردند.

به آینده نگاه کن

حالا تو به انتهای یکی از دو سمت راه‌آهن سفر کرده‌ای و زمان آن رسیده است که برگردی و راه سمت دیگر را در پیش بگیری.

حتماً متوجه شده‌ای که مسیر سمت راست، آینده‌توست. در این مسیر، تو چیزهایی را خواهی یافت که قرار است اتفاق بیفتند، تمام تجربه‌ها و رویدادهایی که در زندگی منتظرت هستند.

ارتباط‌های جدید با آدم‌هایی که تا حالا ملاقاتشان نکرده‌ای. مکان‌هایی که تا حالا در آنها حضور نداشته‌ای. کارهایی که همیشه می‌خواستی امتحانشان کنی.

وقتی برای اولین بار کسی را که واقعاً برایت جذاب است می‌بوسی، هیجان بی‌نظیری را تجربه خواهی کرد یا ارتباط، رضایت و آرامش پیرشدن کنار کسی که دوستش داری.

شاید تو فرزندی خواهی داشت و بزرگ‌شدن آنها، نمره‌های خوبشان در کلاس، امتیاز گرفتشان در تیم فوتبال و تئاتر اجراکردنشان در مراسم مدرسه را نظاره خواهی کرد. هیچ‌وقت آنها عشق زندگی‌شان را به تو معرفی نخواهند کرد. و بعد از آن صحنه‌هایی از رفتن به سینما یا دیزنی‌ورلد^{۱۸} با نوه‌هایت را خواهی دید.

ظرفیت‌ها و فرصت‌های بکر و دست‌نخورده‌ای وجود دارد که در آینده منتظرت هستند؛ چه، اتفاق مهمی از زندگی باشند و چه، شبی پر از خنده با بهترین دوستان. آینده قطعاً چیزهای خیلی خوبی برایت در گنج‌پنهان کرده است.

البته باید بدانی که همه آنها خوش و خرم نیستند، دردسرهای رنج‌هایی هم در انتظارت نشسته‌اند. ناامیدی‌ها، شکست‌ها، جنگ‌ها و ترس‌ها. در اینها متوقف نشو و به تمام مسیر تا انتها خوب نگاه کن، تا انتهای آنها. درست است، این زندگی به خط پایان نزدیک خواهد شد، نیروی زندگی در این جسم فیزیکی از حرکت خواهد ایستاد، تجربه بودن به پایان خواهد رسید: به روزی فکر کن که مرگ به‌سراغت خواهد آمد. می‌دانم که اصلاً خوشایند نیست، اما حتماً پیش خواهد آمد، پس چرا از الان آن را نپذیریم؟

در این زندگی، تو مجبور به انجام کارهایی هستی که دوست نداری، افرادی را می‌بینی که خوشتر نمی‌آید، و در مکان‌هایی حضور پیدا می‌کنی که علاقه‌ای نداری. مردم همان‌قدر که راحت و سریع وارد

زندگی‌ات می‌شوند، همان‌طور هم ترک می‌کنند. تو پول زیادی از دست خواهی داد، چیزهای زیادی خراب خواهند شد و سگت هم خواهد مرد.

اما تو از همه اینها گذر خواهی کرد، چه خوب چه بد، دقیقاً همانند کاری که در گذشته کردی. تو همانند قهرمانی که هستی آنجا خواهی ایستاد و مقاومت خواهی کرد، چون همه آنها فقط صحنه‌ای گذرا از فیلم داستان زندگی‌ات هستند.

دریایی از اتفاق‌ها

«در تاریک‌ترین لحظه‌هاست که باید به نور بنگریم.»

ارسطو

هدف این تمرین، این است که کاری کند تا دورنمای همه چیز را ببینی. تو خیلی چیزها را تجربه کرده‌ای و چیزهای زیادی هم هست که تجربه نکرده‌ای، برای چیزهایی که الآن با آنها درگیری وقت بگذار و تجربه‌شان کن. تمام کارهای مهمی که امروز داری، فقط جزئی از دریای کارها و امورهای زندگی‌ات است.

قایق تو به راحتی غرق نشده و نخواهد شد. موج‌هایی می‌آیند، تو از میان طوفان‌هایی عبور می‌کنی و احتمالاً هر از گاهی دریازده خواهی شد، اما سفر تو از میان آن اقیانوس که ما آن را زندگی می‌نامیم، ادامه خواهد داشت.

اما درست مثل یک کاپیتان که با باد و بوران مواجه شده، تو نمی‌توانی خودت را متلاطم کنی. باید برخیزی و سکان کشتی زندگی‌ات را به دست بگیری تا آن را در همان مسیری که می‌خواهی هدایت کنی. بنابراین سفرت به آن آرامی نبود که دلت می‌خواهد. آیا به این معنی است که ناامید و خسته شوی؟ من این‌طور فکر نمی‌کنم. همچنین نباید به اتفاقی که مربوط به حوزه‌ای از زندگی‌ات است اجازه دهی به قسمت‌های دیگری سرایت کند. نمی‌توانی به عواقب تلاش‌هایت در سر کار اجازه دهی تا اوضاع خانه‌ات را به هم بریزند و یا مشکلات خانوادگی‌ات بر روند دفتر کارت تأثیر بگذارند.

همین‌طور که مشکلات ظهور می‌کنند، با آنها روبه‌رو شو، یکی پس از دیگری، همان قدری که لازم است به آنها توجه و برطرفشان کن. مشکلات را روی هم انباشته نکن چون تبدیل به مرداب

سردرگمی و آشفتگی خواهد شد و تو را درهم خواهد کوبید. این امر نیاز به دقت، صبر و نظم فکری دارد. برای هر مشکل عملاً وقت بگذار و با داشتن راه‌حلی در ذهنت برایش تلاش کن. به یاد داشته باش، هرچیزی قابل حل است، هرچیزی! و اگر نتوانی راه‌حل را بیابی، به این معنی است که هنوز آن اندازه که باید، برایش تلاش نکرده‌ای.

گاهی یکی از دلایلی که نمی‌توانی راه‌حلی برای مشکلات بیابی این است که خیلی به مشکل نزدیک هستی. کمی دورتر بایست، بیشتر دور شو و تصویر و دورنمای بزرگ‌تری را نظاره کن. روانشناسان به این روش «ساختاربندی شناختی مجدد» می‌گویند؛ تغییر روشی که مشکلات خودشان را در زندگی‌ات ظاهر می‌کنند.

ذهن ما به‌طور طبیعی فریبمان می‌دهد، افکارمان را طوری پیچ‌و‌تاب می‌دهد که همیشه منطقی نیستند. اگرچه ما همیشه دوست داریم فکر کنیم که خیلی منطقی هستیم، درحالی که این طور نیست. ما تحت کنترل و تأثیر تعصب‌های شناختی، احساسات و سوءبرداشت‌ها هستیم که بیشتر اینها از نظر ما دورند.

گاهی ما در دل مشکلات هستیم، خیلی درگیرشان هستیم که این حتی اجازه درکشان را به ما نمی‌دهد. خوب است که کمی آهسته‌تر حرکت کنیم، کمی به عقب برگردیم و هرچیزی را که درحال وقوع است به‌درستی درک کنیم.

«یکی از دلایل خاص داشتن روحیه بد این است که ما اغلب سعی در خوراندن چیزهای اشتباه به خودمان داریم و با گفتن جملاتی که اساساً درست نیستند، خودمان را ناامید و ناراحت می‌کنیم.»

دیوید د. برنز^{۱۹}

و اگر هنوز تمرکز لازم را به‌دست نیاورده‌ای، یک قدم دیگر به عقب برگرد، یک قدم دیگر و قدم دیگر. از خودت بپرس: «اینجا واقعاً چه خبره؟» تا مشکلات را از لنگر احساسات، آزاد کنی. مقاومت کن تا بتوانی کل مسیر زندگی‌ات را ببینی و بفهمی که مشکلات امروزت فقط دست‌اندازی در جاده زندگی هستند.

تو از پیشش برمی آیی

وقتی نهایتاً تمام مسائل را در یک دورنما قرار می دهی، به این عبارت می رسی: «من از پیشش برمی آیم.» تو شروع به باورش می کنی، تجربه اش می کنی و با آن زندگی می کنی. تو می توانی این کار را انجام دهی. این تمرین قطعاً جانت را نمی گیرد. زندگی ات به خط پایان نمی رسد و شانس های زیادی انتظارت را می کشند.

عبارت «من از پیشش برمی آیم» به این معنی نیست که تو راه حل عالی داری. بلکه به این معنی است که به آن چرخ دست پیدا کرده ای. همان طور که از ابتدای مسیر می توانستی نظرت را بگویی، الان هم می توانی نظرت را بگویی.

همیشه جالب نیست، ولی توانستی این کار را انجام دهی. البته این را برای آنکه مخفی کاری کرده باشیم یا حس خوبی در تو ایجاد کرده باشیم نمی گوییم. اگر به سابقه ات نگاهی بیندازی می بینی که خودت توانستی این کار را انجام دهی.

با خود واقعی ات در ارتباط باش و به او بگو:

من از پیشش برمی آیم. من از پیشش برمی آیم. من از پیشش برمی آیم.

فصل پنجم: من اتفاق‌ها را می‌پذیرم

«بی‌اطمینانی جایی ست که هرچیز جدیدی رخ می‌دهد.»

تو یک معتادی

تو از کنترل خارج شده‌ای و کاملاً وابسته به مخدر انتخابت هستی، حتی متوجه نیستی که این موضوع تا چه اندازه روی زندگی‌ات تأثیر می‌گذارد. تو کشش بی‌اختیار و هوس‌فرساینده داری و این هوس قابلیت پیش‌بینی دارد.

فردا باران خواهد بارید؟ عملکرد سهامم چطور خواهد بود؟ قهرمان سوپر بول ۲۰ کدام تیم خواهد بود؟ تو دائماً به آینده نظر داری و در تلاش هستی بدانی که چه اتفاق‌هایی رخ خواهند داد. چرا؟

جوابش یک کلمه است: اطمینان. ما به دنبال اطمینان هستیم و از تردید و بی‌اطمینانی دوری می‌کنیم. می‌خواهیم بدانیم چه در انتظار ماست، کجا می‌خواهیم برویم و چه می‌خواهیم بپوشیم. می‌خواهیم آماده باشیم. ایمن باشیم. این خیلی فراتر از یک فکر و خیال است، بیشتر شبیه اعتیاد است. ما قبل از اینکه مردم را بشناسیم، آنها را ورنده می‌کنیم و در کسری از ثانیه درباره شخصیتشان قضاوت می‌کنیم. ما کالاها و برندهایی را خریداری می‌کنیم که صدها جایگزین مشابه دارند. ما مکمل‌ها و ویتامین‌های مختلفی را برای جلوگیری از بیماری مصرف می‌کنیم، در حالی که هنوز به آن دچار نشده‌ایم. ماه‌ها و گاهی سال‌ها با کسی ارتباط برقرار می‌کنیم تا از آینده‌ای که می‌خواهیم با او بسازیم، مطمئن شویم و تا جایی ادامه می‌دهیم که اطمینان یابیم شرایط همان‌طوری پیش می‌رود که خودمان می‌خواهیم. به من اطمینان خاطر بده، اطمینان، اطمینان!

ما همه نوشته‌های پشت کامیونی و نوشته‌های اینترنتی را می‌دانیم که ریسک‌پذیری را تشویق و ما را به پذیرش بی‌اطمینانی تحریک می‌کنند. ما حتی می‌دانیم این آمادگی برای پذیرش ریسک به‌طور مستقیم با ظرفیت ما برای روبه‌رو شدن با آینده و احتمالات مرتبط است، ولی خیلی از ما هنوز در دنیای درونی کوچک و مطمئن خودمان جا خوش کرده‌ایم.

و البته که دلیلی برایش وجود دارد. تقریباً تا همین اواخر، دنیا برای امثال من و تو جای ترسناک‌تری بود و با هر قدمی که به سمت ناشناخته‌ها برمی‌داشتیم، با مرگ دست‌وپنجه نرم می‌کردیم. زندگی یک بازی پر از خطر و ریسک بود. تقریباً هر روز، تو و هر آدم دیگری روی این کره خاکی یا در حکم غذایی

برای جانوران بودید یا مانند آدم بدبختی کورکورانه در این سیاره زندگی می‌کردید. تو حکم شوخی کثیفی را داشتی که زمین بر سرت آورده بود.

خیلی خوش شانس هستیم که دنیا مثل هزاران سال قبل ترسناک نیست (اگرچه کاملاً یک منطقه امن آرمانی هم نیست). درحقیقت، به‌طور باورنکردنی‌ای زندگی خیلی امن‌تر شده است. پزشکی و فناوری روزبه‌روز بهتر می‌شود؛ جرایم فجیع اگرچه در خروجی‌های جدیدمان شایع شده است، ولی درحقیقت در زندگی روزمره شهروندان کشورهای غربی به‌ندرت دیده می‌شود.

یقیناً هنوز بیماری‌های مرگ‌بار و تهدید فعالیت‌های خشونت‌آمیز یا فاجعه‌بار وجود دارد، اما خیلی خوشحالم که بگویم، شانس تو برای ابتلا به ویروس زامبی یا ورود به سرزمین رؤیایی هالیوود همراه دوروتی^{۲۱} و سگش، توتو^{۲۲}، خیلی خیلی کم است^{۲۳}.

چند خبر تکان‌دهنده هم برایت دارم: خوش‌شانسی این نیست که در مسیر رفتن به سوپرمارکت نمیری یا پس از درخواست افزایش حقوق، رئیس‌تو را نکشد، و اگر به کسی پیشنهاد شروع رابطه‌ای دادی، به‌یک‌باره شلوارت پایین بیفتد و آن زیرشلواری‌های باب اسفنجی‌ات نمایان شود و از فرط شرمندگی دچار مرگ زودرس شوی یا درحالی‌که در استارباکس روبه‌موت هستی، قهقهه مردم در گوشت بیچد. به عبارت دیگر، نفرت ما از ریسک که گاهی واقعاً ضروری‌ست، دیگر ضرورتی ندارد. چراکه غرایز بقا که ما را زنده نگه می‌دارند، می‌توانند دقیقاً همان چیزهایی باشند که مانع زندگی کردن ما می‌شوند. نمونه‌ای از استعداد

عبارت ما برای اطمینان به دو دلیل می‌تواند غم‌انگیز و دارای نتیجه معکوس باشد.

دلیل اول اینکه بی‌اطمینانی همان‌جایی‌ست که اتفاق‌ها رخ می‌دهند. بی‌اطمینانی مسیر شخصی تو به سمت فرصت‌هاست. همان محیطی که در آن رشد می‌کنی، چیزهای نو را تجربه می‌کنی و چیزهای جدید و نتایج بی‌سابقه را خلق می‌کنی. بی‌اطمینانی سرزمین اتفاق‌های جدید است. «تمایل ما به امنیت، جلوی هر حرکت جسورانه‌ای را می‌گیرد.»

تاسیتوس^{۲۴}

وقتی دودستی چسبیده‌ای به چیزی که با آن راحتی و آرامش داری، و یا کاری را انجام می‌دهی که

همیشه انجامش می‌دادی، در حقیقت در گذشته زندگی می‌کنی و اصلاً حرکت روبه‌جلویی در تو مشاهده نمی‌شود. تو کارها و رفتارهایی را قرقره می‌کنی که در یک زمان زندگی برای تو ریسک بوده است، چون نمی‌دانستی در پس پرده انجامشان، چه در انتظارت نشسته است، اما آنها را به امور روزمره خودت تبدیل کرده بودی.

به این موضوع کمی فکر کن: اگر همیشه در خانه لم داده باشی، چطور می‌توانی به مکان جدیدی بروی؟ چطور بدون اینکه کسی را ملاقات کنی، می‌خواهی رابطه‌ای رمانتیک را شروع کنی؟ چطور با انجام کارهای همیشگی، می‌خواهی حرکت جدیدی را آغاز کنی؟

تو نمی‌توانی. راستش را بخواهی تو نمی‌توانی حتی پیش‌بینی کنی افرادی که می‌شناسی چه در سر دارند، چه برسد آنهایی که نمی‌شناسی. چه این صف، گیشه فروشگاه یا کلوپ شبانه یا بانک باشد، موقعیت‌های اجتماعی ناچاراً سرشار از بی‌اطمینانی هستند. ای بابا! بیشتر مواقع حتی نمی‌توانی افکار و احساسات خودت را هم پیش‌بینی کنی! آن مواردی را به یاد بیاور که عجولانه قضاوت کردی و بعداً نظرت عوض شد.

اگر ریسک درخواست از رئیس را به جان نخریده باشی، چطور حقوق افزایش پیدا خواهد کرد؟ اگر همیشه به دنبال اطمینان و راحتی باشی، چطور در کار و شغل پیشرفت خواهی کرد؟ به اینها دست پیدا نخواهی کرد. موفقیت هرگز اطمینان خاطر نیست. موفقیت بدون ریسک به دست نمی‌آید. حتی اگر باهوش‌ترین و باپشتکارترین فرد هم باشی، هیچ تضمینی وجود ندارد. افرادی که به انجام کارهای مهم و شاق در زندگی‌شان ادامه می‌دهند، این موضوع را خوب می‌دانند. آنها حتی به استقبال ریسک هم می‌روند.

«هنگام تصمیم‌گیری، بهترین کار این است که همان اول و سریع، تصمیم‌گیری. تعلل کردن کار اشتباهی است، اما بدترین کار این است که کلاً هیچ تصمیمی نگیری.»

تئودور روزولت^{۲۵}

با دقت بیشتری به گفته تدی روزولت توجه کن؛ گم کردن هدف بدترین کاری نیست که شاید مرتکبش شوی، بلکه دست کشیدن از هدف بدترین کار ممکن است.

تو مردم موفق را می‌بینی و با خودت فکر می‌کنی که آنها همیشه استعدادهای خودشان را کشف کرده‌اند. بیشتر آنها به نظر می‌رسد نوعی اعتماد به نفس، کاریزما یا استعداد دارند که به هر کاری که دست می‌زنند برایشان ساده و راحت است. آنها یقیناً چیزی دارند که تو نداری، اما به حرفم ایمان داشته باش، رسیدن به اهدافشان اصلاً مطمئن و راحت نبوده است. خیلی از آنها هر روز دچار شک و تردید بودند، گاهی صدها بار در طول یک روز. کاملاً درست است، آنها دقیقاً همان جایی بودند که تو الان هستی، و با خود به این فکر می‌کردند که آیا به هدفشان خواهند رسید، آیا ارزشش را دارد یا توانایی رسیدن به آن را دارند.

روزهایی بود که آنها با شک و تردید به کاری دست می‌زدند. آنجا بود که با خود فکر می‌کردند. «این کار هیچ‌وقت جواب نمی‌دهد.» خیلی از آنها در این مسیر طولانی و در دفعات بسیار، خود را بر لبه پرتگاه تسلیم دیده‌اند.

