

خودت را رها کن

کمتر فکر و خیال کن و از زندگی لذت ببر

گری جان بیشاپ

مترجم: بهاره قنادزاده



حق انتشار الکترونیک برای فیدیبو محفوظ است

9786005462753	:	شابک
۵۶۲۳۶۳۱	:	شماره کتابشناسی ملی
خودت را رها کن/گری جان بیشاپ ؛ مترجم بهاره قنادزاده.	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران: معیار اندیشه، ۱۳۹۸.	:	مشخصات نشر
۱؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.	:	مشخصات ظاهری
Unfu*k yourself: get out of your head and into your life,2017.	:	یادداشت
مکالمه با خود	:	موضوع
Self-talk	:	موضوع
ابراز وجود	:	موضوع
Self-realization	:	موضوع
موفقیت	:	موضوع
Success	:	موضوع
۱/۱۵۸	:	رده بندی دیویی
۱۳۹۸ ۸۸ب۲م/۵/۶۹۷BF	:	رده بندی کنگره
Bishop, Gary John	:	سرشناسه
گری جان بیشاپ،	:	شناسه افزوده
قنادزاده، بهاره، ۱۳۵۸ - مترجم	:	وضعیت فهرست نویسی
فیپا	:	

این کتاب را به سه خواهرم، پائولا، الیزابت و ساندر، مادرم اگنس و پدرم پاتریک تقدیم می‌کنم. کسانی که با هم بزرگ شدیم، با هم گریه کردیم، کنار هم ایستادیم و با هم جنگیدیم. به خاطر شماست که به اینجا رسیدم.

انسان‌های مغموم و سرکوب شده، مادرهای تنها و پدران بیکار، رویاپردازان و آرزو به دل‌ها را می‌ستایم؛ من همچون شما بودم و شما هم می‌توانید مثل من موفق شوید.

فصل ۱: سرآغاز...

«این سخن، همانند یک سیلی از طرف کائنات است که بیدارتان می‌کند تا توانایی واقعی خودتان را ببینید، خود را رها کنید و به شکلی شکوهمند افسار اسب زندگی‌تان را به دست بگیرید.»

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که مثل یک همستر در یک چرخ گردان دست و پا می‌زنید، و با آن که دیوانه‌وار در تلاشید تا راهتان را در زندگی باز کرده و پیشرفت کنید انگار به هیچ جا نمی‌رسید؟

بدون شک شما هم دائماً درگیر گفتگویی درونی و قضاوتی هستید که هیچ‌وقت تمامی ندارد، صدایی آرام به شما می‌گوید که تتبل یا خنگ هستید و کارتان را آن‌طور که باید خوب انجام نمی‌دهید. حتی متوجه نمی‌شوید که چقدر حرف‌های این صدا را باور دارید یا چقدر این صدا شما را تحلیل می‌برد، فقط تمام روزتان را صرف کار و تقلا برای غلبه بر استرس‌ها و فشارها می‌کنید، سعی می‌کنید زندگی کنید و در مقاطع مختلف به این نتیجه می‌رسید که اگر خودتان را از شر این چرخ نفرین شده نجات ندهید، شاید هرگز نتوانید در زندگی به جایی که می‌خواهید برسید. شاید آن خوشبختی که به دنبالش هستید یا وزنی که می‌خواهید کم کنید یا شغل یا رابطه‌ای که آرزویش را دارید، برای همیشه خارج از دست‌رسان باقی بماند.

این صفحات مختص کسانی است که درگیر این مونولوگ خود-نابودگر هستند. جریان بی‌پایانی از شک و تردید و عذر و بهانه که زندگی روزمره‌شان را محدود و خراب می‌کند. این نوشتار همانند یک سیلی است که کائنات به صورتتان می‌زند تا توانایی‌های واقعی شما را بیدار سازد تا خودتان را رها کنید و زندگی شکوهمندان را بسازید.

بیا بیدار از نقطه شروع درست حرکت کنیم. شما در طول روز دو نوع گفتگو دارید: گفتگو با دیگران و گفتگو با خودتان. شاید از آن دسته افراد باشید که اصرار دارند با خودشان حرف نمی‌زنند. اما در واقع بیشتر گفتگوهای هر روزتان با خودتان است. همه هم در تنهایی و خلوتی که در سر خودتان دارید اتفاق می‌افتد.

چه درونگرا باشید یا برونگرا، خلاق یا عملگرا، وقت خیلی زیادی را صرف حرف زدن با خودتان می‌کنید! موقع ورزش، کار، غذا خوردن، مطالعه، نوشتن، راه رفتن، پیامک دادن، گریه، دعوا، مذاکره، برنامه‌ریزی، نیایش، مدیتیشن و... این کار را می‌کنید. بله، حتی در خواب هم این کار را می‌کنید.

همین حالا هم دارید این کار را می‌کنید.

نگران نباشید، معنایش این نیست که دیوانه شده‌اید. یا شاید معنایش این باشد که ما همگی کمی دیوانه‌ایم. به هر حال، همه این کار را می‌کنیم، پس به نمایش خل و چل‌ها خوش آمدید.

