



# معجزه و رازهای موفقیت



سریکومار رائو

مترجم: دکتر شهر روز فرهنگ بیگوند



سرشناسه	: رانو، سریکومار اس. . ۱۹۵۱- م.
سرشناسه	: Rao, Sri Kumar S.
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه و رازهای موفقیت : آیا می‌خواهید موفق شوید؟ : راهبردهای غیرمعمول برای دستیابی به مهارت در کار و زندگی/نویسنده سریکومار رانو : مترجم شهروز فرهنگ بیگوند.
مشخصات نشر	: تهران: استاندارد، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص.
فروست	: ... مجموعه نخستین کار برای زندگی سالم و بهتر
شابک	: 978-964-6255-34-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Are you ready to succeed?: unconventional strategies for achieving personal..., c2006
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی.
موضوع	: موفقیت در کسب و کار -- جنبه‌های روانشناسی.
موضوع	: خودسازی.
شناسه افزوده	: فرهنگ بیگوند، شهروز، ۱۳۳۳ - مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۷ ۸۷۲/م۸۲۷ BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۲۰۲۰۷۱



## افتشارات استاندارد

تهران، روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۲۴۲  
 تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵      شماره: ۶۶۹۵۱۱۴۲      صندوق پستی: ۳۳۸-۱۳۱۴۵

معجزه و رازهای موفقیت

نویسنده: سریکومار رانو

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ بیگوند

طرح روی جلد: احمد آقا قلی زاده

حروفچینی: مترجم، موسسه امید

لیتوگرافی و چاپ: دیبا

چاپ دوم: ۱۳۸۷

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

ISBN: 978-964-6255-34-0

شابک: ۰ - ۳۴ - ۶۲۵۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه
۴	یک سفر نشاط آور «آغاز» .....
	فصل اول:
۱۹	یک زندگی ایده آل .....
	فصل دوم:
۳۴	حقیقت ندارد! .....
	فصل سوم:
۵۳	این گفتگوی ذهنی است که واقعی است! .....
	فصل چهارم:
۶۷	نمی‌توانید ساکتش کنید و ساکت نمی‌شود! شاهد موجب نجات شماست .....
	فصل پنجم:
۸۸	می‌توانید جهان را تغییر دهید .....
	فصل ششم:
۱۰۷	جهان «من - محور» شما در زندگی تان استرس ایجاد می‌کند .....
	فصل هفتم:
۱۲۸	آزادی و خوشبختی: آن طور که فکر می‌کنید، نیستند .....
	فصل هشتم:
۱۵۳	همیشه به نفع خودتان کار می‌کنید، همه این کار را می‌کنند! .....
	فصل نهم:
۱۷۶	از آنچه درون شماست دنیای خود را خلق می‌کنید .....

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

## یک سفر نشاط آور «آغاز»

\*\*\*

اگر به شما بگویم که در یک دنیای رویایی زندگی می‌کنید و همیشه در یک دنیای رویایی زندگی کرده‌اید، چه می‌گویید. این که غیر از این دنیای رویایی چیزی نمی‌دانید. چه می‌شود. اگر بگویم که شما، شما که با دقت تمام عمرتان را صرف بنا کردن این دنیا کرده‌اید و چیزهایی را در آن قرار داده‌اید که اصلاً دوست ندارید - چیزهایی که موجب غر زدن و گله و شکایت شما می‌شود، و گاهی فریادتان را در می‌آورد. چیزهایی که موجب بدبختی شما و همچنین سایرین می‌شود. اگر مانند دیگران فکر کنید، خواهید گفت «بی‌معنی است. هیچ رویایی وجود ندارد، این زندگی من است». می‌دانم که پذیرش این که آنچه واقعیت می‌دانید و به ویژه آنچه خودتان ساخته‌اید یک شبخ است، کاری دشوار است. در عوض، راحت‌تر آن است که آنچه را که من گفتم دور بیندازید و بر این اندیشه که زندگی‌تان را «واقعی» می‌دانید اصرار بورزید، و بگویید گاهی این طوری «پیش می‌آید». کاری هم از دستتان ساخته نیست، یا اینکه کار کمی از شما ساخته است. و اینکه من اینجا هستم تا به شما بگویم، که این طرز فکر منشأ و ریشه‌ی همه‌ی مشکلات شماست.

این اندیشه که در دنیایی رویایی زندگی می‌کنید، اندیشه‌ای رهایی بخش است زیرا به شما اختیار بیدار شدن می‌دهد. صمیمانه آرزو دارم که آماده‌ی این کار باشید. اگر هنوز آمادگی این کار را ندارید، یک گزینه‌ی دیگر هم دارید، می‌توانید یک دنیای رویایی بهتر خلق کنید.

این کتاب طرز کار را به شما یاد می‌دهد. و صرف‌نظر از اینکه بیدار شوید یا دنیای رویایی بهتری بسازید، متوجه خواهید شد که زندگی غنای بیشتری پیدا می‌کند. تنوع بیشتری خواهید دید، متوجه سایه‌روشن‌ها خواهید شد و روابط شما با سایرین رضایت‌بخش‌تر می‌شود و لحظات لذت بخش‌تری تجربه خواهید کرد. در کار موثرتر می‌شوید و بیشتر از پیش از کارتان لذت خواهید برد.

می‌دانم اینطور می‌شود، زیرا همین اتفاق برای خودم رخ داده است و می‌دانم که به صدها نفر کمک کرده تا به این حالت برسند.

سه دهه‌ی پیش، دوره‌ی دکترای بازاریابی را در دانشگاه کلمبیا می‌گذراندم. ابتدا از اینکه در یکی از بزرگ‌ترین دانشگاه‌های دنیا هستم هیجان زده شده بودم، اما با گذشت زمان دریافتم از آنچه در اطراف می‌بینم دچار آشفتگی شده‌ام. من مطالب دانشگاهی و رساله‌های دکترا را با جملاتی شبیه به این «هدف از روش‌های تناسب ساختار مقوله این است که تعادل عملگرانه را بهبود بخشند. آنها با چنین پنداری بکار می‌روند که هم‌ارزی خود را به آزمایش اجزا محدود کنند...». به طرز فزاینده دچار شگفتی می‌شدم، شگفتی که خود را چنین تحمیل می‌کرد «برای اینکار، آنها یک درخت را کشتند؟» به این ترتیب چنین به نظر می‌رسید که «تحقیقات» آکادمیک ارزش‌ها را کم‌رنگ می‌کرد به نحوی که نمی‌توانستم بیاد بیاورم که این ارزش‌ها تا چه اندازه درخشان بوده‌اند و چگونه مردم را در خود اسیر کرده‌اند.

با ناامیدی کوشیدم در تحقیقاتم بدنبال معنی بگردم تا بتوانم بار دیگر شور و شوق خاموش شده را در وجودم جاری کنم. اما به جایی نرسیدم، شکست خوردم. سرانجام، نیروی خواستن مرا قادر ساخت دوره‌ی دکترا را به پایان برسانم. متأسفانه، خوشحالی من از دریافت مدرک دانشگاهی از احساس پیروزی نبود بلکه بیشتر از این خوشحال بودم که روزهای دردناک تحصیلی سرانجام به پایان رسیده بود.

من به نیروی کار پیوستم. در زمانی کوتاه، می‌توانستم سوگند یاد کنم که دنیا از دو دسته افراد تشکیل شده بود: گروهی که به طرزی آتشی مزاج از شغل خود نفرت دارند، و گروهی که به سادگی کارشان را دوست ندارند. در مورد من، نوسان من میان این دو گروه بود. جالب و لذت بخش نبود، اما نمی‌دانستم که چیز دیگری هم وجود دارد. این تصور که کسی بتواند معنایی عمیق و رضایت بخش از زندگی یا کاری که برای زندگی‌اش کرده است کسب کند، دور از ذهن بود.

در جستجو برای فرونشاندن ناراضی‌تیی، پس از چند سال تجارت شخصی را رها کردم و در دانشگاه شغلی دست و پا کردم. در همین زمان شروع به نوشتن کردم و سرانجام ویراستار «دنیای تجارت» (Financial World) و بعدها Forbes شدم. به تدریج این احساس به من دست داد که در ناراحتی‌هایم تنها هستم. همچنان که با هزاران نفر از دانشجویان، فارغ‌التحصیل‌ها، نامزدهای درجهٔ دکترا و مدیران صحبت می‌کردم، می‌دیدم که بسیاری از آنها به راحتی احساس بیم و دل‌تنگی مرا می‌فهمند، و هر یک برای خود داستان‌هایی دارند.

می‌دانستم که باید راه بهتری وجود داشته باشد. زندگی نباید همه‌اش این‌طوری باشد. اگر من احساس می‌کردم به دام افتاده‌ام، پس هزاران نفری که با آن‌ها صحبت کرده بودم، و به طریق اولی میلیون‌ها نفر دیگر در پهنهٔ گیتی باید چنین احساسی داشته باشند. آنقدر سرم شلوغ بود و در بدبختی دست و پا می‌زدم که آشکارا می‌دیدم روحم در عذاب است و نومیدانه در شن روانی می‌دود که او را در خود غرق می‌کند. طولی نکشید که دریافتم استادانی ارزشمند و افرادی وجود دارند که تقلید از آنها با ارزش است.

در این دوران، یک نقطه‌ی واقعاً روشن در زندگی من، مطالعه بود. در تمام زندگی‌ام یک کتاب خوان حریص بوده‌ام، به ویژه به فلسفه، داستان‌های الهام بخش و عرفان ادوار و فرهنگ‌های گوناگون علاقه خاصی داشته‌ام. داستانها و خرد آنها تنها نقطه‌ی امید را به من می‌داد، امید به این که چیزی نیرومند، پر معنی و خوب در کار عالم وجود دارد و در حال عمل کردن است. من که غرق در این کتاب‌ها شده بودم، احساس آرامش می‌کردم و احساس ناگفتنی خوب بودن را که به دنبال آن

بودم، در خود حس می‌کردم. اما نیازهای دنیوی به طرزی اجتناب ناپذیر همچنان خزنده رخ می‌نمودند، و به نحوی شگفت انگیز آزادی ای را که در جریان مطالعاتم تجربه می‌کردم خفه می‌کردند.

خودم را مانند یک اسب آبی احساس می‌کردم که در فصل تابستان سرزمین‌های استوایی دوست دارند در آب و لجن بغلطنند. هرچه باشد، این کار آنها را خنک و راحت نگه می‌دارد. اما مگس‌ها، پشه‌ها و دیگر حشرات گزنده هم هستند با آرواره‌ها و خرطوم‌هایی به حد کافی نیرومند که حتی در پوست آنها نفوذ می‌کند. آنها مانند لحافی ضخیم پشت اسب‌های آبی را می‌پوشانند. وقتی که درد به اندازه‌ی کافی شدت یافت، اسب آبی خود را در آب فرو می‌برد و تسکین پر برکتی را احساس می‌کند. اما پشه‌ها به صورت گروهی از پشت او بر می‌خیزند. آنها در هوا می‌مانند. آنها می‌دانند که اسب آبی بزودی از آب خارج می‌شود، و در این لحظه‌ی خارج شدن از آب، آنها فرود می‌آیند و تغذیه‌ی دردناک خود را از سر می‌گیرند. این تشبیه بصری کاملی از طرز زندگی من بود. حشرات، ناامنی‌های گزنده، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، حسادت‌ها، تحریکات، خواسته‌ها، ترس‌ها، احساس گناه، هراس، بازهم باز می‌گشتند. و هر وقت که باز می‌گشتند، نیرومندتر و ترسناک‌تر به نظر می‌رسیدند.

به تدریج دریافتم که لزومی ندارد که زندگی‌ام چنین باشد. می‌توانستم حشرات ذهنم را، نسبتاً به آسانی، از خود برانم. می‌توانستم مانند اسب آبی خود را به زیر آب ببرم، اما لزومی نداشت از همان نقطه از آب خارج شوم. می‌توانستم چند صد متر زیر آب شنا کنم و در نقطه‌ای که عاری از حشرات بود، از آب خارج شوم. حشرات باز خواهند گشت، اما این کار را به آسانی می‌توان تکرار کرد. آزادی امکان‌پذیر است.

شروع به اندیشه در مورد عوارضی که این طاعون بر دانشجویان دارد، کردم. در هر حال این افراد مردان و زنانی بودند که هدفشان این بود که رهبران تجارت شوند. هر کسی می‌خواهد که در این چالش پیشرفت کرده چیزی به دست بیاورد، هر کسی رویای موفقیت در سر دارد و در جستجوی موقعیت و مسوولیتی در رهبری است. نزد خود فکر می‌کردم: اما چگونه؟ آیا این دانشجویان می‌توانند امید داشته باشند که الهام بخش دیگران باشند، یا جاه‌طلبی خود را ارضاء کنند در حالی که خودشان به



وسیله‌ی زندگی بلعیده می‌شوند؟

برای من روشن بود که دانشجویان توجه خود را به مطالب نادرست متمرکز کرده‌اند. آنها بیش از حد به پول، قدرت، و مقام چسبیده بودند. آنها فرصت‌ها را بر اساس این که چه چیزی می‌توانند از آن به دست بیاورند، ارزیابی می‌کردند. بسیاری از آنها آماده‌ی فداکاری‌های باور نکردنی بودند، حاضر بودند ساعاتی جهنمی کار کنند تا «به هدف دست یابند»، اما بهایی که آنها می‌پرداختند بسیار گران بود. می‌دانستم که می‌توانم با آموزش ایجاد کمی تغییر در رویکردشان به زندگی، مانند اینکه بیشتر به خدماتی که می‌توانند ارائه دهند تمرکز کنند نه به چیزی که می‌توانند به دست بیاورند، به آنها کمک کنم با نگرانی کمتر به نتایجی بهتر برسند. این تغییر کوچک در تمرکز می‌تواند بخودی خود کمک کند آنها از رویای موفقیت بیرون بیایند. ابزارهای زیادی از این قبیل دارم، اما مشکل در این بود که دانشجویان را وادار به درک نیروی این ابزارها کنم.

دوره‌هایی برگزار کردم تا به دانشجویان کمک کنم تکانی به زندگی‌شان بدهند، تکانی که آنها را قادر می‌کند رهبرانی واقعی شوند. رئوس مطالب این دوره‌ها نمی‌توانست به اصول سنتی تجارت کاری داشته باشد، و من مطمئن نبودم که کسی به مطالبی توجه کند که بلافاصله به تخصصی در تجارت منتهی نمی‌شود. مهمتر از همه اینکه دانشجویانی که با آنها سروکار داشتم چنان به دنبال هدف بودند که به

جوان داستان زیر می‌مانستند:

جوانی جستجوگر و ناامید به خانه‌ی استادی رفت و در زد. هنگامی که استاد در را باز کرد، نفس نفس زنان پرسید: «می‌خواهم مرا تعلیم دهی، اگر من شاگرد تو باشم، چقدر طول می‌کشد؟»

استاد جوان را برانداز کرد. او بدنی نیرومند داشت، و بی‌قراری درونی که او را بدانجا کشانده بود قابل لمس بود. یک داوطلب خوب. استاد گفت: «ده سال» جوان گویی ضربه‌ای خورده باشد، جا خورد. او در حالی که سرش را به جلو خم کرده بود، چند دقیقه ایستاد. سپس چشمانش را باز کرد و خشمگین پرسید: «اگر شب و روز کار کنم، اگر بدون خوابیدن کار کنم و دو برابر شاگردان دیگر کار کنم، آن وقت چقدر طول می‌کشد تعلیم ببینم؟»

استاد به آرامی گفت «بیست سال، جوان چنان بهت زده شد که استاد دلش به رحم آمد و ادامه داد «وقتی که یک چشم تو بر هدف ثابت مانده، فقط با یک چشم می توانی راه را پیدا کنی»

اعتقاد راسخ دارم تا وقتی که دانشجوی راه را نیابد، هرگز قادر به داشتن یک زندگی نیرومندانانه (شخصی یا حرفه‌ای) نخواهد بود. من دوره‌ای را ایجاد کردم که خلاقیت و مهارت شخصی نام گرفت و برای نخستین بار در سال ۱۹۹۴ در دانشگاه لانگ آیلند ارائه شد. من آن را بخوبی ارائه کردم. بعدها من آن را اصلاح کردم و مجدداً ارائه کردم. بهتر شد. من آن را به دانشگاه کلمبیا بردم. پس از دو سال آتش افروخته شد. گروه‌های بیشماری از متقاضیان از دانشکده‌های بازرگانی، حقوق، روابط عمومی و روابط بین‌الملل و سایر بخش‌ها ظاهر شدند. روند پذیرش طاقت فرسا و دقیق بود، اما تقاضا به حدی نیرومند بود که افرادی که درباره‌ی این دوره شنیده بودند از روی طناب‌هایی که برای صف داوطلبان کشیده بودم می‌پریدند.

پس از سال‌ها، مردم از همه‌ی گروه‌های سنی و همه‌ی مراحل زندگی ندای مرا شنیده بودند. مدیران ارشد و موسسین شرکت‌ها برای برنامه‌هایی که من اجرا می‌کردم ثبت نام کردند. دوستان دانشگاهی، خویشاوندان، وابستگان، افراد سرشناس، آشنایان به تجارت، و دیگران در میان این گروه بودند.

از همان ابتدای کار، با همکاران دوره - دانشجویان، سخنرانان میهمان، دستیاران تدریس به صورت یک جامعه روبرو شدم. با الهام از مفهوم بودایی سانگها (Sangha) (گروهی از سالکان که مسیر را با یکدیگر طی می‌کنند) آغاز کردم، قصدم این بود که این الگو پشتوانه‌ای برای پیشرفت و الهام باشد. موثر بود. تا آنجا که اطلاع دارم، این دوره تنها دوره‌ای است که در برجسته‌ترین دانشکده‌های بازرگانی انجمن سالکان خود را دارد. رابطه‌ی ایجاد شده بسیار عمیق است و گستردگی یک نسل را دارد. دوره به صورتی طرح شده که «پایان» ندارد. دانشجویانی که سفر اکتشاف و پیشرفت را آغاز می‌کنند، انتظار دارند که این سفر دهه‌ها و حتی برای همه‌ی عمر طول بکشد.

برخی تحولات گزارش شده را ذکر می‌کنم: افسردگی جای خود را به امیدواری و

تفریح داده است؛ روابط گرم جایگزین دلسردی‌ها شده است؛ تغییر مسیر زندگی و کار همراه علاقه و مهربانی است؛ در مصاحبه‌ی مهارت‌های شغلی برخوردی دلگرم کننده برقرار شده است؛ انصراف‌ها جای خود را به تقاضاهای مجدد داده است؛ باور کردنی نیست، حتی یک «معجزه» است که استادان و مدرسین پذیرفته‌اند که موضوع رسالات را تغییر دهند و کارفرمایان به طرح جدیدی در رابطه با چیدمان مشاغل روی آورده‌اند؛ ارتباط معنوی تازه‌ای به وجود آمده و توانایی تازه‌ای ظهور کرده است که بدون تعارض در همه‌ی عرصه‌های کار و زندگی نفوذ کرده است؛ کارایی افزایشی غیر معمول یافته است، سه یا چهار برابر و با کوشش و فشاری بسیار کمتر؛ شفافیت ارزش‌های فردی و نحوه‌ی ایجاد شغل، روابط، و سایر فعالیت‌ها بچشم می‌خورد به نحوی که همه‌ی این عرصه‌ها در هم تنیده شده‌اند.

تعداد قابل توجهی از فارغ‌التحصیلان گزارش می‌کنند که این تغییر بر هر بخشی از زندگی آنها اثر گذاشته است. تعداد قابل ملاحظه‌ای از افراد سرشناس تشکر کرده و گفته‌اند که تغییراتی مهم و مثبت در همکارانشان ایجاد شده است.

هنوز دوره را تدریس می‌کنم. اما زمان آن رسیده است که اصول آن نگارش شود تا هر کسی که این ابزارها را بکار می‌بندد بتواند تغییر کند و زندگی سرشار از خلاقیت و مهارت شخصی را ادامه دهد. این کتاب حاصل دوره است و همچنین حاوی تمرین‌ها و مطالب تازه است. اما این یک کتاب سنتی نیست. این کتاب برای ایجاد تغییراتی بنیادی در زندگی شما نوشته شده است. این کتاب تنها یک کاتالیزور و جعبه ابزار است، اما این شما هستید که این تغییر را ایجاد می‌کنید. تنها شما می‌توانید این تغییرات را ایجاد کنید.

### چرا این کتاب می‌تواند سبب وقوع معجزه شود

این کاملاً خودخواهانه است که بگویم «ایده‌های من» می‌تواند چنین تغییراتی در زندگی مردم به وجود بیاورد. اما می‌توانم با اطمینان این را بگویم، زیرا هیچ یک از نظرات، تمرین‌ها و نکاتی که مطرح می‌کنم به من تعلق ندارند. این نظرات توسط افرادی خردمند که دنیا روی آنها حساب باز می‌کند بیان شده‌اند، آزمایش شده و

تصفیه شده‌اند. آنها در ادوار زیسته‌اند، به سنت‌های متفاوت تعلق داشته‌اند، و درکی عمیق از رنج‌های بشری دارند. آنها که بر این مسایل تسلط داشتند، روش‌هایی موثر ابداع کردند تا به پیروان خود کمک کند راهشان را دنبال کنند. اگر نیرویی در این کتاب احساس کردید، مرهون آنها هستید. همه‌ی کاری که من کرده‌ام این است که رهنمودهای آنها را در یک لفافه قابل قبول قرار داده‌ام تا آموزشی برای مردم کشوری صنعتی باشد.

قلعه مورد حمله قرار گرفته بود. در یکی از پیش‌آمدگی‌های قلعه یک برج بلند برپا شده بود و از فراز آن کمان‌داران بارانی از تیر و نیزه‌های آتشین بر سر ساکنین قلعه باریدند. اوضاع ناامید کننده بود.

ژنرال سپاه مدافع کارآمد و پرکار بود. در حالی که مهاجمان سرگرم برپایی برج بودند او به انتظار ماند و دید که برج را از مقدار کمی چوب و فلز می‌سازند. در تاریکی شب او طرح حمله‌ی متقابل را کشید.

فیل سلطنتی با زره‌ای که بطور ویژه طراحی شده بود پوشانده شد و پیش از آنکه در پناه شاخ و برگ درختان نزدیک برج را مستحکم کنند، فیلان به سوی برج راند.

فیل با قدرت تمام برج را درهم کوبید. چوب‌ها از هم جدا شده و شکستند. تیرک اصلی سقوط کرد و برج فرو ریخت. کمانداران از مقر خود به زیر غلظیدند و پا به فرار گذاشتند. ظرف آتش بر روی بقایای برج افتاد و طولی نکشید که آتش آن را طعمه‌ی خود ساخت.

فیل همچنان با غرور قدم برمی‌داشت. ککی که به گوش فیل چسبیده بود به پشت سر و تخریبی که ایجاد شده بود نگاهی انداخت و با غرور گفت «واقعاً که خوب آنها را درهم کوبیدیم!»

من هم مانند آن کک هستم با این تفاوت که می‌دانم فیل همه‌ی کارها را انجام داده است. آنچه باید شناخت فیل است و اینکه این فیل است که شیاطین مزاحم شما را درهم می‌شکند.

زندگی شما یک آفرینش است. زندگی یک شاهکار هنری است و به هیچ وجه ارزشش کمتر از نقاشی سقف کلیسای سیستین یا مجسمه‌ی عظیم «گوماته شوارا»

نیست. شما یک هنرمند هستید. همه‌ی آثار هنری از ذهن هنرمند به وجود می‌آیند. این کتاب دعوت از شماست برای اینکه چیزی را که می‌خواهید خلق کنید جستجو کرده و تعریف کنید.

این کتاب را با این انتظار که زندگی شما را تغییر خواهد داد بخوانید. عمیقاً زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. زندگی‌تان را بطور کلی از هزاران راه کوچک و بزرگ دگرگون خواهد کرد. انتظار داشته باشید که اثری مهم بر کار، روابط، سلامتی، بهبود وضع مالی، رشد معنوی و هر بخش دیگری از وجودتان داشته باشد. این کتاب می‌تواند اینکار را بکند. کارگاهی که این کتاب بر اساس آن به وجود آمده است قبلاً این کار را برای بسیاری از افراد انجام داده است. تنها پرسش این است؛ شما آماده‌اید؟

بیش از یکصد سال پیش تبلیغ ترکیب گیاهی پینکهام حاوی عبارات متواضعانه‌ی زیر

بود:

این ترکیب بدترین ناراحتی‌های زنان، همه مشکلات تخمدان، زخم‌ها و التهابات، افتادگی‌ها و جابجایی‌ها و همچنین درد کمر ناشی از آن‌ها را معالجه می‌کند و زندگی‌تان را تغییر می‌دهد.

تومورهای رحم را در همان مراحل اولیه رشد ذوب کرده و دفع می‌کند. دافع سرگیجه، نفخ و ضعف معده است و نیاز به مواد محرک را برطرف می‌نماید. معالج سردرد، نفخ و پف آلودگی، عرق کردن عصبی، ناتوانی عمومی، بی‌خوابی، افسردگی و سوء هاضمه است.

با استفاده از این ترکیب احساس درد، اضافه وزن و کمردرد همواره بطور کامل درمان می‌شود.

برای درمان ناراحتی‌های کلیه در هر دو جنس دارویی بهتر از این ترکیب وجود ندارد.

برای متوجه کردن خوانندگانی که ممکن است هنوز تردیدهایی نسبت به این داروی استثنایی داشته یا مفهوم پیام را درک نکرده باشند، یک تضمین صریح ارائه می‌کند: روشن شده است که ترکیب گیاهی پینکهام سرطان را نیز معالجه می‌کند.

اگر احساس کردید که در این کتاب با شکل امروزی معجزه سروکار دارید، من ملامتتان نمی‌کنم. تقریباً چنین به نظر می‌رسد. هنگامی که به تفصیل شرح دادم که

این کتاب چه کاری می‌تواند بکند و چرا می‌تواند بکند، با من هم‌رأی می‌شوید. سپس با دقت بسنجید که آیا مایلید خودتان این اصول را در عمل پیاده کنید. اگر قانع شوید و صادقانه آن را بکار ببندید خواهید دید که به وعده‌ها وفا می‌شود.

### گونه باید از این کتاب استفاده کرد

اگر در کتاب غوطه‌ور شدید و خارج شدید- تنها گاهی تمرینات را انجام دادید- بدون شک سود مختصری خواهید برد اما بعید است که زندگی‌تان متحول شود. در تجارب من، اختلاف عمده میان افرادی که نتایجی قابل ملاحظه بدست می‌آورند و افرادی که تغییراتی کوچک در زندگی خود ایجاد می‌کنند این است که گروه دوم راه‌های بیشمار و زیرکانه‌ای برای فرار از تکالیف و تمرین‌ها پیدا می‌کنند. دلایل پذیرفتنی و حتی مبرمی وجود دارند که در روند زندگی دخالت نکنیم و از کار سخت و آزمون درون‌نگر دوری کنیم. اما خواننده‌ی مشتاق راهی پیدا می‌کند تا زمانی برای اینکار فراهم نماید. خواننده‌ای که کمتر درگیر می‌شود اینکار را نمی‌کند.

ممکن است همه‌ی این‌ها سخت و جدی بنظر برسند. اینطور نیست. در این مورد چنین فکر کنید: اگر مقداری باروت خشک در محیطی غنی از اکسیژن داشته باشید و با کبریتی روشن وارد شوید، انفجاری رخ خواهد داد. لازم نیست انرژی زیادی صرف کنید. کاری قهرمانانه نیز لازم نیست. تنها چیزی که لازم است این است که اجازه دهید کبریت با باروت تماس پیدا کند. ایده‌ها و تمرینات این کتاب کبریت هستند. شما باروت هستید و اکسیژن همه جا حضور دارد. نقش شما در این روند این است که ذهنی باز داشته باشید و بخواهید. این یعنی اینکه شما آگاهانه و صمیمانه تمرینات را انجام دهید. و در صورت لزوم آنها را تکرار کنید.

در این کتاب تکالیف و تمرین‌هایی وجود دارند. مهم این است که شما:

۱- تمرینات را به همان ترتیبی که ارائه می‌شوند انجام دهید.

برخی از آموخته‌ها جزئی و کوچکنند و حتی ممکن است تا مدت‌ها بعد متوجه نشوید چیزی آموخته‌اید. همچنین هر تکلیفی براساس تکالیف قبلی ارائه می‌شوند.

بنابراین نادیده گرفتن تمرین‌ها ضد خلاقیت است. مناره‌ی کلیسا هنگامی برپا می‌شود که طبقات اصلی آن بنا شده باشند!

## ۲- واقعا، واقعا، واقعا بهترین تلاش را در انجام تمرینات بکار ببرید.

خود را از نظر جسمی و فیزیکی با تمرینات هماهنگ کنید. بهترین مزد را هنگامی دریافت می‌کنید که در اینکار پیشرفت کنید.

آیا تابحال یک نمایشنامه‌ی آماتور- از نوع نمایشنامه‌هایی که در دبیرستان یا کتابخانه‌ی محلی برگزار می‌شود- دیده‌اید؟ کاراکترهایی هستند که شق و رق روی صحنه قدم می‌زنند و بطور آشکار در پیمودن مسیر نمایش ناراحتند. کاراکترهایی نیز هستند که با انرژی و نیرومند در نقش خود غرق می‌شوند. و با اینکار با بینندگان نیز ارتباط برقرار می‌کنند. آنها افرادی هستند که کف زدن‌های بینندگان را بر می‌انگیزند و نمایش تجربه‌ای لذت بخش برای آنهاست. شما می‌خواهید از گروه اخیر باشید.

لحظاتی وجود دارند که احساس می‌کنید تنها به خاطر حرکت کردن راه می‌روید. از اینرو تمرینی که می‌کنید مکانیکی و طرح‌ریزی شده است. در این لحظات احساس می‌کنید کاری بدون بینش انجام می‌دهید و بدتر از آن رنجیده خاطر و بی‌میل می‌شوید.

اگر چنین اتفاقی بیفتد کار را متوقف کنید. برخی اوقات توقف یک یا دو روزه کافی است. گاهی به یک هفته یا بیشتر نیاز دارید. اما به تمرینات برگردید. به تلاشتان ادامه دهید تا بتوانید با اشتیاق هنرپیشه‌ای که نقش مشخص شده را انجام می‌دهد تمرینات خود را انجام دهید. تنها پس از انجام این کار است که می‌توانید بگویید تمرینات کاری برای شما کرده است یا خیر.

برخی از تمرینات واقعا در تجارب گوناگون پرورده شده‌اند. حالا باید بیاموزید که چگونه آنها را تاثیرگذار کنید. خبر خوب اینکه این یک مهارت است و می‌توان با تمرین در آن استاد شد. خبر بد اینکه باید پایداری و سماجت کنید. بدون کسب این توانایی خیلی زود دست از کار می‌کشید و تنها چیزی که به دست می‌آورید یک کتاب اضافی است که در قفسه‌ی کتابخانه خاک می‌خورد.

### ۳- یک گروه پشتیبان ایجاد کنید.

ایجاد یک گروه سه تا شش نفره- احتمالاً از دوستان و بستگان- که همگی تقریباً با یک سرعت با این کتاب کار کنند، فکر خوبی است. بطور منظم و در صورت امکان هر دو هفته یکبار با هم دیدار کنید. دیدگاه ها و یادداشت‌هایتان را مقایسه کنید و آنها را با یکدیگر سهیم شوید. سوالاتی که برایتان پیش آمده مطرح کنید. گاهی همین گفتگوهای ساده همه چیز را روشن می‌کند. این نه تنها یک شراکت لذت بخش است، بلکه یک شبکه‌ی نیرومند کاری نیز هست.

### ۴- دفتر روزانه ایجاد کنید.

همین امروز شروع کنید. نگهداری آن در لپ تاپ شخصی‌تان خوب است، اما توصیه می‌کنم از یک دفتر یادداشت روزانه‌ی سنتی که برگ‌های آن به هم دوخته شده استفاده کنید که بتوانید بطور مفصل در آن بنویسید. در عمل نوشتن چیزی جادویی و مقید کننده وجود دارد.

هر روز یک عنوان بسازید؛ چند عنوان در روز هم خوب است. آنچه که در جریان خواندن کتاب یا انجام تمرینات شما را تکان می‌دهد یادداشت کنید. به‌ویژه بصیرتی را که کشف می‌کنید، یادداشت کنید. چگونه بر زندگی خود تأثیر می‌گذارید؟ بنویسید قصد دنبال کردن چه چیزی را دارید. سپس انجامش دهید.

## مدل ذهنی برای خواندن این کتاب

در این کتاب، در مورد مدل‌های ذهنی بسیار سخن خواهم گفت. «مدل ذهنی» مفهومی است که از نحوه‌ی کار دنیا داریم، اینکه کارها باید چگونه انجام شوند و چگونه انجام می‌شوند. ما از مدل ذهنی استفاده می‌کنیم تا دلیل وقوع رویدادها را برای خودمان شرح دهیم. از آنها برای نمایاندن خود و اینکه بخود بگوییم چکار باید بکنیم، استفاده می‌کنیم. بسیاری از اوقات ما حتی نمیدانیم که از مدل‌های ذهنی استفاده می‌کنیم، و قاتل حقیقی همین عدم آگاهی است.



- اگرچه در فصل بعدی با عمق بیشتری به این موضوع خواهم پرداخت، ارائه‌ی مدل ذهنی پیشنهادی من برای خواندن این کتاب اهمیت دارد:
۱. نویسنده می‌گوید این کتاب بطور کلی زندگی‌ام را تغییر می‌دهد. ذهن خود را به این گفته باز می‌گذارم زیرا خواهان آنی تغییر در زندگی‌ام هستم.
  ۲. با دقت این کتاب را می‌خوانم، و مطالب مهمی را که جالب باشد علامت می‌گذارم. هر وقت به مطلبی رسیدم که مرا به هیجان می‌آورد، خواندن را متوقف می‌کنم.
  ۳. آن مطلب را می‌سنجم و انشعابات آن را جستجو می‌کنم. همواره بیاد خواهم داشت که با مطالب کتاب راحت باشم.
  ۴. همان‌طور که توصیه شده است، شروع به یادداشت‌های روزانه خواهم کرد و بطور مکرر عناوینی خواهم ساخت.
  ۵. تمرینات را به همان ترتیبی که ارائه می‌شوند، انجام می‌دهم. انرژی جسمانی و احساسی قابل ملاحظه‌ای در هر تمرین سرمایه‌گذاری خواهم کرد. با دقت مراقب واکنش‌های خود، واکنش‌های افرادی که با آنها رابطه دارم، و همه‌ی نتایج خواهم بود و همه را در یادداشت روزانه‌ام ثبت خواهم کرد.
  ۶. بطور عملی از حالات احساسی خود- دل‌سردی یا خوشبختی؟ عصبانیت یا آرامش؟ مضطرب یا آرام؟- آگاه خواهم بود. این حالات را در دفتر روزانه یادداشت خواهم کرد تا ببینم در گذر زمان، همچنان که تمرینات را انجام می‌دهم، چه تغییراتی ایجاد می‌شود و افکار و ایده‌های ارائه شده را خواهم سنجید.
  ۷. با افراد متفرقه در مورد این سفر صحبت نخواهم کرد. در این مورد با دوستان و بستگانی که آن را درک می‌کنند و بینشی در این مورد دارند و خودم آنها را انتخاب کرده‌ام صحبت خواهم کرد. آنها را تشویق خواهم کرد کتاب را بخوانند و تمرینات را انجام دهند، بطوری که مسایل مشترک زیادی برای بحث کردن داشته باشیم.
  ۸. این را می‌دانم که این کتاب یک نقطه‌ی آغاز است. من خود را در مسیر آگاهی و پیشرفت قرار می‌دهم که سال‌ها، دهه‌ها، می‌خواهد و ممکن است باقی عمرم را

به این کار مشغول باشم. از این مطلب احساس راحتی می‌کنم. این چیزی است که من می‌خواهم.

### تمرینات را مانند پوشیدن لونگی یا ساری انجام دهید.

آیا تا بحال «لونگی» یا «ساری» پوشیده‌اید؟ من چند سال در برمه (که اکنون میانمار نامیده می‌شود) زندگی کرده‌ام، جایی که بسیاری از مردها لونگی می‌پوشند. لونگی قطعه‌ای پارچه است که به صورت استوانه دوخته می‌شود و از قسمت پایین سینه تا قوزک پا امتداد می‌یابد، و مردها معمولاً در قسمت کمر آن را محکم می‌کنند و به عنوان بخش پایینی لباس مورد استفاده قرار می‌دهند. لونگی‌های رسمی شق و رق است و با نخ‌های سیمی (اغلب نخ‌های طلایی) حاشیه دوزی شده‌اند و طراحی ظریف دارند. لباس روزمره خاکستری یا رنگی است و از پارچه‌ی ارزان قیمت بافته شده است. پوشیدن لونگی آسان است و تنها چند ثانیه طول می‌کشد و فضای کافی برای جریان هوا بر روی بدن فراهم می‌کند. لباسی بسیار مناسب برای یک کشور گرم در منطقه‌ی استوایی است. درک اینکه چرا بخشی از لباس ملی شده است، آسان است. مدت زیادی طول کشید تا بتوانم لونگی بپوشم. اگر آن را بطور متناسب محکم نکنید، دور ساق پایتان می‌پیچد و ساق پا را به صورتی یک طرفی نشان می‌دهد. اگر خیلی محکم آن را ببندید، شکمتان درد می‌گیرد. اگر آن را شل ببندید، ممکن است از تن سر بخورد و به زمین بیفتد و شما را عریان و دستپاچه باقی بگذارد. می‌توانید از یک فرد وارد بخواهید آن را برایتان ببندد، اما بازهم راه رفتن شما ناشیانه و ناپسند می‌شود. مگر اینکه به عوض اینکه به زمین بیفتد، آن را به طرف بالا جمع کنید. سرانجام به جایی رسیدم که پوشیدن لونگی برایم آسان بود، اما هنگامی آن را یک موفقیت دانستم که مجبور نباشم هر چند دقیقه یکبار آن را تنظیم کنم. حتی نمی‌توانستم تصورش را بکنم که لونگی بر تن بتوانم با شینلون (شینلون) بازی کنم. شینلون یک توپ ساخته شده از ترکیبی چوب است، توخالی و کمی کوچکتر از توپ فوتبال است. برمه‌ای‌ها و بطور عموم مردهای برمه‌ای در همه جا شینلون بازی می‌کنند. هدف بازی این است که توپ را در جریان نگهدارند و از پاها، ساعدها، سر،

و سایر بخش‌های بدن برای اینکار استفاده می‌کنند؛ اما حق دست زدن ندارند. بازیکنان خوب در جریان بازی بدنشان را پیچ و تاب می‌دهند، به پشت، جلو و به اطراف خم می‌شوند، به هوا می‌پرند تا از افتادن شینلون جلوگیری کنند. حرکات آنها اعجاب‌آور است و در تمام مدت بازی لونگی بر تن دارند!

البته «ساری» بیشتر شناخته شده است، یکی از البسه‌ی سنتی است که زنان هندوستان و بسیاری کشورهای دیگر می‌پوشند. ساری، یک نوار پارچه‌ای به طول شش فوت (۱۸۰ سانتی متر) یا بیشتر است و از انواع بافت‌ها و رنگ‌ها بافته می‌شود. پوشیدن آن راه‌های گوناگون دارد، می‌توان به صورتی موقر یا سر تا پا تن‌نما آن را پوشید، با این حال، زن‌هایی که ساری را بخوبی می‌پوشند ظاهری برازنده دارند. بسیاری از غربی‌ها که ساری می‌پوشند، هرگز نتوانسته‌اند در پنهان ساختن سنجاق‌ها و سوزن‌هایی که لباس را نگه می‌دارد راحت باشند.

اگر می‌خواهید در لونگی یا ساری راحت باشید، فقط یک راه دارید: آن را بپوشید و به پوشیدن آن ادامه دهید. اگر می‌خواهید به‌طور طبیعی تمرینات این کتاب را انجام دهید، اگر می‌خواهید در دنیایی که ایجاد می‌کنید راحت باشید، فقط یک راه دارید: آنها را انجام دهید و ادامه دهید. تا زمانی که به چشم «تمرین» به آنچه می‌کنید نگاه کنید، احساس ناراحتی خواهید کرد.

اگر پشتکار داشته باشید، هر تمرینی دیگر «تمرین» نیست و بخشی از وجود روزمره شما شده است. همچنانکه تمرینات متعدد بخشی تام و تمام از آنچه که شما می‌شوید باشد، متوجه خواهید شد که زندگی شما یکسره تغییر کرده و دیگر به زندگی که پیش‌تر ساخته بودید باز نخواهید گشت و کسی که پیش‌تر بودید، نخواهید شد.

اگر با این رویکرد به کتاب نگاه کنید، تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است: «تبریک می‌گویم!» شما دلیل موجودیت یافتن این کتاب هستید. خدا به‌همراهتان و موفق باشید! از درازای سفرتان شگفت‌زده خواهید شد، آنها در چه زمان کوتاهی! یادداشت‌های روزانه نمایانگر پیشرفت شماست، مانند امانتی مقدس از آن نگهداری کنید.

## فصل اول

### یک زندگی ایده آل

\* \* \*

یک صبح زیبای تابستانی است. آفتاب درخشان و گرم است، اما داغ نیست. نسیم خنکی میوزد و تکه‌های پراکنده‌ی ابر با تنبلی در حرکتند. دخترکی از راهی باریک در چمنی سبز سرازیر می‌شود. در کنار نرده‌ها لحظه‌ای می‌ایستد تا گاوی را نوازش کند. پروانه‌ی نارنجی رنگی را دنبال می‌کند و می‌خواهد آن را بگیرد، اما پروانه پرواز می‌کند و از دسترس او دور می‌شود. خرگوشی که متوجه حضور دخترک شده هویچی را که به دهان داشت بر زمین می‌اندازد و جست و خیز کنان دور می‌شود. دخترک خنده سر می‌دهد، صدای خنده‌ی شاد و معصومانه‌ی او با صدای پاهای کوچکش در می‌آمیزد و فضا را پر می‌کند.

همین حالا بایستید و زندگی‌تان را ارزیابی کنید. آیا سرشار از لذت‌های بدون کوشش است؟ یا آلوده به داروهای آرامبخش و مواد مخدر است؟ می‌خواهم آن لذت تبخیر شده را حس کنید. از خود بپرسید آیا در زندگی شما علف‌های سبز وجود دارند؟ اگر نه، چرا؟ شاید پاسخ‌هایی به ذهنتان خطور کند - کار، اجبار و محدودیت مالی، مسوولیت‌های خانوادگی. اگر مانند هزاران دانشجویی باشید که من درس داده‌ام، تا حدی احساس می‌کنید گرفتارید - کاری که دوست ندارید، روابطی که در آن بزرگ

شده‌اید، گرفتار مسوولیت‌هایی سنگین و طاقت فرسا هستید و در محیطی خفقان‌آور زندگی می‌کنید.

مانند یک موش صحرایی هستید که در یک گردونه قرار گرفته‌اید، یا در تلاش هستید که از یک بشکه‌ی قیر خود را برهانید؟ آیا احساس می‌کنید که کارهای زیادی می‌توانید بکنید اما نمی‌دانید چه کاری، یا اینکه نمی‌دانید کار را - هر کاری که باشد - چگونه آغاز کنید؟

به زمانی در زندگی‌تان برگردید که گفتگوی عمیق با فرد دیگری داشته‌اید. گفتگوی سرشار از مطالب مهم. گفتگوی که در سطوح گوناگون شما را تغذیه کرده بود. ممکن است با یکی از والدین گفتگو کرده باشید. شاید با فرد محبوبتان بوده است. نزدیکی نسبت به آن شخص را بخاطر بیاورید، و عاطفه‌ای را که در این نشست جاری بود بیاد آورید. بیاد بیاورید این گفتگو چقدر به درازا کشید و چه احساسی نسبت به آن داشتید.

آخرین باری که چنین ارتباطی با یک انسان دیگر داشتید، چه وقت بود؟ اگر پیش از یک ماه بوده، چرا؟ آیا بیشتر - یا همه‌ی - روابط شما را گفتگوهای بی‌معنی تشکیل می‌دهد؟ این گفتگوها ممکن است با دوستان یا همکاران‌تان صورت گرفته باشد. ممکن است با همسر، محبوب، فرزندان یا والدین‌تان اتفاق افتاده باشد. آیا برای شما چنین اتفاقی افتاده است؟ آیا به‌هنگام صرف شام گفتگوهای کوتاه مدت داشته‌اید، چیزی به دست آورده‌اید، چه فیلمی دیده‌اید یا تصمیم دارید ببینید، به چه چیزی شهرت دارید؟ اگر خواهان روابطی ثمربخش در کار، زندگی و عشق هستید این کتاب به شما کمک می‌کند که روابطی بجا و عمیق با اطرافیان خود داشته باشید. حتی برخی از روابط شما با افراد کاملاً غریبه مثمر ثمر و ادامه‌دار خواهد شد.

تقریباً همه‌ی کسانی که از برنامه‌ی این کتاب پیروی کرده‌اند گزارش می‌دهند که نسبت به ماه‌ها و سال‌های پیش روابطی عمیق‌تر با همکاران خود پیدا کرده‌اند.

زندگی کوتاه است. هیچ چیز حتمی نیست. مانند قطره‌ی شب‌نمی است که از

کناره‌ی برگ درخت سدر فرو می‌چکد. هرگز نمی‌دانید در چه زمانی قطره می‌چکد و ناپدید می‌شود. بنابراین، هر روز زندگی بسیار ارزشمند است و نباید آن را از دست داد. و هر روزی که بدون ثمر و عاری از خوشبختی و لذت باشد، آن روز از دست رفته است.

این کتاب به شما کمک می‌کند روزهایتان را از دست ندهید. به شما کمک می‌کند لذت کار بی‌رنج را کشف کنید. به شما کمک می‌کند کشف «هدف زندگی»تان را آغاز کنید، طرحی بزرگ که به همه‌ی فعالیت‌هایتان معنی بدهید، کوششی که می‌توانید با شور و شوق باقیمانده‌ی عمرتان را وقف آن کنید. توجه کنید که گفتم «آغاز کنید» و نگفتم «برسید». میان «کار»ی که می‌کنید و «نتیجه»ی که به دست می‌آورید، رابطه‌ای غیر خطی وجود دارد. گاهی کوشش سخت می‌تواند نتیجه‌ای کوچک داشته باشد، و گاهی کوششی اندک می‌تواند پاداشی بزرگ داشته باشد. اما اگر ذهنی باز داشته باشید، می‌توانید یاد بگیرید فرصت‌هایی غیر منتظره بیافرینید. اگر به وسیله‌ی اعتقاد درونی بحرکت درآیید، یک رهبر می‌شوید، شخصی می‌شوید که با انگیزه‌ای فراتر از رفاه شخصی به مسایل توجه می‌کنید. سپس لذات زندگی ابتدا بطور خزنده و بعد به صورت جریانی سریع به زندگی‌تان راه می‌یابد.

### آیا این کتاب برای شماست؟

آیا گاهی به این فکر کرده‌اید که مسیری را که در زندگی و کار می‌پیمایید، مسیری مناسب برای شماست؟ آیا در محیط کار یا زندگی شخصی با چالش‌ها و تضادهای اخلاقی روبرو شده‌اید؟ آیا تابحال این احساس آزار دهنده را داشته‌اید که می‌توانستید به چیزهای زیادی دست یابید اما به دلایلی حتی با درصد کمی از توانایی‌هایتان زندگی نکرده‌اید؟ آیا در لحظات گذشته این فکر به ذهنتان خطور کرده که «آیا این همه‌ی سهم من از زندگی است؟»

آیا به هر صورت از اینکه چیزها به این صورت هستند، ناراضی بوده‌اید؟ منظور این نیست که شما به «موفقیت» مرسوم دست نیافته‌اید. ممکن است دست یافته

باشید، اما می‌دانید که چیزهایی بیشتر از این هست و نمی‌توانید کاملاً بر آن انگشت بگذارید. آیا ناراحتی شما از این موضوع نیرومند و رشد یابنده است؟ آیا ذهنی کنجکاو دارید و از رویارویی با ایده‌های جدید و حتی آنها که به ذهن خودتان خطور کرده لذت می‌برید؟ آیا مایلید کوشش کنید «خودتان را بشناسید»؟

اگر پاسخ شما به بسیاری از این پرسش‌ها چیزی نزدیک به «بله» است، پس احتمال اینکه بیشترین بهره را از این کتاب ببرید زیاد است.

حتی شاخص بهتری هم وجود دارد. بقیه‌ی این کتاب عناوین گوناگون از آزادی تا رهبری و خوشبختی را دربر می‌گیرد. نمونه‌ها و نقل قول‌هایی ارزشمند نیز با بحث‌ها آمیخته است. در جریان خواندن کتاب، مراقب واکنش‌های خود باشید. آیا متوجه شدید که سرتان را تکان می‌دهید؟ آیا می‌گویید «درسته، درسته، همینطور است»؟ آیا آنقدر به مطلبی جذب شده‌اید که نمی‌توانید کتاب را زمین بگذارید؟

اگر پاسخ به این پرسش‌ها نیز مثبت است، پس بدون تردید کاندیدی عالی برای زندگی پرمعنی و شاد هستید.

### چرا تغییر اهمیت دارد

این کتاب به شما کمک می‌کند تغییراتی درونی ایجاد کنید که بازتاب آن فراتر از لذت شخصی شما باشد. در حقیقت، ما هرگز زندگی ایده‌آلی نخواهیم داشت مگر اینکه بفهمیم جدای از دیگران نیستیم. رییس خردمند قبیله‌ی سوکامیش ایالت سیاتل در سال ۱۸۵۵ در نامه‌ای پرمعنی به فرانکلین پیرس، رییس جمهور وقت آمریکا، می‌نویسد، «نوع بشر تارهای تور زندگی را نبافته است... بلکه ما جزیی از آن هستیم. هر کاری که با این تور بکنیم، کاری است که نسبت به خودمان کرده‌ایم. همه چیز بهم پیوسته است... همه‌ی چیزها با هم ارتباط دارند. هر بلایی بر سر زمین بیاید، بلایی است که بر سر فرزندان زمین نازل شده است.»

کسی تردیدی ندارد که ما در عصر تغییرات سریع و ناگهانی زندگی می‌کنیم. مانند همیشه، در این تکانه‌های تحول، بنظر می‌رسد که دنیای اطراف ما دیوانه شده است. در بسیاری از نقاط دنیا حکومت‌ها درهم ریخته‌اند، و دیگر نهادهای دولتی

مقام و منزلت گذشته را ندارند. نظم اجتماعی درهم شکسته است، و نابرابری ثروت و فرصت‌ها در حال رشد است؛ پیوسته گروه‌های بیشتری زیر خط استاندارد قرار می‌گیرند؛ و استانداردها در عرصه‌هایی مانند آموزش و سرگرمی عمومی به سرعت تغییر می‌کنند.

نگرانی‌هایی در مورد آینده وجود دارد، بذره‌های تضاد نسل‌ها، غارت گسترده‌ی منابع محیطی، و قطبی شدن فزاینده‌ی جامعه کاشته شده است. در بسیاری از موارد، تکنولوژی این گرایش‌ها را تشدید کرده و بر شتاب آن افزوده است. از طرف دیگر، اقتصاد جهانی هنوز در حال رشد است، و توانایی تأمین نیازهای بسیاری از انسانها افزایش یافته است، جامعه‌ی پویای تجارت جهانی وجود دارد و به‌طرزی فزاینده نیاز به یک عمل جراحی ریشه‌ای در نظم کنونی احساس می‌شود. در این عصر ارتباطات الکترونیک، تغییر آگاهی با سرعتی خیره‌کننده در حال رخ دادن است.

امیدوارم بخواهید سهم خود را و شاید کمی بیشتر، ادا کنید و جهان را در حالی ترک کنید که بهتر از زمان ورود شما به آن باشد. اگر این کار را نکنید، قطعاً بدانید که این کتاب برای شما نیست. در «عصر جدید» و حتی پیش از ورود به این عصر، تغییرات در سه سطح اتفاق افتاده است:

### ۱- تغییر نگرش فردی

باید این را بدانیم که هیچ یک از ما به تنهایی عمل نمی‌کند، و اینکه ما بر جامعه اثر می‌گذاریم و خود تحت تأثیر آن قرار می‌گیریم. بزرگ کردن نقش فرد به بهای دیگران اثری ضد خلاقیت دارد. حرص و طمع نه برای شما خوب است و نه برای جامعه.

### ۲- تغییرات سازمانی - ساختاری

در چند دهه‌ی گذشته دنیا تغییرات زیادی کرده است، اما نهادهای ما - تجارتی، حکومتی، مذهبی و اجتماعی - دیگر به‌صورت عتیقه باقی مانده‌اند. در سطح کنونی ارتباطات چند سطحی، سلسله مراتب اداری امور بطور کلی نامناسب هستند. مستخدمین به‌دنبال رشد شخصی و استقلال هستند، شهروندان خواهان پاسخ سریع



به تحولات اقتصادی و اجتماعی هستند، و افراد خواهان لذت بردن و برخورداری از فردیت خود هستند. ساختارهای کنونی و عملکرد آنها ناکافی‌اند، کمک‌ها در رفع مشکلات ناتوانند. بسیاری از شرکت‌ها و دولت‌ها راه‌های کاملاً متفاوت سازماندهی داخلی را تجربه می‌کنند. صرف‌نظر از همه‌ی این بی‌نظمی‌ها، پروانه‌ها پدیدار می‌شوند. شکل و رنگ آنها یا این زمان ناشناخته است.

### ۳- تغییر ارزش‌های اجتماعی

تا زمانی که انباشتن چیزها معیار موفقیت است، ما زیادی هم داریم. ما خیلی چیزها را به‌وفور داریم، اما هنوز با خوشبختی بیگانه‌ایم. مصرف همچنان معیار رفاه است، و بانک‌داران سرمایه‌گذار با زیرکی ابزارهای پیچیده‌ای ابداع می‌کنند، که ممکن است به سازمان‌ها کمک کند یا نکند، اما با اطمینان بازنشستگی زودهنگام و راحتی را نوید می‌دهند. عده‌ی بسیار زیادی از ورزشکاران، سیاست‌مداران و رهبران تجاری به مدل‌های ضعیفی تبدیل شده‌اند که تنها به قدرت و ثروت علاقه دارند، اما به‌عنوان یک جامعه ما در جریان بت‌پرستی خود آنها را تکثیر می‌کنیم. رهبران بهتر هنگامی ظهور خواهند کرد که تغییراتی حاصل کنیم که بتوانیم به آن افتخار کنیم. مثلاً، هنگامی که یک مربی از بچه‌های یک محله‌ی فقیر نشین یک تیم شطرنج ایجاد می‌کند بیشتر از یک بوکسور معتاد مورد تحسین قرار گیرد. در حقیقت نشانه‌هایی وجود دارد که پس‌زدن‌ها به‌صورتی پراکنده و نوظهور آغاز شده است.

این کتاب شما را به اندیشه در مورد سه نوع تغییر یاد شده فرامی‌خواند. تغییر نگرش‌های فردی تا حدی در کنترل شماست و با حرکت از فصلی به فصل دیگر و انجام تمرینات آغاز می‌شود. هنگامی که به یک حالت توانایی رسیدید، می‌توانید تجربه در مورد تغییرات ساختاری را مورد توجه قرار دهید. اگر از همین حالا اصلاح نظریات خود را آغاز کنید، این تجربه مفید خواهد بود. اگر به وضعیتی برجسته رسیدید، که امیدوارم برسید، ممکن است به تغییر ارزش‌های اجتماعی کمک کنید که البته خود نیز از افرادی که تحت نفوذ دارید، تأثیر خواهید پذیرفت. در این مورد به‌عنوان موجی که در اثر افتادن سنگ در یک حوض آب ایجاد می‌شود فکر کنید، با این تفاوت که امواج به‌عوض این که ضعیف شوند، نیرومندتر می‌شوند.

## اولین موج: تغییر فردی این دیدگاه را مورد توجه قرار دهید:

یک روز صبح با احساس سرزندگی غیر قابل توصیف از خواب بیدار می‌شوید، احساس عمیق خوب بودن دارید. سر کار می‌روید، کاری که بسیار دوست دارید که حاضرید به هر قیمتی حفظش کنید. آنقدر سرگرم کارید که گذشت زمان را حس نمی‌کنید. در پایان روز احساس سرزندگی می‌کنید و انرژی بیشتری از زمان آغاز کار دارید. از موقعیت خود در زندگی و عالم آگاهید. کار شما این احساس را تقویت می‌کند، با آن هماهنگ و یکپارچه است و آرامش و خرسندی بزرگی فراهم می‌کند.

با موانعی، بزرگ و کوچک، روبرو می‌شوید که شاید سهمی در ایجاد آن ندارید. به روشنی می‌دانید هدف آنها آزمایش خمیره و کارایی شماست، برای این است که بهترین‌های شما را آشکار کنید، همانطور که سنگ چاقو تیز کن بر تیزی و کارایی چاقو می‌افزاید. بنابراین به سختی تلاش می‌کنید، اطمینان دارید که به چه چیزی می‌خواهید دست یابید. گاهی به نظر می‌رسد که بر لبه‌ی یک موج سوارید و به جلو رانده می‌شوید، گویی عالم به کمک شما آمده است، با شما و به وسیله‌ی شما کار می‌کند. درهای بسته به نحوی معجزه آسا باز می‌شوند. همزمانی‌های باورنکردنی اتفاق می‌افتند. شاهکاری حیرت آور ایجاد می‌کنید، شاهکاری که هرگز تصور آن را هم نمی‌کردید. اگر به این شاهکار دست نیافتید اشکالی ندارد. دشواری‌ها را می‌پذیرید اما آنها نمی‌توانند شما را از رفتن باز دارند، شما با ضرباهنگ طبل خودتان حرکت می‌کنید.

زندگی شخصی شما کاملاً رضایت‌بخش است. شما در عرصه‌های مدنی، خیریه و سیاسی فعال و در همه‌ی آنها موفق هستید. همسر شما کاملاً با شما سازگار است، یک یاور حقیقی در همه‌ی عرصه‌های زندگی. فرزندان و نوه‌های شما موجب رضایت خاطر شما هستند. شما احساس سرپرستی آنها را دارید. می‌دانید که آنها مسیر خود را در زندگی دارند، و بیشترین قسمت این مسیر از دید شما پنهان است. شما تخته

پرسی برای آغاز حرکت آنها هستید، شما نیز از اینکه خم شوید و بیشترین نیرو را به آنها دهید احساس خوشبختی می‌کنید. و سپس با قلب‌تان ناظر حرکت آنها در مسیر زندگی خواهید بود.

وضع برای سال‌های بعد به همین روال ادامه دارد، هر روز کامل‌تر از روز پیش است. شما قدر این نعمات را می‌دانید، و آنها را به روشنی یک درد جسمانی حس می‌کنید. هنگامی که از عالم سپاسگزاری می‌کنید، قلب‌تان به تپش می‌افتد. چکاری کرده‌اید که چنین خوش عاقبت شده‌اید؟ و چه وقت از دنیا رخت بر می‌بندید؟ هر وقت باشد، با رضایت خاطر و دلی شاد دنیا را ترک می‌کنید، با شناختی که از قوانین عالم دارید، قوانینی که هر کسی آن را به نامی می‌شناسد اما در نهایت غیر قابل توصیف است، توصیف آن با محدودیت‌های زبانی بسیار دشوار است.

