

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل اول: شروع کار

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

هیچ وقت با خودت فکر کرده‌ای که شبیه یک همستر، روی یک چرخ، با عصبانیت و آشفتگی، مسیر زندگی‌ات را دویده‌ای اما همیشه درحالِ 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 تباهت 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 حرف زدن با خودت. ممکن است از آن دسته افرادی باشی که «حرف زدن با خود» را حاشا کنی، البته در واقعیت، مخاطبِ 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 حرف زدن با خودت صرف می‌کنی! تو درحال ورزش کردن، کارکردن، خوردن، مطالعه کردن، نوشتن، قدم زدن، پیام دادن، گریه کردن، بحث کردن، مذاکره کردن، برنامه ریزی کردن، دعا کردن، میانجیگری کردن، حتی حین رابطه جنسی (و هرچیز دیگری که بگویی)، در ذهنت مشغول حرف زدن 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. درحالی که ما هیچ دخالتی در این گونه افکار واکنشی 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 بیش‌ازپیش به اثبات رسانده‌اند که نوع مکالمه‌هایی که در طول روز درگیرش هستی، تأثیر به‌سزایی بر کیفیت زندگی‌ات دارد. پروفیسور 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، طرزِ 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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، به‌اثبات رسانده‌اند که خودگویی‌های ذهنی مثبت، می‌تواند روحیه فرد را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد، اعتمادبه‌نفسش را تقویت کند، بهره‌وری‌اش را افزایش دهد و مزایای خوب دیگری هم به‌همراه داشته باشد؛ خیلی بیشتر از این حرف‌ها. درواقع، همان‌طوری که پروفیسور 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 نه‌تنها حال و روزمان را به‌هم می‌ریزد، حتی می‌تواند ما را سرگردان یا به‌حال خودمان رها کند و موجب مشکلات کوچکی شود که رفته‌رفته بزرگ‌تر می‌شوند و حتی مشکلات دیگری را به‌وجود می‌آورند که قبلاً وجود خارجی نداشته‌اند. خبر دسته‌اولی که باید بدانی این است که همین خودگویی‌ها نابودت می‌کند، آن‌هم 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 زندگی‌ست، بااین‌همه، به‌هیچ‌وجه پیشنهاد نمی‌دهم که ناگهان روش تفکر را تغییر دهی یا اظهارات شخصی مثبت را شروع کنی. به آن موضوعات به‌اندازه 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 به‌زور 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 دیگری‌ست. این کتاب مثل کسی‌ست که بی‌نهایت دلسوز توست و می‌خواهد کمکت کند تا استعدادهایت شکوفا شود.

مرز بین موفقیت و شکست

«اگر احساسات متأثر 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 الیس^۶ است. الیس متوجه شد، روش تفکرمان یا حرف‌زدن درباره تجربه‌هایمان، می‌تواند حس ما را درقبال آنها تغییر دهد. خلاصه بگویم، 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.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 شدیدی 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، اگه به موقع تمومش نکنم چی؟» و به تمام اتفاق‌های ناجوری 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 خو کرده‌ایم، 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 منطقی‌مان 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؛ درحالی‌که هیچ زمانی از ما نمی‌گیرند. خیلی موضوعات ناچیز را به بهانه بی‌فایده بودن، نادیده می‌گیریم و سراغ سنگ‌های بزرگ‌تری می‌رویم که نشانه زدن هستند، ولی درنهایت باز از زندگی خسته و رنجور می‌شویم. چرا مقابل بعضی امور زندگی‌مان «مقاومت» می‌کنیم؟ برخی از مکالمه‌های درونی‌مان، درباره وظایفی‌ست که نشئت گرفته از بعضی عقاید منفی‌ست. به «گرفتاری‌های» زندگی شخصی‌ات نگاه کن، بعداً متوجه منظورم می‌شوی. تو خیلی درگیر گریوگور 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. پی‌ناده گرفتن این ادراک‌ها را به خودت بهال! به نظرم بهتر است با این توهم زندگی کنی که کلاً هیچ درکی نداری، این‌جوری 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 برای

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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. ازطرف 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، پرانرژی 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.

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

«حس درد را نادیده بگیر، خودش ناپدید می‌شود.»

یک‌ذره وقت بگذار و به این جمله فکر کن.

چقدر مشتاقی که بدانی زندگی‌ات نه برای شرایط یا موقعیت‌ها، بلکه به دلیلِ خودگویی‌هایت تا این حد به گند کشیده شده است؟ و اینکه آیا فکر می‌کنی می‌توانی بیشتر از واقعیتِ خودِ زندگی، از طریقِ بعضی پاسخ‌های 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 می‌تواند حرکتی الاکلنگ‌وار بین موفقیت و ناامیدی، شادی و ناراحتی باشد. گاهی شرایط اصلاً تغییر نمی‌کند و همان‌طور عاطل و باطل می‌ماند. چیزی که برایش در تلاش هستی و اطمینان داری که تو را خوشحال‌تر، بهتر و خاتر جمع‌تر می‌کند، اگر اتفاق نیفتد و نتیجه‌ای از آن نگیری چه می‌شود؟ بعدش چه؟ حتی اگر روزی به آن نقطه مطلوب برسی، از حالا تا آن روز برای زندگی‌ات چه پیش می‌آید؟ این کتاب کمکت می‌کند تا جواب سؤالت را بیابی، نه در جایی بیرون از خود، بلکه در درون خودت. اصلاً لازم نیست به دنبال پاسخ بگردی، «تو» خودت پاسخی. همان‌طوری که به خیلی از مراجعه‌کنندگانم گفته‌ام؛ بیشتر اوقات، افراد وقت خود را برای رسیدنِ سواره‌نظام صرف می‌کنند، درحالی‌که نمی‌دانند خودشان همان سواره‌نظام‌اند. زندگیِ تو منتظرت است تا سرانجام، خودت را نشان دهی.

ذهنت را دوباره تربیت کن، هر بار یک کلمه

تمام این صحبت‌ها درباره‌ی ناخودآگاه، فقط چرندیات روانشناسانه نیست.

دانشمندان دریافته‌اند که نحوه‌ی اندیشیدن ما می‌تواند ساختار فیزیکی مغزمان را تغییر دهد. این

پدیده که «انعطاف‌پذیری عصبی» نام دارد، تصورات ما را درباره‌ی مغز بشر منقلب کرد.

همچنان‌که ما در گذر عمر، تجربه‌های جدیدی کسب می‌کنیم، مغز ما هم دائماً گذرگاه‌های

عصبی‌ای را تنظیم می‌کند که مسئول کنترل تفکر و رفتار ما هستند. بهترین قسمتش آنجاست که ما

فکرمان را در مسیری هدایت می‌کنیم که آگاهانه این گذرگاه را برای خودمان تعدیل می‌کند، و

ساده‌ترین راه برای شکل‌دادن به این فکرها از طریق خودگویی‌های آگاهانه و مصمم است. این نوع

صحبت‌ها، مانند میان‌بُر 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 درقبالِ 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 درباره‌ی نحوه‌ی صحبت کردن شروع می‌شود که به‌جای اینکه مُضر و

آزاردهنده باشد، مفید و سومند واقع می‌شود. با کاربرد درستِ نوع زبان و شکل‌دادن به مشکلات در

حالتی نفوذپذیرتر، می‌توانیم دقیق و موبه‌مو، نوع نگاه و نحوه‌ی تعاملمان را با دنیا تغییر دهیم. تمام

چرندیاتی که درباره‌ی سؤالِ «آیا خودِ واقعی‌ات را خلق کرده‌ای؟» شنیده و خوانده‌ای، نه تنها ممکن

نیست، بلکه میلیون‌ها نفر هم توانسته‌اند خودِ واقعی‌شان را خلق کنند، و بهترین خبر برای تو این

است که آنها درحالِ انجامش هستند و براساسِ آن عمل و زندگی می‌کنند.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

به یاد داشته باش، اصلاً مهم نیست که شرایط زندگی ات تاچه حد بغرنج، چالش برانگیز، و اضطراری ست؛ اینکه چطور با این شرایط برخورد کنی، بزرگ ترین اختیار و قدرت را در چگونگی تغییر آنها به تو خواهد داد. دوباره تأکید می کنم که پاسخ را جایی در درونت جستجو کن، نه خارج از آن.

آن طوری که حرف می زنیم، فکر می کنیم، و در نهایت محیطمان را درک می کنیم، برای خودِ واقعی مان بسیار مهم و حیاتی ست. واقعیتی را خلق کن که می خواهی با آغاز فرایند نوعی گفتگو (چه با خود، و چه با دیگران) با آن زندگی کنی، و این موضوع عملاً آن واقعیت را شکل می دهد. روش ساده ای که من «مشکلات» روزانه ام را به شکل دیگری ساختار بندی می کنم، از آنجایی ناشی می شود که به آنها به چشم یک فرصت می نگرم. این مشکلات به چیزهایی در زندگی ام تبدیل می شوند که از آنها برای آموزش و توسعه خودم بهره می برم. من کنجکاو می شوم، و به جای اینکه طبق اشتباه همیشگی ام، منکرشان شوم، و خودم را ناامید کنم، با آنها روبه رو می شوم.

بیان جسورانه در مقابل بیان داستان گونه

خودگویی هایت را از حالتی داستان گونه (یعنی وقتی درباره خودت، دیگران، و زندگی حرف می زنی، گفتگوهای پیرامون عقاید و قضاوت های روزانه) به حالتی جسورانه تغییر بده تا تمام «وزوز» های همیشگی ذهنت را نادیده بگیری، و همه قدرت و انرژی ات را برای همین حالا و همین جا به کار ببری.

یکی از اولین اشتباهاتی که مرتکب می شویم، زمانی ست که درباره کاری که قصد انجامش را داریم یا کسی که می خواهیم باشیم، صحبت می کنیم (یعنی همیشه کارت را به آینده موکول می کنی). حالا دیگر نمی خواهم وارد بحث جملاتی شوم که با «باید انجام دهم»، و «سعی می کنم انجام دهم» شروع می شوند. وقتی ما برای آینده خود آرزویی داریم، ناخودآگاهانه تأیید می کنیم که اکنون آن را نداریم، و یا آن گونه نیستیم (یعنی قرار است در آینده آن گونه باشیم).

یکی از دلایل پشت گوش انداختن فهرست کارهایی که برای سال جدید تنظیم کرده ایم، این است که معمولاً از زبان آینده برای آن استفاده می کنیم، مثلاً می گوئیم: بعداً. حتی درباره کارهایی که قرار به ترک آنها می گذاریم هم همین گونه است. یعنی ابتدا با شوق فراوان برای تغییر رفتار خود تصمیم می گیریم، ولی بعداً که در عمل با مشکل مواجه می شویم، قوی را که به خود داده بودیم نادیده می گیریم، و زمانی که ظاهراً در حال انجام تصمیم هایت هستی، به قدری برایت سخت و دشوار می شود که انگار سیاه چاله ای در زندگی ات ایجاد شده باشد. این همان لحظه هایی از زندگی ست که بگومگوهای درونی ات آشوب به پا می کنند! مثلاً به خودت قول داده ای که وزن کم کنی، ولی هوس پیتزا می کنی، یا به خودت قول داده ای که مقداری پول پس انداز کنی، اما می بینی همان ژاکتی که آرزویش را داشتی، با تخفیف فروخته می شود. وقتی اشتیاق کم کم کاهش می یابد، چگونه افراد می توانند این لحظه ها را مدیریت کنند، و آن الگوهای فکری قدیمی را برای تغییر زندگی، دوباره از نو سازماندهی کنند؟ تو باشی، چه می کنی؟

خودگویی های درونی جسورانه زمانی صورت می گیرند که تو به انجام آن عمل در همان زمان ادعا داشته باشی، دقیقاً همان لحظه، و همان جا؛ با لحنِ «من هستم»، یا «من اعتقاد دارم»، یا «من می پذیرم» یا «من ادعا دارم»، تمام اینها قدرتمند هستند و خیلی بهتر از الگوهای داستان گونه مانند «من می خواهم» یا «من قصد دارم» جواب می دهند.