مطالعات نشان می‌دهد که روزانه بیش از پنجاه هزار فکر در سرمان می‌چرخند. به تمام چیزهایی که به خودتان می‌گویید و ترجیح می‌دادید نگویند یا چیزهایی که سعی می‌کنید بر آنها پیروز شوید و شکستشان دهید فکر کنید. با اینکه در مورد افکار خودکار و واپس‌گرا کاری نمی‌توانید بکنید، اما در مورد افکاری که خیلی برایتان مهم هستند، قدرت دست شماست. آنها بصورت از پیش تعیین شده نمی‌آیند!!

جدیدترین پژوهش‌ها در علوم عصب‌شناسی و روان‌شناسی می‌گویند که نوع گفتگویی که درگیرش می‌شویم، تأثیری ژرف بر کیفیت زندگی‌مان دارد. پروفیسور ویل هارت (۱) استاد دانشگاه آلاباما (۲) چهار آزمایش انجام داد که در آنها شرکت‌کنندگان رویدادی مثبت، منفی یا خنثی را یادآوری کرده یا از سر می‌گذراندند. یافته این آزمایش‌ها این بود که افراد در هنگام توصیف یک رویداد خنثی، احساس مثبت‌تری داشتند و به همان ترتیب در زمان توصیف یک

رویداد منفی، حس منفی بیشتری داشتند. به بیان ساده، زبانی که برای توصیف شرایطتان استفاده می‌کنید نگاه، حس و نحوه مشارکت شما را در آن شرایط تعیین می‌کند و تاثیر چشمگیری بر نحوه برخوردتان با زندگی و رویارویی با مشکلات کوچک و بزرگ دارد. سالیان سال است که ارتباط بین چیزی که می‌گوییم و حسی که داریم شناخته شده است. فیلسوفانی چون ویتگنشتاین، (۳) هایدگر (۴) و گادامر (۵) همگی اهمیت زبان را در زندگی بشر دریافته بودند. ویتگنشتاین می‌گوید: «... هماهنگی بین فکر و واقعیت را می‌توان در دستور زبان مشاهده کرد.»

خبر خوب اینکه، پژوهش‌ها پیوسته دریافته‌اند که گفتگوی درونی مثبت می‌تواند حس و حال را بسیار بهبود بخشد، اعتماد به نفس ایجاد کند، بازدهی را بالا ببرد و باز هم بیشتر، خیلی بیشتر موثر باشد. در واقع، چنانکه پروفیسور هارت با مطالعاتش ثابت کرده، گفتگوی درونی مثبت یکی از اجزای کلیدی خوشبختی و زندگی موفق است.

خبر بد اینکه بر عکس آن هم درست است: گفتگوی درونی منفی نه تنها حال فرد را بد می‌کند، بلکه حس بیچارگی به انسان می‌دهد و کاری می‌کند که مشکلات کوچک، بزرگ‌تر به نظر آیند. حتی در جاهایی که قبلاً مشکلی وجود نداشته، مشکل ایجاد می‌کند. این را هم بدانید که گفتگوی درونی به شیوه‌هایی شما را نابود می‌کند که حتی تصورش هم برایتان غیرممکن است.

حالا که این حرف‌ها را زدیم، یک نکته را روشن کنیم: با اینکه این کتاب در مورد استفاده از زبان درست برای بهبود زندگی‌تان است، منظورم این نیست که ناگهان شروع به تفکر مثبت یا گفتن جملات تاییدی کنید. این روش‌ها و موضوعات به شکلها و درجات مختلفی از موفقیت، طرح و گفته شده‌اند، ولی قطعاً کاری که ما می‌خواهیم اینجا انجام دهیم چیز دیگری است.

نمی‌گوییم به خودتان بگویید یک ببر هستید، تا ببر درونتان را آزاد کنید. اول اینکه شما ببر نیستید و دوم اینکه، خب، شما ببر نیستید دیگر. همه اینها ممکن است برای برخی افراد جواب دهد، اما در این مورد من شدیداً اسکاٹلندی هستم. (۶) از نظر من اینکه بگویند این قبیل کارها را انجام بده مثل این است که به زور یک سطل شربت افرا به خوردم دهند که در آن تکه‌های آبنبات مانده سال قبل را ریخته‌اند. ممنون اما، اوغ، نه ممنون.

باید به «مثبت‌اندیشان» بگوییم که ببخشید اما ما این بچه را در مسیر دیگری پیش می‌بریم! این کتاب قرار است یک قلاب درست و درمان برایتان بگیرد تا بتوانید به طبقات بالاتر پتانسیل واقعی خود بروید.

«اگر احساسات بشری نتیجه تفکر باشند، آنگاه فرد می‌تواند با کنترل افکارش - یا با تغییر جملات نهادینه شده، یا گفتگوهای درونی‌اش، که با آنها در وهله اول احساسات را ایجاد می‌کند - به شکل قابل ملاحظه‌ای احساساتش را کنترل کند.»

این نقل قول از آلبرت ایلیس (Y)، یکی از پدران روانشناسی مدرن است. ایلیس دریافت که چگونه فکر کردن و حرف زدن بشر در مورد تجربه‌هایش، احساسش در مورد آنها را تغییر می‌دهد. به طور خلاصه، افکار ما همراه احساساتمان هستند.

ایلیس همچنین دریافت که شیو □ فکر کردن ما می‌تواند در اغلب موارد کاملاً غیر منطقی باشد. فکر کنید چند بار تا به حال به خودتان مثلاً گفته‌اید: «خیلی خنگم»، «هیچ وقت نشد یه کارو درست انجام بدم»، «من دیگه پیر شدم»، یا توصیفی منفی از اتفاقی که برایتان افتاده: «این بدترین اتفاقیه که برام افتاده.»