زندگی‌ای که شرح آن گذشت، حق مسلم هر کسی است. باید چنین زندگی را بخواهید و به آن دست یابید. آیا موفق می‌شوید؟ من نمی‌دانم. می‌دانم که اولین گام در رسیدن به آن این است که بخواهید به آن برسید. همه‌ی تغییرات از همین‌جا آغاز می‌شود، و تا زمانی که تمایلی عمیق برای رسیدن به آن نداشته باشید، تغییری صورت نخواهد گرفت. نهایت اهمیت را دارد که با نومییدی بخواهید چنین زندگی‌ای داشته باشید. به همان اندازه مهم است که بدانید آیا اهمیتی به داشتن این زندگی می‌دهید یا خیر. اگر به نظر شما این یک تناقض است، کاملاً حق دارید. همین طور است. به خاطر داشته باشید که با رسیدن به درج بالاتری از درک همه‌ی تناقضات، حتی تناقضی که ما زندگی می‌نامیم رفع می‌شوند.

به جوینده‌ی ناامیدی فکر کن که از استاد طلب آموزش می‌کرد به او گفته شد که اگر دو برابر دیگران سخت‌تر کار کند معنی‌اش این است که دو برابر دیگران به زمان نیاز دارد. این مثال حاوی راز مهارت شخصی است. شما باید در دنبال کردن هدف پایداری بورزید، اما نه اینکه به آن بچسبید یا به وسیله‌ی آن بلعیده شوید. زندگی ایده‌آل شما هنوز وجود ندارد. باید مرحله به مرحله و تکه تکه آن را بنا کنید، درست مانند یک پازل باید آن را بچینید.

### موضوع: تغییرات سازمانی

ارتباطات اهمیت دارند. هر حرفه‌ای رشد یافته‌ای این را می‌داند. چگونه در سازمانی که ما را دربر گرفته و قسمت عمده‌ی زندگی ما را تعیین می‌کند با دیگران مرتبط شویم و شبکه‌ای بسازیم. سیاست‌مداران بهتر از هر کس دیگری این را می‌دانند. دلان با تجربه‌ی سهام حق‌الامتيازها را امضاء می‌کنند زیرا می‌توانند در مورد تجارت کتاب بنویسند. حقوق‌دانان و لایبست‌ها (مبلغین پارلمانی) به علت ضخامت پرونده‌های موفق‌شان استخدام می‌شوند. در مورد ایجاد شبکه‌های بهتر کتاب‌ها، دوره‌های آموزشی و سمینارهایی وجود دارند. اما اختلافی وسیع میان ارتباط «شبکه‌سازی» و یک ارتباط واقعی وجود دارد. هنگامی که این اختلاف را بشناسیم و در عمل بکار ببندیم، تحولات سازمانی می‌توانند آغاز شوند.

همیشه با این که شخصی را در یک موقعیت بکاریم و به او کمک کنیم به این امید که در آینده چیزی به دست بیاوریم مشکل داشته‌ام. صرف نظر از مسایل مربوط به صداقت شخصی و اخلاقی این امر، به زمان زیادی که در تعقیب چنین ارتباطی صرف می‌شود، زمانی برای آشنایی و تعارفات معمول؛ زمانی برای طی تشریفات؛ و پیوستن به سازمان‌های تجاری و مدنی برای ملاقات با شخص مورد نظر؛ و از این قبیل اتلاف وقت‌ها.

تصور کنید که برپایی یک سیستم بدون اجبار به ایجاد یک شبکه ممکن می‌شد. هر وقت نیاز به کمک داشتید، شخصی ظاهر می‌شد که دقیقاً اطلاعات و منابع مورد نیاز شما را در اختیار داشت. می‌توانید بیاموزید که به این روش عمل کنید. شرایط بسیاری باید فراهم شود، که مهم‌ترین آنها آغاز تغییر در مفاهیم شماست. به عوض این که تنها برای اجرای برنامه‌های خود به دیگران متکی باشید، امری حیاتی خواهد بود که هرچه هستید تلاش کنید بهترین منابع و روحیات را به اجتماعی بزرگ‌تر بیاورید.

شرط دیگر برای تغییر این است که بیاموزید چگونه را شوید. باید نیازهای خودخواهانه را ترک کنید و آن‌را تحت کنترل قرار دهید، و این فکر را کنار بگذارید

که رهبر ارکستر رویدادها شما هستید. اگر ترکیب درستی از اشتیاق را با آنچه می‌خواهید به دست بیاورید مخلوط کنید، آن چه در واقعیت اتفاق می‌افتد تفکیک کنید و بپذیرید، از این که درهای بسته به طرزی اسرارآمیز باز می‌شوند شگفت زده می‌شوید. هنگامی که در محاصره می‌افتید، ارتشی نجات‌بخش را خواهید دید که به نجات شما می‌شتابند.

همچنانکه پیشرفت می‌کنید، فرصت‌های طلایی سر راه شما سبز می‌شوند، و قدرت و قضاوت در مورد استفاده‌ی مناسب از آنها در شما نمایان می‌شود. دوستان خوش‌فکر ناخوانده به سوی شما می‌آیند؛ روح همدلی به سمت شما جلب می‌شود همچنان که سوزن جذب آهن‌ریا می‌شود؛ و کتب و همه نوع کمکی که نیاز داشته باشید بدون این که دنبال آنها بروید، به طرف شما خواهند آمد.

سرانجام، این کتاب عمیقاً شما را با دیگران مرتبط خواهد ساخت. این کتاب برای ایجاد کردن یک اجتماع طراحی شده است. اجتماعی که خود را وقف رشد شخصی و حمایت همه‌ی افرادی خواهد کرد که به آن وارد شده و در سفری دشوار اما نشاط آور را آغاز کرده‌اند. راهی بیابید که به چنین اجتماعی وارد شده و از آن نیرو بگیرید.

### سومین موج: تغییر اجتماعی

در اقتصاد جهانی رهبری هوسی زودگذر است. خبرگان بیشماری بر شخصیت رهبر و اینکه چگونه یک رهبر بشوند دارای نظریاتی هستند. پرفروش‌ترین شرکت‌ها را به مثابه قهرمانانی می‌شناسند که پیروی از اسرار و فنون آنها ارزشمند است. شخصیت‌های نظامی از آتیلا تا هون، و از ناپلئون تا کالین پاول، به همین دلیل مورد بررسی قرار می‌گیرند. صنایع نوپایی که از منزل آغاز کردند اکنون از چهارچوب خانه‌ها بیرون خزیده‌اند.

واقعیت این است که ما در هریک از نهادهای بزرگ رهبران کمی داریم. ما در آموزش، حکومت، تجارت، اتحادیه‌ها و موسسات غیرانتفاعی رهبر نداریم. ما شمار

بزرگی از افراد را در یک سلسله مراتب قدرت داریم. اغلب آن‌ها قدرت مالی و اجتماعی را به صورتی غیر خردمندانه بکار می‌برند. یقیناً آنها می‌توانند اثری بد یا خوب بر زندگی شما داشته باشند. اما آنها رهبر نیستند. آنها به این که شما به توانایی‌های خود برسید اهمیتی نمی‌دهند، شما برای آنها اهمیتی اندک دارید و ابزاری هستید تا برای رسیدن به اهدافشان به آنها کمک کنید. آنها نه دیدگاهی انعطاف پذیر و نه دانشی خلاق دارند تا بفهمند چگونه این اصول را به زبان عملی «قدم بعدی» ترجمه کنند، و نه نیروی زندگی می‌تواند موجب تغییری در دیدگاه‌های آنها شود. آنچه آنها دارند جمع کوچکی از پیروانی است که ستاره‌ی بخت خود را با روشی حسابگرانه به آنها بسته‌اند تا منشأ پیشرفت شخصی‌شان شود. همان‌طور که جان هایدر نویسنده‌ی کتاب پرفروش «راه و روش رهبری» گفت:

علائق شخصی حقیقی از خود گذشتگی می‌آموزد. آسمان و زمین تحمل می‌کند زیرا آنها خودخواه نیستند بلکه به خاطر همه‌ی موجودات هستند. رهبر خردمند این را می‌داند و خود محوری را حفظ می‌کند، این کار را می‌کند زیرا حتی موثرتر می‌شود. رهبری خردمندانه خدمت‌گزاری است، نه خودخواهی. کوشش در اولویت قرار دادن رفاه همگانی به عوض توجه به رفاه شخصی خودش موجب می‌شود دایره‌ی رهبری او وسیع‌تر و رهبری‌اش طولانی‌تر شود. تناقض اینجاست که با از خود گذشتگی، رهبر خود را نیرومندتر می‌کند.

دلائل متعددی برای این وضعیت ناخوشایند امور وجود دارد. سیستم رقابتی ما به تهاجم عریان و آشکار پاداش می‌دهد. جامعه‌ی مصرف‌گرای ما موفقیت را معادل انباشت ثروت مادی می‌داند. دنیای تکه‌تکه شده‌ی ما رهبری را چیزی آموختنی می‌شناسد، چیزی مانند لشکرآرایی می‌داند.

رهبری یک مهارت نیست، بلکه شکلی از وجود است، حالتی از بودن است. به همین دلیل است که رهبران بزرگ را با همه‌ی نوع درجه‌ای می‌بینیم. شیوه‌های آنها خودکامگی یا دمکراتیک، ملایم یا خشن، بدون شتاب یا به‌نحوی دیوانه‌وار فعال است. مطالعه‌ی این شیوه‌ها سودی برایتان ندارد. آنچه به شما کمک می‌کند بازتاب کیفیات درونی آن‌هاست. اگر این بازتاب تغییراتی در آنچه هستید ایجاد کند، ممکن

است بتوانید برخی از شیوه‌های آنها را با موفقیت بکار ببرید. هایدر به این نکته توجه کرده و گفته است:

توانایی رهبر دانا و خردمند اتکایی به حيله و تدبير و فنون یا مجموعه‌ای از تمرینات ندارد. شیوه‌ی آگاهی از روند بر همه‌ی مردم و همه‌ی وضعیت‌ها اعمال می‌شود. وضعیت آگاهی شخصی رهبر جوی از باز بودن ذهن ایجاد می‌کند. در مرکز قرار گرفتن و اصول به رهبر ثبات، انعطاف پذیری و قدرت تحمل می‌دهد. به این علت که رهبر به روشنی می‌بیند، می‌تواند دیگران را روشن کند.

دل‌م برای مدیرانی که با تأسف می‌گویند ایجاد انگیزه در کارگران غیرممکن است و در گام اول از مشوق‌ها و تنبیهات استفاده می‌کنند می‌سوزد. اگر در مورد حیوانات و آزمایشگاه‌های رفتارشناسی صحبت کنیم، این نوع «انگیزش» احتمالاً خوب است. اما اعمال آن به انسان بی‌معنی است. اگر مدیر شدید، کار شما این است که بفهمید چه چیزی انگیزه را از کارکنان شما می‌گیرد و چگونه می‌توان از شر این عوامل خلاص شد. این موشکافی لغوی نیست. بلکه یک رویکرد کاملاً متفاوت فلسفی است و اثراتی درخشان و قابل توجه دارد.

اگر پدر یا مادر، همسر یا یک دوست هستید، یا اگر فردی هستید که بعلت عدم پذیرش آشفتگی که دنیای ما در آن است خواهان تغییر اجتماعی هستید، پس در عمل یک رهبر هستید. تمرینات این کتاب به شما کمک خواهد کرد رهبری قابل اعتماد بشوید نه یک مقلد بی‌مزه و کسالت آور.

ارتش هم مانند یک فرد دارای روح است؛ هیچ فرمانده‌ای نمی‌تواند از همه‌ی توانایی ارتش بهره‌گیرد مگر اینکه علاوه بر تن و پای افراد، بر روح آنها فرمان براند.

ویلیام تیکومش شرم‌ن

این مطلب در مورد هر سازمان دیگری، از جمله خانواده، صدق می‌کند. راه فرمان دادن به روح افراد این است که روی خودتان کار کنید. یک چراغ هدایت‌گر باشید.

## مواعی که در مسیر زندگی ایده‌آل قرار دارند « برای تجارت خوب است »

میز کار من انباشته از کتاب‌هایی است که انواع گوناگون رفتارهای خوب را آموزش می‌دهند. حق مشتریان را مراعات کنید به نحوی که بازهم برگردند. مراقب باشید کارکنان حق مشتریان را رعایت کنند و مشتریان را ترغیب به مراجعات مکرر کنند. با درستی و امانت رفتار کنید زیرا - مژده، مژده! - اگر اینگونه رفتار کنید، بدون تردید ارزش سهام شما افزایش خواهد یافت.

هریک از این کتاب‌ها با شرح دادن اینکه اگر این‌طور رفتار کنید از نظر افزایش سود سهام، سودآوری، رضایت سهامداران و وعده‌های کمی دیگر به سود شرکت خواهد بود، تغییر رفتاری را ضروری می‌داند. آنها از زنجیره‌ای پیچیده از بحث منطقی بهره می‌گیرند تا نظرات خود را بقبولانند و نمونه‌هایی ارائه می‌کنند که چندان قانع کننده نیستند. اما همچنان پافشاری می‌کنند، و نویسندگان به‌عنوان نوآوران و رسولان تفکر مسوولانه معرفی می‌شوند.

چقدر متأسف می‌شوم وقتی می‌بینم یک رفتار نجیبانه‌ی ساده برای به‌دست آوردن منافع دیگر توصیه می‌شود. چه می‌شود اگر رفتار بدون درستی و امانت بتواند رشد و منافع بی‌نظیر برایتان داشته باشد؟ در بسیاری از کشورها که ساختار قانونی ضعیف دارند، این وضعیت فراوان دیده می‌شود. آیا در چنین وضعیتی درستی و امانت را دور نمی‌اندازید؟

به‌نظر من، شما حق مشتری را رعایت می‌کنید زیرا دوست دارید با شما این‌طور رفتار شود. شما کارکنان را به‌خوبی رعایت می‌کنید زیرا کاری مناسب است. با درستی و امانت رفتار می‌کنید زیرا معرف این است که شما که و چه هستید. این‌ها اصول مسلم‌اند. مجبور نیستید آن‌را تنظیم کنید، شرح دهید، یا برایش دلیل بیاورید. در حقیقت، اگر کوشش می‌کنید که توسط معیارهای خارجی نظیر سود با ارزش‌هایتان مرتبط شوید، آنها را بی‌ارزش می‌کنید و کارهایتان را بی‌اعتبار می‌کنید.



تنها به این خاطر اینجا نیستیم که برای سهامداران خود ارزش ایجاد کرده و زندگی را کسب کنیم. ما اینجا هستیم تا بر غنای جهان بیفزاییم و آن را به جایی بهتر برای زندگی تبدیل کنیم. اگر نتوانیم این کار را بکنیم، خود را فقیر می‌کنیم وودراو ویلسون

ما به صورتی سیستماتیک تشکیلات تجاری خود را به افرادی مغرور و طمع‌کار تبدیل کرده‌ایم که از مدل‌های اقتصادی و رفتاری آزمایش نشده برای توجیه کردن اعمالی استفاده می‌کنند، که بدون این مدل‌ها سبانه بود. مدت‌های مدید ما خواستار توقف این وضعیت بوده‌ایم.

خبر خوب این است که چند صد شرکت به وسیله‌ی افرادی بنیان‌گذاری شده‌اند که عمیقاً از تاکتیک‌های استثمار گرانه و بی‌رحمانه‌ی اقتصادی ناراضی هستند. آنها با یکدیگر و موسسین شرکت‌ها ارتباط برقرار می‌کنند تا نمونه‌هایی تازه و انسانی‌تر ایجاد کنند. باید دید کدامیک از این نمونه‌ها مورد توافق عام قرار می‌گیرد. شما را به پیوستن به این انقلاب تشویق می‌کنیم.

چنین مشارکتی را آغاز کنید یا به یکی از آنها که پیش‌تر آغاز شده پیوندید. تغییرات را در اقتصادی که از پیش با آن همراه بوده‌اید، ببینید. هنگامی که در هماهنگی با ارزش‌های سازمانی باشید که به آن پیوسته‌اید، بیشتر از کارتان لذت خواهید برد.

### در طلب «بیشتر»

یکی از فراگیرترین افسانه‌های جامعه‌ی ما این است که «بیشتر»، ما را «شادتر» می‌کند. حتی عده‌ی بسیار کمی این افسانه را تشخیص می‌دهند. موسسات نیرومند، مانند صنعت تبلیغات، آن را به عنوان یک حقیقت جلوه‌گر می‌سازند. تمامی اقتصاد ما با چرخ دنده‌ی تشدید مصرف، بیشتر و بهتر، متکی است. معیارهای رفاه اجتماعی در جامعه‌ی ما - مانند مصرف سرانه - این ایده را مقدس جلوه می‌دهند. در حقیقت، برای بسیاری از ما همه‌ی زندگی ما تسمه متحرکی است که ما را به «بیشتر» - پول بیشتر، منزلی بزرگ‌تر، همسری جذاب‌تر، قدرت بیشتر، شهرت بیشتر، کنترل بیشتر،

اتومبیل‌های بیشتر و حتی اتومبیل‌های لوکس، ویلاهای بیشتر، و جواهرات بدلی کم‌نظیر بیشتر و گران‌تر - برساند. بیشتر از هر چیزی و از همه چیز. برخی اوقات «بیشتر» چیزی جزئی است. لذت خلوص و زیبایی برای اینکه ما را غلغلک دهد. سرکوب نکردن نیازهای مصرانه و خودمحو رانه‌ی ما. بیشتر از «ظریف‌ترین چیزهای زندگی» مانند دوستی، و سرگرمی. بیشتر، بیشتر، همیشه بیشتر. به این ترتیب، توانایی ما برای این بازی چنان عقده‌ی پیچیده‌ای شده است که برخی از ما حتی خواهان سادگی «بیشتر»، و قطع علاقه‌ی «بیشتر» هستیم. تعدادی از ما به آخر این خط خنده‌آور می‌رویم و زهد «بیشتر» می‌شویم. همین بیشتر خواستن است که ما را به درون همه‌ی دردسرهای تأسف‌آوری می‌راند که هم‌اکنون خود را در آن می‌یابیم.

تو کجا را جستجو می‌کنی؟ آن آزادی، دوستان، و چیزی را که می‌خواهی، دنیا به تو نخواهد داد. بیهوده به کتاب‌ها و معابد سرک نکش جستجو کن. زمان تنها یک دست است که نگه می‌دارد طنابی را که به گردنت بسته شده و بالا می‌کشدش. سپس تأسف‌ها فروکش می‌کنند،

بگذار ترا نگه‌دارد، شجاع باش مردا

بگو، هرچه بادا بادا

آندا - سوامی ویوکن

این را بدانید که جستجوی بیشتر یا خواستن بیشتر و یا لذت بیشتر اشکالی ندارد. مشکل اینجاست که تصور کنیم که هر یک از این‌ها می‌توانند خوشبختی «بیشتر» برای ما همراه داشته باشند. این رابطه‌ی علت و معلولی تنها یک توهم است، آه خدای من، چه اعتقاد راسخی به آن داریم!

این موضوع مهمی است و سراسر این کتاب را به خود اختصاص داده است. در جریان تمام تمرینات، در می‌یابید که برای به دست آوردن خوشبختی نیازی به تلاش و ارزش ندارید. خوشبختی از درون خودتان می‌جوشد، آن هم بدون دعوت.

## فصل دوم

### حقیقت ندارد!



اولین خشت مهارت شخصی - و یکی از بزرگ‌ترین خشت‌ها - زیر سوال بردن مدل ذهنی است. در این مورد که طرز کار دنیا چگونه است و امور چگونه باید باشند و به چه صورتی نباید باشند، چهار نوع انگاره‌ی<sup>۱</sup> ثابت وجود دارد. ما چنان این ایده‌ها را به طور کامل می‌پذیریم گویی زندگی ما بر بنیاد آنها استوار گشته است. هر کس دارای یک مدل ذهنی است، اما ما به آنها نام‌های دیگری، مانند «حقیقت» یا «واقعیت» یا «اصل مسلم» می‌دهیم. به طور مطلق آنها را باور داریم. برای وضعیت‌های مختلف - برای کار، برای زندگی، یا خانواده - مدل‌های متفاوت داریم. ما صدها مدل ذهنی داریم و از آنها استفاده می‌کنیم، ممکن است برخی از آنها در تعارض مستقیم با دیگران باشد که حتی آنها را نمی‌شناسیم. در حقیقت، بسیاری از فشارهایی که در زندگی بر ما وارد می‌شود، از این فقدان آگاهی سرچشمه می‌گیرند. اما این امر نمی‌تواند ما را از این باور که مدل ذهنی ما حقیقت را به ما می‌گوید باز دارد. این هم

---

۱. Idea (ایده؛ طرز فکر؛ اندیشه)

یک مدل ذهنی در مورد روابط در محیط کار. ببینید آیا به نظرتان آشنا نمی‌آید:

۱- شرکتی که من در آن کار می‌کنم بسیار رقابتی است. هر کس می‌خواهد از

دیگران پیشی گیرد و هر کاری می‌کند تا به این مهم دست یابد

۲- همکاران من سعی می‌کنند زیر آب مرا بزنند، مسخره‌ام می‌کنند، مرا نادیده

می‌گیرند، مرا به بازی نمی‌گیرند و مرتباً درباره‌ی موفقیت‌های خود سخن

می‌رانند، و کارهایی از این قبیل می‌کنند. آنها همیشه می‌کوشند از من سوء

استفاده کنند.

۳- همه در یک مسابقه دو شرکت کرده‌اند. افراد این گروه بیشتر از بقیه مورد

توجه رئیس قرار گرفته‌اند، هزینه‌های آنان هرگز مورد سوال قرار نمی‌گیرد،

پست‌های خوب می‌گیرند، و پیشنهادهای آنها همیشه مورد قبول است.

۴- دوست دارم من هم در میان این عده باشم، اما من به مدرسه‌ی مناسبی نرفته‌ام و

کمی لهجه دارم. من فرور دارم و نمی‌خواهم زبردست باشم. نمی‌خواهم موضوع

جوک‌های بی‌مزه‌ی ریسم بشوم و مضحکه شوم.

۵- اگرچه من در همه‌ی زمینه‌ها بهتر از همکارانم هستم، آنها به من می‌خندند و

مرا به حساب نمی‌آورند.

۶- حدس می‌زنم معنی همه‌ی این‌ها این است که در این شرکت آینده‌ای برای

من وجود ندارد.

۷- حالا که این‌طور است، هرچه بتوانم کمتر کار می‌کنم تا این آدم‌های کثیف

را زمین بزنم. آنها به من اهمیت نمی‌دهند. من چرا باید به آنها اهمیت بدهم؟

شاید من باید تجربیاتم را از آنها پنهان کنم.

توجه کنید چگونه هریک از قسمت‌های این مدل به صورت مارپیچی نزولی بر

اساس قسمت‌های دیگر ساخته می‌شوند.

مدل‌های ذهنی به همه‌ی روابط ما سرایت و نفوذ می‌کنند. این هم یک نمونه‌ی

دیگر، در مورد نظریات یک زن درباره‌ی مردان جذاب است:

۱- مردها فقط زنانی را می‌پسندند که اندامی جذاب داشته باشند.

۲- همچنین مردها زنان نجیب و بردبار را می‌پسندند.

۳- کوچک خوب است. کوچک و ترکه‌ای بهتر است. کوچک و ترکه‌ای و

نه خیلی باهوش بهترین است.

۴- من شخصی بزرگ هستم و عقایدم را راک می گویم و به همین علت مردها از من می ترسند.

۵- من ظاهری چندان زیبا ندارم، آنطور نیستم که مردها می خواهند.

۶- هر وقت صحبت می کنم، آنها فکر می کنند مستبد هستم.

۷- حدس می زنم نظر هیچ مردی را جلب نمی کنم. من آن چیزی که می خواهند نیستم.

به نظر شما این نظرات مسخره نیست؟ نخندید! بعداً خودتان نیز مدلی را بر زبان خواهید راند که زندگی خود را بر اساس آن سپری می کنید. اگر صادقانه به مدل های ذهنی خود نگاه کنید، می بینید بیشتر از نمونه هایی که خواندید، خنده آورند. حرف مرا باور کنید.

پس، اینجا به اولین ایده در تحول شما می رسیم: زندگی شما آمیزه ای از «مدل های ذهنی» شماست. شما در مورد همه چیز از آنها استفاده می کنید. شما یک مدل دارید که به شما می گوید عاشق چه کسی بشوید، یک مدل دیگر نحوه ای انجام دادن کارهایتان را ارزیابی می کند، سومین مدل شما را متقاعد می کند که فرزندان خوب رشد کرده است، چهارمی شما را به سوی طلاق هدایت می کند، پنجمی بر نحوه ای انتخاب دوستانتان نظارت دارد، و الی آخر. طی سال ها چند دوجین از این مدل ها ساخته اید، و جمع آنهاست که بر زندگی شما فرمان می راند.

حالا می خواهم بگویم که بسیاری از مدل های ذهنی قدیمی خوب به شما خدمت نمی کنند. آنها، و به ویژه آنهایی که با یکدیگر ناسازگارند، علت ترس ها و هراس های زندگی شما هستند. اما همه ی مدل های ذهنی بی فایده نیستند. در حقیقت، می خواهم مدل های تازه ای به شما ارائه کنم که به طور کلی با هر چیزی که پیش تر با آنها سروکار داشتید، تفاوت دارند.

توقف نکنید و با دیدی انتقادی به مدل های ذهنی که به شما ارائه شده نگاه کنید. تمایل طبیعی شما این است که در صورت برخورد با نظری که در تعارض با چیزی است که تا بحال حقیقت و واقعیت می دانستید، عقب بکشید و بپرسید « آیا این

حقیقت دارد؟» اگر این کار را بکنید، طولی نمی‌کشد که به این نظر برسید که نمی‌توانید با این مدل کار کنید و به راحتی آن را رد می‌کنید و در جستجوی آرامش به همان حقیقت آزموده شده‌ی مدل‌های پیشین باز می‌گردید، حتی اگر این مدل‌ها منشأ بیچارگی شما باشند.

این کار را نکنید! اجازه دهید همین حالا کار را برایتان راحت‌تر کنم و بگویم که مدل‌هایی نیز که من ارائه می‌کنم «حقیقت» ندارند. اگر به خودتان زحمت دهید و در عمق این مدل‌ها نظر کنید، همه‌ی این مدل‌ها مچاله می‌شوند. پس، مدل‌هایی که شما هم‌اکنون مورد استفاده قرار می‌دهید، نیز مچاله خواهند شد. مدل‌هایی که در آن مورد موشکافی قرار نمی‌گیرید.

هنگام روبرو شدن با یک مدل جدید می‌توانید سوال بهتری از خودتان بکنید «آیا این مدل جدید برای من بهتر کار می‌کند یا مدلی که در حال حاضر از آن استفاده می‌کنم؟» اگر پاسخ مثبت یا حتی «ممکن است» باشد، آن را امتحان کنید. می‌توانید آن را اصلاح کنید، و یک مدل مناسب خودتان از آن بسازید. اگر پس از مدتی استفاده از یک مدل به این نتیجه رسیدید که برای شما مناسب نیست، آن را دور بیندازید. مدل دیگری پیدا کنید. تنها از مدلی استفاده کنید که برای شما و زندگی‌تان خوب کار کند و مفید باشد.

### تمرین: مدل‌های ذهنی من

پیش از این که اولین تمرین را انجام دهید، اصرار دارم فکر کنید یک دانشمند هستید. هم آزمایشگاه و هم مواد مورد آزمایش شما هستید. هر قدر می‌توانید این آزمایش را عینی‌تر انجام دهید. اگر واقعاً آن را اجرا کنید، نتیجه چنین خواهد بود. برخی از ایده‌های حاصل از این تمرین به ذهن شما هجوم خواهند آورد. از این که می‌بینید با یک چیز کاملاً تازه روبرو شده‌اید، به هیجان می‌آید. و اگر احتمال دهید که با حقیقت روبرو شده‌اید، شگفت‌زده می‌شوید. وقت آن رسیده که حداقل برای مدتی کوتاه دست از خواندن بکشید. در عوض، خود را در هیجان غرق کنید و آن را مزمره کنید. اجازه دهید تخیل شما را در دست بگیرد. خود را به آن تسلیم کنید.

آزادانه در ساعات فراغت روزانه - مثلاً در ساعات استحمام صبحگاهی یا هنگامی که منتظر اتوبوس یا سبز شدن چراغ راهنمایی هستید - آن را پرورش دهید. در جریان ورزش آن را به یاد بیاورید. اجازه دهید ایده‌های تازه همیشه جلوی چشمتان باشد. هر سی ثانیه یکبار ظاهر شود، نه هر پنج دقیقه! با این ایده‌های تازه کار کنید تا با آنها احساس راحتی کنید. سپس، گامی دیگر به جلو بردارید.

حالا زمان شروع است. یادداشت روزانه را از جیب‌تان بیرون بیاورید. بالای صفحه عنوان‌هایی برای چهار ستون بنویسید: خانواده، کار، عشق و خودم. به مدت ده دقیقه بعد قلم‌تان را از روی کاغذ بر ندارید، نباید چیزی را خط بزنید یا دوباره بنویسید. درست در ستون اول (خانواده)، اولین نکته و فکری که به ذهنتان خطور کرد بنویسید مثلاً « پدر همیشه از کارهایم انتقاد می‌کند.» ببینید به کجا می‌رسید. پس از ده دقیقه، یادداشت را کنار بگذارید. بعداً از آن استفاده می‌کنید. اما در حال حاضر به خودتان بگویید که برخی از مدل‌های مهم ذهنی زندگی‌تان را مشخص کرده‌اید. شما کشف خواهید کرد که کدامیک از این مدل‌ها مفید نیست، و موجب غم و اندوه بی‌پایان شماست. برخی از این مدل‌ها را دور خواهید ریخت و برخی از آنها را اصلاح خواهید کرد. مدل‌های ذهنی تازه‌ای را پس از آزمودن آنها و پذیرش مفید بودنشان مقرر خواهید کرد.

از طریق چنین تمریناتی، شما تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد خواهید کرد. من، خیر. این شما هستید که باید تغییرات را ایجاد کنید. به کسان دیگر کاری نداریم. نظر دیگران اهمیت دارد به شرطی که شما آنها را بپذیرید. بنابراین، هر وقت احساس کردید که نمی‌خواهید تمرینی را انجام دهید، در مقابل این احساس مقاومت کنید! تنها چیزی که می‌کارید درو می‌کنید.

### والعی‌بیست!

اینجاست که باید بار سنگینی بردارید. برای برخی از شما، موضوعی که می‌خواهم مطرح کنم، مانند بمبی است که بنیان زندگی شما را منفجر می‌کند. احساس می‌کنید خیلی ناراحت هستید. ممکن است مسخره کنید، کتاب را کنار

بگذارید، و آن را رد کنید. ممکن است برخی از شما به گذشته و حقایق چنگ بزنید که می‌دانید زمین زیر پایتان محکم است و فرو نمی‌روید. ممکن است این امر آرامش خاطر نسبی برایتان داشته باشد، اما این تسکین موقتی و گذراست. زیرا هنگامی که مدل‌های ذهنی‌تان را تغییر می‌دهید، دنیای شما تغییر خواهد کرد. نمی‌توانید چیزی را که در ذهن شما ریشه دوانده، یاد نگیرید.

ایده‌ای که موجب این همه غوغا می‌شود، یک انگاره‌ی بی‌ضرر است: اینکه همه‌ی افراد دنیا را به صورتی متفاوت درک می‌کنند.

با خود فکر می‌کنید «بفرمایید، چیزی به من بگو که خودم آن را ندانم.» از پیش می‌دانید که تنوع جهان‌بینی به زندگی تنوع می‌بخشد؛ آنها گزینش تجارب را ممکن می‌سازند و به طرق گوناگون ما را غنی می‌سازند. برای کسی که بخواهد به مقام رفیع هنری شخصی دیگر دست یابد، خلق اثری مانند اپرای «مادام باترفلای» می‌تواند شکنجه‌ای طاقت‌فرسا باشد. این بخشی از خرد فرهنگی ماست. گفته‌ای است معروف «در مورد هیچ کس قضاوت نکن، مگر اینکه با کفش‌های او راه پیموده باشی.»

این مطلب بارها و بارها در کتاب‌های خود یاری و سمینارهای مدیریت بیان شده است. این اصل، سنگ بنای بسیاری از گفتگوهای موثر و کارهای پرورشی است. در سراسر دنیا این را مهارتی اکتسابی می‌دانند که برای موفقیت مدیران و موسسین شرکت‌ها حیاتی است.

کسی مخالف این اصل نیست. مانند آفتاب روشن است. یک حقیقت جهانی است. می‌تواند مانند یک ماده‌ی منفجره‌ی پلاستیک بی‌ضرر باشد. می‌توانید با چکش روی آن بکوبید، آن را به زمین بیندازید، یا آن را بسوزانید و کارهای خطرناکی با آن بکنید و با این وجود همچنان بی‌ضرر بماند.

اما اگر یک چاشنی در آن کار بگذارید و سویچ آن را بزنید، بووم!

این انفجار آگاهی هنگامی آغاز می‌شود که ما ایده‌ای را که در ذهن داریم به خارج منعکس کنیم. در اکثر مواردی که ما به صورتی فعال ایده‌ای را بکار ببریم که افراد مختلف درکی متفاوت از آن دارند، نظر به خارج از خود داریم. در حال آزمودن شخص دیگری هستیم.



ما در جستجوی این هستیم که بفهمیم چرا طرف بحث ما این همه عقاید عجیب و غریب دارد و آیا راهی وجود دارد که در یک مباحثه هر دو طرف سود ببرند. هنگامی که دیگری - که از نظر ما فرد مهمی است - می‌خواهد فیلمی ببیند که ما علاقه‌ای به آن نداریم، «تسلیم می‌شویم»؛ با این وجود می‌کوشیم اوقات خودمان را تلخ می‌کنیم، و اغلب موفق می‌شویم. افراد فرهیخته کوشش می‌کنند نمونه غذاها و سرگرمی‌ها را از جوامع گوناگون جمع‌آوری کرده و حتی سلیقه‌ی خود را بر آن می‌افزایند. مسافرت روشی مناسب برای کشف افق‌های گوناگون است. ما معتقدیم که سفر نوعی «وسعت یافتن» است.

بیرون، بیرون، همه بیرون. ما همه وقت به بیرون خود نظر داریم.

هنگامی که به درون نگاه کنیم، زمانی است که چاشنی را در بمب پلاستیک قرار داده‌ایم. ما شروع به دیدن دیگران می‌کنیم تا ببینیم آیا دیگران می‌توانند دنیا و نظرات متفاوتی داشته باشند، آنگاه ما نیز می‌توانیم دنیای خود را تغییر دهیم. و اگر ما بتوانیم ادراک خود را تغییر دهیم، پس تکلیف عقایدی که روزی آن را حقیقت مسلم می‌دانستیم چه می‌شود؟ به این ترتیب به انقلابی زلزله‌وار می‌رسیم: دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، دنیایی که در آن چیزهایی مانند عشق، ترس و بیم و رنج را تجربه کردیم، واقعی نیست!!!

ما این دنیا را اختراع کردیم. ما با چیدن آجرها و بلوک‌ها روی هم آن را بنا کردیم. ما آن را با مدل‌های ذهنی خود - که نحوه‌ی زندگی را به ما دیکته می‌کردند - ساخته‌ایم. با انجام این کارها همچنان به زندگی خود ادامه دادیم و حتی نفهمیدیم که مدل‌های ذهنی ما به‌طور کامل از ادراکات ما ساخته شده است و نه خودِ واقعیت. بنابراین، زندگی ما واقعی نیست.

آب‌های عمیق هم هستند. پیچیدگی‌هایی هم در کارند.

### زندگی تنها یک بنا است

به یادداشت روزانه‌ی خود برگردید و مدل‌های ذهنی را که پیش‌تر نوشتید بخوانید. ممکن است زندگی خود را به‌صورت قطعاتی مانند قطعات زیر شرح داده

باشید:

« رییس من آدمی احمق و نادان است. مهم نیست چقدر سخت کار کنم، کافی است در یک کار کوچک چیزی از قلم بیندازم؛ او در مورد اینکه این کار چقدر مهم بوده داد سخن می‌دهد تا مطمئن شود که جزییات را به‌درستی فهمیده‌ام. هنگامی که ایده‌های درخشان به ذهنم می‌آید، هرگز به آنها توجه نمی‌کنم. در حقیقت، او ایده‌ها را به مافوق خود ارائه می‌کند و می‌گوید خودش به این نتیجه رسیده است. این کار تفاوتی با دزدی ندارد. در واقع، یک نوع دزدی است. متأسفانه روسا او را دوست دارند زیرا زیبا و جذاب است و زبان‌بازی را خوب بلد است.»

« من می‌توانم کار او را بهتر از خودش انجام دهم، اما واقعیت این است که فرصت نفس کشیدن ندارم زیرا او چنان دستم را بند کرده است که همه فکر می‌کنند من یک آدم بیکاره و بد اخلاق هستم. زندگی چنین غیر منصفانه است!»

باز هم پسر در ریاضی نمره‌ی F گرفته است. او تا نیمه‌های شب بیرون از منزل است. احساس می‌کنم او دیگر به هیچ چیز علاقه ندارد. تنها کاری که می‌کند این است که مرتب به بازی‌های جنگی کامپیوتری می‌پردازد. دیشب از کلانتری تلفن کردند، زیرا در خیابان دعوا کرده بود. پلیس به من اخطار کرد. چرا او را به حال خود نمی‌گذارند و افرادی را که وسایل رزمی می‌فروشند دستگیر نمی‌کنند؟

« واقعیت این است او بچه‌ی خوبی است و در مدرسه نیز دانش‌آموز برجسته‌ای است. او با افراد بدی دوست شده است. دوستانش دارو مصرف می‌کنند، اما او فقط گاهگاهی سیگار می‌کشد. این نشان می‌دهد که او بچه‌ی خوبی است. تصمیم دارم از او حمایت کنم، در کنارش باشم و برایش وقت بگذارم. او این بیکاری را پشت سر می‌گذارد و چیزی نمی‌تواند مانع پیشرفت او شود.»

شما ده‌ها، و شاید صدها از این «واقعیت‌ها» دارید. آنها را به‌صورتی به هم دوخته‌اید و ردایی دوخته‌اید که واقعیت زندگی شماست. برخی از این قطعات با یکدیگر تصادم دارند، اما به هر صورت این ردا را می‌پوشید و قطعات آن را با زور کنار یکدیگر نگه می‌دارید و چیزی درهم و برهم از آن می‌سازید.

زندگی خود را مانند گنبدی که از چندین سطح هندسی تشکیل شده تصور کنید.

این گنبد دارای صدها سطح چند ضلعی است، هریک از این سطوح یکی از واقعیت‌هایی است که شما تعریف کرده‌اید. این قطعات باهم ساختمانی را می‌سازند که واقعیت زندگی شماست.

بخشی از وجود شما به‌طور مبهم از این موضوع آگاه است. گاهی این آگاهی به سطح می‌آید. می‌پذیرید که مردم متفاوت هستند و می‌توانند ادراکی غیر از ادراک شما داشته باشند که برای آنها ارزشمند است. برخی اوقات یکی از نظرات خو را کنار می‌گذارید، یعنی یک سطح مشخص از گنبد را تغییر می‌دهید. از فردی که از اپرا نفرت دارد، به یک عاشق اپرا تبدیل می‌شوید. از خانواده‌ی همسران - که پیش‌تر دوستشان نداشتید - حمایت و جانبداری می‌کنید. کسی را که بیگانه می‌خواندید، اکنون دوست می‌نامید.

این تغییرات دلیل این است که ذهنی باز دارید و خواهان تغییر هستید. کاملاً ممکن است که به نشانه‌ی تقدیر دستی به شانه‌های خود بزنید، و دوستان یک دنده - ی خود را نرم کنید. صدای خودتان را می‌شنوید « آرام! قبولشان کن! آنها نیز نظری دارند که ارزشمند است. باید از آنها قدردانی کرد.»

هرگز امکان ندارد که یکی از سطوح گنبد شما حقیقت نباشد، بلکه هیچکدام حقیقت ندارند.

یعنی، در حقیقت زندگی شما واقعیت ندارد، و هرگز چنین نبوده است. این یک ساختمان است نه بیشتر، نه کم‌تر. خودتان آن را ساخته‌اید. شما در این ساختمان زندگی می‌کنید. برخی قسمت‌های ساختمان خوبند، برخی خوب نیستند. زندگی شما به نحوی که آن را سپری و در مورد آن فکر می‌کنید، به‌طور ساده یکی از احتمالات بیشمار است که هریک از آنها به یک اندازه « واقعی » یا « غیرواقعی » هستند.

در برنامه‌هایی که من اداره می‌کنم، در پرداختن به این موضوع است که بیشترین آشفتگی ظهور می‌کند، که به سرعت جای خود را به مقاومتی خشم‌آلود می‌دهد. عده‌ی معدودی از کارآموزان احساس می‌کنند که شخصاً مورد حمله قرار گرفته‌اند و با قدرت واکنش نشان می‌دهند. آنها لیستی از بدشانسی‌هایشان را ارائه داده و می‌رسند « چگونه می‌گویید که این‌ها واقعی نیستند؟ » موضوعات جدی مطرح

می‌شوند. بیماری‌های خطرناک و مرگ وجود دارند. تغییرات ناگهانی در زندگی و کار، طلاق آشفته و نبرد برای صیانت از فرزندان، مشکلات رابطه‌ای با خویشاوندان، والدین و افراد دیگر وجود دارند.

شما نیز این موضوعات را در زندگی خود دارید. چطور جرأت کنم بگویم این‌ها واقعی نیستند؟

اینجاست که من دقیق‌تر می‌شوم. آزاری که احساس می‌کنید - یا دارید احساس می‌کنید - بسیار واقعی است.

آنچه که نمی‌دانید این است که جریان کنونی زندگی یک واقعیت است. اشتباهی که مرتکب می‌شوید این است که فکر می‌کنید این خود واقعیت است.

برای یک لحظه فکر کنید. چند لحظه تفاوت را بسنجید. برای یک هفته یا بیشتر در این مورد تعمق کنید. این تفاوتی ناچیز، ناقابل و کم اهمیت نیست. درک این تفاوت اهمیت حیاتی دارد. شما غارنوردی هستید که در غار به دام افتاده‌اید و این کمک می‌کند که راه آزادی را به شما نشان می‌دهد.

### در ممکن است!

درباره‌ی آن فکر کنید. اگر زندگی را به‌عنوان یک واقعیت ارائه می‌کنید، پس می‌توانید در باره‌ی آن کاری بکنید. می‌توانید جایگزین‌ها را کشف کنید. می‌توانید در راهی متفاوت گام بردارید. می‌توانید واقعیتی متفاوت ایجاد کنید.

اگر زندگی کنونی شما عین واقعیت، گیر افتاده‌اید. لبخند بزنید و تحملش کنید. بیان داستان.

در بسیاری از موارد تفاوت هنوز روشن نیست. ممکن است روی دیدگاه خود از دنیا آنقدر حساب می‌کنید که نمی‌توانید به آسانی دست از آن بکشید. یک داستان موضوع را برایتان روشن می‌کند.

جوی یک مهاجر و از گروه قومی کوچکی بود، لهجه‌ی غلیظی داشت و انگلیسی را با لکنت صحبت می‌کرد.

او در بخش تعمیرات شرکت تلفن کار می‌کرد و از اینکه درآمدی ثابت و پولی

در بساط داشت تا برای حمایت از بستگانش به خانه بفرستد، خوش حال بود. او به سختی کار می کرد و همه ی دانش و تجربه ای را که در انجام کارها داشت بکار می برد. اما از لهجه و ضعف در سخن گفتن خود آگاهی داشت.

بیل، سرکارگر جوی، سفید پوست و خشن بود و شوخی های بی ادبانه را دوست داشت. شکمش مانند بشکه بود و رفتاری بی نزاکت داشت. جوی تصور می کرد که او یک نژادپرست است، اما برایش ثابت نشده بود.

جوی می دانست که بیل او را دوست ندارد. هر وقت کار سختی، مثلاً نیاز به کار شبانه در محلی دور دست پیش می آمد، بیل جوی را انتخاب می کرد. اگر کار پیچیده ای پیش می آمد، بدون شک از جوی می خواست که کار را به انجام برساند. نه تنها این، بلکه هر گاه سایر کارکنان به چنین کارهایی مشغول بودند، بیل سرک می کشید تا ببیند چکار می کنند، و آنها را مسخره می کرد. او هرگز زحمت نظارت بر کار جوی را به خود نمی داد.

خشمی عمیق در وجود جوی برپا شد. مانند عقده ای سر دلش سنگینی می کرد که به این سادگی ها برطرف نمی شد. کم کم خوابش آشفته شد و به زخم معده مبتلا گردید. او راضی به ترک کارش بود، اما برای شخص بی سوادى در سن و سال او کار بهتر بسیار نایاب بود. به این ترتیب خورش بجوش می آمد، و اخم همیشگی اش چهره ی او را پر چین و چروک ساخت.

اینکه سرکارگر جوی را به همه ی کارهای شبانه می فرستاد، برخلاف قوانین اتحادی کارگری بود. یک روز، هنگامی که نزدیک به ساعات پایان کار بود، بازهم از آن کارهای شلوغ پیش آمد، جوی کوشید اعتراض کند. او فریاد زد « من دیشب و دو شب پیش را بیرون بوده ام در حالیکه باب تمام سال را شب کاری نداشته است. چرا او را نمی فرستی؟ »

بیل با عصبانیت گفت « من تو را انتخاب کرده ام رفیق، نه باب را؛ تکان بخور و هرچه زودتر خودت را آنجا برسان. لوله ای قطع شده است، احتمالاً همه ی شب را کار داری. مشغول شو تا کار را تمام کنی. »

بحث بی فایده بود. جوی کار را انجام داد و پس از آن شکایتی نوشت. او می ترسید و با روال کار آشنایی نداشت. او می ترسید کارش را از دست بدهد زیرا او را فردی مغرور می شناختند، اما دیگر تحملش تمام شده بود.

هنگامی که شکایت او برای رسیدگی به یک داور ارجاع شد، از او خواستند که

موضوع را بگوید، سبیل گلایه‌ها روان شد. همه‌ی خشم، تحقیرها، و انتخاب شدن‌های غیر منصفانه‌ی او، فوران کرد. او در حالیکه احساساتی شده بود به تفصیل سخن گفت.

پس از پایان سخنانش نگاهی خشم‌آلود به بیل انداخت، و از اینکه عقده‌هایش را خالی کرده خوشحال بود. او از اینکه بیل را خشمگین نمی‌دید متعجب شده بود. در حقیقت، او شگفت‌زده و پشیمان به نظر می‌رسید.

بیل گفت: «هی جوی، من نمی‌دانستم که اینقدر ناراحت می‌شدی. نسبت به تو خیلی بی‌رحمی کرده‌ام. چرا قبلاً این‌را به من نگفتی؟ من تو را به همه‌ی این کارهای سخت می‌فرستادم زیرا تنها کارگر خوبی بودی که داشتم. هنگامی که تو را می‌فرستادم، می‌دانستم که کار انجام می‌شود، و همان بار اول بخوبی انجام می‌شود. می‌توانم دیگر این کار را نکنم.

«هنگامی که دیگران بکار می‌پرداختند، باید نزدیک آنها بودم و بر کارشان نظارت می‌کردم. در مورد تو این‌طور نبود زیرا بخوبی خودم، و شاید بهتر، کار را انجام می‌دادی. تو انگلیسی‌ات را بهتر کن و من تو را برای کار نظارتی توصیه می‌کنم»

جوی در جای خودش نشست، خشکش زده بود. او در حالیکه به زحمت صدای داور را می‌شنید که از او پرسید چه چیزی می‌خواهد، دور شد. جوی شکایت خود را پس گرفت.

جوی تصمیم گرفت پست نظارت را نپذیرد و به آموختن زبان ادامه دهد. او دوست داشت با دست‌هایش کار کند.

چیز زیادی تغییر نکرده بود. هنوز بسیاری از کارهای سخت و حساس و شبکاری‌ها به جوی واگذار می‌شد. او بسیاری از شب‌ها بیرون بود - بیشتر از جمع همه‌ی همکارانش. بیل هرگز بر کار او نظارت نمی‌کرد.

اما زخم معده‌ی جوی ناپدید شد و بازهم برق شادی در چشمانش درخشیدن گرفت. اثری از اخم‌ها برجا نماند. بیل متوجه خطری تازه در محل کار شد - یک صدای نتراشیده نخراشیده‌ی بلند.

این صدای آواز جوی بود.

### یک واقعیت جایگزین

سوالی مطرح می‌کنیم تا در مورد آن اندیشه کنید: آیا جوی برای پی‌بردن به واقعیتی دیگر، نیاز به داور داشت؟

پاسخ بسیاری از دانشجویان کلاس‌های من به این پرسش، بلی است. بحث آنها قوی و موکد است. اگر جوی به‌اختیار خود تصمیم می‌گرفت که در واقعیتی دیگر زندگی کند، ممکن بود در خطر قرار گیرد. چه می‌شد اگر او بدون چون و چرا به بیل اعتماد می‌کرد و اطلاعاتی به او می‌داد که بیل از آنها بر علیه او مورد استفاده قرار می‌داد؟ ممکن بود این اطلاعات به اخراج او بیانجامد؟ بره‌ها، حتی بره‌های بی‌گناه، به کشتارگاه می‌روند.

در این نکته، شرکت‌کنندگان برنامه‌های من اعتماد کم‌تری دارند. تعداد بسیار کمی از آنها توضیحی متفکرانه دارند. آنها به سادگی احساس می‌کنند که بهتر بود جوی در دنیایی زندگی کند که بیل اعتمادی مطلق به جوی دارد، اما در این که این دنیا «واقعی» باشد، تردید دارند.

من اصرار می‌ورزم. از آنها می‌پرسم آیا هرگز یک رییس ترسناک داشته‌اند، یک رییس واقعاً مستبد و ستمگر که می‌تواند برای روزها و هفته‌ها زندگی را بر آنها تلخ کند. جنگلی از دست‌ها به هوا بلند می‌شود. رییس‌های بد اخلاق موجودات خطرناکی نیستند. سپس از آنها می‌پرسم که به عقیده‌ی آنها، چه چیزی مهم‌ترین سرمایه‌ی آنهاست. من توانایی آنها را برای شاد بودن مطرح می‌کنم. اینکه راضی و خرسند و خشنود باشند. سرها به نشانه‌ی تأیید حرکت می‌کند. حتی آنها که مطمئن نیستند این مهم‌ترین سرمایه‌شان باشد به سادگی این را تأیید می‌کنند که این ظرفیت بسیار مهم است. این چیزی است که باید آن را حفظ و از آن پاسداری کرد.

از آنها می‌پرسم « پس چرا این هدیه‌ی بسیار گران‌بها را در اختیار یک شخص عصبی مانند یک رییس بد اخلاق می‌گذارید؟ »

همیشه سکوتی پر معنی برقرار می‌شود. پیش‌تر هرگز از این زاویه به موضوع نگاه نکرده‌اند.

### بناشدن خوشبختی کاری بی معنی است

درباره‌ی زندگی خودتان فکر کنید. آیا زندگی کردن در واقعیتی را انتخاب می‌کنید که منفی است، همان کاری که جوی کرد؟ آیا در زندگی شما شخصی زهرآگین وجود دارد که این مدل را به شما تحمیل می‌کند؟ آیا این شخص می‌تواند بدون اشتباه همه‌ی دکمه‌های شما را فشار دهد و شما را در خشم و درماندگی بگذارد؟ آیا این شخص آزار دهنده نگرش شما را ساعت‌ها و حتی روزها مسموم می‌کند؟

کاری که شما کرده‌اید این است که با ارزش ترین دارایی خود- یعنی توانایی شاد بودن- را به شخصی دیگری می‌دهید. شخصی که حتی او را نمی‌شناسید.

چرا باید چنین کار احمقانه‌ای بکنید؟ اما، می‌کنید. هر کسی این کار را می‌کند. در کلاس‌های من معمولاً پس از سکوتی عمیق، جنجالی برپا می‌شود زیرا همه می‌کوشند این روش تازه‌ی نگاه کردن به چیزها را درک کنند. هیچکس مدعی نمی‌شود که انجام این کار بی معنی است.

دیر یا زود ندا می‌دهد « اما کسی نمی‌تواند کاری بکند، چیزها همین‌طوری هستند! »

طولی نمی‌کشد که شخص دیگری پا در میان می‌گذارد « علت این است که شما واقعیتی ساخته‌اید که نمی‌توانید کمکی به آن بکنید! نمی‌توانید چنین قدرتی به کسی بدهید. »

خودم را کنار می‌کشم و نظاره می‌کنم. مدیرانی که در برنامه‌های من شرکت می‌کنند گروهی باهوش هستند، و برای آنها زمان زیادی لازم نیست تا مدل تازه را از زوایای مختلف مورد کاوش قرار دهند. انگاره‌ی ندادن قدرت به کسی دیگر به‌طور عموم یک انگاره‌ی بسیار جذاب است.

دیر یا زود صدایی شکوه‌آمیز می‌پرسد « دکتر راثو، اگر من بجای جوی بودم، چگونه باید زندگی در واقعیتی دیگر را جستجو می‌کردم؟ چگونه باید از سپردن قدرت شاد بودن به دیگری اجتناب می‌کردم؟ »



اینجاست که میان شرکت کنندگان شکاف ایجاد می‌شود. در این هنگام است که در زندگی شما نیز اتفاق می‌افتد. هنگامی که صادقانه این پرسش را مطرح کنید و واقعاً، حقیقتاً و بطور مطلق بدنبال پاسخ باشید. در این هنگام است که تغییری در اعتقادات خود را تجربه می‌کنید، هنگامی که به دنیایی موازی می‌لغزید که همیشه در دسترس‌تان بوده اما هرگز در جستجوی آن نبوده‌اید.

به گفته‌های من کاری نداشته باشید. هنگامی که تمرین بعدی را انجام دهید، خودتان این را کشف می‌کنید.  
بیا باید شروع کنیم

### تمرین: واقعیتی دیگر

به تمرین مدل‌های ذهنی برگردید. یکی از وضعیت‌هایی را که در حال حاضر موجب مشکلاتی برای شما شده است برگزینید. شما در رابطه با این وضعیت «واقعیتی» را برای خودتان ساخته‌اید. به احتمال زیاد اعتقاد دارید که این عین واقعیت است. با دقت ابعاد مختلف وضعیت را مورد کند و کاو قرار دهید. برای وضعیت خود به «واقعیتی دیگر» برسید. واقعیتی که بسیار بیشتر از واقعیت کنونی دوست دارید. فکر بدی نیست که به یک دوجین از واقعیات دیگر برسید و از میان آنها یکی را انتخاب کنید.

مهم این است که شما شخصاً بتوانید واقعیتی را که خودتان می‌سازید بپذیرید. به‌عنوان مثال، ممکن است در واقعیتی زندگی کنید که رییس‌تان یک هیولا باشد، آنقدر مهیب که برای شما و کل بشریت یک وسیله‌ی کشتار جمعی باشد. یکی از واقعیت‌های دیگری که ممکن است به آن برسید این است که رییس شما یک فرشته است که در پشت ظاهری مهیب دلسوزانه و عاشقانه شما را برای موفقیت در آینده تعلیم می‌دهد.

اگر هضم این واقعیت برایتان دشوار است، حتی فکرش را هم نکنید. نمی‌توانید در این تمرین خودتان را فریب دهید.

در هر صورت باید ذهن را برای واقعیت دیگر که در آن هنوز رییس‌تان یک بد خلق زهرآلود است، باز بگذارید، اما شانس شما در این است که در کار خود پیش‌تر این برخورد را داشته‌اید زیرا این برخورد تجربه‌ای ارزشمند به شما می‌دهد که در برخورد با افراد بد خلق به کارتان می‌آید.

کمی بیشتر برای سناریوهای قابل قبول جستجو کنید.

سپس یک «واقعیت دیگر» را انتخاب کنید که:

۱. بهتر از واقعیتی که هم‌اکنون تجربه می‌کنید باشد.

۲. واقعیتی باشد که آن را به طور حق به جانب بپذیرید

به مدت یک هفته‌ی بعد، طوری زندگی کنید انگار که واقعیت انتخاب شده‌ی شما حقیقی است. مطابق آن زندگی کنید. نظرات پیشین خود را دور بیندازید و طبق نظر جدید عمل کنید.

همچنان که در واقعیتی دیگر زندگی می‌کنید، بلافاصله شواهد عملی بودن آن را یادداشت کنید. مصمم باشید که هر نوع شواهد دال بر اینکه خود را گول می‌زنید، نادیده بگیرید. باید احساس کنید که نقشی جدی را بازی می‌کنید. حق دارید، حق دارید! سرانجام چیزی می‌شوید که سعی دارید نقش آن را بازی کنید. مهم این است که در انتخاب نقشی برای بازی کردن بسیار دقیق و محتاط هستید. این نقش‌ها سهمی مهم در شکل دادن به واقعیت شما دارند.

### راهنمایی‌های مفید

به احتمال زیاد برای چند بار اول که این تمرین را تجربه می‌کنید موفقیتی کم‌تر از درخشان خواهید داشت. ادامه دهید. برخی نکات برای راهنمایی شما:

۱. اگر به طور کلی قادر به زندگی در واقعیت جایگزین نیستید، احتمالاً واقعیتی را برگزیده‌اید که در هیچ سطحی مورد پذیرش شما نیست. این کاری است که نباید بکنید. این را بدانید که نمی‌توانید خود را فریب دهید. نمی‌توانید در این تمرین فریبکاری کنید.

چالش شما این است که به واقعیتی جایگزین برسید که بتوانید آن را بپذیرید.

یک مثال دیگر: فرض کنیم واقعیت شما این است که بنظر می‌رسد هیچکس شما را دوست ندارد. هیچکس شما را به مهمانی دعوت نمی‌کند، با شما همراه نمی‌شود، به شام دعوت نمی‌کند، یا تمایلی نشان نمی‌دهد که در اوقات فراغت یا تعطیلات وقتش را با شما بگذراند. آنها از شما نفرت دارند.

باید یک واقعیت جایگزین انتخاب کنید که در آن شما فردی هستید بسیار پیچیده و دیر جوش هستید، بنابراین دیگران را می‌ترسانید، و به هر صورت برای آنها نازیبا هستید، و واقعاً دوست دارید اوقات خود را در تنهایی سر کنید و به مطالعه پردازید. اما آیا واقعاً می‌توانید بپذیرید که شما تنها بودن را دوست دارید و از این بابت متأسف نیستید؟ شاید بلی، اما احتمالاً خیر.

ممکن است با یک واقعیت دیگر که در آن مردم به شما بی‌اعتنا نیستند شانس بیشتری داشته باشید. خیلی ساده، آنها سرشان آنقدر شلوغ است و آنقدر گرفتاری دارند که هرگز به فکرشان نمی‌رسد که شما را در برنامه‌های خود منظور کنند. عیبی ندارد که خود گام اول را بردارید و از مردم بخواهید که رفتارشان را با شما تغییر دهند. برخی این کار را می‌کنند و برخی نمی‌کنند، عیبی ندارد.