آنها به این خاطر که مطمئن بودند موفق می‌شوند، به موفقیت دست نیافتند. آنها موفق شدند چون به تردید و بی‌اطمینانی اجازه ندادند سدِ راهشان شود. آنها به هر روشی که شده، به هدف خود رسیدند. شک و دودلی را نادیده گرفتند و روبه‌جلو حرکت کردند. همان زمان که لازم بود سرسخت و مصمم باشند، مصمم بودند.

کمی به مردمی فکر کن که به چیزهای بزرگی دست یافته‌اند، ولی به سرعت در گمنامی محو شدند. من مطمئنم چند نمونه هم که شده در ذهنت داری، یا کارآفرین بوده‌اند یا تاجر یا ورزشکار.

در دوران حرفه‌ای‌ام، افراد موفق زیادی تحت هدایت‌م بودند. آنها نزد من می‌آمدند چون زندگی‌شان یکنواخت شده بود، و خودشان هم بی‌روح و بی‌شوروشوق شده بودند. چه اتفاقی افتاده بود؟ خیلی از آنها که افرادی مرفه بودند، سال‌ها آسایش و راحتی خود را فدای هدفی کردند که به دنبال آن بودند، اما به محض اینکه اطمینان خاطر را به بی‌اطمینانی ترجیح دادند، از تلاش و دستیابی، کناره گرفتند. با سر رفتند توی دیوار!

چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟ چون وقتی تو به یکی از اهداف می‌رسی، وقتی ثروتمند و موفق هستی، طبیعتاً آینده برایت کمی مطمئن‌تر به نظر می‌رسد. شکی ندارم که همه ما با یک میلیون دلار پول نقد،

کمی احساس امنیت بیشتری می‌کنیم؛

اما آن تغییر طرز فکر، دقیقاً همان شرایط و محیط لازم را برای آن تباهی و شکست نهایی مهیا می‌کند. وقتی دیگر نگران پول و مسائل مالی نباشیم، آرزوی رسیدن و حتی نیاز به آن فروکش می‌کند. وقتی دیگر نگران رسیدن به موفقیت نباشیم، می‌تواند از حساسیت جاه‌طلبی ما کم کند و بی‌خیالش شویم. ما در حبابِ توهمِ اطمینانِ خاطرمان غوطه‌ور می‌شویم. سرانجام کاری را انجام می‌دهیم که «رضایت» می‌نامیمش. ما ناچاراً به اطمینانِ خاطر رضایت دادیم.

این همان قدرتی است که بی‌اطمینانی در زندگی‌های ما اعمال می‌کند که می‌تواند ما را بسازد یا نابود کند. می‌تواند ثروتمند یا فقیرمان کند. می‌تواند ما را به موفقیت سوق دهد و یا به مسیر دیگری منحرف کند.

برای افراد زیادی، بی‌اطمینانی هر دو نتیجه را به همراه دارد.

در تعقیب چیزی که وجود خارجی ندارد

نکته خنده‌دار ماجرا اینجاست که، بدون توجه به اینکه چه اندازه طالب اطمینان خاطر باشی، هرگز نمی‌توانی کاملاً آن را حفظ کنی یا نگهش داری؛ چون اصلاً وجود خارجی ندارد! دنیا همیشه تذکراتی از بی‌نظمی و قدرت‌ش برای ما ارسال می‌کند، و هیچ‌کس را از این یادآوری معاف نمی‌کند. هیچ‌چیز مطمئن نیست. می‌توانی به تخت‌خواب بروی و هیچ‌وقت دیگر از خواب بیدار نشوی. می‌توانی سوار ماشینت بشوی، بی‌آنکه تضمینی برای روشن شدنش وجود داشته باشد. اطمینان خاطر یک توهم است، سحر و افسون!

برای بعضی از شما ممکن است اندیشیدن به این موضوع وحشتناک باشد، اما واقعیت دارد. اهمیتی ندارد چقدر سخت تلاش کنیم، چون به هیچ‌وجه نمی‌توانیم چیزی را که زندگی بر ایمان تدارک دیده پیش‌بینی کنیم. بالاخره جایی نقشه‌ها و برنامه‌های ما به دست‌انداز برخورد می‌کنند.

وقتی برای به‌دست آوردنِ اطمینان از تردید فرار می‌کنیم درواقع چیزی را که در زندگی تضمین شده، به‌خاطر چیزی که جز خیال نیست از دست می‌دهیم.

سقراط گفت: «تمام چیزی که می‌دانم این است که هیچ نمی‌دانم.» افراد حکیم این جمله را به‌خوبی درک می‌کنند. درحقیقت، رسیدن آنها به این درک که واقعاً چیزی نمی‌دانند مرهون عقلشان است. وقتی تصورمان این است که همه‌چیز می‌دانیم، ندانسته خودمان را از ناشناخته‌ها، و ناچاراً از تمام مرزهای جدید موفقیت دور کرده‌ایم. شخصی که پذیرفته زندگی‌اش چه‌اندازه غیرقابل‌پیش‌بینی و نامطمئن است، هیچ انتخابی جز پذیرشش ندارد.

آنها از بی‌اطمینانی و تردید نمی‌ترسند؛ همه‌اش جزئی از زندگی است. آنها در جستجوی اطمینان خاطر نیستند چون می‌دانند واقعاً وجود خارجی ندارد. آنها همچنین از جادو و معجزه واقعی زندگی آگاه و آماده روبه‌روشدن با آن هستند و از نتیجه آن نیز مطلع‌اند.

یکی از ارکان فلسفه، بررسی این مسئله است که ما چگونه چیزهایی را که می‌دانیم می‌دانیم. ما چگونه ثابت می‌کنیم چیزی که باورش داریم، درست است؟ در اغلب موارد، نمی‌توانیم.

درحقیقت، بیشتر چیزهایی که ما تصور می‌کنیم حقایق بی‌چون‌وچرایی هستند، درواقع این‌گونه نیستند. بلکه نیمی حقیقت و نیمی دروغ هستند. آنها فرضیه‌هایی هستند. سوءبرداشت هستند. حدس‌هایی هستند. مبنای آنها تعصب‌های شناختی، اطلاعات ناقص یا وابسته به شرایط است. برای نمونه، علم را در نظر بگیر. ما پنج، ده یا بیست سال پیش به چه چیزهایی باور داشتیم که حالا دیگر نداریم. ما جهش‌هایی اساسی و ریشه‌ای در درک و فهم ایجاد کرده‌ایم و این جهش‌ها هر روز ادامه دارند. چیزی که ما امروز می‌دانیم، روزی خواهد رسید که منسوخ و ازمدافتاده به‌نظر خواهد رسید. به این محدودیت‌های ادراکی در جای‌جای زندگی‌ات حواست باشد.

اگر نتوانیم درباره چیزهایی که اکنون «می‌دانیم» مطمئن نباشیم، چگونه می‌توانیم بدانیم که فردا چه رخ خواهد داد؟

همان‌طور که احتمالاً متوجه شده‌ای، وقتی در تلاشی که از منطقه امن خودت خارج نشوی، هرگز حقیقتاً احساس آرامش نخواهی کرد. همیشه آن احساس غرغرو همراهت هست که می‌توانستی فلان

کار را انجام دهی و نکردی. ما همیشه آرزوی زندگی بهتر از چیزی را که داریم در سر می‌پرورانیم. هرچه بیشتر تلاش کنیم که امروز آسوده و راحت باشیم، فردا ناراحت‌تر و پردغدغه‌تر خواهیم بود. درحقیقت، هیچ مقصدی وجود ندارد، فقط جستجو، جستجو و جستجوست.

روبه جلو حرکت کن و از قضاوت شدن نترس

مثل بیشتر چیزهای دیگر زندگی‌مان، قسمتی از بیزاری ما درقبال بی‌اطمینانی و تردید، از ترس قضاوت‌های دیگران آب می‌خورد. ما به معنای واقعی از طرز فکر جامعه نسبت به خودمان، و از تصور پرت شدن در دنیای وحشی و پررمزوراز و نامطمئن واهمه داریم.

اگر ما خودمان را در شرایطی مشکل و پردردسر قرار دهیم، شاید دست‌وپاچلفتی به نظر برسیم. مردم فکر می‌کنند ما «عجیب و غریب» هستیم و اگر بر محدودیت‌هایمان غلبه کنیم و برای رسیدن به چیزهای جدید گام برداریم، شاید شکست بخوریم. آن وقت مردم فکر می‌کنند ما «بازنده» هستیم. «اگر می‌خواهی ترقی کنی، راضی باش که فکر کنند احمق.»

اپیکتتوس

اگر درگیر طرز فکر مردم نسبت به خودت باشی، هیچ وقت به توانایی‌های واقعی‌ات نمی‌رسی. درحقیقت، تو می‌توانی یک شبه زندگی‌ات را از این رو به آن رو کنی اگر به سادگی بی‌خیال اهمیت دادن به طرز فکر دیگران شوی. چه سخت بگیری چه راحت، زندگی ادامه دارد.

منظورم این نیست که بی‌میل باشی و تبدیل به یک جامعه‌ستیز گستاخ شوی و کاملاً درقبال چیزی که دیگران فکر می‌کنند بی‌اعتنا شوی. البته اگر می‌خواهی موفق باشی، باید راغب باشی تا دیگران درباره‌ات قضاوت کنند، بی‌آنکه اجازه دهی که این قضاوت بر تو تأثیر بگذارد. اگر می‌خواهی کار بزرگی انجام دهی، باید بپذیری که برخی افراد فکر کنند که تو یک متوهم یا ابله یا یک درستکار هستی.

کسی که از بی‌اطمینانی دوری می‌کند به این مهم دست نمی‌یابد. آنها بی‌نهایت از قضاوت شدن هراس دارند. آنها بی‌نهایت نگران‌اند که احمق یا ابله به نظر برسند. آنها با این توهم به زمین می‌خکوب می‌شوند و قدم از قدم بر نمی‌دارند.

بی‌اطمینانی را بپذیر

این خواسته می‌تواند کاملاً شوکه‌کننده باشد. احتمالاً پس از خواندن این مطالب، دنیا دور سرت می‌چرخد.

دلیلش این است که تو بی‌اطمینانی را رد و از آن دوری می‌کنی. تو از آن می‌ترسی. تو در تلاشی تا چیزهایی را بشناسی و کنترل کنی که به راحتی نمی‌توانی بشناسی یا تحت کنترل داشته باشی. در خواب و خیال خودت گیر افتاده‌ای، یعنی همان جایی که به دنیا آمده‌ای، و نمی‌توانی از آن بیرون بیایی. یک خبر خوب: الزاماً این‌گونه نیست.

به همین دلیل است که می‌خواهم طرز فکر را عوض کنی. بی‌اطمینانی و تردید را بپذیر. جمله شخصی تو این است: «من بی‌اطمینانی را می‌پذیرم.»

با آن روبه‌رو شو. گرامی بدارش و از آن لذت ببر.

به یاد داشته باش، تمام موفقیت‌ها، تمام تجربه‌ها، تمام چیزهایی که تو همیشه آرزویش را داری در سرزمین تردیدها منتظرت هستند. زمانی که آن را بپذیری، مطمئناً مثل گذشته برایت ترسناک نخواهد بود. یقین داشته باش، تو ممکن است هنوز برای اتفاق‌های پیش رو عصبی و کلافه باشی، اما قطعاً برای دورنمای چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند، امیدوار و هیجان‌زده خواهی بود.

به همان نسبت که سرزمین‌های ناشناخته می‌توانند آستن اتفاق‌های بدی باشند، می‌توانند هرچیز خوبی را نیز در خود جای داده باشند. ناشناخته‌ها می‌توانند لبریز از فرصت و پیشرفت باشند.

تو را به مبارزه دعوت می‌کنم که بیرون بیایی و با مشکلات خیلی جدی شاخ‌به‌شاخ شوی و بی‌اطمینانی زندگی‌ات را بپذیری. کارهایی را شروع کن که سراغشان نمی‌رفتی. کارهای روزمره‌ات را زیرورو کن. برای رسیدن به رؤیاهایت شهادت داشته باش. برای ریسک کردن جرئت داشته باش و خودت را در زندگی ریسک‌پذیر کن.

با کارهای ساده شروع کن. مسیر جایگزینی را برای رفتن به سر کار انتخاب کن. به جای اینکه ناهار را همراه خودت ببری یا در جاهای تکراری غذا بخوری، به جاهایی سر بزنی که قبلاً نرفته‌ای. با صندوق‌دار یا خدمتکار سر صحبت را باز کن. به مردمی که از کنارت رد می‌شوند، لبخند بزنی و سلام کن یا با سر به آنها اشاره‌ای دوستانه بکن. اگر با کسی چشم‌درچشم شدی، به بهانه‌ای صحبت کن.

یا شاید تو به‌طور ذاتی فرد برون‌گرایی هستی و تمام این کارها را انجام می‌دهی. چه چیزهایی هست که آرامشت را به هم می‌ریزد؟ چه کارهایی هست که دوست داری انجامشان بدهی، ولی از ترس تردید اجتناب می‌کنی؟

انجامشان بده. همین حالا شروع کن. هیچ لحظه‌ای از الآن بهتر نیست. عضلات مربوط به بی‌اطمینانی در زندگی را قوی‌تر کن. برای اینکه از خودِ زندگی شاکر باشی و لذت ببری، خودت را با محدودیت‌ها و عقاید شخصی‌ات در مانگنه قرار نده.

متوقف نشو. به جای اینکه به فکر زیاد کردن حاشیه امن خودت باشی، تا می‌توانی ریسک‌پذیر باش. به روشی رو بیاور که قبلاً فکرش را هم نکرده بودی. با انجام کارها با روشی کاملاً دور از ویژگی‌های رفتاری‌ات، قطعاً شروع خوبی خواهی داشت. بی‌اطمینانی و تردید را در آغوش بکش و آینده‌ات را روشن کن!

شکار فرصت

پذیرفتن بی‌اطمینانی، قدرت لازم برای تغییر زندگی‌ات است، از ارتباط‌های شخصی‌ات گرفته تا محیط کار و شغلت. می‌تواند شکل بهتری به زندگی‌ات بدهد، پول بیشتری کسب کنی یا همسر آینده‌ات را بیابی.

دیگر از چشم زندگی پنهان نخواهی شد و آن را زندگی خواهی کرد، از جام آن خواهی نوشید و با آن سر حال و سرزنده خواهی شد.

وقتی از جستجوی امنیت و اطمینانِ خاطر دست بکشی، وقتی از برخورد منطقی با هر چیزی دست برداری، حجم زیادی از استرس‌ها و فشارهای به‌راحتی فروکش خواهد کرد. واقعاً چیزی برای سنجیدن وجود ندارد. اگر برای چیزی که از تو خواستم وقت بگذاری، خواهی فهمید که دلیل بیشتر نگرانی‌هایت ناشی از تلاش برای پیش‌بینی آینده بود و سپس خودداری از پذیرش اتفاق‌هایی که برخلاف تصور و خواسته‌ات رخ می‌دادند.

زندگی یک ماجراجویی است. زندگی پر از فرصت‌هاست، اما این بستگی به تو دارد که از این فرصت‌ها به‌طور تمام‌وکمال با بی‌اطمینانی باشکوه، نگران‌کننده و فرح‌بخشان بهره ببری.

روی چیزهایی تمرکز کن که می‌توانی کنترلشان کنی و از نگرانی کارهایی که توان کنترلشان را نداری، خودت را خلاص کن؛ مثل آبوهوا، شاخص داو جونز^{۲۶} یا اینکه همسایه‌ات دربارهٔ مدل مویت چه فکری می‌کند.

«من بی‌اطمینانی را می‌پذیرم.» این جمله می‌تواند لحظه به لحظه نحوهٔ زندگی کردنت را تغییر دهد. تنها چیزی که در زندگی تضمین شده این است که زندگی نامطمئن است. تنها چیزی که ما می‌دانیم این است که چیزی نمی‌دانیم.

ادامه بده، به زبان بیاور و آن را بپذیر: «من بی‌اطمینانی را می‌پذیرم.»

فصل ششم: من حاصل افکارم نیستم، بلکه نتیجه اعمالم هستم

«تو با افکاری که در سر داری تعریف نمی شوی. تو همانی چیزی هستی که انجام می دهی. تو اعمالت هستی.»

«فکرت را عوض کن تا زندگی‌ات را عوض کنی.»

به‌تازگی در حال بالا و پایین کردن صفحات فیسبوک بودم که چشمم خورد به این کپشن باارزش؛ طوری که بیشتر از جاستین بiber^{۲۷} لایک داشت و کلی هم کامنت زیرش بود.

همان‌طور که ژاکت قرمز گران‌قیمتم را به‌تن داشتم و کراوات زردی هم بسته بودم، نشسته بودم و قهوه فرانسوی‌ام را مز مزه می‌کردم و در این فکر فلسفی سنگین مستغرق بودم. (باشه! من یه تی‌شرت رنگ‌ورورفته و یه شلوار کتان گشاد پوشیده بودم و داشتم قهوه‌م رو می‌نوشیدم). پس از مدتی با خودم فکر کردم که «چقدر همه‌چیز مزخرفه.»

تصور کن سر کار هستی و باید وظیفه‌ای را انجام دهی، اما از آن می‌ترسی، امروز حس انجام‌دادنش را نداری. به ساعت نگاهی می‌اندازی. ده‌وسی و چهار دقیقه. خوبه، خیلی تا وقت ناهار نمانده. «اووم، امروز چی بخورم؟ اوه، می‌خواستم به یه جای جدید برم که پایین خیابون هست. همکارم می‌گفت غذاش خیلی خوبه، اما باید حواسم به پول توی جیبم باشه...» تو ناگهان به دنیای واقعی برمی‌گردی و خودت را پشت میز کار و در حال نگاه کردن به مکان‌نمای چشمک‌زنِ ماوس می‌یابی.

«وای، من واقعاً اقتضاحم. امروز حالش رو ندارم. یه خرده انرژی نیاز دارم.» قبل از اینکه متوجه باشی، صفحه مرورگرت را باز کرده‌ای و یکی از وقت‌تلف‌کن‌ترین سایت‌های مورد علاقه‌ات را بالا و پایین می‌کنی.

«وای! کفش‌های مغناطیسی پرنده؟! من می‌تونستم از شون استفاده کنم!» سریع به دنیای واقعی برمی‌گردی. ایمیلت را بررسی می‌کنی. از شرکت کارت اعتباری‌ات پیامی داری. «من خیلی بدهکارم. هیچ‌وقت نمی‌توانم از این اوضاع بیرون بیایم. برایم کفش‌های مغناطیسی و ناهار بیرون ضروری نیستند.»

اطلاعیه‌ای از وب‌سایت آشنایی که چند هفته پیش در آن ثبت‌نام کرده بودی دریافت می‌کنی. با خودت می‌گویی: «من هیچ‌وقت فرد دلخواهم را پیدا نمی‌کنم. عشق زندگی‌ام یک فاجعه است. شاید من و رابطه‌ها باهم جفت‌وجور نیستیم.»