اگر برای شما هم پیش آمده در مورد اتفاقی واکنش بیش از حد نشان دهید و وقتی بعداً فکرش را کرده‌اید، دیده‌اید حتی در دست □ موضوعات مهم هم قرار نمی‌گرفته است، دستتان را بالا ببرید. خب، دستتان را پایین بیاورید، مردم دارند نگاه می‌کنند و کم کم دارید کمی احمق به نظر می‌رسید. اگر به عقب نگاه کنید، می‌بینید که لحظه‌ای قبل از آن واکنش بیش از حد به ظاهر اتفاقی، یک گفتگوی درونی خشونت آمیز با خودتان داشته‌اید و بنگ!...

بعضی از حرف‌هایی که می‌زنیم و کارهایی که می‌کنیم منطقی نیستند اما به هر حال آن حرف‌ها را بر زبان می‌آوریم و آن کارها را انجام می‌دهیم! به علاوه، هیچ وقت واقعاً نمی‌بینیم با این گفتگوی درونی منفی چه بلایی بر سر خودمان می‌آوریم یا خودمان را درگیر چه احساساتی می‌کنیم.

می‌بینید، همیشه هم گفتگوی با خود خیلی مهم یا شدید نیست، گاهی بسیار جزیی است، اما به همان اندازه تضعیف کننده. وقتی روی چیزی کار می‌کنید، ممکن است فکر کنید: «خیلی سخته. آگه به موقع تمومش نکنم چی؟» یا نگران تمام احتمالات خراب کردن کار هستید، که همین باعث نگرانی و اضطرابتان می‌شود. گاهی یک گفتگوی درونی منفی منجر به خشم، ناراحتی یا دلسردی می‌شود که در موقعیت‌های مختلف یا به ظاهر نامرتبب خودشان را نشان می‌دهند.

این مدل گفتگوی درونی زندگی را برایتان ساده‌تر خواهد کرد. هر چه بیشتر به خودتان بگویید که کاری سخت است، عملاً به نظرتان سخت‌تر خواهد آمد. متأسفانه، از آنجایی که دائماً داریم به جریانی از افکار درونی خودکارمان گوش می‌کنیم و به صدای انتقادگر داخل سرمان عادت کرده‌ایم، اغلب متوجه نمی‌شویم که افکار منفی چه تاثیری بر حالات و رفتار ما دارند و در نتیجه کارهایی را انجام می‌دهیم - یا نمی‌دهیم - که ذهن منطقی‌مان می‌خواهد انجام دهیم.

یک مثال ساده می‌زنم، یک دقیقه به کارهای روزانه‌ای که بیش از همه شما را می‌ترسانند فکر کنید، کارهایی که به این خاطر ترسناکند که شما در ذهن خودتان از آنها چیزی ساخته‌اید بدتر از آنچه واقعاً هستند. گاهی حتی از کارهای ساده، مثل تا کردن لباس‌های شسته شده و خالی

کردن ماشین ظرفشویی خودداری می‌کنیم در حالی که این کارها در واقع زمان و انرژی کمی لازم دارند. وقتی این کارهای کوچک دائماً روی هم تلنبار شوند، کارهای بزرگتر، به مراتب ساده‌تر روی سرمان خراب می‌شوند تا جایی که می‌بینیم به جایی رسیده‌ایم که زندگی برایمان خسته کننده و فرساینده شده است.

چرا در مقابل برخی کارها در زندگی «مقاومت» می‌کنیم؟ ما گفتگویی درونی در مورد آن وظایف با خودمان داریم که ریشه‌های محکمی در نظرات منفی دارد. نگاهی به «گیرهای» زندگی خودتان ببینید، متوجه منظورم خواهید شد. یک گرفتگی نسبتاً جدی در گفتگوی با خود دارید.

شیوه حرف زدنمان فقط در لحظه بر ما تاثیر نمی‌گذارد، بلکه می‌تواند به ناخودآگاهمان نشست‌کرده، درونی شود و افکار و رفتارمان را در درازمدت تغییر دهد.

شیوه □ حرف زدن هر روزه با خودمان و دیگران، آن‌ها به درک ما از زندگی شکل می‌دهد و همین درک، درست در همان لحظه مستقیماً بر رفتارمان تاثیر می‌گذارد. اگر درک خود از زندگی را نادیده بگیرید، خود را به خطر انداخته‌اید! و بدتر از آن اینست که، با این خیال زندگی کنید که هیچ درکی از آن ندارید!

اگر گاهی در مورد این حرف می‌زنید که زندگی چقدر «غیرمنصفانه» است، کم کم بر اساس همین دیدگاه اقدام خواهید کرد، جایی که ضعف و کاستی‌ای وجود ندارد ضعف و کاستی می‌بینید یا چنانکه تحقیقات نشان می‌دهند، تلاش کمتری صرف کارتان می‌کنید چون باور دارید که تلاش‌هایتان به جایی نمی‌رسد. این دیدگاه غیر منصفانه به سرعت برایتان تبدیل به واقعیت می‌شود.