۲. یادداشت کنید! شواهدی را که حاکی از موثر بودن واقعیت جایگزین برای شماست، بنویسید. هر تکه‌ی اطلاعات که از مفید بودن آن پشتیبانی می‌کند. اگر واقعیت جایگزین شما این است که از همان ابتدای شروع کار حرفه‌ای ریسی بد خلق داشته‌اید و این موجب می‌شود که خیلی زود به تجارب لازم برای موفقیت بعدی دست یابید، هر تجربه‌ی دردناکی که داشته‌اید و درس‌هایی که از آن گرفته‌اید، بنویسید. شکوه نکنید و غر نزنید: هر فشاری که به شما وارد شده را به‌عنوان فرصتی برای آموختن بدانید و کارهایی را که می‌توانستید برای اجتناب از تجارب دردناک بکنید، و کاری که در آینده در این مورد خواهید کرد، لیست کنید. همه‌ی افکاری را که شما را در بن‌بست کاری بدون چشم‌انداز پیشرفت و شما را در اسارت فرانکشتن نشان دهد، نادیده بگیرید. چیزی را که به آن توجه می‌کنید، چیزی که بر آن تمرکز می‌کنید، همان چیزی است که به وفور در زندگی شما ظاهر خواهد شد.

بلافاصله ترسناک‌ترین چیز مهمی که در حال حاضر شما را ناراحت می‌کند، انتخاب نکنید. تا حدی به این می‌ماند که بخواهید با تنه‌زدن دیگران هفته‌ی آینده در دو ماراتن شرکت کنید.

واقعیت‌های جایگزین مانند یکدیگر هستند. به تمرین و اعتماد به نفس و موفقیت‌های بسیار نیاز دارید تا بتوانید به موفقیتی بزرگ در زندگی دست یابید. با چیزی که برایتان مهم است شروع کنید، اما نه با یکی از تخته سنگ‌هایی که بر سر راه زندگی‌تان قرار گرفته است.

به‌عنوان مثال: آیا در واقعیتی زندگی می‌کنید که در محل کارتان اهمیتی به شما نمی‌دهند؟ محلی که همکاران شما برای نجات از گرفتاری از شما کمک می‌خواهند اما در حالی که آنها گرفتارند، شما راه خود را می‌روید؟

کوشش کنید در واقعیتی زندگی کنید که دیگران طبیعت مسوول شما را می‌شناسند و برای گرفتن کمک به‌سوی شما می‌آیند. واقعیتی که در آن شما آنقدر نیرومند هستید که با وضعیت‌های دشوار روبرو می‌شوید، و این برای دیگران امری آشکار است.

برای این واقعیت‌ها عنوان بنویسید. ممکن است اولی را «دنیای بی‌توجه» بنامید و دومی را «دنیایی که در آن من می‌توانم کمک کنم». آیا می‌خواهید در دنیایی بی‌توجه زندگی کنید یا در دنیایی که در آن بتوانید کمک کنید؟ چیزی شگفت‌انگیز کشف خواهید کرد. همچنان که در واقعیت انتخابی خود زندگی می‌کنید، ابتدا به‌نظر می‌رسد که نقش بازی می‌کنید. در صورت ادامه، این احساس رنگ می‌بازد و نقش به واقعیت تازه‌ی شما تبدیل می‌شود.

۴. با خود مهربان باشید. اگر بدشانسی می‌آورید، توی سر خودتان نزنید و خود را به نماد شکست تبدیل نکنید. به‌سادگی طبق راهنمایی‌ها دسته‌ای از واقعیات متفاوت بسازید، و بازهم یکی دیگر. سرانجام واقعیت مفید را خواهید ساخت. و بزودی خواهید توانست واقعیات دیگر را کارآمد کنید.

صبور باشید!

با کاری که با آن مواجه هستید شروع کنید. درمی‌یابید که نتایج به‌سرعت و تقریباً

به صورتی معجزه‌آسا ظاهر می‌شوند. این هم یک مثال:

سه سال بود که رییس مدام به کارمندش می‌گفت «دیوانه‌ام کردی، زیرا چیزهایی می‌گفت، یا کارهایی می‌کرد، یا کارهایی نمی‌کرد. او آنقدر سعی کرد که رییسش را دیوانه نکند که سرگیجه گرفت. هنگامی که او این تمرین را انجام داد و آن را با همکلاسی‌هایش در میان گذاشت، به حقیقتی ساده رسید. او رییسش را دیوانه نکرده بود، بلکه خودش را دیوانه کرده و رییس را سرزنش می‌کرد. او نمی‌بایست مسوولیت خشم رییس را می‌پذیرفت. در هر صورت او رییسش بود، بنابراین نمی‌توانست چیز دیگری به او بگوید.

به این ترتیب او شوخی کردن را در پیش گرفت. بار دیگری که رییس جمله‌ی معروفش را گفت، کارمند گفت «منظورتان این است که من واقعاً چنین قدرتی دارم؟ واقعاً می‌توانم کاری کنم که جوش بیاورید و ناراحت شوید؟ خیلی خوب است! و خیره در چشمان رییس نگاه کرد و در حال گفتن این پاسخ لبخند زد.

در مدت یک هفته رییس گفتن جمله‌ی معروفش را ترک کرد.

زندگی شما پر است از چیزهایی که حقیقت می‌دانید، در صورتی که حقیقت نیستند. وقت آن رسیده که خود را آزاد کنید.

## فصل سوم

### این گفتگوی ذهنی<sup>۲</sup> است که واقعی است!

\* \* \*

خوب، پس دنیایی که در آن زندگی می‌کنید «واقعی» نیست. یا بهتر است بگوییم واقعی است ولی یکی از واقعیت‌های ممکن و متفاوت است. به‌طور حتم دردی که حس می‌کنید، تنهایی که تجربه می‌کنید، نومی‌دی که دامن‌تان را گرفته، استرسی که شما را مورد حمله قرار داده، همه‌ی این احساسات واقعی هستند. شما صورت حساب بیمارستان را دارید که این را ثابت کنید!

حقیقت این است که شما خودتان این واقعیت را سر راه خود قرار داده‌اید. همه‌ی ما واقعیت‌های خودمان را می‌سازیم. اما، پس چرا واقعیتی را ساخته‌اید که پر از چیزهای است که کوچک‌ترین علاقه‌ای به آنها ندارید؟ چگونه این اتفاق افتاد؟ پاسخ ساده است. شما این کار را در گفتگوی ذهنی و بدون درک آن انجام داده‌اید. به‌طور ناخود آگاه این کار را کردید. با کبریت بازی می‌کردید، از روی بیکاری آنها را روشن و پرتاب می‌کردید. نمی‌دانستید بنزین کجاست تا اینکه ناگهان شعله‌ها شما را دربر گرفت. متأسفانه، نادیده گرفتن، بنزین را از آتش گرفتن مصون نکرد.

---

## 2. Mental Chatter

## همراه دائمی شما

شما یک همراه دارید. همراهی که هرگز شما را ترک نمی‌کند. به شما چسبیده است، حتی از سایه‌ی شما به شما نزدیک‌تر است. حتی هنگامی که به جایی وارد می‌شوید که خورشید و سایه‌ای در کار نیست، او با شماست. این همراه با شما حرکت می‌کند. نمی‌توانید آن را از خود جدا کنید.

این همراه ثابت شما، گفتگوی ذهنی شماست.

اگر بتوانید ذهن خود را مشاهده کنید، همیشه یک سخنگو می‌بینید. او از زمانی که صبح چشمتان را از خواب باز می‌کنید شروع می‌کند و هر ثانیه سخن می‌گوید تا این که شب بهنگام خواب چشمتان را ببندید. و هنگام چرت‌زدن خاموش و روشن می‌شود. همراهی معین!

در مورد این که هنگام بیدار شدن چه اتفاقی برایتان می‌افتد، فکر کنید. آیا مانند سینتیا هستید که گفتگوی ذهنی‌اش چنین است؟ «اوه! بازهم زنگ ساعت صدا کرد. نمی‌خواهم بیدار شوم. مجبورم بیدار شوم؟ فکر می‌کنم بخواهم ده دقیقه‌ی دیگر بخوابم. باید دکمه‌زنگ را خاموش کنم. سرد است. کاش می‌توانستم تا ابد بخوابم...»

«خمیردندان ندارم. به او گفتم قبل از تمام شدن این لوله یک لوله تازه‌ی خمیردندان بگیرد، اما بازهم فراموش کرد. چقدر بی‌توجه است. فکر می‌کنم دیگر مرا دوست ندارد. اگر دوستم داشت، این‌طور مرا ناراحت نمی‌کرد. چرا این کار را می‌کند؟ قبلاً این‌طور نبود. یک زمانی واقعاً دوست داشتی بود. او در را بر روی من باز می‌کرد، برایم گل رز می‌آورد. برای شام زود به خانه می‌آمد و اول برای من نوشابه می‌ریخت. «شام! چیزی را بخاطرم آورد. او یکشنبه والدینش را برای شام دعوت کرد، بدون این که با من مشورت کند. چطور توانست؟ او می‌داند مادرش با من بد اخلاقی می‌کند. اطمینان دارم همه‌ی خانه را معاینه می‌کند تا کمی گرد و خاک پیدا کند. اگر یک تار عنکبوت کوچک پیدا کند که روزم سیاه است. مگر ممکن است شخصی تا این حد سطحی باشد؟ همیشه تعجب می‌کردم چطور زن پرچانه‌ای مانند او می‌تواند چنین پسر نازنینی داشته باشد، اما اشتباه کرده بودم. او هم مانند مادرش است. کارم

زیاد است. باید سر کارم بروم و گزارش هیولت را کامل کنم. به او نشان می‌دهم.  
 « آن زن بلوند را ببین که از خیابان رد می‌شود. مانند ستاره‌های سینماست. چرا من نمی‌توانم مانند ستاره‌های سینما باشم؟ لاغر و خوش اندام. اگر یک تکه‌ی کوچک شکلات بخورم به زیر پوست شکمم می‌رود و می‌شود چربی، همانجا می‌چسبد. او جذاب است. حتماً زندگی‌اش خیلی از زندگی من بهتر است. پنج سال دیگر چی می‌شود؟ خدا شانس بده!

« شرط می‌بندم همه مثل پروانه دورش می‌گردند و هر کاری داشته باشد برایش انجام می‌دهند. چرا زندگی اینقدر مضحک و غیر منصفانه است؟ در اداره‌ی ما یک نفر مانند او را می‌شناسم. رییس همیشه دور و برش می‌پلکد. چه مسخره! او دو پا و هشت دست دارد. رییس هرگز توجهی به من نمی‌کند. ما که شانس نداریم.

« لعنتی، بازهم دیرم شد. چرا متروی لعنتی سر نمی‌رسد؟ شرط می‌بندم بلیط فروش دید که من در صف ایستاده‌ام و عجله دارم به راننده تلفن زد تا ترن را متوقف کند. همیشه همین کار را می‌کنند. چرا همیشه من را آزار می‌دهند؟ چرا آن خانم خوش لباس را اذیت نمی‌کنند؟ اوه، نه، این کار را نمی‌کنند. برای او برنامه‌ی ترن را جلو می‌اندازند. چرا هر وقت دیرم شده آنها این کار را می‌کنند؟

« امیدوارم این طوری روی من خم نشود. حتماً اسپری ضد عرق استفاده کرده است. اگر اینقدر چاق نبود احتیاجی به اسپری نبود. احتمالاً هر روز از غذاهای آماده (فست فود) استفاده می‌کند و اجازه می‌دهد بچه‌هایش هم این کار را بکنند، همه‌شان چاق و بیشتر اوقات بیمارند و از این دکتر به آن دکتر می‌روند، به همین دلیل است که هزینه‌های درمانی اینقدر گران شده و هزینه‌ی بیمه افزایش یافته است. همه‌اش تقصیر این خانم است! او دارد به من لبخند می‌زند. صمیمی به نظر می‌رسد. شاید واقعاً زیباست، اما ناسالم است و حق بیمه‌ی مرا هم افزایش داده است.

« نمی‌توانم باور کنم او سر کار می‌رود. با وقار راه می‌رود. هیچ وقت مانند دختر مدرسه‌ای‌ها با عجله راه نمی‌رود. به رییس می‌گویم که دنبال فلان پرونده بوده‌ام و به همین دلیل دیر سر کار حاضر شده‌ام. امیدوارم فوری از من سوال نکند. پرونده در کمد من است، با نشان دادن آن کار تمام است. چرا من باید داستان سازی بکنم؟ من که نباید



مانند جنیفر باشم. حتی اگر نیم‌ساعت هم دیر کند، رییس هرگز از او سوال نمی‌کند. « باید به ملاقات یک داوطلب استخدام بروم. چه کسی او را پذیرفته است؟ او یک خنگ واقعی است! گفت که اگر همه‌ی ما به‌طور همزمان در یک سالن کنفرانس با داوطلب دیدار کنیم در وقت صرفه‌جویی می‌شود. مزخرف است! همه سوال می‌کنند تا نشان دهند چقدر باهوش هستند. هیچکس به پاسخ‌های داوطلب توجه نمی‌کند. ما هرگز هیچ چیزی در مورد داوطلبان ندانستیم. البته زیاد مهم نیست. او هر کسی را که بخواهد استخدام می‌کند. افرادی که شانسی ندارند، این را نمی‌دانند. او کار را به کسی می‌دهد که جذاب‌تر باشد.

« وقت ناهار رسید! بگذار از این جهنم خارج شوم. بازهم لورنا مرا سرپا نگهداشت. چرا او آسایش مرا بهم می‌زند؟ او می‌گوید که بهترین دوست او هستم اما هرگز تماسی با من نمی‌گیرد. می‌خواستم به او بگویم که مادر شوهرم برای شام می‌آید، اما حالا باید سکوت کنم. شاید گرچن وقت آزاد داشته باشد. بگذار او را امتحان کنم. او به من گفت که از لورنا دوری کنم. تلفن همراهم کجاست؟ آن را در خانه گذاشته‌ام. چیزی که همیشه برای من اتفاق می‌افتد. حالا...»

آیا صدای ذهن سینتیا برایتان آشنا نیست؟ چقدر خسته کننده! شما نسخه‌ی مخصوص به خودتان را از این گفتگوی ذهنی دارید. تعجبی ندارد که احساس استرس و درماندگی نمی‌کنید، تعجب در این است که فعال هستید!

### جراحان را تحت تعقیب قانونی قرار دهید

بیاید فرض کنیم که ابزار جدید و عجیبی به بازار آمده و شما می‌خواهید جزء اولین کسانی باشید که آن را می‌خرید. این یک تراشه‌ی کامپیوتری است که دقیق‌ترین آوا و سرگرمی را برایتان فراهم می‌کند، اما باید یک جراح آن را جمع‌همی شما قرارداد دهد. شما با اشتیاق دورنمای یک عمر سرشار از تفریح و سرگرمی را می‌بینید.

جراح کارش را انجام می‌دهد. کنترل راه دور به‌وسیله‌ی زبان کار می‌کند، اما متوجه می‌شوید که کار نمی‌کند. نمی‌توانید کانال‌ها را عوض کنید. کنترل صدا کار نمی‌کند. گاهی صدا کر کننده است، چنان بلند است که صدای آلات موسیقی مانند

ضربات پتک آزاردهنده می‌شود. گاهی صدا کم و نجوا مانند است. گاهی صدا و تصویر زنده و دلپذیر است. برخی اوقات هر دو شدید و هولناک هستند و شما را می‌ترساند. اما بیشتر اوقات تصویر برفکی و تیره است. گویی برف و باران در حال باریدن است.

نمی‌توانید دستگاه را خاموش کنید. در حالی که تلاش می‌کنید بخوابید، ناگهان به صورتی انفجار آمیز دستگاه بکار می‌افتد. در حالی که احتیاج به استراحت دارید، دستگاه آسایش شما را سلب می‌کند. پیوسته شما را از کاری که می‌خواهید بکنید باز می‌دارد. شما را فریب داده به کاری وادار می‌کند که بعد پشیمان شوید. این دستگاه برای شما در دسر بی‌پایان شده است.

چه مدتی است که این دستگاه را نصب کرده‌اید؟ چه مدتی باید از این ماجرا سپری شود تا شما موضوع را با یک وکیل حقوقی در میان بگذارید؟ جمع کردن آن چقدر ساده است؟ جایزه شما چند صفر دارد؟

شاید مثال مضحکی باشد، اما همین حالا این تراشه در مغز شما قرار داده شده است. شما آن را پذیرفته‌اید، زیرا تصور نمی‌کنید که یک تراشه باشد - شما آن را ذهن خود می‌دانید، اگر چه درست مانند مثال ما عمل می‌کند. فکر می‌کنید که این کاملاً طبیعی است.

اما حالا که می‌دانید تغییر واقعیت امکان‌پذیر است، تصمیم دارید در این مورد چکار کنید؟

### قطره‌ها کوه را به تلی از شن تبدیل می‌کنند: فریاد قضاوت شما در عمل

هنگامی که گفتگوی ذهنی خود را بررسی کنید، می‌بینید که جریانی بی‌پایان از سروصدا است، اما این را نیز در می‌یابید که این سر و صدا دارای الگوی خاصی است. یکی از نیرومندترین و بارزترین این صداها، صدای قضاوت شماست (مایکل ری، پروفیسور بازنشسته‌ی مدرسه‌ی بازرگانی استنفورد این عنوان را ابداع کرده است؛ صدای قضاوت (Voice of judgment (VOJ)). این صدا مانند یک پتک عمل

می‌کند. برخی اوقات مانند یک پتک بیست پوندی است و گاهی به چکش ظریف جواهر سازان می‌ماند. گاهی مانند مشت سنگین مغزتان را تکان می‌دهد، گاهی تنها سردردی خفیف نصیب‌تان می‌کند. اما همیشه کارش را بخوبی انجام داده و روحیه‌ی شما را تخریب می‌کند.

گاهی این VOJ شما را تنزل می‌دهد. او می‌گوید «تو خنگی، چطور این شغل را دست و پا کردی؟ از پس آن بر نمی‌آیی. یکجوری ماست مالی‌اش می‌کنی. اگر یک پازل نه تکه‌ای به تو بدهند، نمی‌توانی آن را حل کنی و خطا می‌کنی.»

برخی اوقات کم‌تر شما را تنزل می‌دهد، معایب شما را به رخ‌تان می‌کشد، شما را با دیگران مقایسه می‌کند. «به او نگاه کن، ببین چقدر آرام است. در مقابل یک تعریف یا انتقاد خود را نمی‌بازد. در گفتگوها تته‌پته نمی‌کند. چنین اشخاصی پیشرفت می‌کنند نه خنگ کند ذهنی مانند تو که حتی نمی‌تواند نوشته‌های یک اسلاید را به راحتی بخواند.» صدای قضاوت شما برای قضاوت در مورد دیگران به همان اندازه آماده است. «اون تنبل رو نگاه کن. آنقدر خورده که نمی‌تواند راه برود. دماغش مثل لبو قرمز است. این ثابت می‌کند که پرخور است.»

یا اینکه می‌تواند خیرخواه باشد- «چه زوج مهربانی! باید زندگی خوبی داشته باشند!» اما عییش این است که بسیاری از اظهارات او عمداً منفی است. صدای قضاوت شما توانایی انکارناپذیری دارد که با روشی خائنانه خود را در گفتگوی ذهنی شما وارد کند و امواج منفی منتشر کند.

هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید و در مورد کارهایی که باید بکنید فکر می‌کنید، پیش از آن که حتی حرکتی بکنید، صدای قضاوت شما همه‌ی ضعف‌ها و شکست‌هایتان را به شما یادآوری می‌کند. همچنان که لیست کارهای در دست اقدام سریع تر از ذرت‌های بوداده‌ی داخل مایکروفر رشد می‌کند، او به شما خاطر نشان می‌کند «نمی‌توانی همه‌ی این کارها را انجام دهی. تو کودنی. چرا باید تا دیروقت تلویزیون تماشا کنی؟ نمی‌توانی خودت را کنترل کنی. به همین علت است که به هیچ جا نمی‌رسی. هیچی به دست نمی‌آوری.»

ریس شما آدم بد اخلاقی است و شما در نظر دارید به او بگویید که دیگر تحمل

نمی‌کنید، ناگهان صدای قضاوت شما سروکله‌اش پیدا می‌شود « احمقانه است. خدا را شکر کن که شغلی داری. عده‌ی زیادی حاضرند دست راستشان را بدهند و کار شما را داشته باشند. این کار تو او را ناراحت می‌کند و او ترا اخراج می‌کند، آن وقت چه خاکی بر سرت می‌ریزی؟ » صدای قضاوت، شما را در شرایطی ناسالم به تله انداخته است.

با گذشت زمان، قضاوت‌های منفی بر روی هم انباشته می‌شوند. سرانجام این قضاوت‌های انباشته شده سدی عظیم می‌سازند که در مقابل دستیابی شما به یک زندگی ایده‌آل قرار می‌گیرد. این انسداد راه مانند جزیره‌ی مرجانی است، ساختمانی نیرومند که کف حتی محکم‌ترین کشتی‌هایی را که قصد اقیانوس پیمایی دارند، می‌شکافد. با این وجود، یک پولیپ مرجانی موجودی نحیف و ضعیف است که هنگام مرگ اسکلتی استخوانی برجای می‌گذارد. هر پولیپ مرجان موجودی بی‌اهمیت است و به‌تنهایی هیچ خطری نمی‌تواند ایجاد کند. اما ده‌ها هزار پولیپ، میلیون‌ها پولیپ، می‌میرند و اسکلت‌های آنها به‌هم پیوسته و صخره‌ای مهیب ایجاد می‌کنند.

طرز عمل گفتگوی ذهنی و صدای قضاوت دقیقاً به همین صورت است. هر قضاوت، هر زنجیره‌ای از افکار، ممکن است محو شونده و ناپایدار باشند و مانند هریک از پولیپ‌های ظریف مرجانی به‌نگام مرگ ناپدید شوند. اما هریک از آنها نشانه‌ای از خود برجای می‌گذارند. شما به مدت ده‌ها سال از لحظه‌ی بیداری با جریانی بی‌پایان از گفتگوی ذهنی روبرو هستید. این جریانات بقایایی از خود برجا می‌گذارند. در حقیقت، تراکم آنها دیگر ظرافت ندارد. بلکه بنایی مستحکم و ستر است. بنایی به استحکام و هیبت جزیره‌ی مرجانی.

این جزیره‌ی صخره‌های مرجانی، واقعیت شماست. این بنا شما را زندانی خود کرده است. و چنین است که این بنا را می‌سازید. شما در جریان چیدن خشت‌ها بر روی یکدیگر هرگز توجه نکرده‌اید که در حال ساختن چه چیزی هستید. حتی اگر گاهی به‌صورتی مبهم متوجه نگرش منفی خود شده باشید، احتمالاً افکار خود را بی‌اهمیت انگاشته یا انتقادی ساده دانسته‌اید. تا حدی حق با شما بوده است. یک پولیپ مرجان به‌تنهایی اهمیتی ندارد. یک فکر به‌تنهایی عواقبی ندارد. اما با پیوستن آنها به یکدیگر، یک صخره‌ی مهیب و حجیم می‌سازند - واقعیت زندگی شما.

## این یک آدم ربایی است

آیا برایتان اتفاق افتاده که در حال دیدار از یک وب سایت - و احتمالاً وب سایتی که تا به حال ندیده‌اید! - ناگهان مرورگر اینترنت شما قفل کند؟ و ناگهان با صفحات تبلیغاتی که خود به خود ظاهر می‌شوند، روبرو شده باشید؟ روی علامت ضربدری که در گوشه‌ی بالا و راست پنجره‌ی مرورگر قرار دارد کلیک زده‌اید اما اتفاقی نیفتاده است. یا اینکه آن صفحه محو شده ولی بلافاصله یکی دیگر سر برآورده است، و یکی دیگر، و بازهم یکی دیگر. مانند راندن دسته‌ای از مگس‌هاست. گاهی تنها راه خاموش کردن کامپیوتر و راه‌اندازی مجدد آن است. بخاطر دارید که چه احساسی داشته‌اید؟ این تبلیغات ناخوانده الگوی دیگری است که گفتگوی ذهنی ما بخود می‌گیرد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که همه‌ی اوقات خودتان اجازه داده‌اید این ناامیدی را تجربه کنید؟ تنها به این دلیل که آن را «زندگی» نامیده‌اید، آموخته‌اید که با آن زندگی کنید. این افکار بیرون‌پرنده‌ی خطرناک چه هستند؟ همه‌ی این‌ها نظریات، باورها، عادات و نگرش‌هایی هستند که شما جمع‌آوری کرده‌اید. آنها را از والدین، بستگان، آموزگاران و دوستانتان گرفته‌اید. آنها را از جامعه و رسانه‌ها گرفته‌اید. شما آنها را برداشته و بدون آزمایش کردنشان، جذب کرده‌اید. و حالا آنها بر زندگی شما مسلط شده‌اند، پیوسته بدون اجازه‌ی شما در زندگی‌تان مداخله کرده و مزاحمت ایجاد می‌کنند. آنها شما را ربوده‌اند! این افکار ناخوانده، این جریان توقف‌ناپذیر افکار ناخوانده از کجا می‌آیند؟ و آیا ارتباطی میان آنها و صدای قضاوت شما وجود دارد؟ این تصورات پریشان‌کننده هم از درون ذهن شما و هم از دنیای پیرامون شما می‌آیند. به همین دلیل است که حمله‌ی آنها تا این حد مخرب و مهلک است. شما از هر دو سو مورد حمله قرار گرفته‌اید. چند دهه وقت صرف کرده‌اید تا بانک اطلاعات متراکمی از تصورات و پیام‌های ناخوانده و مهیب را فراهم کنید و همه‌ی اوقات آن را با خود حمل می‌کنید. این بانک اطلاعات هر روز بارها و بارها به‌طور خودکار خودش را فعال می‌کند و با جریان محرک‌هایی که از خارج وارد می‌شوند، فعالیت آن شدت می‌یابد. تعجبی ندارد که احساس کنید به شما حمله می‌شود!

بعید است؟ بیایید نگاهی عمیق‌تر بیندازیم:

آیا هرگز از ظاهر جسمانی خود ناراضی بوده‌اید؟ از نقصی که بنظر می‌رسد مانند نور آفتاب روشن است، آگاه بوده‌اید؟ از کجا به این نتیجه رسیده‌اید که اگر هایدی کلوم یا برادپیت نباشید، کم ارزش هستید؟ آیا پس از آن احساس افسردگی (یا حتی بدبختی جزئی) کرده‌اید؟ شما با این افکار به دنیا نیامده‌اید- در طول راه سفر زندگی آنها را کسب کرده‌اید.

آیا در زندگی شما شخصی وجود دارد که زهر به کام‌تان می‌ریزد؟ شاید رییس، شاید یکی از بستگان، یا شاید یکی از دوستانتان؟ آیا این شخص دارای این توانایی فوق طبیعی است که شما را روزها و هفته‌ها در حالی که از نظر احساسی آسیب دیده‌اید، رها کند؟ چرا رفاه احساسی خود را به این شخص تسلیم کرده‌اید؟ اگر این شخص در سلسله مراتبی بالاتر از شما قرار دارد، باید با رفتارشان شکایت کنید، اما هرگز نباید متانت و وقار خود را به او تسلیم کنید. پس از کجا یاد گرفتید که باید ناامید باشید و روحیه‌ی خود را ببازید؟

آیا تا به حال به کسی که از حسادت درد می‌کشد نگاه کرده‌اید؟ آیا با ناامیدی کوشیده‌اید درد او را بشناسید؟ یا، دقیق‌تر بگوییم، فکر می‌کنید این شخص چه مشکلی دارد؟ پول، قدرت، شهرت، آبرو، اتومبیل، خانه، قایق یا هواپیما؟ آیا آرزو دارید که همسرتان به زیبایی دیگران، فرزندانتان مانند دیگران مهربان و دوستان‌تان خوش‌مشرب باشند؟ آیا نسبت به خوش‌خلقی، هوش و فراست یا هدایای همدلانه‌ی آنها حسادت ورزیده‌اید؟ آیا هرگز چیزی خریده‌اید که صرفاً به دلیل نیازتان نبوده بلکه برای این بوده که نیاز دیگری را برآورده کنید؟ این تمایل و توجه و احساس مسوولیت از کجا آمده بود؟ آیا در محاصره‌ی ترس‌ها و بیم‌ها قرار گرفته‌اید؟ آیا نسبت به از دست دادن همسر، فرزندان، دوستان‌تان و شغل‌تان وسواس داشته‌اید؟ آیا تابحال از عنکبوت، مار، یا دزدان دریایی یک چشم وحشت داشته‌اید؟ آیا تابحال تاریکی شب یا ارتفاع بلند سبب عرق کردن دست‌هایتان شده است؟ یا فکر رفتن به مهمانی، ایراد سخنرانی، ارائه کردن چیزی، یا صحبت در مورد چیزی که به آن اعتقاد دارید در شما ترس و نگرانی ایجاد کرده است؟ آیا تصور گیر افتادن در شغلی ملال‌آور که هرگز نتوانید از قابلیت‌هایتان

استفاده کنید، موجب کرحتی و دلسردی شما شده است؟ من به طور منظم درمورد چنین وضعیت‌هایی بیشتر و بیشتر می‌شنوم. اما این‌ها را چگونه انتخاب کردید؟ همه‌ی این ترس‌ها حاصل شرطی شدن است. هنگامی که جوان بودید این شرطی شدن را از والدین‌تان، آموزگاران، و نقش‌های مدل خود کسب کردید. آنها را در همه جای جامعه‌ی پیرامون خود می‌دیدید، هنوز از طریق اطرافیان و از راه رسانه‌ها به گوش شما خوانده می‌شوند. بازاریاب‌ها این را شرطی شدن فرهنگی می‌نامند- تمایل شما به مصرف محصولات و طرز فکری که شما را به جامعه‌ی بزرگ‌تر پیرامون، که خود جزیی از آن هستید، مرتبط می‌کند.

مشکل اینجاست که این شرطی شدن نه تنها شما را محدود می‌کند، بلکه مانع جستجوی راه‌هایی می‌شود که شما را به آزادی می‌رساند. به همین علت شما احساس می‌کنید زندانی و ناتوان هستید.

بیاید به گفتگوی ذهنی‌تان برگردیم. همه‌ی قضاوت‌ها، مقایسه‌ها، فرو نشاندن‌ها، همه از ارزش‌ها و باورهایی سرچشمه می‌گیرند که شما در گذر عمر انتخاب کرده‌اید. شاید در مورد برخی از آنها فکر کرده یا مطالعه کرده باشید، اما اکثریت آنها را حتی مورد سنجش قرار نداده‌اید و سوالی در مورد این ارزش‌ها و باورها و نتایج حاصل از آنها به ذهن راه نداده‌اید. شما از آنها استفاده کرده و مدل ذهنی خود را ساخته‌اید، و صدها مدل ساخته‌اید. سپس گفتگوی ذهنی شما از این مدل‌ها برای ایجاد واقعیتی که اکنون در آن زندگی می‌کنید، استفاده کرده است.

این‌طور اتفاق افتاد. و این جایی است که اکنون در آن زندگی می‌کنید- در این واقعیت که خودتان ایجاد کرده‌اید. خیلی ساده بگوییم، شما به سرقت رفته‌اید.

اخبار خوب، و اخبار واقعاً خوب این است که به محض آگاه شدن از آنچه به طرز ناخودآگاه اجازه داده‌اید برایتان رخ دهد، می‌توانید آن را اصلاح کنید!

کمی بعد به اصلاح می‌پردازیم، اما ابتدا باید شما برای خودتان تعیین کنید که وضعیت شما تا چه حدی بد است. تمرین زیر را دست‌کم به مدت دو هفته انجام دهید. واقعاً تمرین را انجام دهید، نه اینکه بازی کنید و وانمود کنید که تمرین را انجام می‌دهید. تضمین می‌کنم شگفت‌زده شوید. شاید کمی خوشایند نباشد اما نتیجه خوب است.

شما هم دکتر و هم بیمار هستید و شما می‌دانید که پیش از شروع درمان باید بدانید بیماری چقدر بد است.

### تمرین: گفتگوی ذهنی من مانند چه چیزی است؟

این تمرین به شما کمک می‌کند از گفتگوی ذهنی خود و افکاری که در یک روز به ذهن شما می‌جهند آگاه شوید. شما تنها به نظاره‌ی این گفتگو می‌نشینید بدون این که در مورد آن قضاوت کنید. به‌ویژه از افکاری که صبح پس از بیدار شدن به ذهن‌تان می‌آیند آگاه شوید، زیرا هیچ رویداد خارجی سبب برانگیخته شدن آن نشده است. دقت کنید ببینید آیا الگوی خاصی و افکار منفرد تکرار شونده‌اند یا افکاری پراکنده و اتفاقی هستند که رابطه‌ای با یکدیگر نداشته و به‌همان آرامی که ظاهر می‌شوند، ناپدید می‌شوند. در طول روز یادداشت‌های روزانه، یا یک یادداشت ساده و حتی یک برگ کاغذ همراه خود داشته باشید. نوع گفتگوهای ذهنی که شما را فریب داده یا به شما حمله می‌کند، طبقه‌بندی کنید. این کار را دست‌کم به مدت دو هفته انجام دهید. آیا پرسش افکار شدیدی وجود دارد؟ در آرزوی دستاوردی هستید؟ اگر چنین است، بکوشید با دقت نوع دستاوردی را که همیشه در ذهن شماست مشخص کنید، ورزش؟ تجارت؟ سرگرمی؟ آیا دیگران نیز دخیل هستند؟ چگونه؟ هر تعدادی از این دسته‌بندی‌ها که لازم دارید ایجاد کنید، اما احتمالاً کلنجار رفتن با بیش از شش یا هشت طبقه‌بندی را غیرعادلانه خواهید یافت.

در حالی که این کار را می‌کنید، مراقب باشید که از وجود تهرنگ (های) احساسی آگاه شوید. تهرنگ احساسی، احساسی است که در سطح درونی، و در سطح زیرین جریان آگاهانه‌ی گفتگو سماجت می‌کند. تهرنگ‌های احساسی رایج شامل غم، احساس آسفتگی، ترس، ناامیدی و عدم رضایت است. همچنین ممکن است که تهرنگ احساسی شما جنبه‌ای مثبت، مانند احساس اعتماد به‌نفس و آرامش عمیق داشته باشد. آیا در طول روز یک، دو یا سه احساس بارز وجود دارد؟ آیا این تهرنگ‌های احساسی نیرومند، یا ضعیف هستند؟ آیا از روزی تا روز دیگر تغییر می‌کنند یا ثابت می‌مانند؟ آیا به‌طور کلی منفی - خشم، تردید نسبت به خود، اضطراب، نگرانی و غیره - هستند



یا اینکه در کل مثبت - امیدواری، عشق، اعتماد به نفس - هستند؟ مثبت یا منفی را هر طور می‌خواهید تعریف کنید. این تهرنگ‌ها چگونه بر رفتار شما اثر می‌گذارند؟ آیا با تغییر کردن یکی از این تهرنگ‌ها کارایی شما بهتر می‌شود؟ آیا هنگامی که یکی از این تهرنگ‌های احساسی در نوسان باقی می‌ماند، انرژی می‌گیرید؟

آیا هنگامی که به این تهرنگ‌های احساسی توجه می‌کنید، آنها تمایل به ناپدید شدن پیدا می‌کنند؟ آیا این احساسات بخاطر این که به صورتی کنجکاوانه متوجه آنها شده‌اید، شدت می‌گیرند؟

مطمئن شوید که در صورت دست کم گرفتن و انتقاد کردن از خود، متوجه این حالت‌ها بشوید. آیا بکرات چنین برخوردی با خودتان می‌کنید، یا گاهی اینکار را می‌کنید، یا هرگز اتفاق نمی‌افتد که چنین کنید؟ آیا هنگامی که به خودتان سرکوفت می‌زنید دیگران را نیز ملامت می‌کنید، یا فکر می‌کنید که قربانی رویدادهای خارجی شده‌اید؟ سرانجام، توجه کنید چه وقت تحریکات خارجی وضعیت ذهنی شما را به سرقت می‌برند. آیا یک خبرگزاری شما را متوجه وضعیت دنیا می‌کند؟ چگونه واکنش نشان می‌دهید؟ آیا به صورت احساسی واکنش نشان می‌دهید، به صورت ترس یا توجه یا خشم؟ آیا خود را وامانده یا افسرده احساس می‌کنید؟ کوشش کنید یادداشت کنید که چه وقت رویدادهای خارجی حالت احساسی در شما ایجاد می‌کند. توجه کنید چه زمانی حواس پرتی بر رفاه شما اثر می‌گذارد. آیا تبلیغاتی که افراد مشهور در آن شرکت دارند شما را به یاد یک رابطه‌ی ازهم گسیخته می‌اندازد و به دلسردی می‌کشاند؟ آیا تلفنی از سوی یک دوست شما را به یاد یک سفر تعطیلات آخر هفته می‌اندازد که قبلاً در نظر داشتید و بلافاصله شما را به جنب و جوش می‌اندازد؟

ممکن است این کار مانند یک تمرین ساده باشد، اما آن‌طور که بنظر می‌رسد ساده نیست. تضمین می‌کنم که اوقاتی طولانی فراموش می‌کنید به گفتگوی ذهنی‌تان توجه کنید و تنها اجازه می‌دهید شما را با خود ببرد. اگر ساعتی دیجیتالی داشته باشید - یا تهیه کنید - که بتوان آن را طوری تنظیم کرد که هر ساعت یا هر نیم‌ساعت زنگ بزند، مفید خواهد بود. با شنیدن صدای زنگ، از گفتگوی ذهنی خود آگاه می‌شوید. صدای زنگ به شما یادآوری می‌کند که در حالت نظارت قرار بگیرید.

می‌توانید خود را چنان عادت دهید که از رویدادهای اتفاقی - تماس تلفنی، ایمیل، تبریک از جانب دوستان و غیره - به‌عنوان محرکی برای قرار گرفتن در وضعیت نظارت استفاده کنید. پشتکار داشته باشید. تمرین شما را بهتر خواهد کرد. این تمرین را به مدت دو هفته انجام دهید. شاید بخواهید آن را مدتی طولانی‌تر انجام دهید، اما دو هفته به‌اندازه‌ی کافی دانش لازم را برای آغاز تغییر به شما بدهد.

### چیزی که از این تمرین به دست می‌آورید

بسیاری از افراد این تمرین را بسیار مکاشفه‌آمیز می‌یابند. حتی افرادی که تمرینات یوگا یا مدیتیشن شرقی را انجام می‌دهند، بسیار خواهند آموخت. افراد از شدت فعالیت صدای قضاوتشان، و اینکه بکرات خود را سرکوب می‌کنند و با شدت از دیگران انتقاد می‌کنند، وحشت‌زده می‌شوند. آنها از این که در مورد مسایل جزیی با خشونت قضاوت می‌کنند، متعجب می‌شوند: مثلاً، «این بستنی چه بی‌مزه است» - یا در مورد مسایل جدی‌تر مانند «این سومین بار است که او مرا از جایم بلند می‌کند. او اهمیتی نمی‌دهد. با او قطع رابطه می‌کنم.» صدای قضاوت شما چیزی میان ۲۰٪ تا ۶۰٪ گفتگوی ذهنی شما را تشکیل می‌دهد، و قضاوت‌های منفی بمراتب بیشتر از قضاوت‌های مثبت است (به نسبت ۲ به ۱ تا ۱۰ به ۱) به این علت که شما مدل‌های ذهنی را از گفتگوهای ذهنی ایجاد می‌کنید، در صورتی که از قضاوت‌ها و دیوانگی‌های احساسی خود آگاه شوید، کنترل ضروری فراوانی بر زندگی خود به دست می‌آورید. باید بدانید که آیا می‌خواهید یک واقعیت را براساس یک قضاوت منفی ایجاد کنید.

### نکات مفید

۱. ممکن است احساس کنید که تنها ۱۰٪ از افکار خود را ثبت می‌کنید. اینکه حتی از یک در میلیون افکار خود آگاه باشید، غیرمحمتمل است. تعداد این افکار بیشتر است، و به‌سرعت تغییر می‌کنند، و شما فراموش می‌کنید که باید مراقب آنها بوده و بیشتر اوقات از آنها آگاه باشید. سنگی به کندوی زنبور عسل بزنید و سعی کنید

زنبرهائی را که از آن خارج می‌شوند، بشمارید! شمارش گفتگوی ذهنی دقیقاً چنین چیزی است.

۲. این خبر بد بود. اما خبر خوب این است که حتی کم‌ترین سطح آگاهی می‌تواند عمیق‌ترین تغییرات را ایجاد کند. اگر صادقانه چند هفته تمرین را ادامه دهید، از مقداری که خودتان را شلاق می‌زنید آگاه خواهید شد. و بر اثر تنوع و مقدار صداهای منفی قضاوت‌هایی که در درون دارید، شوکه می‌شوید.

۳. هنگامی که به منفی بودن افکارتان پی بردید، خود را تنبیه نکنید. انجام این کار جریان دیگری از گفتگوی ذهنی را ایجاد خواهد کرد که باید تثبیت کنید. سعی کنید که گفتگوی ذهنی را بی‌طرفانه یادداشت کنید. تنها کاری که باید در این مرحله بکنید همین است.

۴. برخی از گفتگوهای ذهنی ممکن است با تهرنگ‌های احساسی همراه باشند. ممکن است خود را با کاری بی‌اثر مانند لیست کارهایی که باید انجام دهید، برنامه‌ریزی روزانه، یا سازماندهی کارت‌ان مشغول ببینید. این خوب است. فقط یادداشت کنید.

۵. به‌ویژه از تمایلات احساسی خود در طول روز و اینکه چگونه این حالات ذهنی همراه با گفتگوی ذهنی‌تان کار می‌کنند، آگاه باشید. ممکن است قضاوت‌های منفی را بیابید که موجب سرکوب احساسات شوند، در حالیکه افکار مثبت موجب اعتلای روحی شما می‌شوند.

این تمرین را دست‌کم به مدت دو هفته انجام دهید، اما در این حد توقف نکنید. کوشش کنید به نقطه‌ای برسید که به صورت مداوم از گفتگوی ذهنی‌تان آگاه باشید. هر گاه با یک رویداد زندگی روبرو شدید که احساسات نیرومندی تولید می‌کنند، فوراً از آن آگاه شوید. نظارت بر این پدیده گفتگوی ذهنی شما را تغییر خواهد داد. پس از نصب دوربین‌های نظارت در فروشگاه‌ها دزدی از آنها بسیار کاهش یافت. به همین ترتیب، اگر به‌طور آگاهانه بر گفتگوی ذهنی خود نظارت بیشتری داشته باشید، گفتگوی ذهنی شما کم‌تر می‌تواند موجب تنزل شما شود.

از شما دعوت می‌کنم خودتان این را کشف کنید.

## فصل چهارم

نمی‌توانید ساکتش کنید و ساکت نمی‌شود!

شاهد، موجب نجات شماست



دیدید که مدل‌های گفتگوی ذهنی شما چگونه «واقعیت»ی را ایجاد کرده‌اند، که خود را در آن می‌یابید. به‌یاد داشته باشید که شما مدل‌های ذهنی را از والدین، آموزگاران، دوستان، جامعه، رسانه‌ها و سایر منابع دریافت کرده‌اید. شما اکثریت آنها را بدون هیچ پرسشی پذیرفته‌اید. تعداد کمی از این نتیجه‌گیری‌ها را بررسی کرده و حتی مقدار بسیار کم‌تری را مورد آزمایش قرار داده‌اید. این نادیده گرفتن‌های شما به حدی ناآگاهانه بود که حتی از اینکه مدل‌های ذهنی را در همه‌ی اوقات مورد استفاده قرار می‌دهید، آگاه نیستید.

گفتگوی ذهنی این مدل‌های ذهنی را بر زندگی شما اعمال می‌کند. به خیابانی دوطرفه می‌ماند: مدل‌ها بر گفتگوی ذهنی شما اثر می‌کنند و گفتگوی ذهنی، مدل‌های ذهنی شما را جرح و تعدیل می‌کند و تغییر می‌دهد. این دو عامل، دست در دست هم، «واقعیت» زندگی شما - یا دست‌کم برداشت شما از زندگی - را ایجاد می‌کنند.

## واقعیت میان کوش‌های شماست

آن روز صبح آلكس دیر بر سر کار حاضر شد، در حالی که افکاری تب‌آلود در سر داشت. مدیر عامل در حال بازنشستگی بود. آلكس این را می‌دانست زیرا به‌تازگی با همسر مدیرعامل، زنی که می‌توانست در تصمیم‌گیری‌ها جای او را بگیرد، صحبت کرده بود. او قصد داشت همسرش را به‌دور از تنشی که برای بار دوم او را از کار باز می‌داشت، نگاه‌دارد.

نیک تحت حمایت آلكس قرار داشت. آلكس او را از انجمن MBA همراه خود آورده و زیر بال و پر خود گرفته بود. او به هوش و استعداد مرد جوان پی برده، از او حمایت کرده و هر روز مسوولیت‌های بیشتری به او داده بود. او تصمیم داشت نیک را به موقعیت خودش برساند و خود به مقامی بالاتر دست یابد. او پیش‌تر سه بار این کار را انجام داده بود. اما کارها به این ترتیب پیش نرفت. ماجرا از این قرار بود که نیک رابطه‌ای مستقل با اعضای هیئت مدیره پیدا کرد و از زیر نظر آلكس خارج شد، و در رأس همه‌ی کارمندان قرار گرفت. او به‌طور مستقیم به مدیرعامل گزارش می‌داد. و حالا نیک برای بالاترین مقام (مدیر عامل) در نظر گرفته شده بود. رویدادی تلخ بود و آلكس احساس می‌کرد خونش بجوش می‌آید.

منشی آلكس، آمی، داخل اتاق بود که او وارد شد. به محض وارد شدن آلكس، آمی مکالمه‌ی تلفنی‌اش را قطع کرد. حرکات آمی مشکوک بود، آلكس کنجکاو شد. آلكس پرسید «با کی صحبت می‌کردی؟» آمی در حالی که رویش را از او برمی‌گرداند پاسخ داد «چیز مهمی نبود.» آمی مدت ده سال با آلكس کار کرده بود، و آلكس با تمام وجود به او اعتماد داشت. و حالا از دست آمی عصبانی شده بود. آمی قصد داشت یک شعبه‌ی MBA تأسیس کند. اما برنامه‌ی او به بیش از ۵۰۰۰۰ دلار نیاز داشت. او از آلكس خواسته بود از نفوذ خود استفاده کند و به هر ترتیب او را در لیست منابع انسانی قرار دهد، اما این کار برای آلكس گران تمام می‌شد و آلكس از انجام این کار امتناع کرده بود. آلكس قبلاً طرحی ایجاد کرده و در آن موقعیتی ویژه برای آمی در نظر گرفته بود. این موقعیت او را واجد شرایط تأسیس شعبه‌ی MBA

می‌کرد، اما آمی از موضوع خبر نداشت.

آلکس قراردادی را برداشت و به‌طرف دستگاه فتوکپی رفت و پنهانی سیم آن را جدا کرد. سپس نزد آمی رفت و به او گفت دستگاه فتوکپی کار نمی‌کند، از او خواست فوری یک کپی از قرارداد برایش تهیه کند. هنگامی که آمی به گوشه‌ی اتاق رفت، آلکس به میز کار او نزدیک شد و دکمه‌ی حافظه‌ی تلفن را فشار داد. آخرین تماس وارده و زمان آن بر صفحه‌ی نمایشگر تلفن ظاهر شد. شماره‌ی نیک بود! پس او با نیک صحبت می‌کرد!

نبرد آغاز شده بود!

او نمی‌توانست باور کند که آمی بر علیه او فعالیت می‌کند، بنابراین تصمیم گرفت به او فرصت دهد ماجرا را توضیح دهد. آلکس در حالی که قرارداد و کپی آن را از آمی می‌گرفت، گفت « لازم است با نیک صحبت کنم تا سفارش آرژانتین به‌موقع آماده شود.» آلکس در حالی که به منگنه روی کاغذها اشاره می‌کرد پرسید « آیا این اواخر با او صحبت کرده‌ای؟ می‌دانی الآن کجاست؟» آمی می‌دانست که میزان نبودن صفحات منگنه شده آلکس را تحریک کرده است. آلکس خصوصیات آمی را دوست داشت، زیرا با این خصوصیات زندگی او راحت تر شده بود. آمی پاسخ داد «نه.» و احساس کرد صدایش می‌لرزد. ادامه داد « می‌خواهی من با دفتر او تماس بگیرم؟»

آلکس گفت « زحمت نکش، فردا او را در جلسه می‌بینم.»

دردی سینه‌ی آلکس را فشرد. درد بقدری شدید بود که نگران شد مبدا دچار حمله‌ی قلبی شده باشد. آلکس با خود نجوا کرد « بعد از این همه کار خوب که برای او کردم چطور می‌تواند این کار را با من بکند؟» او با خشمی کنترل شده به منابع انسانی تلفن کرد و گفت در مورد آن موقعیت ویژه (که برای آمی در نظر گرفته بود) دست نگه دارند. اگرچه کمی زمان نیاز داشت، اما او می‌خواست اخراج شدن آمی را ببیند. برود گورش را گم کند. سزای خائن همین است. او به‌یاد آورد که شاهزاده‌ی ماکیاولی دوستی نداشت.

وقتش رسیده بود که به مقامی که شایستگی آن را داشت برسد. او به یکایک

مسئولین تلفن کرد، با این هدف که آنها را قانع کند که تنها او سزاوار این مقام است. چهار نفر اول همگی در دفتر کار خود نبودند، در معده‌اش احساس سنگینی کرد.

هنگامی که به پنجمین نفر تلفن کرد و متوجه شد که او نیز در دفتر کارش نیست، به حيله‌ای متوسل شد. او با منشی‌های همه‌ی این افراد آشنا بود. تصمیم گرفت به‌عنوان یک برگ برنده تلفن همسران و محل تحصیل فرزندان آنها را به‌دست بیاورد. به دفتر اولین نفر تلفن کرد «سلام امیلی، باید حتما صحبتی با باب داشته باشم، راستش صحبت آخر ما خیلی خوب نبود. لطف کنید و شماره‌ای بدهید که بتوانم حالا با او تماس بگیرم.» منشی شماره‌ای به آکس داد. آکس همین کار را در مورد دو نفر دیگر انجام داد.

او به شماره‌هایی که دریافت کرده بود نگاه کرد؛ ناگهان مطلبی برایش روشن شد. همه‌ی شماره‌ها متعلق به مرکز حقوقی شرکت بود. آنجا هیئت مدیره جلسه‌ای تشکیل داده بود، اما از او دعوت نکرده بودند! حتی به او اطلاع نداده بودند! او به دفتر نیک نیز تلفن کرد و همان سیاست را بکار برد.

نیک هم به جلسه رفته بود، اما آکس را دعوت نکرده بودند. معنایش تنها یک چیز می‌توانست باشد، او را دور زده بودند. پیش از آن که آکس آماده شود، نبرد به پایان رسیده بود. آنها چطور توانسته بودند چنین کاری با او بکنند؟ نیک بخوبی می‌دانست که آکس تا چه حد به این مقام علاقه دارد، و حالا بدون لحظه‌ای تردید او آکس را دور انداخته بود. خشم شدیدی سراپای وجودش را در بر گرفت و درد شکم او را از هر نوع حرکتی بازداشت.

آکس به آخرین اسلحه‌ای که در اختیار داشت فکر کرد. او سال‌ها این اسلحه را مخفی نگاه داشته بود و حالا زمان استفاده از آن فرا رسیده بود. کمی بعد حالش جا آمد، به طرف کامپیوترش رفت و شروع به تایپ نامه‌ای بدون امضاء کرد. ماجرا از این قرار بود که نیک در روزنامه خود دروغ گفته بود. او هرگز به کالج نرفته بود، در این مورد تردیدی وجود نداشت. آکس می‌خواست نامه‌ای ارسال کند که نشان می‌داد نیک اصلا واجد شرایط پست فعلی‌اش نیست.

اطلاعات موجود در پرونده‌ی نیک چیزی نشان نمی‌داد، زیرا نیک MBA را در دبیرستان سطح بالا به پایان رسانده بود، اما شرکت تنها نمره‌ی نهایی او را تأیید کرده بود. آکس می‌دانست که اگر دروغ نیک افشا شود، مدرسه نیز مدرک او را انکار می‌کرد. آکس تایپ کردن نامه را به‌پایان رساند و برگه را تا کرد و در یک پاکت قرارداد. در همه‌ی این مراحل او دستمالی در دست داشت تا اثر انگشتی بر روی کاغذ برجا نگذارد. آدرس دپارتمان را روی آن نوشت و تمبر چسباند. سپس نامه را در جیبش گذاشت. او قصد داشت غروب همان‌روز آن طرف شهر نامه را در صندوق پستی بیندازد. اگر نیک را از دور خارج می‌کرد هنوز شانسی برایش باقی بود. او تا حدی آرام شده بود. آکس نمی‌خواست در جایی بماند که برای او ارزشی قائل نبودند، جایی که پس از آن همه خدمت او را با تلنگری دور انداخته بودند.

کسی در زد. آمی بود که احضاریه‌ای از سوی مدیر عامل در دست داشت. او از آکس خواسته بود فوری دفترش را ترک کند و نزد او برود. آکس در حالی که پوزخند می‌زد به‌دنبال آمی به‌راه افتاد. آنها خواسته بودن هرچه سریع‌تر به آنها بیوندند. او نمی‌دانست آیا پس از خروج از ساختمان دفترش مهروموم خواهد شد یا اینکه اجازه می‌دهند وسایلش را با خود همراه ببرد. آمی همراه او می‌آمد و سعی می‌کرد خود را آرام نگاه‌دارد. او از عطر مورد علاقه‌ی آکس استفاده کرده بود. آکس خشم خود را فرو برد.

آنها به رستوران مورد علاقه‌ی مدیر عامل رسیده و با آسانسور به اتاق ناهارخوری خصوصی او رفتند. جمعیتی که در رستوران حضور داشت با ورود آکس فریاد زد «تولدت مبارک!» و او را در میان خود گرفتند. آنها یکایک دست او را به نشانه‌ی تبریک گفتن فشردند. جلسه‌ی هیئت مدیره تشکیل شده و مدیرعامل استعفا کرده بود. نیک آکس، را برای تصدی پست مدیریت عامل پیشنهاد کرده و با اکثریت آراء مخفی به تصویب رسیده بود. نیک گفت «نمی‌توانم بگویم چقدر انتظار کشیدم تا چنین روزی برسد و ما بازهم با یکدیگر کار کنیم» نیک در حالی که چشمانش پر از اشک شده بود، ادامه داد «مثل گذشته بازهم باهم خواهیم بود. همه‌ی کارها را بهتر خواهیم کرد.» این جمله شعار آنها برای ایجاد رقابتی سالم بود. رمزی بود میان



خودشان، و نیک هنوز این را به یاد داشت!

مدیرعامل که بر روی صندلی چرخدار نشسته بود به سوی آلکس آمد، دستی بر شانه‌اش زد، در حالی که بالاتنه‌اش را صاف می‌کرد گفت «تولد شما هفته‌ی آینده است اما فکر نمی‌کنم تبریک گفتن من چندان مهم باشد»، و از در خارج شد. او روز بعد تحت عمل جراحی قرار می‌گرفت؛ او می‌خواست اطمینان حاصل کند که مدیریت در روالی مناسب قرار گرفته است.

طوفانی در ذهن آلکس برپا شده بود. او دست در جیب کرد، نامه را بیرون کشید و با دست‌هایی لرزان آن را ریز ریز کرد و در سطل آشغال انداخت. آمی با کنجکاوی پرسید «چی بود؟». آلکس گفت چیز مهمی نبود.

لطفاً عجله نکنید و نگوئید که با آلکس فرق دارید. مطمئن نباشید که مانند او فریب نمی‌خورید، یا مانند او وضعیت را به اشتباه تفسیر نمی‌کنید. آیا ممکن است، فقط ممکن است که موج احساساتی که به شما هجوم می‌آورد ریشه در فرضیاتی نادرست داشته باشند؟ اینکه در برداشت اشتباه عمد دارید یا به‌صورتی تصادفی نادرست برداشت کرده‌اید، فرقی نمی‌کند. آنچه مهم است، این است که این «ناواقعیت‌ها» چه واکنشی را در شما برانگیزد و شما در باره‌ی آن چه عملی انجام دهید.

به زندگی خودتان نگاه کنید و ببینید آیا شما نیز در این تله‌ی ذهنی گرفتار شده‌اید. مثلاً اگر رییس‌تان شما را ناراحت کرده است، بلافاصله به این نتیجه می‌رسید که بنا به عللی از شما عصبانی است و دلیل اینکه از کار شما راضی نیست، همین است. یا مثلاً به‌نظر می‌رسد همسرتان از شما دور شده و اطمینان دارید که دیگر شما را دوست ندارد. بهترین دوست‌تان تاریخ تولد شما را فراموش کرده و می‌دانید که علت این است که دوستی بهتر از شما پیدا کرده است. در جریان صحبت شما، همکاران خمیازه می‌کشند و به این نتیجه می‌رسید که ریگی در کفش دارد، و در پروژه‌ی شما موجب دردسر می‌شود. صدای دستگاه قهوه بلند است اما به‌محض نزدیک شدن شما آن را خاموش می‌کنند، شما می‌دانید که در مورد شما صحبت می‌کردند. لیست چیزهایی که «می‌دانیم» بی‌پایان است.

این‌که می‌توانید در برابر تحریکات خارجی تولید احساسات کنید و با این احساسات حرکت کنید، برایتان روشن است. چیزی مانند رمان «داستان عشق» شما را برمی‌انگیزد یا فیلم‌هایی مانند «کازابلانکا» شما را به هیجان می‌آورد، یا فیلمی مانند «جن‌گیر» موجب پیدایش و دلهره ترس در شما می‌شود.

با وجود این‌که می‌دانید رمان یک داستان غیر حقیقی است و فیلم‌ها همگی ساختگی و صحنه‌پردازی هستند، اما با احساسات خود نسبت به جریان آنها واکنش نشان می‌دهید و کنترل احساسی به‌دست می‌آورید. همین قواعد در زندگی واقعی نیز عمل می‌کنند. با این تفاوت که حرکت احساسی شما در زندگی واقعی بدون هر نوع کنترلی از جانب شماست. زیرا زندگی را یک «واقعیت» می‌دانید، این را تشخیص نمی‌دهید که خودتان اجازه داده‌اید رویدادهای خارجی یک وضعیت احساسی خاص را در شما ایجاد کنند. در عوض، باور کردن «واقعیت» تفسیری نادرست از رویدادها را به دنبال دارد و موجب کاهش بازهم بیشتر کنترل شما می‌شود. خیلی ساده علت این است که باور نمی‌کنید بتوانید کنترلی داشته باشید.

مدیر داستان ما (آلکس) یک نمونه‌ی افراطی است. اما همه‌ی ما مشغول چنین کاری هستیم - یعنی از واقعیت امور بی‌اطلاع هستیم. حتی آن را نمی‌شناسیم

### آیا واقعیت شما برایتان مفید است؟

حالا که شروع به دیدن این حقیقت کرده‌اید که واقعیت زندگی‌تان را خودتان می‌سازید و در آن زندگی می‌کنید، می‌توانید گامی دیگر به جلو بردارید و از خود پرسید آیا از چیزی که ساخته‌اید خرسند و راضی هستید. به شرح زندگی ایده‌آل در فصل یکم برگردید. آیا این چیزی است که شما ایجاد کرده‌اید؟ اگر چنین است، درود بر شما! کتاب را زمین بگذارید و کاری مفید انجام دهید. قدم بزنید، تنیس بازی کنید یا به تماشای منظره‌ی غروب آفتاب بنشینید.