کسی از کنار اتاقک تو رد می‌شود. تو با عصبانیت روی ماوس کلیک می‌کنی و دکمه‌های کیبورد را فشار می‌دهی، و برای آن مزاحم از همه جایی خبر وانمود می‌کنی که سرت گرم کار است. «وای، نزدیک بود ها!»

دوباره به ساعت نگاه می‌کنی. یازده و سیزده دقیقه. نیم ساعت دیگر هم وقت گذرانی کردی. «باید به کارم برگردم ... حالا بعد از اینکه ...»

آیا این موارد برای آشناسنت؟ شاید در اداره مشغول به کار نباشی، اما وقتی با چیزی که در مقابلش مقاومت می‌کردی روبه‌رو می‌شوی، با آن احساس ترس هم آشنا می‌شوی. دوست داری هر کاری انجام دهی غیر از آن کاری که در دست داری. آن فهرست کارهای اجباری به سرعت تبدیل به فهرستی از کارهایی می‌شود که نمی‌خواهی انجامشان دهی.

حتی اگر ازدواج کرده و یا با کسی در رابطه باشی، ممکن است آن احساسات ناخوشایند را شناخته باشی. وقتی افکارت درباره موقعیتی که در آن حضور داری، بیشتر از هر چیز دیگری، حاد و فرساینده می‌شود. وقتی از چیزی که انتظار داشتی در رابطه داشته باشی و حالا نداری، پریشان خاطر می‌شوی، درگیر «باید/نباید‌ها»، «توانستن/نتوانستن‌ها» و «حق با چه کسی ست»، می‌شوی و با خودت فکر می‌کنی چرا اصلاً هنوز در این رابطه دست و پا می‌زنی.

حقیقت این است که همه ما زمانی این کارها را کرده‌ایم. حتی با انگیزه‌ترین، موفق‌ترین و داناترین ما هم این افکار را در سر پرورانده است.

خب، چه چیزی باعث تفاوت آن آدم‌های موفق و من و تو می‌شود؟ آنها (چه آگاهانه چه هرطور دیگری) یک چیز ساده را می‌دانند: چیزی که فکر می‌کنند و چیزی که انجام می‌دهند همیشه الزاماً یکی نیست.

تو همان افکارت نیستی

تو چیزی نیستی که به آن فکر می‌کنی. تو با چیزی که در سرت داری تعریف و شناخته نمی‌شوی، بلکه چیزی هستی که انجام می‌دهی، یعنی اعمالت.

«افکار بزرگ از ذهن متفکر صحبت می‌کنند، اما اعمال بزرگ از انسانیت.»

تئودور روزولت

خیلی از ما اجازه می‌دهیم که حال درونی‌مان بر رفتارهایمان تأثیر بگذارد، اما افرادی با عملکرد بالا خیلی بادقت هستند چون یاد گرفته‌اند چطور این احساسات را تجربه کنند درحالی که از میل و رغبت عمل براساس آنها طفره می‌روند.

این طور نیست که آنها هیچ‌وقت به خودشان تردید راه ندهند یا هرگز میلی برای پشت‌گوش انداختن یا نادیده گرفتن موقعیتی نداشته باشند. این طور نیست که آنها همیشه احساس کنند کاری را که باید انجام دهند دوست دارند.

آنها بی‌چون‌وچرا تمرکز و به‌جلو حرکت می‌کنند. آنها در هر شرایطی مرد عمل هستند. خیلی خوب می‌شد اگر می‌توانستیم تصمیم بگیریم که هرگز افکار منفی را به خود راه ندهیم، اما وقتی به‌خودت می‌آیی، تازه می‌بینی که در واقعیت این‌گونه نیست. می‌دانم، می‌دانم، شاید برخی با نگاه‌های مثبت‌اندیشانه من عقل خود را از دست بدهند. البته اینجا مسائلی برای آن دسته از افراد هم وجود دارد که باید به آن توجه کنند. تا حالا با خودت فکر کرده‌ای چرا مثبت‌گرایی را به‌عنوان پاسخی به زندگی‌ات در نظر گرفته‌ای؟ آیا تا حالا توجه کرده‌ای وقتی ظاهراً با افراد منفی‌باف روبه‌رو می‌شوی یا در موقعیت‌های منفی احاطه می‌شوی و می‌خواهی تحت تأثیر قرار نگیری، چه حالی به تو دست می‌دهد؟ درست است، اهمیتی ندارد چه اندازه در تلاشی که از این افکار دوری کنی، حتی گاهی چنگال افکار منفی قدیمی در تو چنگ می‌زنند.

واقعیت این است که داشتن اختیار درباره چیزی که فکر می‌کنی خیلی دشوار است، چه برسد به کنترل کردن آن. مخصوصاً به این دلیل که در جای دیگری از این کتاب گفته‌ام، ما حتی درقبال اغلب مسائلی که فکر می‌کنیم آگاه نیستیم.

ما به همان نسبت افکار مهم، افکار بی‌ربط و بی‌فایده هم داریم. همچنین افکار پیش‌فرضی هم داریم که همیشه خدا وارد مغزمان می‌شوند. فکر بی‌ارزش بودن، قضاوت شدن، تعلق نداشتن یا نداشتن لیاقت. همه این فکرها موقع کار کردن، پرداخت صورت‌حساب‌ها، موقع رفتن به فروشگاه یا رانندگی به‌سراغمان می‌آیند!

بیشتر درس‌هایی که به مراجعه‌کنندگانم آموزش می‌دهم درباره تغییر نگرش و نگاه به زندگی است. البته اینها راه‌حل‌هایی بلندمدت هستند. درنهایت، هدفم کمک به تغییر و دگرگون کردن ضمیر ناخودآگاه است. عزیز من این شبیه دورزدن با کشتی جنگی است، زمان می‌برد! اهمیتی ندارد چه اندازه سخت در تلاشی، تو افکار منفی خواهی داشت، شاید بیشتر از بعضی اوقات، شاید هر روز، شاید صدها بار در طول روز.

روزهایی هست که نمی‌خواهی از تخت‌خوابت بیرون بیایی، نمی‌خواهی به سر کار بروی، نمی‌خواهی نگران مسئولیت‌هایت باشی؛ اما همه این کارها را انجام می‌دهی. هر روز درگیر یک سری از فعالیت‌ها هستی که از ته دلت نمی‌خواهی انجامشان دهی. این یعنی با داشتن افکاری در سرت، هنوز قدرتش را داری که مستقل از آنها عمل کنی.

همان طوری که من مرتب به مراجعه‌کنندگانم گوشزد می‌کنم، تو نباید فقط فکر کنی که امروز، روز توست، تو باید براساس این فکر عمل کنی.

مطمئناً اصلاً آزاردهنده نیست که در حالت روحی و فکری خیلی خوبی باشی، اما اگر بخواهی منتظر بمانی تا حالت روبه‌راه شود، هرگز از جای بلند نمی‌شوی. بی‌اغراق، هزاران نفر را در دوران کاری‌ام ملاقات کرده‌ام که همگی کل زندگی خود را منتظر رسیدن یک احساس یا فکر متفاوت بوده‌اند و همچنین در انتظار تلنگر الهام یا انگیزه‌ای، البته آنها دوستان دمدمی مزاجی هستند که نمی‌توانی هر زمان که نیازشان داری، حسابی رویشان باز کنی.

«ما با انجام اعمال منصفانه، فردی منصف؛ با اعمال عاقلانه، فردی عاقل و با اعمال شجاعانه، فردی شجاع می‌شویم.»

ارسطو

تو زندگی‌ات را با عملت تغییر می‌دهی نه با اندیشیدن به عمل. درحقیقت، وقتی کم‌کم به عملی کردن فکرهایت نزدیک می‌شوی، چیزی جادویی شروع به ظهور می‌کند. فکر بدون عمل، یعنی همان افکار منفی درباره خود، دیگران یا شرایطی که در آن هستی، مادامی که همان جایی که هستند رهاشان نکنی، هیچ تأثیری بر موفقیتت نخواهند داشت.

چطور انجام دادن یک کار، فکر را عوض می کند
فواید این مسئله دوبرابر است.

مسلماً وقتی کاری را انجام می دهی، همان کاری که در دست اقدام داری، انجام می گیرد؛ اما در کنار آن، به طرز عجیبی این بهترین راه برای تغییر افکارت نیز هست. دلایل زیادی برای این موضوع وجود دارد. ما می دانیم افکارت می تواند تبدیل به واقعیت شود، و زمانی خود واقعی ات یکی از همان رفتارهایی ست که جزو بهترین علایقت هست، افکارت هم رفته رفته با آن رفتار متناسب می شود و خو می گیرد. به این موضوع توجه کن: افکارت (و احساسات ناشی از آن) همیشه هم ردیف با بهترین علایق، سلامتی، مسائل مالی یا استعدادها نیست. اغلب اوقات این افکار و احساسات تو را از استعداد و توانایی های دور می کنند. چیزهایی مثل تردید، ترس، طفره رفتن، یا ناامیدی به جای رفتارهای مثبتی که واقعاً باید زندگی ات را به جلو برانند، بر تو و زندگی ات حاکم می شوند.

اگر بدون شک و دودلی سراغ وظیفه ای بروی که بر عهده داری، دفعه بعد که کار مهمی برای انجام دادن بر عهده ات باشد، چگونه فکر خواهی کرد؟ افکارت در گذر زمان، شروع به رفتاری شهودی و حسی می کند تا اینکه دیگر ذهنت، هر بار بیشتر از قبل مستقل از افکار منفی ات شروع به عمل می کند. آیا می خواهی به خودت و بدشانشی های فکر کنی، یا دوست داری به کارهایی رسیدگی کنی که در حال حاضر ضروری هستند؟

تا حالا دقت کرده بودی وقتی کاملاً در چیزی غرق می شوی، تمام مشکلات یا خودگویی های ذهنی منفی ات ناپدید می شوند؟ وقتی به طوری کاملاً حقیقی و شناختی درگیر انجام فعالیت یا تمرینی می شوی، آن بگومگوهای درونی ساکت و ساکت تر می شوند. گلف بازها، تنیسورها، متفکران، بافندگان، موزیسین ها، هنرمندان و دوندگانی که بین ما حضور دارند، دقیقاً می دانند من چه می گویم. ورزشکاران این را «تمرکز خیلی بالا» می نامند، و خبر خوب این است که تو می توانی با داشتن «تمرکز خیلی بالا» عملکرد بهتری نیز داشته باشی!

وقتی می توانی تمرکز را روی کاری که در حال انجامش هستی، جمع کنی، سرانجام هوش و

آگاهی‌ات شروع به ایده‌پردازی می‌کند.

هر بار که این کار را انجام دهی، تجربه‌ای از اعتماد به نفس و اعتماد به خود را شکل می‌دهی. تمام اینها در بلندمدت روی روش فکر کردنت تأثیر خواهد گذاشت.

خب، راه دومی که فعالیت‌های تو روی افکارت تأثیر می‌گذارند چیست؟

یادت هست که گفتم افکارت می‌تواند خود واقعی‌ات را شکل دهد؟ این کاملاً حقیقت دارد. همان‌طور

که افکارت می‌توانند خود واقعی‌ات را بسازند، این فقط از طریق فعالیت‌ها و رفتارهای توست که

افکارت می‌توانند برآورنده زندگی‌ات باشند. تا قبل از آن، آنها فقط یه مشت فکر بودند.

گاهی ذهن ما شبیه آینه‌های خانه‌های بازی و شادی‌ست، می‌تواند زندگی و استعداد ما را کج و کوله

کند، پیچ و تاب دهد و مغشوش کند.

ذهن ما اغلب درکی غیر واقعی از دنیا دارد، با تفسیرها، سوء برداشت‌ها، رفتارها و عقاید غیر ارادی و برنامه‌های فرهنگی و خانوادگی به رگبار بسته می‌شود، که همگی در سطح بیرونی زندگی مان قرار گرفته‌اند، مثل طراحی‌هایی روی کاغذ رسم بزرگ، در حالی که هر چه بیشتر تلاش کنیم تا خود واقعی مان را به این طراحی نزدیک کنیم، بیشتر با آن گلاویز می‌شویم.

شکاف بین اینکه زندگی واقعاً چگونه است و طرز فکرمان درباره اینکه زندگی چگونه است، اغلب سیاه چاله‌ای است که ما در آن بی حاصل دست و پا می‌زنیم.

ما فکر می‌کنیم همه چیز بدتر یا بهتر، سخت‌تر یا آسان‌تر از این قیل و قال و قضاوت بی ربط است. این نکته را در نظر بگیر: وقتی در مسئله مهمی گند می‌زنی، فوراً فکرهایی مثل مواردی که اشاره می‌شود، مرتب به ذهنت می‌آید: «وای خیلی احمقم» یا «همیشه باید یه خرابکاری بکنم».

تمام این حرف‌ها به این معنی است که واکنش تو به یک موقعیت با کل رفتارهایت سازگار نیست. درست مثل زمانی که درباره «غیر ممکن» بودن کاری که باید انجامش دهی می‌تالی (بله، می‌تالی). مغز تو شروع به دنبال کردن همان رشته افکاری می‌کند که خلاص شدن از آن بسیار دشوار است.

خوشبختانه، اگر بپذیری که افکارت فقط قسمت کوچکی از یک کل عظیم را تشکیل می‌دهد و آنها را عملی کنی، کم‌کم متوجه می‌شوی که تمام این مدت چقدر از ماجرا عقب بوده‌ای.

این اساساً شبیه روشی است که روانشناسان برای معالجه بیماران خود به کار می‌برند، چون درست جواب می‌دهد، با به چالش کشیدن افکارمان با فعالیت‌ها و اینکه خودمان را در معرض موقعیت‌هایی قرار دهیم که در مقابلشان مقاومت می‌کنیم، می‌توانیم ذهنمان را آموزش دهیم که دنیا را با دیده بصیرت بنگرد. ما به زندگی کردن زندگی «همان‌گونه که هست» خو می‌گیریم، نه آن‌طور که به آن فکر می‌کنیم.

دفعه بعد که هرگونه فکر منفی یا تحلیل برنده‌ای را احساس یا تجربه کردی که قدرت را از تو سلب می‌کند، فوراً وارد عمل شو. مستقل از آن فکر عمل کن. مخصوصاً طبق بهترین علایقی که داری عمل کن، نه اینکه به روشی رو بیاوری که فکر و احساس غیر ارادی بر تو تحمیل می‌کند.

هر بار بهتر از قبل عمل خواهی کرد تا اینکه در نهایت ذهنت از خواب غفلت بیدار می‌شود و می‌فهمد.

«هی! من از پُرسش برمی‌آیم. من دارم یاد می‌گیرم!»

عمل کردن چرخ زندگی را بهتر می‌چرخاند

«سستی و تنبلی، تخم شک و ترس را در دل می‌کارد؛ اما فعالیت و عمل، اعتماد به نفس و شجاعت به بار می‌آورد. اگر می‌خواهی بر ترس غلبه کنی، یک جا ننشین و درباره‌اش فکر کن. بلند شو و دست به کاری بزن.»

۲۸ دیل کارنگی

من این جمله دیل را خیلی دوست دارم. وقتی ما به جای تنبلی، فعالیت و تلاش را انتخاب می‌کنیم و زمانی که فراتر از افکار غیرارادی مان گامی برمی‌داریم، اتفاق‌های جالبی رخ می‌دهد: دقیقاً ما مسائل آزاردهنده را فراموش می‌کنیم.

خلاصه بگوییم، وقتی ما وارد عمل می‌شویم، وقتی برای انجام دادن هیچ کار دیگری نداریم! خیلی مشکل است که هم‌زمان، بر نگرانی‌های تمرکز کنی و هم کاری را که مشغولش هستی انجام دهی. همه اینها به همان اراده اول بستگی دارد. یک بار که خودت را بجنبانی، حرکت و ادامه دادن خیلی راحت خواهد بود. طولانی بودن مسیر و ترس‌ها به محض سرعت گرفتن، محو خواهند شد. اما تو باید سوئیچ را برداری، استارت بزنی و دنده را عوض کنی. البته ماشین خودش شروع به حرکت نمی‌کند و صبورانه منتظرت می‌ماند تا تو در مسیر قرارش دهی.

وقتی درباره‌اش فکر می‌کنی، اساساً چیزی ست که همه ما درگیرش هستیم. ما می‌خواهیم راننده باشیم. فکر می‌کنیم که یک روحیه خلاق‌تر سراسر زندگی مان را به پیش خواهد برد، فکر می‌کنیم یک روحیه قوی کارها را راحت‌تر و شدنی‌تر خواهد کرد. البته اگر تو بخواهی به جایی که می‌خواهی برسی، باید کنترل را به دست بگیری.

تو باید کمر بندت را ببندی و پدال گاز را تا آخر فشار دهی، چه آماده باشی چه نباشی.

امروز از تو می‌خواهم کاری متفاوت انجام دهی که معمولاً انجام نمی‌دهی. من از تو می‌خواهم به روشی غیر از افکار منفی یا بی‌فایده همیشگی‌ات عمل کنی. براساس لحظه و به روشی که در دست داری عمل کن. به جهنم که به چی فکر می‌کنی، عمل من!

منتظر این نباش که حالت خاصی برای تکان دادن به سراغت بیاید. درگیر پیدا کردن یک احساس جادویی نباش که کاری برایت انجام دهد.

فقط و فقط عمل کن. فکرهای مزخرفت را کنار بگذار و بلند شو.

موضوع این نیست که به خودت روحیه بدهی و اینکه همه چیز شسته و رفته و آماده باشد. فقط باید عمل کنی. انجامش بده.

نه یک دقیقه بعد، نه بعد از تمام شدن این کتاب، همین حالا!

البته ذهن تو همیشه به دنبال بهانه می‌گردد تا عمل نکردن را منطقی جلوه دهد. ذهنت حین انجام کار، تمام کارهای دیگر را همان لحظه به یادت خواهد آورد، حتی تمام استرس‌ها و دلوایسی‌هایی را که داری مرور می‌کند.

اما براساس افکارت عمل نکن. تمرکزت را بگذار روی کاری که در دست داری.

زندگی‌ات را با تغییر افکارت عوض کن. این تنها راهش است.

هنوز به انگیزه بیشتری نیاز داری؟ به بزرگ‌ترین افرادی که می‌شناسی فکر کن، چه از نزدیکانت چه افراد مشهور. آیا افکار آنها را در نظر گرفته‌ای یا فعالیت‌ها و رفتارهای آنها را؟

آیا فکر می‌کنی گاندی^{۲۹} یا رزا پارکس^{۳۰} یا آبراهام لینکلن^{۳۱} هرگز با افکاری پر از شک، ترس یا بی‌اطمینانی روبه‌رو نشده بودند؟ درباره نیکولا تسلا^{۳۲} یا استیو جابز^{۳۳} چطور فکر می‌کنی؟ آیا جداً فکر می‌کنی این آدم‌ها هر روز صبح با روحیه‌عالی و این فکر که «همه چیز عالی» از خواب بیدار می‌شوند؟ نه جانم! آنها هم افکار مزخرفی مثل چیزی که تو در سرت داری، داشته‌اند، اما به هر روشی شده، ادامه دادند و عمل کردند. آنها هر چیزی را که سر راهشان بود کنار زدند، فکرهای مزخرف را کنار گذاشتند و به ناشناخته‌ها قدم نهادند. این یک تلاش وارفته بی‌حال نبود. عظمت و شانی که آنها به دست آوردند، رایحه سحرآمیز پراکنده در هوا نبوده که از آن استفاده کرده باشند. اگر آنها وارد عمل نمی‌شدند، اصلاً اشتیاقشان را نمی‌فهمیدیم و هرگز شاهد عظمت یا حکمت آنها نمی‌شدیم.