از طرف دیگر، فردی که کامیابی را در دو قدمی‌اش می‌بیند، نه تنها تمام تلاشش را می‌کند که به آن دست یابد بلکه فکر این کامیابی به او انرژی و سرزندگی می‌دهد. یادتان باشد، باور اینکه کامیاب خواهید شد فقط یک بخش (البته مهم) از کامیابی است. به همین ترتیب، بدون این باور هم راهی برای انجام کارهای مهم هست اما مسیر ناهموارتر است!

اگر نگرانید که آن باور فردی را ندارید، به خواندن این کتاب ادامه دهید! مارکوس اورلیوس (A)، فیلسوف رواقی و از امپراتوران روم گفته: «یک قانون هست که باید در آینده به یاد داشته باشید، وقتی چیزی می‌خواهد حس بدی بهتان بدهد، نگویید: "این بدبختی است"، بلکه بگویید: "تحمل کردن این مشکل به شکلی شایسته خوشبختی است».

اینکه چگونه به مشکلاتمان فکر کنیم و درباره آنها حرف بزنیم، کاملاً در قدرت و اختیار ماست. می‌توانند سد راه یا کمک حالمان باشند. می‌توانند ما را پایین نگه دارند یا بالا بکشند.

در واقع، فیلسوفان رواقی مثل اورلیوس باور داشتند که رویدادهای بیرونی هیچ قدرت و تاثیری بر روی انسان ندارند. ما واقعیت خودمان را با ذهنمان می‌سازیم.

«حس آسیب‌دیدگی را از خود دور کنید، آسیب خودش ناپدید می‌شود.»

کمی به این جمله بیندیشید.

چقدر وضعیت فعلی زندگی‌تان را نتیج □ تاثیر گفتگوی با خودتان می‌دانید و نه تاثیر شرایط و موقعیت‌ها؟ اینکه توانایی یا عدم توانایی شما در انجام کاری بیشتر تحت تاثیر واکنش ضمیر ناخودآگاهتان است تا واقعیت خود زندگی؟

اگر به جستجو در شرایط (بیرون از خودتان) ادامه دهید و به شدت هم بکوشید تا از آن شرایط خارج شوید، همان جواب را خواهید گرفت وزندگیتان مثل قبل خواهد بود: بدون قدرت، بدون لذت، بدون سرزندگی، در بهترین حالت یک حالت الاکنگی بین کامیابی و شکست، خوشبختی و نومیدی است. گاهی شرایطتان تغییر نمی‌کند، گاهی راکد است و سخت می‌شود. اگر آن

چیزی که به خاطرش تلاش می‌کنید- چیزی که مطمئن هستید باعث خواهد شد خوشبخت‌تر، بهتر یا به خودتان مطمئن‌تر شوید- اتفاق نیفتد، آن وقت چه؟ چه خواهد شد؟ حتی اگر روزی بالاخره در زندگی‌تان رخ دهد، بین الان و آن روز، چگونه زندگی کرده اید؟ این کتاب از شما می‌خواهد که در درون خودتان، نه در بیرون، به دنبال جواب این سؤال باشید. مجبور نیستید جواب را پیدا کنید، جواب خودتان هستید. همانگونه که بارها و بارها به مراجعانم گفته‌ام، آدم‌ها در زندگی منتظر رسیدن شاهزاده سوار بر اسب هستند و متوجه نیستند که آن سوار، خودشان هستند. زندگی منتظر شماست تا بالاخره خودتان را نشان دهید.

مغزتان را از نو آموزش دهید- کلمه به کلمه

این حرف‌هایی که در مورد ضمیر ناخودآگاهمان می‌زنیم، یک مشت اصطلاح علمی روانشناسی قلمبه سلمبه نیستند.

دانشمندان دریافته‌اند که افکار ما واقعاً می‌توانند ساختار فیزیکی مغزمان را تغییر دهند. این پدیده، که به قالب‌گیری عصبی یا انعطاف‌پذیری عصبی (۹)، مشهور است، شیو □ تفکر ما دربار □ ذهن بشر را دگرگون می‌کند.

همین‌طور که در زندگی پیش می‌رویم و چیزهای جدید یاد می‌گیریم و تجربه می‌کنیم، مغزمان دائماً مسیرهای عصبی کنترل‌کنند □ افکار و رفتارمان را بازآرایی می‌کند. خوبیش این است که افکارمان را به شیوه‌ای هدایت می‌کنیم که به شکلی خودآگاه این مسیرها را برایمان تغییر می‌دهند. ساده‌ترین راه برای شکل دادن به این افکار از طریق یک گفتگوی درونی آگاهانه و سرنوشت‌ساز است. گفتگویی که «برش داشته باشد» و کنترل زندگی‌مان را در دست بگیرد.

درست مثل بوجود آوردن عادت‌هایی که کار را آنقدر تکرار می‌کنیم که خودبه‌خود و غیر ارادی می‌شود- می‌توانیم به مرور زمان از زبانی قوی و تاکیدی استفاده کنیم تا در زندگی‌مان تغییر ایجاد کنیم. چیزی فراتر از افکار صرفاً شاد، بلکه دقیقاً بر خود زیست‌شناسی مغزتان تاثیر می‌گذارد.

می‌توانیم با هدایت افکارمان، احساساتمان را تعیین کنیم. می‌توانیم با آگاه بودن از آنچه می‌گوییم و استمرار در استفاده از کلماتمان و نوع زبانی که به کار می‌بریم، افکارمان را شکل دهیم. بخش بسیار بزرگی از این مسئله به تحمل و مدارا با ذهنیت فعلی‌مان و تمایلمان به تغییر آن بستگی دارد.