اما اگر از چیزی که ساخته‌اید راضی نباشید خوب است. در حقیقت شانس شما در این است که از بسیاری از چیزهایی که ساخته‌اید - و حاصل زندگی در «واقعیتی که در میان دو گوش شماست» - به شدت ناراضی هستید.

کوشش کنید در مورد واقعیت‌های کاذب یا منفی که همه‌جا- هر دقیقه و هر ثانیه- با خود همراه می‌برید به مثابه تخته سنگ‌هایی که بر سر راه شما قرار گرفته‌اند فکر کنید. به این فکر کنید که چه زمان زیادی خود را به آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند، مشغول کرده‌اید؛ و چقدر تلاش کرده‌اید در عقایدشان نسبت به شما تأثیر بگذارید. به تلاش‌های نومیدانه‌ای که برای کسب موفقیت شغلی و رسیدن به بالاترین موقعیت به کار برده‌اید فکر کنید و به یاد بیاورید که پس از رسیدن به بام موفقیت، رضایت حاصل از این پیشرفت چه زود رنگ باخته است، در حالی که انتظار از شما بیشتر می‌شود. تلاش شدید شما نه تنها برای حفظ آنچه دارید، بلکه برای افزودن به موفقیت‌هایتان با این حقیقت تلخ روبرو شده که ناچارید پیوسته توپ‌هایی را که سعی می‌کنید با آنها بازی کنید، به زمین بیندازید.

مهم‌تر از همه، در مورد صدای قضاوتی فکر کنید که همه‌ی اوقات با شماست و شما تلاش می‌کنید با زحمت زیاد آن را خنثی کنید. در مورد ناامیدی از اینکه نمی‌توانید ندایی را که در درون شماست بر زبان آورید، فکر کنید. به گذر سریع زمان فکر کنید.

در حالی که در مورد همه‌ی این مطالب فکر می‌کنید، آیا می‌توانید صادقانه بگویید که واقعیت ذهنی شما برایتان مفید است؟ به‌طور حتم، خیر.

### سوگند می‌خورم من گفتگوی ذهنی را متوقف خواهم کرد!

معمولا در کلاس‌های همچنان که حقیقت در مورد گفتگوی ذهنی و روشی که این گفتگو دنیای ما را شکل می‌دهد روشن می‌شود، در این نقطه است که دانشجویان بخاطر توضیح این مطلب از من تشکر می‌کنند. آنها فکر می‌کنند راه‌حلی دارند و می‌توانند به نبرد با گفتگوی ذهنی خود برخاسته و آن را ریشه‌کن کنند.

آنها افرادی منطقی هستند. آنها می‌گویند حالا که گفتگوی ذهنی مقصر است، روشن‌ترین راه‌حل این است که آن را باید کشت. آن را بکشید! سرش را از بدن جدا کنید. ممکن است شما نیز چنین فکری در سر داشته باشید. بفرمایید. امتحان کنید. این هیولای پر سروصدا را بکشید. ریشه‌اش را بیرون بیاورید. همین حالا این کار را

بکنید.

من جداً شما را تشویق می‌کنم با گفتگوی ذهنی‌تان نبرد کنید. طولی نمی‌کشد که به این نتیجه برسید- نتیجه‌ای که دیگران نیز حتماً به آن می‌رسند- اینکه، نمی‌توانید!

حقیقت این است که نمی‌توانید گفتگوی ذهنی‌تان را خاموش کنید. هر نوع تلاشی برای متوقف کردن آن به‌صورتی متناقض آن را تقویت کرده و به آن شدت می‌بخشد. به یک اسب وحشی در یک مزرعه فکر کنید. او گاهی دور مزرعه می‌دود و گاهی ساکت می‌ایستد. تنها کوچکترین تلاشی که برای زین کردن آن موجب فعالیت و تقلای وحشیانه و رم کردن اسب می‌شود. این دقیقاً وضعیتی است که با آن روبرو می‌شوید. نمی‌توانید یک رودخانه را در بسترش متوقف کنید. نمی‌توانید گفتگوی ذهنی‌تان را متوقف کنید.

خبر بد، این بود.

### طرح شکست‌ناپذیر زمین بارور

همان خبر بد، یک خبر خوب نیز هست. زیرا در حقیقت گفتگوی ذهنی دشمن شما نیست، اگر چه در نگاه اول دشمن به‌نظر می‌رسد. تنها به این دلیل بر علیه شما کار می‌کند که خودتان چنین اجازه‌ای به او داده‌اید. چنان از حضورش غافل بوده‌اید که به‌طور کلی نادیده‌اش گرفته‌اید. با این کار، به او این اختیار را داده‌اید تا ساختار اتفاقی زندگی شما را ایجاد کند.

این‌طور تصور کنید که یک قطعه زمین بارور دارید. لایه‌ی سطحی آن عمیق و در حدود چند فوت است. این لایه سرشار از مواد غذایی برای گیاهان است. آفتاب درخشان و آب زیادی نیز در اختیار دارید. گرمای سوزان یا یخبندان نیز وجود ندارد. شما قطعه زمین‌تان را پاک می‌کنید و خاک را شخم می‌زنید تا یک مزرعه‌ی زیبای کشت سبزیجات ایجاد کنید.

اتفاقی می‌افتد و شما مجبور می‌شوید چند ماه محل را ترک کنید. هنگام بازگشت، زمین را سرسبز اما پوشیده از علف‌های هرز می‌بینید. علف‌های هرز چنان

تنگاتنگ روییده‌اند که نمی‌توانید خاک زمین را ببینید. حالا تصور کنید اگر برای چند سال از محل دور مانده بودید چه اتفاقی می‌افتاد. زمین شما به جنگلی تبدیل می‌شد که استفاده از زمین را غیرممکن می‌ساخت.

ذهن شما مانند آن قطعه زمین بارور است. کار زمین پروردن گیاهان است و غذای آنها را فراهم می‌کند. نمی‌توانید آن را متوقف کنید. در این مورد کاری از شما ساخته نیست. نمی‌توانید از کار زمین جلوگیری کنید. زمین به‌طور حتم گیاهان را می‌پروراند.

کاری که شما می‌توانید بکنید این است که بر آن تأثیر بگذارید و مشخص کنید که زمین چه چیزی را پروراند. اگر تخم سبزیجات را در ردیف‌های منظم بکارید، علف‌های هرز را به محض این که سر از خاک درمی‌آورند از زمین بردارید، حیوانات را از ورود به آن باز دارید و کارهایی از این قبیل انجام دهید، خود را با مزرعه‌ای سرشار از سبزیجات سالم روبرو می‌بینید - که احتمالاً بسیار بیشتر از مصرف شخصی‌تان است. از فراوانی محصول و اینکه می‌توانید از این محصول به دوستان و همسایگان خود بدهید، لذت خواهید برد. بخشش شما می‌تواند بسیاری را بی‌نیاز کند. زندگی شما می‌تواند مانند آن قطعه‌ی زمین باشد. همه چیز از ذهن شما آغاز می‌شود.

شما سال‌ها بدون این که از زمین ذهن خود دور مانده باشید، از آن غافل بوده‌اید، احتمالاً به شماره‌ی دهه‌های عمرتان از آن غافل بوده‌اید. پس، چرا از این که ذهن‌تان از آت‌آشغال و علف هرز پرشده تعجب می‌کنید؟ به‌خاطر این که هنوز در میان این همه علف هرز گیاهانی سالم نیز دارید، خدا را شکر کنید. از چیزی که یافته‌اید و می‌تواند شما را حفظ کند و باغتان را رونق دهد، قدردانی کنید.

### آگاهی: تنها ابزاری که به آن نیاز دارید

چگونه می‌توانید مانع نفوذ علف‌های هرز به باغ ذهن‌تان بشوید؟ چگونه در برابر تند باد ناامیدی و غفلت ناشی از پیروزی‌های موقت و کوچک از خودتان محافظت می‌کنید؟ روش محافظت، روشی ساده است، اگرچه ممکن است آن را آسان به‌دست

نیابورید. شما باید از ابزاری به نام «آگاهی» استفاده کنید؛ و این تنها ابزاری است که همیشه به آن نیاز خواهید داشت. هنگامی که آگاه شدید که به چه چیزی اجازه دهید در ذهن شما رشد کند، اتفاقی شگفت‌انگیز رخ خواهد داد. تقریباً بدون تلاش زیاد علف‌های هرز زندگی‌تان پژمرده می‌شوند، تنها به این شرط که ذهن‌تان را در معرض تابش نور آگاهی قرار دهید.

آگاهی به شما این توانایی را می‌دهد که احساسات خود را کنترل کنید. تصور کنید در حال تماشای فیلم «روانی» هستید و صحنه‌ی معروف «دوش» را می‌بینید. شخصیتی که ژانت لیگ نقش آن را بازی می‌کند از جریان آب گرم لذت می‌برد. شخصیتی که آنتونی پرکینز آن را بازی می‌کند در حالی که چاقوی تیزی در دست دارد نزدیک می‌شود. در هر صورت، در لحظه‌ای خاص صدایی در گوش شما نجوا می‌کند «این تنها جریانی از تصاویر با سرعت بیست و پنج تصویر در ثانیه است که بر روی پرده‌ی سینما نمایش داده می‌شود.»

معجزه! استرس شما ناگهان ناپدید می‌شود.

در مورد گفتگوی ذهنی شما نیز وضع به همین صورت است. لحظه‌ای که از شروع صدای قضاوت، انحراف از توجه به خارج یا تهرنگ احساسی آگاه شوید، آگاهی و توجه آگاهانه‌ی شما به آنها موجب خاموش شدنشان می‌شود. در هر صورت، برای استفاده از این ابزار ویژه نیاز به یک همراه یا دوست دارید.

### شاهد: بهترین دوستی که تا بحال نداشته‌اید

تمرینی را که در آن بی‌طرفانه شاهد و ناظر گفتگوی ذهنی و طبقه‌بندی آن بودید بخاطر می‌آورید؟ آن که ناظر بود، یک شاهد است. شاهد بر همه‌ی عالم نظارت دارد. منطقی است اگر در مورد شاهدتان چنین فکر کنید که او شخصی هم‌جنس شماست. به‌طور جدی او را در درون‌تان بپرورانید زیرا دوستی حقیقی‌تر از او نخواهید داشت. شاهد نظاره‌گری بی‌طرف است. هرگز قضاوت نمی‌کند. هرگز محکوم نمی‌کند و گله و شکایتی ندارد. نظارت او حساس و دقیق است. شاهد همه‌ی بازی‌های پیچیده‌ای را که با خود می‌کنید می‌شناسد و به‌روشنی آنها را درک می‌کند. مثلاً

هنگامی که خود را فریب می‌دهید او به شما تذکر می‌دهد. او به شما می‌گوید «علیرغم اینکه می‌خواهی وزن را کاهش دهی، اما بازهم داری پیتزا می‌خوری؛ تو به این خاطر که از این رژیم غذایی راضی نیستی داری به خودت آسیب می‌رسانی. حالا تو به این نتیجه‌ی معقول رسیده‌ای که چون با یک مشتری هستی باید بخوری. تو به خاطر اینکه نمی‌توانی پیتزا خوردن را ترک کنی و داری آن را توجیه می‌کنی، از خودت متنفر شده‌ای. حالا تصمیم گرفته‌ای که دیگر پیتزا نخوری و می‌دانی که تنها در یک هفته‌ی گذشته بارها چنین تصمیمی گرفته‌ای. حالا تو غرق ناامیدی شده‌ای زیرا فکر می‌کنی که اراده نداری و شکست خورده‌ای. چون نتوانسته‌ای غذاهای چرب را از برنامه‌ی غذایی‌ات حذف کنی، پس هیچ کار دیگری از تو بر نمی‌آید. حالا تو...» و شهادت‌های او همچنان ادامه می‌یابد.

هنگامی که شاهد خود را در درونت بکاری و پرورشش دهی، چیزی شگفت‌انگیز اتفاق می‌افتد. احساس می‌کنی زندگی را در دو مسیر موازی طی می‌کنی. مانند همیشه کارهایی می‌کنی، و از طرف دیگر خودت را می‌بینی که داری کارهایی می‌کنی. ابتدا این احساس ترس‌آور است و ممکن است خود را چندان راحت احساس نکنید. اگر هر بار به مدت چند دقیقه شاهد را فعال کنید، خیلی خوب پیش می‌روید. برخی اوقات شاهد چند ثانیه ناپدید می‌شود. این برای ذهن پدیده‌ای طبیعی است که در مقابل تابش نور آگاهی مقاومت ورزد.

مزیت دوستی با شاهد این است که او با روشنی مطلق روش‌هایی را که برای ناامید کردن و به شکست کشاندن خود به کار می‌برید، به شما نشان می‌دهد. پیش‌تر، هنگامی که بر گفتگوی ذهنی خود نظارت می‌کردید، نمونه‌ای از کار شاهد را مشاهده کردید. اگر صادقانه و با دقت این تمرین را انجام داده باشید، متوجه شده‌اید که گفتگوی ذهنی شما نسبت به قبل تغییر کرده و کم‌تر مخرب است. هنوز هم گفتگوی ذهنی می‌تواند شما را به مسیری بکشاند که تمایلی به آن ندارید، اما چندان کار آسانی نیست.

به طرز آرام، خیلی آرام، شروع به ایجاد تغییر در زندگی‌تان کرده‌اید. این کاری است که شاهد برایتان انجام می‌دهد و به همین دلیل بهترین دوست شماست. پس باید بیشتر از هر کس دیگری او را تقویت و از او مراقبت کنید.

## شاهد و مدل‌های ذهنی شما

شما مدل‌های ذهنی‌تان را از دنیای پیرامون - رسانه‌ها، تبلیغات، دوستان و بستگان کسب کرده‌اید. بدون این‌که از این کار خبر داشته باشید نظرات و تصوراتی در مورد این‌که زندگی چگونه باید باشد ایجاد کرده‌اید. آیا در مورد عشق دو نفر، ازدواج‌شان و داشتن زندگی خوب تا پایان عمر نظری دارید؟ این نظر را از کجا به دست آورده‌اید؟ شما آن را از هالیوود - یا شاید بالی‌وود - کسب کرده‌اید. و بدون شک در تلاش برای این‌که زندگی‌تان با این مدل‌های ذهنی هماهنگ باشد، ترس و بیم قابل ملاحظه‌ای تحمل کرده‌اید.

می‌خواهید دل کسی را به دست بیاورید اما او چندان با شما گرم نیست، بنابراین با یک دوست مشورت می‌کنید. دوست شما پیشنهاد می‌کند او را با هدایای خود بمباران کنید - گل‌های کمیاب، شکلات‌های گران‌قیمت، شربت‌ها و نوشیدنی‌های عالی و ابزارهای گران‌قیمت. شما به پیشنهاد دوست خود عمل می‌کنید و موثر واقع می‌شود. در مورد شخص دیگر نیز به همین ترتیب عمل می‌کنید. تا اینجا یک مدل برای « دل کسی را به دست آوردن » در خود نهادینه کرده‌اید. همچنین بدون شناختی صریح این اصل را نیز درونی کرده‌اید « باید دید شخصی که می‌خواهید دلش را به دست بیاورید چه چیزی را بیشتر دوست دارد، یا به چه چیزی نیاز دارد. » حالا این مدل، بخشی از دنیای شماست. سوال این است: آیا می‌خواهید این مدل بخشی از دنیای شما باشد؟

روابط شما و رئیس‌تان خوب نیست. این مطلب را به یکی از همکاران مورد اعتماد خود می‌گویید و او نیز با همدلی به سخنان شما گوش می‌کند. او به شما می‌گوید که تقریباً شما را کنار گذاشته‌اند، اگر در این مورد کاری نکنید به احتمال زیاد اخراج می‌شوید. او به شما یاد می‌دهد چگونه با افراد مافوق خود رابطه برقرار کنید و رئیس‌تان را دور بزنید. موثر واقع می‌شود. شما ترقی می‌کنید و رئیس‌تان اخراج می‌شود. حالا مدلی را برای « ترقی کردن در محل کار » پذیرفته‌اید؛ و بدون این‌که از آن آگاه باشید، مدلی برای « طرز بازی در شرکت‌ها » پذیرا شده‌اید. بازهم سوال



این است: آیا می‌خواهید این مدل بخشی از زندگی شما باشد؟ این مدل‌های ذهنی منبع مشکلات شما نیستند، بلکه عدم آگاهی از مدل‌ها سرچشمه همه‌ی مشکلات است. در صورتی که از قدرت این مدل‌ها آگاه نباشید، به جمع‌آوری مدل‌های ذهنی ناخواسته ادامه می‌دهید، مدل‌هایی که منعکس‌کننده‌ی ارزش‌های شما نیستند. اوضاع بدتر از آن چیزی است که فکر کنید، زیرا ارزش‌های ما به نوبه‌ی خود مدل‌های ذهنی هستند که بی‌چون و چرا آنها را انتخاب کرده‌اید. ما دنیای آشفته و دیوانه‌وار خود را این‌طوری می‌سازیم.

اینجاست که شاهد به نجات شما می‌شتابید. شاهد با خونسردی شما و مدل‌های ذهنی‌تان را در معرض دید خودتان قرار می‌دهد. او می‌گوید «داری هدایایی برای او می‌فرستی که از عهده‌ی خریدن آنها بر نمی‌آیی. تو عقیده داری که با این روش می‌توانی دل همه را به دست بیاوری» یا «تو با روش‌های فریبکارانه ریست را دور زدی و فکر می‌کنی که این روش در شرکت‌ها امری رایج است.»

هنگامی که چنین رک و صریح با موضوع روبرو شوید، مجبورید توقف و مکث کنید. در مورد چیزی که در ذهن خود راه می‌دهید فکر کنید. به تدریج به جایی می‌رسید که به‌طور آگاهانه تنها مطالبی را به ذهن راه می‌دهید که با آن راحت باشید. و به این ترتیب است که سر و سامان دادن به زندگی خود را آغاز می‌کنید.

### تمرین: آگاهی از لحظه حال

این تمرین به شاهد شما حیات می‌بخشد. روزی را انتخاب کنید و تصمیم بگیرید در این روز فعالیت‌های خود را آزادانه و بدون شتاب انجام دهید. آگاهانه بر روی کاری که می‌کنید تمرکز کنید. چند کار را با هم انجام ندهید. در حال صحبت کردن با تلفن همراه یا مرور مجله‌ی «وال استریت ژورنال» یا کنترل ایمیل‌های خود کار دیگری نکنید، فقط بر همان کاری که می‌کنید تمرکز کنید. برای بسیاری از ما، زندگی هجوم کارهایی است که باید با عجله انجام شود. آگاهانه و با قاطعیت سرعتش را بگیرید.

اگر در حال کار کردن بر روی یک پروژه هستید، تنها به این کار مشغول باشید و

در هر مرحله تنها یک گام بردارید. روی هر مرحله تمرکز کنید و مرتب باشید. گفتم بدون عجله، نگفتم آهسته. نسبت به زمانی که مدل‌های ذهنی مداخله می‌کنند و با طرح مسایلی مانند چه مقدار از کار باقی مانده، نتیجه‌ی کاری که می‌کنید چیست یا این که اگر کارتان را به‌طور کامل انجام ندهید چگونه دنیا به آخر می‌رسد قصد انحراف توجه شما را از کاری که می‌کنید دارند، آگاه باشید.

به گفتگوی ذهنی‌تان اجازه دهید که مطالبی را مطرح کند مثلاً این که چگونه باید باشید یا این که از کاری که می‌کنید چه نتیجه‌ای عایدتان می‌شود. بگذارید کارش را بکند. هر وقت گفتگوی ذهنی شما را از مسیر خارج کرد، آرام به‌خود بیایید و به کاری که در دست انجام دارید ادامه دهید. چند نفس آرام و عمیق بکشید. کوشش کنید به دوازده تنفس در دقیقه یا کم‌تر برسید. تنها آگاهی از تنفس‌هایتان می‌تواند تا حد زیادی مانع گفتگوی ذهنی‌تان شود.

جلوگیری از گفتگوی ذهنی به‌ویژه هنگامی که با شخص دیگری صحبت می‌کنید بسیار اهمیت دارد. با گفتگوی ذهنی خود برای پاسخی که می‌خواهید به طرف صحبت خود بدهید، یا چهره‌ای که می‌خواهید از خود نشان دهید، درگیر نشوید. بر شخصی که در حال صحبت کردن است و مطالبی که می‌گوید تمرکز کنید. حالات چهره‌ی او را مشاهده کنید. واقعاً به او توجه کنید. واقعاً به آنچه که می‌گوید گوش کنید. خود را از صحنه حذف کنید.

به‌طور زنده زندگی خود را مانند یک ساعت شنی تصور کنید. توده‌ی شنی که در قسمت بالای ساعت است نشان‌دهنده‌ی کارهایی است که باید انجام دهید، همه‌ی چیزهایی است که شما را تحت فشار قرار داده و از شما می‌خواهند به آنها توجه کنید. مهم نیست که ساعت شنی را تکان دهید و آن را تشویق کنید. در هر لحظه فقط یک دانه‌ی شن از گردن باریک شیشه‌ای عبور می‌کند. آن دانه‌ی شن کار در دست اقدام است. روی آن تمرکز کنید.

از شما خواستم که این تمرکز را در همه‌ی فعالیت‌هایتان بکار ببرید. اگر موفق به این کار بشوید به چنان سطح از مهارت شخصی رسیده‌اید که قطعاً نیازی به این کتاب ندارید! اما انتظار چنین موفقیتی را ندارم. می‌دانم اگر نهایت سعی‌تان را بکنید،

از نتایجی که به دست می‌آورید متحیر خواهید شد. با استرس کم‌تر، نتایجی بسیار بیشتر به دست خواهید آورد. به محض این که نمونه‌ای از این تغییرات را آغاز کنید، تشویق خواهید شد که تا حد امکان این تمرین را انجام دهید.

### تمرین: غذا خوردن آگاهانه

این هم یک تمرین دیگر برای انجام دادن است. این تمرین قدری از تمرین قبلی آسان‌تر است، زیرا به یک فعالیت مشخص (غذا خوردن) مربوط است. این یک همراه - و نه یک جایگزین - خوب برای تمرین آگاهی است.

خوردن یک عمل ویژه است. کمی مکث کنید و در باره‌ی آن بیندیشید. چیزی که می‌خورید - از طریق معجزه‌ای که کاملاً آن را نمی‌شناسیم - به عضله، استخوان و رگ و پی تبدیل می‌شود. غذا به شما انرژی و نیروی حیات می‌بخشد و شما را قادر به دنبال کردن اهدافتان می‌کند.

دست کم به مدت هفت روز متوالی یک وعده‌ی غذایی را در سکوت کامل صرف کنید. روزنامه و مجله نخوانید. تلویزیون تماشا نکنید. به رادیو گوش نکنید. به موسیقی گوش نکنید تا گفتگوی ذهنی در پس‌زمینه ایجاد نشود. دوست، همکار، فامیل یا شخص دیگری که بتوانید با او صحبت کنید حضور نداشته باشد. فقط شما باشید و غذایی که می‌خورید.

به صورتی دقیق به عمل خوردن توجه کنید. غذایتان را نبلعید. آن را آرام و آگاهانه بجوید. از هر قاشق یا چنگال غذایی که در دهان می‌گذارید آگاه باشید. به ترشح بزاق که برای مخلوط شدن با غذا ترشح می‌شود، توجه کنید. دندان‌هایتان را که غذا را بریده و می‌جویند، احساس کنید. به طعم هریک از مواد غذایی توجه کنید - متعجب می‌شوید که طعم غذاها چقدر زیاد است. همان آگاهی را در مورد چیزی که می‌نوشید بکار ببرید. ممکن است بخواهید برای کمک به آگاه شدن از هر لقمه‌ی غذا - یا هر جرعه نوشیدنی - چشمانتان را ببندید.

به واکنش‌های بدنتان توجه کنید. از مالش رفتن معده در اثر گرسنگی آگاه شوید. چه وقت آرام می‌گیرد؟ آیا پس از آرام شدن معده به غذا خوردن ادامه دهید؟

اگر ازدواج کرده‌اید یا شخص مهمی در کنار شماست، آزاد باشید و آنها را در این تمرین سهیم کنید. می‌توانید همراه یکدیگر این تجربه را در سکوت برگزار کنید و بعداً یافته‌هایتان را مقایسه کنید. همچنین اگر می‌خواهید این تجربه را در تنهایی انجام دهید، مانعی وجود ندارد. این را بدانید که در جامعه‌ی ما انجام این تمرین آسان نیست. اگر این تمرین را در مکانی عمومی مانند رستوران یا کافه‌تريا بخواهید انجام دهید، ممکن است ابروهای حضار به نشانه‌ی شگفتی و سوال بالا برود. برخی از ما در چنین وضعیت‌هایی ناراحت می‌شوند و عده‌ی دیگر ناراحت نمی‌شوند. اوقات و شرایطی را برگزینید که راحت‌ترین وضعیت برای شما باشد.

به دلایل مختلف در مقابل این تمرین مقاومت نشان داده می‌شود. انجام این تمرین، « غیر طبیعی » تلقی می‌شود. بهانه‌های مختلف تراشیده می‌شود: « تنها در زمان غذا خوردن است که می‌توانم با شوهرم صحبت کنم و این صحبت کردن برای من مهم است»، « من همه‌ی روزهای هفته وقت ملاقات دارم و سرم خیلی شلوغ است» و ... این بهانه‌های بی‌پایه را تشخیص دهید و کوشش کنید سرچشمه‌ی این مقاومت‌ها را پیدا کنید. با خود خلوت کردن می‌تواند ترس‌آور باشد؛ بنابراین اگر انجام این تمرین را دشوار یافتید، خود را ملامت نکنید.

برای آنها که با غذا مشکل دارند، این یک تمرین بسیار نیرومند است. اگر از کسانی هستید که مرتباً رژیم غذایی خود را می‌شکنند، این کار را امتحان کنید: تعداد دفعاتی که غذا را می‌جوید بشمارید؛ دفعات را دو برابر کنید. سعی کنید هر لقمه را پیش از بلعیدن سی بار بجوید. دشوار است، واقعاً کار دشواری است. خیلی پیش از آن که به عدد سی برسید غذا به حالت مایع درمی‌آید. این مایع را در دهان نگاه دارید و تا رسیدن به شماره‌ی سی به جویدن آن ادامه دهید؛ با رسیدن به شماره‌ی سی، غذا را فرو برید. درمی‌یابید که بهترین کارالین است که غذا را در یک طرف دهان نگاه دارید و هر بار کمی از آن را بجوید تا به عدد جادویی «سی» برسید.

اگر این کار را به صورت آگاهانه انجام دهید، متوجه می‌شوید که مقدار غذایی که می‌خورید به نحوی چشمگیر کاهش یافته است. این کار، کمکی بزرگ برای افرادی است که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند!

نکته: در صورتی که با غذا مشکل دارید دفعات جویدن را افزایش دهید- آن را به سی بار برسانید. لازم نیست همه این کار را بکنند. آنچه ضروری است این است که از عمل غذا خوردن خود آگاه باشید.

### واکنش‌های رایج و نکات مفید برای این دو تمرین آگاهی

بسیاری از ما- در حقیقت و عملاً، همه‌ی ما- آگاه ماندن در همه‌ی اوقات را دشوار خواهند یافت. اگر به‌طور مکرر رابطه‌ی شما با شاهد قطع می‌شود، خود را سرزنش نکنید. این امری کاملاً طبیعی است. اگر بتوانید روزی چند بار شاهد را احضار کنید و هر بار شاهد چند دقیقه با شما باشد، کارتان را خیلی عالی انجام داده‌اید. بلافاصله متوجه می‌شوید که افکارتان کمتر شما را در مسیری می‌اندازد که دوست ندارید و نمی‌خواهید در آن مسیر باشید.

اگر در زمان ظهور احساسات شدید شاهد با شما باقی بماند، بازهم بهتر است. متوجه می‌شوید هنگامی که با شاهد هستید، احساسات قوی شما کمتر موفق می‌شود شما را از خط خارج کند و کمتر سروصدا می‌کند.

برخی افراد مقاومتی غیر عادی در برابر تمرین « غذا خوردن آگاهانه » احساس می‌کنند. این امر ریشه‌ای عمیق دارد و فراتر از مقاومت برای از دست ندادن یک وعده‌ی غذایی با دوست یا یک فرد مهم است. اگر در مورد شما وضع چنین است، آن را یادداشت کنید. کمی خود را به انجام آن تشویق کنید. به خودتان فشار زیاد وارد نکنید. آنقدر تمرین را تکرار کنید تا مقاومت به‌تدریج ناپدید شود. ممکن است به چند هفته وقت نیاز داشته باشید. در مواردی نادر، به زمانی بیشتر نیاز خواهید داشت. عده‌ای معدود گزارش می‌کنند که در صورت فکر کردن به منشأ غذایی که در دهان می‌گذارند، خوردن برخی غذاها تهوع‌آور می‌شود. اگر برای شما نیز چنین اتفاقی می‌افتد، غذایی را برای خوردن انتخاب کنید که چنین احساسی ایجاد نکند. در هر صورت میوه‌ها و سبزیجات نیز غذاهای خوبی هستند!

به‌طور رایج، افرادی می‌گویند که قبل از خالی شدن بشقاب غذایشان احساس پُری معده می‌کنند. اگر غذا را آرام بخورید و به غذایی که می‌خورید توجه کنید، بدن

شما خواهد گفت که چه وقت غذا خوردن کفایت می‌کند. در بسیاری از موارد، این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شما تنها قسمتی از غذایی را که همیشه مصرف می‌کردید، خورده باشید. مقادیر کمتر غذا را امتحان کنید. اغلب کاهش ثابتی در وزن اتفاق می‌افتد و برای بسیاری از افراد این نتیجه‌ی خوشایند این تمرین است.

کوشش برای این که همواره آگاه بمانید بی‌نهایت چالش‌انگیز است؛ و این که احساس می‌کنید در کاری که می‌کنید غرق شده‌اید، امری رایج است. اگر احساس کردید که در تنگنا قرار گرفته‌اید، تمرین را ساده‌تر کنید. تمرین را در برهه‌های زمانی ده تا پانزده دقیقه‌ای انجام دهید. هنگامی که خود را راحت‌تر احساس کردید، می‌توانید به تدریج بر مدت تمرین بیفزایید.

### ذهن شما گرانبهاست: از آن محافظت کنید

همچنان که به تمرین ادامه می‌دهید، شاهد شما نیرومندتر می‌شود. او محافظ شما می‌شود. تصور کنید در محلی زندگی می‌کنید که جرم و جنایت زیاد است. درب منزل شما به صدا درمی‌آید. زنجیر ایمنی را می‌بندید و لای در را باز می‌کنید. اشخاصی با ظاهر ناخوشایند پشت در هستند. همچنین بوی الکل و ماری‌جوانا به مشامتان می‌رسد. در جستجوی چاقو یا چوبدستی برای دفاع برمی‌آیید.

با چه سرعتی در را می‌بندید؟ چقدر با شجاعت از ورودی منزل محافظت می‌کنید؟

لازم است با همان جدیتی که از جسم، منزل و اموال خود محافظت می‌کنید، از ذهن‌تان نیز پاسداری کنید. باید مراقب چیزهایی که به ذهن شما وارد می‌شوند باشید. شاهد در این مراقبت به شما کمک می‌کند. آیا متوجه «قلقلک» هایی که «واقعیت» به شما می‌دهد و جنایات خشنی که مرتکب می‌شود هستید؟ در مورد برنامه‌هایی که به شما می‌گویند «دنیا این‌طور است» چه نظری دارید؟ آیا این چیزی است که می‌خواهید باور کنید؟ آنها شما را در چه نوع فضای احساسی قرار می‌دهند؟ آرام و پر از شگفتی و لذت؟ یا اضطراب، نگرانی، نفس‌های تند و پر از تنش؟ آیا پیشانی شما پر چروک است یا صاف؟ آیا عضلات شما در حال انقباض

است یا شل و راحت؟ اگر به صورت مداوم چنین سوالاتی از خود بکنید، در چیزی که خودتان را در معرض آن قرار داده‌اید، تغییراتی چشمگیر به وجود می‌آید. شاهد شما ناظر همه‌ی این واقعیت‌ها خواهد بود.

پزشکی که با نام سوامی سیواناندا بهتر او را می‌شناسند، گفته است «اگر با چاقو بدنتان را ببرید بهتر از این است که اجازه دهید افکار نادرست به ذهن‌تان راه یابند.» شاهد محافظ شخصی شماست. کسی است که نسبت به مهاجمانی که دیوار شما را خراب می‌کنند تا به حریم شما وارد شوند هشدار می‌دهد. به شاهدتان توجه کنید. هیچ کس دیگری از شما محافظت نخواهد کرد.

سعی کنید به یاد بیاورید هنگامی که با گفتگوی ذهنی خود کار می‌کنید، بکار بردن زور بی‌فایده است. یعنی این که در حقیقت کاربرد فشار ضد خلاقیت است. هر قدر بیشتر تلاش کنید که رشته‌های خاصی از افکار را حذف کنید، آنها بیشتر شما را از مسیر خارج کرده و به بیراهه می‌کشانند. تلاش برای سرکوب افکار موجب دادن انرژی بیشتری به آنها می‌شود. اما شاهد کاری می‌کند که از اعمال زور ساخته نیست. شاهدتان بهترین آرام کننده است. آگاه بودن از آنچه می‌کنید، بخودی خود آنها را تغییر خواهند داد.

او سلطان قلمرو خود بود. فردی بود قابل احترام، نجیب‌زاده و ملهم از اصالت خود بود. او هر روز در باشگاه خود ناهار می‌خورد. سپس سرزنده و بشاش به کارهایش می‌پرداخت. دستیارش همراه او قدم می‌زد و او در جریان پیاده‌روی دستوراتی در مورد کار صادر می‌کرد.

او هر روز از پیچ خیابان عبور می‌کرد و ده شیلینگ در کلاه سائلی که آنجا می‌نشست می‌انداخت. آن روزها این مبلغ زیاد بود، اما سائل که چنین مبلغ قابل توجهی به او داده می‌شد اصلاً تشکر نمی‌کرد. سائل فردی گستاخ و ناسپاس و اغلب مست بود. گاهی حتی بد دهنی می‌کرد.

یک روز که سائل بد اخلاق تر از همیشه بود، دستیار که از حرکات او ناراحت شده بود، پرسید: «چرا هر روز به چنین ولگرد نالایقی پول می‌دهید؟»  
 لرد در پاسخ او گفت: «اگر جای من بودی چکار می‌کردی؟»  
 دستیار پاسخ داد: «از خود می‌پرسیدم که او لیاقتش را دارد؟»

لرد گفت: « یک وقتی من همین سوال را از خودم پرسیدم، اما بعد فهمیدم چه کاری می‌کنم. این طبیعت من است که به آن‌هایی که به اندازه‌ی من خوش شانس نبوده‌اند کمک کنم. اگر او را با خشم از سر راه خود کنار می‌زدم، به او اجازه داده بودم که نحوه‌ی رفتار مرا دیکته کند. من نمی‌توانم به کسی که عقل درست و حسابی ندارد، دهانش بوی بد می‌دهد و ماهی یکبار بدنش را نمی‌شوید اجازه دهم در مورد رفتار من تصمیم بگیرد.»

شاهد آینه‌ای روبروی‌تان می‌گیرد و کاری را که واقعاً دارید می‌کنید به شما نشان می‌دهد. همین آگاهی خود ایجاد کننده‌ی تغییر است. گاهی این تغییر مدتی طول می‌کشد زیرا مقداری مسایل کوچک و بزرگ درهم آمیخته است که باید از همه آنها آگاه شوید. اغلب شاهد را گم می‌کنید. هر وقت احساس می‌کنید او رفته است بلافاصله در صدد یافتن او برآیید. به‌طور مداوم این کار را بکنید و تغییر اتفاق خواهد افتاد.



## فصل پنجم

### می‌توانید جهان را تغییر دهید

\*\*\*

مادرم هرگز به کالج نرفته بود، اما به طرز مستحکم خرد سنتی خود را داشت. او معنویتی را در خود ایجاد کرده بود و نومیدانه می‌کوشید آن را به من منتقل کند. او جهان را موجودی دارای شعور می‌دانست. او عقیده داشت که پدیده‌های مادی گذرا هستند، می‌آیند و می‌روند؛ اما باوری عمیق داشت که سخاوتی و نیک‌خواهی جهان به شخصی که در اوج و فرود امواج غرق شده است اجازه می‌دهد بتواند به سطح بیاید. دیوانه‌وار در برابر خرد مادرم مقاومت می‌کردم. او چه می‌دانست؟ او به کالج نرفته بود! این‌ها افکاری سبک و احمقانه بود. در حقیقت، بسیاری از چیزهایی که او سعی می‌کرد به من بیاموزد، با آنچه که در واقعیت می‌دیدم در تضاد بود. در هندوستان داستان‌های بسیاری وجود دارد که مادران به فرزندانشان می‌گویند باورهایی از نوع باورهای مادر من را در ذهن خود جای دهند. این، یکی از همان داستانها است:

شخص مسافری در راهی می‌رفت. به یک درخت گیلاس رسید که در کنار مزرعه‌ی هندوانه قرار گرفته بود.

او گفت: « دنیا چقدر احمق است. درخت به این بزرگی چه میوه‌ی کوچکی دارد، در حالی که میوه‌ای به این بزرگی حاصل این بوته‌ی کوچک است. و تازه، هر بوته چند میوه‌ی بزرگ دارد! شاید دنیا زیر و رو شده است. باید دنیا طور دیگری باشد.»

در همین لحظه گیلاسی از درخت افتاد و روی سر او خورد، کمانه کرد و به زمین افتاد. مسافر با خود اندیشید « اگر هندوانه بر روی درخت بود، چه بر سرم می‌آمد.»

سپس در حالی که از کمال عالم خلقت شگفت‌زده شده بود به راهش ادامه داد.

از مادرم پرسیدم « آیا چون گیلاس به انسان صدمه‌ای نمی‌زند، به همین دلیل بر روی درخت رشد می‌کند؟ و چون هندوانه به انسان صدمه می‌زند، بر روی زمین رشد می‌کند؟»

مادرم سرش را به نشانه‌ی تأیید تکان داد.

بازهم روحیه‌ی یکی به دو کردنم گل کرد « پس در مورد نارگیل و قهوه‌ی سودانی (Durian) چه چیزی داری بگویی؟»

نارگیل که بر روی درختی بلند رشد می‌کند دارای پوسته‌ای سبز رنگ، سخت و ضخیم است. قهوه‌ی سودانی میوه‌ای است که در پوسته‌ای و ضخیم قرار دارد که از خارهای بلند و تیز پوشیده شده است. هر میوه‌اش ده پوند یا بیشتر وزن دارد. اگر یکی از این میوه‌ها روی سر کسی بیفتد نمی‌تواند حتی یک قدم بردارد. در حقیقت، اصلاً نمی‌تواند حرکت کند.

مادر به نشانه‌ی تأسف سری تکان داد اما پاسخ نداد. من سکوت او را « پیروزی» خودم تلقی کردم و بخود بالیدم. حالا می‌دانم که او پاسخی برای سوال من داشت، اما می‌دانست که من آمادگی شنیدن آن را ندارم. این بی‌عقلی من او را غمگین می‌کرد. هنوز برای اینکه چیزهایی را بفهمم خیلی زود بود.

آنچه مادر می‌خواست به من بگوید این بود که اگر شخصی به خوب بودن جهان ایمان داشته باشد، جهان در حمایت از او گام برخواهد داشت. او می‌گفت « اگر تخته سنگی بخواهد روی سر تو بیفتد، جهان کاری می‌کند که آن تخته سنگ به یک سنگ ریزه تبدیل شود.»

گوشم به این حرف‌ها بدهکار نبود. بی‌معنی بود. منطقی نبود. از او خواستم ادعایش را ثابت کند. او نتوانست. هر وقت اتفاق بدی برای او یا خانواده رخ می‌داد، او برایم

توضیح می‌داد که این اتفاق می‌توانست خیلی بدتر از این باشد، و باید خدا را شکر کرد که چنین نشده است. او این معناراً بکار می‌برد که جهان دست اندر کار بوده و تخته سنگ (بلای بدتر) را به یک سنگ ریزه (بلای بد) تبدیل کرده است. اما من بقدری بلند قهقهه می‌زدم که او دیگر حرفی نمی‌زد. من او را یک خرافاتی منفعل می‌دانستم. سال‌ها بعد، در کالج مشغول بازی اسکواش با شخصی بودم که بازی‌اش خیلی از بازی من بهتر بود. ضربات ظریف او که به دیوارهای جانبی و پشت سر اصابت می‌کرد تا توپ را از دسترس من خارج کند عالی بود و ظاهرش چنان خونسرد و مفرور بود که مرا خشمگین می‌ساخت. انتظار داشتم که او از خنثی کردن ضرباتی که به توپ می‌زدم خودداری کند، اما او چنان مرا به این طرف و آن طرف کشاند که مدام در حال دویدن بودم، اما او سر جایش ایستاده بود. طولی نکشید که شدیداً عصبانی شدم و دیگر نمی‌توانستم خشم خود را پنهان کنم.

سپس، در حالی که در آستانه‌ی سومین باخت پیاپی بودم، یک ضربه‌ی زاویه‌ای خوب زدم که در برگشت در فاصله‌ی یک اینچی بالای نیمکت به دیوار جانبی اصابت کرد. با این وجود، او ضربه‌ی برگشتی به دیوار جلو زد که بعداً به دیوار جانبی برخورد کرد. من به طرف توپ دویدم تا پاسخی به این ضربه بدهم، اما پایم روی خیزی ناشی از قطرات عرق لیز خورد و با سرعت زیاد با سر به طرف دیوار پرتاب شدم. شیشه‌های عینکم شکست و قاب فلزی عینک در گونه‌ام فرو رفت. بر زمین افتاده و بیهوش شدم. این اتفاق در روز تولدم رخ داد.

آن روز بعد از ظهر نامه‌ای از مادرم دریافت کردم که در آن برای سلامتی‌ام دعا کرده و آرزو کرده بود که روزی شگفت‌انگیز داشته باشم. من با تلخی به این نامه پاسخ دادم: نه، روز خوبی نداشتم. و او چگونه می‌توانست درک و توجیه کند که دز سایه‌ی الطاف جهان نیک کردار چه بلایی بر سرم آمده بود؟

او بلافاصله به نامه‌ام پاسخ داد و خدا را شکر کرد که هنگام بیهوش شدن شخص دیگری همراه من بوده که مرا به درمانگاه اورژانس برساند. او همچنین توضیح داده بود که قاب عینک در گونه‌ام فرو رفته و زخمی ایجاد کرده که بزودی بهبود می‌یابد، در حالی که ممکن بود در چشمم فرو رود و برای همیشه نابینا شوم.

پاسخ من فاقد لحن احترام‌آمیز بود، خوشبختانه در آن لحظه احساس خوبی داشتم که مانع پست کردن آن نامه شد. در عوض، از این‌که شرحی از دنیای خیالی او دریافت کرده بودم، سری تکان دادم. بیست سال بعد را در دنیایی زندگی کردم که در آن اگر تخته سنگی روی سرم می‌افتاد به سنگ ریزه تبدیل نمی‌شد. البته دنیای من چیزهایی روی سرم می‌افتاد و انصافاً نشانه‌گیری دقیقی داشت. کارم از سنگ ریزه و گیلان گذشته بود و به نارگیل و قهوه‌ی سودانی رسیده بود. اگر نارگیل‌ها و قهوه‌ها تمام می‌شدند، نوبت به تخته سنگ و گیلان می‌رسید.

دنیای جالبی نبود. اما کاملاً به آن اعتقاد داشتم. آیا تصادفاً شما هم در این دنیا زندگی نمی‌کنید؟

### در هر صورت از زخمی شدن جلوگیری کنید!

مادر من نتوانست اعتقادش به نیک‌منش بودن جهان را که موجب تبدیل تخته سنگ به سنگ ریزه می‌شد، «ثابت کند». در هر صورت، چیزی که آن وقت متوجه آن نشدم این بود: من هم نتوانستم خلاف عقده‌ی او را «ثابت کنم»!

هم نظرات مادر و هم نظرات من در بن‌بست افتاده بودند. هرچند من نتوانستم بن‌بست را ببینم. پیش از آغاز تمرینات این کتاب، در اعتراض به دنیای بد کردار و بی‌رحم سرم را به دیوار سخت می‌کوبیدم. تمرینات را با ناباوری آغاز کردم، اما نتایج تمرینات خیلی زود پدیدار شدند. در حالت ناباوری سری تکان می‌دادم و تمرینات را جدی‌تر دنبال می‌کردم. و کشف کردم که در آن هنگام دنیای دیگری هم وجود داشت. همیشه وجود داشت.

حالا که به دوران جوانی برمی‌گردم، می‌بینم که اگرچه من آن را تشخیص ندادم، اما انتخاب دیگری داشتم. می‌توانستم در دنیایی زندگی کنم که موجودی هوشمند برای بهتر کردن زندگی‌ام کار می‌کرد و «نیش‌های بخت بد» را از من دور می‌کرد. این، همان دنیایی بود که مادرم به آن باور داشت. یا اینکه می‌توانستم در دنیایی زندگی کنم که گاهی بدشانسی دام‌گیرم شود و بازهم بتوانم بیشتر از چیزی که انتظار داشتم به دست بیاورم. و این دنیایی بود که در حال سکونت در آن بودم.

بر سر دو راهی من گزینه‌ی نادرست را انتخاب کردم. دنیای مادرم می‌توانست به مراتب بهتر باشد. اما تصور می‌کنم هنوز خوش شانس بودم. من می‌توانستم از مرزها عبور کنم.

### قانون توانگری (Law of Increase)

اشتباهی وجود دارد که همه‌ی ما مرتکب می‌شویم. ما عقیده داریم که موجوداتی آگاه و متفکر هستیم؛ و اگر اصولاً به جهان فکر کرده باشیم، آن را توده‌ای بی‌جان و بی‌شعور می‌دانیم. در حقیقت، گاهی چنین به نظر می‌رسد که جهان تنها جمع افرادی است که آگاهانه می‌کوشند با مخالفت کرده و مانع ما شوند. گاهی قصدی بیمارگونه در کار نیست، بلکه نسبت به آنچه می‌خواهیم، بی‌تفاوتی وجود دارد. نتیجه‌ی خالص هر دو حالت یکسان است. ما آنچه را که دوست داریم به دست بیاوریم، به دست نمی‌آوریم. این یک مدل ذهنی رایج است که بسیاری از ما به مدتی طولانی آن را مورد استفاده قرار داده‌ایم.

در عوض، این مدل ذهنی را مورد استفاده قرار دهید: جهان موجودی آگاه است که ارتباطی صمیمانه و یگانه با شما دارد، نه این که از شما جدا باشد. جهان می‌خواهد آنچه را که می‌خواهید به شما بدهد. و شما می‌توانید بر آن اثر بگذارید.

روشی که با آن می‌توانید بر جهان تأثیر بگذارید، ساده است و در قانون توانگری خلاصه شده است: آنچه که واقعاً به‌خاطرش شکرگزار باشید و از آن قدردانی کنید، در زندگی‌تان فزونی می‌یابد.

بدین شدید؟ ملامتتان نمی‌کنم. به این دلیل که من هم یک زمانی چنین فکر می‌کردم، می‌دانم که می‌توانم عقیده‌ی شما را تغییر دهم. من قصد متقاعد کردن شما را ندارم. هنگامی که با چشم خودتان دیدید که در زندگی‌تان چنین اتفاقی رخ داده است، آن را باور خواهید کرد. و این دقیقاً کاری است که تمرینات آخر کتاب برای شما انجام می‌دهد. تا فرا رسیدن آن زمان مرا تحمل کنید.

آنچه می‌خواهم ارائه کنم این است: دست کم سعی کنید وجود ده‌ها چیز شگفت‌انگیز زندگی‌تان را که باید به‌خاطر آنها سپاسگزار باشید، همین حالا تشخیص

دهید. این چیزها می‌توانند شامل وضعیت خوب سلامت، ذهنی تیز و نیرومند، بستگان و دوستان عزیز و نداشتن نگرانی از این‌که شام شب را از کجا و چگونه فراهم کنید یا اینکه شب را کجا بخوابید، باشند. در عوض، چیزی که بیشترین توجه شما را بخود جلب کرده است اتفاقات و چیزهایی هستند که دوست ندارید این‌طوری باشند؛ و به شیوه‌ای وسواسی بر آنها تمرکز کرده‌اید.

زندگی خودتان را مانند دو سگ گرسنه تصور کنید. سگ اولی مهربان و آرام است، اما سگ دوم وحشی است و ممکن است حمله کند و گاز بگیرد. مقدار محدودی غذا در اختیار دارید و تنها می‌توانید به یکی از آنها غذا بدهید. اگر مانند بسیاری از ما باشید، به سگ پرتوقع و خطرناک غذا می‌دهید تا از شر آن خلاص شوید، سگی که از او می‌ترسید. حالا فکر کنید کدام سگ نیرومندتر می‌شود؟

این شیوه‌ی زندگی بسیاری از ماست. تعجبی ندارد که احساس نارضایتی می‌کنید! حال، تمرینی ارائه می‌شود که روال را در مسیر طبیعی قرار می‌دهد. در این تمرین بیشترین توجه خود را بر چیزی که در زندگی‌تان «درست» است متمرکز می‌کنید، و تقریباً به‌طور کلی چیزی را که درست نیست نادیده می‌گیرید. برای اصلاح آنچه در زندگی‌تان «بد» می‌دانید، تلاش می‌کنید. اما همه‌ی توجه خود را به آنها نخواهید داد. و منتظر بمانید تا قانون توانگری خود را به شما نشان دهد.

### تمرین: قدردانی و شکرگزاری شماره ۱

به مدت یک هفته و هر شب به مدت پنج تا ده دقیقه - پیش از آن‌که بازنشسته شوید - این تمرین را انجام دهید. تمرین مهمی است؛ حداکثر سعی‌تان را بکنید. به اتفاقی که همین امروز برایتان افتاده است، و شما از آن خرسند هستید، فکر کنید. به چیزهایی فکر کنید که نشانی از خوشبخت بودن شما دارد. بدون شک چیزهای زیادی دارید که باید به‌خاطر آنها سپاسگزار باشید. حقیقت این است که چیزهایی دارید که اصلاً به آنها فکر نمی‌کنید؛ جایی که امشب در آن می‌خوابید؛ سلامت جسمی و روانی که دارید؛ افرادی که با آنها دارای رابطه هستید؛ سلامت اندیشه و روان؛ فرزندان‌تان و هر آنچه که دارید و بیشتر، بیشتر، خیلی بیشتر.

اجازه دهید احساس قدردانی و سپاسگزاری از اعماق وجودتان بجوشد. بگذارید این احساس از عمق به سطح بیاید. اجازه دهید این احساس زیبا شما را در خود بگیرد. با صدایی آهسته بگویید کی هستید. اگر احساس می‌کنید که دارید نقش بازی می‌کنید، مانعی ندارد. تا آنجا که می‌توانید این تمرین را با باری احساسی انجام دهید. زمان انجام این ترین اهمیت دارد. این تمرین باید آخرین کاری باشد که هر شب انجام می‌دهید.

همچنین متوجه اولین چیزی که صبح روز بعد در گفتگوی ذهنی‌تان پدیدار می‌شود، باشید.

به‌عنوان اولین کار صبحگاهی، به توانایی‌های خود فکر کنید و از وجود آنها قدردانی کنید. به‌خاطر داشته باشید: آنچه را که صبح‌ها واقعاً به‌خاطر آن سپاسگزاری می‌کنید، در زندگی‌تان فزونی می‌یابد.

## تمرین: قدردانی و سپاسگزاری ۲

پس از این که تمرین اول به یکی از عادات زندگی شما تبدیل شد، در توسعه‌ی آن بکوشید. اجازه دهید ابراز قدردانی در طول چند روز سراسر وجودتان را در بر گیرد. به خود فشار نیاورید. آرام و با متانت به آن فکر کنید و خود را رها کنید تا وجودتان را تکان دهد. اگر موفق به این کار نشدید، زیانی متوجه شما نیست، اما به هر صورت به تمرین ادامه دهید. توجه کنید که این تمرین در طول روز چه تأثیری بر نیروی احساسی شما دارد.

اگر اجازه می‌دهید که تمرین احساس جسمانی خوشایندی ایجاد کند، درمی‌یابید که احساس سپاس و قدردانی آسان‌تر شما را در بر می‌گیرد. سعی کنید هنگام راه‌رفتن سبک قدم بردارید و همیشه سرحال باشید، حتی اگر در زمان استراحت یک سمینار به اتاق استراحت می‌شتابید. لبخند بزنید، لبخند بزنید، لبخند بزنید. با صورت خود لبخند بزنید. با قلب‌تان لبخند بزنید و بگذارید از قلب به صورت سرایت کند.

هنگامی که با شخص دیگری برخورد می‌کنید، حتی اگر یک شکلات از دکه‌ی سر خیابان می‌خرید، برای او آرزوی خوشبختی کنید. این کار را در درون و در سکوت

انجام دهید. نمی‌خواهیم افراد «شق و رق»- که به‌سختی لبخند می‌زنند- با تعجب به شما نگاه کنند! این کار برای افرادی که در زندگی‌شان اشخاصی بد خلق وجود دارد، چالش‌انگیز است. در هر صورت و به ترتیبی که صلاح می‌دانید این کار را بکنید. اگر به‌هنگام عبور از خیابان شخصی به شما بگوید «حالت چطور است؟» معمولاً با شتاب به راه خود ادامه می‌دهید و از فراز شانه‌ی خود پاسخ می‌دهید «خوبم، خودت چطوری؟» اگر چنین عادتی دارید، سرعت و شتاب خود را کاهش دهید. به شخصی که دارید با او صحبت می‌کنید، واقعاً نگاه کنید. به صورت و حالت چهره و زبان بدن او نگاه کنید. صمیمانه و در سکوت برایش آرزوی سلامت و بهروزی کنید. اگر گفتگو و مبادله کوتاه باشد بهتر است. آگاهانه آرامش و رفاه را به دنیای خارج منعکس کنید، چنانکه گویی زندگی شما به این کار متکی است.

در جریان تمرین برای بررسی نحوه‌ی اثر آن‌ها، به‌ویژه به نکات زیر توجه کنید:

آیا احساس‌تان در مورد دیگران و طرز برخورد با دیگران تغییر می‌کند؟

آیا احساس می‌کنید که احساس و برخورد دیگران با شما تغییر می‌کند؟

سرانجام، توجه کنید که در طول هفته نیروی احساسی‌تان چگونه بوده است و نسبت به زمانی که تمرینات گفتگوی ذهنی را انجام می‌دادید، حتی پیش از شروع این کتاب، چه تفاوتی کرده است. آیا آسان‌تر به خواب نمی‌روید؟ آیا پس از بیدار شدن سرزنده‌تر و شاداب‌تر نیستید؟ گفتگوی اول صبح شما در باره‌ی چه چیزی بود؟ آیا با اصرار کمتر و آرام‌تر نبود؟ آیا صبح‌ها با امیدواری بیشتری نسبت به قبل کارتان را آغاز نمی‌کنید؟

### راهنمایی‌های مفید

اغلب و به ویژه هنگامی که یک روز خسته کننده داشته‌اید، ممکن است به‌محض شروع تمرین قدرانی و سپاسگزاری به‌خواب بروید. اگر چنین اتفاقی برای شما می‌افتد، تمرین را در حالت ایستاده، یا در حالی که روی لبه‌ی تخت نشسته‌اید انجام دهید. پس از تمرین دراز بکشید و بخوابید. اگر بی‌خوابی آزارتان می‌دهد، متوجه می‌شوید که این تمرین آرامبخش نیرومندی است. نمی‌توانم بگویم چند نفر گزارش



کرده‌اند که مشکلات خوابیدن آنها برطرف شده است. آنها همچنین به خوابی عمیق‌تر و آرام‌تر و بیدار شدنی توأم با احساس سرزندگی و آرامش را گزارش کرده‌اند. اگر در محل کار انتقال احساس صلح و آرامش را به رقبا یا همکاران ناسازگار خود دشوار یافتید، کمی تأمل کنید و به زندگی آنها توجه کنید. کاملاً امکان دارد متوجه شوید که آنها خشم، ناامیدی، حسادت و سایر موانع احساسی را در وجود خود حمل می‌کنند. تصور کنید که این شیوه‌ی زندگی تا چه حد ترسناک است. سعی کنید آنها را درک کنید، در این صورت یک گام دیگر تا آرزوی بهروزی برای آنها فاصله دارید. به‌خاطر داشته باشید که شما برای آنها آرزوی بهروزی می‌کنید، اما این تمرین را برای خودتان انجام می‌دهید.

به‌زودی خواهید دید چگونه این تمرین چیزهای خوب زندگی شما را افزایش خواهد داد. زیاد طول نمی‌کشد!

### می‌توانید بر جهان اثر بگذارید و معجزه خلق کنید

به‌محض این که دریافتید که می‌توانید از طریق «قانون توانگری» با جهان ارتباط برقرار کنید، معنی‌اش این است که می‌توانید بر دنیا اثر بگذارید و موجب وقوع معجزه شوید. در اولین نگاه این ایده چنان دور از دسترس به‌نظر می‌رسد که ما حاضر نیستیم حتی لحظه‌ای در مورد آن فکر کنیم. در حقیقت انرژی زیادی صرف می‌کنیم تا به‌خود بقبولانیم که نمی‌توانیم.

ما می‌دانیم که خدا نیستیم و این را هم می‌دانیم که نمی‌توانیم سبب وقوع معجزه شویم. چنان بارها و بارها و با جدیت این را برای خودمان تکرار کرده‌ایم که متقاعد شده‌ایم که نیرویی نداریم.

این را بدانید: برای وقوع معجزه در زندگی‌تان، لازم نیست قوانین فیزیک را برهم زنیم. لازم نیست مانند حضرت موسی (ع) دریای سرخ را بشکافید، یا مانند کریشنا کوهی را از جای خود بردارید. برای وقوع معجزه در زندگی، تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که با قاطعیت بپذیرید دنیا با شما هماهنگ و همبسته است.

اگر صادقانه معجزات زندگی خود را جستجو کنید، انبوهی از آنها را خواهید یافت

و بزودی خواهید توانست بدون تلاش زیاد آنها را ایجاد کنید. تنها به دلیل نادیده گرفتن این فکر، بیشتر اوقات اطمینان دارید که درست عکس این اتفاق خواهد افتاد. اجازه به شما نشان دهم چگونه این کار را می‌کنید.