آنها رنج کشیدند، شک کردند، بی‌خوابی کشیدند، نگران شدند و جنگیدند، زمین خوردند تا بالاخره زندگی و کارشان متعادل و هم‌تراز شد.

منظورم این است که به این فکر کن که خیلی خوش شانس هستی که می توانی به مردم زیادی فکر کنی که در گذشته و حال افکار خوبی در سر داشته اند، اما نتوانسته اند آنها را عملی کنند. این همان چیزی است که برای ما اتفاق می افتد. چون بیشتر از اینکه به فکر اعمال و فعالیت هایمان باشیم، نگران افکار خودمان هستیم.

به عبارت دیگر، به این فکر کن که مردم زیادی با داشتن افکار منفی دیوانه وار ادامه داده اند تا به موفقیت رسیده اند. موزیسین هایی افسانه ای که با مشکل موادمخدر دست به گریبان بوده اند. خیلی از ورزشکاران حرفه ای درگیر با مسائل مدیریت خشم؛ مانکن هایی که از فرط لاغری چندان سالم به نظر نمی رسند و میلیونر هایی با طرز فکر هایی پر از حرص و آز.

ما می توانستیم ادامه دهیم و ادامه دهیم. نکته اینجا است که همان اندازه که تفکر منفی نشان دهنده شکست است، تفکر مثبت هم پیش گویی برای موفقیت نیست. تمام افرادی که بالا درباره شان توضیح دادم، بدون توجه به شرایط درونی شان وارد عمل شدند. پس تو هم می توانی.

این تماماً درباره عمل است. از جای بلند شو، وارد عمل شو و تمام آن افکار مزخرف را دور بریز. اوضاع از اینی که هست بهتر و آسان تر یا قابل درک تر نمی شود. همین است، زندگی همین لحظه است و تو هیچ لحظه ای بهتر از اکنون پیدا نخواهی کرد.

نمی دانی از کجا و چطور شروع کنی؟ خب، این همان نخستین قدم است. کشف کن و بفهم. در اینترنت بگرد، کتاب بخوان، پرس، در دوره های مختلف شرکت کن، به پند و نصیحت گوش کن، خلاصه هر کاری از دست برمی آید انجام بده تا خودت را به فنا ندهی و دل به زندگی بسپاری. روی پای خودت بایست و حرکت کن.

«اقدام کردن شاید خوشحالی به همراه نداشته باشد، ولی هیچ خوشحالی ای بی عمل وجود نخواهد داشت.»

بنجامین دیزارالی^{۳۴}

هویت خود را از افکارت مجزا کن

«من حاصل افکارم نیستم، بلکه نتیجه اعمالم هستم.»

این جدیدترین جمله تأکیدی توست. عبارتی که همه حرف‌هایم را در خود دارد. ادامه بده و امتحانش کن. «من حاصل افکارم نیستم، نتیجه اعمالم هستم.»

تو همان فکرهایی نیستی که در سر داری. آنها فقط دسته‌ای از چیزهایی اتفاقی‌ست که از ذهنت فرار می‌کند. تو بر خیلی از آنها کنترلی نداری.

درنهایت، همه ما دوست داریم که افکاری بهتر و مثبت‌تر داشته باشیم، اما اگر سر جای بنشینی و حرکتی نکنی که اتفاقی رخ نمی‌دهد.

زمانی که ما بدن و مغزمان را به چالش می‌کشیم، وقتی تجربه می‌کنیم، وقتی با ترس روبه‌رو می‌شویم، وقتی به نتیجه می‌رسیم و حتی وقتی شکست می‌خوریم، دقیقاً همین موقع، ما کسی را که هستیم تغییر می‌دهیم.

تو می‌توانستی باهوش‌ترین فرد کره زمین باشی، اما اگر حرکتی نکنی هیچ فایده‌ای ندارد.

دفعه بعد که «حسش نبود» کاری را انجام دهی، وقتی حس رفتن به سر کار یا انجام حرکتی مهم برای زندگی‌ات را نداشتی، وقتی برای یک شروع، به خودت شک کردی، تمام این حرف‌ها را به یاد بیاور.

همه این فکرهای منفی را فراموش کن، فقط اولین قدم را بردار و سپس قدم بعدی و بعدی را ...

تو افکارت نیستی؛ تو همان اعمال هستی.

فصل هفتم: من مصمم هستم

«بزرگ‌ترین موفقیت‌ها از سختی‌ها، بی‌اطمینانی و ریسک، زاده می‌شود.»

به برخی از بزرگ‌ترین موفقیت‌های در زندگی فکر کن

شاید یک فروش فوق‌العاده داشته باشی یا یک کسب‌وکار جدید راه بیندازی یا یک خانه خریده باشی یا شاید با عشقت ازدواج کرده باشی یا به مدرسه برگشته‌ای یا در یک ماراتن به خط پایان رسیده باشی. این می‌تواند هر چیزی باشد که تو به آن افتخار کنی.

خب، لعنتی چطور بهش رسیدی؟

خب، احتمالاً روی صندلی لم نداده بودی و به مشکلات فکر نمی‌کردی یا ذهنت درگیر کارهای تکراری و خسته‌کننده روزمره نشده بود یا خودت را درگیر افزایش قیمت شیر از سال ۱۹۷۷ تا الان نکرده بودی.

خب پس چی؟

من دقیقاً نمی‌توانم حدس بزنم که چه کاری می‌کردی، اما می‌توانم یک چیز را حدس بزنم: تو احساس راحتی و آرامش نداشتی. به همین دلیل راحت را عوض کردی، چون اغلب اوقات وقتی احساس کنی که داری از دامنه امنیت خودت دور می‌شوی، دست‌به‌کار می‌شوی و تنبلی را کنار می‌گذاری. اضطراب و دودلی را هنگام پذیرش ریسک در شغلان حس می‌کنیم و سوزش ماهیچه و کوتاه‌شدن تنفسمان را وقتی تجربه می‌کنیم که پنج دقیقه مدام روی تردمیل می‌دویم. تمام موفقیت‌های بزرگ ما از دل مشقت و بی‌اطمینانی و ریسک متولد می‌شود.

«هیچ چیز در دنیا بهای داشتن یا ارزش انجام دادن را ندارد مگر اینکه با تلاش، درد و سختی به دست آمده باشد.»

تئودور روزولت

در حقیقت، هرچه میزان مشقت و سختی بیشتر باشد، حس موفقیت شخصی که بعد آن احساس خواهی کرد، بیشتر خواهد بود.

و به همین دلیل است که موفقیت‌ها و دستاوردهای بزرگ بسیار کمیاب‌اند. چون خیلی از مردم دوست ندارند آرامش خود را برهم بزنند.

مصمم باش

هر زمان که در تلاش هستی تا به چیزی دست پیدا کنی، برخلاف جریان حاضر زندگی در حرکت هستی. اغلب عقاید مردم دوروبرت به گونه‌ای است که سعی دارند تو را از هدف دور کنند. آنها می‌گویند تو نمی‌توانی، تو در اشتباهی، غیرممکن است، تو حتماً شکست می‌خوری. هرچه تلاشت منحصر به فردتر باشد، فشارهای مخالف بیشتر خواهد بود. چرا؟ خب به این دلیل که افرادی که در زندگی‌ات حضور دارند اغلب از تو شخصیت مشخصی را سراغ دارند. پس وقتی تلاش می‌کنی تا آن کالبد همیشگی را بشکافی، این فقط دنیای خودت نیست که به هم می‌ریزد، بلکه دیگران را هم آشفته می‌کند.

و موضوع بعدی اینکه این مقاومت در راه رسیدن به هدف فقط از سوی دیگران ناشی نمی‌شود؛ ذهن خودت هم هست که گاهی مقاومت می‌کند. هم افکار آگاهانه و هم افکار ناشی از ضمیر ناخودآگاهت می‌توانند درست در مسیر رسیدن به رؤیاهای مانع سرسختی باشند. این افکار می‌توانند کاملاً و صراحتاً منفی باشند، مثل «این غیرممکنه، چرا داری زور بیخود می‌زنی؟» یا شاید کمی زیرکانه‌تر، مثل «بهتر نیست به جای اینکه صبح زود از جات بلند شی و بری اداره، بگیری بخوابی؟» یا «اون بازی که توی گوشی داری از کار کردن خیلی لذت بخش‌تره.» تو می‌توانستی بر این مخالفت‌ها و آشفتگی‌ها غلبه کنی، البته در فصل آخر درباره‌اش صحبت کرده‌ام، اما زمانی‌هایی در این حرکت پیش می‌آید که تو مسیرت را گم می‌کنی. در یکنواختی‌های روزانه قفل می‌شوی طوری که به کلی راحت را گم می‌کنی و از جنگلی سر درمی‌آوری که باید پیچ و خمی طولانی را بدون نقشه، آب و راهنما طی کنی.

آیا در مسیر درستی در حرکت هستی؟ چه مدت است که به مسیرت ادامه می‌دهی؟ چقدر از این مسیر باقی مانده است؟ شاید از این طرف باشد. نه صبر کن، شاید از آن طرف باشد. و زمانی که با موانعی برخورد می‌کنی، کل سفرت را زیر سؤال می‌بری. شاید حتی زمان برگشتن باشد. در این لحظه از زمان و مکان، وقتی نمی‌دانی برنده‌ای یا بازنده، چقدر از مسیر را طی کرده‌ای یا چقدر از آن هنوز باقی مانده، تنها یک راه وجود دارد و آن این است که به راحت ادامه دهی. این همان عزم و اراده است. نیروی پیش‌برنده برای ادامه حرکت، حرکت و حرکت، بدون توجه به

اتفاق‌های پیش‌رو.

مهم نیست که حسش را نداشته باشیم، مهم نیست که در چنگال شک و دودلی گیر افتاده باشیم. این یک قانون است، عزم و اراده واقعی فقط زمانی ظهور می‌کند که تنها کاری که از دستت بر بیاید این باشد که عزم و اراده داشته باشی، زمانی که تمام اینها از دست بروند و تمام امیدها و شواهد موفقیت ناپدید شوند، این عزم و اراده است که مانند نیروی جادویی تو را به حرکت وامی‌دارد.

باورش کن تا رنگ واقعیت بگیرد

افراد موفق که بین ما هستند، با پشت‌سر گذاشتن موانع به اینجایی رسیده‌اند که امروز هستند. اما گفتنش از انجامش خیلی راحت‌تر است. چیزی که باید بگویی این است «هرگز تسلیم نشو» (متنفرم از این نوشته‌های پشت کامیونی)، یک چیز است و اینکه بخواهی عملاً در رسیدن به اهداف مهم زندگی‌ات عزم و اراده داشته باشی، یک چیز دیگر است.

خوب گوش کن. وقتی عزم و اراده در تو به جوشش درآید، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند تو را از کامیابی بازدارد. تو دیگر یک طعمه نیستی. دنیا هم دیگر برای توطئه‌ای ترتیب نمی‌دهد و تنها چیزی که تو را متوقف می‌کند زمانی است که به این عقیده ایمان بیاوری که متوقف شده‌ای. سپس، دوست من، تو واقعاً متوقف می‌شوی. آن موقع است که باید از دل و جان مبارزه کنی.

«این از نشانه‌های یک ذهن تعلیم‌یافته است که می‌تواند فکری را بدون پذیرش آن در سر بیرواند.»

ارسطو

به تمام چیزهایی فکر کن که در تاریخ بشر به دست آمده‌اند و روزی «غیرممکن» به نظر می‌رسیدند. اگر به شخصی در سال ۱۸۵۰ می‌گفتید که می‌توانید با یک لوله فلزی توخالی از کالیفرنیا تا چین را همراه صدها نفر دیگر پرواز کنید، به احتمال زیاد برای گذراندن روزهای زندگی، تو را به تیمارستان می‌فرستاد. اما برادران رایت^{۳۵} پذیرفتند که پرواز غیرممکن است. آنها به همین سادگی این فکر را رد نکردند.

اگرچه هیچ مدرک تاریخی برای اثبات این وجود نداشت که پرواز انسان ممکن است.

به هر حال آنها هیچ دلیل قابل‌رؤیتی نداشتند که این اتفاق قبلاً افتاده باشد، آنها مصمم بودند که این فکر را عملی کنند و در تعقیب آن با عزم و اراده پیش رفتند.

حالا این موضوع را با مشکلات خودت مقایسه کن. اگر تو هم شبیه اغلب مردم هستی، پس اهداف احتمالا به اندازه ساختن نخستین هواپیما جاه طلبانه نیست.

تو احتمالا به دنبال پول بیشتر، مواجهه با ترس هایت، یافتن یک همدم همیشگی، رسیدن به وزن و هیکل ایدئال یا تلاش برای رسیدن به موفقیت در زندگی هستی. این اهداف را افرادی با توانایی تو، میلیون ها بار قبل از تو انجام داده بودند و در آینده هم دیگران بارها و بارها تکرار خواهند کرد. این اهداف همگی شدنی هستند. با وجود این، از چرنديات ذهني ات فریب نخور که دائم زیر گوشت می خواند: «ولش کن!» چون تو نمی توانی. هیچ کس نمی تواند. این گفتگو باعث می شود همچنان منتظر باشی و چیزی را در دلت بخواهی و بالاخره قربانی زندگی خودت شوی. گاهی هر طور شده پیش برو، روی ادعایت قمار کن و برای هر آنچه می خواهی بجنگ. تو باید آن را عملی کنی.

پس وقتی کسی به چشمانت نگاه می کند و می گوید: «هرگز به میلیونر نمی شی» یا مغزت مدام وزوز می کند که «غیرممکنه بتونی پنجاه کیلو وزن کم کنی»، تو دو انتخاب داری؛ یکی اینکه می توانی مقابل این عقیده که نمی دانی چه کاری داری انجام می دهی به زانو دربیایی، اینکه تو به هیچ منبع و قدرتی دسترسی نداری، اینکه چیزی که این کار نیاز دارد در تو وجود ندارد، یا خودت یا زندگی ات را باید قبل از انجام این کارها سروسامان بدهی. پس تو از هدف دست می کشی.

یا می توانی مقابلش بایستی و مخالفت کنی. می توانی این حرف ها را رد کنی و برای رسیدن به لیاقت تلاش کنی. می توانی بگویی: «نه، شما در اشتباهید و من این رو ثابت می کنم.»

غیرممکن فقط در لحظه هایی به ممکن تبدیل می شود که به شدنش ایمان داری.

«ما اگر به غیرممکن بودن اهدافمان فکر نکنیم، کارهای بیشتری انجام خواهیم داد.»

۳۶ وینس لومباردی

یک موضوع احمقانه هم وجود دارد: تو هیچ وقت نمی توانی ثابت کنی چه چیزی ممکن و چه چیزی غیرممکن است.

می توانی علاقه به انجام کاری را هزاران بار در خود احساس کنی. ممکن است در تمام تلاش هایت برای رسیدن به آن مفتضحانه شکست بخوری، ولی در تلاش هزارویکم پیروز و موفق خواهی شد.

حقیقت این است، نمی‌توانی انتهایش را حدس بزنی. تو هرگز تمام حقایق را نمی‌دانی. به عنوان یک انسان، ما فقط قسمت ناچیزی از ذهنمان را می‌شناسیم، چه برسد به دنیا، اقیانوس‌ها، فضا یا فناوری. اگر کسی به تو گفت که جواب همه چیز را می‌داند... حقیقت این است که او هم مثل تو فی البداهه چیزی می‌گوید، درست مثل هر شخص دیگری. جواب‌ها رو می‌دونی؟ بسه دیگه، خالی نبند! خب اگر نتوانیم به طور قطع بگوییم که رفتن انسان به مریخ غیرممکن است، چطور هریک از ما می‌تواند چیزهایی را بداند که در زندگی روزمره توان انجام دادنش را داریم؟

آنها نمی‌توانند. تنها سؤال این است که آیا موافقی که می‌توانی انجامش دهی یا نمی‌توانی. یک عقیده زمانی به واقعیت می‌پیوندد که آن را بپذیری و عمل کردن براساس استعدادت را متوقف کنی. وقتی تو ورای عقاید شخصی و طرز نگاه دیگران زندگی می‌کنی، زندگی‌ات نمونه‌ای از چیزهای ممکن خواهد بود. من یک دانش‌آموز دبیرستانی بودم، اما به سفرم به دور دنیا ادامه دادم و هزاران هزار نفر را راهنمایی کردم. من پزشکان، وکلا، سیاستمداران، بازیگران، افراد مشهور، ورزشکاران، مدیران عالی‌رتبه را راهنمایی و هدایت کردم. لعنت بر من! حتی روحانیان کاتولیک را در ایرلند و راهبان بودایی را در تایلند هدایت کردم!

یک زندگی شگفت‌انگیز و رؤیایی در ناشناخته‌ها منتظرت است که البته شبیه پای گیلان یا آدامس بادکنکی نیست. واقعیتی وجود دارد که می‌توانی آن را محقق کنی، نه مثل الان که در حال بر باد دادن آن هستی.

اراده‌ات را شعله‌ور کن

برای درک ایده عزم و اراده در عمل، بیا نگاهی به یک ماجرای معروف موفقیت بیندازیم که من و تو به خوبی با آن آشنا هستیم: آرنولد شوارتزنگر^{۳۷}

آرنولد در خانواده‌ای نسبتاً فقیر در شهر کوچکی در استرالیا متولد شد، تنها چند سال پس از پایان جنگ جهانی دوم.

اما آرنولد جوان، رؤیای رفتن به آمریکا و بازی در فیلم‌های هالیوودی را در سر می‌پروراند. والدینش درباره این آرزوی او چه فکر می‌کردند؟ فکر می‌کنی اهالی شهر درباره جاه‌طلبی‌اش به او چه می‌گفتند و یا پشت‌سرش چه حرف‌هایی می‌زدند؟

حواست باشد، ما درباره امروز صحبت نمی‌کنیم که تلویزیون، اینترنت، گوشی‌های هوشمند و هر چیزی داریم که می‌توانیم بدون سیم ارتباط برقرار کنیم تا به یک ستاره تبدیل شویم. آن زمان خیلی از خانواده‌ها حتی تلویزیون هم نداشتند.

«آمریکا» مفهومی غبارآلود و خیال‌انگیز برای آرنولد و مردمانی بود که با او بزرگ شده بودند. آمریکا جایی بود که آنها فقط در تصاویر و فیلم‌ها دیده بودند.