این همه، با انتخاب آگاهانه حرف زدن به شیوه‌ای سودمند شروع می‌شود. با استفاده از زبان درست و تعیین چارچوب مشکلاتمان، طوری که قابل درک تر باشند، می‌توانیم نگاه و نحو □ تعاملمان را با جهان تغییر دهیم. تمام آن حرف‌هایی که درباره «خلق واقعیت خود» خوانده و شنیده‌اید، نه تنها ممکن هستند، بلکه میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان دارند انجامشان می‌دهند! باور کنید که آنها نه تنها واقعیت خودشان را خلق می‌کنند، بلکه در واقع بر اساس آن عمل و آن را زندگی می‌کنند.

یادتان باشد، شرایط زندگی هر قدر که سخت، چالش برانگیز یا اضطراری باشد، اینکه چطور آن شرایط را تعریف کنید و به آنها بپردازید، نقش مهمی در نتیجه کار دارد. باز هم می‌گوییم، پاسخ در درون شماست نه در بیرون از وجودتان.

اینکه دربار □ پیرامون خود چگونه حرف بزنیم، چگونه فکر کنیم و آن را چگونه درک کنیم، پایه و اساس واقعیت ماست. واقعیتی را که می‌خواهید با آن زندگی کنید، با گفتگوهای شروع کنید (چه با خودتان چه با دیگران) که آن واقعیت را شکل می‌دهند. در مورد خودم یک راه ساده برای اینکه چارچوب «مسائل» روزانه‌ام را بازسازی کنم این است که آنها را به عنوان فرصت تعریف کنم. در اینصورت فوراً تبدیل به چیزهایی می‌شوند که از آنها برای پرورش و توسعه □ توانایی خودم استفاده می‌کنم. به جای اینکه از آنها ناراحت و افسرده و دلسرد شوم، نسبت به آنها کنجکاو و متعهد می‌شوم!

چطور بعضی‌ها واقعیت خود را خلق می‌کنند؟ با تغییر گفتگوی با خودشان از گفتگویی روایی (که در آن درباره خودتان، دیگران و زندگی حرف می‌زنند، دیالوگ نظر و قضاوت)، به گفتگویی تاکیدی، که در آن تمام صداهای پیش فرض را دور می‌اندازند و همین جا و همین حالا قدرت خود را اعلام می‌کنند.

یکی از اولین اشتباهاتی که می‌کنیم وقتی است که دربار □ کاری که قرار است انجام دهیم یا جایگاهی که به آن خواهیم رسید، حرف می‌زنیم. در این حال به صورت ناخودآگاه تعیین می‌کنیم آن اتفاقات چه موقع رخ خواهند داد و آن زمان قطعاً این لحظه نیست.

یکی از دلایل اینکه اغلب تصمیمات سال جدیدمان را رها می‌کنیم این است که آنها معمولاً با زبانی بیان می‌شوند که می‌گوید چه کاری «قرار است» انجام دهیم، یعنی بعداً. اغلب هم با کارهایی که قرار نیست انجام بدهیم شروع می‌شوند که همه‌شان در ابتدا مشتاقمان می‌سازند اما وقتی با لحظه اجتناب ناپذیری روبرو می‌شویم که واقعیت به صورتمان کوبیده می‌شود، اشتیاقمان را از دست می‌دهیم. درگودال بزرگ زندگی تنها می‌مانید، گودالی که رفتاری آن را ایجاد کرده که ظاهراً دارید «ترکش می‌کنید». این لحظات زندگی لحظاتی هستند که در آن گفتگوی درونی‌تان بیداد می‌کنند! اگر به خودتان قول داده باشید که وزن کم کنید و هوس پیتزا کنید یا به خودتان قول داده باشید که پول پس‌انداز کنید اما پالتویی که بدون آن نمی‌توانید زندگی کنید ناگهان حراج شده باشد چه؟ چطور باید با آن لحظاتی که اشتیاق فروکش می‌کند و الگوهای فکری قدیمی دوباره پیدا می‌شوند، برخورد کرد؟ به جای آن چه خواهید کرد؟

گفتگو با خود تاکیدی زمانی است که خواسته‌تان را همین‌جا، همین حالا در همین نقطه زمانی می‌گویید. وقتی شروع به استفاده از واژه‌های «... هستم» یا «می‌پذیرم...» یا «از... استقبال می‌کنم» یا «... را تاکید می‌کنم» می‌کنید، می‌دانید که همه‌شان کاربردهای قدرتمند و دستوری زبان هستند نه جملات روایی «... خواهم شد» یا «قرار است... بشوم».

تاثیر فیزیولوژیکی و روانشناختی به کار بردن زبان تاکیدی نه تنها قدرتمند است، بلکه واقعاً هم بلافاصله است. تفاوت زیادی است بین «من سرسخت هستم» و «من سرسخت خواهم بود». یکی از آنها در همین لحظه از زندگی‌تان دخالت می‌کند و دیگری بیشتر توصیفی از چیزی است که بعداً خواهد آمد تا چیزی که اینجاست. همه اینها مستلزم این است که در زندگی روزانه‌تان حرف زدن تاکیدی را تمرین کنید و وقتی دارید از حرف زدن کلی‌تر روایی استفاده می‌کنید، مچ خودتان را بگیرید.