تأثیر فیزیولوژی و روانشناسی کاربرد زبان جسورانه و لحظه ای، نه تنها قدرتمند و نافذ است، بلکه واقعاً اثری آنی دارد. تفاوت بین «من مصمم هستم» و «من می خواهم مصمم باشم»، از زمین تا

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 نگرشم پروبال بیشتری می‌دهند. درحالی‌که

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 کردنِ

آن، وقت بگذار. هیچ دانش و حکمتی بالاتر از دانشی که خودت آن را تجربه کرده باشی نیست.

اگر صفحه‌های پیش رو را به‌جای چیزی شبیه ارزیابی محتوا، تجربه‌های شخصی ببینی، قطعاً

اساسی‌ترین تمرینات لازم برای سبک زندگی را تجربه خواهی کرد که تا به حال 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 مسطّ باش و به خواندن ادامه بده. مانند یک فیلم خوب، نتیجه

در انتها مشخص خواهد شد!

اگر خیلی زودرنجی، همین الآن از خواندن دست بکش، کتاب را به کسی که در زندگی‌ات هست و

فکر می‌کنی شاید به‌دردش 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

زیورو 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 زمانی‌که ارتباط جادویی میان طرز حرف‌زدن 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 تخییر، 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 به‌عنوان سکوی پرتاب استفاده کنی.

همان موقع به عمق کتاب شیرجه بزنی، از زلال کلماتش بنوش و آن «تویی» را که دنیا هنوز به خود

ندیده از بند رها کن!

شروع کن و لذت ببر.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل دوم: من بی‌نهایت مشتاقم

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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، این‌طور نیست؟ حتی پس از اتفاق‌هایی مثل مرگ عزیزان یا شکست در کسب‌وکار که ظاهراً اختیاری درقبالشان 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 الآن داری، دلیل قانع‌کننده‌ای برای بودن در این شرایط است. ترکش کن. بهانه‌گیری نکن. از عهده عواقبش برمی‌آیی. اینها مثل چمدان اضافی در سفری‌ست که باید سبک حرکت کنی.

«شرایطُ مرد نمی‌سازد؛ فقط او را به خود بازمی‌شناساند.»

اپیکتتوس^A

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

www.iran-paper.ir

بر شانس 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 مقصرِ شرایطِ 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 برآیی، 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.

فرهنگِ لغتِ اشتیاق را این‌گونه تعریف می‌کند: «کیفیت یا حالتی از آماده‌بودن؛ آمادگی.» به عبارتِ 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 زمانی‌که واقعاً برای حرکت بعدی آماده و راغب نباشی، نمی‌توانی به‌جلو حرکت کنی. وقتی اشتیاق حرکت را به‌دست آوردی، می‌توانی از طریق آن، آزادیِ ذاتی و درونی را هم تجربه

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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، غرق 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 بخرنج و پیچیده شنیده‌ام، از تاریک‌ترین گذشته‌ها، تا فشار و وخامت زمان حال و ترس خزنده 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

یا تو سرنوشتت را کنترل می‌کنی یا سرنوشتت 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 غلبان 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 تعلل‌خواه، تنبل یا بی‌انگیزه می‌بینیم. بنابراین در واقعیت هم بی‌اشتیاق هستیم. انجام خیلی کارها را کنار می‌گذاریم یا نادیده می‌گیریم چون به خودمان می‌گوییم اصلاً نمی‌خواهیم انجامش دهیم یا از پَسش برمی‌آییم.

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، جرقه‌ای 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 می‌شد به آن روح زندگی بخشید آسان بود، اما پس از سپری شدن

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

سال‌ها تا اندازه‌ای این حالت جادویی را گم کرده‌ایم.

فیلسوف سیاسی مشهور، نیکولو ماکیاولی^۱، می‌گفت:

«با اشتیاق داشتن، هیچ مشکلی دیگر بزرگ نیست.»

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

به همین دلیل است که عبارت‌هایی ساده مثل «من بی‌نهایت مشتاقم» خیلی پرمغز جلوه می‌کند. تو با تعهد به آن، سرزنده و قدرتمند می‌شوی و وجودت را به‌خاطرِ جذبه و گیرایی‌اش، آماده دریافت می‌کنی.

دوباره می‌پرسم: مشتاقی؟

وقتی درها به رویت بسته است

در خیلی از موارد، بهترین پاسخی که می‌توانم بدهم این است: شاید حقیقتاً بی‌میلی.

گاهی اظهار بی‌میلی، به همان اندازه بیان مشتاق بودن می‌تواند قدرتمند و تأثیرگذار باشد.

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 ادامه دادن 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. کدام یک 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 کدام یک می‌تواند انگیزه بیشتری به تو بدهد یا بهتر بگوییم، خون به رگ‌هایت تزریق کند.

تو جزو هر کدام از دسته‌هایی که گفتم باشی، نه تنها می‌توانی بیان مخصوص به خودت را داشته باشی، بلکه می‌توانی مسیری را که می‌خواهی از آن به مشکلات 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 کدام یک را برای شخصیت و موقعیتی که در آن هستی، انتخاب کنی. حالا بگو کدام یک برای تو مناسب‌تر است؟

قدرت هدف

روش دیگری هم وجود دارد که بی‌میلی‌ات می‌تواند تو را از آن چرخیدن همستروار رها کند، چون گاهی اوقات اصلاً مهم نیست که چه سؤالی از خودت بپرسی یا چندین بار این جمله‌ها را گفته باشی؛ چون قطعاً نمی‌توانی تمام اشتیاق را برای تغییر همه چیز به مدت طولانی، سرزنده و محکم حفظ کنی. ممکن است تو یکی از بهترین شروع‌کننده‌ها باشی، ولی به همان خوبی کاری را به پایان نرسانی. در انتهای همه این مسیرها، تو با این حقیقت محض روبه‌رو می‌شوی که باید به همان اندازه هم برای حفظ موقعیتی که خلق کردی، مشتاق باشی. تو برای تغییر ریشه‌ای زندگی‌ات، بی‌میلی و فشار آن را همیشه حس خواهی کرد، یعنی همین زندگی‌ای که به آن خو گرفته‌ای. منظورم این است که یا باید همین که هستی باشی، یا باید تا حالا تغییر کرده باشی! تو ظرفیتش را داشته‌ای که زندگی‌ات این‌طور از آب درآمده است.

اینکه با خودت روراست باشی، خیلی خوب است. تصمیم‌گیری برای آنکه در همان نقطه‌ای 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 می‌کند. این اتفاق باید بدون سرزنش کردن خود و بی‌آنکه قربانی مشکلات شخصیتی شوی، صورت گیرد. درست است. همان موقع که متوجه می‌شوی از لحاظ شناختی، حساب شده در

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

این موقعیت قرار گرفته‌ای، می‌توانی خود را شکوفا کنی و از آن موقعیت خارج شوی! همچنین این امر شالوده‌ای برای اهدای موهبت پذیرش، غنیمت‌شمردن اتفاقی که افتاده، و شجاعت و جسارت برای مواجهه با آینده‌ای غیرقابل تصور است.

«مرد عاقل برای چیزهایی که ندارد، عزا نمی‌گیرد، بلکه برای داشته‌هایش خشنود است.»

اپیکتتوس

با اندک داشته‌ها به بزرگ‌ترین آرزوهایت برس

بعضی از اهداف به راحتی با واقعیت زندگی ما جور درمی‌آیند. مرا به اشتباه نینداز، من می‌خواهم به تمام اهداف بزرگم برس و برای چیزهای به ظاهر غیرممکن تلاش کنم. مثلاً، احتمالاً همه ما دوست داریم یک ثروتمند بی‌دغدغه 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 توانایی‌مان را برای آنکه خود واقعی‌مان باشیم از دست داده‌ایم. گم کرده‌ایم که آزادانه زندگی را نفس بکشیم و مسیر و راه خودمان را انتخاب کنیم، به جای آنکه انتظارات 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 دست‌کشیدن 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 قربانی‌کردن 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 متمرکز 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 شش‌تکه 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 دروتمان داشته باشیم، و این کاریست 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 اضافه کار هفتگی نداری، تا به جای سوار شدن هوندای^{۱۱} با بی‌ام‌دبلیو^{۱۲} به سر کار بروی، ذهن ارزشمندت را درگیر به دست آوردنش نکن. برای خودت فیلم بازی نکن. برای رسیدن به برخی اهداف، سروکله زدن با بی‌میلی‌ات، امری ضروریست، و باید پذیری که خودت را سر کار گذاشته بودی. تو ظرفیت بسیار زیادی برای عشق‌ورزیدن به زندگی رؤیایی‌ات

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

خواهی داشت، خودت را آمادهٔ 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 موردِ علاقه‌ام را کنار بگذارم تا به هیכלی که در بیست‌سالگی داشتم برگردم. «من خیلی بی‌میل» از زمانی که کنار خانواده‌ام هستم بگذرم تا یک صفر به حقوقم اضافه شود.

با خودِ واقعی‌ات روبه‌رو شو. کافی‌ست یک بار طرز فکرِ «من خیلی بی‌میل» را انتخاب کنی، دیگر پس از آن هروقت 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 خواهی این خواسته‌ها را در آینده دنبال کنی، جایگاهِ 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 دربارهٔ نگاه سختگیرانه به زندگی و اهدافت این است که مجبورت می‌کند مسیر رسیدن به آنها را مدام ارزیابی کنی.

آیا روزانه سی دقیقه ورزش کردن، واقعاً به همان اندازهٔ قدرتمندتر کردن و افزایش توانایی ذهنت، غیرممکن است؟ مطمئناً، تو کمی عرق‌ریز و خسته می‌شوی، اما می‌توانی با شنیدنِ موسیقی موردِ علاقه‌ات، سپری‌شدنِ 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 ایدهٔ 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، گفتنِ حقیقت به کسی که مدت‌ها به او دروغ گفته بودی، باید بدانی که راهِ 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. گفتنِ حقیقت، به‌اندازهٔ سفرِ رفت و برگشت به صحرای آفریقا، مشقت‌بار جلوه می‌کند. اگر مشکل تو هم همین است، می‌توانی با تقسیم‌کردن وظایف 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 به‌صورتِ 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 باشد. 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، گفتنِ حقیقت فرصتی برای گفتگو، شنیدنِ پیش می‌آورد و سپس باید با عواقبش سروکله بزنی. ممکن است از مواجهه با آن بترسی، ولی از پَسَش برمی‌آیی. ببین! این تکلیفت نیست که مهم است، بلکه زندگی که بعد از آن خواهی داشت، چیزی‌ست که باید به آن فکر کنی و اهمیت بدهی. وقتی شفاف و صادق هستی، بدون اینکه هیچ خرابه‌ای پشتِ سرت باقی گذاشته باشی، هیچ دروغی، هیچ دریخی، یا هیچ حقیقتِ نصفه‌ونیمه‌ای، آنگاه پرمعناترین‌ترین و سرزنده‌ترینِ خودت خواهی بود.