می توانستی تضمین کنی هر کسی که او را می شناخت فکر می کرد هیچ شانس برای رسیدن به رؤیایش ندارد. او هر زمانی که حرف آنها را باور می کرد درواقع این تصورشان را به واقعیت تبدیل می کرد. اگر این را قبول می کرد که یکی از مشهورترین بدن سازان جهان نخواهد شد، هرگز نمی توانست به این مهم برسد. اگر او می پذیرفت که نمی تواند به آمریکا مهاجرت کند، هرگز نمی توانست. اگر می پذیرفت که نمی تواند وارد عرصه سینما شود، هرگز نمی توانست یک سوپرستار سینما یا یک سیاستمدار شود. او همه چیز را رها می کرد.

اما او هرگز چیزهایی ممکن و غیرممکنی را که مردم دنیا به او می گفتند قبول نکرد. او مصمم بود. او هر روز ساعت ها در باشگاه وقت صرف کرد تا بدنش را آماده کند. او فیگورهای بدن سازی اش را تمرین کرد. مطالعه کرد. کسب و کار و تجارت را یاد گرفت. در آزمون هنرپیشگی فیلم ها شرکت کرد.

با عزم و اراده. گزینه ای به اسم تسلیم شدن یا تغییر مسیرها برایش وجود نداشت. اگر به مسیری که طی کرد نگاهی بیندازی، می توانی نکته ای ارزشمند درباره عزم و اراده را یاد بگیری: گاهی اوقات اراده، تمام چیزی ست که داری.

قبل از آرنولد، هیچ بدن ساز استرالیایی نتوانسته بود در فهرست الف شروع مسابقات ایالات متحده قرار بگیرد، چه برسد به اینکه در انتخابات به سمت فرماندار کالیفرنیا برسد. تو الان می توانی مطمئن باشی که او قسمت خوب زندگی و حرفه اش را بدون اینکه بداند به کجا می رود، صرف کرد. هیچ تابلوی راهنمایی در مسیر وجود ندارد وقتی تو به سرزمینی کشف نشده سفر می کنی. تمام این ماجرا، کشف و جستجو ست. تو یک رد پای جدید از خود به جا می گذاری، نه اینکه به دنبال دیگری راه بیفتی. وقتی خود را در آن موقعیت می بینی، تمام کاری که از دست برمی آید تمرکز کردن و مواجه شدن با مسائل پیش رویت است. به جلو پیش می روی و با مشکلاتی که در مسیر، سر راهت سبز می شوند، مبارزه می کنی.

حتی آرنولد که دیدگاهی وسیع و بی نظیر داشت، در نهایت هر بار با برداشتن یک قدم به هدفش رسید. او به باشگاه می رفت و روی عضلات دو سر بازویش کار می کرد. او روی هر حرکت تمرکز می کرد، هر

حرکت دمبل را زیر نظر داشت، تکرار، تکرار و تکرار، انقباض و انبساط و رشد ماهیچه‌هایش را احساس می‌کرد.

پس از اتمام تمرین‌های مربوط به عضلات دو سر بازو، سراغ ماهیچه‌های سرشانه‌اش می‌رفت. پس از آن عضلات پشت کمر، سپس عضلات کپل و در ادامه روی ماهیچه‌های ران کار می‌کرد و در نهایت سراغ ساق می‌رفت.

وقتی روی گروهی از ماهیچه‌های مرتبط کار می‌کرد، تمام حواس خود را به کارش می‌سپرد. پس از آن نوبت به گروه دیگری از ماهیچه‌ها می‌رسید، لحظه به لحظه.

وقتی کار روی همه ماهیچه‌های بدنش تمام می‌شد، خسته و کوفته به خانه می‌رفت، اما فردا دوباره با عزم و اراده به باشگاه برمی‌گشت.

آدم‌های دیگری هم هستند مثل ملاله یوسف‌زی^{۳۸} که برای دفاع از حقوق زنان و کودکان در افغانستان ایستادگی کرد یا مایکل فلیس^{۳۹} و رکوردهای ورزشی دست‌نیافتنی‌اش یا جسیکا کوکس^{۴۰} که بدون دست متولد شد و در حال حاضر خلبان هواپیماهای تجاری‌ست.

گرفتی چی گفتم؟

کلید مصمم‌شدن تمرکز بر مشکلاتی‌ست که بر سر راهت قرار دارند. باید تمام حواست را جمع کنی. تبدیل به کسی شو که حتی اگر تمام داشته‌هایش را از دست بدهد، باز هم دست از پیشرفت برندارد. جواب همیشه جایی بیرون از کنجی‌ست که برای خودت برگزیده‌ای؛ تمام چیزی که باید انجام دهی این است که پاسخ را بیابی.

پس از آن می‌توانی به حرکت ادامه دهی و سراغ مانع بعدی بروی و باز باید تمام توجهات را معطوف به مشکل بعدی کنی و مراقبتش باشی. با موانع بعدی و بعدی هم به همین منوال برخورد کن.

با انجام این روش، تو هرگز نباید نگران این باشی که به کجا می‌روی. نباید نگران باشی که چقدر از مسیرت باقی مانده است. به این ترتیب تو موانع و مشکلات را دوست خواهی داشت، به جای اینکه از آنها فرار کنی، چون این موانع هستند که کلید موفقیت و رشد تو خواهند بود. فقط هر بار یک قدم بردار. و اگر با مانعی در مسیر پیشرفت برخورد کردی یا بر آن غلبه کن یا آن را دور بزن. به هر صورت به

مسیرت ادامه بده.

عزم و اراده به این معنی نیست که سراسیمه به سمت هدف یورش ببری، به این معنی نیست که هر طرف دلت خواست راحت را بگیری و بروی. عزم و اراده باید با اقداماتی متمرکز و تعیین شده همراه باشد و بارها و بارها تکرار شود.

تو با مشتش به دیوار آجری ضربه نمی‌زنی چون دستت خونی و کبود می‌شود. تو از چکش و قلم استفاده می‌کنی و با روشی مشخص، ذره‌ذره دیوار را می‌کنی تا درنهایت سوراخی در آن ایجاد کنی. سپس سوراخ را بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌کنی و قبل از اینکه متوجه این موضوع شوی، مثل آلیس پا در آینه می‌گذاری و وارد دنیای کاملاً جدیدی می‌شوی.

تو مصمم هستی

وقتی از درستی مسیری که انتخاب کرده‌ای مطمئن نیستی، وقتی چند باری با شکست مواجه شده باشی، این کاملاً طبیعی‌ست که ناامید و مأیوس شوی، و حتی شکست بخوری. آه مزخرف! اصلاً خوب نیست که متوقف بشوی و دست از تلاش برداری. چون تو همیشه می‌توانی به عزم و اراده‌ات تکیه کنی. وقتی چیزی برای از دست دادن نداشته باشی، عزم و اراده تنها دارایی تو خواهد بود. به جای اینکه فکرت را درگیر این کنی که آیا باید ادامه دهی یا دست بکشی، بهتر است به عزم و اراده‌ات تکیه کنی. اراده هیچ مسیر فرعی‌ای ندارد، فقط روبه‌جلو حرکت می‌کند؛ فقط یک گزینه دارد و آن، حفظ نیروی ادامه حرکت است.

هیچ راهی برای تسلیم شدن وجود ندارد. هیچ راهی برای ترک تلاش وجود ندارد. هیچ تغییری در نقشه صورت نخواهد گرفت.

فرد مصمم همان ورزشکار پرورش اندامی‌ست که هر روز برای تمرین به باشگاه می‌رود؛ همان کارآفرین آینده‌است که برای ایده‌های نابی که در سر دارد مورد تمسخر قرار گرفته یا دست رد بر سینه‌اش زده شده است، اما به هر ترتیبی که شده به راهش ادامه می‌دهد؛ همان فرد چاقی‌ست که بالاینکه احساس می‌کند به هیکلی که می‌خواهد نمی‌رسد ولی باز دست از تلاش بر نمی‌دارد؛ همان فارغ‌التحصیل تازه‌کاری‌ست که در پایین‌ترین سطح سازمان مشغول به کار است و حداقل حقوقی که

دریافت می کند کفاف اجاره خانه اش را هم نمی دهد ولی همچنان بیشتر از هر کسی در اداره می ماند تا جایی که بتواند کار یاد بگیرد. مصمم تویی.

هر کسی که باشگاه رفته باشد می داند که رسیدن به نتیجه مطلوب، فوراً ظاهر نمی شود. تو نمی توانی فقط با نیم ساعت دمبل زدن، به اندام خوبی برسی.

البته به این معنی هم نیست که کاری که در حال انجامش هستی نتیجه نداشته باشد. تو در حال پیشرفت هستی، با هر تمرین، هر قدمی که برمی داری، هر حرکت، هر عمل، تو کمی بهتر می شوی و کمی به هدف نزدیک تر.

تا روزی که خودت را در آینه نگاه می کنی و با خودت می گویی: «وای»

این موضوع برای کسب و کار، سلامتی، یا شغل و ارتباطات هم به یک شکل است. حتی زمانی که می بینی اتفاق جدیدی نمی افتد، همین فرایند در حال پیشرفت است. حتی زمانی که کاملاً به موفقیت نرسیده ای هم در حال پیشرفت هستی.

تا روزی که به سپرده بانکی یا شغل جدید یا بچه هایت یا خانه جدیدی که خریده ای می اندیشی و با خودت می گویی: «وای خدا.»

به همین دلیل باید ادامه بدهی، مصمم و با عزم و اراده.

زیرا وقتی در جنگل گم شده ای، نمی دانی نیم ساعت با شهر فاصله داری یا سه روز. تنها کاری که باید انجام دهی حرکت است و تنها راهت روبه جلوست.

بلند شو، صاف بایست و بعد از من تکرار کن: «من مصمم هستم.»

فصل هشتم: من منتظر اتفاق خاصی نیستم و هر اتفاقی را می‌پذیرم

«تمام کارهایی را کنار بگذار که می‌دانی نباید انجام دهی، و تمام کارهایی را شروع کن که می‌دانی باید انجام دهی.»

اول اینکه گول عنوان این فصل را نخور. در ادامه یک چیز هیجان‌انگیز برای تو آماده شده تا آن را کشف کنی.

این را تصور کن...

همیشه در رؤیای شروع کسب‌وکار خودت بوده‌ای، اینکه رئیس خودت باشی، برنامه‌ها را خودت زیر نظر داشته باشی و چیزی خلق کنی که به آن افتخار کنی، چیزی که به عنوان یک دستاورد مهم زندگی از آن یاد کنی.

از میان ترکیبی از سخت‌کوشی، عزم و برنامه‌ریزی سفت‌وسخت، زندگی‌ات را طوری مدیریت کرده‌ای که رؤیایت به واقعیت تبدیل شود.

حالا بایک ایده ناب، کسب‌وکار را راه می‌اندازی، سفارش طراحی یک لوگوی جذاب را می‌دهی و برندی را تأسیس می‌کنی، و اکنون زمان کار و تلاش است. خب، از اینجا شور و نشاط شروع می‌شود... تو البته به یک فروشگاه هم نیاز داری و اولین کاری که باید بر عهده‌گیری این است که اطراف شهر را جستجو کنی، مکان‌هایی را پیدا کنی و با نمایندگی‌های محلی وارد مذاکره شوی.

این اصلاً آسان نیست، اما بالاخره مکان خوب و مناسبی پیدا می‌کنی که قیمت مناسبی هم برایت داشته باشد. مکان دیگری هم بود که چشمت دنبالش بود، ولی با بودجه تو تناسب نداشت. امور ریزودرشت دیگری هم هستند که باید حواست به آنها باشد، مثل بیمه اموال، گواهی کسب‌وکار، و تعیین مالیات. اگرچه هنوز یک دلار هم درآمد نداشته‌ای، اما باید یک حسابدار استخدام کنی تا به تو کمک کند و مالیات‌های پیچیده کسب‌وکار را محاسبه کند.

خب، حالا برویم سراغ موضوع بعدی. فروشگاهت به میز و صندلی و تجهیزات ضروری نیاز دارد، پس باید در فروشگاه‌های اطراف پرسه بزنی تا بهترین قیمت را پیدا کنی. مورد دیگر، تهیه یک فهرست است.

کاملاً مشخص است که فردی را هم برای گرداندن آنجا می‌خواهی. زمانی را برای استخدام چند نیرو در نظر بگیر. بررسی کن.

همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت تا اینکه... بوووم! آن معامله‌ای که داشتی برایش می‌جنگیدی و

در حال مهیا کردن شرایط مناسب و امن برای تولید محصولی منحصر به فرد بودی، به یک باره و بنابه دلایلی با شکست مواجه می‌شود و تو باید به فکر یک محصول جایگزین باشی. آه گندش بزند! ناامید می‌شوی و نفست به شماره می‌افتد چون باید سراسیمه به دنبال عمده‌فروش‌ها، واردکننده‌ها یا تولیدکننده‌ها بگردی یا هر کسی که بتواند به تو کمک کند. باید قیمت پیشنهاد بدهی. تنها مشکل این است: قیمت‌های جدیدی که به تو پیشنهاد می‌شود، خیلی از الگو و برنامه تو دور است. چطور با این قیمت می‌توانی کار کنی؟ تو به طور خستگی‌ناپذیر به جستجو ادامه می‌دهی ولی هیچی به هیچی. به سرعت برایت تبدیل به یک فاجعه می‌شود!

تو زمان و منابع زیادی را در این کسب‌وکار سرمایه‌گذاری کرده‌ای و حالا متوجه شده‌ای که باید از قبل این اتفاق‌ها را پیش‌بینی می‌کردی. دنیای تجارت همین است؛ انگار شرایط به اجبار به سمت و سوی اشتباه پیش می‌رود. جریان شک و حدس و گمان، واقعیت‌های مهم ذهنت را هم با خود به قهقرا می‌برد.

«چقدر آسون این اتفاق لعنتی افتاد. می‌دونستم قراره یه اتفاقی بیفته!»

این احساسات نطفه می‌بندد و کم‌کم رشد می‌کند تا جایی که تو را از پا درمی‌آورد. راه‌انداختن یک کسب‌وکار به معنی ریسک کردن برای تمام چیزهایی‌ست که به دست آورده‌ای. حالا آیا ارزشش را دارد؟ هر چیزی هزینه دارد.

حالا به این موضوع فکر کن. تو بیشتر از شغل آخری که داشتی، روی این پروژه زمان صرف کرده‌ای. شاید خیلی خیلی بیشتر. منظورم این است که روزها و شب‌های زیادی را به سختی گذرانده‌ای. تو در قبال گذشته، کنترل کمتری روی وقت داری. هر فکر، هر لحظه و هر دلار تو برای این کار هماهنگ و تنظیم شده است. حالا چرا اصلاً تصمیم گرفته‌ای که آقای خودت باشی و برای خودت کار کنی؟

این چیزی نبود که برایش اقدام کردی، بود؟ شاید تمام این ماجرا یک اشتباه از سمت تو بود. رفته‌رفته احساس گنگ‌تر و ناامیدی بیشتری در خود می‌بینی در حالی که با احتمالات بیزارکننده‌ای مواجه می‌شوی که شاید تمام سرمایه‌گذاری‌ات را از دست بدهی و به این نتیجه برسی که سراغ رئیس سابق

بروی و از او درخواست کنی تا کار سابقه را به تو بدهد.
وای!

آرام باش! قبل از اینکه تصمیم عجولانه‌ای بگیری، بیا یک قدم به عقب برگردیم.
انتظار غیرمنتظره‌ها را داشته باش
واقعاً چه خبر است اینجا؟

خیلی ساده است. تو مثل هر کس دیگری، سنگینی و فشار انتظارها را روی شانه‌هایت حس می‌کنی.
من درباره آن دسته از انتظارهای روزمره‌ای حرف نمی‌زنم که از وجودشان آگاه هستی. البته منظورم آن
انتظارهایی نیست که به‌طور زبانی و کاملاً آگاهانه به خودمان می‌گوییم، مثل «من فلان انتظار را
دارم.» صحبت من درباره انتظارهایی است که خیلی زیرپوستی در جریان هستند و برای اینکه
متوجه‌شان بشوی، باید خیلی دقیق نگاه کنی.

نه، من دارم درباره انتظارهای زننده، مخرب، پنهان و گول‌زننده صحبت می‌کنم که وقتی زمان
پیشرفت تو فرا می‌رسد تازه خود را نشان می‌دهند و مانع پیشرفت می‌شوند، نوعی از انتظارهایی که
خودت هم از داشتن آنها بی‌خبری تا زمانی که معلوم نیست از کجا و از کدام نقطه کور وجودت سر
درمی‌آوردند و نفس کشیدن را برایت طاقت‌فرسا می‌کنند.

وقتی من و تو پروژه تغییر زندگی را شروع کردیم، با دانسته‌هایمان آماده بودیم. چیزهایی شامل
تجربه‌های شخصی یا چیزهایی که مطالعه کرده بودیم، یا شنیده و تصور کرده بودیم. کم‌کم آنها را در
ذهنمان تصویرسازی می‌کنیم. به جستجو می‌پردازیم، درباره عقاید دیگران سؤال می‌کنیم و اطلاعات
زیادی را مورد استفاده قرار می‌دهیم. سپس درباره اینکه این پروژه چگونه خواهد بود و اینکه چگونه به
آن دست پیدا خواهیم کرد، ایده‌ای را سرهم می‌کنیم. این تصویر در ذهنمان تبدیل به الگویی برای کار
و برنامه‌ریزی می‌شود.

چیزی که ما خودمان متوجه آن نیستیم این است که دنیایی از انتظارهای مخفی می‌سازیم. این
انتظارهای ما، مثل شکاف‌هایی است که در پایه و اساس برنامه‌های خیلی خوب زندگی‌مان وجود دارد
که می‌توانند تمام این برنامه‌ها را در همان نطفه خفه کنند. مثلاً در همان مثال تجاری بالا، آن

سرمایه‌گذار خوش‌آئینه ما انتظار نداشت که آن قرارداد محصولش را از دست بدهد در حالی که از دست دادن این قرارداد خیلی بد بود و باعث شد انتظاراتهای این فرد از بین برود و همین نداشتن انتظاراتها، موجب پیشرفت او در زندگی شد.

چطور متوجه می‌شوی که در زندگی‌ات، انتظاراتهای پنهان داری؟ اگر جاهایی در زندگی‌ات هست که ناامیدی، آزرده‌گی، پشیمانی، سرکوب، خشم، خمودگی، مخصوصاً اگر جایی هست که خدشه‌ای به تو وارد یا غرورت را نابود کرده یا هر نوع احساس سرخوردگی دیگری را تجربه کرده‌ای، تو این انتظارات مخفی را داری. هر جایی که خودت نبودی، اگر به مدت طولانی به آن لحظه از زمان و مکان خوب دقت کنی، متوجه واقعیت زندگی‌ات خواهی شد که خلاصه‌ای از فیلم‌نامه‌ای است که قبلاً در مخیله‌ات پیش‌بینی کرده بودی. اگر درباره ازدواج ناراحتی، حتماً بین انتظارات تو یعنی چیزی که تصور می‌کردی و چیزی که در واقعیت وجود دارد، شکافی خواهی دید. برای چیزهای دیگر هم به همین صورت است، مسائل مالی، کم کردن وزن و موارد جدیدتر.