در این کتاب جملات تاکیدی انتخابی و دست چین خودم را خواهید یافت که به شما قدرت می‌دهند، سرزنده تان می‌سازند، بالا می‌برند و به شما جسارت می‌بخشند تا بتوانید دست به عمل بزنید.

همچنین نقل قول‌هایی از افراد مهم تاریخی، فیلسوف‌ها و بخش‌هایی از یافته‌های علمی خواهید دید که همه‌شان برای افزودن چیزی به بار حرف‌هایم هستند و نه برای اثبات آنها. همه اینها خوب است اما تنها راه واقعی خواندن و تعامل با این کتاب این است که خودتان در آن کند و کاو کرده و حرف‌هایم را امتحان کنید. وقت بگذارید و خودتان فکر و تعمق و آزمایش کنید. دانشی بهتر و بزرگتر از دانشی که خودتان راستی آزمایی کرده یا تجربه کرده‌اید نیست.

اگر صفحات آینده را بیشتر آزمایشی فردی ببینید و نه ارزیابی محتوایی، بنیادی‌ترین تمرین تمام عمرتان را انجام داده‌اید که زندگی‌تان تغییر خواهد داد. بعضی از آنها باعث ناراحتی و آزار شما شده و مثل سیلی خوردن برایتان ناخوشایند است. بسیار خوب، خودتان را جمع کنید و به خواندن ادامه دهید. مثل یک فیلم خوب در آخر همه چیز به هم چفت می‌شود!

اگر نازک‌نارنجی هستید و خیلی زود همه چیز بهتان برمی‌خورد، همین حالا دست از خواندن بردارید و این کتاب را به فرد دیگری هدیه دهید که فکر می‌کنید می‌تواند از این کتاب بهره ببرد.

امیدوارم این کتاب کمکتان کند پیچیدگی و قدرت گفتگوی با خود و نحوه استفاده از آن به عنوان قدرتی برای جذب خیر و نیکی به زندگی‌تان را درک کنید. قصدمان این نیست که در قدرت‌های خلاقانه و ویرانگر زبان کند و کاو کنیم اما در عین حال آگاه خواهید شد که تجربه‌های زندگی‌تان چگونه به وسیله افکار و گفتگوهای درونی‌تان شکل می‌گیرند.

صفحات پیش رو از شما خواهند خواست که فکر کنید، به شیوه ای واقعی و آگاهانه ارتباطی شناختی بین زبان و احساسات خود با زندگی روزانه‌تان برقرار کنید، چشم‌اندازهای گسترده زندگی را بررسی کنید، چشم‌اندازهایی که زمانی نمایان می‌شوند که شروع به درک ارتباط سحرآمیز بین حرف زدن و حس کردن می‌کنید.

توصیه می‌کنم موقع خواندن کتاب به هر شیوه‌ای که دوست دارید بخش‌هایی را که توجه شما جلب می‌کند، هایلایت یا یادداشت کنید. البته من کتاب را طوری طراحی کردم که تا حد امکان برای عموم افراد قابل فهم و مفید باشد. هر فصل، با اینکه بخشی از یک کل است، خودش به تنهایی کامل است، بنابراین باید هر قدر که دوست دارید در هر فصلی غوطه بخورید. کتاب را بخورید، در میان واژگانش به دنبال آنچه لازم دارید تا در زندگی‌تان تفاوت ایجاد کنید، جستجو کنید تا وقتی که صفحات کتاب، به خاطر ولعی که برای تغییر دارید، پاره پاره شوند.

شاید لازم نباشد تا ابد سرتان در این کتاب باشد، (گرچه ممکن است باشد که اشکالی هم ندارد)، بنابراین هر وقت حس کردید گیر افتادید یا نیاز به یادآوری داشتید، از ایده‌های این کتاب به عنوان یک نقطه شروع استفاده کنید.

در این مواقع، در کتاب شیرجه بزنید، از صفحاتش بنوشید و آن بخش از وجودتان را که دنیا هنوز ندیده است، رها کنید!
بفرمایید.

فصل ۲: من می‌خواهم.

دست از سرزنش بختتان بردارید. دست از سرزنش دیگران بردارید. دست از مقصر دانستن شرایط یا تأثیرات بیرونی بردارید.»

شما یک زندگی دارید که مایلید با آن کنار بیایید.

به این نکته فکر کنید. مسائلتان چه هستند؟ آن سایه‌های تیره و فجیعی که در حال حاضر گرما و شادکامی را از زندگی‌تان گرفته‌اند، مسائلی که اگر نبودند زندگی شادی می‌داشتید کدامند؟ از کارتان متفرید؟ با کسانی رابط □ بدی دارید؟ مشکل سلامتی دارید؟ خب، یک کار جدید پیدا کنید. رابطه‌تان را تمام کنید. رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید و ورزش کنید یا کمک مورد نیازتان را پیدا کنید. به نظر ساده است، نه؟ شاید باور نکنید حتی در اموری مثل درگذشت یکی از عزیزان یا از دست دادن کارتان که به ظاهر قدرت مقابله هم ندارید، پس از آن رویدادها نقش مهمی در طرح راه و رسم زندگی‌تان دارید.