اغلب اوقات، تکلیفی که درحقیقت با آن روبه‌رو هستیم، خیلی ساده‌تر از چیزی‌ست که فکرش را می‌کردیم. مشکل اینجاست که ما معمولاً زمانی برای بررسی دقیق آن صرف نمی‌کنیم. برخی از

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 سمتِ 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 خودِ واقعی‌ات را داری، البته نه از روی برخی نواقص ناخودآگاهی که از گذشته در درونت ته‌نشین شده‌اند، بلکه هم از خودِ آگاه و شناختی‌ات و هم از قدرت نفوذ در نیمِ 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 دروغ‌بودنِ حواس‌پرتیِ خودگویی‌های ذهنی و هیجانانت پی ببری.

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 درقبالِ آن داری نادیده نخواهی گرفت؛ چون برای انجامشان حس اشتیاقی عمیق در وجودت موج خواهد زد.

نیروی حیاتیِ 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 بپرس: «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؟» بپرس، بپرس و بپرس تا طنین «بله» را به وضوح در ضمیرت بشنوی. من بی‌نهایت مشتاقم.

دوباره از تو می‌پرسم: «مشتاقی؟»

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل سوم: من برای پیروزی بی‌تابم

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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

تو یک قهرمانی. اهدافت 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 روبه تحلیل 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 زننده‌ای رو بیاورد. شاید رابطه کم‌کم روبه فنا برود تا زمانی که شما بالاخره تصمیم بگیرید که از ادامه‌دادن آن

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 برای 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 برای 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 شکست‌خورده 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 به‌وقتش آدم کاملی را برای خودت پیدا خواهی کرد. همچنین قصدم این نیست که بگویم به نوشته‌های پشت‌کامیونی 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 عقیم‌مانده، 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 به‌دلیل مشکلاتی که در کودکی داشتی، یا به‌خاطر جدایی‌های تلخ گذشته یا مشکلاتی مشابه، این نوع طرز تفکر در ضمیر ناخودآگاهت نهادینه شده باشد، آن وقت چه؟ اگر به‌خاطر این طرز تفکر یا الگویی که در ضمیر ناخودآگاهت دفن شده، خودت عمداً روابطت را با مشکل مواجه کرده باشی، آن وقت چه؟

تو درقبال یک سری مشکلات و مسائل که درحال‌حاضر وجود خارجی ندارند، حساس و زودرنج می‌شوی، و شروع می‌کنی به غرزدن، انتقادکردن، عصبانی‌شدن، و همچنین رنج‌کشیدن از جزئی‌ترین مسائل. در گذر زمان، این موضوع را ثابت می‌کنی و ارتباط برقرارکردن 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 حساب‌شده آن را به‌اثبات رساندی و موفق شدی. تبریک می‌گویم!

اگر تصور می‌کنی که این، شروعی‌ست تا خودت را مانند یک بیمار روانی سادومازوخیسم ناامید بدانی، نگران نباش. همیشه نکات مثبتی هم در بدترین اتفاق‌ها وجود دارد.

ممکن است مثالی که در بالا ذکر کردم به تو مربوط نباشد. شاید با عشقِ زندگی‌ات ازدواج کرده باشی یا خواستگاران مناسبی را با چوب‌دستی بزرگی فراری داده باشی. به «روزهای تیره‌وتار» خودت

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

نگاهی بینداز، روزهایی که در بی‌حاصل‌ترین حالت خودت بودی، روزهایی که شکست‌خورده به‌نظر می‌رسیدی یا درحال شکست‌خوردن 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 هرچیز 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 آن‌زمان‌هایی 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 به‌جلو می‌راند، چه این همان مسیری باشد که آگاهانه انتخابش کرده باشی و چه نباشد.

می‌توانی 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 درقبال 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 رفتارت 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 سی‌هزار 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 شصت‌هزار دلار سخت‌تر از سی‌هزار دلار نیست. فقط باید به آن فکر کنی، اما قطعی هم نیست. چه ساعتی بیست‌وپنج دلار درآمد داشته باشی، چه پنجاه دلار، چهل ساعت کار، همچنان همان چهل ساعت است. درحالی‌که خیلی مهم است که هویتی را که هنگام کارکردن داری شناسایی کنی، هویتی که به تو ثابت می‌کند که آیا فردی با بهره‌وری بالا هستی یا صرفاً مشغولی، البته گاهی اوقات این، مسئله تخییر حوزه است. چطور می‌توان این کار را عملی کرد؟ ابتدا باید روش‌هایی را کشف و درک کنی که خودت را محدود کرده‌ای.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

«قطعیاتی» که درحال حاضر هیچ آگاهی‌ای درقبالِ آنها نداری. به طور خلاصه، نتیجه‌گیری‌هایی که دربارهٔ خودت، دیگران، و خودِ زندگی به ذهنت خطور کرده است. این نتیجه‌گیری‌ها توانایی‌هایت را محدود می‌کند. تو فقط بعد از پشتِ سر گذاشتن این نتیجه‌گیری‌ها و تجربهٔ زندگی‌ای ورای موجودیت فعلی‌ات می‌توانی قدرت این پدیده را درک کنی.

درحالی‌که من قدردان این موضوع هستم که بی‌نهایت دیدگاهی ساده‌انگارانه به زندگی دارم، اما همین، دیدگاهی‌ست که می‌تواند چشم تو را به تمام دنیاهایی که به آنها تعلق داری، باز کند، اگرچه این بحث مربوط به زمان دیگری‌ست. در این مثال، این نکته را در نظر بگیر که زندگی‌ات به حوزه‌های مشخصی تقسیم شود که تو به آنها تعلق داری و در آنها یک برنده محسوب می‌شوی. نکته اینجاست که تو در هر حوزه و محدوده‌ای که نقشی داشته باشی، برنده هستی. تو برای پیروزی در آن حوزه، بی‌تابی. چیزی که تو را به جنب‌وجوش وادارد تا از آن حوزه خارج شوی، نیاز به تخییراتی اساسی در روند فعل و انفعالات ناخودآگاه ذهنی تو دارد.

مرزهای پیروزی‌ات را کشف کن

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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. ببین 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 صبرکردن 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، درحالی‌که بیشترشان قدرتمند

هستند.

تو ممکن است سعی در اثبات این داشته باشی که والدینت نتوانسته‌اند تو را به خوبی بزرگ کنند، به

بدنت آسیب رسانده‌ای، گاهی بازداشت شده‌ای، به مواد یا الکل معتاد شده‌ای، ترک تحصیل کرده‌ای،

داماً 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

بالخ، 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

آورده‌ای. حالا چه می‌بینی؟

اگر در تلاشی که کاری را به پایان برسانی، شاید با خودت فکر می‌کنی که تنبل 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، الگوهای 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. هروقت رژیمت را نادیده گرفتی، برای خودت یادداشت کن، پول پس‌انداز کن و عقیده‌هایت را رگ‌وپوست‌کننده 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 بحث‌کردن یا عصبانی‌شدن 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 درصدد اثبات این است که لایق عشق نیست، اینکه تو را تنبل می‌داند و یا هیكلت 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 برطبق رؤیاها و اهدافی که برای خودمان داریم، شکست‌ناپذیر کنیم. ما برای پیروزی بی‌تابیم. ما فقط باید خودمان را

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

در مسیر درست هدایت کنیم پس می‌توانیم در هرچیزی که آگاهانه انتخاب می‌کنیم پیروز و سربلند باشیم.

نقشه‌ای بکش

«شادیِ 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 آئورلیوس

ما دربارهٔ 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، بااین‌همه همچنان ضمیر ناخودآگاهمان مسئول شکست‌های زندگی روزمرهٔ ماست.

جملهٔ تأکیدی «من برای پیروزی بی‌تابم» به تو کمک خواهد کرد تا بدانی که چه میزان، خودت و ذهنت قدرتمند و توانا هستی.

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 سفر‌ت 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 هدف‌ت واقعیت ببخش.

درجا نزن. تخیراتی را در طرز فکر‌ت 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، هست درقبالِ تخییر خودت چگونه خواهد بود؟ وقتی

می‌خواهی که فردی باشی با تناسب اندام و سلامتی جسمی، عقایدت دربارهٔ خودت چقدر متفاوت

خواهد بود؟ آن زندگی چگونه خواهد بود؟ می‌خواهم علیه ایده‌ای که ناگهان برایت ترسناک خواهد

بود، هشدار بدهم. آیندهٔ تو، پاسخِ زندگیِ اکنونت نیست.

همان‌طور که صحبت کردیم، افکار ناخودآگاه به‌طرز عمیقی در روان تو ریشه دوانده‌اند، پس

می‌تواند افکار، تصورات و الزام‌های زیادی را تبدیل به افکار محسوس و همچنان قدرتمندی بکند تا

بہتر با شرایط اهداف جور دربیايند. همان‌طور که در این کتاب گفتم، زمانی برای عجله‌نکردن ایجاد

کن.

اگر به دامنهٔ 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 دربارهٔ 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 هرزمان 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 بپیوندند.

ما برای پیروزی بی‌تابیم. تو برای پیروزی بی‌تابی. از هدف‌ت دفاع کن، چالش‌ها را بپذیر و تلاش کن تا خودت را عمیق‌تر و از راه‌های بامعناتر 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 برای 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.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل چهارم: من از پَسَش برمی‌آیم

«هرکسی مشکلات خودش را دارد، و زندگی همیشه آن‌طور که می‌خواهیم نیست و نخواهد بود.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

اَه!

همهٔ 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 بخرنجی 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 موردِعلاقه‌ات را گم کرده باشی. عینکت شکسته باشد. سگت با بستهٔ پستی‌ات مثل اسباب‌بازی رفتار کرده باشد. شب گذشته به‌اندازهٔ کافی نخوابیده باشی، یا شامت را سوزانده باشی.

مسئله این است که تجربه‌های منفی‌ای که همهٔ 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 وعدهٔ شامت لذت نمی‌بری. کم‌کم درقبالِ مسائل خانواده احساس نگرانی و عصبانیت می‌کنی. درقبالِ همسرت بی‌میل می‌شوی و از بچه‌هایت فاصله می‌گیری. از وقوق‌زدن‌های 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 وقتی‌که قهوهٔ روی میزت می‌ریزد، مشکلات کوچک به‌سرعت شیوع پیدا می‌کند و به یک لکهٔ بزرگ تبدیل می‌شود. همچنان‌که یک لکهٔ قهوه‌ای، بی‌رحمانه به‌سمتِ لپ‌تاپ، تلفن و قفسهٔ صورت‌حساب‌ها حرکت می‌کند و تو امیدوارانه با دستمال‌ت در تلاشی بی‌ثمر برای انکار فاجعه، به‌دنبالِ پاک‌کردنِ این آشفتگی هستی، بااین‌همه اوضاع را بدتر از قبل می‌کنی. این به‌هم‌ریختگیِ جزئی می‌تواند تمام زندگی‌ات را تحت تأثیر قرار دهد تا جایی که احساسات درقبالِ آن تبدیل به دریچه‌ای می‌شود که از آن به هرچیزی می‌نگری.

بعد این‌طور نتیجه‌گیری می‌کنی ...

«زندگی خیلی سخته.»

«هیچ‌وقت از پس این کار بر نمی‌آیم.»

«همهٔ آدم‌ها یه‌مشت عوضی‌ان.»

«دیگه تحمل این زندگی رو ندارم.»

هیچ‌یک از عقاید بالا واقعیت را نشان نمی‌دهند، (اهمیتی هم ندارد که الآن چه فکری در سر داری)، بلکه برداشت ما از واقعیت را نشان می‌دهد. متأسفانه، وقتی درست وسطِ این بحبوحه گیر افتادی، دانستن این موضوع ابداً کمکی به تو نمی‌کند، و البته، تمام اینها شاید اوضاع را حتی بدتر هم بکند. یک تجربهٔ 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 جملهٔ بعدی من این است: «من از پَسَش برمی‌آیم.»