فرض کنید با اتوموبیل به محلی که قرار ملاقات دارید می‌روید. در شلوغ‌ترین ساعات ترافیک به محل قرار می‌رسید و جایی برای پارک اتوموبیل پیدا نمی‌کنید. به محض رسیدن به مقصد، اتوموبیلی از یک جای پارک که کاملاً برای شما مناسب است خارج می‌شود. این محل درست روبروی ساختمانی است که در آن قرار ملاقات دارید. حتی لازم نیست سکه‌ای در پارکومتر بیندازید، زیرا هنوز زمان زیادی از آن باقی مانده است. آیا به خاطر ایجاد یک معجزه به خود تبریک می‌گویید؟ البته که نمی‌گویید. شما از پیش عقیده داشتید که امکان معجزه - از هر نوع - وجود ندارد. شما این رویداد را «اتفاقی» می‌دانید. بدون کوچکترین تردید، می‌دانید که نمی‌توانید معجزه‌ای ایجاد کنید. بلافاصله به یاد می‌آورید که بیست و هفت بار دیگر در چنین وضعیتی بوده‌اید اما جای پارک پیدا نکرده‌اید و همه‌ی پارکینگ‌ها پر بوده‌اند؛ حتی نتوانسته‌اید محلی غیرقانونی - مثلاً، مقابل شیر آتش‌نشانی - جای پارک پیدا کنید زیرا همه‌جا پر از اتوموبیل بوده، پس، این یک «اتفاق» بوده است. و یک اتفاق باقی خواهد ماند.

حالا به سناریوی دیگری نگاه کنید. شروع به یادگیری تنیس کرده‌اید و مربی به شما طرز ضربه زدن را به شما گفته است. کار زیادی در پیش دارید، باید دستورات او را به یاد بیاورید و اجرا کنید - دستتان را عقب ببرید، زانوها را خم کنید، به محض بالا آمدن توپ آن را بزنید، توپ را هنگامی که درست روبروی شما قرار دارد بزنید، ضربه را از سمت پایین شروع و به سمت بالا خاتمه دهید، توپ را نکوبید بلکه آن را به جلو برانید، ضربه را در حالی تمام کنید که ساعد شما به طرف حریف باشد، و دیگر دستورات.

مربی شما به فواصل زمانی مشخص توپ‌هایی به سوی شما پرتاب می‌کند و شما توپ‌ها را می‌زنید، اما کارتان خوب نیست. بعد از خم کردن زانوها، دستورات بعدی را فراموش می‌کنید و هنگامی که باید توپ را به جلو برانید، آن را می‌کوبید. توپ یا به تور برخورد می‌کند، یا به زمین می‌افتد. ناامید می‌شوید.

ناگهان اتفاقی می‌افتد. جرقه‌ای زده می‌شود و ضربه‌ی خوبی به توپ می‌زنید که

آن را کمی بالاتر از تور در عمق زمین حریف می‌نشانند. چکار می‌کنید؟ آیا بلافاصله نقش خود را نادیده می‌گیرید و آن را یک «اتفاق» می‌دانید؟ یا این که یک لحظه به هیجان می‌آیید و به این نتیجه می‌رسید که حتماً کارتتان را درست انجام داده‌اید، پس می‌توانید بازهم آن را درست انجام دهید؟ اگر آن را اتفاق بدانید، هرگز تنیس یاد نمی‌گیرید. احتمالاً مورد دوم را در نظر می‌گیرید، کم‌کم پیشرفت می‌کنید تا این که سرانجام تنیس را بخوبی بازی می‌کنید. این‌ها، نمونه‌هایی از مدل‌های ذهنی در مورد نحوه‌ی کار جهان است. در مثال پارکینگ، شما می‌دانید که رویدادهای همزمان را نمی‌توانید ایجاد کنید. اما در مدل دوم، یعنی مدلی که شگفتی و لذت خلق می‌کند، می‌دانید که می‌توانید تنیس یاد بگیرید. با دقت زیاد به این مدل‌ها نگاه کنید. مدل اول خدمتی به شما نمی‌کند. اما مدل دوم متحول کننده و تولید کننده‌ی نتیجه است.

### تمرین: چگونه در زندگی‌تان معجزه بیافرینید

آیا تابحال رویدادهای همزمان و بموقع در زندگی‌تان داشته‌اید؟ چیزی که آن را معجزه‌ای کوچک بدانید، طرف‌نظر از اینکه عقیده دارید که «معجزه‌ای اتفاق نمی‌افتد»؟ فرض کنید که ارتباط شما با یک دوست قدیمی قطع شده است و همان روز او با شما تماس می‌گیرد. فرض کنید به مطلبی فکر می‌کنید و ناگهان در کتاب یا روزنامه‌ای که می‌خوانید آن را می‌بینید. فرض کنید با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کنید و در گفتگویی معمولی که با شخص دیگری دارید، راه حل مشکل را پیدا می‌کنید. یا این که در جستجوی نوع خاصی از یک شیرینی هستید و در تعطیلات آخر هفته آن را از یک دوست هدیه می‌گیرید.

در زندگی شما نمونه‌های زیادی از این رویدادها وجود دارند. تصمیم گرفته‌اید با یکی از همکلاسی‌های قدیمی تماس بگیرید و از او ایمیلی دریافت می‌کنید که می‌گوید در انتظار شماست. سعی می‌کنید ترانه‌ای را به یاد بیاورید اما موفق نمی‌شوید؛ به محض روشن کردن رادیو ترانه‌ی مورد نظر شما پخش می‌شود. از این که باید روز بعد به دیدار یکی از بستگان بروید چندان راضی نیستید و خبردار

می‌شوید که آنها قرار است به مسافرت دور بروند. با دقت به این رویدادها توجه کنید. به‌طور صریح و آگاهانه آنها را مرور کنید. آنها را یادداشت کنید! بنویسید چه اتفاقی افتاد و تاریخ و ساعت آن را ذکر کنید. بگذارید احساس سربلندی کنید و این احساس را یادداشت کنید.

در ذهن‌تان این اتفاقات را مرور کنید و این احتمال را در نظر بگیرید که آنها «یک اتفاق ساده» نیستند. این را در نظر بگیرید که یک جهان آگاه سعی می‌کند خود را به تو بشناساند. با بذل توجه، به او کمک کنید این کار را بکند! آرام، خیلی آرام کوشش کنید بازهم چنین اتفاقاتی رخ دهند. ابتدا در مسایل کوچک این کار را بکنید. هنگامی که به خرید می‌روید انتظار داشته باشید که کالای مورد نظر شما را بفروشند. اگر بولینگ بازی می‌کنید انتظار داشته باشید که یک توپ خاص، مثلاً دهمین توپ، توپ شانس و برد شما باشد. اگر تنیس بازی می‌کنید، انتظار داشته باشید که سرو حریفتان را بخوبی برگردانید.

این کار را در همه‌ی اوقات بکنید. دست‌کم روزی چهار یا پنج‌بار. بسیار اتفاق افتاده که نتیجه‌ای را که می‌خواهید، به‌دست نیاورده‌اید. فراموش کنید. به ناامیدی نچسبید. از گفتگوی ذهنی‌تان آگاه شوید، اما اجازه دهید بگذرد. این کار به یادگیری ضربه‌زدن به توپ در بازی تنیس شباهت دارد.

«موفقیت» هایی که به دست می‌آورید انگشت شمارند. با هر موفقیت جشن بگیرید. اجازه دهید احساس لذت شما را دربر گیرد. اجازه دهید هنگام مرور یادداشت‌ها خاطره‌ی خوش آنها موجب شود که احساس لذت بازگشته و شما را در بر گیرد. به‌خاطر داشته باشید که آگاهانه از قانون توانگری استفاده می‌کنید. با جشن گرفتن این موفقیت‌ها اجازه می‌دهید که موفقیت‌های بیشتری در زندگی‌تان اتفاق بیفتد.

### راهنمای‌های مفید

در رابطه با ایجاد یا سعی در ایجاد معجزه با دوستان و بستگان بدبین خود صحبت نکنید. ممکن است بدبینی آنها بر شما چیره شود و موجب شود احساس حماقت و بی‌کفایتی کنید. در تنهایی این کار را بکنید و اجازه دهید باورتان نیرومند

شود. صبور و با پشتکار باشید. ممکن است این کار برای برخی افراد مدت زیادی طول بکشد. تا زمانی که قصد و اراده‌ی شما زنده و قوی باشد، مانعی در کار نیست. می‌توانید در زندگی‌تان معجزه خلق کنید. شما می‌توانید آن « اتفاقات » شگفت‌انگیز را مهندسی کنید و شانس‌هایی ایجاد کنید که زندگی‌تان را پرمهر تر و رضایت بخش تر می‌کند. در حقیقت، می‌توانید چنان زندگی را بسازید که جریان دائمی این اتفاقات امری « طبیعی » باشد. به محض اینکه چنین کاری بکنید، تعجب می‌کنید که چرا تابحال برخلاف این روش زندگی کرده‌اید. استیو در جریان رویدادی اتفاقی این درس را آموخت. داستان او را بازگو می‌کنیم:

هنگام ناهار بود که سفارش‌های فروش را تمام کردم. از خودم راضی بودم. تازه یک قرارداد بزرگ بسته بودم و مشتری وعده‌ی خوبی داده و گفته بود با من تماس می‌گیرد. همچنان که منتظر آسانسور بودم، دو تن از مدیران خانم از درب بادی‌زنی خارج شدند. من آنها را می‌شناختم و در بسیاری از جلسات با آنها ملاقات کرده بودم. النور فردی جذاب با موهای قرمز بود و لبخندی وصف ناشدنی بر لب داشت. احساس می‌شد که به تازگی یک فیلم کمدی دیده است. لباسی موقر می‌پوشید اما مانند همیشه لباسش چروک خورده بود. جوان نیز لبخند می‌زد، اما صرفنظر از لبخندش، چین‌های ناشی از اخم کردن بر چهره‌اش نقش بسته بود. مانند همیشه لباسی مرتب به تن داشت.

انها با گرمی سری برایم تکان دادند، در همین لحظه آسانسور رسید. در حالی که وارد آسانسور می‌شدیم النور گفت: « از ظهر گذشته و من سومین معجزه‌ی خودم را ایجاد کردم. »

النور با حالتی ذوق‌زده و با لبخند گفت: « امروز عجله دارم و باید برگردم و کارم را تمام کنم. بنابراین کاری کردم که آسانسور درست سر وقت برسد. و من به عوض اینکه برای ناهار به یک ساندویچ قناعت کنم، حالا می‌توانم به محل مورد نظرم بروم و غذای خوبی بخورم. » من فکر کردم او جوان را دست انداخته است.

جوان به تندی پاسخ داد « هیچ معجزه‌ای رخ نداده است. » لبخند جوان محو شده بود و آثار خشم در چهره‌ی او پدیدار شده بود. او ادامه داد « یادت رفته دو هفته پیش

## چه اتفاقی افتاد؟»

النور گفت « بلی، فراموش کرده‌ام. مگر دو هفته پیش چه اتفاقی افتاد؟ »  
 جوان با اشتیاق گفت: « می‌خواستیم با هم ناهار بخوریم. بازهم مثل امروز عجله  
 داشتی. یک آدم لاابالی آسانسور را یک طبقه بالاتر متوقف کرده بود. آسانسورهای ما  
 هوشمند هستند و ما از چراغ آنها متوجه شدیم که آسانسور دیگر در حال بالا آمدن  
 است؛ همه از ما جلو زدند. پنج دقیقه مانده بود که آن احمق آسانسور را رها کند و  
 هنگامی که آسانسور پایین آمد خیلی شلوغ بود و ما نتوانستیم سوار شویم. این اتفاقی  
 بود که افتاد.»

النور تأیید کرد « یادم می‌آید. آنقدر دیر شده بود که از خیر ناهار گذشتم و به  
 دفترم برگشتم.»

جوان در حالی که احساس خشم او نمایان‌تر می‌شد، گفت: « بله، پس چه  
 معجزه‌ای کرده‌ای؟ در این بانک هشت آسانسور هست. امروز این آقا دکمه را فشار  
 داده بود. پس، اتفاقی بود که با رسیدن ما آسانسور هم رسیده بود.» او پس از گفتن  
 این سخنان سری به طرف من تکان داد. النور نیز متفکرانه سرش را تکان داد.  
 جوان هیجان‌زده گفت: « این یک اتفاق است. فهمیدی؟ اتفاق. با من تکرار کن،  
 ا.ت.ف.ا.ق. بین، من همیشه مراقب حرفی که در حضور دیگران می‌زنم هستم. اگر  
 به این حرف‌ها ادامه دهی، مردان سفیدپوش تو را می‌گیرند و به تیمارستان می‌برند.»  
 آسانسور به لابی رسید و جوان خارج شد؛ صدای تق‌تق پاشنه‌ی کفش‌های او  
 به گوش می‌رسید. من و النور نگاهی به یکدیگر انداختیم و همزمان با صدای بلند  
 خندیدیم. ما کاملاً یکدیگر را درک می‌کردیم.

من گفتم: « مانند جوان فکر کردن خیلی ترسناک است.»

النور گفته‌ی مرا تأیید کرد « بله، نمی‌خواهم در دنیایی باشم که جوان در آن  
 زندگی می‌کند.»

من وارد گود شدم « اما او نظری داشت. نسبت به چیزی که دو هفته پیش اتفاق  
 افتاده بود، معجزه‌ای رخ نداده است.» کنجکاو بودم که النور چه پاسخی می‌دهد.  
 النور پاسخ داد « دو هفته پیش هم یک معجزه بود. حتی معجزه‌ی بزرگ‌تری بود.

هنگامی که به دفترم برگشتم، تلفن زنگ می‌زد. آن طرف خط یکی از مسوولین استخدام مدیران صحبت می‌کرد. اگر به تلفن نرسیده بودم، امکان نداشت او پیامی روی تلفن بگذارد. سالهاست او را می‌شناسم. یکی از مشتریانش شخصی را پیشنهاد کرده بود که به نظر او چندان مناسب نبود. این رشته‌ای کاملاً متفاوت است و او مرا برای تصدی مدیریت آنجا مناسب دیده بود. او برای یک کار جدید و عالی به من تلفن زده بود.»

من پرسیدم «بعد چی شد؟»

النور با لبخند پاسخ داد «ما مدتی با هم صحبت کردیم و من این هفته پیشنهادش را پذیرفتم. باید روز دوشنبه نزد او بروم. اینجا افراد بد خلق زیاد هستند.» شما هستید که باید انتخاب کنید. می‌توانید مانند النور بیندیشید یا این که می‌توانید مانند جوان فکر کنید. راهتان را عاقلانه انتخاب کنید.

### برای تغییر دادن جهان، مدل «عمل کردن دیوانه‌وار» را دور بیندازید

سرانجام، می‌خواهم به شما - بلی، شمایی که کوچک و بی‌اهمیت هستید - نشان دهم چگونه می‌توانید دنیای خود را تغییر دهید. در حقیقت، شما قبلاً خود را متقاعد کرده‌اید که با استفاده از قانون توانگری می‌توانید این کار را بکنید. اما لازمی این شیوه این است که مدل «عمل کردن دیوانه‌وار» را دور بیندازید، این مدل نیازمند این است که در برخورد با شرایطی که خواهان آن نیستید، باید کاری بکنید. ترجیحاً باید کارهای زیادی بکنید. احتمالاً بیشترین سال‌های عمر خود را با این شیوه زندگی کرده‌اید. نه تنها شما، بلکه والدین، دوستان، مشاورین و سایر خیر خواهان این کارها را برای شما کرده‌اند. این، اصلی پذیرفته شده در فرهنگ شماست و پشتوانه‌ی آن هزاران جمله‌ی نظیر این است: «هرچه بیشتر کار کنم، خوشبخت تر خواهم بود.» مثال‌های زیادی در زندگی‌تان وجود دارد که با این مدل در تضاد است؛ اما همیشه آنها را نادیده گرفته‌اید. حتی شاید این نمونه‌ها را تشخیص نداده باشید. آن تجاربی که به این مدل‌ها اعتبار می‌دهند، همه توجه شما را جلب کرده و چنین به نظر می‌رسد که درستی این مدل را تأیید می‌کنند. این یک برداشت اشتباه است که همه -

ی ما چه به‌عنوان فرد و چه به‌عنوان جامعه مرتکب آن می‌شویم.

فرض کنید شغلی ندارید و دوست دارید شغلی داشته باشید. «عمل دیوانه‌وار» ما را وادار به ارسال صدها رزومه، ثبت نام اینترنتی، تماس تلفنی با موسسات کاریابی، شرکت در ده‌ها مصاحبه و تماس با هر کسی که بتواند کاری به ما بدهد، و کارهایی از این قبیل می‌کند. همزمان، این مدل ما را وادار می‌کند برحسب مهارتی که داریم چیزهایی بسازیم یا اینکه در صدد کسب مهارت‌های تازه باشیم، شاید با یکی از آن مهارت‌ها بتوانیم کاری پیدا کنیم. همچنین مجبوریم در مورد محل جغرافیایی مناسب، بزرگ یا کوچک بودن شرکت و پر رونق بودن یک صنعت به‌طور وسیع جستجو کنیم. سپس دنیایی از شرکت‌هایی را که با این معیارها هماهنگ هستند هدف قرار داده و دست به دعا می‌شویم.

فرض کنید مجرد هستید و قصد ازدواج دارید. این مدل ما را به رفتن به مکان‌های عمومی، ثبت نام در خدمات همسریابی، تهیه لیستی از دوستان و آشنایان برای برگزیدن فرد مناسب، سرک کشیدن به موزه‌ها، کتابخانه‌ها، باشگاه‌ها، حتی جستجو در خیابان و مترو، فرودگاه‌ها، رستوران‌ها یا هر جای دیگری وادار می‌کند؛ پس از این همه دوندگی کار به یک قرار ملاقات کورکورانه و ده‌ها کار از این دست در انتظار ماست. و البته، بازهم دست به دعا می‌شویم.

ممکن است این کارها مفید واقع شوند. گاهی این روش به‌حدی کارساز است که آن را تنها راه رسیدن به خواسته‌هایمان می‌دانیم. مسئله اینجاست که اگر این روش «مفید» باشد، اغلب نتایجی بسیار ضعیف در پی دارد. شغلی که پیدا می‌کنید در حقیقت نوعی پادویی اجباری خواهد بود. رابطه‌ای که برقرار می‌کنید، بیشتر به روابط رسمی شباهت دارد. مقدار زیادی انرژی مصرف کرده‌اید تنها به این خاطر که خود را در جایی ببینید که نمی‌خواهید. یک بار دیگر اسیر می‌شوید و احساس آشنایی پرنده‌ای در قفس شما را در بر می‌گیرد. دوییدن و به هیچ جا نرسیدن. کاملاً امکان

دارد که احساس کنید «واقعیت» زندگی همین است و بس:

این‌طور نیست. می‌توانید از این ارابه پیاده شوید. اینطوری.



## هر وقت شما تغییر کنید، جهان نیز تغییر خواهد کرد

برای « عمل دیوانه‌وار » یک جایگزین وجود دارد. این جایگزین « آرام بودن » است. برخی از شما بلافاصله متوجه حقیقتی که می‌خواهم به شما ارائه دهم، می‌شوید. خوشا بحالتان. یک راست پیش بروید و آن را عملی کنید. برخی دیگر این عقیده را چنان عجیب می‌بینند که احساس می‌کنند شورش در کار است. در هر صورت، اگر صادقانه تمرینات را انجام دهید، مانعی وجود ندارد. هنگامی که نتایج را در زندگی‌تان مشاهده کنید، کم‌کم باور می‌کنید.

به یاد داشته باشید که دنیایی که در آن زندگی می‌کنید اصل « واقعیت » نیست. بلکه واقعیتی است که خودتان ساخته‌اید. هر وقت یکی از مدل‌های ذهنی‌تان را تغییر دهید- و آن را در سطحی عمیق تغییر دهید- به شخصی متفاوت تبدیل می‌شوید. در این صورت، جهان نیز گزینه دیگری ندارد مگر این که هماهنگ با این شخص جدید تغییر کند.

اجازه دهید بازهم تکرار کنم: اگر خودتان تغییر کنید، جهان نیز هماهنگ با شما تغییر می‌کند. می‌توانید این‌طور تصور کنید که جهان به شما بسته شده است و هر وقت شما مسیرتان را تغییر دهید، جهان نیز همراه شما تغییر جهت می‌دهد. کار دیگری از او ساخته نیست جز این که از شما پیروی کند.

معنی « آرام بودن » این است که در بسیاری از موارد هنگامی در به‌دست آوردن چیزها موفق‌ترید که به‌عوض شتاب برای انجام یک کار « خارجی»، یک کار « درونی » انجام دهید. اشتباه برداشت نکنید. منظورم این نیست که نباید هیچ کار « خارجی » انجام دهید، بلکه منظورم این است که به کار « خارجی » کمتر از آن چیزی که فکر می‌کنید نیاز دارید.

بنابراین اگر دوست دارید یک شغل داشته باشید، لازم است ذهن خود را از افکار نومیدانه آزاد کنید و در عوض چیزی را که می‌خواهید روشن و شفاف مجسم کنید. ارزش‌هایی را که جزیی از وجود شما هستند، بشمارید. شغل شما باید مجالی برای بیان این ارزش‌ها فراهم کند. در این مورد که کار شما چه سودی برای جامعه دارد، و

دیگر مطالب از این دست، روشن و صریح باشید. در صورتی که در این مورد واقعاً شفاف عمل کنید، شغل مناسب بدون تلاش اضافی وارد زندگی‌تان می‌شود و به کم‌ترین تلاش از جانب شما نیاز خواهد داشت.

اگر در جستجوی شخصی مهم (مثلاً همسر آینده) هستید، می‌توانید جستجوی گسترده را متوقف کنید؛ در عوض روی این مطلب تمرکز کنید که به شخصی تبدیل شوید که ارزش‌های فرد مورد نظر شما را داشته باشد. بار دیگر متوجه خواهید شد فردی را که در جستجویش هستید وارد زندگی شما شده است.

اگر احساس می‌کنید که این گفته‌ها «معجزه‌آسا» هستند، حق با شماست. همین‌طور است. شما می‌توانید این معجزات را خلق کنید. هنگامی که در این شیوه‌ی زندگی ورزیده شدید، می‌توانید این معجزات را به خواست خودتان خلق کنید. بزرگ‌ترین و سنگین‌ترین مانعی که بر سر راه شما قرار دارد این باور عمیق است که نمی‌توانید چنین چیزهایی خلق کنید. این مدل ذهنی غل و زنجیری است که به قوزک پایتان چسبیده و شما را به قعر اقیانوس می‌کشانند. زنجیر را باز کنید تا بدون تلاش زیاد به سطح آب بیایید و آزادانه از اکسیژن سرشار بهره ببرید. شما می‌توانید زنجیر را باز کنید. فقط باید صبور باشید و پشتکار داشته باشید.

آیا منظورم این است که کارهایی را که برای وقوع یک رویداد خاص انجام می‌دهید متوقف کنید؟ نه، ابدأ منظورم این نیست. به اعمال و کارهای خود ادامه دهید، اما در جریان انجام دادن این کارها این را نیز بدانید که راه بهتر و نیرومندتری برای ایجاد تغییرات لازم وجود دارد. «عمل دیوانه‌وار» و «آرام بودن» را به صورت یک در میان انجام دهید. به تدریج تجربه به شما اجازه خواهد داد که بیشتر بر «آرام بودن» تکیه کنید و کمتر به عمل بی‌حساب و کتاب دست بزنید.

این امر به زمان نیاز دارد، زیرا برای این که بتوانید «آرام بودن» را پیشه کنید به زمان زیادی نیاز دارید. نه به این دلیل که مفید نیست، بلکه به این دلیل که چنان با عقایدتان در مورد «نحوه‌ی بودن چیزها» تضاد دارد که نمی‌توانیم به سادگی آن را بپذیریم و درونی کنیم. ما کوشش می‌کنیم راه تازه را تجربه کنیم، اما تردید ما نیرومندتر است و نیاز داریم که جهان آن را در نتایجی که به ما برمی‌گرداند منعکس کند.

این روند درست به همین صورت است. آنچه باید بکنید این است که به تمرینات این کتاب ادامه دهید. ردپای موفقیت هایتان را بگیرید و، شکست ها را نادیده بگیرید. گفته‌ی زیر که از فرانتس کافکا نقل شده است، بسیار عمیق است. جان کلام مطلبی است که ما در باره‌ی آن صحبت می‌کنیم

لازم است خانه را ترک کنید. پشت میزتان بمانید و گوش کنید. حتی گوش نکنید، تنها صبر کنید. حتی صبر نکنید، تنها و آرام بمانید. جهان چهره‌ی عریان خود را به شما می‌نمایاند... جهان از شادی زیر پایتان به رقص درمی‌آید.

### یک نکته‌ی احتیاطی

اگر آنچه را که در این فصل ارائه شده است بپذیرید، نحوه‌ی نگرش شما به دنیا برای همیشه و به‌صورتی پایدار تغییر خواهد کرد. دیگر «قربانی» نیروهای خارج از کنترل خود نخواهید شد. شما سازنده‌ی دنیا و واقعیتی خواهید بود که در آن زندگی می‌کنید.

این ایده چنان غریب است که ممکن است دست‌هایتان و همراه با آن دست‌هایتان را بالا ببرید. ممکن است حتی احساس کنید به اسارت درآمده‌اید. این کار را نکنید! تمرینات را انجام دهید. حتی اگر - به علت باورهایی که دارید - باور نمی‌کنید که فایده‌ای داشته باشد، تمرینات را انجام دهید. اگر پشتکار داشته باشید نتایجی شگفت‌انگیز به‌دست خواهید آورد. با دیدن نتایج، برای پذیرش این ایده‌ها آمادگی بیشتری خواهید کسب می‌کنید. هنگامی که به‌خود بیایید، خود را در دنیایی کاملاً تازه خواهید یافت.

من با توجه به تجاربی که دارم می‌توانم این را به شما بگویم. دیده‌ام که افراد بی‌شماری به کشف این حقیقت نایل شده‌اند. نمی‌توانم به شما اصرار کنم. شما باید خودتان کشف کنید. حرفم را باور کنید اگر می‌گویم به امتحان کردنش می‌ارزد.

## فصل ششم

### جهان «من - محور» شما در زندگی تان استرس ایجاد می کند



شما در دنیایی «من - محور» زندگی می کنید. همه‌ی ما در چنین دنیایی زندگی می کنیم. هر یک از ما رویدادهای دور و نزدیک را با توجه به اثری که بر «من» می گذارد، ارزیابی می کنیم. اگر همسران از نظر شغلی پیشرفت کند و به مقامی دست یابد، شما در مورد اثر آن بر روابط زناشویی تان فکر می کنید. اگر دخترتان با تاتو و حلقه‌ای که در بینی انداخته است به خانه بیاید، شما در این مورد فکر می کنید که دوستان شما با دیدن او چه واکنشی نشان خواهند داد و در باره نقش تربیتی شما چه خواهند گفت. هنگامی که اخباری در رابطه با ناآرامی های خاورمیانه می بینید در مورد تأثیر آن بر بهای نفت و این که باید چند دلار بیشتر برای بنزین پول بپردازید فکر می کنید. در مورد تصادف اتومبیل خبری از رادیو می شنوید و به تأخیری که در اثر این تصادف و شلوغی جاده نصیب شما می شود فکر می کنید.

حتی نمادهای بشردوستانه شما نیز اغلب لکه دار می شوند. می خواهید «کاری خوب برای دنیا» بکنید، اما در همان حال توقع دارید که به خاطر کارهایتان از شما

قدردانی کنند. می‌خواهید به جوک‌هایتان بخندند، از خدمات شما قدردانی کنند، و به توصیه‌های شما گوش کرده، به آنها عمل کنند. مانند این است که نوشته‌ای بر پیشانی دارید و با این نوشته در زندگی گام برمی‌دارید. این نوشته چنین است: «این منم. توجه کنید. من مهم هستم.» ممکن است این نوشته برای خودتان و حتی دیگران نامرئی باشد، اما در هر صورت بر پیشانی شماست و با هر عمل شما خود را نشان می‌دهد.

سوزان روی دور افتاده بود- دست‌کم خودش این‌طور فکر می‌کرد. او شدیداً بر کار خود متمرکز بود و از انجام همه کارهایی که کمکی به پیشرفت او نمی‌کرد، خودداری می‌ورزید. او در میهمانی‌های پیتزای شب جمعه شرکت نمی‌کرد مگر این‌که می‌دانست که رییس او نیز حضور دارد. در آن صورت، نه تنها در میهمانی حضور می‌یافت بلکه به میهمانی روح می‌داد. او دوست نداشت برای کاری داوطلب شود، اما برای کار در موسسه غیرانتفاعی جوانان که رییسش برخی روزهای هفته به آنجا می‌رفت، داوطلب گردید. او حتی مطمئن شده بود که در روزهای خدمت او رییس نیز آنجا حضور دارد.

او هر تقاضای کمکی را رد می‌کرد؛ اما به حد کافی زرنگ بود تا با روشی تقاضا را رد کند که نشان دهد بیشترین منافع را برای شرکت می‌خواهد « من حتماً می‌توانم در این مورد کمک کنم بیل، اما بهتر است از رالف بخواهی این کار را بکند. او با مسئله آشناست و این فرصت بزرگی است تا او بتواند توانایی‌های خود را نشان دهد. ما باید این فرصت را به او بدهیم.»

او همیشه لبخندی آماده بر لب داشت، حتی برای افرادی که آنها را دوست نداشت. و او بسیاری از همکاران خود را دوست نداشت. او رقبای خود را تحقیر می‌کرد، اما سعی می‌کرد به‌عوض حمله شدید، این کار را به‌صورت تلویحی انجام دهد. او همیشه به این روش عمل می‌کرد و آن‌هایی را که دوست نداشت با کلمات شیرین از خود دور می‌کرد.

از نظر او شرکت‌های بزرگ به این روش عمل می‌کردند، حالا او در خط درستی قرار گرفته بود. زمان ارزیابی مدیران شرکت فرا رسیده بود. او قصد داشت سرپرست

قسمت خود شود. اخیراً شرکت روشی جدید برای ارزیابی بکار گرفته بود، اما او نگرانی نداشت. آیا طوری رفتار نکرده بود که در تمام سطوح او را فردی مسوول و مهربان بدانند؟

نتیجه بررسی تکان دهنده بود- گویی سطلی از آب سرد بر سر سوزان ریخته اند: « غیر مسوول است»؛ « گوش نمی کند یا توجه نمی کند»؛ «جذب خودش شده است»؛ « عضوی نامناسب برای تیم». این نتایج او را شوکه کرد: « اما... اما... این حقیقت ندارد» او هر هفته اعتراض می کرد و می کوشید ثابت کند که هیچ یک از این مطالب درست نیست.

و مشاور او، جاناتان با مهربانی پاسخ می داد: « بله سوزان، این حقیقت دارد. تو وانمود می کنی که فردی کارآمد هستی، اما در حقیقت فقط به خودت فکر می کنی. تظاهر به گوش کردن می کنی، اما هر کاری که می کنی برای به دست آوردن امتیازی برای خودت است. مردم احمق نیستند. آنها در اعماق وجودشان این را احساس می کنند. همه در مورد تو همین چیزها را گفتند، بنابراین واقعاً مشکل داری.

« اما خبر خوب این است که آنها هنوز به تو علاقه دارند، زیرا کارها را خوب انجام می دهی. در هر صورت این وضع ادامه نخواهد یافت، مگر اینکه نگرش خود را تغییر دهی. بیا در مورد کارهایی که باید بکنی صحبت کنیم. ما به وقت بیشتری نیاز داریم که الآن چنین وقتی ندارم. ظهر روز دوشنبه آینده چطور است؟»

ممکن است فکر کنید با سوزان تفاوت دارید؛ اما اجازه دهید به شما نشان دهم که عیناً به او شباهت دارید. به عقب برگردید و به تمرینات گفتگوی ذهنی نگاهی بیندازید و ببینید چند بار واژه « من » تکرار شده است. من باید این کار را بکنم، من باید این را گفته باشم، من باید احساس کرده باشم؛ « من » احمق هستم زیرا این کار را کردم (یا، نکردم)؛ اگر این کار را بکنم (یا این را بگویم) به « من » چه خواهند گفت؟ « من » چقدر باهوشم که این مطلب را پیش از همه دیدم و نشان دادم، آن پیشنهاد شگفت انگیز را ارائه کردم که به عقل هیچ کس نرسیده بود و ارزش آن را تشخیص نمی دادند، این کمک مهم را « من » ارائه کردم؟ چرا « من » نتوانم بیشتر از X مشهور، موفق، عالی یا پول دار باشم؟

این یک زنجیره بی‌پایان و ناگسستنی از « من، مرا، به من، از من، مال من » است.

حتی هنگامی که مردم در اثر احساس عشق یا همدردی به حرکت درمی‌آیند، طولی نمی‌کشد که « من » ها و « منم » هایشان ظاهر می‌شود. یک تراژدی در نقطه‌ای از دنیا اتفاق افتاده است. شما که قصد کمک دارید به شماره تلفن رایگانی که در روزنامه درج شده تلفن می‌کنید و پیشنهاد خدمت می‌دهید. اما جالب اینجاست که نیات خوب شما چگونه به آرامی به افکاری مانند این می‌انجامد « چطور به خودشان اجازه می‌دهند اینقدر طولانی « من » را پشت خط نگه‌دارند؟ » ارزش دارد اگر لحظه‌ای توقف کنید و در این مورد بیندیشید. در این باره فکر کنید که: چگونه هر کاری می‌کنید به طریقی به مقبره یا بنای یادبودی برای « من » یا « مال من » تبدیل می‌شود.

### تمرین: من، من، من - بله، من

این یک تمرین ساده است که حتی می‌توانید آن را در محل کار انجام دهید. یک واکمن کوچک با قابلیت ضبط تهیه کنید، یا برنامه ضبط صدای کامپیوتر خود را فعال کنید. حالا به وسیله تلفن با همکاری که می‌خواهید در موردی خاص او را قانع کنید، یا با یک مشتری که می‌خواهید قراردادی با او ببندید، تماس بگیرید. ضبط شدن صدایتان را فراموش کنید و راحت صحبت کنید. پس از پایان یافتن مکالمه، نوار یا فایل صدای خودتان را پخش کنید و تعداد دفعاتی را که از واژه « من » یا ترکیبات این واژه استفاده کرده‌اید یادداشت کنید.

خودتان را فریب ندهید. فقط تکرار واژه « من » را تشخیص دهید و از آن آگاه باشید.

این را هم بدانید: همان‌طور که در فیلم « بانوی زیبای من » الیزا دولیتل به هنری هیگینز گفت: « بدون کمک تو زمین می‌تواند به دور خود و خورشید بگردد، جزر و مد وجود خواهند داشت، و ابرها می‌بارند. »

## استرس در زندگی شما

همیشه در منزل، محل کار یا دنیا اتفاقی در حال رخ دادن است. شما در برابر این اتفاقات با توجه به اثری که روی شما دارد واکنش نشان می دهید. این امر کاملاً طبیعی است. اما دقیق تر آن است که بگوییم آنچه شما در برابرش واکنش نشان می دهید خود رویداد نیست، بلکه اثری است که فکر می کنید روی شما برجا می گذارد. تا هنگامی که قادر به پیش بینی آینده نباشید، شما هم مانند بسیاری از مردم درمی یابید که اشتباه کرده اید. علاوه بر این، متوجه می شوید که جهان دارای این تمایل ناخوشایند است که ابدأ به آنچه شما می خواهید توجه نمی کند؛ و این مطلب است که پذیرفتن آن دشوار است. این عدم پذیرش منبع همه استرس های زندگی شماست.

این نکته بسیار مهمی است که باید مدتی در مورد آن فکر کنید. همه استرس های زندگی شما به طور مستقیم ناشی از نظر ثابت شما در این مورد است که دنیا باید این طوری عمل کند؛ و عدم توانایی پذیرش این مطلب است که دنیا همیشه از میل و خواست شما منحرف می شود. در حقیقت، استرس های شما ناشی از دشنام هایی است که به دنیا می دهید.

همه ما در زندگی مان به افرادی نیاز داریم - همسر، والدین، فرزندان، خویشاوندان، بستگان، دوستان، همسایگان، روسا و همکاران و... - که مطابق آنچه که تعیین می کنیم رفتار کنند. ما از همه آنها انتظاراتی - ولو پنهانی - داریم. ما حتی می خواهیم که حیوانات خانگی ما مطابق انتظارات ما رفتار کنند. اما آنها این کار را نمی کنند. به تعداد دفعاتی فکر کنید که سعی کرده اید این افراد ناسازگار را «اصلاح» کنید و آنها را وادار کنید آن طور که خودتان می پسندید رفتار کنند. برایشان توضیح داده اید، دوستانه آنها را سرزنش کرده اید، از دست آنها عصبانی شده اید، به آنها جایزه داده اید، تهدیدشان کرده اید و هر کار دیگری که به نظرتان می توانسته موثر باشد انجام داده اید. با این وجود هیچ کدام از آنها واقعاً به میل شما عمل نمی کنند. اغلب، هنگامی که احساس می کنید از شما حرف شنوی ندارند، با فریاد از آنها خواسته اید و صدای کر



کننده خود را به آنها تحمیل کرده‌اید. بی‌جهت نیست این همه استرس را احساس می‌کنید.

جهان از راه‌های دیگری نیز با شما همکاری نمی‌کند. هنگامی که می‌خواهید پیاده‌روی کنید یا گلف بازی کنید، باران می‌بارد. انتظار ترقی شغلی دارید، ولی نصیب شخص دیگری می‌شود. پاداشی که دریافت می‌کنید نصف- یا حتی کمتر از نصف- آن چیزی است که انتظارش را داشتید. شما باید عنوان «کارمند نمونه» را دریافت کنید ولی در عوض، به خاطر خطاهایتان اخطار دریافت می‌کنید. هنگامی که عجله دارید، وسیله نقلیه گیرتان نمی‌آید یا به راه‌بندان برخورد می‌کنید.

اما هنگامی که قضایا کاملاً برعکس این حالت باشد، همیشه به همان شیوه واکنش نشان می‌دهید. خود را به خاطر نگرانی، اضطراب، تحریک پذیری و افسردگی سرزنش می‌کنید. با سیلی زدن، قهر کردن، صرف نکردن وقت با آنها و اخم کردن اطرافیان را تنبیه می‌کنید.

این یک معجون زهرآگین است

و بسیاری روزها ما این معجون را نوش جان می‌کنیم. شاید هر روز.

اجباری نیست که وضع چنین باشد!

### می‌خواهم از «انتظار داشتن» دست بردارم

به این دلیل که داشتن انتظار منبع مشکلات شماست، ممکن است به این فکر افتاده باشید که از «داشتن انتظار» دست بکشید. فکری اغوا کننده و نیرومند است. مفهوم این ایده چنین است: اگر انتظار چیزی را نداشته باشید، دلیلی برای ناامید شدن وجود ندارد و شما از شر دلسردی و ناامیدی خلاص شده‌اید. و خوشبخت خواهید بود، درسته؟ غلطه!

غیرممکن است بتوانید انتظار نداشته باشید. حتی کوچکترین عمل شما به دلیل یک انتظار است. اگر بینی خود را بخارانید، به این دلیل است که انتظار دارید خارش بینی شما قطع شود. اگر این کتاب را می‌خواهید به این دلیل است که انتظار دارید بهتر بتوانید با زندگی هماهنگ شوید. یک شب تا صبح کار می‌کنید، انتظار دارید

شخصی به خدمات و فداکاری شما توجه کند و به نحوی مناسب به شما پاداش دهد. هر عملی حاوی یک انتظار است که در جایی از خود عمل جا خوش کرده است. مشکلات ناشی از داشتن انتظار نیست. مشکل هنگامی بروز می کند که به آنچه که می خواهید، دست نیابید. اگر چیزی را که می خواهید اتفاق نیفتد، چگونه واکنش نشان می دهید؟

از درک روشن این واقعیت که کنترلی محدود بر اعمال خود دارید، شروع کنید. اما هیچ کنترلی بر نتایج اعمالتان ندارید. برخی اوقات نتیجه ای که از کارهایتان می گیرید همان چیزی است که می خواهید؛ اما بسیاری از اوقات این طور نیست. گاهی فقط کمی ناراضی هستید. در موارد دیگر، با یک بحران بزرگ - و شاید یک فاجعه - روبرو می شوید.

فرض کنید مدتی سخت به کار مشغول هستید و همه اوقات خود را صرف کار کردن می کنید، بنابراین برای ابراز محبت به همسران چند شاخه گل می خرید. ممکن است او با قدردانی گل ها را بپذیرد و این عمل شما به یک گفتگوی گرم در سر میز شام و تحکیم بیشتر روابط زناشویی تان بینجامد. یا این که ممکن است همسران گل ها را به مثابه «رشوه» تلقی کند و روابط شما رو به تیرگی گذارد. شاید او شما را به چیزهایی متهم کند - مثلاً بی فکری یا بی وفایی - و قبل از آنکه به خود بیایید دچار یک دردسر خانوادگی شوید.

یا این که می خواهید به دختر جوان تان نزدیک تر شوید. به همین منظور از او می پرسید «داری چکار می کنی؟» ممکن است او سوال شما را نشانه توجه شما بداند و با گرمی پاسخ دهد، یا این که ممکن است سوالتان را نشانه ای از دخالت شما در زندگی خصوصی خود تلقی کند. شما در محل کار دست به اقدامی خلاقانه می زنید که جزء وظایف شما نیست. ممکن است رییس و همکاران شما حمایتتان کنند و احساسی خوب در شما برانگیزانند، به نحوی که از کاری که کرده اید راضی شوید. یا این که ممکن است به علت دخالت و تجاوز به حریم شخصی دیگر و اینکه او را نادیده گرفته اید، مورد سرزنش قرار بگیرید.

راه هایی که جهان خواسته ها و نتایج مورد نظر ما را نادیده می گیرد، بی شمارند.

شما کاری را انجام می‌دهید و انتظار دارید به نتیجه A برسید. گاهی به همان نتیجه می‌رسید. در این صورت، به خود تبریک می‌گویید زیرا خود را فردی باهوش و کارآمد می‌دانید که بر سرنوشت خود اثر گذاشته‌اید. اما بیشتر اوقات به نتایجی غیرمنتظره مانند B, C, D, E یا F می‌رسید. در این مورد فکر کنید. آیا این حالت رایج تر نیست؟

تنها راهی که می‌توانید از ایجاد احساسات ناراحت کننده در درون‌تان جلوگیری کنید این است که نتایج را همانطور که در واقعیت پدیدار می‌شوند، بپذیرید. اگر نتایج را با خوش‌رویی بپذیرید، بهتر است. اگر از آنها استقبال کنید، بازهم بهتر است. نحوه «پذیرش» را چند خط بعد شرح می‌دهم. استقبال کردن از نتیجه‌ای متفاوت از آنچه انتظار داشتید به این معنی نیست که ارزش‌هایتان را بشکنید یا آنها را فراموش کنید. این را نیز شرح می‌دهم.

### چیز خوب؟ چیز بد؟ کسی چه می‌داند؟

هنگامی که با نتیجه‌ای متفاوت از انتظار خود برخورد می‌کنید، اولین کار این است که در مورد آن قضاوت کنید. شما به نتیجه عناوین «بد» یا «خوب» می‌دهید، اما نه مطلقاً بد. فکر می‌کنید هر اندازه که نتیجه با آنچه انتظار داشتید تفاوت داشته باشد اوضاع بدتر است. داستان صوفی آموزنده است:

پیرمردی با پسرش - که جوانی خوش قیافه و وظیفه شناس بود - در دهکده‌ای زندگی می‌کرد. با وجود این که فقیر بودند و چیزی نداشتند، خیلی خوشبخت بودند. این امر موجب حسادت همسایگان آنها شده بود.

پیرمرد عملاً همهٔ پس‌انداز خود را برای خرید یک اسب وحشی نر خرج کرد. حیوان زیبایی بود و پیرمرد در نظر داشت از او برای تولید مثل استفاده کند. شب همان روزی که اسب را خریدند، اسب از روی نرده‌های شکسته پرید و در میان درختان از نظر ناپدید شد. همسایه‌ها جمع شدند و از این رویداد ابراز تأسف کردند «افسوس، خیلی بد شد.»

پیرمرد گفت: «چیز خوب؟ چیز بد؟ کسی چه می‌داند؟»

ده روز بعد اسب برگشت و یک دوجین اسب همراه خود آورد. پیرمرد توانست

همه آنها را به داخل نرده‌ها بکشاند؛ او نرده‌ها را تعمیر کرده بود و دیگر امکان فرار مجدد برای اسب‌ها وجود نداشت. بار دیگر همسایه‌ها جمع شدند و گفتند «چه شانس خوبی!»

پیرمرد گفت: «چیز خوب؟ چیز بد؟ کسی چه می داند؟»

پسرش به تربیت اسب‌ها مشغول شد. یکی از اسب‌ها او را به زمین انداخت و ساق پای او را لگد کرد. پای پسرک شدیداً آسیب دید. پای او کاملاً بهبودی نیافت و نتیجه، لنگیدن دائمی او بود. همسایه‌ها گفتند «عجب بدشانسی!»

پیرمرد گفت: «چیز خوب؟ چیز بد؟ کسی چه می داند؟»

تابستان سال بعد پادشاه فرمان جنگ را صادر کرد. گروه‌های ارتش به دهکده آمدند و همه افراد جوان را برای شرکت در جنگ با خود بردند. تنها پسر پیرمرد معاف شد، زیرا ساق پایش ناقص شده بود. همسایه‌ها که از رفتن پسران خود ناراحت بودند جمع شدند و به پیرمرد گفتند «تو واقعاً خوش شانسی.»

پیرمرد گفت: «چیز خوب؟ چیز بد؟ کسی چه می داند؟»

در اولین روزهای زمستان....

و داستان به همین صورت ادامه می یابد. این داستان ارتباط زیادی با شما دارد. همین حالا توقف کرده و در مورد محتوای این داستان فکر کنید. آیا می توانید به چیزی که در زندگی عذابتان داده نگاه کنید و ببینید چگونه می تواند چیزی خوب یا بد باشد؟ آیا می پذیرید که نمی دانید؟

### تمرین: چیز خوب؟ چیز بد؟ کسی چه می داند؟

به سال‌های گذشته زندگی تان بنگرید. آیا اتفاقی در زندگی تان افتاد که آن را یک فاجعه دانستید، یک چیز وحشتناک نام دادید، اما حالا عقیده داشته باشید که رحمتی واقعی بوده است؟ چیزی را انتخاب کنید که هنوز با آن دست به گریبان هستید. شرایطی را مجسم کنید که در آن چیزی را که بد می دانید بتواند یک چیز خوب - یا حتی یک چیز شگفت‌انگیز - باشد.

در این تمرین عناصر نیرومندی از مثل «اگر لیمو داشتم، لیموناد درست

می‌کردم» وجود دارد، ولی در واقع مطلب عمیق تر است. شما را دعوت می‌کنم به مدلی توجه کنید که در آن هرگز صاحب لیمو نمی‌شوید. مدلی که فرصت درست کردن لیموناد را به شما می‌دهند. و حتی بهتر، به شما فرصت درست کردن معجونی قوی می‌دهند که بسیار خوش‌مزه است و سبب کاهش وزن تان هم می‌شود.

### یک نکته احتیاطی

ممکن است برخی از شما چنان تجربیات تلخی داشته باشید که نتوانید به آنها به مثابه «چیزهای خوب» فکر کنید. نمونه این تجارب تلخ مرگ عزیزان، روابط پر دردسر با بستگان نزدیک، بیماری سخت و غیره است. اگر آمادگی ندارید، برای کار با چنین وضعیت‌هایی به خودتان فشار نیاورید. موضوعی را انتخاب کنید که در کار کردن با آن راحت باشید. مطمئن هستم که به حد کافی «چیزهای بد» در زندگی تان دارید که به آسانی بتوانید یکی از آنها را برگزینید.

یکی از دانشجویان من در سانحه اتومبیل بشدت آسیب دید. او تقریباً فلج شد و به دردی شدید دچار شد و با این وضعیت چهارسال را بر روی تخت بیمارستان به سر برد. در حالی که او نمی‌تواند این تجربه را به‌عنوان یک «چیز خوب» طبقه‌بندی کند، بخوبی می‌داند که این حادثه در شکل دادن زندگی او و کشف بینشی عمیق که او را در وضعیتی بسیار خوب قرار می‌دهد، نقش مهمی داشته است.

بالاخره آیا در گذشته «چیزهای خوب»ی داشته‌اید که در واقع به یک «چیز بد» تبدیل شده باشد؟ این تمرینات را به‌صورت وارونه اجرا نکنید. «چیزهای خوب» زندگی کنونی خود را بپذیرید. سعی نکنید در باره احتمال تبدیل شدنشان به «چیزهای بد» فکر کنید.

### تسلیم شدن به جهان

هنگامی که اتفاقی در زندگی تان می‌افتد، واقعاً نمی‌دانید یک «چیز بد» است یا یک «چیز خوب». اگر نگاهی به گذشته بیندازید احتمالاً به نمونه‌هایی برخورد می‌کنید که آنچه را یک فاجعه تلقی کرده‌اید، در حقیقت به‌نفع شما بوده است. یک

وقتی در کارم سرپرست بودم و سمت رهبری داشتم، اما در اثر یک دسیسه دسته جمعی اخراج شدم. خیلی به وجودم برخورد. اما حالا که به گذشته نگاه می کنم، می توانم ببینم که این رویداد انعطاف پذیری و زمانی را در اختیارم گذاشت تا بتوانم پروژه های را که قلباً به آن علاقه داشتم دنبال کنم. سرانجام این پروژه با موفقیت به پایان رسید - که برای من یک موفقیت باورنکردنی بود. در نگاه به گذشته، آنچه فکر می کردم یک شکست فاجعه آمیز برای من باشد، بهترین اتفاقی بود<sup>۲</sup> که می توانست برایم رخ دهد. وجود من با این موفقیت پربارتر و سالم تر شد. این موفقیت تولد دوباره من بود.

در زندگی شما نیز نمونه های بسیاری وجود دارد. نمونه های بسیاری وجود داشته اند که یک اتفاق را رویدادی شگفت انگیز ارزیابی کرده اید، اما در حقیقت اتفاقی کاملاً منفی بوده است. به کارمندانی که یک هفته پیش از انفجاری مهیب - که منجر به کشته شدن آنها گردید - توسط Enron استخدام شده بودند، فکر کنید. همه آنها از این که در چنین شرکت اسم و رسم داری استخدام شده بودند به خود تبریک می گفتند.

این دیدگاه تازه، در زدودن استرس از زندگی شما اهمیت دارد. در صورتی که کمتر به کفایت و اهمیت نتایج بچسبید، کمتر به این نتایج که خارج از کنترل شما هستند وابسته می شوید. به خاطر داشته باشید که استرس هایی که در زندگی دارید به علت واکنش هایی است که در برابر عدم موفقیت در رسیدن به خواسته های تان است. این هم خبر خوب: با تسلیم شدن می توانید استرس ها را بزدا کنید. این یکی از نیرومندترین ایده هایی است که در این کتاب مطرح می شوند. اگر کاملاً آن را درک کنید و در زندگی تان بکار ببندید، بیش از نود درصد استرس هایی که تجربه می کنید به سادگی ناپدید می شوند. استرس برو گمشو! استرس زندگی شما را ترک می کند، آرامشی که احساس می کنید فوری و قابل لمس است. غول چراغ جادوی علاء الدین هم نمی تواند نتیجه ای کامل تر و رضایت بخش تر از این برای تان فراهم کند.

۲. عدو شود سبب خیر گر خدا خواهد.

می‌پرسید « تسلیم؟ آیا این نشانه ضعف نیست؟ » نشانی که شما گم کرده‌اید؟ آیا اگر در یک مسابقه تسلیم شوید، همکاران از نظر شغلی پیشرفت کند، یا اینکه هرگز یک مشتری باب میل خود نداشته باشید غصه می‌خورید؟ غصه نخورید! شما ذهن، تجربه یا خلاقیت خود را به کسی تسلیم نمی‌کنید. تبدیل به انسانی بی‌اراده و ضعیف نمی‌شوید. آنچه تسلیم بر زمین می‌گذارید برنامه‌هایی است که برای اتفاقات آینده دارید، برنامه‌هایی که ایجاد استرس می‌کنند. آنچه که تسلیم می‌کنید، انتظارات از پیش تعیین شده است. از آنجا که استرس شما به علت پاسخی است که به نتیجه عمل خودتان می‌دهید؛ در صورتی که به این امکان ساده تسلیم شوید که این نتایج می‌توانند بد یا خوب باشند و شما نمی‌توانید داننده خوب و بد آن باشید، آنگاه نیرومندتر و آزادتر می‌توانید رویدادها را به خدمت بگیرید.

روند تسلیم شدن چهار مرحله دارد. انجام همه مراحل از جانب شما اهمیت دارد:

- ۱- ابتدا، با درک روشنی از اتفاقات دلخواه کارهایتان را انجام دهید. در مورد آنچه که باید در اثر کارهایتان به آن (ها) دست یابید دو پهلو و مبهم فکر نکنید.
- ۲- به‌طور آگاهانه آرزو کنید که نتیجه در تمامی جنبه‌های آن به سود شما باشد. این، امر مهمی است. جامعه رقابتی، طوری ما را تربیت کرده است که به بهای شکست دیگران « پیروز شویم. لازم نیست این‌طور باشد. در عوض، به‌طور فعال آرزو کنید که بازنده‌ای وجود نداشته باشد.
- ۳- این را بدانید که اعمال شما به‌طور ساده یکی از اعمال ممکن است که شما را به نتیجه دلخواه می‌رساند. به‌خاطر داشته باشید که شما درک محدودی از همه نیروهای دست‌اندر کار دارید، با این درک محدود روش کار خود را به‌عنوان « بهترین کار ممکن » انتخاب کرده‌اید.

۴- از چسبیدن به نتایج اجتناب کنید. نتیجه‌ای را که جهان برایتان فراهم می‌کند، بپذیرید. به جهان تسلیم شوید. بهتر است آنچه را که بر سر راهتان قرار می‌گیرد بپذیرید. اگر از صمیم قلب نتایج را استقبال کنید، نگاهتان به نتایج متحول می‌شود.

آیا می‌توانید از وابستگی به نتایج کارهایتان رها شوید؟ حتماً می‌توانید. این یک

مهارت است - درست مانند یادگیری دوچرخه سواری است. چرا پیش از این چنین کاری نکرده‌اید؟ زیرا هرگز فکر نکرده‌اید چنین کاری بکنید و از منافع بی‌شماری که انجام آن برایتان دارد، آگاه نبوده‌اید.

به احتمال خیلی زیاد، این اولین باری است که در عمل این ایده را مورد توجه قرار داده‌اید که اعمالی که انجام می‌دهید، نتایجی که انتظار دارید و واکنش در برابر نتایج، پیوند ناگسستنی با یکدیگر ندارند. در تمام طول عمر چنین اندیشیده‌اید که همه این‌ها در یک بسته‌بندی عرضه شده‌اند و باید همه را در کنار هم پذیرفت. شما چیزی را می‌خواهید. کارهایی می‌کنید تا به آن دست یابید. اگر موفق شوید احساس غرور می‌کنید؛ اگر موفق نشوید افسرده می‌شوید. همین است که هست. با افزایش سن، امکان دست یابی به آنچه می‌خواهید کمتر می‌شود. همین است که هست. همین نیست که هست!

اعمال شما، نه به‌طور کامل، اما تا حد زیادی تحت کنترل شما هستند. نتایج تحت کنترل شما نیستند. واکنش در برابر نتایج در توان شماست - اما فقط در صورتی که متوجه باشید و کنترل خود را بر آنها اعمال کنید. این امر به تمرین، و تمرین مکرر نیاز دارد.

تمرین زیر، تمرینی مناسب برای شماست.

### تمرین: چگونه عمل کنیم، چگونه تسلیم شویم

همین حالا در مورد یک چیز مهم زندگی‌تان فکر کنید - چیزی که واقعاً می‌خواهید اتفاق بیفتد و حاضر هستید تلاش زیادی برای وقوع آن بکار ببرید. چرا می‌خواهید این اتفاق بیفتد؟

فرض کنید برای ارتقاء شغلی تلاش می‌کنید و سه نفر دیگر نیز برای این هدف با شما و خودشان رقابت می‌کنند. چرا می‌خواهید ترقی کنید؟ آیا برای ارضاء شخص خودتان است، این که شما برنده شناخته شوید؟ یا این که واقعاً فکر می‌کنید در پست جدید بهتر از دیگران از پس کارها برمی‌آیید؟ یا هر دو؟ این را بدانید که اگر ارضاء شخصی بخش اصلی انگیزه شما باشد، امکان این که دنیا به کام شما شود کم است.



حتی اگر به چیزی که می‌خواهید برسید، بهایی سنگین - از نظر سلامت شخصی یا ابعاد دیگر - خواهید پرداخت.

دلایل شما هرچه باشد، صادقانه از آن آگاه شوید. به این فکر کنید که موفقیت شما چه تأثیری بر دیگران می‌گذارد. سه نفر داوطلب دیگر چه می‌شوند؟ افرادی که باید از این پس به شما گزارش دهند چه می‌شوند؟ در مورد افراد دیگری که با قبول مسوولیت از جانب شما درگیر می‌شوند - از افراد خانواده تا مشتریان و کسانی که با شما آشنایی دارند - چه می‌شوند؟

در ذهن خود به صورتی صادقانه برای آنها بهترین آرزوها را بکنید. برای هر کسی بهترین و کامل‌ترین چیز را آرزو کنید. به‌عنوان مثال، ممکن است یکی از داوطلبان رقابت را باخته است دل‌شکسته شرکت را ترک کند و در شرکت دیگری کار کند و آن‌جا به مقامی بالاتر دست یابد.

تا حدی که می‌توانید، مطمئن شوید آنچه را که می‌خواهید به‌دست بیاورید، برای آنها که در زندگی شما هستند، بهترین باشد. آرزو کنید که چنین موفقیتی - یا چیزی که برای همه بهتر از آن باشد - نصیب‌تان شود.

سپس پیش بروید و راهی را که برگزیده‌اید دنبال کنید. ممکن است چیزی را که می‌خواهید به‌دست بیاورید. اگر موفق نشدید به خواسته خود برسید، به‌یاد داشته باشید که آنچه اتفاق افتاده است (نتیجه) می‌تواند در واقع بهترین چیزی باشد که برای شما اتفاق افتاده است. در حقیقت، این را بپذیرید. آیا می‌توانید « ثابت کنید » که این‌طور نیست؟ آیا می‌توانید « ثابت کنید » که همین‌طور است؟ باز هم باید بگوییم که البته که نمی‌توانید. پس، ممکن است بار دیگر به واقعیتی که پیش از این برای خودتان ساخته بودید پناه ببرید و در آن زندگی کنید. ممکن است در اولین نگاه طرح ریزی شده و اجباری به‌نظر برسد، اما سرانجام از روی عادت در آن زندگی خواهید کرد.

حالا شما در نقطه شروع تازه‌ای هستید و باز هم یک مسیر کامل را طی کرده‌اید. هنگامی که به اضطراب مربوط به نتیجه اجازه دهید برود پی‌کارش، از این‌که بیشتر از پیش به آنچه در نظر دارید می‌رسید و این‌که چقدر نسبت به قبل کارآمدتر شده‌اید،

شگفت زده خواهید شد. کارهای شگفت انگیزی که زمانی حتی فکرش را نمی کردید قادر به انجام آنها باشید، به اتفاقاتی رایج در زندگی تان تبدیل می شوند. امتحان کنید.

یک کشاورز واقعی از اضطراب دوری می کند، درست مانند سنجاب ها که نگران نیستند آیا امسال درختان محصول فندق بار می آورند یا نه. هنگام غروب کارش را تعطیل می کند، از تلاش توأم با اضطراب برای بارور کردن بیشتر مزرعه دست می کشد. او در ذهن خود نه تنها اولین میوه بلکه آخرین میوه را نیز برای بخشش در نظر گرفته است.