اگر نمی‌خواهید برای تغییر وضعیت خود کاری انجام دهید- به بیان دیگر، اگر می‌خواهید با وضعیت خود سر کنید- پس چه خوشتان بیاید چه خوشتان نیاید، این زندگی‌ای است که خودتان انتخاب کرده‌اید.

قبل از اینکه فکر کنید «اما...» یا عصبانی یا ناراحت شوید... بگذارید یک چیز دیگر هم بگویم: با دفاع از شرایط فعلی‌تان، در واقع دارید استدلال می‌کنید که چرا اینجا هستید. رهاش کنید. اما نداریم. برایتان گران تمام می‌شود. مثل این است که وقتی باید سبک سفر کنید، چمدان اضافی با خود ببرید.

«شرایط انسان‌ها را نمی‌سازند؛ بلکه فقط او را به خودش می‌نمایانند.»
اپیکتت (۱۰)

همانطور که اپیکتتوس می‌گوید، شرایط شما نیستند که تعیین می‌کنند شما واقعاً چه کسی هستید، بلکه واکنش شما به این شرایط است که مقیاس واقعی است. برای شروع این فرایند جدید، باید اول فرایندی دیگر را متوقف کنید.

دست از مقصر دانستن سرنوشت بردارید.

دست از مقصر دانستن دیگران بردارید.

دست از مقصر دانستن شرایط یا تاثیرات بیرونی بردارید.

دست از مقصر دانستن دوران کودکی یا محیط و محل □ زندگی خود بردارید.

این رویکرد پایه و اساس تمام حرف‌هایی است که در این صفحات خواهم زد. نمی‌توانید، تکرار می‌کنم نمی‌توانید در زندگی در بازی مقصر دانستن باقی بمانید. حتی مقصر دانستن خودتان هم کاری عبث است. البته با موقعیت‌هایی روبه‌رو خواهید شد که ظاهراً در کنترل شما نیستند. ممکن است حتی با شرایط فجیعی روبه‌رو شوید، مثل معلولیت، بیماری یا مرگ عزیزان. اما همیشه کاری هست که بتوانید با انجام آن بر شرایط تاثیر بگذارید، حتی اگر آن شرایط سال‌هاست که با شما هستند و هنوز نمی‌توانید راهی بیابید. اما اول باید بخواهید. برای اینکه رویکرد من را کاملاً بپذیرید، باید اول بپذیرید با اینکه اتفاقاتی در زندگی‌تان افتاده است که از

قدرت و اختیار شما خارج بوده، اینکه بعد از آن رویدادها با زندگی‌تان چه کنید، ۱۰۰٪ در حیطه مسئولیت شماست. همیشه، هر بار، بهانه نیاورید. فرهنگ‌های لغت «مایل بودن یا خواستار بودن» را اینطور معنی کرده‌اند: «کیفیت یا حالت آماده بودن؛ آمادگی.»

به بیان دیگر، خواستار بودن و خواستن حالتی است که در آن می‌توانیم درگیر زندگی شویم و موقعیت را از چشم اندازی جدید ببینیم. این کار با شما شروع و با شما تمام می‌شود. کسی نمی‌تواند کاری کند که بخواهید، شما هم تا وقتی واقعاً نخواهید قدم بعد را بردارید، به جلو حرکت نمی‌کنید.

وقتی بالاخره بخواهید، می‌توانید این خواستن، این آزادی درونی را که در رگ‌های شما جریان می‌یابد به معنای واقعی کلمه تجربه کنید؛ وقتی نمی‌خواهید هم همینطور است، باورهای قدیمی جلوی‌تان را می‌گیرد و مثل یک جور وزن □ نامرئی روی سینه‌تان فشار وارد می‌کند.

باور کنید صدایتان را می‌شنوم که می‌گویید: «می‌خواهم اما...». هر بار که «اما» را به پایان جمله‌تان اضافه می‌کنید، از خودتان قربانی می‌سازید. طی سالیان سال کار به عنوان مربی و معلم، سرگذشتها و موقعیت‌های پیچیده □ زندگی فراوانی شنیده‌ام، از تاریک‌ترین گذشته‌ها تا سنگینی خرد کننده حال یا ترس فلج کننده از آینده، بارها و بارها آنها را شنیده‌ام. باید حرفم را گوش کنید. این حرف‌ها را نمی‌زنم که شما را برانگیزم، خب، شاید هم چرا، اما منظور این است که نسبت به توانایی‌های خودتان به جوش و خروش بیفتید، بزرگی و شگرفی خود را درک کنید، نمی‌خواهیم فقط ناراحت و عصبانی‌تان کنیم! قضیه را بگیرید، یک لحظه تصور کنید این خواستن را در زندگی‌تان کم دارید. نه یک خواستن کوچک و بزدلانه، بلکه خواستنی جسورانه، از آن نوع خواستن‌ها که وقتی هست، برای آنچه بعداً پیش خواهد آمد حاضرید و آماده‌اید که برایش اقدام کنید. خواستن تغییر، خواستن رها کردن، خواستن پذیرفتن. خواستن واقعی، سحرآمیز، انگیزشی.