مشکلات را در تناسب با عوامل دیگر بسنج

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

«اگر تمام بدبختی‌های بشر را در یک جا جمع کنید که از آنجا هرکسی باید قسمتی مساوی بردارد، اغلبشان از برداشتن سهم خود و به دنبال زندگی خود رفتن، خشنود و راضی خواهند بود.»

سقراط

هرکسی مشکلات خودش را بر دوش می‌کشد و زندگی همیشه کامل و بی نقص نیست و هرگز هم نخواهد بود. الآن، دوهزاروچهارصد سال پیش نیست که سقراط زنده بود و یقیناً الآن 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 همین طور است. به آن فکر کن. اگر درحال 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 چهارصدوهفتاد سال قبل از میلاد مسیح در زمان سقراط زندگی می‌کردند، اصلاً به چشم نمی‌آیند، یعنی قبل از اینکه پزشکی پیشرفته یا الکتریسیته 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، درحالی‌که 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 دست اهریمن 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.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

حالا به مسیر سمت چپ خط راه آهن نگاه کن. این مسیر گذشته توست. یعنی جایی که تو از آنجا می آیی، سرزمینی که تو در سفر زندگی ات از آنها عبور کرده ای.

خط راه آهن را دنبال کن و به دوردست ها برو. همین طور که قدم می زنی، تو تمام زندگی ات را خواهی دید، هرچیزی که برایت اتفاق افتاده، جلوی چشم هایت به نمایش درمی آید.

برای اندیشیدن به خاطره انگیزترین تجربه های زندگی ات، حسابی وقت صرف کن.

شاید قدم زدن با عشق زندگی ات میان راهروی کلیسا را به یاد آوری. شاید تولد اولین فرزندت و

احساسی را به یاد آوری که او را میان بازوهای 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 خانه ات را خریدی حالت چطور بود؟ یا وقتی شغلی را که می خواستی به دست آوردی؟ از

هرچه که در گذشته داشتی، از تمام خاطرات این تجربه های شگفت انگیز لذت ببر.

با توجه به جایگاهی که الان در زندگی داری، تجربه های بسیار زیادی در زندگی داشته ای که اگر

بخواهی می توانی نگاهی به آنها بیندازی. فارغ التحصیلی، ترفیع، جوایز، مهمانی ها و ارتباط ها. حتی

اتفاق های کوچکی مثل خاطرات کودکی که تو را آرام می کند، یا آن مزه ها، صداها و علامت هایی که

تو را به آشنایی می پذیرند و احساس گرما و خوشی را به تو الهام می کنند. دلت را باز کن و اجازه بده

این موهبت های عالی گذشته در تو جریان داشته باشد.

اما خودت را فقط به لحظه های شیرین گذشته دلخوش نکن. به اتفاق های بد و ناخوشایند هم فکر کن.

تمام آن دورانی را که در کشمکش بودی، از عقب نشینی رنج می بردی، یا خود را شکست خورده

احساس می کردی به یاد بیاور. بگومگوها، جدایی ها، جریمه های رانندگی، یا صورت حساب هایی که

پرداخت نکرده بودی.

یادت هست وقتی می خواستی از خانه جیم بزنی ولی پدر و مادرت مچت را می گرفتند و در خانه

زندانی ات می کردند؟ اگر دوران کودکی سختی را پشت سر گذاشته ای، خودت را بیرون بریز و حرف

دلت را بگو. یا وقتی فراموش می کردی قبض برق را پرداخت کنی و مجبور می شدی شب ها زیر نور

شمع مطالعه کنی، اوضاع چطور بود؟

یا وقتی عمل جراحی داشتی و باید روزهای متمادی روی تخت بیمارستان استراحت می کردی؟ یا

وقتی با کسی به هم می زدی و هفته ها افسردگی به جانت می افتاد؟ به همه این خاطرات فکر کن، از

ناراحت کننده ترین و تکان دهنده ترین تا اتفاق هایی پر از خشم، رنجش و پشیمانی.

تمام آن دردسرهایی را به یاد بیاور که با آنها مواجه شدی و کم کم بر آنها غلبه کردی. قسمت اعظم

آنها شبیه همین رفتاری هایی ست که در حال حاضر با آنها درگیر هستی.

آن روزها احتمالاً احساسات زیادی داشتی. فکر می کردی که هرگز همسر سابقیت را فراموش نمی کنی،

یا دیگر شغل بهتری پیدا نمی کنی یا در مواقعی هرگز در تحقیر و شرمندگی زندگی نخواهی کرد.

اما همه این اتفاق ها افتاد. تو ایستادی، ادامه دادی و به گذشته نگاه کردی، و حالا برخی از آن

مشکلات تا اندازه ای به نظرت احمقانه جلوه می کند.

آیا الان می توانی باور کنی که وقتی در امتحان ریاضی دبیرستان نمره بد می گرفتی، چقدر ناراحت

می شدی؟ یا وقتی هرگز نتوانستی با دختر یا پسر مورد علاقه ات برای بار دوم قرار بگذاری، چقدر

حالت بد شده بود؟

حالا حتی مشکلات خیلی بزرگ تر، کاملاً متفاوت به نظر می رسند. با این همه، از تمام آنها گذشتی و

نهایتاً آن مشکلات به ساختن و قوی تر کردن کسی که در حال حاضر هستی، کمک کردند.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

به آینده نگاه کن

حالا تو به انتهای یکی از دو سمت راه آهن 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 گرفتنشان 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 دیزنی ورلد^۸ 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 گنج پنهان کرده است.

البته باید بدانی که همه آنها خوش و خرم نیستند، دردسرها و رنج‌هایی هم در انتظارت نشسته‌اند. ناامیدی‌ها، شکست‌ها، جنگ‌ها و ترس‌ها. در اینجا 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 بودنت به پایان خواهد رسید: به روزی فکر کن که مرگ به سراغت خواهد آمد. می‌دانم که اصلاً خوشایند نیست، اما حتماً پیش خواهد آمد، پس چرا از الآن آن را نپذیریم؟

در این زندگی، تو مجبور به انجام کارهایی هستی که دوست نداری، افرادی را می‌بینی که خوشش نمی‌آید، و در مکان‌هایی حضور پیدا می‌کنی که علاقه‌ای نداری. مردم همان قدر 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 همه‌چیز 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 هرازگاهی دریا زده خواهی شد، اما سفر تو از میان آن اقیانوس که ما آن را زندگی می‌نامیم،

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 سفر به آن آرامی نبود که دلت می‌خواهد. آیا به این معنی‌ست 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 معنی‌ست که هنوز آن اندازه که باید، برایش تلاش نکرده‌ای.

گاهی یکی از دلایلی که نمی‌توانی راه‌حلی برای مشکل 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، درحالی‌که این‌طور 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 به درستی 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 به دست 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 امروز فقط دست‌اندازی در جاده زندگی هستند.

تو از پیشش برمی‌آیی

وقتی نهایتاً تمام مسائل را در یک دورنما قرار می‌دهی، به این عبارت می‌رسی: «من از پیشش برمی‌آیم.» تو شروع به باورش می‌کنی، تجربه‌اش می‌کنی و با آن زندگی می‌کنی.

تو می‌توانی این کار را انجام دهی. این تمرین قطعاً جانت را نمی‌گیرد. زندگی‌ات به خط پایان نمی‌رسد و شانس‌های زیادی انتظارت را می‌کشند.

عبارت «من از پیشش برمی‌آیم» به این معنی نیست که تو راه‌حل عالی داری. بلکه به این معنی‌ست

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

که به آن چرخ دست پیدا کرده‌ای. همان‌طور که از ابتدای مسیر می‌توانستی نظرت را بگویی، الآن هم می‌توانی نظرت را بگویی.

همیشه جالب نیست، ولی توانستی این کار را انجام دهی. البته این را برای آنکه مخفی‌کاری کرده باشیم یا حس خوبی در تو ایجاد کرده باشیم نمی‌گوییم. اگر به سابقه‌ات نگاهی بیندازی می‌بینی که خودت توانستی این کار را انجام دهی.

با خود واقعی‌ات در ارتباط باش و به او بگو:

من از پشش برمی‌آیم. من از پشش برمی‌آیم. من از پشش برمی‌آیم.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل پنجم: من اتفاق‌ها را می‌پذیرم

«بی‌اطمینانی جایی‌ست که هرچیز جدیدی رخ می‌دهد.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

تو یک معتادی

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

فردا باران خواهد بارید؟ عملکرد سهامم چگونه خواهد بود؟ قهرمان سوپر بول^{۲۰} کدام تیم خواهد بود؟ تو دائماً به آینده نظر داری و در تلاش هستی بدانی که چه اتفاقی‌هایی 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، درحالی‌که 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 اطمینانِ 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 کرهٔ 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 خوش‌شانس هستیم که دنیا مثل هزاران سال قبل ترسناک نیست (اگرچه کاملاً یک منطقهٔ 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 روزمرهٔ 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، رئیس تو را نکشد، و اگر به کسی پیشنهاد شروع رابطه‌ای دادی، به یک‌باره شلوارت پایین بیفتد و آن زیرشلواری‌های باب اسفنجی‌ات نمایان شود و از فرط شرمندگی دچار مرگ زودرس شوی یا درحالی‌که در استارباکس روبه‌موت هستی، قهقههٔ مردم در گوشت بییچد.

به عبارت دیگر، نفرت ما از ریسک که گاهی واقعاً ضروری‌ست، دیگر ضرورتی ندارد. چراکه غرایز بقا

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

که ما را زنده نگه می‌دارند، می‌توانند دقیقاً همان چیزهایی باشند که مانع زندگی‌کردن ما می‌شوند.
نمونه‌ای از استعداد

عبارت ما برای اطمینان به دو دلیل می‌تواند غم‌انگیز و دارای نتیجهٔ 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، درحقیقت در گذشته زندگی می‌کنی و اصلاً حرکت روبه‌جلویی در تو مشاهده نمی‌شود. تو کارها و رفتارهایی را قفره می‌کنی که در یک زمان زندگی برای تو ریسک بوده است، چون نمی‌دانستی در پس پردهٔ انجامشان، چه در انتظارت نشسته است، اما آنها را به امور روزمرهٔ 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، گیشهٔ فروشگاه یا کلپ 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 عجلانه 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 اطمینانِ 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، تصمیم بگیری. تعلل کردن کار اشتباهی‌ست، اما بدترین کار این است که کلاً هیچ تصمیمی نگیری.»

تئودور روزولت^{۲۵}

با دقت بیشتری به گفتهٔ تدی روزولت توجه کن؛ گم‌کردن هدف بدترین کاری نیست که شاید مرتکبش شوی، بلکه دست‌کشیدن 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 اعتمادبه‌نفس، 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 همان‌جایی بودند که تو الآن هستی، و با خود به این فکر می‌کردند که آیا به هدفشان خواهند رسید، آیا ارزشش را دارد یا

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 نمی‌ده.» 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 اطمینان خاطر رضایت دادیم.

این همان قدرتی‌ست 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 تخت‌خوابت بروی و هیچ‌وقت دیگر از خواب بیدار نشوی.