### تورو

اگر در باره این نقل قول فکر کنید و اجازه دهید در آگاهی تان وارد شود، قدرتی در آن می بینید. در صورتی که پیوسته به همین شیوه عمل کنید، نتیجه اعجاب انگیز دیگری کشف خواهید کرد. از کاری که می کنید بیشتر از گذشته لذت خواهید برد. اگر چسبیدن به نتیجه را رها کنید، انرژی احساسی بیشتری برای تمرکز بر اعمالتان خواهید داشت؛ و هر کاری که بکنید، آن احساس آرامش و متانت، و آن لذت سرشار به سوی شما باز خواهد گشت.

یک بار دیگر از شما می خواهیم، امتحان کنید.

### راهنمایی های مفید

ما در دنیای زندگی می کنیم که در عدد صفر تعادل دارد. اگر چیزی به دست بیاوریم، دیگری چیزی از دست داده است. اگر یک روزنامه بخریم، دیگری نمی تواند روزنامه بخرد. این مطلب را در مغز ما فرو کرده اند. در صورتی که اصلاً لازم نیست این طور باشد. در صورتی که این مدل تنها مدلی باشد که ما برای پذیرش آن آماده شده ایم، بلی همین طور است.

شروع به توجه کردن به این مطلب کنید. می توان مشکلی را حل کرد که همه از آن سود ببرند. زندگی را به صورت روند خطی آزمون و خطا در نظر بگیرید، دنیا نیز به همان صورت رفتار خواهد کرد. توجه خواهید کرد که هر اندازه برای دیگران

آرزوهای خوب بکنید و سعی در کمک به آنها داشته باشید، هنگامی که نیاز فراوانی به کمک دارید اما دستتان به جایی نمی‌رسد، از منابعی غیر منتظره یاری بیشتری دریافت می‌کنید. پیش بروید و این را خودتان کشف کنید.

### تسلیم شدن، پذیرش منطقی نیست

این را به یاد داشته باشید که تسلیم شدن به این معنی نیست که به صورتی منفعل چیزی را بپذیرید. تسلیم شدن به این معنی نیست که لم بدهید و بگویید « هرچه پیش آید، خوش آید». معنی‌اش سر خم کردن در برابر بی‌عدالتی و زور نیست. افرادی که معنای تسلیم شدن را نمی‌دانند، چنین برداشتهایی می‌کنند.

اجازه دهید با ذکر یک مثال، معنی آن را روشن کنم:

در محل کار چیزی « نادرست » می‌بیند؛ فرض کنید ناظر آزار و اذیت فردی ضعیف هستید. سعی می‌کنید همکارانتان را برای اعتراض به آن بسیج کنید. شکست می‌خورید. بدجوری شکست می‌خورید. حتی تنبیه می‌شوید. می‌دانید که حالا رییس‌تان بر علیه شماست و منتظر فرصتی مناسب است تا با یک تپا شما را از در بیرون بیندازد. پس، در شرایطی اینچنین « پذیرش » چه معنایی دارد؟ آیا باید از کاری که می‌کردید دست بکشید و اظهار ندامت کنید و آنچه را که ناظرش بوده‌اید فراموش کنید؟ نه. ابداً!

منظورم از پذیرش به‌طور ساده این است که بدانید چه اتفاقی افتاده است و این چیزی نیست که می‌خواستید. در عوض، سعی کنید ببینید که جهان به روشنی با شما سخن گفته و پیامش این است: « این راهی نیست که باید می‌رفتید. » این امر دردسر ساز است. نتایج را باهم قاطی نکنید و با احساس خشم، آزرده‌گی و افسردگی وضعیت را بدتر نکنید. با تمام وجود سعی کنید به نتیجه نگاه کنید - درست مانند داور تنیس که از خارج زمین بازی به جریان و نتیجه بازی نگاه می‌کند.

به محض این که خود را از نتایج غیر دلخواه جدا کنید، باید اجازه دهید این تجربه نقطه شروع تازه‌ای برای شما بشود. سپس می‌توانید به عقب برگردید و اعمال خود را ارزیابی کنید. باید تصمیم بگیرید که اقدام بعدی شما تکرار همان اعمال باشد، با این

تفاوت که دامنه اعمال خود را توسعه دهید و نیرومندتر عمل کنید. یا شاید تصمیم بگیرید مجدداً در باره راهکارها، راهبرد ها، یا هردوی آنها فکر کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که به کمک بیشتر نیاز دارید و در جستجوی متحد یا متحدینی تازه برآیید. یا این که می توانید به هر نوع ترکیب ممکن از این عوامل بیندیشید. اما قادر خواهید بود با روشنی بیشتری در باره وضعیت فکر کنید، زیرا دیگر به نتیجه خاصی وابسته نیستید تا ذهن تان را مشوش کند و در کفایت شما اثر بگذارد.

ارزش تکرار دارد: پذیرفتن به معنای دست کشیدن و تسلیم شدن نیست. بلکه به این معناست که تشخیص دهید به آنچه در نظر گرفته بودید دست نیافته اید، اما این تشخیص نباید آسیب احساسی ایجاد کند. بدون این که خود را سرزنش کنید - یعنی کاری که همین حالا به آن مشغول هستید - این کار را انجام دهید.

با انجام این کار، یعنی با کنار زدن احساسات منفی از سر راه خود، متوجه کارایی بیشتر خود می شوید - به طور فزاینده موثرتر می شوید. همچنین متوجه می شوید که در صورت پیروی از این روش بیشتر از پیش به خواسته های خود دست می یابید.

با ادامه تمرین، بزودی چنین به نظر می رسد که دنیا - به عوض این که هر بار موجب ناامیدی شما شود - با شما همکاری می کند. همین طور است. مانند این است که شما و دنیا به یکدیگر بسته شده و در حرکاتی موزون با یکدیگر هماهنگ هستید. آگاهی از این امر به نحوی باورنکردنی نشاط آور است.

به زمانی در حد چند سال یا چند دهه نیاز دارید تا این وضعیت به روال عادی زندگی شما تبدیل شود. مهم نیست. شما به زودی - خیلی زود - مواردی کافی از این اتفاقات در زندگی تان خواهید دید تا موجبات اعتماد به نفس بیشتر و وقوع مکرر چنین رویدادهایی در زندگی شما شود. با شکیبایی و پشتکار ادامه دهید. شما نمی توانید شکست بخورید.

### تمرین: جهان «دیگری - محور»

به مدت یک هفته در جهانی زندگی می کنید که شخص دیگری را محور آن قرار داده اید. انجام این تمرین برای مدت طولانی بسیار دشوار است. بنابراین توصیه

می‌کنم هر روز یک برهه زمانی یک ساعته را به این تمرین اختصاص دهید. در این برهه زمانی، تمام کوشش خود را فقط برای نفع کسی که با او سروکار دارید بکار ببرید. در صحبت‌هایتان در مورد پاسخ درخشانی که می‌توانید بدهید فکر نمی‌کنید - تنها بر چیزی که آن شخص احساس می‌کند و می‌گوید تمرکز کنید؛ تنها به این فکر کنید که چه خدمتی می‌توانید به او بکنید. در صورت امکان، خدمات خود را به صورتی ناشناس ارائه دهید؛ یا این که به غریبه‌ها کمک کنید و واژه‌های «من» و «مال من» را به‌طور کامل از تصویر ذهنی‌تان خارج کنید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید در خدمت آن‌هایی که می‌شناسید یا آن‌هایی که کمتر می‌شناسید باشید و در گستره‌ای بزرگ‌تر چگونه می‌توانید به جامعه خدمت کنید.

از قضاوت خود استفاده کنید! شما موجودی حساب بانکی خود را به گدای سر خیابان نمی‌دهید؛ به هر حال انجام این کار مفید به نظر نمی‌رسد.

خلاق باشید! شخصی برای همکاری‌اش چند بسته شکلات به‌عنوان کادو همراه نوشته‌ای برجا گذاشت؛ در این یادداشت‌های بدون امضا، از هریک از افراد به‌خاطر خصوصیات خوبی که از خود نشان داده بود قدردانی شده بود. شخص دیگری برای افرادی که پس از او به باجه عوارض وارد می‌شدند نوشته‌ای به مسوول باجه می‌داد تا آن را به نفر بعدی بدهد؛ در این نوشته برای آنها آرزوی خوشبختی و بهروزی شده بود. شخص دیگری در قسمت داخلی درب دستشویی مترو یک بلیط روزانه و یک یادداشت با نوار چسب می‌چسباند. در این یادداشت نوشته شده بود: «این یک بلیط برای استفاده نامحدود به تاریخ امروز است. این را برای کسی گذاشته‌ام که به آن نیاز دارد. اگر شما نیاز دارید، آن را بردارید و استفاده کنید. در صورتی که پس از استفاده هنوز اعتبار آن باقی بود، لطفاً آن را با نوار چسب به درب دستشویی بچسبانید و این یادداشت را کنار آن نصب کنید.» می‌توانید کوپن دریافت یک کالای خاص را در چهارچوب قفسه‌ای که همان کالا در آن چیده شده است، بچسبانید.

هر روز آگاهانه و آزادانه بیش از یک کار انجام دهید، کاری که دنیا را کمی بهتر می‌کند. پدر یکی از دوستان پسرم زندگی فعالی دارد. هر وقت به گردش می‌رود یک کیسه پلاستیکی بزرگ همراه خود می‌برد و در جریان قدم زدن بطری‌های

پلاستیکی سر راه خود را در آن جمع‌آوری می‌کند. آیا اگر ببینید که در دستگاه پارکینگ یک کارت جا مانده، تحریک نمی‌شوید؟ عادت کنید در چنین مواقعی کارت را به قسمت اشیای گمشده تحویل دهید. اگر در فروشگاه متوجه شدید که یک دست لباس گرمکن را در جایی نادرست قرار داده‌اند، چکار می‌کنید؟ آن را به محل اصلی خود برگردانید.

امکانات خدمت بی‌پایان هستند. شیرینی و نور از خود منتشر کنید. این کارها شبیه به معنای « بذل هر نوع مهربانی » است. اما هر جا امکان داشته باشد، کمک های خاص را به افرادی خاص - که نیاز به آن کمک ها دارند - ارائه دهید. آیا شخصی را می‌شناسید که در یکی از جنبه‌های زندگی‌اش با دشواری روبرو باشد؟ به کاری فکر کنید که می‌توانید انجام دهید انجام دهید و زندگی را برای او آسان‌تر کنید. حتی ارسال یک کارت با آرزویی خوب می‌تواند به او کمک کند.

اهل عمل و دلسوز باشید. زنی در نظر داشت به دوستش که ناگهان شوهرش فوت کرده و او را با کودکان خردسالش تنها گذاشته بود کمک کند. جمله او که پرسید: « چه کمکی می‌توانم بکنم؟ » با سپاسگزاری صمیمانه روبرو شد. او مدتی در این مورد فکر کرد و سرانجام گروهی از دوستان خود را برای کمک سازماندهی کرد. یکی از آنها کفش همه بچه‌ها را برای شرکت در مراسم تشییع جنازه واکس زد. سه نفر دیگر به مدت یک هفته سه وعده غذای آنها را آماده کردند. یکی دیگر از خانم‌ها هر روز چند ساعت را به پرستاری از کوچکترین فرزند او اختصاص داد. اگر آن خانم دوستانش را بسیج نکرده بود، هیچ یک از این کمک‌ها ارائه نمی‌شد.

در جریان این تمرینات نگرش شما اهمیت زیادی دارد. اگر به کسی کمک می‌کنید، از او انتظار تشکر نداشته باشید. در عوض، این شما هستید که باید از این که فرصت خدمت کردن را به شما داده، از او تشکر کنید. امتحان کنید. این برنامه تفاوت زیادی با برنامه‌های معمول دارد. مردم را به خاطر این که نمی‌دانند چقدر به آنها کمک کرده‌اید، سرزنش نکنید. در عوض، به خاطر این که فرصت خدمت به شما داده شده است، سپاسگزار باشید. سرانجام، هر روز را به روز یک شخص دیگر تبدیل کنید.

نتایج این تمرین بلافاصله خود را نشان می‌دهند. اما بدون این که خبر داشته باشید، پیش‌تر آنها را تجربه کرده‌اید. آیا تا بحال با شخصی برخورد کرده‌اید که احساس خوبی در شما ایجاد کند و موجب نشاط شما در تمام طول روز شود؟ شاید فروشنده لباس از لباسی که برتن کرده‌اید تعریف کرده و گفته است که چقدر در این لباس خوش تیپ تر می‌شوید. شاید شخصی شوخ طبع لطیفه‌ای برایتان تعریف کرده و شما را خندانیده است. شاید برخوردی همدلانه و محبت‌آمیز از یک دوست دیده‌اید. معنی این تمرین، این است که هر روز از منزل خارج شوید و روز یک شخص دیگر را برای او به یک روز خوب تبدیل کنید. تنها فکر انجام این کار، خلاقیت درونی شما را بیدار می‌کند. همچنین برای برخی افراد این امر موجب ترس می‌شود. همچنین احساس خجالت ناراحت کننده است. از این تمرین به مثابه اهرمی برای غلبه بر خجالت استفاده کنید. در غیر این صورت، به دنبال راهی باشید که بتوانید خدمات خود را به صورت ناشناس ارائه کنید. اما در هر صورت روزی یک بار این کار را بکنید.

به جایی می‌رسید که می‌خواهید این تمرین را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید، نه این که تمرینی باشد که وظیفه شما انجام آن باشد. این مطلب در مورد همه تمرینات این کتاب صادق است!

### راهنمای های مفید

برای افرادی که اقدام به تمرین «جهان دیگری - محور» می‌کنند دچار شدن به ناامیدی، اندوه و دلسردی امری رایج است، زیرا کارهایی که آنها می‌کنند مورد توجه و قدردانی قرار نمی‌گیرد. اگر این حالات را در خود احساس کردید، بلافاصله تمرین را متوقف کنید.

این تمرین را برای خودتان انجام می‌دهید - نه به خاطر کسی دیگر و نه به این خاطر که واکنشی را در دیگران برانگیزید. توجه کنید که هنگام انجام کارهایی که از قبل برنامه‌ریزی کرده‌اید چه احساسی دارید. در نهایت از کاری که می‌کنید لذت خواهید برد، نه از نتیجه‌ای که ممکن است در پی داشته باشد. اگر مورد قدردانی قرار

گرفتید و از این امر خرسند شدید، این یک پاداش اضافی است. هدف شما این نیست. ممکن است ابتدای کار احساس بی لیاقتی کنید. در حقیقت، همه ممکن است تا مدتی احساسی ناخوشایند داشته باشند. اما با پشتکار به تمرین ادامه دهید.

این هم امری رایج است که تسلیم شوید و بگویید «هیچ کاری نمی توانم بکنم تا روز را به روز شخصی دیگر تبدیل کنم» این یک تنبلی روشنفکرانه است. البته کارهای زیادی برای انجام دادن هست. خلاقیت خود را از بند رها کنید. کتابی مانند «تخیل کاربردی» نوشته آلکس اوزبورن تهیه کنید و بخوانید. از دانشجویان کلاس های «نوشتار خلاقانه» خواسته شد داستان افرادی را که با آنها برخورد می کنند - حتی روزنامه فروش دکه خیابان - کشف کنند. همیشه داستانی وجود دارد. آنها تنها به این نیاز دارند که سر رشته داستان را به دست آورده و آن را رمزگشایی کنند. این مطلب برای شما نیز صدق می کند. راه هایی برای این کار وجود دارد. فقط باید آنها را بیابید.

مطمئن شوید که نتایج این تمرین را در یادداشت های روزانه تان بنویسید. مروری بر عناوین قبلی داشته باشید. با خوش وقتی متوجه خواهید شد که زندگی تان نسبت به قبل چقدر تغییر کرده است و در ایجاد «واقعیتی دیگر» برای خودتان چقدر پیشرفت کرده اید.

به رفتن ادامه دهید. وقتی برای توقف ندارید!!



## فصل هفتم

### آزادی و خوشبختی: آنطور که فکر می کنید، نیستند



دستیار برایان گوشی تلفن را به او داد و گفت: «همسرتان است، می گوید فوری است.»  
همسرش با لحنی متهم کننده و خسته پرسید « آیا بازهم نمی خواهی به بازی  
آندرو بروی؟»

برایان به آرامی گفت: « نمی توانم کاری بکنم، عزیزم.» او به گوشه دفترش رفت  
تا با خود خلوت کند. اصراری بیهوده و بی نتیجه بود. دفترش شلوغ بود. و کلا دور میز  
بودند. بانکداران سرمایه گزار روی کاناپه ها نشسته بودند و حسابداران اطراف میز او به  
بررسی اسناد مشغول بودند. او دفتر بزرگی داشت و در آن لحظه شلوغ تر از متروی  
مانهاتان در شلوغ ترین ساعات بود.

او ادامه داد « اتحادیه کارخانه داران در مزایده دو دلار بیشتر از ما برای سهام  
پیشنهاد داده اند. من باید...» او سخنش را کوتاه کرد، زیرا او در وضعیتی که

می‌بایست برخی اسرار را افشا نکند.

او بحالت نجوا گفت «بعداً به تو تلفن می‌کنم. از جانب من از آندرو معذرت بخواه.»  
همسرش گفت «خودت این کار را بکن،» و گوشی تلفن را با سروصدا سرجایش گذاشت.

آندرو پایان نیم‌سال از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شد. او علاقه زیادی به نمایشنامه‌های درام داشت و این آخرین اجرای او در دبیرستان بود. امسال او نقش رهبری نمایشنامه را برعهده داشت. برایان با ناراحتی دریافت که هیچکدام از نمایشنامه‌های آندرو را ندیده است. به نظر می‌رسید که هر قدر در شرکت مقامش بالاتر می‌رود، کنترل کمتری بر وقت خود دارد. او احساس می‌کرد در یک زندان انفرادی به زنجیر کشیده شده است.

او سری تکان داد و به جلسه بازگشت. آیا باید پیشنهاد تازه‌ای می‌داد یا به مذاکره می‌نشست؟ او معایب و مزایای هریک از آنها را مورد ارزیابی قرار داد.

ما نیز مانند برایان داستان، هم می‌خواهیم آزاد باشیم و هم شادمان بمانیم. با چنان قاطعیتی از این دو واژه صحبت می‌کنیم گویی معنای آنها را می‌دانیم. ما این‌طور فرض کرده‌ایم که همه درک یکسانی از این دو واژه داریم. اما همانطور که داستان نشان می‌دهد، درک آنها چندان ساده نیست.

## آزادی

هنگامی که می‌گوییم «آزادی» چه چیزی به ذهن می‌آید؟ حق به‌دست گرفتن اسلحه؟ حق ساختن اندیشه، انتخاب دوستان، یا انتخاب راه خودمان؟ آزادی لایه‌های فراوان دارد، اما تعریفی که همه ما ارائه می‌دهیم بسیار محدود است. ما تمایل داریم آزادی را معادل زدودن محدودیت‌های رفتاری بدانیم. در تعقیب مصرانۀ این هدف، ما می‌خواهیم جامعه را با طرح تازه‌ای بنا کنیم، سنت‌ها را درهم بشکنیم و تابوها (محرمات) را نفی کنیم. جامعه غربی از فراوانی این نوع آزادی به‌خود می‌بالد. ما چنان به این آزادی ارزش می‌دهیم که به زندگی با تجلیات نامطلوب آن - رسانه‌های غیر اخلاقی، مصرف غیرقانونی داروها و سرگرمی‌های عمومی که

مرزهای سلیقه و نزاکت عمومی را تخریب می‌کنند- راضی هستیم. ما به‌نحوی  
 اعجاب‌انگیز در تحریک احساسات خسته خود مهارت داریم.

اما نوع دیگری از « آزادی » نیز هست که به‌دست نیاورده‌ایم و حتی آن را  
 جستجو نکرده‌ایم. و این آزادی، رها شدن از « بیشتر » خواستن است. ما هنوز قربانی  
 این احساس بی‌رحم هستیم که پیوسته ما را سیخونک می‌زند تا به عمل وادار کند،  
 طمع ما را شعله‌ور می‌کند و ما را بسیار مغرور و جاه طلب می‌کند. این تمایل فزاینده  
 به افزایش دائمی ثروت و قدرت اغلب ما را به فعالیت‌هایی وادار می‌کند که همه  
 وقت و انرژی موجود ما را به مصرف می‌رساند. ما به‌وسیله اهریمنان تحریک  
 می‌شویم، همه ما- آنها که کنترل خورشید را به‌دست می‌گیرند، و گردانندگان  
 عروسک خیمه شب بازی، روسای شرکت‌ها و مدیران تجاری جدید الولاده، قاتلان  
 زنجیره‌ای و شیادان تبلیغ کننده اعتماد به‌نفس، کاندیدهای ریاست جمهوری آمریکا  
 و دربان‌های خسته از کار. چنگال تیز عادات و دلبستگی‌های ما ذهن‌ها و آرامش  
 مرگبارمان را پاره پاره می‌کنند. نه، ما در باره آزادی از این تمایلات- تمایلاتی که  
 به‌صورت اعتیاد درآمده‌اند- فکر نمی‌کنیم. بدون شک ما تشخیص می‌دهیم که  
 برخی اعتیادها- مانند اعتیاد به کوکابین- زیان آورند و آنها را غیرقانونی می‌دانیم. اما  
 به سایر اعتیادها مانند اعتیاد به کار مداوم، احترام گذاشته و به آن پاداش می‌دهیم.

تا زمانی که در باره آزادی که به‌صورتی که تمایلات ما - چه تمایلات دوست  
 داشتنی و چه غیر آن- را شامل شود فکر نکنیم، همچنان در چنگال بی‌رحم ذهن  
 خود، در گردشی مرگبار در قلب گردباد اسیر هستیم و انرژی روانی خود را صرف  
 بحرکت درآوردن بهمنی می‌کنیم که از متوقف ساختن آن عاجز هستیم و نمی‌توانیم  
 خود را از مسیر آن کنار بکشیم. این هم یک زندان است؛ و در لحظاتی که عقلمان  
 کار می‌کند، مایل به خروج از آن هستیم. اسکار وایلد در « شعر زیبای زندان » این  
 ناامیدی را به‌نحوی زیبا توصیف می‌کند:

هرگز انسانی را ندیده‌ام که

با چشمانی مشتاق بنگرد

در زیر این گنبد آبی که

زندانیان آن آسمانش می‌خوانند  
و هر ابر سرگردانی که عبور می‌کند  
به طنابی از هم پاشیده می‌ماند.

هنگامی که نوبت به از دست دادن این نوع حیاتی از آزادی می‌رسد، همه ما به نحوی تعجب آور شوالیه‌هایی تبدیل می‌شویم. هر وقت فکر می‌کنیم که با یک شغل جدید، یک رابطه متفاوت، پول بیشتر، یا چیز دیگری این آزادی از راه می‌رسد، به دیگری قدرت می‌دهیم تا آزادی و خوشبختی و آرامش ما را تعیین کند. و بسیاری از اوقات حتی تشخیص نمی‌دهیم که این کار را می‌کنیم.

### جهارهای سنگی، زندان نمی‌سازند

طوفانی شدید در ذهن هر یک از ما برپاست. ما نیروی وحشت‌آور آن را احساس می‌کنیم. با یک اخطار کوتاه، حتی گاهی بدون اخطار، می‌تواند ما را در گرداب ناامیدی فرو برد. روی این مطلب که چگونه چنین اتفاقی برایمان می‌افتد، کمی مکث می‌کنیم. به آخرین باری که چنین اتفاقی برایتان افتاد فکر کنید. آیا شرکت شما ورشکست شد؟ ترس از آینده مانند کوه یخ بر سینه شما سنگینی می‌کند. آیا زندگی زناشویی متزلزلی دارید؟ درد و ترس از تنهایی و تمایل به داشتن همدم دردآور و دلسرد کننده است. داشتن همدمی ناخوشایند به همان اندازه مهیب است. آیا در آینه خمیدگی پشت یا وزن زیاد خود را دیده‌اید؟ بارها از اینکه درست بخورید و ورزش کنید ناامید شده‌اید.

روزی را تصور کنید که پس از یک خواب خوب، صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شوید. سر کار رفته‌اید و از شما استقبال شده است. بدون وقفه اما بدون اضطراب کار می‌کنید. بدون عصبانیت کار کرده‌اید، هرگز احساس گذشت زمان و تلبار شدن کارهای عقب مانده به شما دست نداده است. هنگام بازگشت به منزل گفتگویی لذت‌بخش با دوستان خوب خود دارید، احساس سرزندگی می‌کنید. هیچ تنشی در محیط شما وجود ندارد، نشانی از برتری جویی وجود ندارد. تلویزیون را روشن می‌کنید و برنامه‌ای را که واقعاً دوست دارید تماشا کنید می‌بینید، برنامه‌ای که

آموزنده است، سطح معلومات شما را افزایش داده و امکاناتی تازه از شگفتی‌های دنیا در زندگی شما تزریق می‌کند. سرانجام به رختخواب می‌روید، و بدون تلاش و با احساس شکرگزاری به خوابی شیرین و آرام می‌روید.

آیا هرگز به یاد دارید که روزی این چنین سپری کرده باشید؟ اگر به یاد دارید، از صمیم قلب خوشحال باشید زیرا مطمئناً مانند هزاران هزار نفر دیگر نیستید. اما اگر می‌خواهید عمری سرشار از روزهای این چنین داشته باشید، کار مهم این است که از زندان تمایلات خود فرار کنید. واقعاً آزاد می‌شوید. کنترلی ندارید؟ شما در باره خودتان این چنین فکر نکرده‌اید. پیش از آن که مسخره‌ام کنید، این تمرین ساده را انجام دهید تا نشان دهم حقیقت کنترلی که بر زندگی خود دارید چگونه است.

### تمرین: کاری نکردن

یک صندلی راحت پیدا کنید و راحت بنشینید. زنگ ساعت را روی نیم ساعت بعد تنظیم کنید. به مدت سی دقیقه، کاری نمی‌کنید.

منظورم این است که تلویزیون تماشا نکنید، روزنامه و مجله نخوانید، پشت کامپیوتر ننشینید، یا راه نروید و به کارهای روزمره نپردازید. خیال‌پردازی نکنید و به خاطرات خود فکر نکنید. فقط بنشینید و از اطرافتان آگاه باشید. اگر مایلید به یک چیز - عکسی که روی میز کنار دستتان است، یا به نقش فرش یا درختانی که از پنجره دیده می‌شوند - نگاه کنید و به آن بیندیشید. فقط همین.

شما تمرین گفتگوی ذهنی را انجام داده‌اید، بنابراین از هیولایی که در درونتان است اطلاع دارید. در هر صورت، از وحشی‌گری نیروهایی که با این کار ساده آزادشان می‌کنید غرق شگفتی می‌شوید. شما بی‌قراری و ناراحتی عمیقی احساس می‌کنید از این که «دارید وقتتان را تلف می‌کنید» و نباید این کار را بکنید. عدم توانایی تمرکز بر چیزی که انتخاب می‌کنید دست به دست این بی‌قراری داده و فشار غیرقابل تحملی ایجاد می‌شود. به نظر می‌رسد این نیم ساعت هرگز به پایان می‌رسد. ممکن است حتی نتوانید وقت تمرین را کامل به پایان برسانید.

اگر نمی‌توانید نیم ساعت کامل را صرف تمرین کنید، فکر می‌کنید تا چه حد «آزاد» هستید؟ حالا به زندگی‌تان فکر کنید. آیا با انگیزشی مقاومت ناپذیر - برای غذا، نوشیدن، سیگار یا دارو، سرگرمی‌های ناسالم و هیجان‌ات جلف و بی‌مزه - به حرکت در نمی‌آیید؟ آیا به کنترل دستی تلویزیون - نه به خاطر چیزی که واقعاً می‌خواهید ببینید بلکه به این دلیل که می‌موند بازیگوش درون ذهنتان را سرگرم کنید - حمله نمی‌کنید؟ آیا هرگز خود را در حال انجام کاری ندیده‌اید که نباید آن را انجام دهید، ولی به هر صورت انجام می‌دهید؟ آیا نسبت که کسانی که حتی آنها را نمی‌شناسید حسادت نمی‌کنید؟ آیا پشت سر آنها حرف نمی‌زنید؟ آیا واقعاً آزاد هستید در صورتی که نمی‌توانید کارهایی را متوقف که می‌کنید - و نباید بکنید - متوقف سازید؟ نه، اگر مانند بسیاری از ما باشید، اصلاً از بند این رفتارهای غیر ارادی آزاد نیستید. شما اسیر زندانی هستید که خودتان ساخته‌اید، در چنگال بی‌رحم شرایطی هستید که در آن زندگی می‌کنید و مدل‌های ذهنی خود را براساس آن ساخته‌اید. مدل‌هایی که به روشنی حاضر به دست کشیدن از آنها نیستید. شما به همان تشخیصی رسیده‌اید که ریچارد لاولاس شاعر رسیده بود.

دیوارهای سنگی زندان نمی‌سازند،

و میله‌های آهنی قفس؛

ذهن‌های بی‌گناه به هریک از آنها در جایی

از زندان یا قفس، گوشه‌ عزلتی داده است.

### آیا شما نیز ذهنی بی‌گناه و ساکت دارید؟

برای اینکه واقعاً آزاد باشیم، باید مفهوم آزادی را گسترش دهیم. ما باید فراتر از فکر برویم و برای این کار، نباید به کسی یا چیزی اجازه دهیم چگونه فکر کردن یا چگونه رفتار کردن را به ما دیکته کند. این آزادی اساسی است، اما تنها نوع آن نیست. توانایی این که تشخیص دهیم چکار کنیم که بیشترین سودمندی را برای ما داشته باشد - این لحظات آرامتر و خردمندانه‌تر شماست - به همان اندازه اهمیت دارد. شما فقط بر روی اولی تمرکز می‌کنید و حتی از دومی اطلاع ندارید.

این دومین لایه آزادی است، چیزی که نادیده‌اش می‌گیریم، چیزی که کلید خوشبختی پایدار است. برایان در داستان اول فصل، چنان به موفقیت شغلی چسبیده بود و پیش می‌رفت که حتی از مسایل زندگی‌اش خبر نداشت و از زندگی دست شسته بود. هنگامی که او می‌خواست به زندگی‌اش توجه کند، دیگر خیلی دیر شده بود. او در زندانی اسیر شد که خودش ساخته بود.

### خوشبختی

اینجا و آنجا در جستجوی هستیم، ما یاد گرفته‌ایم همه جا در جستجوی باشیم؛ مانند مرد فرانسوی که در جستجوی رازیانه قرمز بود. با این وجود، توجه به حیوانی عجیب‌الخلقه ما را از لذت تماشای غزالی که در بلندای کوه ناپدید می‌شود باز می‌دارد. همه فعالیت‌های ما - فعالیت برای کسب شهرت و شانس، یا کسب روابطی معنادار، تمایل ما برای ساختن و تغییر چیزها - برای رسیدن به این حالت (خوشبختی) زود گذر است. ما به این حالت می‌رسیم، اما هرگز نمی‌آساییم زیرا پیش از آن که احساس کنیم باید ترکش کنیم.

«شادمانی» چیست؟ آیا می‌تواند به‌عوض اینکه عابری گذرنده باشد، عضوی از خانواده ما شود، همان‌طور که در «کابولی‌والا» رابیندرانات تاگور هست؟ این هم تمرینی است که توسط روانپزشک و کشیش یسوعی به نام آنتونی دیملو ابداع شده است: احساسی را که در اثر تحسین، تشویق یا پذیرش شما توسط شخصی دیگر به شما دست می‌دهد به‌یاد بیاورید. آن را در مقابل احساسی بگذارید که در اثر تماشای طلوع یا غروب خورشید به شما دست می‌دهد قرار دهید، یا تماشای طبیعت یا هنگامی که کتابی می‌خوانید یا فیلمی مشاهده می‌کنید و از آن لذت می‌برید. این احساس را مزمه کنید، و بازهم آن را در برابر احساس ناشی از تحسین قرار دهید.

این را بدانید که احساس اولی در اثر خودستایی و پیشرفت است. این احساسی این - جهانی (دنیوی) است. احساس دوم احساس ناشی از خود کامل بینی است. این یک احساس روحی است. یک تضاد دیگر: احساسی را که به هنگام پیشرفت و موفقیت، دست یافتن به هدف، به اوج رسیدن، برنده شدن در بازی یا یک بحث

داشته‌اید، به‌یاد بیاورید. و آن را در برابر احساسی که هنگام انجام وظیفه‌ای که در آن غرق شده و هم‌اکنون به آن مشغول هستید، بگذارید. و یک بار دیگر به تفاوت کیفی بین احساس دنیوی و احساس روحی توجه کنید.

باز هم یک تضاد دیگر: به‌یاد بیاورید که هنگامی که قدرتی داشتید، رییس بودید، مردم به شما چشم دوخته بودند، از شما دستور می‌گرفتند؛ یا هنگامی که محبوب همه بودید، چه احساسی داشتید. و آن را در برابر احساس دنیوی همراه با صمیمیت، دوستی - هنگامی که در حضور دوستان یا گروهی که سرشار از شادی و خنده بود از خودتان خشنود بودید. با این مقایسه، سعی کنید طبیعت واقعی احساس دنیوی - به عبارت دیگر احساس ناشی از خودستایی - را بفهمید. این احساسات طبیعی نیستند، این احساسات اختراع جامعه شماست برای این که شما را فردی مولد و قابل کنترل تربیت کند. این احساسات نیرویی را که تماشای طبیعت و لذت از همراه بودن با دوست یا لذت انجام وظیفه به شما می‌دهد، تولید نمی‌کند. این احساسات باید هیجان، جنبش و تهی بودن تولید کنند.

سپس خود را در طول یک روز یا هفته زیر نظر بگیرید و فکر کنید چند کار برای خودتان انجام داده‌اید، چند فعالیت شما عاری از این هیجان‌ات و جنبشی است که فقط احساس تهی بودن، نیاز به مورد توجه بودن، تأیید شدن، شهرت، محبوبیت، موفقیت یا قدرت تولید می‌کنند. نگاهی به مردم اطراف خود بیندازید. آیا کسی را می‌شناسید که به احساسات دنیوی معتاد نشده باشد؟ کسی که به وسیله این احساسات کنترل نمی‌شود، تشنه این احساسات نیست، هر دقیقه از عمرش را آگاهانه به زندگی‌اش توجه دارد یا این که ناآگاهانه این احساسات را می‌جوید؟ در صورتی که این را ببینید درک خواهید کرد چگونه مردم می‌کوشند دنیا را به‌دست بیاورند و در این راه روحشان را از دست می‌دهند.

این هم مثالی از زندگی، تا در باره آن فکر کنید: گروهی جهانگرد در اتوبوسی نشسته و از منطقه‌ای زیبا و باشکوه که سرشار از کوه‌ها، مزارع سبز و رودخانه است، عبور می‌کنند. اما پرده پنجره‌های اتوبوس بسته‌اند. آنها کوچکترین ایده‌ای از آنچه که پشت پنجره‌های اتوبوس هست ندارند. همه وقت سفر آنها به جر و بحث در باره



اینکه چه کسی روی بهترین صندلی اتوبوس نشسته است، چه کسی قابل تحسین است، و چه کسی بیشتر مورد توجه است می‌گذرد. و وضعیت تا پایان سفر به همین صورت ادامه می‌یابد.

بسیاری از ما شبیه این جهانگردان هستیم، در کشمکش بر سر مسایل کوچک غرق شده‌ایم در حالی که اطراف ما سرشار از زیبایی است، که نه می‌بینیم و نه احساس می‌کنیم. هر وقت در سمینارهایم از شرکت کنندگان می‌خواهم لیست چیزهایی را که موجب شادمانی آنها می‌شوند بنویسند، این وضعیت را می‌بینم. این لیست با سرعت تکمیل می‌شود، و پنجاه تا صد مورد لیست می‌شوند. ثروت موردی رایج است. نه باغی سرسبز و نه یک مکان زیبا بلکه شانس خوب. ثروتی که خانه‌ای چند طبقه داشته باشید و برای رفتن به غذاخوری کارت گلف خود را ارائه دهید. تجمّل، نه زیبایی! یک چیز محبوب دیگر همسری ثروتمند و زیباست، اگرچه کمتر کسی آن را به همین صورت می‌نویسد. در عوض، همسر دلخواه شخصی معرفی می‌شود که بی‌نهایت زیبا، معاشرتی و سودمند باشد.

موارد دیگری هم نوشته می‌شوند مانند مسافرت، سلامت، توانایی جنسی خوب، شهرت، قدرت، دوستان، وابستگان دوست داشتنی و شغلی جالب. برخی افراد را چیزهای کمیاب مانند: عتیقه، تابلوهای نادر نقاشان معروف می‌تواند شاد کند. هر چند وقت یکبار، برخی افراد لیست کردن خصوصیات درونی را به یاد می‌آورند مانند: وفاداری یا پیشرفت معنوی، اما این افراد بسیار نادر هستند.

هنگامی که قلم قرمزی روی لیست آنها می‌کشم و می‌گویم که برای شاد بودن به هیچ یک از آنها نیازی ندارند، به طرز ملامت‌آمیزی شوکه می‌شوند. هیچکدام حتی خصوصیات درونی نیز نمی‌توانند موجب شادی شوند، اگرچه این خصوصیات خود محصولاتی فرعی هستند. اما آنها پیش شرط شادمانی نیستند.

مدتی در این باره فکر کنید. این نکته‌ای بی‌نهایت مهم است. اگر هر چیزی که از منابع خارجی دریافت می‌کنید بتواند موجب شادمانی شود، پس آیا آنقدر شکننده نیست که نتوان بر آن تکیه کرد؟ آیا واقعاً می‌خواهید همه عمر خود را صرف جستجوی چیزی کنید که وابسته به شرایط خارجی است و هرگز در کنترل شما نخواهد بود؟

تا زمانی که حالت احساسی درونی شما وابسته به چیزی خارج از شماست، می‌توانید هرچه به‌دست آورده‌اید از دست بدهید. آیا واقعاً می‌خواهید خوشبختی شما بر چنین پایه‌ی لرزانی استوار شود؟ یک مدیر ارشد سال‌ها وقت خود را برای رسیدن به بالاترین مقام صرف کرد. او برتری جویی را در خود نهادینه کرد، هرگز از زیردستان خود عذرخواهی نکرد، با احتیاط روزنه‌ی خود را با موفقیت‌هایی که در بخش‌های مختلف داشت پر کرد، و با دقت زیاد شکست‌های خود را پنهان نمود. او بازی شرکتی را با دقت بازی کرد و هنگامی که مسوول شرکت پست مدیرعامل را به او پیشنهاد کرد از سر ذوق آهی کشید. بیش از بیست سال طول کشیده بود تا به آنچه که در جستجوی آن بود رسیده بود. کمتر از چهل و هشت ساعت پس از این اتفاق، رقیب او در رأی‌گیری با اکثریت آراء از او پیشی گرفت. او پیش از آن که قرارداد مدیرعاملی خود را امضا کند، بی‌خبر از شرکت خارج شد.

هنگامی که چیزی را که به‌دست آورده‌اید از دست می‌دهید، آیا شادمانی شما همراه با آن از دست می‌رود؟ آیا باید این‌طوری باشد؟ پاسخ این است: مسلماً نه. شادمانی شما به ثروتی که دارید، هوش و ذکاوت یا سایر قابلیت‌های شما وابسته نیست. حتی شادمانی شما وابسته به سلامت، دوستان خوب، وابستگان دوست داشتنی یا اشخاص مهم زندگی‌تان ندارد.

در حقیقت، شادمانی از پیش بخشی از طبیعت درونی شماست. برای خوشبخت بودن نیازی نیست که کاری بکنید. تنها کاری که باید بکنید این است که اجازه دهید خود را بنمایاند.

هنگامی که در سمینارهایم به این نقطه می‌رسیم، با انقلابی معرفتی روبرو می‌شوم. مخالفت پر سروصدایی را ناظر هستیم. چگونه نیازمند بیچاره‌ای می‌تواند خوشبخت باشد؟ یا اگر کسی در چنگال ناتوانی و بیماری دردناک اسیر باشد، چگونه می‌تواند خوشبخت باشد؟ یا اگر کسی آنقدر بد شانس باشد که به زندان بیفتد یا اسیر ظالم شود، چگونه می‌تواند خوشبخت باشد؟ یا اگر کسی دوستی نداشته و کسی دوستش نداشته باشد، خوشبختی را از کجا بیاورد؟ و سناریوهایی بسیار متنوع مطرح می‌شود که هریک برای رد کردن عبارتی که به آن اشاره کردیم طراحی شده‌اند.

با این وجود گفته فوق به قوت خود باقی است. چیزی وجود ندارد که برای خوشبخت بودن به آن نیاز داشته باشید.

به عقب برگردید و سخن شیوای دیملو در باره خوشبختی را دوباره بخوانید. در این مورد فکر کنید که آیا لذت آرام و بی‌آلایش را که او «احساس روح» می‌خواند با احساساتی گذرا که در اثر خودستایی به دست می‌آید، عوضی نگرفته‌اید.

### شستشوی مغزی نیرومند

هنگامی که همه‌مه و جنجال فرو می‌نشیند، یک سوال هنوز به قوت خود باقی می‌ماند. اگر خوشبختی طبیعت درونی ماست، چرا ما بیشتر وقت‌ها آن را تجربه نمی‌کنیم؟ چرا زندگی ما تا این اندازه پر از اندوه و خشم است؟

پاسخ ساده است: ما مدل ذهنی ساخته‌ایم که می‌گوید خوشبختی در نتیجه به دست آوردن چیزی - پول، قدرت، همسر، فرزندان، شهرت و غیره - ایجاد می‌شود. در این واقعیتی که ما ساخته و در آن زندگی می‌کنیم، دستاورد‌ها ما را تعریف می‌کنند. اگر «موفق» باشیم «بهتر» خواهیم بود و این باور را در تاروپود وجودمان تنیده‌ایم. و ما همچنان تشنه‌ایم، زیرا آب هرگز به لب تشنه ما نمی‌رسد.

ما در این باورها راهنمایی‌های زیادی داریم. رسانه‌ها به ما کمک می‌کنند تصویری از افراد موفق داشته باشیم. در یک مستند زیبا با عنوان تبلیغات و پایان جهان، پروفیسور جوت ژالی از دانشگاه ماساچوست نشان می‌دهد چگونه تبلیغات فرهنگ ما را به اسارت درآورده و ارزش‌های ما را غصب کرده است. هریک از ما هر روز زیر بمباران بیش از سه هزار تبلیغ تجاری هستیم. همه این تبلیغات حاوی پیامی ناخودآگاه هستند: «شما نا کامل هستید... زندگی‌تان ناقص است. چیزی که برای کامل کردن خودتان و زندگی‌تان نیاز دارید. X است.» آنها طوری طراحی شده‌اند تا احساس عدم رضایت، بدبختی و عدم موفقیت باشیم تا این تمایل در ما بیدار شود که کالایی را که در معرض فروش قرار گرفته، راه حلی برای نیازهای ساخته شده خود بدانیم.

اگر آنها که ادعا می‌کنند تحت تأثیر تبلیغات قرار نمی‌گیرند، یا اینکه تنها به علت نیازهای شخصی اقدام به خرید کالاها می‌کنند، و موج تبلیغات را نادیده می‌گیرند،

نفری یک تومان به من بدهند، اطمینان داشته باشید که فردی ثروتمند خواهیم شد. این امر تا اندازه‌ای حقیقت دارد. ما از خریدن همه کالاهایی که تبلیغات عرضه می‌کنند خودداری می‌کنیم و حتی بسیاری از آنها را نمی‌خریم زیرا از نظر اقتصادی محدودیت داریم یا کالا را دوست نداریم. آنچه درک نمی‌کنیم این است که حتی در چنین عرصه‌ای با احتیاط قضاوت می‌کنیم، زیرا از پیش متقاعد شده‌ایم که خوشبختی را با این چیزها به دست می‌آوریم.

به تبلیغات تجاری که در جریان نمایش برنامه محبوبتان پخش می‌شوند نگاه کنید. به تصویر اشخاصی که نمایش داده می‌شوند توجه کنید؛ همه آنها مشکلی دارند و با خرید کالایی ویژه به افرادی شاد، راحت و خوشبخت تبدیل می‌شوند. هریک از این تبلیغات با سکوت فریاد می‌زنند که راه به دست آوردن احساس مصرف فلان محصول است. ممکن است ما کالای پیشنهاد شده را نخریم، اما این انگاره خطرناک را می‌پذیریم که با داشتن کالا خوشبختی نزدیک تر است. می‌خریم تا به دور اندازیم.

به زندگی و الگوهای مصرف خود نگاه کنید. به طور مطلق متقاعد شده‌اید که «استاندارد زندگی» مخصوص به خود را داشته باشید، فقط شاید کمی آن را بهبود بخشید. یا تغییر زیادی در آن دهید. باور دارید که مجبورید؛ و آن خوشبختی حاصل خواهد شد. یک مکمل غذایی می‌خرید و از شر چربی‌های اضافی خلاص می‌شوید پس، خوشبخت می‌شوید. یک ماشین گلف می‌خرید، دیگر مجبور نیستید به دنبال توپ بدوید، پس خوشبخت هستید. همین‌طور ادامه دهید. امتحان کنید. قدرت شما بیشتر باد. تله اینجا نیست. تله در این باور است که اگر موفق شوید، خوشبخت تر خواهید شد. خرید های شما می‌توانند شما را خوشبخت کنند یا نکنند، اما این که بتوانند یا نه یک نکته فرعی است. آنچه مهم است این است که طوری روی این باور سرمایه‌گذاری کرده‌ایم که کالاهای خارج از ما می‌توانند ما را خوشبخت کنند که حتی این کارمان را تشخیص نمی‌دهیم. ما قلاب تبلیغات را بلعیده‌ایم و به دام افتاده‌ایم. و به این دلیل بلعیده‌ایم که توجه نداریم. زیرا طوری متقاعد شده‌ایم ایمن هستیم که حتی خود را در حالت دفاعی قرار نداده‌ایم.

مصرف انبوه برای اقتصاد خوب است. ممکن است برای شخص شما تا این اندازه

خوب نباشد.

اما تبلیغات تنها یکی از ابزارهای شستشوی مغزی است. عناصر بیشمار دیگری نیز وجود دارند که به تزریق عمیق این باور در مغز شما کمک می‌کنند که برای خوشبختی به برخی چیزها - ثروت، سلامت، زیبایی، شهرت، قدرت، موفقیت و غیره - نیاز دارید. والدین شما کمابیش به این نظر را در شما تقویت کرده‌اند و در ذهن شما حک کرده‌اند که هرچه برای آنها ارزشمند است، برای شما نیز با ارزش باشد. به احتمال زیاد آنها نیز باورهایشان را از والدین خود دریافت کرده‌اند و بدون هیچ سوالی آنها را پذیرفته‌اند. بستگان، دوستان، آموزگاران، همکلاسی‌ها و مربیان شما همه نقشی ایفا کرده‌اند. همچنین فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی که نگاه می‌کنید، کتب و مجلاتی که می‌خوانید، موسیقی که گوش می‌کنید و هرآنچه که در اطراف خود می‌بینید نقشی برعهده دارند.

همه این‌ها نقش دارند. اما دلیل موفقیت این ابزارها این است که مدل‌های ذهنی ارائه شده را مورد پرسش قرار نداده‌اید. اما حالا، در جستجویتان برای خوشبختی و آزادی باید این باورها، ارزش‌ها، این مدل‌های ذهنی را زیر سوال ببرید، و پاسخ‌هایی که برای آنها می‌یابید با منطق جاری مغایرت بسیار دارد.

### اگر درخت کج است عیبی ندارد

در فصل پیش گفتم که همه استرس‌های زندگی شما ناشی از عدم توانایی پذیرش چیزهایی است که جهان به شما می‌دهد. شما در این مورد که چیزها چگونه باید باشند نظری ثابت دارید - دوستان باید چگونه شما را دریابند، رییس شما به پیشنهادات شما چگونه واکنش نشان دهد و حتی هنگامی که به خانه می‌آیید، سگ خانگی شما چگونه دم خود را تکان دهد.

ملاحظه کرده‌اید که اگر این توقعات برآورده نشوند، اغلب واکنش شما اضطراب، خشم، افسردگی، نگرانی، بی‌قراری، دل‌سردی یا ترکیبی از این‌هاست. درماندگی شما حاصل تلاش برای اصلاح امور است به نحوی که جهان در برابر مفاهیم سخت و انعطاف ناپذیر شما قرار می‌گیرد.

شما این را فهمیده‌اید که نمی‌توانید به جهان دستور دهید با آرزوهای شما هماهنگ شود. اما اگر جهان چیزی نا فرموده به شما بدهد چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تا بحال که در برابر منظره‌ای زیبا وحشت زده شوید؟ شاید منظره‌ای از قلّه کوه یا دره‌ای سرسبز یا صخره‌های عظیم یا رنگین کمانی روی دریا هنگامی که در یک سفر دریایی بوده‌اید. آیا می‌توانید احساس عمیق آرامشی را که شما را دربر گرفته بود به خاطر می‌آورید؟ بسیاری افراد می‌توانند، و آنها کسانی هستند که به چین سفری که به عنوان جایزه به آنها داده شده بود رفته‌اند.

شما احساس را تجربه می‌کنید، اما آیا هرگز از ظهور احساس متعجب شده‌اید؟ آن احساس آرامش روح پرور ایجاد شد زیرا شما دنیا را همان طور که هست کاملاً پذیرفته بودید. هرگز این فکر را نکردید « اگر آن صخره صد متر آن طرف تر بود زیباتر می‌شد» یا « آن درخت کج است. باید کاری برایش بکنم» یا « اگر ابرها قسمتی از رنگین کمان را نمی‌پوشاندند بهتر بود.»

آه، نه! شما صخره را همان جایی که بود پذیرفتید و رنگین کمانی را که تنها بخشی از آن دیده می‌شد هنوز برایتان اهمیت داشت و درخت کج را یک وجود کامل دانستید. در حقیقت در کجی درخت چنان زیبایی بدیعی نهفته بود که شما آن را ستایش کردید.

زندگی شما نیز اگر بدون نظر به آن نگاه کنید به همان اندازه شگفت‌انگیز است، فقط به شرطی که به عنوان ناظر به آن نگاه نکنید. اما این کار را نمی‌کنید. اگر یک سیاستمدار هستید مردم را با این نظر نگاه می‌کنید که طرفدار شما هستند یا مخالف شما، یا این که آنها چه کمکی می‌توانند به انتخاب شدن شما بکنند. اگر مجرد باشید به مردم به چشم دوستان یا همسر احتمالی یا کسی نگاه می‌کنید که شاید بتواند شخصی مناسب را به شما معرفی کند. شما هرگز دنیا را همان طور که هست نمی‌بینید، بلکه همان طور که خودتان هستید می‌بینید.

ما همیشه به چیزی چسبیده‌ایم و آن چیز در حال تغییر است. اوقات خوبی را در رستوران با دوستانمان داشته‌ایم، پس سعی می‌کنیم این اوقات را تجدید کنیم. در محل کار مورد تشویق قرار می‌گیریم، شاد می‌شویم، و کوشش می‌کنیم باز هم مورد

تشویق قرار بگیریم. همیشه نوایی در مغز ماست: « خوب بود. باز هم میخوایم. کاش تمام نشده بود.» و البته، هنگام برخورد با وضعیتی ناخوشایند نوا را تغییر می‌دهیم: « وحشتناک است. کاش تمام شود. کاش هرگز این اتفاق تکرار نشود.» به خاطر داشته باشید که دوری گزیدن نیز نوعی چسبیدن است. شما به نبودن چیزی چسبیده‌اید.

هر وقت چیزی می‌خواهیم و آن را به دست می‌آوریم، لحظه کوتاهی از خرسندی وجود دارد، در این لحظه ما آن شخص خواهنده نیستیم. و در آن لحظه خوشبختی را که بخشی از وجود ماست احساس می‌کنیم. ما خرسندیم. احساس کمبود نمی‌کنیم. اما لحظاتی بعد، تمایلات دیگری در ذهن ما به حرکت درمی‌آید و باز هم جستجوی بی‌ثمر خود را از سر می‌گیریم. این یک دایره بی‌پایان است.

ما این را تشخیص نمی‌دهیم که احساس خوشبختی ما در آن لحظه این است که از خواستن آزاد هستیم. نتیجه پذیرش جهان است به همان صورت که هست. این طبیعت درونی ماست که در نبود محدودیت‌های خودساخته شکوفا می‌شود. در عوض، احساس گذرای خوشبختی را نتیجه دستاورد خود می‌دانیم. و کوشش می‌کنیم چیز بعدی را به دست بیاوریم و بعدی را و بعدی. داستان زیر گویای این حقیقت است:

دستیار در برابر استادش باک افتاد. « پدر مقدس، شش سال در خدمت شما بودم. شما به من قول دادید که امسال راز روشنفکری را به من خواهید گفت. لطفاً به قول خود وفا کنید، زیرا من در اثر این زندگی بی‌فایده فرسوده شده‌ام.»

استاد نگاهی عمیق به شاگردش انداخت. او گفت « بلی، وقتش رسیده» سپس در حالی که سگ لاغری را که از آنجا عبور می‌کرد نشان می‌داد گفت: « هنگامی که از شبیه بودن به سگ دست کشیدی، روشنفکر می‌شوی.»

شاگرد به سگ نگاه کرد. سگ لاغر و گرسنه بود و زخم‌هایی بر بدنش داشت. دنده‌های سگ بیرون زده بود و حالی نزار داشت. او با تعجب پرسید « من چه شباهتی به آن سگ دارم؟»

استاد چیزی نگفت، اما به دنبال آن حیوان براه افتاد. شاگرد نیز او را همراهی کرد. پس از مدتی جستجو سگ تکه استخوانی خشک پیدا کرد و آن را به دندان گرفت.

استخوان لبه‌های تیز داشت و دهان و زبان سگ را برید، خون جاری شد. سگ آرواره هایش را بهم فشرد و استخوان را سخت‌تر جوید.

استاد گفت: «طعم گوشت و خونی که سگ احساس می‌کند، گوشت و خون خودش است، اما سگ فکر می‌کند طعم استخوان است. و اگرچه استخوان او را زخمی کرده او به جویدن استخوان ادامه می‌دهد.»

شاگرد گفت: «پس این‌طور؟»

استاد گفت: «آرامش، آگاهی و لذتی که به دنبال آن هستی در درون خودت است، اما همچنان آن را خارج از خودت جستجو می‌کنی. چیزهای دنیوی که تو ناامیدانه حسرتشان را می‌خوری و مشتاقانه جستجویشان می‌کنی مانند این استخوان تو را زخمی خواهند کرد، همان‌طور که سگ را مجروح کرد، اما شادی درونت را از آنها می‌دانی و حریصانه به آنها می‌چسبی.»

شاگرد مات و مبهوت شد. تصویر به طرزی ناراحت‌کننده زنده بود. خون از دهان سگ می‌چکید و جاده را رنگ می‌کرد، و سگ هنوز با اشتها استخوان را می‌جوید. او زندگی و اشتیاق خود را دید، و چقدر به حال سگ شباهت داشت.

استاد با مهربانی گفت: «پسرم، تنها هنگامی می‌توانی از چیزهای دنیا لذت ببری که به آنها نجسبی و خوشبختی خود را به آنها نسبت ندهی. خودت امتحان کن و ببین.»

### به هر وسیله‌ای، تغییر ایجاد کن

پس، «پذیرش» یعنی چه؟ آیا معنی‌اش این است که اگر چیزی را غلط می‌دانید آن را تغییر ندهید؟ آیا اگر رییس‌تان به شما توهین می‌کند، «تحمل کنید»؟ اگر سیاست‌مداری خط مشی مخربی در پیش گرفت، از آن پیروی کنید؟ اگر نیروی متجاوزی به شما حمله کرد، کاری به او نداشته باشید؟

مطلقاً نه! در حقیقت، با تک‌تک تارهای وجودتان می‌جنگید. اما با این آگاهی می‌جنگید که راه شما در زندگی این است، که انگیزه شما این است که به نتیجه‌ای به سود همگان دست یابید. با این آگاهی که اعمال شما در کنترل خودتان است ولی نتایج خارج از کنترل شما هستند، دست به عمل بزنید. خوشبختی خود را به نتیجه وابسته



نکنید و به آرامی، حتی با سپاس، آنچه را که اتفاق می‌افتد بپذیرید، حتی اگر نتیجه چیزی است که آن را یک فاجعه می‌دانید. می‌توان این کار را کرد. این یک مهارت آموختنی است. اگر نتیجه وحشتناک است، کمی مکث کنید و وضعیت را به‌عنوان فرصتی برای یک شروع تازه تلقی کنید. سپس می‌توانید تصمیم بگیرید کاری را که قبلاً می‌کردید نیرومندتر از پیش انجام دهید، یا این که کار دیگری بکنید.

اینجا یک تناقض وجود دارد: اگر به‌طور احساسی درگیر نتیجه نباشید، در دست‌یابی به آن تواناترید. مثال‌های بی‌شماری از دنیای ورزش داریم. هنگامی که تنیس‌بازها سرویس را با این فکر می‌زنند که برد چقدر برایشان مهم است، سرویس آنها توسط حریف برگشت داده می‌شود. بازیکنان گلف در صورتی که اجازه دهند فکر پیروزی بر آنها غلبه کند، در سوراخ هجدهم دوبار به توپ ضربه می‌زنند. بازیکنان بزرگ این توانایی بی‌نظیر را دارند که هر بار فقط به یک امتیاز فکر کنند، و هر بار به یک ضربه بیندیشند. آنها تنها پس از خاتمه مسابقه به جست و خیز و شادی می‌پردازند.

### اگر دنبالش نروید، خودش می‌آید

اگر تا آنجا که نفس دارید در زندگی بدوید، و ناامیدانه کارهایی برای «خوشبخت» شدن بکنید، خوشبختی شما را ترک می‌کند. درست مانند سگ کوچکی که هنگامی که او را صدا می‌کنید تا نزد شما بیاید، از شما فرار می‌کند. بدون هیچ مقدمه‌ای روزنامه را بخوانید، تا احساس آرامش و لذت کنید.

او پادشاهی قدرتمند بود و بر سراسر یک کشور بزرگ فرمانروایی می‌کرد. علم و هنر پیشرفت کرد و تئاتر و سرگرمی‌های عمومی رواج یافت. وزرای او قابل احترام و خردمند بودند. همسران متعدد و زیبا داشت. فرزندانش افرادی برجسته و وظیفه شناس بودند. ارتش او چنان قدرتی داشت که دشمن را پشت مرزها نگه‌داشته بود. او آنقدر وقت فراغت داشت که در هر زمینه‌ای به آموختن می‌پرداخت و آنقدر تیز هوش بود که به سرعت پیشرفت می‌کرد. در دنیا چیزی نبود که او نداشته باشد.

با این وجود، او می‌دانست که چیزی کم است. آرامش او را ترک کرده بود و مشکل خواب داشت. او مشتاقانه افراد دانا را جمع کرد تا ناراحتی او را درمان کنند. او

دریافت که در یکی از شهرهای دور فردی عاقل زندگی می‌کند، مردی که عاقل‌ترین بود و همه چیز را می‌دانست. او به‌سوی آن شهر تاخت تا این مرد را ملاقات کند. مرد صوفی لاغر بود و ظاهری نامرتب داشت. موهایش ژولیده بود و لباسی اندک به تن داشت. اما چشمانش برقی غیر طبیعی داشت و پادشاه به‌نحوی می‌دانست که در حضور مردی بزرگ است.