عجز و ناتوانی تو مستقیماً با شکاف بین انتظاراتهای پنهان و زندگی واقعی‌ات مرتبط است. هرچه شکاف و فاصله بیشتر باشد، احساس بدتری خواهی داشت.

من جایی خوانده بودم که ریشه ناراحتی در ازدواج، در انتظارات ارضاننده است.

فکر می‌کنم خیلی فراتر از این حرف‌ها باشد. من مشکل را در خود انتظارات می‌بینم. معتقدم ناراحتی‌ای که در سراسر زندگی شما شیوع پیدا کرده، محصول هزاران انتظار بازگوشده یا ناشناخته است که سایه تاریک و بزرگی بر تجربه‌های زندگی شما انداخته است؛ و وقتی تلاش می‌کنید تا زندگی‌تان را مطابق با انتظاراتتان بسازید دچار فشار و استرس شدید و همچنین وقتی نمی‌توانید این دو را باهم هماهنگ کنید دچار ناامیدی شدید می‌شوید.

این انتظارات کار دیگری هم انجام می‌دهد، وارد زندگی واقعی ما، مسائل و درگیری‌های ما می‌شوند که نیازمند توجه هستند. آنها شبیه سراب هستند و ما را از قدرت واقعی خودمان دور می‌کنند و بر توانایی‌مان در اقدامات قاطع و مصمم سایه می‌اندازند. به‌طور خلاصه، نهایتاً تو به این نتیجه می‌رسی که روی انتظارات کار کنی و زندگی‌ات را جوری برنامه‌ریزی کنی که آنها را برآورده کنی به جای

اینکه وارد عمل شوی چون به‌طور مؤثرتر و مثبت‌تری بر موقعیت تأثیرگذار خواهد بود. این «منحرف‌شدن» تمام قدرتی را که باید صرف پیشرفت و بهبود زندگی و رسیدن به اهداف می‌کردی از بین می‌برد تا جایی که دیگر قدرتی برای باقی نمی‌ماند تا به نتیجه برسی و کل زمانت هدر می‌رود. جدا کردن دلالت از انتظارهایش

حالا که ما دخل مشکلاتمان را با انتظارهایمان آوردیم، موضوع دیگری را متوجه شدیم و آن این است که بیشتر مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی مستقیماً نتیجهٔ انتظارهایی‌ست که داری یا قبلاً داشته‌ای. من اینجا از کسب‌وکاری مثال زدم که با شکست مواجه شده بود، ولی در زندگی واقعی، رابطلات به انتها می‌رسد، از شغل ناراضی هستی، و ممنوعیت‌های غذایی می‌توانند باعث شوند مستقیم سراغ انتظارهای مخفی‌ات بروی. چند بار تا حالا با خودت گفته‌ای: «این اون چیزی نبود که فکر می‌کردم؟» آخرین باری که از دست کسی عصبانی شدی، کی بود؟ می‌توانی به یاد آوری؟

یک لحظه این موقعیت را در نظر بگیر، سریع متوجه می‌شوی که عصبانیت تو، محصول انتظارهای تو بود. شکاف بین چیزی که هست و چیزی که خواهد بود. تو انتظار بازگوشده‌ای را در خود پنهان کرده‌ای که افرادی که در زندگی‌ات هستند موافق خواهند بود، تو از آنها انتظار داری که حقیقت را به تو بگویند، و به هر توافقی که با آنها داری متعهد باشند. انتظار، انتظار، و چه زمانی آنها نمی‌توانند انتظارات را برآورده کنند؟ آه پسر!

«همه چیز خوب و عالی، آقای اسکاتلندی، اما آخه چطور انتظارات مخفی‌م رو فاش کنم؟» خیلی راحت. برهه‌ای از زندگی‌ات را در نظر بگیر که در آن کارها آن‌طور که می‌خواستی پیش نمی‌رفت، شاید حتی همین الان در زندگی‌ات اوضاع خیلی به هم ریخته باشد. خودکار و کاغذ را بردار و بنویس چطور چیزهایی که انتظار داشتی تغییر کرد. چطور برایش برنامه‌ریزی کرده بودی؟ آن برنامه‌هایی که داشتی چطور باید پیش می‌رفت؟ تو ممکن است از قدرت تخیل خود و این حس تعجب که آن زمان، آینده چطور به نظر می‌رسید، استفاده کنی. آن امید و حس مثبتی را که داشتی دوباره به ذهنت بیاور و تا جایی که حافظه‌ات یاری می‌کند، جزئیات را توصیف کن.

سپس روی یک تکه کاغذ دیگر بنویس آن دوره چطور به نظر می‌رسید. دوباره، الان در این کاغذ جدید

که توصیف کردی ننویس که شرایط فعلی چقدر افتضاح است. الان جزئیات را بنویس که چرا شرایط این طور است و با چه مشکلاتی درگیر هستی. فکر می‌کنی چرا در آن برهه از زندگی به انتظارهای خود نرسیدی؟

حالا به هر دو کاغذ، کنار هم، نگاهی بینداز. در آن برهه‌ای که شکاف بین چیزی که انتظار داری و چیزی که در واقعیت داری، بیشتر است، دردها، نگرانی‌ها، یأس‌ها یا هرچیزی شبیه به اینها بزرگ‌تر و تلخ‌تر خواهد بود. در آن شکاف، انتظارهای پنهان تو قرار دارند. توصیه‌ام را عملی کن تا به طور کامل انتظارهایی را کشف کنی که سهواً برای خودت به وجود آورده بودی.

خب، دوباره نگاه کن. درباره تفاوتی که این مسیر برای ایجاد می‌کند، چطور فکر می‌کنی؟ آیا زندگی‌ات را بهتر می‌کند؟ آیا مشکلاتت را حل می‌کند؟ نه لعنتی، هیچ تأثیر مثبتی ندارد! حتی اوضاع را بدتر هم می‌کند!

این مشکلات نیستند که تو را از مسیر اهداف دور می‌کنند، بلکه انتظارهای پنهانت است! نکته مهم اینجاست که «انتظار» اینکه زندگی چگونه باید باشد، هیچ خیری برای تو ندارد. تو بیشتر از خودِ موقعیت و شرایط سختی که در آن هستی، از انتظارهایت ضربه می‌خوری و این یعنی سروکله‌زدن با انتظارها، که باعث می‌شوند تناسب همه چیز از بین برود و قدرت و اراده‌ات برای برخوردی قدرتمند و مؤثر با مسائل و مشکلات تضعیف شود.

خوب گوش کن، این شبیه این حرف‌های اساسی جدیدی نیست که من در این کتاب گفته‌ام، این عقیده که «انتظارت را بی‌خیال شو» سال‌های زیادی‌ست که در فرهنگ ما وجود داشته است که البته تمرینی‌ست که تعداد کمی از ما درگیر آن هستیم.

درس تو این است: رهایش کن! این انتظارهایت را همین حالا دور بریز!

این خیلی خیلی از زارزدن برای اتفاق‌های پیش‌بینی نشده زندگی و مشغول بودن با شرایطی که وجود دارند قوی‌تر است تا فرورفتن در باتلاق بی‌خیال شدن در قبال انتظارهای غیرضروری و بی‌حاصل.

جهان به‌دور تغییر در حال سیر و گردش است؛ تولد و مرگ، رشد و زوال، صعود و سقوط، تابستان و زمستان. هیچ دو روزی شبیه یکدیگر نیستند، و مهم نیست چقدر شبیه هم به‌نظر برسند.

«هیچ بشری در یک رود دو بار پا نگذاشته است...»

هراکلیتوس

ذهن و مغز ما خیلی علاقه دارد که برای هر چیزی که قرار است اتفاق بیفتد، پیش‌بینی‌هایی انجام دهد و نقشه‌های بچیند که البته کاملاً مشخص است که شدنی نیست. این انتظارات نه‌تنها اثری منفی بر وضعیت احساسی ما ندارند، بلکه حقیقتاً ما را از چیزی که می‌توانیم باشیم ضعیف‌تر می‌کنند.

خیلی مؤثرتر است که اتفاق‌های اطراف را همان‌طور که هستند بپذیری، در لحظه زندگی کنی (مثل اینکه می‌توانستی همین لحظه جای دیگری باشی) و مشکلات و مسائل را همان زمانی که به‌وجود می‌آیند، حل کنی تا اینکه بخواهی به‌طور دائم انتظارات را زیرورو کنی.

البته به این معنی نیست که من مخالف برنامه‌ریزی باشم (به‌طور قطع نیستم) اما وابستگی سفت‌وسخت به برنامه‌ریزی (و تمام انتظاراتی که در قبال آن وجود دارد) کمی شبیه به این است که از قایق به درون رودخانه پرت شوی و بی‌هیچ پارو یا قایق نجاتی به مسیرت ادامه دهی. تصور تو از اینکه برنامه‌ات چطور باید پیش می‌رفت دیگر مطرح نیست، البته هنوز در تلاشی تا فضای خالی بین انتظارات خود و واقعیت را رفع و رجوع کنی.

زندگی می‌تواند گاهی همین‌گونه باشد. در برخی مواقع تو باید بدانی که بازی عوض شده است (که گاهی هم ناراحت‌کننده است). باید با این تغییرات همراه شوی. با واقعیت زندگی‌ات کنار بیا. بیدار شو، تو در آب غوطه‌وری. از دست‌وپازدن بی‌فایده دست بکش و به سمت ساحل شنا کن لعنتی! زندگی رژه نیست، بلکه یک رقص است.

ذهن ما فرایندهای فکری غیرارادی دارد که ما حتی از جریان آنها بی‌اطلاعیم. انتظارات تنها یکی از آنهاست، البته یکی از مهم‌ترین‌ها محسوب می‌شود.

حقیقتی بی‌رحم درباره نحوه کارکرد مغز وجود دارد.

همه ما دوست داریم باور کنیم که «اختیار» داریم. این یکی از همان مفاهیمی است که به انسان بودن ما

اشاره دارد. منظورم این است بیا صادق باشیم، اگر ما اختیار نداشته باشیم، دیگر چه کوفتی داریم؟ ما برای این عقیده، ارزش قائلیم که آزادانه کاری را که دوست داریم انجام دهیم و زمان انجامش را انتخاب کنیم. می‌خواهیم احساس کنیم که سرنوشتمان در دست‌های خودمان است و آن را به اختیار خودمان شکل می‌دهیم.

اما وقتی مغز ما با این فرایندهای فکری غیرارادی و خودکار، تحت سلطه قرار می‌گیرد، دیگر چه اختیاری داریم؟ بیشتر مردم می‌گویند ما اختیاری نداریم. به من گوش کن، بین چقدر اختیار داری، تمام کارهای لغتی را که نباید انجام دهی کنار بگذار و تمام کارهایی را که می‌دانی باید انجام دهی شروع کن، تمامش را.

حالا دیگر این ماجرای اختیار خیلی آسان نیست، هست؟! «هیچ انسانی آزاد نیست مگر آنکه اختیار خودش را داشته باشد.»

ایپیکتئوس

همان‌طور که در بخش‌های مختلف این کتاب گفته‌ام، حتی اگر تصور کنی تصمیمی را آگاهانه اتخاذ کرده‌ای، بازهم مجموعه‌ای از فرایندهای فکری ناخودآگاه و غیرارادی وجود دارد که به گرفتن آن تصمیم منتهی می‌شود؛ چیزهایی که تو حتی نمی‌بینی و درقبالشان آگاهی نداری.

مردم بیشتر از چیزی که ما فکر می‌کنیم، غیرمنطقی و غیرعقلانی هستند. در بیشتر موارد، ضمیر ناخودآگاه ما عروسک‌گردانی‌ست که نخ‌ها را بالا و پایین می‌برد.

خوشبختانه، تو می‌توانی آزادی‌ات را برای تصمیم‌گیری بازپس‌گیری و این اتفاق با فهمیدن روش کارکرد مغزت، و نحوه کارکرد ذهنت، و توانایی استفاده از آن اطلاعات برای انتخاب آگاهانه چیزی دیگر امکان‌پذیر خواهد بود. برای آگاهانه کردن چیزی که اکنون ناآگاهانه است.

انتظارها فقط قسمتی از این ماجراست.

طبیعی بودن مشکلات زندگی

«من انتظاری ندارم و همه چیز را می‌پذیرم.» این آخرین جمله کلیدی توست.

باید کمی بیشتر توضیح بدهم. این یک نظر معمولی و پیش‌پاافتاده درباره زندگی نیست. نه! بلکه یک

منجی ماهر برای موفقیت کسی است که هیچ چیز او را تحت سلطه در نمی‌آورد.

وقتی هیچ انتظاری نداشته باشی، قطعاً در لحظه زندگی می‌کنی. تو نگران آینده یا پس‌زدن گذشته نیستی. تو هر موقعیتی را که برایت پیش بیاید با آغوش باز می‌پذیری. وقتی هر چیزی را پذیرا باشی، البته به این معنی نیست که با آن موافق یا راحت هستی، بلکه به این معنی است که مالک آن و مسئول آن هستی. به یاد بیاور که وقتی مالک یا مسئول چیزی باشی، می‌توانی همیشه آن را تغییر دهی. گاهی اوقات این مؤثرترین راه برای حل کردن «دشواری‌هایت» است.

«مشتاق این نباش که اتفاق‌ها آن‌گونه که تو دوست داری پیش بروند بلکه آرزومند این باش که مسائل آن‌گونه که باید در مسیر خودشان پیش بروند. آنجاست که تو در سایه امن خواهی بود.»

ایبکتوس

دفعه بعد که زیر بار انتظارهای خود له‌لورده شدی، بکوش مسیر متفاوتی را انتخاب کنی. به جای اینکه ناراحت باشی از اینکه چرا اتفاق‌ها مطابق میل تو و یا طوری که انتظار داری پیش نمی‌رود، آنها را همان‌طور که هستند بپذیر. در آن صورت، تو آزادانه با آن برخورد می‌کنی.

«این کاملاً طبیعی است» که وقتی وارد کار جدیدی می‌شوی، هر روز بر درد و رنجت در محل کار اضافه می‌شود. کمی به عقب برگرد و تصویر کلی‌تری را نگاه کن و ببین چه اندازه این شرایط عادی و طبیعی است. البته کمی طول می‌کشد تا به شغل جدیدت عادت کنی، هم وظایفی که در آن شغل داری و هم افرادی که با آنها کار می‌کنی. بنابراین کلاً مشکلی نیست اگر اشتباهاتی مرتکب شوی یا با احتیاط رفتار کنی تا کم‌کم همکارانت را بشناسی. اینجاست که انتظارها فوراً از بین می‌روند.

اگر در رابطه‌ای دچار کشمکش هستی، طرز نگاهت را تغییر بده و تصویر کلی را ببین. چه انتظاری از این رابطه داری؟

بیشتر ما از والدینمان انتظار داریم که همیشه طبق یک روش مشخص رفتار کنند، یا نیازهای ما را پیش‌بینی کنند و دقیقاً بدانند چه در دل ما می‌گذرد، حتی شده از طریق جادو جنبل؛ اما پدر و مادر تو مانند خودت، موجودات کاملی نیستند و مجموعه‌ای از احساسات و افکار پیچیده هستند. پس طبیعی است که آنها هم حواسشان پرت باشد یا بعد از یک روز بد، با تو بخندند.

ما اغلب انتظار داریم دیگران با ما همان‌طور رفتار کنند که ما با آنها رفتار می‌کنیم. اگر لطفی به آنها می‌کنیم، انتظار داریم آنها هم همان لطف را در حق ما داشته باشند. اینها تبدیل به نوعی «بدهی» می‌شوند. وقتی ما دوستان را ماساژ می‌دهیم، انتظار داریم که او هم مستقیم یا غیرمستقیم آن را جبران کند. این انتظارات هم به لحاظ پیچیدگی و هم ارزش و اهمیت در روابط صمیمانه و رمانتیک به سرعت رشد می‌کنند.

باورت نخواهد شد که چه اندازه تعامل‌های تو با دیگران بر کنار گذاشتن انتظارات تأثیر خواهد گذاشت، و فوراً یاد می‌گیری تمام چیزها را همان‌طور که هستند بپذیری.

باز هم تکرار می‌کنم که به این معنی نیست که باید بدون شکایت، یک رابطه مزخرف و پر کشمکش را تحمل کنی؛ اما چیزی که غیر قابل پیش‌بینی‌تر از یک نفر است، دو فرد غیر قابل پیش‌بینی‌ست. اگر در یکی از این نوع رابطه‌ها هستی، زمانش فرا رسیده است که به مثال قایق استناد کنی. پارو زدن را متوقف کن، بازی تغییر کرده است، نقشه‌ات را عوض کن. پدر و مادر، دوستان، و اعضای خانواده‌ات همگی آرزوها، انتظارات و احساس‌های مختص به خود دارند. در حالی که تو داری به یک موضوع فکر می‌کنی، آنها احتمالاً به موضوعاتی کاملاً متفاوت می‌اندیشند. آن چیزی که تو را کفری کرده و به احساسات گند زده، ممکن است حتی در مخیله آنها هم نگنجد. آنها شاید در قبال اتفاق‌هایی که بر تو می‌گذرد، کاملاً بی‌خبر باشند.

به جای آنکه انتظار چیزی را بکشی یا وقتی آن اتفاق مورد نظر رخ نمی‌دهد، دچار احساساتی مزخرف شوی، آن انتظارات را دور بریز. اگر چیزی هست که خواهانش هستی، چطور باید بدون داشتن انتظار، آن را درخواست کنی؟ و زمانی که دوست داری کار مثبت یا سخاوتمندانه‌ای انجام دهی، آن را انجام بده چون حقیقتاً می‌خواستی انجامش دهی، نه اینکه با انجامش فقط انتظار برگشت آن محبت را به خودت اضافه کرده باشی.

این بده‌بستان این‌به‌آن‌در، هر دوی شما را در درازمدت اذیت خواهد کرد.

اگر موضوع جدی‌ای وجود دارد که رابطه را دائماً دچار چالش می‌کند، باید با طرف مقابلت آن را حل و فصل کنی.

از آنها انتظار نداشته باش که بدانند چه احساسی داری یا بتوانند احساسات تو را در قبال موضوع تغییر دهند. آنها قادر به این کار نیستند. فقط خودت از پس این کار برمی‌آیی.

مردم همیشه تمایل دارند دروغ بگویند، دزدی کنند، فریب بدهند و هر کار دیگری که تصور کنی، از آنها برمی‌آید. تو نباید از آنها انتظار داشته باشی مرتکب این کارها نشوند، و وقتی مرتکب شدند عصبانی هم بشوی. یادت باشد همیشه خودت در شرایطی بدتر از آنها گیر می‌افتی.