می‌توانی سوار ماشینت بشوی، بی‌آنکه تضمینی برای روشن‌شدنش 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 برایمان تدارک دیده پیش‌بینی کنیم. بالاخره جایی نقشه‌ها و برنامه‌های ما به دست‌انداز برخورد می‌کنند.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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

سقراط گفت: «تمام چیزی که می‌دانم این است که هیچ نمی‌دانم.» افراد حکیم این جمله را به خوبی درک می‌کنند. درحقیقت، رسیدن آنها به این درک که واقعاً چیزی نمی‌دانند مرهون عقلشان است. وقتی تصورمان این است که همه چیز می‌دانیم، ندانسته خودمان را از ناشناخته‌ها، و ناچاراً از تمام مرزهای جدید موفقیت دور کرده‌ایم. شخصی که پذیرفته زندگی‌اش چه اندازه غیرقابل پیش‌بینی 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 چطور چیزهایی را که می‌دانیم می‌دانیم. ما چطور 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 باشیم، چطور 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.

روبه‌جلو حرکت کن و از قضاوت‌شدن 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 پرت‌شدن در دنیای وحشی و پررمزوراز و نامطمئن واهمه داریم.

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

اپیکتتوس

اگر درگیر طرز فکر مردم نسبت به خودت باشی، هیچ‌وقت به توانایی‌های واقعی‌ات نمی‌رسی. درحقیقت، تو می‌توانی یک‌شبه زندگی‌ات را از این رو به آن رو کنی اگر به‌سادگی بی‌خیال

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

اهمیت دادن به طرزِ 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 درقبالِ 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.

www.iran-paper.ir

یک خبر خوب: الزاماً این گونه نیست.

به همین دلیل است که می‌خواهم طرزِ فکرت 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 دورهای چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند، امیدوار و هیجان‌زده خواهی بود. به همان نسبت که سرزمین‌های ناشناخته می‌توانند آبستن 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 زیور و کن. برای رسیدن به رؤیاهایت شهامت 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 به طور 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

بی‌اطمینانی در زندگی را قوی‌تر کن. برای اینکه از خودِ زندگی شاکر باشی و لذت ببری، خودت را با محدودیت‌ها و عقاید شخصی‌ات در منگنه قرار نده.

متوقف نشو. به جای اینکه به فکر زیادکردن حاشیهٔ 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 سرحال و سرزنده خواهی شد.

وقتی از جستجوی امنیت و اطمینانِ خاطر دست بکشی، وقتی از برخورد منطقی با هرچیزی 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 دلیلِ بیشتر نگرانی‌هایت ناشی از تلاش برای پیش‌بینی آینده بود و سپس خودداری از پذیرش اتفاق‌هایی که برخلاف تصور و خواسته‌ات رخ می‌دادند.

زندگی یک ماجراجویی‌ست. زندگی پُر 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 لحظه‌به‌لحظه نحوهٔ زندگی‌کردنت 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.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل ششم: من حاصلِ افکارم نیستم، بلکه نتیجهٔ اعمالم هستم
«تو با افکاری که در سر داری تعریف نمی‌شوی. تو همانی چیزی هستی که انجام می‌دهی. تو اعمالت هستی.»

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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

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

همان‌طور که ژاکت قرمز گران‌قیمتم را به تن داشتم و کراوات زردی هم بسته بودم، نشسته بودم و قهوهٔ فرانسوی‌ام را مزمه 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. ده‌وسی‌وچهار 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 درحالِ نگاه کردن به مکان‌های چشمک‌زنِ ماوس می‌یابی.

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

«وای! کفش‌های مغناطیسی پرنده؟! من می‌تونستم ازشون استفاده کنم!»

سریع به دنیای واقعی برمی‌گردی. ایمیلت را بررسی می‌کنی. از شرکتِ کارت اعتباری‌ات پیامی داری. «من خیلی بدهکارم. هیچ‌وقت نمی‌توانم از این اوضاع بیرون بیایم. برایم کفش‌های مغناطیسی و ناهار بیرون ضروری نیستند.»

اطلاعه‌ای از وب‌سایتِ 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 ازهمه‌جایی خبر وانمود می‌کنی که سرت گرم کار است. «وای، نزدیک بود ها!»

دوباره به ساعت نگاه می‌کنی. یازده‌وسیزده دقیقه. نیم‌ساعت دیگر هم وقت‌گذرانی کردی. «باید به کارم برگردم ... حالا بعد از اینکه ...»

آیا این موارد برای آشناست؟ شاید در اداره مشغول‌به‌کار 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 به‌سرعت 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 دربارهٔ موقعیتی که در آن حضور داری، بیشتر از هرچیز دیگری، حاد و فرساینده می‌شود. وقتی از چیزی که انتظار داشتی در رابطه داشته باشی و حالا نداری، پریشان‌خاطر می‌شوی، درگیر «باید/نباید‌ها»، «توانستن/نتوانستن‌ها» و «حق با چه کسی‌ست»، می‌شوی و با خودت فکر می‌کنی چرا اصلاً هنوز در این رابطه دست‌وپا می‌زنی.

حقیقت این است که همهٔ ما زمانی این کارها را کرده‌ایم. حتی بانگیزه‌ترین، موفق‌ترین و داناترین

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 اعمال.

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

تتودور 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 درحالی‌که از میل و رغبت عمل براساس آنها طفره می‌روند.

این‌طور نیست که آنها هیچ‌وقت به خودشان تردید راه ندهند یا هرگز میلی برای پشت‌گوش‌انداختن یا نادیده‌گرفتن موقعیتی نداشته باشند. این‌طور 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 به خودت 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 چه‌اندازه 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 کنترل‌کردن آن. مخصوصاً به این دلیل که در جای دیگری از این کتاب گفته‌ام، ما حتی درقبالِ 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 بی‌ارزش‌بودن، قضاوت‌شدن، تعلق‌نداشتن یا نداشتن لیاقت. همه این فکرها موقع کارکردن، پرداخت صورت‌حساب‌ها، موقع رفتن به فروشگاه یا رانندگی به‌سراغمان می‌آیند!

بیشتر درس‌هایی که به مراجعه‌کنندگانم آموزش می‌دهم درباره تغییر نگرش و نگاه به زندگی‌ست.

البته اینها راه‌حل‌هایی بلندمدت هستند. درنهایت، هدفم کمک به تغییر و دگرگون‌کردن ضمیر

ناخودآگاه است. عزیز من این شبیه دورزدن با کشتی جنگی‌ست، زمان می‌برد!

اهمیتی ندارد چه‌اندازه سخت در تلاشی، تو افکار منفی خواهی داشت، شاید بیشتر از بعضی‌اوقات، 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 یک‌سری از

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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.

همان‌طوری 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 بهمانی تا حالت روبه‌راه شود، هرگز از جایت 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 دمدمی‌مزاجی 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.»

www.iran-paper.ir

ارسطو

تو زندگی‌ات را با عملت تغییر می‌دهی نه با اندیشیدن به عمل. درحقیقت، وقتی کم‌کم به عملی‌کردن 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، مادامی‌که همان‌جایی که هستند رهایشان نکنی، هیچ تأثیری بر موفقیتت نخواهند داشت.

چطور انجام‌دادن یک کار، فکرت را عوض می‌کند

فواید این مسئله دوبرابر است.

مسلماً وقتی کاری را انجام می‌دهی، همان کاری که در دست اقدام داری، انجام می‌گیرد؛ اما در کنار آن، به‌طرز عجیبی این بهترین راه برای تغییر افکارت نیز هست.

دلایل زیادی برای این موضوع وجود دارد. ما می‌دانیم افکارت می‌تواند تبدیل به واقعیت شود، و

زمانی خودِ واقعی‌ات یکی از همان رفتارهایی‌ست که جزو بهترین علایقت هست، افکارت هم

رفته‌رفته با آن رفتار متناسب می‌شود و خو می‌گیرد. به این موضوع توجه کن: افکارت (و احساسات

ناشی از آن) همیشه هم‌ردیف با بهترین علایق، سلامتی، مسائل مالی یا استعدادهایت نیست. اغلب

اوقات این افکار و احساسات تو را از استعداد و توانایی‌هایت دور می‌کنند. چیزهایی مثل تردید،

ترس، طفره‌رفتن، یا ناامیدی به‌جای رفتارهای مثبتی که واقعاً باید زندگی‌ات را به‌جلو برانند، بر تو و

زندگی‌ات حاکم می‌شوند.

اگر بدون شک و دودلی سراغ وظیفه‌ای بروی که برعهده داری، دفعه‌ بعد که کار مهمی برای

انجام‌دادن بر عهده‌ات باشد، چگونه فکر خواهی کرد؟ افکارت در گذر زمان، شروع به رفتاری شهودی

و حسی می‌کند تا اینکه دیگر ذهنت، هر بار بیشتر از قبل مستقل از افکار منفی‌ات شروع به عمل

می‌کند. آیا می‌خواهی به خودت و بدشانشی‌هایت فکر کنی، یا دوست داری به کارهایی رسیدگی

کنی که درحال‌حاضر ضروری هستند؟

تا حالا دقت کرده بودی وقتی کاملاً در چیزی غرق می‌شوی، تمام مشکلات یا خودگویی‌های ذهنی

منفی‌ات ناپدید می‌شوند؟ وقتی به‌طوری کاملاً حقیقی و شناختی درگیر انجام فعالیت یا تمرینی

می‌شوی، آن بگومگوهای درونی ساکت و ساکت‌تر می‌شوند. گلف‌بازها، تنیسورها، متفکران،

بافندگان، موزیسین‌ها، هنرمندان و دوندگانی که بین ما حضور دارند، دقیقاً می‌دانند من چه

می‌گویم. ورزشکاران این را «تمرکز خیلی بالا» می‌نامند، و خبر خوب این است که تو می‌توانی با داشتن

«تمرکز خیلی بالا» عملکرد بهتری نیز داشته باشی!

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

وقتی می‌توانی تمرکزت را روی کاری که درحالِ انجامش هستی، جمع کنی، سرانجام هوش و آگاهی‌ات شروع به ایده‌پردازی می‌کند.

هر بار که این کار را انجام دهی، تجربه‌ای از اعتمادبه‌نفس و اعتمادبه‌خود را شکل می‌دهی. تمام اینها در بلندمدت روی روشِ فکر کردنت تأثیر خواهد گذاشت.

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

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

همان‌طور که افکارت می‌توانند خودِ واقعی‌ات را بسازند، این فقط از طریق فعالیت‌ها و رفتارهای

توست که افکارت می‌توانند برآورندهٔ 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 کج‌وکوله کند، پیچ‌وتاب دهد و مغشوش کند.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

ذهن ما اغلب درکی غیرواقعی از دنیا دارد، با تفسیرها، سوءبرداشت‌ها، رفتارها و عقاید غیرارادی و برنامه‌های فرهنگی و خانوادگی به رگبار بسته می‌شود، که همگی در سطح بیرونی زندگی مان قرار گرفته‌اند، مثل طراحی‌هایی روی کاغذ رسم بزرگ، درحالی‌که هرچه 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 دربارهٔ اینکه زندگی چگونه است، اغلب سیاه‌چاله‌ای است که ما در آن بی‌حاصل دست‌وپا می‌زنیم.

ما فکر می‌کنیم همه چیز بدتر یا بهتر، سخت‌تر یا آسان‌تر از این قیل و قال و قضاوت بی‌ربط است. این نکته را در نظر بگیر: وقتی در مسئلهٔ مهمی گند می‌زنی، فوراً فکریایی 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 دربارهٔ «غیرممکن» بودن کاری که باید انجامش دهی می‌نالی (بله، می‌نالی). 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 معالجهٔ 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 دیدهٔ بصیرت بنگرد. ما به زندگی کردنِ زندگی «همان‌گونه که هست» خو می‌گیریم، نه آن‌طور که به آن فکر می‌کنیم.