پادشاه با حالتی مضطرب پرسید: « آقا به من بگویند آیا واقعاً خوشبخت هستید؟ » او پاسخ داد: « البته که خوشبخت هستم پسر، چرا نباشم؟ »

و پادشاه می‌دانست که مرد دانا حقیقت را می‌گوید و از مرد دانا چاره‌جویی کرد. مرد دانا پذیرفت، اما شرایط سختی داشت. باید به مدت ده سال او بر کشور و کاخ حکومت کند. اگر در مورد کارهایش کوچکترین سوالی بکنند، بلافاصله آنجا را ترک خواهد کرد. پادشاه موافقت کرد و مرد دانا در کاخ مستقر شد.

او بلافاصله یک زندگی بدون تشریفات و تجمل را آغاز کرد. آرایشگرها و ماساژ دهنده‌ها پرستاری از او را آغاز کردند، ماهرترین خیاطان برایش لباس دوختند، بازیگران و دلک‌ها او را سرگرم کردند، و او به مجسمه‌سازان دستور داد مجسمه‌هایی بزرگ از او در سراسر کشور بسازند.

در اثر این تحولات پادشاه در سایه قرار گرفت، اما او بر قول خود باقی ماند و به افرادش دستور داد از مرد دانا اطاعت کنند. آنها با صدای بلند اعتراض کردند و احساس کردند پادشاه عقل خود را از دست داده است، اما با نارضایتی اطاعت کردند. هر روز عصر پادشاه دستوراتی دریافت می‌کرد، مرد دانا در این جلسات متفاوت به‌نظر می‌رسید. گفته‌های او حاکی از حقیقت بود و پادشاه مطالب زیادی در باره کشورداری و فلسفه آموخت.

در دیگر اوقات دلسرد می‌شد و از دعوت ناگهانی خود پشیمان می‌شد.

مرد دانا برای اولین بار توتون را کشف کرد و مانند دودکش توتون دود می‌کرد. او با مستی آشنا شد و فراوان می‌نوشید. او به‌طور نامحدود از حرمسرای شاه استفاده می‌کرد و پادشاه کارهای او را نادیده می‌گرفت.

چند ماه بعد هنگامی که پادشاه با همسرش بود که مرد دانا از او خواست آنجا را

ترک کند. اینجا بود که کاسه صبر پادشاه لبریز شد. پادشاه که صورتش از شدت خشم سرخ شده بود، به او گفت که نگاهی به خودش بیندازد و ببیند به چه چیزی تبدیل شده است و چقدر سقوط کرده است.

پادشاه در اثبات سخنان خود گفت: «تفاوتی میان من و تو نیست. چرا من فکر می‌کردم که تو می‌توانی چیزی به من بیاموزی؟»

مرد دانا با تعجب گفت: «حیران بودم که تو چه وقت اعتراض می‌کنی. حالا من اینجا را ترک می‌کنم زیرا تو قول خود را شکستی. اشتباه می‌کنی. بین من و تو تفاوت زیاد است و تا زمانی که این تفاوت را بفهمی، همچنان مشکل خواهی داشت، مشکلی که تابحال داشته‌ای.»

پادشاه فریاد زد: «چه تفاوتی؟ تو همان کارهایی را می‌کنی که من می‌کنم و بیشتر از من به فکر لذت جویی هستی. بیشتر از همه عمر من.»

مرد دانا به آرامی گفت: «قول تو ضعیف بود، بنابراین من اینجا را ترک می‌کنم. تو مرد خوبی هستی و نیت تو قابل احترام هستند، بنابراین من به‌عنوان هدیه خداحافظی این تفاوت را به تو می‌گویم. اما نمی‌توانم اینجا بگویم. باید تنها همراه من بیایی. دو هفته با من باش.»

به این صورت این دو نفر سفر خود را آغاز کردند، پادشاه اصرار داشت پاسخ خود را بگیرد و مرد دانا با خونسردی لبخند می‌زد. در راه سفر به مرز رسیدند و مرد دانا به رفتن ادامه داد. برخلاف اصرار مرد دانا، پادشاه در کنار مرز ایستاد.

پادشاه اعتراض کرد: «امن نیست، من باید به سرعت برگردم. روابطی میان کشورهاست که باید رعایت شوند. بازهم از دعوت تو متأسفم. تفاوت را به من بگو و برو.»

مرد دانا در حالی که لباس خود را بر زمین می‌انداخت، گفت: «تفاوت همین است پسر، من در لباسی فاخر بودم و افسوس نمی‌خورم، حتی یک لحظه متأسف نیستم. زمان این لذت سپری شده است. مانند همه چیزهای دیگر آمد و رفت؛ و من کاملاً و با متانت این را می‌پذیرم.

«از طرف دیگر، تو چنان به پادشاه بودن چسبیده‌ای که خودت را برای

جستجوی خودت آماده کرده‌ای. این یک تراژدی است. آنچه جستجو می‌کنی در دست تو است، اما تنها در صورتی می‌توانی به آن برسی که اجازه دهی هرچه را که تا این حد به آن چسبیده‌ای از تو دور شود. من این را می‌فهمم. تو نمی‌فهمی. این تفاوت میان ماست و این شکافی بزرگ است.

« به قصر خودت برگرد. با خرد حکومت کن پسر، و من هم دعا می‌کنم که تو هم روزی این حقیقت را خودت کشف کنی.»

اشک از چشمان پادشاه فروغلطید، او جلسات عصرانه و چیزهایی را که آموخته بود به یاد آورد. او صمیمانه از مرد دانا عذرخواهی کرد و از او خواست برگردد. مرد دانا با لحنی محکم گفت: « نه پسر، اگر حالا برگردم تو در شک می‌افتی که من یک جادو گرم یا یک مرد حقیقت. چیز دیگری نیست که به تو بیاموزم. به پادشاهی خودت برگرد.»

مرد دانا روی برگرداند و به راهش ادامه داد. او به پشت سر نگاه نکرد. پادشاه به قصرش برگشت و به حکومت خود ادامه داد. او به گفته‌های مرد دانا می‌اندیشید و آنها را آموزش می‌داد. و ناگهان یک روز، او فهمید. واقعاً به همین صورت است. تا هنگامی که از نظر احساسی به چیزهایی که دارید نیازمند هستید، شما به آنها بسته شده‌اید. لحظه‌ای که این پیوند را ببرید، آزادی شگفت‌انگیزی تجربه خواهید کرد، احساسی از آزادی که نمی‌توان بازگفت. داستانی از توماس ادیسون نقل می‌شود: هنگامی که او آزمایشگاه خود را در شعله‌های آتش دید و تمام کارهای سراسر عمرش خاکستر می‌شد، پسرش را به دنبال همسرش فرستاد، زیرا ممکن بود که او هرگز نتواند چنین آتش سوزی مهیبی را ببیند. و روز بعد او شروع به ساختن دوباره آزمایشگاه کرد. مانند او باشید تا دنیا به کامتان لذت بخش تر باشد!

### تمرین: فضیلت‌های خود را لیست کنید

تا آنجا که حافظه‌تان یاری می‌کند زندگی‌تان را مرور کنید و لیستی از دستاوردهای خود تهیه کنید. سال به سال به عقب برگردید تا به سن ده سالگی

برسید، سپس هر سه ماه تا رسیدن به دو سال پیش، سپس ماه به ماه تا زمان حال را بررسی و لیست کنید. از هر چیزی که می‌توانید برای کمک به حافظه استفاده کنید: یادداشت‌ها و دفتر خاطرات، آلبوم عکس‌های قدیمی و نامه‌ها. اگر صحبت کردن برایتان راحت است، با والدین، خویشاوندان، دوستان، بستگان یا دیگر افرادی که مراحل زندگی‌تان آشنا هستند صحبت کنید.

هر چیزی را که به خاطر می‌آورید بنویسید. ممکن است چیزی را به یاد می‌آورید دیگران «ناچیز» بدانند مانند تعریفی که آموزگار کودکستان از نقاشی شما کرده است. ممکن است چیزی باشد که دیگران آن را «مهم» می‌دانند، مانند به دست آوردن یک شغل خوب. آن چیزی که اهمیت دارد این است که به شما نشاط و گرمی و محبت داده باشد. اگر چیزی باشد که شخص دیگری در باره آن نداند بهتر است، مانند هنگامی که چند ساعت را صرف ساختن مدلی کردید که به کسی دیگر نشان ندادید. تا حدی که می‌توانید، در ذهن خود آن احساس را بازسازی کنید. در هر مورد چه چیزی موجب رضایت شما گردید؟ آیا به مرور زمان نظرتان در این مورد تغییر کرد؟ پس از انجام این تمرین، ببینید آیا در وقایعی که یادداشت کرده‌اید الگوی خاصی خود را نشان می‌دهد. مثلاً: آیا به این نتیجه رسیده‌اید که چیزی که در هر مورد رضایت شما را فراهم کرد همیشه به نوعی با کمک به دیگران ارتباط دارد؟ یا این که لحظاتی را یافته‌اید که در آن مرکز توجه و تحسین قرار گرفته‌اید؟

چند قلم از لیست شما مربوط به اوقاتی است که صادقانه خودتان بوده‌اید؟ و چند قلم مربوط به ارضای شخصی شما توسط دیگران است که شما از شما تعریف کرده و به شما گفته‌اند خوب هستید؟ چند مورد به وسیله «احساسات دنیوی» را برانگیخته است؟ چند مورد «احساسات روحی»، مانند لذت بردن از تماشای یک منظره زیبا یا همراهی لذت بخش یک دوست، را برانگیخته است؟

آنچه یافته‌اید چه چیزی در مورد خودتان به شما می‌گوید؟

این تمرین ایده‌ای از میزان وابستگی خوشبختی شما به دیگران به شما می‌دهد. اگر بیشتر رویدادهایی که یادداشت کرده‌اید مربوط به واکنش دیگران است، پس هنوز زندانی هستید، اگرچه میله‌ها را نمی‌بینید.

**تمرین: برداشت فرعی**

در مورد فعالیت‌هایی که واقعاً از آن لذت می‌برید، فکر کنید. برخی فعالیت‌ها که احساس لذت را در شما بیدار می‌کند. چیزی که کاملاً غیرمادی است، اگرچه ممکن است دیگران آن را نشناسند یا در استانداردهای آنها آنقدر خوب نباشد. این فعالیت می‌تواند شامل نواختن یک آلت موسیقی باشد که آرزویش را دارید. یا نوشتن داستان باشد. یا نقاشی، مجسمه‌سازی، شیرین‌کاری با ورق یا راه‌پیمایی طولانی باشد. می‌تواند خواندن افسانه‌های قدیمی یا اشعار رومانتیک باشد. یا عکاسی و ظهور عکس توسط خودتان، اختراع بازی‌های تازه یا گل‌کاری و آموزش حیوانات باشد، یا هر چیز دیگری. آخرین باری که به فعالیت دلخواه خود مشغول بودید، چه وقت بود؟ هر هفته مقداری وقت را به انجام این فعالیت اختصاص دهید.

فوراً شروع کنید! همین حالا این تمرین را آغاز کنید!

در جریان این تمرین به خودتان احترام بگذارید. همچنان که در فعالیت غرق شده‌اید از احساس لذتی که به شما دست می‌دهد، آگاه باشید. آن را قدر بدانید. شکرگزارش باشید. از جهان تشکر کنید که چنین فرصتی به شما داده است. طبق قانون توانگری، از این پس رویدادهایی در زندگی‌تان رخ می‌دهد که همان احساس را در شما برمی‌انگیزند.

**تمرین: عادات مخرب را کنار بگذارید**

آیا به رفتارهای مخرب عادت دارید؟ آیا خشمگین و پرخاش جو هستید؟ آیا به سیگار، مواد مخدر، الکل یا داروها معتاد هستید؟ آیا اسیر رویاهای جنسی هستید؟ نکاتی وجود دارند که مفید واقع می‌شوند:

۱- به روشنی و با بی‌طرفی آسیب‌های ناشی از رفتار مخرب را بنویسید. به خاطر داشته باشید که شما معادل رفتارتان نیستید. در مورد این عادات خود را سرزنش نکنید. فقط آگاه باشید که عادات بدی دارید، همیشه آنها را عادات بد بنامید. هنگامی که به این نوع رفتارها تحریک می‌شوید، از این حالت آگاه باشید. تمرین

گفتگوی ذهنی که انجام دادید برای این کار مناسب است. زمان بندی امری حیاتی است. شما باید این آگاهی را درست پیش از انجام رفتار بد داشته باشید.

۲- بلافاصله توجه خود را بر تنفس تان متمرکز کنید. توجه می کنید که در چنین اوقاتی تنفس تان سطحی و سریع است. تنفس خود را آهسته کنید. نفس های عمیق و آرام بکشید. شکمتان را باد کنید تا هوای بیشتری تنفس کنید و برای بازدم شکم را منقبض کنید. روی هوایی که از سوراخ بینی خارج می شود تمرکز کنید، همچنان که هوا خارج می شود تصور کنید که احساسات منفی نیز همراه آن خارج می شود. با هر دم تصور کنید که نوری طلایی به وجودتان راه می یابد. این کار را ادامه دهید. به حالت شهود بروید و احساسات خود را ببینید که دچار طوفان شده اند. تعجب می کنید که چقدر سریع احساسات منفی شما را ترک می کنند. درمی یابید که موسیقی اثری عمیق روی خلق و خوی شما دارد. موسیقی سنتی بسیار آرامبخش است. دعا بخوانید، مدیتیشن کنید و به موسیقی یا اصوات موزون گوش دهید.

### تمرین: شغل ایده آل شما

شرحی از شغل ایده آل خود بنویسید.

لطفاً این تمرین را خیلی جدی بگیرید و در مورد آن بسیار فکر کنید. در نوشتن انرژی احساسی زیادی سرمایه گذاری کنید زیرا این نوشته اعلام هدف شما به عالم است. باید توجه کنید چیزی را می نویسید که در آینده ای نزدیک بسوی شما خواهد آمد.

باید اعتراف کنم که شغل ایده آل، چیزی که شما در جستجوی آن هستید، وجود ندارد. شما باید به معنای واقعی کلمه، آن را بسازید و بند بند آن را روی هم سوار کنید. اگر به روشنی بدانید که سعی دارید چکار کنید، شانس موفقیت بیشتری خواهید داشت.

جملات را در زمان حال ساده بنویسید. « من در ... کار می کنم. » و بنویسید « من در ... کار خواهم کرد. » هر قدر می توانید خود را زنده تر ببینید، که دارید به شیوه ای

که می‌نویسید زندگی می‌کنید.

کار شما چند سطح دارد. شما یک محیط دارید. محیط کجاست؟ چه نوع ساختمان، دفتر، مبلمان، و چه ترکیب‌هایی دارد؟ آیا سفر می‌کنید؟ کجا و چه میزانی؟ با چه کسی سروکار دارید؟ آیا با عده زیادی سروکار دارید، دوستانتان را عوض می‌کنید یا روابطی پایدار با عده معدودی دارید؟

تضادها را به‌طور صریح روشن کنید. اگر بخواهید درباره آثار شکسپیر با همکاران خود صحبت کنید، کارگر بارانداز نشوید. بطور خیلی ساده احتمالات علیه چنین هدفی است. باید خود را شخصی بدانید که به‌طور افراطی محیط خود را تغییر می‌دهد. شخصی که اگر در یک دیگ بخار قرار گیرد، پس از مدتی کوتاه همه را به آثار شکسپیر آشنا کند. اگر اینطور است، صریح آن را بیان کنید.

فرهنگ سازمانی که برای آن کار می‌کنید چیست؟ این فرهنگ چگونه تجلی می‌کند؟ آیا فرهنگی است که شما با آن راحت هستید؟ همکاران شما چه نوع آدم‌هایی هستند؟ رییس شما چگونه شخصی است؟ روسای او چگونه‌اند؟ آیا با همکارانتان روابط اجتماعی دارید؟

دارای کدام مهارت‌ها و استعدادها هستید و در کارتان چگونه از آنها استفاده می‌کنید؟ چه مهارت تازه‌ای کسب می‌کنید؟ چگونه؟

ارزش‌های اصلی زندگی شما چه هستند و چگونه آنها را در کارتان بیان می‌کنید؟ آیا تناقضی می‌بینید؟ چگونه این تناقضات را حل و فصل می‌کنید؟

از کاری که می‌کنید چه کسی سود می‌برد؟ سود مستقیم و غیر مستقیم را در نظر بگیرید. روابط تا چه حدی عمق و گسترش می‌یابد؟ چقدر مایلید آن را عمیقاً دنبال کنید؟ امیدوارید چه کسی و چگونه سود ببرد؟

آیا کاری که می‌کنید به صورتی به منافع عمده دنیا از نظر خودتان، سودی می‌رساند؟ آیا به کاهش خشونت، کاهش آلودگی محیط زیست، و زندگی مرفه برای همه - از جمله مسایل ضروری جهان - هستند، کمک می‌کنید؟ به چه چیزی می‌خواهید خدمت کنید؟ آیا از کاری که می‌کنید راضی هستید؟

آیا ازدواج کرده و خانواده‌ای دارید؟ جایگاه خانواده شما در کارهایتان کجاست؟ آیا



مسایل را سبک و سنگین می‌کنید، چگونه این کار را می‌کنید؟  
و آخرین، اما نه کمترین، این که چگونه نشان می‌دهید که چه کسی هستید؟  
جایگاه آن در زندگی معنوی شما کجاست؟  
از صمیم قلب آرزو دارم به انجام این تکلیف، برای همه عمر ادامه دهید.

### راهنمایی‌های مفید

افراد زیادی گزارش می‌دهند که هنگام نوشتن درباره شغل ایده‌آل، ذهن‌شان خالی است. آنها نمی‌دانند چه چیزی اشتیاق آنها را برمی‌انگیزد، نمی‌دانند کاری که می‌خواهند بکنند چیست. بنابراین، تمرین را انجام نمی‌دهند.  
اشتباهی بزرگ است. این تمرینی است که می‌توان هر چهار یا شش ماه آن را تکرار کرد. باید چند بار آن را تکرار کرد تا مسایل روشن‌تر شوند. اگر احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید، مداد را روی کاغذ بگذارید و دیوانه‌وار شروع به نوشتن کنید. سریع بنویسید، بدون فکر، اما در جریانی از آگاهی بنویسید. نوشتن سریع موجب می‌شود سدهایی که فکر و عقل مرسوم بر سر راهتان قرار می‌دهد، بی‌اثر شوند و افکار پنهان و اشتیاقی را که در درون شماست آشکار کند.  
در جریان نوشتن خود را بیازمایید. هنگامی که امکانات به شما زندگی می‌دهند، هنگامی که قلم به صورت خودکار بر روی کاغذ حرکت می‌کند و چیزی که درباره زندگی می‌نویسید نفس را در سینه شما حبس کرده است، وقتی که حس می‌کنید که می‌توانید تا ابد بنویسید زیرا آنچه می‌نویسید «حق» شماست؛ در این لحظه است که سدها را شکسته‌اید. و این هنگامی است که زندگی که در تصور خود دارید به صورت تکه‌هایی خود را نمایان می‌سازد. این وظیفه شماست که تکه‌ها را روی هم بچینید، یعنی کاری برای بقیه عمر شما است. موفق باشید! هدف سفر ما همین است.

## فصل هشتم

همیشه به نفع خودتان  
کار می‌کنید - همه این کار را می‌کنند!

\*\*\*

در این فصل، رازی را کشف می‌کنید که چگونه کار می‌تواند تبدیل به یک لذت شود تا موفقیت را وادار کند در پی شما بیاید. برای رسیدن به این حالت خوشبختی، باید صخره‌های عظیمی را که بدون فکر بر دوش خود حمل می‌کنید بر زمین بگذارید. یکی از این صخره‌ها احساس گناه و دیگری سرزنش است. این دو صخره با پیوندی نیرومند - مانند سنگ‌های Boala<sup>۴</sup> به یکدیگر بسته شده‌اند. همزمان می‌توانید هر دوی این سنگ‌ها را به زمین بیندازید.

**مصاحبه آرتیک دارماثا مدیرعامل « جنرال تکنولوژی »  
با نشریه تجارت جهانی**

۴. Boala ابزاری است شامل یک طناب که دو سنگ کروی در دو سر آن بسته شده است. سرخ‌پوست‌ها برای شکار حیوانات آن را پرتاب می‌کردند و طناب به‌دور شکار می‌پیچیدم.

ت.ج: بازنشستگی شما را تبریک می‌گویم! در مدت بیست و سه سالی که مکان «ج.ت» را در دست داشتید، سهم سرمایه‌گذاری بازار را بیش از هر مدیرعاملی در تاریخ رونق دادید در حالی که به‌عنوان با اخلاق‌ترین مدیر عامل شهرت دارید. خوانندگان ما بسیار مایلند که بدانند در این باره چه می‌گویید.

آ.د: متشکرم. از اینکه بتوانم چیزی را که می‌دانم با شما سهیم شوم، خوشحال می‌شوم، اما مطمئن نیستم چیزی برای گفتن داشته باشم که برای خوانندگان شما جالب باشد.

ت.ج: بیایید در باره اخلاق صحبت کنیم. آیا با مسئله غامضی روبرو شده‌اید؟ آیا کاری کرده‌اید که افسوس آن را بخورید؟

آ.د: بدون شک با مسایل غامض روبرو شده‌ام. تشخیص میان درست و نادرست آسان است. مسئله دشوار هنگامی است که با گزینه‌هایی روبرو شوید که همه درست هستند. گاهی این امر واقعاً ناراحت کننده است.

ت.ج: یک مثال بزنید.

آ.د: در ابتدای کار مدیریت با یک رکود اقتصادی روبرو شدیم. من و ریسم لیستی از افرادی را که می‌توانستیم اخراج کنیم تهیه کردیم، اما صدایش را در نیاوردیم زیرا در همان وقت یک مشتری سفارشی بزرگ به ما داده بود و این می‌توانست خیلی چیزها را تغییر دهد. یکی از کارمندان مستقیم من، که همکلاسی دوران دبیرستان بود به‌تازگی ازدواج کرده و قصد خرید خانه داشت.

او می‌دانست اشخاصی اخراج می‌شوند و از من می‌پرسید آیا او باقی خواهد ماند. او می‌خواست پیش از عقد قرارداد خانه این را بداند. من می‌دانستم او در لیست اخراجی هاست، اما نمی‌توانستم چیزی به او بگویم. چیزی که من گفتم این بود که به نظر من در شرایطی که هیچ تضمینی وجود ندارد و تکلیف هیچ چیز روشن نیست، درگیر شدن در یک معامله بزرگ فکر خوبی نیست. در هر صورت، چون به او نگفته بودم که قرار است اخراج شود، او قرارداد خرید خانه را امضا کرد. اوضاع بهتر نشد و هفته بعد او اخراج شد.

او هرگز دوباره با من صحبت نکرد.

ت.ج: مسلماً هنوز برایتان دردناک است! مثال دیگری دارید؟ بسیار خوب. این یکی بعداً اتفاق افتاد. من مسوول بخشی بودم که باید از ائتلاف پول جلوگیری کند و رییس من شدیداً زیر فشار بود. وضع بخش‌های دیگر بدتر از ما بود و رییس دوست نداشت در مورد گزینه‌ها بحث شود. او من را در برابر یک انتخاب قرار داد: یا باید سودی نصیب شرکت می‌کردم یا او عملیات را متوقف می‌کرد و همه - و از جمله من - را اخراج می‌کرد.

بودجه حقوق بازنشستگی چیزی بود که حسابداران در مورد برداشت از آن مخالفت می‌کردند. من با آنها موافقت نکردم و چند میلیون دلار را به حساب شرکت برگرداندم، اما این کار ما را با تاریکی مواجه کرد. بخش ما نجات یافت. اما ما می‌دانستیم که امکان ندارد سود پیش‌بینی شده را تأمین کنیم و در واقع نتوانستیم. دو سال بعد مجبور شدیم بخش را تعطیل کنیم و بازنشستگان بسیار زیادی بلامتکلیف ماندند - افرادی که سال‌ها زحمت کشیده بودند و در انتظار حقوق بازنشستگی بودند.

ت.ج: آیا احساس گناه می‌کنید؟

آ.د: سال‌ها احساس گناه می‌کردم. گاهی نمی‌توانستم بخوابم زیرا فشاری در قلبم احساس می‌کردم. زمان زیادی طول کشید تا بتوانم احساس گناه را زمین بگذارم. درست در همین لحظه، مانند آ.د باری از احساس گناه بر دوش دارید. در این لحظات دلسردی به فکر کارهای اشتباه خود هستید، پس چوبی بردارید و خودتان را کتک بزنید.

تعداد چیزهایی که خودتان را به خاطر آنها سرزنش می‌کنید، بی‌شمار است. شما پسر (یا دختر) خوبی نیستید؛ شما والدین خود را خیلی آزار داده‌اید، یک والد، همسر، دوست یا همسایه خوبی نبوده‌اید؛ شما مصاحبه، امتحان، پروژه یا سخنرانی را خراب کرده‌اید؛ از فرصت‌هایی که داشته‌اید استفاده نکرده‌اید؛ سعی خودتان را نکرده‌اید؛ و حالا در حال بودن، انجام دادن، گرفتن چیز دیگری هستید. همیشه تحلیل می‌کنید و می‌کوشید خود را «اصلاح» کنید و خطاهای خود را جبران کنید و، همیشه شکست می‌خورید.

به میزان درگیری گفتگوی ذهنی‌تان برای سرزنش و سرکوب کردن خودتان به‌خاطر کارهایی که کرده‌اید و کارهایی که نکرده‌اید، یا کارهایی که باید می‌کردید و نکردید، فکر کنید.

بار دیگری نیز بر دوش دارید. برای برخی این بار به همان اندازه سنگین است. این بار، سرزنش است. اگر در وضعیتی تأسف‌آور هستید، هر چیزی را سرزنش می‌کنید. در بازی سرزنش والدین شما نقش اصلی و بزرگی داشته‌اند. در مورد اعتماد به‌نفس ضعیف تا نداشتن مهارت‌های حرفه‌ای آنان تقصیر بزرگی به گردن دارند. همسر، همسر سابق، و افراد مهم زندگی‌تان در این بازی سهیم هستند. هریک از آنها به طریقی نقشی در «تخریب» زندگی شما داشته‌اند. وابستگان بازیگران فیلمی هستند که شما را بیچاره نشان می‌دهد. و اجازه دهید فرزندان، بستگان، همکاران، روسا، سیاست‌مداران و بسیاری دیگر را که هریک نقشی ایفا کرده‌اند فراموش نکنیم. اعمال بدون فکر یا بیمارگونه آنها سبب غم و اندوه شما شده و می‌شود. همه‌اش گناه آنها است!

احساس گناه و سرزنش دو بار سنگین و غیرقابل حمل هستند. نه تنها سنگین هستند، بلکه تا زمانی که این دو بار را حمل می‌کنید، دستان شما برای برداشتن چیزهایی بهتر در زندگی آزاد نیست. خبر خوب این است که می‌توانید از احساس گناه و سرزنش آزاد شوید. در واقع، حقیقتی که دارید می‌آموزید بار آنها را سبک‌تر می‌کند، سپس مانند مه صبحگاهی در یک تابستان ناپدید می‌کند.

### قوانین طبیعت

چیزهایی هستند که ما آنها را قوانین طبیعت می‌شناسیم. آنها ثابت و تغییرناپذیرند. آنها وجود دارند. در مورد آنها سوال نمی‌کنید. با آنها بحث نمی‌کنید. وقت و انرژی خود را برای تغییر یا اصلاح آنها هدر نمی‌دهید. فقط آنها را می‌پذیرید و زندگی خود را با آنها هماهنگ می‌کنید.

قانون جاذبه چنین قانونی است. اگر شیئی را بیندازید، می‌دانید که به زمین می‌افتد. فرض کنید که به عکاسی علاقه دارید و به تازگی یک دوربین دیجیتال

۴۰۰۰ دلاری خریده‌اید. دارای بند و سوت است و شما از داشتن آن به خود می‌بالید. از صخره‌ای بالا می‌روید و پرنده‌ای کمیاب می‌بینید که اندکی پایین‌تر از شما نشسته است. شما خم می‌شوید و کنترل‌های دوربین را تنظیم می‌کنید تا یک عکس روشن از او بگیرید. دوربین از دستتان می‌لغزد و به جایی خیلی پایین‌تر از جایی که شما هستید سقوط می‌کند.

حالا چه اتفاقی می‌افتد؟ حتماً احساس بدی دارید. ممکن است به این دلیل که خیلی احمق هستید که از لبه صخره خم شده‌اید بدون اینکه بند دوربین را به گردنتان ببندازید و از این ابزار ساده احتیاطی استفاده نکرده‌اید، خودتان را بزنید. ممکن است با خود فکر کنید که این آخرین عمل در لیست کارهای احمقانه شماست؛ یا این که چگونه برای شکست آماده‌اید زیرا به نظر می‌رسد که نمی‌توانید هیچ چیزی را یاد بگیرید. از این جا به بعد شما در یک ماریج نرولی قرار می‌گیرید. ممکن است دوستان یا همسفرهای خود را سرزنش کنید که پیشنهاد خرید چنین دوربین گرانبهایی را به شما داده بودند، یا پیشنهاد کرده بودند از کوه بالا بروید، یا به صورتی مسوول زیان دیدن شما شده‌اند.

یا این که ممکن است شانه‌های خود را بالا ببندازید و آن را درسی گران‌بها تلقی کنید. ممکن است تصمیم بگیرید که در مخارج غذا صرفه‌جویی کنید تا پول خرید چنین دوربینی را پس‌انداز کنید، یا این که تصمیم بگیرید که هرگز چنین شیء گرانبهایی خریداری نکنید. ممکن است یکی دو هفته غمگین باشید، یا ده دقیقه، یا اصلاً غمگین نشوید. اما مسلماً یک اتفاق نمی‌افتد. قانون جاذبه را محاکمه نمی‌کنید. مشت خود را به دیوار نمی‌کوبید و به این قانون لعنت نمی‌فرستید « چرا با من این کار را کردی؟ آیا نمی‌دانستی که این یک دوربین گرانبهاست و برای من خیلی مهم است؟ چرا یک لحظه آرام نگرفتی و اثر خود را خنثی نکردی تا دوربین چند ثانیه در هوا معلق بماند. چرا این کار را با من کردی، تو ای مخلوق وحشتناک؟»

این اتفاق نمی‌افتد زیرا شما قانون جاذبه را پذیرفته‌اید. همیشه آن را پذیرفته‌اید. این قانون وجود دارد. بنابراین شما زندگی خود را متناسب با آن شکل می‌دهید. قانون دیگری نیز وجود دارد که به اندازه قانون جاذبه تغییر ناپذیر است. اما هرگز

این را درک نکرده‌اید. آن را به عنوان قانونی که رفتار شما و هر کس دیگر را شکل می‌دهد نشناخته‌اید. به علت نشناختن و نادیده گرفتن این قانون، بار احساس گناهی را که قبلاً به آن اشاره کردیم بر دوش می‌کشید. به علت این نادیده گرفتن، دیگران را بخاطر بدشانسی‌های خود سرزنش می‌کنید و سخت از آنها عصبانی هستید. اگر این قانون را درک کنید، آن را می‌پذیرید. به محض این که پذیرفتید، دیگر احساس گناهی در زندگی‌تان وجود نخواهد داشت و از سرزنش کردن دیگران دست برمی‌دارید. و پاداش شما: از سرزنش خودتان دست برمی‌دارید! بخش بزرگی از احساس گناه برگرداندن سرزنش به درون شماست و این نیز ناپدید خواهد شد. بخش‌های دیگر نیز ناپدید می‌شوند. به طرز ساده خودتان را می‌پذیرید و از تنبیه کردن بی‌رحمانه خودتان دست خواهید کشید.

### قانون نفع شخصی

آماده‌اید؟ همه، در هر زمانی، همیشه در جهت منافع شخصی خود عمل می‌کنند. ارزش دارد بازهم تکرار کنیم، و تأکید کنیم که: هر کسی، در هر زمانی، همیشه در جهت منافع شخصی خود عمل می‌کنند. همین حالا گیج شدید. این «قانون» را درک نمی‌کنید، و با چیزی که فکر می‌کنید فهمیده‌اید موافق نیستید و اطمینان دارید که آنچه به شما گفتم بتواند شما را از بارهایی که بر دوش می‌کشید رها کند. بیایید با عدم موافقت شما شروع کنیم. احتمالاً گفتگوی ذهنی‌تان به شما می‌گوید «در حرف‌های او حقیقتی نهفته است. اما تا حدی حقیقت دارد. برخی اوقات کارهایی برای نفع خودم می‌کنم، شاید بیشتر اوقات این کار را می‌کنم. در حقیقت، من کاملاً نوع دوست هستم. در واقع کمی بیشتر از این.» در این حالت شروع می‌کنید به تهیه لیستی از کارهایی که برای دیگران کرده‌اید. تعداد دفعاتی که پسرتان و دوست او را برای تماشای مسابقه فوتبال برده‌اید، شامی که برای والدین همسرتان تهیه کرده‌اید، کار داوطلبانه‌ای که در غذاخوری خیریه انجام داده‌اید، کمکی که همیشه به همکارانتان می‌کنید، و غیره.

در حقیقت، با پایان یافتن کار تهیه لیست، خود را نمونه تقوی احساس کرده‌اید. ابتدا یک داستان. داستان مربوط به چسترتون نویسنده و جرج برنارد شاو نمایشنامه نویس معروف است. سعی نکنید حقیقت تاریخی این داستان را اثبات کنید. چسترتون و شاو در سفری که با کالسکه داشتند غرق گفتگو بودند. بحث آنها داغ شده بود. چسترتون عقیده داشت که یک کشور هنگامی می‌تواند پیشرفت کند که سیاستمداران آن نوع دوست باشند و بتوانند منافع عموم مردم را تأمین کنند. شاو با قاطعیت می‌گفت که چیزی به نام نوع دوستی وجود ندارد، مردم به‌طور ذاتی خودخواه هستند و به نفع خودشان کار می‌کنند.

آنها به خوکی رسیدند که لابلای سیم‌های خاردار گیر افتاده بود و تیغه‌های سیم خاردار در بدنش فرو رفته بود. تیرکی که سیم خاردار به دور آن پیچیده شده بود از جا کنده شده و افتاده بود و گردن گوساله را به زمین چسبانده بود. باران تندی می‌بارید و چاله‌ای که گوساله در آن افتاده بود کم‌کم پر از آب می‌شد. طولی نمی‌کشید که گوساله در آب خفه می‌شد.

شاو در حالی که هنوز بحث می‌کرد به کالسکه ران دستور توقف داد. او از کالسکه بیرون پرید و به‌سوی حیوان رفت، تیرک را از جایش برداشت و گوساله را آزاد کرد. گوساله زخمی شده بود. هنگامی که شاو به سمت کالسکه برگشت، پایش لغزید و میان آب و گل افتاد. کت زیبای او گلی شد و کلاهش دندان‌دار شد و کفش گران قیمت او پر از آب شد.

چسترتون از روی خود نمایی بینی‌اش را گرفت و روزنامه‌ای پهن کرد تا شاو روی آن بنشیند و صندلی گران قیمت کالسکه را خراب نکند. شاو دلش می‌خواست او را بکشد.

چسترتون پیروزمندانه گفت: « تو نظرات مرا ثابت کردی. تو یک عمل نوع دوستانه انجام دادی. یک دست لباس کامل را خراب کردی تا حیوان را آزاد کنی.»



شاو در حالی که کوشش می کرد با یک دستمال چروکیده لباس هایش را خشک کند گفت: « برعکس، این یک عمل کاملا خودخواهانه بود. اگر خوک را آزاد نمی کردم، امشب نمی توانستم بخوابم.»

شاو عقیده‌ای داشت. آیا به خاطر این که برای افراد مهم زندگی تان کار خوبی کرده‌اید احساس خوبی دارید؟ علت این است که شما با کار خود تصویری را که از نحوه رفتار یک شوهر یا همسر خوب دارید، تقویت کرده‌اید. شگفت‌آور این است که اگر احساس - یا رفتار - خوب شما آن طور که انتظار دارید توسط شخص مقابل پاسخ داده نشود، ناپدید می‌شود. به همین دلیل است که میزان طلاق تا این حد زیاد است! بیایید به برخی نمونه‌های لحظات پنهان نفع شخصی نگاه کنیم. آیا صبح زود هنگامی که کودکان شما به مدرسه می‌روند بیدار می‌شوید تا برای آنها ناهار آماده کنید؟ علت دیدگاهی است که شما در مورد وظایف والدین دارید و با این دیدگاه زندگی می‌کنید. آیا به مسایل تراژیک علاقه‌مند هستید و همین که می‌شنوید که فاجعه‌ای در یک نقطه دور رخ داده سراغ کیف پولتان می‌روید؟ علت این است که خود را شخصی مهربان می‌دانید و باید رفتاری مهربانانه داشته باشید.

هیچ کدام از این نمونه‌ها یک راز نیست. بسیاری از «انسان دوستی» ها روشی است که موسسات برای تحریک حس خود دوستی اشخاص ثروتمند بکار می‌برند و آنها را اشخاصی نشان می‌دهند که «می‌توانند تفاوتی ایجاد کنند.» این موسسات نام اشخاص بخشنده را بر ساختمان‌ها و برنامه‌های خود می‌گذارند. آنها مجسمه‌های برنزی و قدردانی‌های خود را به اشکال گوناگون به اطلاع عموم می‌رسانند. مبادله ساده‌ای است - پول در ازای ارضاء خود دوستی و خودپرستی.

آیا به موسسات خیریه به صورت ناشناس کمک می‌کنید؟ علت این است که عقیده راسخی دارید که دنیا باید چطور باشد، اما آن طور که می‌خواهید نیست. خیریه‌ای که از آن حمایت می‌کنید سهم خود را در دیدگاه شما انجام می‌دهند، و کمک به آنها تنش‌های درونی شما را کاهش می‌دهد. آیا به جاهایی که دچار سیل، زلزله، آتش سوزی، طوفان و دیگر بلاهای طبیعی شده است کمک می‌کنید؟ آیا برای تسکین آلام قربانیان جنگ‌های خانمانسوز که متأسفانه هنوز در کره زمین دیده

می‌شوند، کمک می‌کنید؟ برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، همه کمک‌های شما خود-محورانه هستند. به این دلیل کمک می‌کنید تا نسبت به بخشندگی و طبیعت خوب خود افتخار کنید. به این دلیل است که خدمت و فداکاری می‌کنید. شما برای نفع شخصی خود کار می‌کنید. همیشه این کار را می‌کنید. همه این کار را می‌کنند. این یکی از قوانین طبیعت است.

همین جا یک دقیقه مکث کنید، فکر کنید. آیا می‌گویید که هر کاری من می‌کنم به یک معنی خودخواهانه است زیرا دلیل کارهای من رسیدن به سطحی از رضایت شخصی است؟ دقیقاً این همان چیزی است که می‌گویم. اطلاع از این حقیقت شگفت‌انگیز و رهایی بخش است، حتی اگر ابتدای کار چنین به نظر نرسد. اما تنها در صورتی رهایی بخش است که آن را در سطحی عمیق درک کنید و بپذیرید.

### تمرین: دوربین‌تان را زمین بیندازید

یک لحظه به کاری که کرده‌اید و از این بابت تأسف می‌خورید، فکر کنید. «باید ها» و «چرا نشد ها» چه هستند؟ به این فکر کنید که چگونه بر اساس منافع شخصی خود کار می‌کنید.

امروز، با پختگی بیشتر می‌توانید به روشنی ببینید که آنچه را به نفع خود می‌دانستید در حقیقت به سود شما نبود. اما این را نمی‌دانستید. به روشنی ببینید که مانند کودکی بودید که سیخ داغ بخاری را در دست گرفته بود. شما کودک را سرزنش نمی‌کنید. او چیزی بهتر از این نمی‌دانست. سرخی میله آهنی او را جذب شد و به سوی آن رفت و نمی‌دانست که این میله سرخ می‌تواند به او آسیب برساند. سرزنش کردن خودتان مانند سرزنش کردن قانون جاذبه است که اجازه داد دوربین سقوط کند. این کار را نکنید. نمی‌توانید این کار را بکنید.

به مدت چند روز این تمرین را انجام دهید، خواهید دید که بارهای احساس گناه رفته رفته سبک‌تر می‌شود و سرانجام ناپدید می‌گردد.

حالا به قسمت دوم تمرین می‌پردازیم. لیستی از همه افرادی که آنها را سرزنش

می‌کنید، تهیه نمایید. افرادی که کاری بد در حق شما کردند. افرادی که کارهایی کرده‌اند تا در زندگی بیچاره شوید. آنها نیز براساس منافع شخصی خود عمل می‌کردند. هریک از آنها و همه آنها این کار را می‌کردند. شاید فکر کنید آنها اشتباه می‌کردند. ممکن است برخی از آنها حالا فکر کنند که اشتباه کرده‌اند. ممکن است آنها فکر کنند کاری درست کرده‌اند یا اصلاً در مورد آن فکر نکنند. مهم نیست. در زمانی که آنها کار خودشان را می‌کردند، زمانی که شما را ناراحت می‌کردند، همانطور عمل می‌کردند که شما می‌کنید - آنها برای نفع شخصی خود عمل می‌کردند. این قانون طبیعت است. سرزنش کردن آنها مانند سرزنش کردن قانون جاذبه است که اجازه داد دوربین شما سقوط کند. شما این کار را نکنید. نمی‌توانید این کار را بکنید. و به این ترتیب بار سرزنش را نیز از دوش خود بر زمین می‌گذارید.

### راهنمای‌های مفید

داستان زیر این نکته را بیشتر روشن می‌کند. آن را مفید خواهید یافت. او به پایان عمر زاهدانه خود رسیده بود اما نمی‌توانست کارهایی را که در جوانی کرده و خود و دیگران را آزار داده بود، فراموش کند. تأسف و تأثر او به حدی عمیق بود که استاد تصمیم به مداخله گرفت و دستش را روی پیشانی او گذاشت. بلافاصله او به موزه هنر با تابلوها و شاهکارهای هنری منتقل شد. اما صبر کنید! اشکالی در کار بود. بسیاری از تصاویر فاقد چهره بودند. روی برخی از آنها قلم کشیده شده بود، برخی تابلوها با چاقو شکافته شده بودند، و برخی از آنها پاره شده بودند. برخی از مجسمه‌ها شکسته شده بودند، برخی سیاه شده بودند و برخی سوزانده شده بودند.

او احساس کرد در زمان به عقب برمی‌گردد و کودک خردسالی دید که با چهره‌ای معصوم در موزه سروصدا به راه انداخته بود. کودک با دیدن تابلوهای اطراف خود با خوشحالی خندید. او چاقویی دید و آن را روی قاب تابلویی کشید. و مجسمه‌ای را به زمین انداخت و در حالی که مجسمه می‌شکست، دستهایش را با شادی برهم زد. او کبریتی در دست گرفت و نگاهی به اطراف انداخت تا چیزی برای سوزاندن بیابد.

او نگاهی دقیق‌تر به چهره کودک انداخت، و با وحشت چهره کودکی خود را شناخت. در یک چشم به هم زدن، فهمید چرا استاد او را اینجا فرستاده است. استاد گفت: «درسته پسر، تو تنها کسی بودی که آسیب رساندی. تو به این دلیل این کار را کردی که نمی‌دانستی چکار می‌کنی. سرزنش کودک فایده‌ای ندارد. او تنها براساس لذتی لحظه‌ای کار می‌کند.

«برگرد و تا آنجا که می‌توانی جبران کن. اگر روی یک تابلو قلم کشیده‌ای، می‌توانی با احتیاط آن را پاک کنی. اگر مجسمه‌ای را سوزانده‌ای، کاری نمی‌توان کرد. از اشتباهات خود درس بگیر و پیش برو. در چیزی که زندگی می‌نامیم راهی برای بازگشت به عقب وجود ندارد.»

هنگامی که کودک درون‌تان را تنبیه می‌کنید، دچار احساس گناه می‌شوید. اگر کودکی که تنبیه می‌کنید کسی دیگر باشد، بار سرزنش را بر دوش می‌گیرید. در سفر زندگی هر دو بار دردناک و سنگین هستند، و اگر بدانید که هر کس - حتی شما، به ویژه شما - در هر زمان و همیشه براساس نفع شخصی خود کار می‌کند، از بر دوش کشیدن هر دو بار اجتناب می‌کنید.

این ایده‌ای مستحکم است که باید آن را نهادینه کنید، زیرا برخلاف همه باورهایی است که دارید. عیبی ندارد. به‌طور مکرر تمرین را انجام دهید. در جریان کارهایی که می‌کنید و عقیده دارید که کارهایی بشر دوستانه است کارتان، انگیزه هایتان و گفتگوی ذهنی‌تان را مکرر بیازمایید. به تدریج حقیقت امر بر شما روشن می‌شود.

به‌خاطر داشته باشید که در نهایت شما برای خودتان در این اصول مهارت پیدا می‌کنید. آن را برای شخص دیگری انجام نمی‌دهید. می‌توانید خشم، احساس گناه یا سرزنش را در درونتان حمل کنید، تنها به خودتان آسیب می‌رسانید. قانونی که شرح دادیم روشی شسته‌رفته برای بر زمین نهادن یارهایی است که بر دوش دارید.

### جهان یک تکثیر کننده اجباری است

از قانون توانگری آموختید که به‌خاطر هر چیزی از صمیم قلب شکر کنید و قدر آن را بدانید، در زندگی‌تان افزایش خواهد یافت. متأسفانه این قانون در جهت عکس،

در جهت تاریکی نیز عمل می‌کند. احساسات منفی - خشم، تنفر، عدم اطمینان، و چیزهایی مانند آن - را که بیان می‌کنید نیز توسط جهان برداشته شده و با نیروی بیشتری به سوی شما انعکاس می‌یابد.

جهان مانند یک تقویت کننده (آمپلی فایر) بسیار حساس عمل می‌کند. آنچه به طرفش بیندازید، با نیروی بیشتری به سوی شما بازتاب می‌کند. تا حدی این را می‌دانید و مسلماً بخشی از خرد رایج است که می‌گوید « هرچه بکنی، بر تو می‌کنند »؛ « هرچه بکاری درو می‌کنی » و « وقت پس دادن است ».

در اصطلاحات نظامی، تکثیرکننده نیرو چیزی است که تأثیر یک سلاح یا یک تاکتیک نظامی را چند برابر می‌کند. بمبها موثرند. بمبهای دقیق هوشمند تأثیر بیشتری دارند. بمبهای هوشمند با استفاده از یک تعیین کننده نقطه و ابزار لیزری هدفیابی دقیقاً به طرف هدف می‌روند؛ این ابزارها تأثیر بمبها را چند برابر می‌کنند. جهان یک تقویت کننده نیرو است، شما می‌توانید نیروی بیکران آن را تحت کنترل خود درآورید. شما بارها از این نیرو به صورتی ناآگاهانه - و بنابراین بیشتر اوقات نا عاقلانه - استفاده کرده‌اید. حالا از شما دعوت می‌کنم که آگاهانه و عاقلانه از آن استفاده کنید. راه استفاده از آن درک طرز عمل آن و کنترل آن چیزی است که بیان می‌کنید و او آن را برداشته و به سوی خودتان برمی‌گرداند.

مدت بسیار کوتاهی لازم است تا متوجه تغییرات بزرگ و مثبت در زندگی‌تان شوید. در حقیقت، قبلاً در این مورد تجاربی دارید. تمرین قدردانی و شکرگزاری که پیش‌تر انجام دادید نمونه‌ای از این اصل در عمل است.

### از شغلم متنفرم

بهترین راه تشریح این اصل، یک مثال است. وضعیتی رایج که من همواره با آن برخورد می‌کنیم چنین است: « از شغلم متنفرم! صبح بیدار می‌شوم، خوب، کار

گر همه نیک و بد کنی

۵. هرچه کنی به خود کنی

گندم از گندم بروید، جو ز جو

۶. از مکافات عمل غافل مشو

سختی است. رییس من مستبد است، همیشه از من انتقاد می‌کند و نیش و کنایه به من می‌زند. او بی لیاقت است، اعتبار او از کار ماست، و به‌خاطر اشتباهات خودش دیگران را سرزنش می‌کند. کار خسته کننده است و همیشه کار زیادی دارم. همکاران من خودخواه، نادان هستند و از زیر کار شانه خالی می‌کنند. زیردستان من احمق و ناسپاس هستند. مشتریان از پشت خنجر می‌زنند - همیشه می‌خواهند ولی مطلقاً بی عقل هستند. خوشحال می‌شوم روزی بتوانم آنجا را ترک کنم.»

آیا شما با یکی از بخش‌های این وضعیت ارتباط دارید؟

اول، استرسی را که تجربه می‌کنید بشناسید و به‌خاطر داشته باشید که همه این استرس‌ها از این حقیقت ناشی می‌شوند که شما در یک جهان «من - محور» زندگی می‌کنید و آنچه را که به شما ارائه می‌شود رد می‌کنید. مطلب کوچکی نیست، بنابراین مدتی در این باره فکر کنید. روسا همین هستند که هستند، مشتریان، همکاران، زیردستان و دیگران نیز همین طورند. مشکل شما اینجاست که اصرار دارید آنها چیز دیگری باشند، و آنها چیز دیگر بودن را نمی‌پذیرند.

آیا کار شما این نیست که زیردستان خود را پرورش دهید، با همکارانتان به‌صورت جمعی کار کنید، در صورت نیاز انتظار کمک از رییس‌تان داشته باشید، و روند کار و نتایج آن را بهبود بخشید؟ مسلماً همین است. بنابراین اگر هیچ کدام از این‌ها درست از کار در نیاید حق دارید ناامید شوید. اما اگر در جهانی من - محور این کار را بکنید، دچار زخم معده، افسردگی می‌شوید و فشار خون‌تان بالا می‌رود.

سعی کنید کارت‌تان را در جهانی دیگری - محور انجام دهید. حتی اگر بازهم به همان نتایج برسید، استرس‌های شما ناپدید خواهند شد. اما نکته منفی اینجاست که نتایج پیوندی محکم‌تر با شما دارند.

بعد، به این نکته توجه کنید که چه سیگنال‌هایی به جهان خارج می‌فرستید - خشم، ناامیدی، احساس گناه - تا جهان آن را بردارد. جهان این احساسات منفی را برمی‌دارد و از هزاران راه دیگر به سوی شما برمی‌گرداند. هیچ کینه شخصی وجود ندارد. جهان این گونه عمل می‌کند. آیا واقعاً دوست دارید آنچه را به خارج می‌فرستید به خود شما برگردانده شود؟

سوم، به اثری که نگرش و وضعیت احساسی شما روی جهان دارد، فکر کنید. آیا دوست دارید چنین اثری روی شما گذاشته شود؟ به خاطر دارید که در تمرین شکرگزاری و قدردانی چه احساس خوبی داشتید؟ این یک برابر نهاده (آنتی‌تز) دقیق است. لازم نیست این طور باشید. اولین تمرین بعدی دقیقاً به شما نشان می‌دهد چگونه شغل خود را به چیزی نیرودهنده، نه کسل کننده، تبدیل کنید. دومین تمرین به شما نشان می‌دهد چگونه شبکه‌ای از افراد همفکر ایجاد کنید تا به شما نیروی زندگی و کار بدهند. خواهید دید که این تمرینات چقدر نیرومند هستند. می‌توانید این روش‌ها را برای دیگر بخش‌های زندگی‌تان، که در آنها مشکل دارید، مورد استفاده قرار دهید!

### تمرین: شغل خود را لمر بخش کنید

در باره شغل‌تان فکر کنید. آیا شغل خود را دوست دارید؟ از آن متنفرید؟ اگر مانند بسیاری از مردم باشید، احساسی مرکب دارید. بخش‌هایی از آن را دوست دارید و بخش‌های دیگری را دوست دارید. بیایید بدترین حالت را در نظر بگیریم که در آن شما از شغل‌تان نفرت دارید.

چرا هنوز بر سر شغل خود مانده‌اید؟ چیزی شما را آنجا نگه داشته است. شاید حقوقی باشد که به آن نیاز دارید. یا شاید موقعیتی است که برایتان ایجاد کرده است. یا امید دارید فردای بهتری داشته باشید. یا چیز دیگری، یا ترکیبی از همه این‌ها. مهم نیست. لیستی از چیزهایی که شما را بر سر کارتان نگه داشته‌اند بنویسید و درباره آن لیست فکر کنید. این جنبه مثبت ارزیابی شماست. ببینید این لیست برای شما و دیگران چه معنایی دارد. برای حقوقی که می‌گیرید شکرگزار باشید. از این حقوق است که اجاره یا قسط منزل، مخارج روزانه، تأمین نیازهای فرزندان و خرج مسافرت‌ها و هزینه‌های درمانی را می‌پردازید. آگاهانه در باره این حقیقت بیندیشید که افراد بسیاری در محل کار با شما همدل هستند.

به خاطر این‌ها شکرگزار باشید. برای شکرگزاری مدت ده دقیقه وقت بگذارید. بعد، به کاری که می‌کنید فکر کنید. هر کاری که در طول روز می‌کنید، بی‌فایده نیست. در کارتان لحظات لذت‌بخش و تفریحی نیز وجود دارد. ممکن است با یک

مشتری صحبت کنید. یا با یک همکار از بخش دیگری همکاری داشته باشید. یا با همکاران برای بازی بولینگ بروید. با دقت فکر کنید و هر چیزی را که به شما انرژی می‌دهد یادداشت کنید. از طولانی شدن این لیست تعجب خواهید کرد. این کار را در مدت دو یا سه روز انجام دهید. لیست را همراه خود نگه‌دارید و هر چیزی که می‌توانید به آن فکر کنید یادداشت کنید، مثلاً غذای خوبی که سرو می‌شود یا مرتب بودن آبدارخانه محل کارتان، یا این که سرویس بهداشتی محل کار تمیز است و غیره. لیست را کامل کنید و به خاطر همه موارد آن شکر کنید. به‌ویژه در رابطه با هر چیزی که به کار شما مربوط است، شاکر باشید. از پروژه‌ای که مطالب زیادی از آن آموختید قدردانی کنید. از مسافرت‌های شغلی که اگرچه شما را از خانواده دور می‌کند اما تجارب بیشتری نصیب‌تان می‌کند قدردانی کنید. از تماس‌های شغلی که موجب بیشتر شناخته شدن شما در عرصه کار و اقتصاد می‌شود قدردانی کنید. احساس کنید که شکرگزاری و قدردانی شما از وجودتان صادر می‌شود و شما را در بر می‌گیرد.

این را تشخیص دهید که خستگی شما و ناامیدی شما به‌خاطر انرژی زیادی است که صرف تمرکز زیاد روی چیزهایی است که ندارید؛ تمرکز روی چیزهایی است که در محل کار شما را آزار می‌دهد؛ تمرکز روی تغییر چیزهایی است که دوست ندارید به این صورت باشند. این نشان‌دهنده یک جهان من - محور است.

در عوض، روی چیزهایی که در محل کار درست هستند تمرکز کنید. نمی‌توانید تمام مدت این کار را بکنید، اما هر چه بیشتر سعی کنید. واقعاً این کار را بکنید. از قلب‌تان کمک بگیرید. با تمام وجود و از صمیم قلب این کار را بکنید.

آیا در مورد خود چنین فکر می‌کنید که یکی از دندان‌های یک چرخ بزرگ هستید؟ این فکر را نکنید. شرکتی که در آن کار می‌کنید به فردی یا جایی سود می‌رساند. به‌علت حقوقی که می‌پردازد برخی موسسات می‌توانند کشاورزی کنند، به‌علت مالیاتی که می‌پردازد برخی موسسات می‌توانند خدماتی ارائه کنند، و محصولات می‌توانند تولید می‌کنند زندگی مشتریان را بهتر می‌کند.

به شبکه وسیع ارتباطات - با مشتریان، جوامع، عموم مردم، حکومت - فکر کنید



که شما جزیی کوچک از آن هستید. آیا شرکت شما کابل ترمز هواپیما می‌سازد؟ پس شما نقشی کوچک در کمک به امنیت سفر میلیون‌ها نفر دارید. به‌خاطر چنین نقشی شکرگزار باشید.

کلیسای باشکوهی در حال بنا شدن بود. قبلاً بنای کلیسا کوچک بود و حتی نیمی از آنچه برایش در نظر گرفته شده بود ارتفاع نداشت و وسعت آن به یک چهارم طرح جدیدش نمی‌رسید. نقاشی آبرنگ بی‌نظیر، پنجره با شیشه‌های رنگی، و گچبری‌های زیبا- این طرح‌ها هنوز در ذهن معمار و هنرمندانی بود، که معمار گرد هم آورده بود. معمار در طول جاده‌ی خاکی قدم می‌زد تا به‌طور واضح ساخته‌ی خود را ببیند، او در راه به سه نفر رسید که در آفتاب داغ نیمروز کار می‌کردند. هریک از آنها جوانی در ابتدای عمر خود بودند. همه به یک کار مشغول بودند. کاری طاقت فرسا و سخت. هریک از آنها قطعه سنگی برداشته و آن را روی یک سنگ تخت می‌گذاشت و با پتک روی آن می‌کوبید تا بشکنند. او از هریک از آنها سوالی ثابت پرسید: « چکار می‌کنی مرد خوب، و چرا این کار را می‌کنی؟ »

مرد اولی پاسخ داد: « نمی‌بینی چکار می‌کنم؟ سنگ می‌شکنم زیرا روزی نیم پنی حقوق می‌گیرم. »

مرد دومی پاسخ داد: « من سنگ‌های کوچک می‌سازم تا در انحنای دیوارهای ساختمان کار گذاشته شوند. برای معاش خانواده‌ام این کار را می‌کنم. »

مرد سومی پاسخ داد: « من به ساختمان این کلیسای شگفت‌انگیز کمک می‌کنم که داری می‌بینی. وقتی کار ساختمان به پایان برسد، مردم بسیاری از کشورهای دیگر به اینجا می‌آیند تا غرق تماشای شگفتی‌های آن شوند. من این کار را می‌کنم زیرا به‌عنوان یک شاگرد تازه‌کار حقوق خوبی می‌گیرم. »

چهل سال بعد مرد اولی درگذشت. او یک کارگر روزمزد باقی مانده و کار سخت خیلی زود او را فرسوده کرده بود. مرد دومی بازنشسته شده و نسبتاً زندگی راحتی داشت. او یک صنعت‌گر شده بود و شهرتی پیدا کرده بود.

اما مرد سوم؟ معمار نیازی نداشت در مورد او سوالی بکند. شهرت او هنوز در حال گسترش بود، او هنرمندی شده بود که در ساختن دیوارهای زیبا مشهور شده بود.

سنگی را که در دیوار کار گذاشته می‌شود، نشکنید. جزیی از یک تیم باشید که کلیسا می‌سازد. حتی ابرسان یک کاروان در موفقیت کار نقش دارد.

پس از انجام همه کارها، نوبت آن رسیده که قدم بعدی را بردارید. بخشی از کارتتان را که دوست دارید مهارت شما در آن بخش بهبود یابد و کارآمد تر شوید مشخص کنید. این امر نیازمند این است که خودتان هم چیزهایی بیاموزید. چیزی را انتخاب کنید که موفقیت شما در آن لذت بیشتری برایتان خواهد داشت.