تو خودت هستی که موجب دلخوری، حسرت، خشم یا ناامیدی خودت می‌شوی. این را بدان که مردم کاری با تو ندارند، این تویی که بلا بر سر خودت می‌آوری! می‌توانی همه چیز را آن طور که هست بپذیری و به این معنی نیست که از آنها چشم‌پوشی کنی یا اینکه قاطعانه تغییرشان دهی، بلکه یعنی به این توانایی می‌رسی که قلب و ذهنت را کنترل کنی و قطعاً به این توانایی می‌رسی. این یعنی بیرون آمدن از مشغله‌های ذهنی و ورود به موقعیت‌های واقعی زندگی، به جای آنکه مقابل ناراحتی‌های درونی و بیرونی خودت زانو بزنی.

انتظاری نداشته باش و همه چیز را بپذیر

هیچ کدام از این موارد به این معنی نیست که نمی‌توانی برنامه‌ریزی کنی یا اینکه فکر کنی من از تو می‌خواهم بدون هدف یا مقصد سراسر زندگی‌ات را وقت بگذرانی.

اما وقتی برنامه‌ریزی می‌کنی، چه چیزی را باید از انتظارهایی که به طور ذاتی همراه آن به وجود می‌آید، به دست آوری؟ هیچ. وقتی از دست انتظارهای برنامه‌ریزی‌ات خلاص شوی، انگار دست در دست زندگی رقص کنان در حرکتی؛ می‌توانی برنامه را اجرایی کنی و با هر چه پیش رویت قرار می‌گیرد، تعامل داشته باشی.

اگر موفق شدی، باید جشن بگیری و اگر شکست خوردی، می‌توانی دوباره برایش برنامه‌ریزی کنی. انتظار پیروزی یا شکست نداشته باش. برای پیروزی برنامه‌ریزی کن، و از شکست درس بگیر. آزادانه دوستشان داشته باش و محبت و توجه آنها به خودت را نیز. خودت را از شر فشارها و احساساتی‌گری انتظارها خلاص کن. هر چه بادا باد.

همین زندگی را که داری دوست داشته باش، نه چیزی که انتظارش را داشتی.

«من هیچ انتظاری ندارم و هر اتفاقی را می‌پذیرم.» این عبارت تأکیدی ساده، تو را از مشغله‌های ذهنی خلاص، و قدرتمندانه وارد میدان زندگی‌ات می‌کند، تو را از وسواس فکر کردن‌های مدام خلاص می‌کند و کاری می‌کند دل به زندگی بدهی. مشکلات، موانع، مخالفت‌ها و ناامیدی‌ها همگی جزئی از زندگی هر انسان هستند.

شغل تو این نیست که در یک شرایط افتضاح دست‌وپا بزنی، باید بتوانی از معمولی بودن بیرون بیایی، و بهترین خودت شوی، مهم‌ترین استعدادهایت را کشف کنی و برای اینکه هر روز خدا را به معنای واقعی زندگی کنی خودت را به چالش بکشی.

زندگی‌ات، موفقیت، خوشحالی‌ات، فقط در دست‌های توست. قدرت تغییر، قدرت حرکت، ماجراجو بودن و کشف استعدادهایت همگی در دسترس خودت است. به یاد داشته باش، هیچ کس نمی‌تواند تو را نجات دهد، هیچ کس نمی‌تواند تو را تغییر دهد، همه اینها وظیفه خودت است. چه زمانی بهتر از همین حالا برای شروع تغییر سراغ داری؟

فصل نهم: قدم بعدی چیست؟

«این خیلی ساده است، برای بهبود دنیای درونت، باید در دنیای اطرافت وارد عمل شوی. دست از فکر و خیال بردار و دل به زندگی بده.»

من به تو هفت جمله تأکیدی گفتم.

«من بی‌نهایت مشتاقم»

«من برای پیروزی بی‌تابم»

«من از پَسش برمی‌آیم»

«من اتفاق‌ها را می‌پذیرم»

«من حاصل افکارم نیستم، بلکه نتیجه اعمالم هستم»

«من مصمم هستم»

هر کدام از این جمله‌ها موضوعی را مورد توجه قرار می‌دهد. شاید سریع متوجه آنها نشوی، ولی وجود دارند.

اگر می‌خواهی زندگی‌ات متفاوت باشد، باید خوشحالت کنی. تمام تفکرات، مدیتیشن‌ها، داروهای ضد افسردگی، و برنامه‌ها در دنیا نمی‌توانند زندگی‌ات را به سطح بالاتری ارتقا دهند اگر خودت رغبتی نداشته باشی و قدم به جلو برداری و تغییر نکنی. نمی‌توانی یک جا بنشینی و منتظر باشی تا حالت خوب شود و زندگی‌ات همان‌طور که می‌خواهی پیش برود. حتی این‌طور هم نیست که فقط بر افکار مثبت تکیه کنی و همه چیز تغییر کند و اوضاع بهتر شود. تو باید قدم برداری و وارد عمل شوی. یکی از کنایه‌ها درباره توسعه ذهن و طرز فکر این است که می‌تواند مانع ما از انجام کارهایی شود که باید انجامشان دهیم. تو در زندگی به جایی رسیدی، ولی فایده‌ای برای دیگران نداری. تو خیلی چیزها می‌دانی، ولی در زندگی‌ات هیچ تغییری ایجاد نکرده‌ای.

ما پیش خود فکر می‌کنیم «به محض اینکه نگرانی‌ها یا اضطراب‌هایم پایان یابد، دوباره قرار ملاقات‌هایم را از سر می‌گیرم.» یا «وقتی ریشه تعلل‌هایم را بیابم یا وقتی چیزی برای انگیزه دادن به خودم پیدا کنم، کاملاً خوشحال و آزاد خواهم شد.» همین فکر کردن درباره تعلل‌هایی که در زندگی داری، باعث می‌شود که از زندگی واقعی‌ات دور بمانی.

ما منتظر آن لحظه یا آن تجربه هستیم تا همه چیز در ذهنمان کامل و بی‌عیب شود. فکرهای ما شفاف هستند، احساسات ما مثبت هستند، و نگرانی و اضطراب ما کاملاً برطرف شده است.

وقتی ما احساس خوبی نداریم زندگی هم به همان اندازه بد خواهد بود. درست است، زندگی براساس احساسمان پیش می‌رود.

زندگی مثل این عمل نمی‌کند. زندگی هیچ‌وقت یک حالت کامل و بدون نقص ندارد، و چه حدسی می‌زنی؟ وقتی منتظر آن هستی تا زندگی ات بهبود بیابد و به شکل معجزه‌آسایی بهتر شود اصلاً بهتر نمی‌شود. هیچ‌کدام از این جمله‌های قشنگ زندگی ات را آسان و راحت نمی‌کنند. شاید برای مدتی زندگی ات را سخت‌تر هم بکنند! به همین سادگی هم نمی‌توانی آنها را در خود نهادینه کنی. تو باید بر طبق آنها عمل کنی.

این خیلی ساده است که برای بهبود دنیای درونت، باید در دنیای بیرون وارد عمل شوی. پس کمتر فکر و خیال کن و بیشتر دل به زندگی بده.

تو روزی خواهی مرد

«اگر من مرگ را وارد زندگی ام می‌کردم، باورش می‌کردم و با آن روبه‌رو می‌شدم، خودم را از ترس و نگرانی آن و کم‌اهمیتی زندگی آزاد می‌کردم و فقط آن موقع بود که برای خودبودن، آزاد می‌شدم.»

مارتین هایدگر^{۴۱}

یک روز می‌میری. نفس کشیدن قطع می‌شود، ساکت و خاموش می‌شوی و دست از زندگی می‌کشی. تو از این جسم فیزیکی خارج خواهی شد. چه فردا، چه بیست سال دیگر، مرگ به سراغت خواهد آمد. همه ما فناپذیریم. هیچ راه فراری از آن نیست. ممکن است با این حرف‌ها ناراحت شوی یا مقابل خبر مرگ حتمی مقاومت کنی، اما اگر به دنبال حقیقت باشی، این تنها حقیقتی است که هیچ‌جای بحثی ندارد. تو خواهی مرد.

تصور کن در بستر مرگ افتاده‌ای. ضربان قلبت در مانیتور کنار دستت شنیده می‌شود، بیب...بیب...بیب. وضعیت جسمی ات بحرانی است و فقط چند ساعت دیگر زنده‌ای. تو کم‌شدن ضربان قلب و انرژی ات را احساس می‌کنی.

همان‌طور که آنجا روی تخت دراز کشیده‌ای، زندگی ات را مرور می‌کنی. هرگز آن تغییراتی را که دوست داشتی اعمال نکردی. در همان شغل مزخرف ماندی، همان ارتباط پرتنش و همان اضافه‌وزن

را تحمل کردی تا همین حالا، تا روزی که بمیری.

تو کتاب‌های زیادی خوانده‌ای، ولی هیچ‌وقت به کارشان نبسته‌ای. رژیم‌های غذایی زیادی را بررسی کرده‌ای و هیچ‌کدام را عملی نکرده‌ای. بارها به خودت نهیب زده‌ای که می‌خواهی چه کار کنی، بارها کوشیده‌ای انگیزه و اعتماد به نفس را بالا ببری، اما هرگز به جایی نرسیدی. فقط به اندازه انگشتان دو دست، نه صدها بار، خواستی ماجراجویی تغییر زندگی را شروع کنی، اما وارفتی و به زانو درآمدی. چه احساسی داری وقتی روی تخت بیمارستان خوابیده‌ای و عزیزانت می‌آیند و می‌روند؟ پشیمانی؟ افسوس می‌خوری؟ متأسف هستی؟ حاضری در قبال برگشتن به گذشته، به آن زمانی که این کتاب را خواندی، چقدر پرداخت کنی و کار متفاوتی انجام دهی و روش دیگری را در پیش بگیری؟ اگر فقط اگر...

لعنتی! به خودت بیا! پشیمانی و افسوس مثل خوره به جان بدن، ذهن و قلبت خواهد افتاد که بسیار مهلک و کوبنده است. غیرقابل تحمل است. آن موقع نمی‌دانی از مرگ می‌ترسی یا به استقبالش می‌روی، فقط مرگ می‌تواند تو را از این بدبختی نجات دهد.

اما چیز دیگری هم وجود دارد: در آینده‌ات، افسوس نرسیدن به چیزی یا نداشتن چیزی را نخواهی خورد، تنها چیزی که برایت افسوس و پشیمانی به دنبال دارد، تلاش نکردن است، کوشش نکردن است، و زمانی که شرایط سخت بود هم به جلو پیش رفتی.

این طور نیست که همه کوهنوردان به قله صعود کنند، گاهی برمی‌گردند تا خود را مجهز کنند و دوباره به راهشان ادامه دهند. آنها هیچ‌وقت دوست ندارند در اول راه بمانند، و با افراد عادی و غیر کوهنورد پرسه بزنند و دلیل صعود نکردنشان به قله را توضیح بدهند. نه، آنها چادر خود را جمع می‌کنند و روبه‌جلو حرکت می‌کنند، و وقتی که می‌میرند می‌دانند که تمام تلاش خود را کرده‌اند.

تو هیچ‌وقت حسرت به دست نیاوردن یک میلیون دلار را نخواهی خورد، هیچ‌وقت حسرت شروع نکردن فلان کسب‌وکار یا ترک نکردن آن شغل نکبت را نخواهی خورد. هیچ‌وقت حسرت ازدواج نکردن با یک سوپرمدل را نخواهی خورد، تو از این پشیمان خواهی بود که در آن رابطه مرده باقی ماندی، در حالی که می‌دانستی می‌توانی رابطه بهتری داشته باشی. تو هیچ‌وقت حسرت این را نخواهی خورد که چرا شبیه

یک بدن ساز حرفه‌ای نبودی، بلکه افسوس این را می‌خوری که هر شب به سمت خانه‌ات رانندگی کردی و با یک دروغ زندگی کردی.

و این برای تو اتفاق خواهد افتاد. تو می‌میری. تو از همه چیزهایی که داری دست می‌کشی، در تنهایی خاموش هشیاری‌ای که هر لحظه در حال فروکش کردن است. مگر اینکه همان کارهایی را انجام دهی که برای تغییر نیاز داری، زندگی‌ای را بسازی که دلت می‌خواهد، زندگی‌ای که به آن افتخار کنی.

به خودت رشوه نده

ما دائماً به خودمان رشوه می‌دهیم. ما انواع و اقسام بهانه را در دسترس داریم که به خودمان بگوییم: «نمی‌توانیم.»

نمی‌توانم، نمی‌توانم، نمی‌توانم؛ اما بدان که می‌توانی. اینها همه بهانه است. تو همه اقدامات مهم را به خودت وعده و وعید می‌دهی، و با فهرست بلندبالایی از دلایل، از انجام آنها طفره می‌روی و تنها چیزی که پس از آن نصیبت می‌شود این است که تبدیل به یک آدم چرندگو می‌شوی. با این کار، تو بدتر از هر کس دیگری به خودت خیانت می‌کنی!

تنها تفاوت تو و دیگرانی که همان زندگی رؤیایی تو را دارند این است که آنها عزم خود را جزم کرده‌اند و وارد عمل شده‌اند. آنها آن زندگی را ساخته‌اند و آن را زندگی کرده‌اند.

آنها باهوش‌تر، آگاه‌تر، قوی‌تر یا هر چیز دیگری نبوده‌اند. آنها چیزی بیشتر از تو در اختیار نداشته‌اند. تنها تفاوت این است که مردم موفق منتظر نمی‌مانند. آنها منتظر آن لحظه و حس خوب نمی‌مانند. منتظر الهام غیبی یا امداد آسمانی نمی‌مانند تا به جلو هلشان دهد. آنها بلند می‌شوند و به جلو قدم برمی‌دارند. حتی قبل از اینکه احساس کنند که آماده شکست‌اند. آنها با هواپیمایی پرواز می‌کنند که در حال ساختنش هستند. حتی اگر در آسمان از هم متلاشی شود، قطعاتش را دوباره به یکدیگر وصل می‌کنند و دوباره تلاش می‌کنند.

به شرایط درونی‌ات اشاره نکن. این هم بهانه‌ای بیش نیست که برای خودت می‌آوری تا از ریسک‌های زندگی خود را دور نگه داری. مشکل اینجاست که زندگی دقیقاً همان مکان‌ها و زمان‌های ریسک‌پذیر

است! بقیه، فقط زنده بودن است.

از سرزنش کردن گذشته‌ات دست بردار

برای شماهایی که خودتان را به خاطر گذشته ملامت می‌کنید، و فکر کردن شما را به گذشته برمی‌گرداند، باید بگویم کمی بیشتر فکر کنید. من شما را به روبه‌رو شدن با این عقیده دعوت می‌کنم که چه کاری بزرگ‌تر از این چیزی که هست می‌توانستید انجام دهید. همه ما گذشته و سابقه‌ای داریم که حتی برخی از آنها وحشتناک و دردناک است. خوب که چه؟! قبل از اینکه با عصبانیت از کوره در بروی، می‌خواهم پرسش‌م چرا اشتیاق داری بیشتر از آینده به گذشته فکر کنی؟ من و تو می‌دانیم هیچ‌کس جز خودت نمی‌تواند تو را از این فکرها خلاص کند. من فقط آدمی نیستم که نظراتی در سرش دارد و مرتب حرف می‌زند. من آدم‌هایی را هدایت کرده‌ام با گذشته‌هایی که اگر بدانی حالت بد می‌شود. مردم در گذشته خود گیر می‌افتند، در دوران کودکی خود گیر می‌کنند. این یکی از آن همه دلیلی‌ست که به خودمان می‌گوییم: «نمی‌توانم». این یک راه آسان برای فرار از مسئولیت‌هایی‌ست که در شرایط جاری روی دوش است.

اما هیچ‌چیز نمی‌تواند تو را از پیشرفت و ترقی و عالی شدن باز دارد، البته اگر با تمام وجودت آن را بخواهی. اصلاً اهمیتی ندارد که دیروز یا پنج سال قبل یا حتی وقتی کلاس دوم بودی چه اتفاقی افتاده است.

درست شبیه به اینکه ما درونمان را با حرکت به بیرون و محیط اطراف بهبود می‌بخشیم، می‌توانیم با خلق آینده، گذشته خودمان را فراموش کنیم. آینده‌ای عالی و محشر بساز، چیزی بزرگ‌تر از هر چیزی که تا حالا انجام داده‌ای.

وقتی آینده پیش رویت باشد اصلاً وقتی برای برگشتن و نگاه کردن به عقب نداری. چشم‌ها و ذهنت متمرکز بر راه پیش رویت خواهد شد.

این می‌تواند استعدادها و نیروی درونی‌ات را فعال کند. آینده‌ای به‌غایت محشر، درخشان و جذاب، آینده‌ای اشباع از استعدادها و قابلیت‌ها که سنگینی و وزنش تو را از گذشته مهم و پرزحمت آزاد و جدا می‌کند.

شاید شبیه هیچ‌چیزی از گذشته‌ات نباشی، اما گذشته می‌تواند به تو کمک کند تا امروزت را شکل دهی، چه خوب و چه بد. کاملاً درست است، خوبی‌های زیادی وجود دارد و همین خوبی‌ها چیزی را که می‌خواهی در اختیار قرار می‌دهد. آدمی می‌شوی که می‌توانی زندگی‌ای را که می‌خواهی زندگی کنی. هیچ‌چیز تو را عقب نگه نخواهد داشت، همین که خودت بخوای و برطبق آن عمل کنی، کافی‌ست.

دو قدم تا رهایی

اگر واقعاً آماده تغییر زندگی‌ات هستی، آماده‌ای که همان آزادی‌ای را داشته باشی که گم کرده بودی، دو چیز دیگر مانده که باید بدانی.

۱: کاری را که اکنون در حال انجامش هستی رها کن.

ساده است، درست؟ به چیزهایی دقت کن که ریشه و اساس مشکلاتت هستند، عادت‌هایی که تو را در این شرایط فعلی قرار داده‌اند.

اگر کاری انجام نمی‌دهی به این دلیل است که همیشه روی کاناپه‌ات لم داده‌ای، برای ساعت‌ها گرم تماشای نت‌فلیکس^{۴۲} هستی یا جذب غذاهای شعبه محلی دانکین دوناتز^{۴۳} شده‌ای، از همه اینها دست بردار. نه واقعاً تمامش کن، همین حالا.

به دلایل نتوانستن که برای خود می‌آوری گوش نده. «برنامه‌ها خیلی خوبن، ولی من بعد از کار خیلی خسته‌ام» یا «من برای ادامه‌دادن به کمی استراحت نیاز دارم.»

اگر نمی‌توانی تماشای طولانی تلویزیون را کنار بگذاری، کاملاً مشخص است که هیچ قصدی برای تغییر زندگی‌ات نداری. این یک کار اساسی مزخرف است. این حداقل کاری‌ست که می‌توانی انجام بدهی، با خودت صادق باش.