دفعهٔ 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 غیرارادی بر تو تحمیل می‌کند.

هر بار بهتر از قبل عمل خواهی کرد تا اینکه درنهایت ذهنت از خواب غفلت بیدار می‌شود و می‌فهمد. «هی! من از پَسش 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.»

www.iran-paper.ir

دیل کارنگی ^{۲۸}

من این جملهٔ 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 بگویم، وقتی ما وارد عمل می‌شویم، وقتی برای انجام دادنِ هیچ کار دیگری نداریم! خیلی مشکل است که هم‌زمان، بر نگرانی‌های تمرکز کنی و هم کاری را که مشغولش هستی انجام دهی. همهٔ اینها به همان ارادهٔ 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.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

وقتی درباره‌اش فکر می‌کنی، اساساً چیزی‌ست که همه ما درگیرش هستیم. ما می‌خواهیم راننده باشیم. فکر می‌کنیم که یک روحیه خلاق‌تر سراسر زندگی‌مان 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 کمربندت 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 شسته‌ورفته 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 دلواپسی‌هایی 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 رُزا 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 روحیه عالی 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 هرچیزی 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

شأنی 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 خوش‌شانس هستی که می‌توانی به مردم زیادی فکر

کنی که در گذشته و حال افکار خوبی در سر داشته‌اند، اما نتوانسته‌اند آنها را عملی کنند.

این همان چیزی‌ست که برای ما اتفاق می‌افتد. چون بیشتر از اینکه به فکر اعمال و فعالیت‌هایمان

باشیم، نگران افکار خودمان هستیم.

به عبارت دیگر، به این فکر کن که مردم زیادی با داشتن افکار منفی دیوانه‌وار ادامه داده‌اند تا به

موفقیت رسیده‌اند. موزیسین‌هایی افسانه‌ای که با مشکل مواد مخدر دست‌به‌گریبان بوده‌اند. خیلی

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

از ورزشکاران حرفه‌ای درگیر با مسائل مدیریت خشم؛ مانکن‌هایی که از فرط لاغری چندان سالم به نظر نمی‌رسند و میلیونرهایی با طرزِ فکرهایی پر از حرص و آز. ما می‌توانستیم ادامه دهیم و ادامه دهیم. نکته اینجاست که همان اندازه که تفکر منفی نشان‌دهنده شکست است، تفکر مثبت هم پیش‌گویی برای موفقیت نیست. تمام افرادی که بالا دربارشان توضیح دادم، بدون توجه به شرایط درونی‌شان وارد عمل شدند. پس تو هم می‌توانی. این تماماً دربارهٔ عمل است. از جایت بلند شو، وارد عمل شو و تمام آن افکار مزخرف را دور بریز. اوضاع از اینی که هست بهتر و آسان‌تر یا قابل‌درک‌تر نمی‌شود. همین است، زندگی همین لحظه است و تو هیچ لحظه‌ای بهتر از اکنون پیدا نخواهی کرد.

نمی‌دانی از کجا و چطور شروع کنی؟ خب، این همان نخستین قدم است. کشف کن و بفهم. در اینترنت بگرد، کتاب بخوان، بپرس، در دوره‌های مختلف شرکت کن، به پند و نصیحت گوش کن، خلاصه هر کاری از دستت برمی‌آید 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 خوشحالی‌ای بی‌عمل وجود نخواهد داشت.»

www.iran-paper.ir

بنجامین دیزرالی^{۳۴}

هویت خود را از افکارت مجزا کن

«من حاصلِ افکارم نیستم، بلکه نتیجهٔ اعمالم هستم.»

این جدیدترین جمله تأکیدی توست. عبارتی که همهٔ حرف‌هایم را در خود دارد. ادامه بده و

امتحان کن. «من حاصلِ افکارم نیستم، نتیجهٔ 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، همهٔ ما دوست داریم که افکاری بهتر و مثبت‌تر داشته باشیم، اما اگر سرِ جایِ بنشینیم 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 تخییر می‌دهیم.

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

دفعهٔ 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.

همهٔ 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.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل هفتم: من مصمم هستم

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

به برخی از بزرگ‌ترین موفقیت‌هایت 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 هرچیزی 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 الآن 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 شغل‌مان 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.»

تتو دور روزولت

درحقیقت، 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 منحصربه‌فردتر 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 رؤیاها، 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 کارکردن 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 مسیрт را گم می‌کنی. در یکنواختی‌های

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

www.iran-paper.ir

روزانه قفل می‌شوی طوری که به کلی راحت را گم می‌کنی و از جنگلی سر درمی‌آوری که باید پیچ‌وخمی 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 بریاید 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 نیرویی جادویی تو را به حرکت وامی‌دارد. باورش کن تا رنگ واقعیت بگیرد

افراد موفق که بین ما هستند، با پشت‌سرگذاشتن 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 زمانی‌ست که به این عقیده ایمان بیاوری که متوقف شده‌ای. سپس، دوست من، تو واقعاً متوقف می‌شوی. آن موقع است که باید از دل‌وجان مبارزه کنی.

«این از نشانه‌های یک ذهن تعلیم‌یافته است که می‌تواند فکری را بدون پذیرش آن در سر بپروراند.» 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^{۲۵} نپذیرفتند 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 اهدافت احتمالاً به اندازه ساختن نخستین هواپیما جاه‌طلبانه نیست.

تو احتمالاً به دنبال پول بیشتر، مواجهه با ترس‌هایت، 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، میلیون‌ها بار قبل از تو انجام داده بودند و در آینده هم دیگران بارها و بارها تکرار خواهند کرد. این اهداف همگی شدنی هستند. باوجوداین، از چرندیات ذهنی‌ات فریب نخور که دائم زیر گوشت

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

می‌خواند: «ولش کن!» چون تو نمی‌توانی. هیچ‌کس نمی‌تواند. این گفتگو باعث می‌شود همچنان منتظر باشی و چیزی را در دلت بخواهی و بالاخره قربانی زندگی خودت شوی. گاهی هرطور شده پیش برو، روی ادعایت قمار کن و برای هرآنچه می‌خواهی بجنگ. تو باید آن را عملی کنی. پس وقتی کسی به چشمانت نگاه می‌کند و می‌گوید: «هرگز یه میلیونر نمی‌شی» یا مغزت مدام وزوز می‌کند که «غیرممکنه بتونی پنجاه کیلو وزن کم کنی»، تو دو انتخاب داری؛ یکی اینکه می‌توانی مقابل این عقیده که نمی‌دانی چه کاری داری انجام می‌دهی به‌زانو دربیایی، اینکه تو به هیچ منبع و قدرتی دسترسی نداری، اینکه چیزی که این کار نیاز دارد در تو وجود ندارد، یا خودت یا زندگی‌ات را باید قبل از انجام این کارها سروسامان بدهی. پس تو از هدفت دست می‌کشی. یا می‌توانی مقابلش بایستی و مخالفت کنی. می‌توانی این حرف‌ها را رد کنی و برای رسیدن به لیاقت تلاش کنی. می‌توانی بگویی: «نه، شما در اشتباهید و من این رو ثابت می‌کنم.» غیرممکن فقط در لحظه‌هایی به ممکن تبدیل می‌شود 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 هیچ‌وقت نمی‌توانی ثابت کنی چه چیزی ممکن و چه چیزی غیرممکن است.

می‌توانی علاقه به انجام کاری را هزاران بار در خود احساس کنی. ممکن است در تمام تلاش‌هایت 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. به‌عنوان 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 همه‌چیز را می‌دانند... حقیقت این است که او هم مثل تو فی‌البداهه چیزی می‌گوید، درست مثل هر شخص دیگری. جواب‌ها رو می‌دونی؟ بسه دیگه، خالی نبند! خب اگر نتوانیم به‌طور قطع بگوییم که رفتن انسان به مریخ غیرممکن است، چطور هریک از ما می‌تواند چیزهایی را بداند که در زندگی روزمره توان انجام‌دادنش را داریم؟

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 هرچیزی 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.

می‌توانستی تضمین کنی هرکسی که او را می‌شناخت فکر می‌کرد هیچ شانس برای رسیدن به رؤیایش ندارد. او هر زمانی که حرف آنها را باور می‌کرد درواقع این تصورشان را به واقعیت تبدیل می‌کرد.

اگر این را قبول می‌کرد که یکی از مشهورترین بدن‌سازان جهان نخواهد شد، هرگز نمی‌توانست به این مهم برسد. اگر او می‌پذیرفت که نمی‌تواند به آمریکا مهاجرت کند، هرگز نمی‌توانست. اگر می‌پذیرفت که نمی‌تواند وارد عرصه سینما شود، هرگز نمی‌توانست یک سوپرستار سینما یا یک سیاست‌مدار شود. او همه چیز را رها می‌کرد.

اما او هرگز چیزهایی ممکن و غیرممکنی را که مردم دنیا به او می‌گفتند قبول نکرد.

او مصمم بود. او هر روز ساعت‌ها در باشگاه وقت صرف کرد تا بدنش را آماده کند. او فیگورهای بدن‌سازی‌اش را تمرین کرد. مطالعه کرد. کسب‌وکار و تجارت را یاد گرفت. در آزمون هنرپیشگی فیلم‌ها شرکت کرد.

با عزم و اراده. گزینه‌ای به اسم تسلیم‌شدن یا تخییر مسیرها برایش وجود نداشت.

اگر به مسیری که طی کرد نگاهی بیندازی، می‌توانی نکته‌ای ارزشمند درباره عزم و اراده را یاد بگیری: گاهی اوقات اراده، تمام چیزیست که داری.

قبل از آرنولد، هیچ بدن‌ساز استرالیایی نتوانسته بود در فهرست الف شروع مسابقات ایالات متحده

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

قرار بگیرد، چه برسد به اینکه در انتخابات به سمت فرماندار کالیفرنیا برسد. تو الآن می‌توانی مطمئن باشی که او قسمت خوبِ زندگی و حرفه‌اش را بدون اینکه بداند به کجا می‌رود، صرف کرد. هیچ تابلوی راهنمایی در مسیر وجود ندارد وقتی تو به سرزمینی کشف نشده سفر می‌کنی. تمام این ماجرا، کشف و جستجوست. تو یک ردّ پای جدید از خود به جا می‌گذاری، نه اینکه به دنبالِ دیگری راه بیفتی.

وقتی خود را در آن موقعیت می‌بینی، تمام کاری که از دستت برمی‌آید تمرکز کردن و مواجه شدن با مسائل پیش رویت است. به جلو پیش می‌روی و با مشکلاتی که در مسیر، سر راهت سبز می‌شوند، مبارزه می‌کنی.

حتی آرنولد که دیدگاهی وسیع و بی‌نظیر داشت، در نهایت هر بار با برداشتن یک قدم به هدفش رسید.

او به باشگاه می‌رفت و روی عضلات دو سرِ بازویش کار می‌کرد. او روی هر حرکت تمرکز می‌کرد، 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 سرِ 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 درحال حاضر خلبان هواپیماهای تجاری‌ست.

گرفتی چی گفتم؟

کلید مصمم شدن 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، بازهم 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 بزنی. به هر صورت به

مسیرت ادامه بده.

عزم و اراده به این معنی نیست که سراسیمه به سمت هدفِ 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

همراه باشد و بارها و بارها تکرار شود.

تو با مشت 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 می‌گنی 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 تخییری در نقشه صورت نخواهد گرفت.