آیا برنامه‌ریز مالی هستید که از تلفن زدن متنفرید اما نوشتن را دوست دارید؟ در مورد نوشتن ایمیل بیشتر بیاموزید تا بتوانید وقت بیشتری را با مشتریان باشید و کمتر قرار ملاقات بگذارید. آیا ریسی هستید که دوست ندارید به زیردستان خود بگویید تکان بخور، اما خواهان حمایت از آنها هستید؟ دوره‌ای در مورد مدیریت انسانی بگذرانید. آیا دوست دارید وقت شما در اختیار خودتان باشد در حالی که کارمندان زورگو کارهایی را به شما محول می‌کنند که دوست ندارید انجام دهید؟ در سمینارهایی که در مورد قاطعیت و ارتباط غیر خشن تشکیل می‌شوند شرکت کنید. آیا مایلید با مشتریانی سروکار داشته باشید که به دانش شما و تلاشی که برای خدمت به آنها می‌کنید احترام می‌گذارند؟ مشتریان محبوب خود را تجزیه و تحلیل کنید، و معیارهایی مشخص کنید، و منشی در پیش بگیرید تا مشتریان بیشتری از این نوع برای خودتان پیدا کنید.

مدت یک ماه روی کسب مهارت‌هایی که برای خودتان تعیین کرده‌اید تمرکز کنید، آنها را به نحوی مناسب به کار بندید. آموختن اهمیت دارد. باید چیزهایی بیاموزید که شما را از وضعیت کنونی خارج کند و دانش و مهارت شما را بیفزاید. شما آموزش و معیارهای ارزیابی را انتخاب خواهند کرد.

مثلاً اگر شما یک برنامه‌ریز مالی هستید و در مورد ایمیل می‌آموزید، باید عناوینی موثر برای ایمیل‌های خود تعیین کنید تا بتوانید ایمیل‌هایی نیرومند بنویسید؛ باید این هدف را یکی از اهداف آموزشی خود قرار دهید. ممکن است هدف کارایی خود را چنین تعیین کنید که حداقل ده عنوان برای خدمتی که ارائه می‌کنید بسازید.

پایان هر ماه پیشرفت خود را ارزیابی کنید. اگر به اهداف خود نرسیده‌اید، ممکن

است به علت کمی وقت یا کمبود منابع باشد، یا این که هدفی نامناسب انتخاب کرده‌اید. برای ماه دوم، از نظر مهارت و کارایی هدف دیگری تعیین کنید. در صورتی که پیشرفت‌هایی کرده‌اید و نیاز به وقت بیشتری دارید، توسعه دادن اهداف ماه پیشین مانعی ندارد. اما انجام ساده این کار، به‌ویژه اگر صادقانه کار نکرده باشید و به هدفی نرسیده باشید خوب نیست.

ممکن است گاهی متوقف شوید و به کمک اشخاصی که اطلاعی در مورد مهارت‌های مورد نظر شما دارند نیاز داشته باشید. با هر وسیله‌ای که می‌دانید، پیشرفت کنید. تمرین بعدی روش‌هایی نیرومند برای کشف چنین نیازهایی در اختیار شما قرار می‌دهد. پشتکار داشته باشید.

به مدت چند سال این کار را بکنید. در پایان، دست کم نیم دوجین مهارت‌های جدید آموخته‌اید و کارایی خود را از بسیاری جهات بهبود بخشیده‌اید. اما مهم‌تر این که شما شغل خود را حیاتی تازه بخشیده‌اید. نه تنها این، بلکه حاضرم سر یک شام شرط ببندم که شما کارایی شغلی خود را بسیار بهتر خواهید یافت و بسیاری اوقات از شغل خود لذت خواهید برد.

رضایت شما دو دلیل دارد. شما براساس منافع خودتان کار کرده‌اید اما درک خود را از منافع شخصی‌تان گسترش داده‌اید. کاری که شما می‌کنید استفاده از قانون توانگری و اطلاع از این امر است که جهان یک تکثیر کننده اجباری مزایای شماست. هنگامی که از تمرکز روی خود، یا آنچه می‌خواهید و آنچه نمی‌خواهید دست بردارید، و تمرکز خود را روی این مطلب بگذارید که چگونه می‌توانید در خدمت جامعه‌ای بزرگ‌تر باشید، شروع به از دست دادن نیروهای بسیار قدرتمند خود می‌کنید. خواسته شما به جهان پیرامون منتشر می‌شود، تقویت می‌شود و درست به سمت خودتان برمی‌گردد. در حقیقت، این یکی از موثرترین شیوه‌های بدست آوردن خوشبختی است که چنین تشنه آن هستید.

هنگامی که برای اولین بار دست به این کار می‌زنند، ممکن است احساس کنید که در حال نقش بازی کردن هستید. شما احساسی صمیمانه در باره در خدمت دیگران بودن ندارید. اشکالی ندارد. شما نمی‌توانید بلافاصله بر «اول من» که طی سال‌ها

برایتان شرطی شده‌است، غلبه کنید. به نقش بازی کردن ادامه دهید. دیر یا زود، مانند یک هنرپیشه آماتور که پیش‌تر به آن اشاره کردیم، در نقش خود غرق می‌شوید. و این هنگامی است که زندگی جهش می‌کند. امتحان کنید!

### راهنمای‌های مفید

۱- به خاطر داشته باشید که تمرکز کلید اصلی است. اگر روی اشکالاتی که در کارتان می‌بینید تمرکز کنید، شغل‌تان شما را بیچاره می‌کند. می‌توانید با تمرکز کردن روی آنچه «درست» است، به شغل خود حیاتی تازه ببخشید. همه چیزهای «نادرست» شغل‌تان را - حتی اگر اکثر امور شغلی شما را شامل می‌شوند - نادیده بگیرید.

۲- افراد زیادی به شما خواهند گفت که اگر چیزهای وحشتناک کارتان را نادیده بگیرید، در واقع به بقای آنها و تکرار وضع موجود کمک می‌کنید. حتی ممکن است شما را به «کمک» به سازمان برای ادامه رفتارهای بد، متهم کنند. همه این‌ها را نادیده بگیرید. شما این کار را برای خودتان می‌کنید، نه برای شرکتی که برایش کار می‌کنید. شما همواره براساس چیزی که نفع شخصی خودتان می‌بینید کار می‌کنید. این کار را برای خودتان بکنید.

حالا که می‌دانید هر کسی در جهت منافع خود کار می‌کند، می‌توانید چشم‌اندازی متفاوت از منافع شخصی خود داشته باشید. در مورد آنچه دیگران در باره شما فکر می‌کنند نگران نمی‌شوید - آنها دقیقاً کاری را می‌کنند که به سهم خود باید انجام دهند!

این درک تازه را در شبکه ارتباطات خود وارد کنید. شبکه‌ها مهم هستند. شبکه‌های رسمی در چارت‌های سازمانی و سلسله مراتب وجود دارند. شبکه‌های غیر رسمی در گروه‌های پیوسته، دایره دوستان و وابستگان و بسیاری از این‌گونه جماعات وجود دارند. شبکه‌های نوع دوم اهمیت بیشتری دارند و چیزی است که شما باید به دنبال «ساختن آن» باشید. برای پیوستن به شرکتی که در نظر دارید، افرادی که می‌خواهید استخدام کنید یا رستورانی که برای گردهمایی هایتان در نظر گرفته‌اید،

روی این نوع شبکه تکیه کنید.

در مورد ایجاد شبکه کتب و سمینارهایی وجود دارند. من مدتی طولانی با این مفهوم که باید اشخاص را بر اساس کمکی که در آینده از آنها انتظار دارید تربیت کنید، مشکل داشتم. این طرز تفکر شما را وادار می‌کند که یک سیاستمدار را «وارد شونده» بدانید و قبل از «ورود»ش او را شناسایی کنید. همین امر در مورد مدیران تجاری و دیگر افراد خبره در عرصه‌های دیگر صدق می‌کند. بیشتر اوقات، شما در مورد قابلیت‌های یک اسب قضاوت می‌کنید و بعد در این مورد که وقت خود را صرف تربیت او کنید، تصمیم می‌گیرید. واه!

برخوردی این‌چنین نسبت به افراد مصنوعی، سطحی و کوتاه‌نظرانه است. چنین روابطی نه عمیق و نه گرم می‌تواند باشد و نمی‌توانید چنین روابطی تکیه کنید. به عقیده من، برای پرورش رابطه با یک فرد تنها یک دلیل می‌تواند وجود داشته باشد. چیز خوبی در مورد آن شخص، و ترجیحاً یک ارزش مثبت که او به‌صورتی نشان می‌دهد، به‌صورتی عمیق در شما واکنشی را برمی‌انگیزد. البته، شما در شرایط حرفه‌ای برخوردی مناسب با همه افراد دارید - صرف نظر از این که روابط حرفه‌ای با آنها داشته باشید یا خیر. اما فقط با افرادی رابطه برقرار می‌کنید، که در یک مورد مهم، با شما خویشاوندی داشته باشد.

مردم همیشه در مورد این که چه کسی هستند کلیدهایی در اختیار ما می‌گذارند و اگر حساس باشید و با خصوصیات شخصی موافق باشید، انتخاب آنها ساده است. آیا می‌توانید مدیری را بیابید که واقعاً به کار تیمی عقیده داشته باشد؟ سخنرانی او را بخوانید و جملاتی نظیر « ما این کار را کردیم..» یا « من این کار را کردم..» را جستجو کنید. گزارشات را بخوانید تا اطمینان یابید که پاداش‌ها به‌طرزی دقیق ارزیابی شده یا عاقلانه توزیع شده‌اند. کارمندان را زیر نظر بگیرید تا معلوم شود « مجریان خودپسند» به‌صورتی حسادت‌آمیز مورد حمایت هستند. فهمیدن این‌ها راه‌های گوناگون دارد. تنها چیزی که لازم است دقت در کلیدهای جزیی و کوچکی است که افراد هر لحظه نمایان می‌کنند. خوشبختانه این مهارتی است که به‌آسانی می‌توان آموخت. از چیزی که جستجو می‌کنید آگاه باشید.

هر وقت فکر کردید چنین کلیدی یافته‌اید، کلیدی در رابطه با خودتان ارائه دهید، خواهید دید که بلافاصله کلید شما برداشته می‌شود. شما به روش‌های دیگر، ولی با احتیاط، تحقیق می‌کنید.

### تمرین: به کار گرفتن یک شبکه تازه

پنج نفر را که قصد آماده کردنشان را دارید، انتخاب کنید. می‌توانید آنها را از هر جایی انتخاب کنید. ممکن است آنها افرادی باشند که از قبل می‌شناسید یا افرادی باشید که از آنها آگاهید. می‌توانند دوستان یا بستگان، همکاران شغلی و آشنایان تجاری، همکاران ورزشی و همراهان تفریحات شما باشند.

کشف کنید که چه چیز این افراد در درون شما انگیزه ایجاد می‌کند. چه چیز آنها را تحسین می‌کنید. کدام ارزش، دستاورد یا رفتار آنها شما را تحت تأثیر قرار داده است. می‌خواهید نامه‌ای بنویسید یا کاری بکنید که هریک از این افراد را شامل شود. بگذارید این افراد بدانند چه چیزی و چرا شما را تحت تأثیر قرار داده است. کوتاه سخن بگویید؛ زیاده‌گویی و اغراق نکنید. اما باید از قلبتان بنویسید. اگر صمیمیت در نوشتارتان نباشد، فایده‌ای نخواهد داشت.

به هریک از آنها بنویسید که چگونه می‌توانید به او کمک کنید یا برایش مفید باشید. با صرف وقت می‌توانید راه‌های مختلف برای این کار پیدا کنید. نوشته‌ها نباید جزئی و مبتذل باشند. مطمئن باشید که صادقانه و کامل آماده ارائه کمک اعلام شده خود هستید. اگر آمادگی ندارید، این کار را نکنید.

### راه‌های مختلف برای انجام این کار دارید

- ۱- روزنامه‌نگاری را که مقالاتی در باره کارهای غیر قانونی در تجارت نوشته در نظر دارید. او کاملاً بدون ترس و با قبول خطر شمایل‌های نیرومند را مورد حمله قرار داده است. شما احساس می‌کنید کاری که او کرده است، کاری است که باید روزی انجام می‌شد. شما نامه تبریک صمیمانه‌ای به او می‌نویسید. سپس در مورد

مسایل غیر اصولی، غیر اخلاقی و غیر قانونی صنعتی که توسط یکی از آشنایان خود از آن آگاه شده‌اید، به او می‌گویید. به او پیشنهاد کنید چنانچه مایل است بیشتر تحقیق کند، می‌توانید منابعی در اختیارش بگذارید.

۲- در خبرنامه شرکت می‌خوانید که مدیر یکی از بخش‌ها در نظر دارد یک تیم فوتبال تشکیل دهد. پیشنهاد کنید که قصد دارید به او بپیوندید و نیز آماده‌اید دیگر افراد را استخدام کنید.

۳- در جلسه انجمن بازرگانی، یکی از مدیران در مورد روش‌های فریبکارانه بازاریابی در صنعت شما سخن می‌گوید. در مورد کارهایی که می‌توان برای از میان برداشتن این روش‌ها انجام داد با او صحبت کنید و آمادگی خود را برای انجام این اقدامات اعلام کنید. بگذارید او بداند که تنها نیست.

از هر نوع روش ارتباطی که با آن راحت هستید، استفاده کنید. ایمیل راحت و سریع است. می‌توانید نامه بنویسید، تلفن کنید، فاکس ارسال کنید و پیام‌های کوتاه بفرستید. خلاق بودن خوب است. اگر فکر می‌کنید برای ارتباط با فرد مورد نظر باید یک هواپیما اجاره کنید تا پیام شما را به او برساند، این کار را بکنید.

تکرار می‌کنیم: ارتباط شما باید از قلبتان ریشه بگیرد. پیشنهاد کمک باید صمیمانه باشد و باید آمادگی انجام آن را داشته باشید.

گاهی تبریک گفتن صادقانه به شخصی که کاری می‌کند، تخته پرشی برای ایجاد یک پیوند و رابطه است. کلید موفقیت در ارتباط، صداقت است. پیشنهاد کمک در کاری که تحسین می‌کنید یک کار کاملاً خوب است. یکی روش نیرومند تبریک گفتن به یک شخص به‌خاطر مهارتی که کسب کرده است و این که از او تقاضای ملاقات کنید و برای مشکلی که دارید از او کمک بخواهید. اگر در حال انجام تمرین قبلی هستید و به کمک افراد آگاه نیاز دارید، این بهترین شیوه است.

سعی نکنید یک شبکه ایجاد کنید. این کار نیازمند کوشش و فعالیت بیشتری است. در عوض، همانطور که در تمرین شرح دادیم، اجازه دهید شبکه‌ای در اطراف شما ایجاد شود. با اندک تفکر آگاهانه شبکه شما تشکیل خواهد شد و بی‌اندازه نیرومند خواهد گردید.

و این نیز به نوبه خود، به شبکه شما حیات می‌بخشد. در این تمرین ممکن است از این که به وسیله صداقت با مردم ارتباط برقرار می‌کنید، متعجب شوید. شما بر اساس منافع خود کاری می‌کنید، حتی اگر فکر کنید انسانی نودوست هستید. احساس والایی از این امر به دست خواهید داشت، اشکالی هم ندارد. این منافع شخصی است، اما منافع شخصی آگاهانه است. احساس بهتری دارید و خوشبختی اجتماعی شما افزایش می‌یابد، بنابراین با امیدواری بیشتر، تمرین را مکرر انجام دهید.

عناوین پیشین یادداشتهای روزانه را بخوانید. احتمالاً احساس می‌کنید شخص دیگری آنها را نوشته است. مدل‌های ذهنی را که هنگام ثبت مشاهدات خود از آنها استفاده می‌کردید به نحوی دردناک نامناسب، حتی ناشدنی تشخیص می‌دهید. به تدریج می‌فهمید که چقدر تغییر کرده‌اید.

فصل بعدی این تغییر را تحکیم می‌کند و آن را گسترش می‌دهد.



## فصل نهم

### از آنچه درون شماست دنیای خود را خلق می کنید

\*\*\*

تا حالا برایتان آشکار شده است که بسیاری از مدل های ذهنی مورد استفاده برای شما کارساز نیستند. این فصل یک مدل ذهنی همه-کاره به شما معرفی می کند که برای برخورد با بسیاری از رویدادها می توانید از آن استفاده کنید. می توانید به آسانی تغییراتی در این مدل ایجاد کنید تا با شرایط خاص شما هماهنگ شود؛ این مدل را در تحول زندگی تان بسیار مفید خواهید یافت.

مسلماً است که شما نمی توانید یک مدل را به این دلیل که بهتر از مدل های دیگر است بپذیرید. شما در صورتی به یک مدل تازه اعتماد می کنید که عملی بودن آن را ببینید و بتواند در زندگی شما نتایج دلخواه شما ایجاد کند. با دیدن شواهد عملی و مفید بودن، اعتماد شما نسبت به آن بیشتر می شود. این فصل به شما نشان می دهد چگونه گردونه را به گردش درآورید.

پاک کردن برخی ایده های کهنه ای که در درون خود حمل می کنید کار با این مدل را برای شما آسان تر می کند.

## چه چیزی درون شماست؟

روزاگولا یک شیرینی سنتی هندی است. همه جا یافت می‌شود، سفید رنگ و به اندازه توپ پینگ پونگ است؛ پیر و جوان این شیرینی را دوست دارند. مهم نیست که چگونه آن را فشار دهید. می‌توانید آن را میان شست و انگشت اشاره فشار دهید. می‌توانید آن را روی کف اتاق بیندازید و روی آن بایستید. می‌توانید با یک تریلر از روی آن عبور کنید. در هر صورت، محلول شیرینی که در داخل آن است خارج می‌شود.

چرا با این همه سختی‌ها بازهم ماده‌ای شیرین از روزانگولا خارج می‌شود؟ زیرا چیزی که در داخل آن هست، همین ماده شیرین است!

زندگی راه‌های بی‌شماری برای وارد کردن فشار بر شما دارد - فشار ناشی از کار، ناسازگاری‌های خانوادگی، مسایل مربوط به سلامت، رنج‌های سیاسی. آنچه حتی در شرایط فشار از شما خارج می‌شود چیست؟ هرچه هست، یک شربت شیرین نیست. به احتمال زیاد شیرۀ چسبناکی مرکب از احساس گناه، افسردگی، حسادت، نگرانی، تأسف، عصبانیت، احساس بدبختی، تنفر، ترس، شرمساری و ناامیدی است. چرا؟ زیرا این چیزی است که در درون شماست. این احساسات از خارج نیامده‌اند. همیشه درون شما بوده‌اند. چیز نامطبوعی که زیر فشار از شما نمایان می‌شود همان جانوری است که احساس می‌کنید.

استیو به شدت از رییس خود، باب، متنفر بود. همه چیز باب او را آزار می‌داد. لباس پوشیدن زننده‌اش - «چه آدم جلفی!» - سلام گفتن خوش رویانه با معاونان مدیر - «آنها را خر می‌کند تا بعد از ساعات اداری به کارشان بکشد!» - و این که قبل از تصمیم گیری همه جوانب را با دقت می‌سنجید - «نمی‌تواند سریع تصمیم بگیرد حتی اگر زندگی‌اش به آن بسته باشد. او چگونه مدیر یک بخش شده است؟»

همچنین استیو شرکتی را که برایش کار می‌کرد، دوست نداشت. او چنین فکر می‌کرد که این شرکت برای آدم با استعدادی چون او به حد کافی معتبر نیست. او عمیقاً از این که نمی‌تواند در شرکتی شناخته شده تر کاری پیدا کند، از خود نفرت

داشت. در مورد همه چیز - از طرح کاغذ دیواری تا وسایل دفتر - مورد سرزنش قرار می‌گرفت و توبیخ می‌شد. او سعی کرد این وضعیت را زیر کنترل خود درآورد، اما عدم علاقه درونی او به صورت نیشخند و استهزا نمایان می‌شد.

یک روز عصر، پس از پایان ساعات کار استیو در حال برداشتن قهوه متوجه شد که درب اتاق باب بسته است، اما او صداهایی از درون اتاق باب می‌شنید. تصادفاً دکمه بلندگوی میز منشی روشن مانده بود و استیو می‌توانست مکالمه درون اتاق را بشنود. در آن اطراف کسی دیگر نبود، بنابراین او وانمود کرد که در جستجوی یک پرونده از داخل کابینت نزدیک اتاق است.

صدای ناشناس گفت: « باید حالا بگذاری او برود... » استیو صاحب صدا را شناخت. باب پرسید: « بهترین راه برای این کار چیست؟ »

صدای ناشناس گفت: « بهتر است عصر روز جمعه باشد. قبل از آن مطمئن شو گزارش روی میز کار تو است... » استیو احساس کرد شخصی در حال نزدیک شدن است و بدون صدا به داخل دفتر خودش رفت، احساس می‌شد خشمگین است. باب می‌خواست او را اخراج کند!

هنگامی که عصر جمعه باب او را به دفتر خودش احضار کرد و از او خواست پرونده بازاریابی محصولی را همراه خود بیاورد، اوقاتش تلخ شد و خود را آماده کرد. او پرونده کامل نشده را روی میز باب انداخت و فریاد زد « نه، لازم نیست تو مرا اخراج کنی. من استعفا می‌دهم. می‌شنوی؟ من استعفا می‌دهم. به هر حال نمی‌خواهم در این خراب شده کار کنم. » او قصد داشت به باب بگوید چه احساسی در مورد او دارد. او بی‌ادب و بدزبان شده بود.

باب بدون واکنش به سخنان او گوش کرد. باب قدری مکث کرد تا نفسی تازه کند. باب با لحنی آرام سخن گفت: « من باید امروز رالف را بفرستم برود پی کارش. تو را احضار کردم تا از تو بخواهم پست او را تحویل بگیری. این یک ارتقاء بزرگ است، اما من فکر می‌کنم تو بتوانی از عهده این کار برآیی و حتی فکر می‌کنم احساس تو را در مورد شرکت بهتر کند. باید بخش بازاریابی را کوچکتر کنم، بنابراین از آبیگیل خواستم آن را اداره کند. »

باب افزود «می‌دانی استیو، تو کارمند برجسته و خوب هستی، اما نگرش تو هر بار تو را پایین می‌کشد. من در حد توانم کوشیدم به تو کمک کنم. هیچ کدام از حرف‌هایی که امروز گفتمی مرا ناراحت نکرد، مگر یک چیز. اگر جایی را که در آن کار می‌کنی «خراب شده» بدانی، واقعاً به اینجا تعلق نداری. این وظیفه تو است که اینجا را بهتر کنی، نه این که خرابش کنی. از این که استعفا دادی متشکرم. هر جا مشغول کار شدی این اشتباهات را تکرار نکن.»

استیو هرگز نمی‌دانست که این گفتگوی ذهنی لعنتی در حقیقت نیروی نگرش منفی درون او را تقویت می‌کند. در نتیجه، گاهی این نیروهای منفی بیرون می‌زد و او نتایج این بیرون زدن را دوست نداشت. به احتمال قوی شما نیز تاحدی درگیر این نوع رفتارها هستید، بنابراین ناآگاهانه حیوانی را تغذیه می‌کنید که باید گرسنه نگاه دارید.

اما لازم نیست این طور باشد. می‌توانید پلیدی درون‌تان را، که به صورتی منظم هر روز بر آن می‌افزایید، متحول کنید. حتی کاستن از مقداری که هر روز بر آن می‌افزایید موجب تغییری مهم در زندگی شما می‌شود! با تمرینات فصول پیشین - به ویژه تمرین شکرگزاری و قدردانی - قبلاً این تجارب را داشته‌اید.

همه تحولات از مدل‌های ذهنی شروع شده و به آن ختم می‌شوند. زیرا مدل‌ها دیکته می‌کنند که در شرایط مختلف چگونه عمل کنید و رویدادهای زندگی‌تان را چگونه تفسیر نمایید؛ از طریق تغییر مدل‌ها، زندگی‌تان را تغییر می‌دهید. همان طور که می‌بینیم، همه ما مدل‌هایی سالم و شگفت‌انگیز و مدل‌هایی دردناک و زهرآگین نیز داریم. وقت خلاص شدن از مدل‌های نوع دوم فرارسیده است.

راه مهارت شخصی این است که همه مدل‌هایی را که خوبی‌های درون شما را سد می‌کنند، جارو کنید؛ به این ترتیب، هنگامی که زندگی سخت می‌شود تنها شربت شیرین از شما تراوش می‌کند.

راهب می‌دانست که پس از سال‌ها اداره صومعه، نوبت آن رسیده که به مرحله‌نهایی عمر قدم بگذارد. او جانشین خود را تعیین کرد و سپیده دم برای ترک آنجا آماده می‌شد. لوازم او شامل چند دست لباس و چند ظرف آشپزی بود. نیاز به چیز

دیگری نداشت.

جانشین او در درگاه صومعه با پای برهنه انتظار می کشید. او بسته‌ای در دست راهب گذاشت و نجوا کرد « این هدیه ما به شماست. هیچ کس نمی‌تواند بهتر از شما آن را بکار ببرد، و هیچ جایی بهتر از این نیست که نزد شما باشد. این را بگیرید و برای ما دعا کنید. فقط یک شرط وجود دارد: تا وقتی که به اندازه هفت روز راه از اینجا دور نشده‌اید، آن را باز نکنید.» راهب احساس سستی کرد.

روز هشتم، راهب بسته را باز کرد و در جا خشکش زد. کتابی گران‌بها و مصور از آموزش‌های قدیسین بود. روزهای بعد او ساعت‌ها وقت خود را با کتاب سپری کرد. این گران‌بهاترین گنجینه صومعه‌ای بود که ترکش کرده بود. حالا فهمید چرا نمی‌بایست پیش از هفت روز بسته را باز کند. اگر می‌دانست این کتاب را نمی‌پذیرفت.

او در دهکده‌ای دوردست ساکن شد و زندگی متفکرانه‌ای را آغاز کرد و منتظر بود روزی عمرش به پایان برسد. اگر چه مطالب کتاب در ذهنش حک شده بود، او هر روز کتاب را می‌خواند و این کار به او آرامشی عمیق می‌داد. او ترتیبی داد که به وسیله یکی از جوانان مورد اعتماد دهکده کتاب را به صومعه برگرداند.

یک روز مسافری تیزچشم درب خانه او را به صدا درآورد و پناه جست و در غذای ناچیز او سهیم شد، همان‌طور که پیش از افراد دیگری چنین کرده بودند. هنگام غروب که راهب از خواب بیدار شد اثر از مسافر و کتاب ندید.

دزد مدت سه روز راه رفت و پس از اطمینان از این که آب‌ها از آسیاب افتاده است، برای فروش محصول دزدی خود به شهر رفت. کاتب شهر مرد دانایی بود و به تجارت مشغول بود. دزد کتاب را به او نشان داد و ده پنی طلا مطالبه کرد. او ادعا کرد که این یک نسخه باستانی است و سال‌ها در خانواده آنها از نسلی به نسل دیگر سپرده شده است، و نویسنده آن فردی مقدس و حکیم است. کاتب با ترسی آمیخته با احترام کتاب را مورد بررسی قرار داد. او گفت: « واقعاً توسط یک حکیم نوشته شده است، ده‌ها سکه طلا ارزش دارد.» او به مرد دزد گفت یک هفته بعد برگردد تا او اعتبار کتاب را بررسی کند.

هنگامی که دزد برگشت، کاتب صد تکه طلا را جلوی او ریخت و گفت «اینجا

کسی نتوانست قیمتی روی این گنجینه بگذارد. من کتاب را به دستیارم دادم و آن را نزد راهب صومعه معروف که به فاصله سه روز از اینجا زندگی می‌کند فرستادم تا در مورد ارزش آن نظر بدهد. او قدمت و منشأ آن را تأیید کرد و گفت اگر کمتر از یکصد تکه طلا بدهم، مانند دزدی کردن است.»

دزد تغییر عقیده داد و کتاب را پس گرفت. او با شتاب به دهکده بازگشت و نزد راهب رفت. خود را روی پاهای راهب انداخت و طلب بخشایش کرد: «چیزی را که داری به من بده، چیزی که به تو این توانایی را می‌دهد که بتوانی به آسانی از چنین گنج با ارزشی دست بکشی.»

و به این ترتیب او شاگرد راهب شد و با فروتنی همراه او زندگی کرد و آموزش‌ها را فرا گرفت. و یک روز راهب او را آمرزش داد و جسمش را ترک کرد. دزد سابق مدتی گریست، سپس به صومعه - که هرگز ندیده بود - رفت و کتابی را که او را به چنین سفری کشانده بود، به صومعه اهدا کرد.

او به صومعه پیوست و دهها سال آنجا بسر برد، یک روز او راهب صومعه شد. چه چیزی سبب شد راهب کتابی چنین ارزشمندی را ببخشد، کاری که ما به طرزی دردناک آن را اشتباه می‌دانیم؟ همان چیزی که سبب شد بودا شخصی را که غذایش را مسموم کرده بود ببخشد. همان چیزی که سبب شد عیسی مسیح (ع) بر فراز صلیب برای شکنجه‌گران خود طلب بخشایش کند. خیرخواهی نسبت به همه در درون آنها بود و هنگامی که زیر فشار شدید قرار گرفتند، خیرخواهی آنها پدیدار شد.

اما تنها با تصمیم به این کار نمی‌توانید از شر چیزهای بد خلاص شوید. با تغییر دادن مدل‌های ذهنی‌تان که براساس آنها عمل می‌کنید، می‌توانید این کار را بکنید. مدل‌های سالم‌تر چیزهای پسندیده را در زندگی‌مان وارد می‌کنند، و ما با توجه به قانون توانگری بر این چیزهای پسندیده تمرکز خواهیم کرد، چیزهای بد زندگی‌مان رخت برخواهند بست.

اینجا یک مدل همه‌کاره و فراگیر «دنیا این‌طور عمل می‌کند» ارائه می‌کنیم.

## مدل جهان «خیرخواهی»

جهان موجودی آگاه (هشیار) و خیرخواه است. جهان همیشه براساس بهترین منافع برای شما کار می‌کند و همیشه در زندگی شما دقیقاً چیزی وارد می‌کند که به آن نیاز دارید. به این عمل پیچیده فکر کنید. بندباز از روی طنابی عبور می‌کند، سرش گیج می‌رود و کمی پیچ و تاب می‌خورد و شیرجه می‌رود و میله‌ای را می‌گیرد و باز هم تاب می‌خورد؛ پس از پایان یک دور، میله دیگری را باید بگیرد. طرز کار جهان نیز چنین است. میله‌ای را که بندباز نیاز دارد همیشه در دسترس او قرار می‌گیرد. شما چیزی را درست همان دقیقه‌ای که به آن نیاز دارید، دریافت می‌کنید. منابعی که نیاز دارید درست سر وقت مناسب در اختیار شما قرار می‌گیرد. افرادی که به زندگی شما وارد می‌شوند همان کسانی هستند که در این مرحله از زندگی‌تان به آنها نیاز دارید. این، کمال است. همیشه عین کمال بوده است، اما هرگز این کمال را ندیده‌اید. در طبیعت همیشه کمال هست. در آینده نیز خواهد بود. آنچه باید بکنید، این است که آسوده باشید و خود را به جریان کمال بسپارید.

پیش از آن که «بی‌معنی است» یا چیزی بدتر از آن بگویید، یک نفس عمیق بکشید. فکر می‌کنم در برابر آنچه شما از طرز کار جهان «می‌دانید» چیزهای متضاد بیشتری وجود دارند.

این چیزی است که گفتگوی ذهنی‌تان به شما می‌گوید. گفتگوی ذهنی را به حال خود رها کنید و مدتی مرا تحمل کنید. پشیمان نمی‌شوید.

بیاید نگاهی به اعتراضاتی که به سخنان من می‌شود نگاهی بیندازیم. اول، این که جهان را موجودی «آگاه» دانستم، دیگر این که جهان را «خیرخواه» نیز نامیدم. احتمالاً این گفته از دید شما بسیار بعید است. در بهترین حالت شما جهان را ناآگاه از وجودتان و یا بی‌تفاوت نسبت به آن می‌دانید. در بدترین حالت، جهان را موجودی شریر و بدخواه می‌دانید که کار خودش را می‌کند و به هر طریق ممکن سعی در آزار شما دارد.

این فکر نیز وجود دارد که در جهان عظیم و کاملاً پیچیده‌ای که ما در آن زندگی

می کنیم، حتی رویدادهای کوچک با ذهن شما هماهنگ است. شگفت آور، حتی خنده آور است. همچنین این فکر شما را به میدان مبارزه «سرنوشت» و «اراده آزاد» می کشاند [ مفاهیمی معدل «جبر» و «اختیار» در فلسفه و عرفان - مترجم ] اگر جهان مشغول این کارها باشد، پس شما چه کسی هستید، نقش شما چیست، و در این نقش استقلال شما کجاست؟

هر روز اتفاقات بسیاری برای شما رخ می دهد که در آنها را کمی خوب، کمی بد یا خنثی می دانید: یک پاداش غیرمنتظره در پایان سال؛ سندی که در جریان نسخه برداری پاره اش می کنید؛ سکه ای در خیابان می بینید و آن را بر می دارید؛ سوپی که سرشار از سبزیجات مورد علاقه شماست؛ همکاریتان شما را به خاطر اینکه به کار ادامه می دهید در حالی که او بازنشسته شده است، تحسین می کند؛ رضایتی ناشی از این که پس از مدت ها تمرین یوگا سرانجام می توانید انگشت شست پایتان را بدون خم کردن زانو لمس کنید؛ صبح که از خواب بیدار می شوید و پا روی پلکان حمام می گذارید احساس خفگی می کنید. ما در مورد همه اتفاقات قضاوت می کنیم.

به احتمال زیاد چیزهای واقعاً خوبی که برایتان اتفاق می افتد هدیه ای از جانب جهان خیرخواه می دانید ( حتی اگر این هدیه توانایی انجام کار سخت برای به دست آوردن چیزهای خوب باشد) - ارتقاء شغلی، جایزه ای معتبر، روابط هماهنگ خانوادگی و غیره. اما در مورد اتفاقات بدی که برایتان می افتد چه می گوید؟ یک بیماری خطرناک، اخراج غیرمنتظره از کار، مرگ نابهنگام یک فرد دوست داشتنی، بدی وضعیت مالی و چیزهایی از این قبیل. چگونه می توان این اتفاقات را با مفهوم جهان خیرخواه آشتی داد؟ بدترین حالت اتفاق بدی است که برای شما رخ می دهد و دیگری - احتمالاً فردی جوان و بی گناه - را نیز شامل می شود. دختر جوانی که در تمرین ژیمناستیک گردنش می شکند و چهار اندامش فلج می شود، پسر جوانی که در یک رویداد تروریستی جان خود را از دست می دهد، همسری که مبتلا به بیماری آلزایمر یا پارکینسون می شود و غیره. و البته برای این که لیست را کامل کرده باشیم، تراژدی های انسانی در مقیاسی بزرگ که بسیاری از مناطق دنیا را در بر می گیرد. تراژدی علل طبیعی و انسانی دارد و عده زیادی از مردم را در بر



می‌گیرد.

همه این اعتراضات درست هستند و به آنها خواهیم پرداخت، اما قبل از این کار، اجازه دهید کمی آرام شویم. بیایید فرض کنیم که مدل فرضی ما مطلقاً بی‌پایه است و جهان اهمیتی به شما نمی‌دهد. یا بدتر، جهان گاهگاهی بیدار می‌شود تا بر سر راه شما مانع بگذارد. اگر این مدل را قبول دارید، در مورد اینکه معنی آن چیست فکر کنید- احساس عدم توان، این احساس که نیروهایی ناشناخته بر علیه شما هستند، احساس تنهایی، احساس خستگی و عدم کنترل و غیره. این، خانه‌ای خوب برای سکونت نیست.

اگر مدل جهان خیرخواه را باور داشته باشید، چه می‌شود؟ احساس تنهایی نمی‌کنید، زیرا همیشه از جایی فکرش را نمی‌کنید، تأمین می‌شوید. اندوه قابل تحمل است زیرا به طریقی به نفع رشد شماست. ناامیدی وجود نخواهد داشت، زیرا اعمال شما خنثی نمی‌شود. در عوض، احساس می‌کنید که جهان به طرز ساده‌راهی متفاوت و بسیار موثرتر شما را به جایی که باید باشید می‌رساند.

چند دقیقه تفکر شما را متقاعد می‌کند که صرف‌نظر از این که مدل مفروض ما «حقیقت» باشد یا نه، اگر آن را صادقانه بکار ببندید زندگی شما به صورتی باورنکردنی بهبود می‌یابد. درست یا نادرست، از مزایای آرامش و احساس هدفمند بودن که این مدل فراهم می‌کند، لذت خواهید برد.

اگر این مدل «حقیقت» داشته باشد چطور؟ چه می‌شود اگر جهان واقعاً مراقب منافع شما باشد، و علاوه بر این، چه می‌شود اگر در صورت عقیده به این مدل غرق فراوانی شوید که از آسمان بر سرتان می‌بارد؟ آنگاه عبارت «بهشت روی زمین» معنایی ویژه برای شما خواهد داشت.

می‌توانید به چنین جایی برسید، از همین حالا شروع کنید. در حقیقت، قبلاً این سفر را آغاز کرده‌اید. همه تمرینات این کتاب مدل‌های شما را شکسته و به شما این توانایی را داده است که آنها را با مدل‌های عملی‌تر جایگزین کنید. مدل فرضی جهان- خیرخواه به طرز ساده این مدل‌های عملی را یکجا گرد هم آورده است.

### باورها نمی‌توانند اجباری باشند

نمی‌توانید خود را مجبور به پذیرفتن این مدل فرضی کنید. به حکم عقل تشخیص می‌دهید که انگاره خوبی است، بنابراین نمی‌توانید به صورت خودکار آن را بپذیرید. علاوه بر این، در صورتی که شما زیر استرس‌های زیادی باشید و با جنبه منفی تحولات دست به گریبان شده باشید که زندگی طبق عادت خود آنها را بر شما تحمیل کرده است، این مدل مفیدترین مدل برای شماست. اما در چنین شرایطی نمی‌توانید کار با این مدل را آغاز کنید. پیش از این که با یک موج شش متری که به سوی شما می‌آید برخورد کنید، شما باید یاد بگیرید به خوبی روی تخته موج سواری بایستید. در مورد مدل مورد بحث ما نیز همین است. باید با پشتکار روی این مدل کار کنید و این، نیاز به زمان دارد. در هر صورت، فواید آن بلافاصله آشکار خواهند شد، و چنان به سرعت رشد و نمو می‌کنند که به شما مجال تأسف خوردن از کوشش‌هایتان را نخواهد داد.

پس، چکار باید بکنید؟

به صورتی فعال چشم‌اندازهای دیگر را مورد توجه قرار دهید و چیزی را که بر آن تمرکز دارید، تغییر دهید. در این مورد قبلاً تجاربی داشته‌اید - هنگامی که « ایجاد معجزه » را تمرین می‌کردید و در مورد « چیز خوب، چیز بد » فکر می‌کردید.

### تمرین: بنا کردن مدل « جهان خیرخواه »

در حالی که شروع به جایگزین باورهای قدیمی خود با انگاره جهان خیرخواه می‌کردید، از شما خواستم کار را با سرگذشت شخصی خودتان شروع کنید. آیا می‌توانید در زندگی‌تان نمونه‌هایی را به‌خاطر بیاورید که اتفاقی را ابتدا وحشتناک دانستید اما بعدها منظری شگفت‌انگیز داشت؟ یکی از دانشجویان من به‌خاطر آوردن که قصد داشت یک کار سرمایه‌گذاری برای فصل تابستان پیدا کند، اما هنگامی که استخدام‌ها آغاز شد، او بیمار و در بیمارستان بستری شد. با شروع فصل تابستان او کاری نداشت و شدیداً افسرده شده بود. یکی از دوستان پدرش، که یک پزشک بود،

در حال سفر به فقیرترین منطقه آفریقا بود و از او دعوت کرد همراه او برود. او کار بهتری نمی‌توانست بکند، بنابراین همراه پزشک به سفر آفریقا رفت.

او برای اولین بار در زندگی‌اش با فقر شدید آشنا شد و بدون «لوازم» زندگی کرد؛ برق، آب سالم، و توالت تمیز وجود نداشت. همچنین او به‌طور مستقیم زندگی مردم را لمس کرد و بی‌ریایی و شکرگزاری آنها را تجربه کرد. تابستان سال بعد، او به آفریقا بازگشت و پس از فراغت از تحصیل به نیروهای حافظ صلح پیوست. نظر او در باره این‌که چه چیزی یک شغل را رضایت‌آمیز می‌کند تغییر کرد و قدم در راهی بسیار متفاوت از تصویری که در باره دنیا داشت، گذاشت. او از این‌که بیماری او را از مصاحبه استخدامی نجات داده بود، شاکر بود.

ممکن است نمونه‌های شما روشن و مهیج نباشند، اما چنین نمونه‌هایی در زندگی شما بسیار است. هریک از آنها را به یاد بیاورید و آنها را یادداشت کنید. عمل ثبت کردن بی‌نهایت مهم است. اگر به‌طور مرتب یادداشت نکنید در این راه به جایی نخواهید رسید. هنگامی که چیزی را یادداشت می‌کنید، در ذهن شما روشن تر می‌شود. یادداشت کردن ابزاری برای بازگشت به رویدادها و توجه به فراوانی آنها می‌دهد. هر دو موضوع اهمیت دارند. اگر چنین لیستی داشته باشید، زنده کردن تجارب آسان خواهد بود، بازهم می‌توانید احساس ناشی از یک رویداد را در خود زنده کنید.

همچنان‌که زندگی‌تان را مرور می‌کنید، به‌ویژه نمونه‌هایی را پیدا کنید که «دستی پنهان» شما را از فاجعه نجات داده است. این هم یک مثال. سه دوست - که هر سه نفر مهاجر بودند - در نیوجرسی با یکدیگر زندگی می‌کردند و با هم برای کار به نیویورک می‌رفتند. یک روز، در حالی که سعی می‌کردند به یک قطار شلوغ سوار شوند، یک زن با عجله سوار شد و موجب شد یکی از آنها جا بماند. او به تأخیری که پیش‌آمده بود لعنت فرستاد زیرا در پروژه‌اش عقب مانده بود. یازدهم سپتامبر ۲۰۰۱ بود و هر سه نفر آنها در یکی از طبقات بالای مرکز تجارت جهانی کار می‌کردند. او دیگر هرگز پایش به دفتر کارش نرسید و هرگز دوستان خود را ندید. بازهم می‌گویم که نمونه‌های بسیاری در زندگی‌تان وجود دارد، اگر چه ممکن است نمونه‌ای شگفت‌انگیز نداشته باشد. هر نمونه‌ای را که به یاد می‌آورید، یادداشت کنید.

از همین حالا به صورتی آگاهانه رویدادهای بیشتری از این نوع را در زندگی‌تان جستجو کنید. در مورد اتفاقی که برایتان رخ داده با عجله برچسب « وحشتناک » را بکار نبرید. داستان « چیز خوب، چیز بد » را به یاد بیاورید. این طوری فکر کنید که هر اتفاقی را که برای شما رخ داده است، ممکن است چیزی شگفت‌انگیز باشد. هنگامی که احساس کردید که راهی برایتان باز شده، کاملاً آماده عمل باشید. بسیاری از شرکت‌کنندگان سمینارهای من گزارش می‌دهند که برخی بدشانسی‌ها مانند اخراج از کار، پایان یافتن یک رابطه، بیماری غیر منتظره، و دیگر اتفاقات ناخوشایند آنها را به راه‌های غیر منتظره و رضایت‌بخش‌تری کشانده است. انتظار داشته باشید که همین اتفاق برای شما بیفتد.

به تدریج بپذیرید که جهان واقعاً مراقب شماست. شاید باشد، شاید نباشد. کسی چه می‌داند؟ اما سعی کنید ذهن خود را نسبت به چنین امکانی باز نگه‌دارید و همیشه شواهدی که آن را اثبات کند، پیدا کنید. شواهدی که آن را تأیید نمی‌کنند، دور بیندازید. ممکن است جهان حامی شما باشد اما این حمایت را تشخیص نداده باشید. این کار را صادقانه انجام دهید؛ شگفت‌زده خواهید شد از این که می‌بینید نمونه‌هایی که در یادداشت‌هایتان ثبت کرده‌اید بسیار فراوان هستند. صفحات یادداشت را پُر کنید و آنها را مرور کنید. دست‌کم روزی یک‌بار این کار را بکنید. در حالی که دفتر یادداشت پر می‌شود و مرور آن را ادامه می‌دهید، به نقطه تحول می‌رسید. در مورد برخی افراد این نقطه تحول بسیار روشن و بارز است. در مورد دیگر افراد چنان آرام و تدریجی است که تنها رسیدن آن را درک می‌کنند. اما اگر به مشاهده و ثبت مشاهدات خود ادامه دهید، به لحظه تصمیم‌گیری، یک نقطه عطف واقعی، می‌رسید.

هنگامی که به نقطه تحول برسید، ناگهان از تعداد فراوان نمونه‌هایی که نشان می‌دهد جهان با شما و برای شما و در جهت بهترین منافع شما کار کرده است، آگاه خواهید شد. با یک تصمیم‌گیری روبرو می‌شوید - می‌توانید مدل‌های قدیمی خود را برگردانید، همان مدل‌هایی که شما را بیچاره و مفلوک نشان می‌دادند؛ یا این که به راهتان ادامه دهید تا به قلمرو تازه‌ای برسید. اگر راه دوم را درپیش بگیرید، معجزات

خود را نشان خواهند داد. به زندگی‌تان نگاه می‌کنید و شاید برای اولین بار، می‌بینید که دنیا به سود شما کار می‌کند. به‌طور جدی شک خواهید کرد که اتفاقاتی که برایتان رخ داده‌اند تصادفی باشند. برای اولین بار فکر کردن در مورد جهانی هوشمند که به شما کمک می‌کند آسان‌تر از اندیشیدن به رشته‌ای از رویدادهای تصادفی خواهد شد.

این هنگامی است که باید کوشش خود را دوچندان کنید. در این نقطه توقف نکنید، زیرا اگر چنین کاری بکنید، همه چیزهایی را که به‌دست آورده‌اید، از دست خواهید داد. فعال‌تر شوید، خیلی فعال‌تر، بدین معنی که سعی کنید در «بدشانس‌های» که سر راهتان قرار می‌گیرد مواهب و هدایا را تشخیص دهید. با ادامه تمرینات داشتن این بینش آسان و آسان‌تر می‌شود.

فولاد حرارت زیادی می‌بیند، چکش می‌خورد و در آب سرد فرومی‌رود تا بتواند یک شمشیر عالی شود. به آسیب‌هایی که دیده‌اید فکر کنید. این آسیب‌ها برای آزمودن شما و دادن استحکام بیشتر به شماست تا بتوانید در راه منحصر به فرد خود گام برمی‌دارید. به‌ویژه به سرگذشت افرادی که با ناراحتی‌های بسیار روبرو شده‌اند و این ناراحتی‌ها فقط ترقی آنها کمک کرده است، توجه کنید.

مطالعه شرح حال برندگان المپیک؛ افرادی که از ورشکستگی و بحران مالی خود را نجات داده‌اند؛ در مورد بنیان‌گذاران اجتماعی؛ افرادی که بر مشکلات باورنکردنی غلبه کرده‌اند، یکی از کارهای خوب شما خواهد بود. توجه به این داستان‌ها گفتگوی ذهنی شما را هدایت خواهد کرد و آسان‌تر می‌توانید بفهمید چگونه جهان همواره شما را شکل می‌دهد، همان‌طور که کوزه‌گر کوزه‌ها را از گل رس شکل می‌دهد.

با انجام این تمرین - من صمیمانه امیدوارم روزها به این تمرین بپردازید - زندگی شما به‌طور کامل و کلی متحول خواهد شد.

### کنار آمدن با تراژدی‌های احمقانه

تنها پس از بناکردن این مدل تازه است که درد خود را درد دیگران خواهید دانست. چگونه می‌توانید مفهوم دنیای خیرخواه را با چیزهای وحشتناکی که در جهان

خارج از شما روی می‌دهند آشتی دهید؟ این امر به‌ویژه اگر حادثه‌ای برای افراد نزدیک شما رخ دهد، دشوارتر است.

یک راهبرد ساده وجود دارد که می‌توانید بکار ببندید. به‌خاطر داشته باشید این راهبرد هنگامی موثر خواهد بود که زحمات اولیه را کشیده و با این انگاره رسیده باشید که دنیا همواره در زندگی شما دخالت دارد. جهان است که پیوسته شما را به سوی دام می‌راند، هنگامی که دست‌پاچه شوید به کمک شما می‌آید، با هر ظاهری که دارید شما را به بخشش و سخاوت رهنمون می‌شود و همیشه از راه‌هایی بی‌شمار از شما مراقبت می‌کند. باید این امر را در عمیق‌ترین سطح احساس کنید تا بتوانید از این راهبرد - که ذیلاً ارائه می‌شود - استفاده کنید.

به آتش سوزی سرکش جنگل فکر کنید. اگر شما یک تماشاچی باشید و از گرما و شعله‌های داغ آن دور باشید، در وحشی‌گری زیباست. در محدوده وسیعی از زمین همه چیز را نابود می‌کند و احتمالاً زندگی هزاران حیوان و انسان را از آنها می‌گیرد. در هر صورت، حالا می‌دانیم که آتش سوزی جنگل‌ها نقش ضروری خود را در محیط زیست دارند. آتش سوزی درخت‌ها را نازک می‌کند، علف‌های هرز را می‌سوزاند و اجازه می‌دهد حیات تازه‌ای نمو کند. بپذیرید که تراژدی‌هایی که نمی‌توانید با آنها کنار بیایید تا حدودی مانند آتش سوزی جنگل هستند. مشکلات، پاکسازی دردناک هستند. این حقیقت را بدانید که مشکلاتی که مزاحم شما هستند نشانه‌روشنی هستند از این که نقش شما این است که باید با دیگران همکاری کنید تا مشکلات را حل کنید. نمی‌توانید این مسوولیت را نادیده بگیرید.

کلید، همین است. ارزش تکرار دارد. نمی‌توانید این مسوولیت را نادیده بگیرید. تا زمانی که ناراحتی‌ها شما را می‌رانند، باید برای تخفیف آنها کاری بکنید، و باید آگاهانه این کار را بکنید. به‌خاطر داشته باشید که این امر یگراست شما را به تمرین جهان دیگری - محور برمی‌گرداند. به گفته جاودانی باب دیلون، نمی‌توانید سرتان را برگردانید و وانمود کنید که نمی‌بینید.<sup>۷</sup> و اگر این چنین رفتار کنید، بدون تمایل

۷. مانند کبک سرتان را زیر برف نکنید.

«من» کمک می‌کنید و خواهید دید که چگونه تراژدی‌ها بخشی از یک طرح کلی و باشکوه هستند. حتی اگر به روشنی این را نبینید، احساس می‌کنید هدفی والاتر وجود دارد که تراژدی در خدمت آن است، و این دانستن خود شفابخش است.

زندگی کردن در چنین دنیایی، رهایی‌بخش است. این دنیا طوری عمل می‌کند گویی مخصوص شما ساخته شده و دقیقاً چیزی را که بخواهید به شما می‌دهد. دنیایی که می‌توانید بپذیرید آنچه را که می‌خواهید همیشه آن چیزی نیست که احتیاج دارید. این که ممکن است کودکی یک سطل بستنی بخواهد اما والدین عاقل او میوه و سبزی تازه به او می‌دهند.

آیا با گفتن این که دنیا چنین چیزی است، خود را فریب می‌دهید؟ بله، فریب می‌دهید! واقعاً دارید خود را فریب می‌دهید!

اما با فکری که اکنون در مورد دنیا دارید - این که نسبت به شما بی تفاوت است، هدیه‌هایش هوسبازی است و گاهی بیمارگونه است - خود را فریب می‌دهید. اما می‌توانید اجازه دهید این باور در شما پدیدار شود. آیا می‌خواهید در یک خشت خام سکونت کنید و در این حال رضایتی عمیق داشته باشید؟ یا این که می‌خواهید در راهروهای یک خانه وحشتناک سرگردان شوید که ارواح ناگهان در آن ظاهر می‌شوند؟ این، انتخاب شماست. پس، بسیار بهتر است که در آغوش یک جهان خیرخواه زندگی کنیم.

تمرین‌های این کتاب راهی بدون شکست در جهت لذت و اطمینان است. اگر این تمرینات را به‌طور آگاهانه و جدی انجام بدهید، آنها شما را در راهی قرار خواهند داد که در آن قله‌ای با نمای بی‌نظیر خود بلافاصله جای خود را به قله‌ای بلندتر با چشم‌اندازی عالی خواهد داد.

این تنها راه موثر سلطه شخصی است. به واژه‌های من اهمیت ندهید، شاید شما را گمراه کنند. خودتان آن را در زندگی‌تان کشف کنید. این هنگامی خواهد بود که دیگر واقعیتی مطلق برای شما خواهد بود. «واقعیت»ی که شما بقیه عمر خود را در آن زندگی خواهید کرد.

او امپراتوری بزرگ بود و به خاطر عدالت و سخاوت شهرت داشت. او بیش از حد

عادل بود و چنان خوب حکومت کرده بود که کشور توانا و کامکار بود. دهکده‌های آن طرف مرز یکی پس از دیگری به این کشور پیوستند و پادشاه مهربان‌تر از آن بود که درخواست آنها را رد کند. او عقیده داشت که ثروت به این دلیل وجود دارد که همه در آن سهیم شوند.

طبق رسوم، همه ساکنین دهکده‌ای که به‌تازگی به امپراتوری می‌پیوستند برای دیدار از کاخ سلطنتی به پایتخت می‌رفتند. هریک از کارکنان کاخ که مورد احترام اهالی دهکده قرار می‌گرفت، مجبور بود هدیه بدهد. هر قدر مقام او بالاتر بود، هدیه‌اش گران‌بها تر بود. این یک سنت بود، همه در مورد آن سخن می‌گفتند و با آن آشنایی داشتند. این یکی از عوامل تشویق روستاییان برای پیوستن به کشور پادشاهی بود.

رییس یک دهکده فقیر که به‌تازگی به کشور پیوسته بود اهالی را با شتاب برای رفتن به پایتخت آماده کرد. آنها گفتند «خیلی دوره. چطور برای مدت طولانی خانه‌هایمان را ترک کنیم؟ در راه چه بخوریم، کجا پناهگاهی پیدا کنیم، بر سر کلبه‌هایمان چه می‌آید؟» و به این ترتیب نیمی از اهالی دهکده حتی سفر را آغاز نکردند.

راه به‌خوبی مشخص نبود و سفر طولانی و پرزحمت بود؛ نیمی از مسافران پشیمان شدند و برگشتند. سایر افراد به تلاش خود ادامه دادند و یکدیگر را تشویق به ادامه راه کردند تا سرانجام به پایتخت رسیدند.

نگهبان درب ورودی کاخ بلندقد و با ابهت بود. او یونیفرمی از رنگ‌های قرمز و سفید با قیطان‌های طلایی و دکمه‌های برنزی بر تن داشت. روستاییان هرگز چنین شخص پرابهتی ندیده بودند. آنها گفتند «حتما ایشان امپراتور هستند.» و به او تعظیم کردند. او به هریک از روستاییان که تعظیم کرده بود یک مشت سکه مسی داد و آنها خوشحال شدند. تعدادی از افراد در حالی که سکه‌ها را محکم در دست گرفته بودند، به سوی دهکده بازگشتند.

تعدادی از آنها به‌سوی درب کاخ رفتند و نگهبان درب را بر روی آنها گشود. در آستانه کاخ یک راهنما ایستاده بود و همان یونیفرم را بر تن داشت، اما لباس‌های او از



ابریشم دوخته شده بود و لباسی فاخر بود. روستاییان فهمیدند که قبلاً اشتباه کرده‌اند و این یکی امپراتور است، بنابراین تعظیم کردند. او به هریک از آنها یک سکه نقره داد و بسیاری از آنها سکه را پذیرفته و آنجا را ترک کردند. رییس دهکده جرأتی به خود داد و از او پرسید آیا واقعاً او امپراتور است. مرد راهنما به او گفت که امپراتور داخل کاخ است و او را به همراه روستاییان باقی مانده را از درون حیاط و از روی خندقی عبور داد. خان سالاری که درب سنگین را گشوده بود واقعاً باشکوه بود و در روبان‌های رنگارنگ غرق شده بود. « این دیگه خود امپراتوره » همه آنها نیز چنین اندیشیدند و تعظیم کردند، او به هریک از آنها مثنی سکه نقره داد. و باز هم عده‌ای خوشحال آنجا را ترک کردند در حالی که از بخت خوب خود شاد بودند.

و داستان همین‌طور ادامه یافت. افرادی که باقی می‌ماندند وزرای مختلف را ملاقات کردند. هنگامی که نوبت دیدار وزیر اعظم رسید، تنها رییس دهکده و یک نفر دیگر باقی مانده بودند. او به هریک از این دو نفر یک تکه الماس داد و امر کرد آنجا را ترک کنند؛ آخرین روستایی آنجا را ترک کرد.

اما رییس دهکده به آرامی پایداری کرد، بنابراین وزیر اعظم درب اتاق پادشاه را گشود. پادشاه داخل اتاق بود و لباسی ساده و سفید برتن داشت. این بار رییس دهکده می‌دانست اشتباه نکرده است و در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود ادای احترام کرد. پادشاه ثروت زیادی به او داد، و مهمتر از آن، او را به‌عنوان مشاور خود تعیین کرد تا او روزی بتواند در کاخ مقامی به‌دست بیاورد.

همه شما مانند روستاییانی هستید که به سفر رفتند. با انجام تمرین‌ها شما منافع زیادی - مانند سکه‌های طلا و نقره - به دست می‌آورید. با سپاسگزاری آنها را بپذیرید، اما فکر نکنید این هدیه‌ها از طرف پادشاه اعطا شده‌اند. امپراتور هدیه بسیار ارزشمندتری برای شما دارد و تنها هنگامی آن را به دست می‌آورید که پایداری کنید. صمیمانه آرزو دارم که تا زمانی که روند تحولی را آغاز نکرده‌اید توقف نکنید. امیدوارم که تا هنگامی که پادشاه را ملاقات نکرده‌اید، از راه خود برنگردید. و هنگامی که پادشاه را ببینید، دیگر راهی برای بازگشت وجود ندارد.

موفق باشید!



آیامی خواهید موفق شوید؟  
راهبردهای غیر معمول برای دست یابی به مهارت در کار و زندگی

## به دنیای شگفت انگیز تغییر خوش آمدید!

از مجموعه  
نخستین گام برای زندگی  
سالم و بهتر



این کتاب به شما یاد می‌دهد که از خواب و رویا بیدار شوید و صرف نظر از اینکه بیدار شوید یک دنیای بهتری بسازید، متوجه خواهید شد که زندگی، غنای بیشتری پیدا می‌کند. تنوع بیشتری خواهید دید، متوجه سایه روشن‌ها خواهید شد و روابط شما با سایرین رضایت بخش‌تر می‌شود و لحظات لذت بخش‌تری تجربه خواهید کرد. در کار مؤثرتر می‌شوید و بیشتر از پیش از کار و زندگی‌تان لذت خواهید برد.

«این کتاب به شما کمک می‌کند تا در  
زندگی‌تان معجزه بیافرینید»

میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین  
خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۲۳۲  
تلفن: ۶۶۲۰۱۳۹۵ - ۶۶۹۵۱۱۳۲

I ISBN 978-964-6255-34-0



9 789646 255340



نشر استاندارد