خب، کدام یک را انتخاب می‌کنی؟ نت‌فلیکس یا شغلی با حقوق بهتر؟ شیرینی دونات یا یک هیکل

خوب که به آن افتخار کنی؟ بازی‌های ویدئویی یا یک رابطه عاشقانه؟

اگر هر روز بیرون غذا می‌خوری و احساس می‌کنی شبیه آدم‌های لاابالی هستی، پس چرا به این کار ادامه می‌دهی؟

هر زمانی که با خودت فکر می‌کنی «نمی‌توانی» عادت‌هایت را کنار بگذاری، فقط یک بهانه دیگر پیدا کرده‌ای. تو می‌توانی، می‌توانی و خواهی توانست. دیگر به خودت رشوه نده. اجازه نده شرایط درونی‌ات بر کیفیت زندگی‌ات تأثیر بگذارد. سکان زندگی‌ات را به دست بگیر.

اگر می‌خواهی طوری ادامه بدهی که سکان زندگی‌ات را به دست احساسات بسپاری، تنها چیزی که برایت می‌ماند افسوس و پشیمانی خواهد بود. تو بالاخره با این دیدگاه زندگی خواهی کرد، وقتی در بستر مرگ هستی به این فکر می‌کنی که «چه می‌شد اگر؟» من اصلاً منظورم این نیست که احساسات و عواطف تو مهم نیست؛ نمی‌خواهم تو را تبدیل به یک ربات خشک و بی‌روح کنم. منظورم این است که باید به این تجربه‌ها اهمیت کمتری بدهی و براساس چیزی عمل کنی که بیشترین تفاوت را در زندگی‌ات ایجاد می‌کند.

یکی از بهانه‌های رایجی که خودمان را با آن گول می‌زنیم این است: «من خیلی دلم می‌خواهد زندگی‌ام را تغییر بدهم اما...» درحالی که ساعت‌ها تلویزیون تماشا می‌کنیم، غذاهای مزخرف می‌خوریم، در فیسبوک و جاهای مشابه دنبال دیگران راه می‌افتیم. با خودت روراست باش. تو نمی‌خواهی تغییر کنی! اگر می‌خواستی، تا الان تغییر کرده بودی! باید به خودت جواب پس بدهی. نگاهی طولانی و دقیق به زندگی‌ات بینداز. با خودت روراست باش، رفتارهایی را ببین که مانع پیشرفت شدند. تو باید هر ساعت از زندگی‌ات را برای تحقق بخشیدن به دلایل خودت صرف کنی، نه بهانه‌هایت. تو متفاوت‌تر یا بدتر از هیچ‌کس دیگر نیستی. تو یک آدم مزخرف متفاوت نیستی که به قوانینی متفاوت از دیگران نیاز داشته باشی.

تو باید انتخاب کنی، همین حالا. تو هرگز نمی‌توانی زندگی‌ات را تغییر دهی مگر اینکه این داستان‌ها را تمام کنی. هیچ بهانه‌ای نداشته باش.

۲: قدم بردار تا به جلو حرکت کنی

باز هم تکرار می‌کنم، کاملاً مستقیم، درست است؟ تغییر زندگی فقط با انجام‌دادن یک سری از کارها ایجاد نمی‌شود. تو باید وارد عمل شوی و عادت‌های درست و کارسازی برای خود ایجاد کنی تا در مسیر درست قرار بگیری.

اگر دنبال شغل جدیدی هستی، برو بیرون و برای آن درخواست بده. از شغل قبل بیرون بیا و ارتباط‌های شغلی برقرار کن. دسته‌بندی‌ها را جستجو کن، با دوستان مشورت کن و دنبال منابع باش. نه، منظورم این است که واقعاً اینها را انجام بده. نگو انجامش خواهم داد و بعد پشت گوش بیندازی. بیخودی به خودت انگیزه نده و به فردا موکولش نکن.

«تو همانی که انجام می‌دهی، نه چیزی که می‌گویی انجام خواهی داد.»

۴۴ کارل گوستاو یونگ

درباره چیزهایی که می‌خواهی به دست آوری خوب ارزیابی کن که به چه نتیجه‌ای می‌خواهی برسی؟ برای به دست آوردنش چه باید بکنی؟ قدم بعدی‌ات را مشخص کن و خودت را لحظه به لحظه در قبال این قدم‌ها مسئول بدان.

این دو قدم، توقف و شروع، به‌طور طبیعی به هم مرتبط هستند. چون از لحاظ روانشناختی، ترک هر چیزی به یک باره بسیار سخت و جانکاه است. مخصوصاً وقتی عادت‌های معتادگونه باشد که از لحاظ شیمیایی ذهنمان را تحت تأثیر قرار دهد، مثل غذا، رابطه عاشقانه یا مواد مخدر یا حتی بازی‌های ویدئویی.

ترک کردن عادت‌های بد کمکی نمی‌کند، مگر اینکه آن را با چیز دیگری جایگزین کنی، چیزی که واقعاً به نفع تو باشد و نمونه‌ای از همان زندگی جدیدی باشد که می‌خواهی داشته باشی. این حرف‌ها درباره جایگزین کردن منظم و حساب‌شده عادت‌های قدیمی با عادت‌های جدید است، ساختن یک زندگی جدید برای خودت، همان زندگی‌ای که همیشه آرزویت را داشتی.

تو باید عادت‌ها و رفتارهای بد را پاک کنی تا فضا برای عادت‌های خوب فراهم شود. در غیر این صورت هرگز شواهد کافی برای زندگی جدید نخواهی داشت. تو باید مدارک جدیدی برای زندگی جدیدت جمع کنی، مورد به مورد. این فرایند باید جامع و مصمم باشد و گرنه همیشه عقب خواهی ماند و در سفر

برای تغییر خیلی کند پیش خواهی رفت، و این وزن جانکاه را تحمل خواهی کرد. تماشا کردن تلویزیون، دریایی از کتاب‌های خودیاری که خوانده‌ای و هیچ کاری را با آنها پیش نبرده‌ای، پرخوری، روی مبل لم دادن و تعلل را کنار بگذار. آنها را با رفتن به کلاس رقص، باشگاه‌های کتاب‌خوانی، به اندازه غذا خوردن، دوچرخه سواری و حرف زدن درباره خودت... هرچیز دیگری جایگزین کن!

به حمایت نیاز داری؟ برای خودت یک مربی و راهنمای خوب پیدا کن، بهترین کسی که می‌تواند به تو کمک کند. اگر مشکل پولی داری، به برنامه آی سیصد و شصت و پنج من ملحق شو که یک دوره دوازده ماهه توانمندسازی شخصی است. این برنامه روی وبسایت من هست و می‌توانی با روزی یک دلار در آن شرکت کنی، فقط یک دلار. مثل اینکه گفته بودم هیچ بهانه‌ای نیار! از این همه فکر و خیال دست بردار
«برای تعمق زمان بگذار، اما وقتِ عمل، فکر کردن را کنار بگذار و عمل کن.»

ناپلئون بناپارت

زمانی هم برای اندیشیدن و توسعه ذهن وجود دارد، اما نهایتاً، تو باید وارد عمل شوی و هرچه که در چنته داری رو کنی. تمام جملات تأکیدی که گفتیم در آن نقش دارند. تو مشتاقی برای وارد عمل شدن، و پذیرفتن بی‌اطمینانی که همراه آن خواهد بود.
«من مصمم هستم» به این معنی نیست که با عزم و اراده بیندیشی یا به تماشای تلویزیون بنشینی. بلکه به این معنی است که با عزم و اراده وارد عمل شوی. اهداف را دنبال کنی، عمل کنی. تا شکست نخوری طعم پیروزی را نخواهی چشید.

هیچیک از مواردی که به تو نشان دادم در زندگی‌ات تفاوت ایجاد نخواهند کرد مگر اینکه تو براساس آنها عمل کنی. تو باید تفاوت ایجاد کنی. باید این اتفاق را رقم بزنی.

باید با تمام وجود، بزرگی و عظمت را بخواهی. من نمی‌توانم این کار را برایت انجام دهم؛ نه مادرت نه همسرت نه همسایه‌ات نمی‌تواند کاری برایت انجام دهد. اعتماد به نفس تو را نجات نخواهد داد، آینده

به طور ناگهانی و خودبه خود بهتر نخواهد شد، نگرانی‌هایت به یک باره رفع نخواهند شد، و شرایط جدیدت فوراً تو را جسور و قابل تحسین نمی‌کند. فقط خودت می‌توانی ثابت کنی که چه استعدادهایی داری.

این کتاب را فقط مطالعه نکن، به آن فکر کن و بارها و بارها در زندگی‌ات عملی‌اش کن. مطالبش را به کار ببند.

با خودت نگو «حالا بعداً انجام می‌دهم». نه، از همین حالا شروع کن. «من خیلی باهوش نیستم که بخوام انجامشون بدم.» بس کن. این حرف‌ها را کنار بگذار و وارد عمل شو.

بیشتر از این اجازه نده ذهنت تو را کنترل کند. اجازه نده با بهانه‌ها، حواس‌پرتی‌ها و نگرانی‌هایش مانع راحت شود.

تو افکارت نیستی، نتیجه اعمال هستی. تو همان چیزی هستی که انجام می‌دهی. و این اعمال هستند که تو را از جایی که هستی و جایی که می‌خواهی باشی جدا می‌کنند. این حرف‌ها فقط به معنی حداکثر استفاده از هر روز نیست، بلکه درباره معتنم شمردن لحظه لحظه زندگی‌ات است، هر ساعت، هفته و ماه. این یعنی قدر زندگی کوفتی‌ات را بدان و طوری این را حق خودت بدان که زندگی‌ات وابسته به آن است. چون واقعیتش را بخواهی، همین طور است.

درباره نویسنده

گری جان بیشاپ در گلاسگوی اسکاتلند متولد و بزرگ شد و در سال ۱۹۹۷ به ایالات متحده آمریکا رفت. مسیر مطالعاتی اش را در جهان توسعه شخصی، مخصوصاً در هستی‌شناسی و پدیده‌شناسی یافت؛ قبل از اینکه مدیر برنامه اصلی یکی از شرکت‌های مهم همین حوزه در دنیا شود. سال‌های متمادی در این عرصه به مطالعه و تحقیق پرداخت. پس از چند سال که این برنامه موجب رفاه حال مردم بسیاری شد و پس از اقتباس از فلاسفه‌ای همچون مارتین هایدگر، هانس گئورگ گادامر و ادموند هوسرل^{۴۵}، او برند شخصی خود را به نام «فلسفه محلی» ایجاد کرد. تعهد همیشگی او به تغییر توانایی مردم برای اعمال تغییر واقعی در زندگی‌های آنها، همیشه و همه‌جا انگیزه راهش بود. روش او ساده و بدون دنگ‌وفنگ است که همین موجب شده است هر روز بر پیروانش اضافه شود و کتابش کاربردی جهانی و همگانی داشته باشد. گری کنار همسر و سه پسرش در فلوریدا زندگی می‌کند. راه‌های تماس:

garyjohnbishop@

garyjohnbishop.com

یادداشت‌ها

[۱←]

Will Hart

[۲←]

Alabama

[۳←]

Wittgenstei (۱۸۸۹-۱۹۵۱)؛ فیلسوف نامدار اتریشی قرن بیستم که در فلسفه ریاضی، فلسفه زبان، و فلسفه ذهن درهای زیادی را گشود. (تمامی پانوشت‌ها به قلم مترجم است).

[۴←]

Heidegger (۱۸۸۹-۱۹۷۶)؛ یکی از معروف‌ترین فیلسوفان قرن بیستم که درباره مفهوم وجود به شیوه‌ای نوین به تأمل پرداخت.

[۵←]

Gadamer (۱۹۰۰-۲۰۰۲)؛ فیلسوف برجسته آلمانی و از پیشگامان هرمنوتیک فلسفی.

[۶←]

Albert Ellis (۱۹۱۳-۲۰۰۷)؛ روانشناس صاحب سبک آمریکایی.

[۷←]

Marcus Aurelius؛ یکی از پنج امپراتور و فیلسوفی رواقی ست.

[۸←]

Epictetus؛ فیلسوف رواقی یونانی.

[۹←]

Seneca (۶۵ پیش از میلاد)؛ فیلسوف رواقی، سیاست‌مدار، نمایشنامه‌نویس، معلم و مشاور نرون

(یکی از امپراتوران روم).

[۱۰←]

Niccolò Machiavelli؛ فیلسوف، شاعر، آهنگساز و نمایشنامه‌نویس مشهور ایتالیایی.

[۱۱←]

Honda

[۱۲←]

BMW

[۱۳←]

Groundhog Day؛ فیلمی کمدی محصول ۱۹۹۳، به کارگردانی هارولد رامیس و بازی بیل مری و اندی مک داول. درباره گزارشگر بداخلاقی‌ست که برای تهیه گزارش به شهر کوچکی می‌رود، اما فردا صبح که از خواب بیدار می‌شود می‌بیند که زمان هیچ تغییری نکرده و همان دیروز است.

[۱۴←]

Bruce lipton

[۱۵←]

Tupperware

[۱۶←]

Pinterest

[۱۷←]

Caribbean

[۱۸←]

Disney World؛ یک مجموعه تفریحی در آمریکا که تحت مالکیت والت دیزنی‌ست، و دارای چهار

شهر بازی، دو پارک آبی و بیست و هفت استراحتگاه و مکان‌های تفریحی دیگر است.

[۱۹←]

David D. Burns

[۲۰←]

Super Bowl؛ بالاترین سطح حرفه‌ای فوتبال آمریکایی در جهان است.

[۲۱←]

Dorothy

[۲۲←]

Toto

[۲۳←]

فیلمی ست به کارگردانی ویکتور فلمینگ که براساس رمان «جادوگری نظیر شهر آژ» نوشته آل. فرانک باوم ساخته شده است. دوروتی دخترک کوچکی ست که همراه سگش توتو در کشتزاری در کانزاس زندگی می‌کند. روزی گردبادی، خانه و دوروتی و توتو را به آسمان می‌برد و پس از چندی در سرزمین آژ پایین می‌آورد و از اینجاست که واقعه‌های مکرر رخ می‌دهد.

[۲۴←]

Tacitus؛ یکی از امپراتوران روم.

[۲۵←]

Theodore Roosevelt؛ بیست و ششمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب

جمهوری خواه.

[۲۶←]

Dow Jones؛ یک شاخص اقتصادی بازار آزاد است که وال استریت ژورنال آن را تهیه و منتشر

می‌کند.

[۲۷←]

Justin Bieber؛ خواننده، ترانه‌سرا، آهنگساز، نوازنده و بازیگر کانادایی.

[۲۸←]

Dale Carnegie (۱۸۸۸-۱۹۵۵)؛ نویسنده و سخنران آمریکایی.

[۲۹←]

Gandhi (۱۸۶۹-۱۹۴۸)؛ رهبر سیاسی و معنوی هندی‌ها که این ملت را در راه آزادی از استعمار امپراتوری بریتانیا رهبری کرد.

[۳۰←]

Rosa Park (۱۹۱۳-۲۰۰۵)؛ یک زن سیاه‌پوست (آمریکایی آفریقایی تبار). از فعالان جنبش حقوق مدنی آمریکا. کنگره آمریکا او را به‌عنوان «مادر جنبش آزادی» و «بانوی اول بخش حقوق مدنی» نامید.

[۳۱←]

Abraham Lincoln (۱۸۰۹-۱۸۶۵)؛ شانزدهمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا که برای نخستین بار از حزب جمهوری‌خواه انتخاب شد.

[۳۲←]

Nikola Tesla (۱۸۵۶-۱۹۴۶)؛ مخترع، مهندس برق و مهندس مکانیک صربی‌الصل آمریکایی. او به‌دلیل طراحی سیستم نوین برق‌رسانی براساس جریان متناوب (AC) معروف شده است.

[۳۳←]

Steven Jobs (۱۹۵۵-۲۰۱۱)؛ مخترع و کارآفرین آمریکایی. او همچنین بنیان‌گذار و مدیر ارشد اجرایی شرکت رایانه‌ای «اپل» و یکی از چهره‌های پیشرو در صنعت رایانه است.

[۳۴←]

Benjamin Disraeli؛ سیاست‌مدار و رمان‌نویس بریتانیایی که دو بار نخست‌وزیر انگلستان شد.

[۳۵←]

Wright brothers؛ اُرویل و ویلبر، مخترعان نخستین هواپیما.

[۳۶←]

Vince Lombardi؛ از بزرگ‌ترین مربیان راگبی (فوتبال آمریکایی).

[۳۷←]

Arnold Schwarzenegger؛ مدل، تهیه‌کننده، کارگردان، تاجر، سرمایه‌گذار، نویسنده، نیکوکار، سیاست‌مدار، بازیگر، فعال محیط زیست، ورزشکار و بدن‌ساز اتریشی-آمریکایی، و برندهٔ جایزهٔ گلدن گلوب بازیگری. او رکورددار هفت بار قهرمانی در مسابقات مستر المپیاست و پس از لی هینی و رونی کلمن بیشترین تعداد قهرمانی در این رقابت‌ها را داراست. وی فرماندار سابق ایالت کالیفرنیاست. او پیش از اینها در سمت ریاست شورای ریاست‌جمهوری در تناسب اندام و ورزش در زمان جرج بوش بوده است. در سال ۲۰۰۶ به‌عنوان محبوب‌ترین سیاست‌مدار سال انتخاب شد. در فهرستی با عنوان تایم ۱۰۰ او دو بار در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۷ در فهرست صد شخصیت تأثیرگذار و بانفوذ جهان قرار داده شد.

[۳۸←]

Malala Yousafzai؛ دختری که در دفاع از حق آموزش، طالبان او را هدف گلوله قرار داد. او فعال حقوق بشر و حقوق کودکان و عضو کمپین تحصیل دختران پاکستان است که در اکتبر ۲۰۱۲ گروه طالبان در راه بازگشت از مدرسه به ترور نافرجام او دست زد.

[۳۹←]

Michael Phelps؛ شناگر آمریکایی؛ دارندهٔ بیست‌وهشت مدال المپیک و پرافتخارترین قهرمان تاریخ بازی‌های المپیک.

[۴۰←]

Jessica Cox

[۴۱←]

Martin Heidegger (۱۸۸۹-۱۹۷۶): یکی از معروف‌ترین فیلسوفان قرن بیستم.

[۴۲←]

Netflix: یک شرکت جهانی رسانه سیال و تولیدکننده مجموعه‌های تلویزیونی که تا آغاز ۲۰۱۶ بیش از هفتادوپنج میلیون مشترک داشت. این شرکت فعالیتش را از ۱۹۹۸ با ارسال پستی دی‌وی‌دی آغاز کرد و در ۲۰۰۷ سرویس رسانه سیال را ارائه داد.

[۴۳←]

Dunkin Donuts

[۴۴←]

Carl Gustav Jung (۱۸۷۵-۱۹۶۱): روان‌پزشک و فیلسوف بزرگ سوئیسی که به خاطر فعالیت‌هایش در روانشناسی و ارائه نظریاتش تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف شد.

[۴۵←]

Edmund Husserl: از فیلسوفان مهم و تأثیرگذار قرن بیستم و بنیان‌گذار مکتب پدیدارشناسی است.