فرد مصمم همان ورزشکار پرورش اندامی‌ست که هر روز برای تمرین به باشگاه می‌رود؛ همان کارآفرین آینده است 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 با اینکه 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 می‌کند کفاف اجاره خانه‌اش را هم نمی‌دهد ولی همچنان بیشتر از هرکسی در اداره می‌ماند تا جایی که بتواند کار یاد بگیرد. مصمم تویی.

هرکسی که باشگاه رفته باشد می‌داند که رسیدن به نتیجه مطلوب، فوراً ظاهر نمی‌شود. تو نمی‌توانی فقط با نیم‌ساعت دمبل‌زدن، 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 برمی‌داری، هر حرکت، هر عمل، تو کمی بهتر می‌شوی و کمی به هدف نزدیک‌تر.

تا روزی که خودت را در آینه نگاه می‌کنی و با خودت می‌گویی: «وای»

این موضوع برای کسب‌وکار، سلامتی، یا شغل و ارتباط‌های هم به یک شکل است. حتی زمانی که می‌بینی اتفاق جدیدی نمی‌افتد، همین فرایند در حال پیشرفت است. حتی زمانی که کاملاً به موفقیت نرسیده‌ای هم در حال پیشرفت هستی.

تا روزی که به سپرده بانکی یا شغل جدید یا بچه‌هایت یا خانه جدیدی که خریده‌ای می‌اندیشی و با خودت می‌گویی: «وای خدا.»

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

زیرا وقتی در جنگل گم شده‌ای، نمی‌دانی نیم‌ساعت با شهر فاصله داری یا سه روز. تنها کاری که باید انجام دهی حرکت است و تنها راحت روبه‌جلوست.

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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

فصل هشتم: من منتظر اتفاق خاصی نیستم و هر اتفاقی را می‌پذیرم
«تمام کارهایی را کنار بگذار که می‌دانی نباید انجام بدهی، و تمام کارهایی را شروع کن که می‌دانی باید انجام دهی.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 به‌عنوان 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 با یک 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 برای 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 درحال مهیاکردن شرایط مناسب و امن برای تولید محصولی منحصربه‌فرد بودی، به یک‌باره و بنابه دلایلی با شکست مواجه می‌شود و تو باید به فکر یک محصول جایگزین باشی.

آه گندش بزند! ناامید می‌شوی و نفست به‌شماره می‌افتد چون باید سراسیمه به دنبال عمده‌فروش‌ها، واردکننده‌ها یا تولیدکننده‌ها بگردی یا هرکسی 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 به‌طور خستگی‌ناپذیر به جستجو ادامه می‌دهی ولی هیچی به‌هیچی. به سرعت برای 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 سمتِ وسوی 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 ریسک‌کردن برای تمام چیزهایی‌ست که به‌دست آورده‌ای. حالا آیا ارزشش را دارد؟

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

هرچیزی 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 به‌سختی گذرانده‌ای. تو درقبال گذشته، کنترل کمتری روی وقتت 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 سمتِ تو بود. رفته‌رفته احساس گنگ‌تر و ناامیدی بیشتری در خود می‌بینی درحالی‌که 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 سابق را به تو بدهد.

وای!

آرام باش! قبل از اینکه تصمیم عجولانه‌ای بگیری، بیا یک قدم به عقب برگردیم.

انتظار غیرمنتظره‌ها را داشته باش

www.iran-paper.ir

واقعاً چه خبر است اینجا؟

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

نه، من دارم درباره انتظاراتی 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 انتظاراتی که خودت هم از داشتنِ آنها بی‌خبری تا زمانی‌که 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 موردِ 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 انتظارات مخفی می‌سازیم. این انتظارات ما، مثل شکاف‌هایی‌ست که در پایه و اساس برنامه‌های خیلی خوبِ زندگی‌مان وجود دارد که می‌توانند تمام این برنامه‌ها را در همان نطفه خفه کنند. مثلاً در همان مثال تجاری بالا، آن سرمایه‌گذار خوش‌آتیۀ ما انتظار نداشت که آن قرارداد محصولش را از دست بدهد درحالی‌که از دست‌دادن این قرارداد خیلی بد بود و باعث شد انتظاراتی این فرد از بین برود و همین نداشتن انتظارات، موجب پیشرفت او در زندگی شد.

چطور متوجه می‌شوی که در زندگی‌ات، انتظاراتی 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

انتظارهای مخفی را داری. هرجایی 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 درباره‌ی ازدواجت ناراحتی، حتماً بین انتظارهای 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 انتظارهای پنهان و زندگی واقعی‌ات مرتبط است. هرچه شکاف و فاصله بیشتر باشد، احساس بدتری خواهی داشت.

من جایی خوانده بودم که ریشه‌ی ناراحتی در ازدواج، در انتظارهای ارضانگشته است. فکر می‌کنم خیلی فراتر از این حرف‌ها باشد. من مشکل را در خود انتظارها می‌بینم. معتقدم ناراحتی‌ای که در سراسر زندگی شما شیوع پیدا کرده، محصول هزاران انتظار بازگونشده یا ناشناخته است که سایه‌ی 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 انتظارها 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 به‌جای 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 دلال از انتظاراتش

حالا که ما دخل مشکلاتمان را با انتظاراتمان آوردیم، موضوع دیگری را متوجه شدیم و آن این است که بیشتر مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی مستقیماً نتیجه‌ی انتظاراتی است که داری یا قبلاً داشته‌ای. من اینجا از کسب‌وکاری مثال زدم که با شکست مواجه شده بود، ولی در زندگی واقعی، رابطات به انتها می‌رسد، از شغل ناراضی هستی، و ممنوعیت‌های غذایی می‌توانند باعث شوند مستقیم سراغ انتظارات 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 بازگونشده‌ای 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، 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 به‌هم 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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، الآن در این کاغذ جدید که توصیف کردی بنویس که شرایط فعلی چقدر افتضاح است. الآن جزئیات را بنویس که چرا شرایط این‌طور است و با چه مشکلاتی درگیر هستی. فکر می‌کنی چرا در آن برهه از زندگی به انتظارات 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، انتظارات پنهان تو قرار دارند. توصیه‌ام را عملی کن تا به‌طور کامل انتظاراتی را کشف کنی که سهواً برای خودت به‌وجود آورده بودی.

خب، دوباره نگاه کن. درباره تفاوتی که این مسیر برای ایجاد می‌کند، چطور فکر می‌کنی؟ آیا زندگی‌ات را بهتر می‌کند؟ آیا مشکلات 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 انتظارات پنهان 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 انتظارات ضربه می‌خوری و این یعنی سروکله‌زدن با انتظارات، که باعث می‌شوند تناسب همه‌چیز 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 انتظارات را همین حالا دور بریز!

این خیلی خیلی از زارزدن برای اتفاق‌های پیش‌بینی‌نشده زندگی و مشغول‌بودن با شرایطی که وجود دارند قوی‌تر است تا فرورفتن در باتلاق بی‌خیال‌شدن در قبال انتظارات غیرضروری و بی‌حاصل.

www.iran-paper.ir

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

جهان به دورِ تغییرِ درحالِ 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 به نظر برسند. «هیچ بشری در یک رود دو بار پا نگذاشته است ...»

هراکلیتوس

ذهن و مغز ما خیلی علاقه دارد که برای هرچیزی که قرار است اتفاق بیفتد، پیش‌بینی‌هایی انجام دهد و نقشه‌های بچیند که البته کاملاً مشخص است که شدنی نیست. این انتظاراتِ 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 (به‌طورقطع نیستم) اما وابستگی سفت‌وسخت به برنامه‌ریزی (و تمام انتظاراتی که درقبالِ 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 رفع‌ورجوع 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 به‌سمتِ ساحل شنا کن لعنتی! زندگی رژه نیست، بلکه یک رقص است

ذهن ما فرایندهای فکریِ غیرارادی دارد که ما حتی از جریانِ آنها بی‌اطلاعیم. انتظاراتِ تنها یکی از آنهاست، البته یکی از مهم‌ترین‌ها محسوب می‌شود. حقیقتی بی‌رحم دربارهٔ نحوهٔ کارکرد مغز وجود دارد.

همهٔ ما دوست داریم باور کنیم که «اختیار» داریم. این یکی از همان مفاهیمی‌ست که به انسان‌بودن 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 به‌اختیارِ خودمان شکل می‌دهیم.

اما وقتی مغز ما با این فرایندهای فکریِ غیرارادی و خودکار، تحتِ سلطه قرار می‌گیرد، دیگر چه اختیاری داریم؟ بیشتر مردم می‌گویند ما اختیاری نداریم. به من گوش کن، بین چقدر اختیار داری، تمام کارهای لعنتی 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.»

اپیکتتوس

همان‌طور که در بخش‌های مختلف این کتاب گفته‌ام، حتی اگر تصور کنی تصمیمی را آگاهانه اتخاذ کرده‌ای، بازهم مجموعه‌ای از فرایندهای فکریِ ناخودآگاه و غیرارادی وجود دارد که به گرفتن آن

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 بازپس گیری 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.

www.iran-paper.ir

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 کسی‌ست 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 هرچیزی را پذیرا باشی،

البته به این معنی نیست که با آن موافق یا راحت هستی، بلکه به این معنی‌ست 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.»

اپیکتتوس

دفعه بعد که زیر بار انتظارهای خود له‌ولورده شدی، بکوش مسیر متفاوتی را انتخاب کنی. به جای

اینکه ناراحت باشی از اینکه چرا اتفاق‌ها مطابق میل تو و یا طوری‌که انتظار داری پیش نمی‌رود، آنها

را همان‌طور که هستند بپذیر. در آن صورت، تو آزادانه با آن برخورد می‌کنی.

«این کاملاً طبیعی‌ست» 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 طبیعی‌ست. 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

انتظارهایی 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

طبیعی‌ست 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 انتظارها هم به لحاظ پیچیدگی و هم ارزش و اهمیت در روابط صمیمانه و رمانتیک

به سرعت رشد می‌کنند.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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

بازهم تکرار می‌کنم که به این معنی نیست که باید بدون شکایت، یک رابطهٔ مزخرف و پُرکشمکش را تحمل کنی؛ اما چیزی که غیرقابل‌پیش‌بینی‌تر از یک نفر است، دو فرد غیرقابل‌پیش‌بینی‌ست. اگر در یکی از این نوع رابطه‌ها هستی، زمانش فرا رسیده است که به مثالِ قایقِ استناد کنی. پارو زدن را متوقف کن، بازیِ تخییر کرده است، نقشه‌ات را عوض کن. پدر و مادرت، دوستان، و اعضای خانواده‌ات همگی آرزوها، انتظارات و احساس‌های مختص به خود دارند. درحالی‌که 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 مخیلهٔ آنها هم نگنجد. آنها شاید درقبالِ اتفاق‌هایی که بر تو می‌گذرد، کاملاً بی‌خبر باشند.

به‌جایِ آنکه انتظار چیزی را بکشی یا وقتی آن اتفاق موردنظر 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 زمانی‌که 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 بده‌بستانِ 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 درقبالِ موضوع تخییر 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 همه‌چیز را آن‌طور که هست بپذیری و به این معنی نیست که از آنها چشم‌پوشی کنی یا اینکه قاطعانه تخییرشان دهی، بلکه یعنی به این توانایی می‌رسی که قلب و ذهنت را کنترل کنی و قطعاً به این توانایی می‌رسی. این یعنی بیرون‌آمدن از مشغله‌های ذهنی و ورود به موقعیت‌های واقعی زندگی، به‌جایِ آنکه مقابل ناراحتی‌های درونی و بیرونیِ خودت زانو بزنی.

انتظاری نداشته باش و همه‌چیز را بپذیر

هیچ‌کدام 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 انتظاراتی که به‌طور ذاتی همراه آن به‌وجود می‌آید، به‌دست آوری؟ هیچ. وقتی از دست انتظارات برنامه‌ریزی‌ات خلاص شوی، انگار دست در دست زندگی رقص‌کنان در حرکتی؛ می‌توانی برنامه را اجرایی کنی و با هرچه 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

دوستشان داشته باش و محبت و توجه آنها به خودت را نیز. خودت را از شر فشارها و احساساتی‌گری انتظارها خلاص کن. هرچه 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 معمولی‌بودن بیرون بیایی، و بهترینِ 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، موفقیتت، خوشحالی‌ات، فقط در دست‌های توست. قدرت تغییر، قدرت حرکت، ماجراجو بودن و کشف استعدادهایت همگی در دسترس خودت است. به یاد داشته باش، هیچ‌کس نمی‌تواند تو را نجات دهد، هیچ‌کس نمی‌تواند تو را تغییر دهد، همهٔ اینها وظیفهٔ خودت است. چه زمانی بهتر از همین حالا برای شروع تغییر سراغ داری؟

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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.»

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

من به تو هفت جملهٔ تاکیدی گفتم.

«من بی‌نهایت مشتاقم»

«من برای پیروزی بی‌تابم»

«من از پَسَش برمی‌آیم»

«من اتفاق‌ها را می‌پذیرم»

«من حاصلِ افکارم نیستم، بلکه نتیجهٔ اعمالم هستم»

«من مصمم هستم»

هرکدام از این جمله‌ها موضوعی را موردِ توجه قرار می‌دهد. شاید سریع متوجه آنها نشوی، ولی وجود دارند.

اگر می‌خواهی زندگی‌ات متفاوت باشد، باید خوشحالش کنی. تمام تفکرات، مدیتیشن‌ها، داروهای ضدافسردگی، 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 همه‌چیز تغییر کند و اوضاع بهتر شود. تو باید قدم برداری و وارد عمل شوی. یکی از کنایه‌ها دربارهٔ توسعهٔ ذهن و طرزِ 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 «به‌محضِ اینکه نگرانی‌ها یا اضطراب‌هایم پایان یابد، دوباره قرار ملاقات‌هایم را از سر می‌گیرم.» یا «وقتی ریشهٔ تعلل‌هایم را بیابم یا وقتی چیزی برای انگیزه‌دادن به خودم پیدا کنم، کاملاً خوشحال و آزاد خواهم شد.» همین فکر کردن دربارهٔ تعلل‌هایی که در زندگی داری، باعث می‌شود که از زندگی واقعی‌ات دور بمانی.

ما منتظر آن لحظه یا آن تجربه هستیم تا همه‌چیز 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 زندگی‌ات بهبود بیابد و به‌شکلِ معجزه‌آسایی بهتر شود اصلاً بهتر نمی‌شود. هیچ‌کدام از این جمله‌های قشنگ زندگی‌ات را آسان و راحت نمی‌کنند. شاید برای مدتی زندگی‌ات را سخت‌تر هم بکنند! به همین سادگی هم نمی‌توانی آنها را در خود نهادینه کنی. تو باید برطبقِ 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 زندگی‌ام می‌کردم، باورش می‌کردم و با آن روبه‌رو می‌شدم، خودم را از ترس و نگرانی آن و کم‌اهمیتی زندگی آزاد می‌کردم و فقط آن‌موقع بود که برای خودبودن، آزاد می‌شدم.»

مارتین هایدگر^{۲۱}

یک روز می‌میری. نفس‌کشیدن 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 به‌سراغت خواهد

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 جسمی‌ات بحرانی‌ست و فقط چند ساعت دیگر زنده‌ای. تو کم‌شدن ضربان قلب و انرژی‌ات را احساس می‌کنی.

همان‌طور که آنجا روی تخت دراز کشیده‌ای، زندگی‌ات را مرور می‌کنی. هرگز آن تخیراتی را که دوست داشتی اعمال نکردی. در همان شغل مزخرف ماندی، همان ارتباط پُرتنش 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 نفست را بالا ببری، اما هرگز به جایی نرسیدی. فقط به اندازه انگشتان دو دست، نه صدها بار، خواستی ماجراجوییِ تخیلِ 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 و فقط اگر...

لعنتی! به خودت بیا! پشیمانی و افسوس مثل خوره به جانِ 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 نرفتی.

این‌طور 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 غیرکوهنورد 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، درحالی که می‌دانستی می‌توانی رابطه بهتری داشته باشی. تو هیچ‌وقت حسرت این را نخواهی خورد که چرا شبیه یک بدن‌ساز 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 تخیلِ نیاز داری، زندگی‌ای را بسازی که دلت می‌خواهد، زندگی‌ای که به آن افتخار کنی.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

به خودت رشوه نده

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

می‌توانم، نمی‌توانم، می‌توانم؛ 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 هرکس 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 هرچیز 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 درحال 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 زنده‌بودن 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. خب که چه؟! قبل از اینکه با عصبانیت از کوره دربروی، می‌خواهم بپرسم 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 آن‌همه دلیلی‌ست که به خودمان می‌گوییم: «می‌توانم». 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 عالی‌شدن 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 دروغمان 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 هرچیزی 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.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 گذشتهٔ 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 بخواهی و برطبق آن عمل کنی، کافی‌ست.

دو قدم تا رهایی

اگر واقعاً آمادهٔ 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 درحال انجامش هستی رها کن.

ساده است، درست‌ه؟ 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 شعبهٔ محلی دانکین دوناترز^{۴۳} شده‌ای، از همهٔ 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، کدام‌یک را انتخاب می‌کنی؟ نت‌فلیکس یا شغلی با حقوق بهتر؟ شیرینی دونات یا یک هیکل خوب که به آن افتخار کنی؟ بازی‌های ویدئویی یا یک رابطهٔ عاشقانه؟

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

www.iran-paper.ir

هر زمانی که با خودت فکر می‌کنی «نمی‌توانی» عادت‌هایت را کنار بگذاری، فقط یک بهانهٔ 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 به‌دست بگیر.

اگر می‌خواهی طوری ادامه بدهی که سکان زندگی‌ات را به‌دست احساساتت 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.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

تو نمی‌خواهی تغییر کنی! اگر می‌خواستی، تا الآن 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

بازهم تکرار می‌کنم، کاملاً مستقیم، درست است؟ تغییر زندگی فقط با انجام‌دادن یک سری از کارها ایجاد می‌شود. 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.»

۲۲- 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، به طور طبیعی به هم مرتبط هستند. چون از لحاظ روانشناختی، ترک هر چیزی به یک‌باره 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 وگرنه همیشه عقب خواهی ماند و در سفر برای تغییر خیلی گُند 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 لم‌دادن و تعلل را کنار بگذار. آنها را با رفتن به کلاس رقص، باشگاه‌های کتاب‌خوانی، به انداز غذا خوردن، دوچرخه‌سواری و حرف زدن درباره خودت... هرچیز دیگری جایگزین کن!

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 برنامه‌ای سیصدوشصت‌وپنج من ملحق شو که یک دوره دوازده‌ماهه توانمندسازی شخصی‌ست. 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 این‌همه فکر و خیال دست بردار

«برای تعمق زمان بگذار، اما وقتِ عمل، فکر کردن را کنار بگذار و عمل کن.»

ناپلتون 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 بنشین. بلکه به این معنی‌ست که با عزم و اراده وارد عمل شوی. اهدافت 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. اعتمادبه‌نفس تو را نجات نخواهد داد، آینده به‌طور ناگهانی و خودبه‌خود بهتر نخواهد شد، نگرانی‌هایت به یک‌باره رفع نخواهند شد، و شرایط جدیدت فوراً تو را جسور و قابل‌تحسین 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 درباره‌ی مختنم‌شمردن لحظه‌لحظه 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، همین‌طور است.

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

درباره نویسنده

گری جان بیشاپ در گلاسگوی اسکاتلند متولد و بزرگ شد و در سال ۱۹۹۷ به ایالات متحده آمریکا رفت. مسیر مطالعاتی‌اش را در جهان توسعه شخصی، مخصوصاً در هستی‌شناسی و پدیده‌شناسی یافت؛ قبل از اینکه مدیربرنامه 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

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 به‌شیوه‌ای 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 رواقی‌ست.

[←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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

[←۱۷]

Caribbean

[←۱۸]

Disney World؛ یک مجموعه تفریحی در آمریکا که تحت مالکیت والت دیزنیست، و دارای چهار شهر بازی، دو پارک آبی و بیستوهفت 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]

فیلمیست به کارگردانی ویکتور فلمینگ که براساس رمان «جادوگر بی نظیر شهر آز» نوشته ال. فرانک باوم ساخته شده است. دوروتی دخترک کوچکیست 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 آز پایین می‌آورد و از اینجاست که واقعه‌های مکرر رخ می‌دهد.

[←۲۴]

Tacitus؛ یکی از امپراتوران روم.

[←۲۵]

Theodore Roosevelt؛ بیست‌وششمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب جمهوری‌خواه.

[←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 آفریقایی‌تبار). 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

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

نخستین بار از حزب جمهوری خواه انتخاب شد.

[←۳۲]

Nikola Tesla (۱۸۵۶-۱۹۴۶)؛ مخترع، مهندس برق و مهندس مکانیک صربی‌الاصلي آمريکايي. او به دليل طراحي سيستم نوين برق‌رسانی براساس جريان متناوب (AC) معروف شده است.

[←۳۳]

Steven Jobs (۱۹۵۵-۲۰۱۱)؛ مخترع و کارآفرين آمريکايي. او همچنين بنیان‌گذار و مدير ارشد اجرائي شرکت رایانه‌ای «اپل» و یکی از چهره‌های پیشرو در صنعت رایانه است.

[←۳۴]

Benjamin Disraeli؛ سياست‌مدار و رمان‌نويس بریتانیایی که دو بار نخست‌وزیر انگلستان شد.

[←۳۵]

Wright brothers؛ اُرویل و ویلبر، مخترعان نخستین هواپیما.

[←۳۶]

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

[←۳۷]

Arnold Schwarzenegger؛ مدل، تهیه‌کننده، کارگردان، تاجر، سرمایه‌گذار، نویسنده، نیکوکار، سياست‌مدار، بازیگر، فعال محیط زیست، ورزشکار و بدن‌ساز اتریشی-آمریکایی، و برندهٔ جایزه گلدن گلوب بازیگری. او رکورددار هفت بار قهرمانی در مسابقات مستر المپیاست و پس از لی هینی و رونی کلמן 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 سياست‌مدار 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 آمريکايي؛ دارندهٔ بیست‌وهشت مدال المپیک و پرافتخارترین قهرمان تاريخ بازی‌های المپیک.

[←۴۰]

Jessica Cox

[←۴۱]

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

[←۴۲]

Netflix؛ یک شرکت جهانی رسانهٔ سیال و تولیدکنندهٔ 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 رسانهٔ سیال را ارائه داد.

[←۴۳]

خودت را به فنا نده؛ کمتر فکر کن و دل به زندگی بده

Dunkin Donuts

[←۴۴]

(۱۸۷۵-۱۹۶۱) Carl Gustav Jung؛ روان‌پزشک و فیلسوف بزرگ سوئیسی که به‌خاطر فعالیت‌هایش در روانشناسی و ارائهٔ نظریاتش تحتِ عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف شد.

[←۴۵]

Edmund Husserl؛ از فیلسوفان مهم و تأثیرگذار قرن بیستم و بنیان‌گذار مکتب پدیدارشناسی‌ست.