«سرنوشت افسار خواستن را به دست می‌گیرد و با بی‌میلی روی زمین می‌کشد.»
سنکا (۱۱)

یا شما سرنوشت را کنترل می‌کنید یا سرنوشت شما را کنترل خواهد کرد. زندگی منتظر توقف‌ها و تعلل‌های شما نمی‌شود. به خاطر سردرگمی یا ترس‌های شما متوقف نمی‌شود. بدون شما هم ادامه پیدا می‌کند. چه نقشی فعال بازی کنید یا نه، نمایش ادامه می‌یابد. برای همین یکی از اولین جملات تاکیدی که به مراجعانم یاد می‌دهم این است: «من می‌خواهم.» قبل از اینکه بتوانید صادقانه این حرف را به خودتان بزنید، باید اول از خودتان بپرسید: «می‌خواهم؟» این سوال جواب می‌خواهد. نمی‌تواند در پهنه کائنات به حال خودش رها شود. می‌خواهم؟ جوابی را به سوی خود می‌کشد. می‌خواهم؟ قدرت آن مقاومت ناپذیر است؛ نمی‌توانم از فشاری که برای حقیقت و راستی وارد می‌کند، فرار کنم.

می‌خواهم به باشگاه بروم؟

می‌خواهم روی پروژه‌ای که به من داده شده کار کنم؟

می‌خواهم با ترس‌های اجتماعی‌ام روبه‌رو شوم؟

می‌خواهم درخواست اضافه حقوق کنم یا این کار مسخره را ول کنم؟

خلاصه، می‌خواهید به این شکل زندگی‌ای که الان دارید خاتمه دهید و زندگی جدیدی را شروع کنید یا نه؟ همه چیز با خواستن شروع می‌شود، این حالت سیال دائماً در حال انبساط و انقباض که در آن زندگی شروع و تمام می‌شود. و این همه در درون شما، با ضرب □ یک تغییر زبانی اتفاق می‌افتد..

اغلب خودمان را سهل انگار، تنبل یا بی‌انگیزه می‌بینیم. ولی در واقعیت فقط نمی‌خواهیم. علت اینکه کارها را عقب می‌اندازیم یا از انجام آنها کاملاً خودداری می‌کنیم این است که به خودمان می‌گوییم نمی‌خواهم یا نمی‌توانم انجامشان دهیم.

به جای اینکه این رفتار را یک نقص شخصیتی ببینیم، بیایید حس خواستن را در جایی که به ظاهر وجود ندارد، ایجاد کنیم. یک جرقه □ پتانسیل. شما تولید کنند □ این حالت باز بودن و پتانسیل هستید. روزی روزگاری در زندگی‌تان، دست یافتن به این حالت برایتان ساده بود، شور جوانی یا کنجکاوای کودکی روحی تازه در آن می‌دمید. به نوعی طی سالیان، ارتباطمان را با این حالت سحرآمیز از دست دادیم.

فیلسوف و دانشمند علوم سیاسی معروف نیکولو ماکیاولی (۱۲) گفته است:

«در جایی که خواستن بزرگ باشد، مشکلات نمی‌توانند بزرگ باشند.»

یک لحظه به این حرف فکر کنید. مهم نیست در زندگی با چه چیزی روبه‌رو هستید، چه مانعی

بر سر راهتان است- اگر بخواهید حس و حال خواستن را ایجاد کنید، راهش این است که تلاش کنید، گام بردارید، با شکست‌ها مقابله کنید، در نهایت پیشرفت می‌کنید و تغییری را که به دنبالش هستید، در زندگی خود ایجاد می‌کنید.

برای همین است که جمله‌ای چنین ساده- «من می‌خواهم»- اینقدر عمیق است. با نویدی که می‌دهد، آماده برای افسون و جذب‌اش، سرزنده می‌شوید و قدرت می‌یابید.

دوباره می‌پرسم: می‌خواهید؟

وقتی راه بسته است

شاید در واقع، نمی‌خواهید. در موارد بسیاری شاید این بهترین جوابی باشد که می‌توانید بدهید. گاهی اعلام نخواستن به همان اندازه □ اعلام خواستن قدرتمند است. آیا می‌خواهید با بدنی ناسالم زندگی کنید؟ نه. می‌خواهید به زندگی با حقوق بخور و نمیر ادامه دهید؟ نه. می‌خواهید به روابط ناپایدار و سخت خود ادامه دهید؟ نه.

من نمی‌خواهم!

نخواستن اراده و تصمیم را بر می‌انگیزد. دسترسی به رویکردی نیرومند و ضروری نسبت به موقعیتتان را فراهم می‌کند. وقتی نمی‌خواهید، اغلب مثل این است که خطی روی زمین بکشید و مشخص کنید که به کجا نمی‌خواهید برگردید.

فقط وقتی نخواهید که فقط زنده باشید و به داشتن حس نارضایتی و شکست، ادامه دهید، برای ایجاد تغییر تلاش لازم را می‌کنید. فقط وقتی دیگر نخواهید با شرایط سخت خود کنار بیایید، دست به زانو می‌گیرید و بلند می‌شوید. گاهی برای تغییر، انگیزه‌ای بالاتر از اینکه دیگر نخواهید کاری را انجام دهید، وجود ندارد. الان کدام شیوه به کارتان می‌آید؟ می‌خواهم یا نمی‌خواهم؟ متوجه می‌شوید که خواستن و خواستن هر دو چقدر قدرتمندند؟

بسته به شرایط، بعضی از ما با جمله تاکیدی «می‌خواهم» قدرت می‌گیریم و بعضی از ما با «نمی‌خواهم» قدرت و اراده پیدا می‌کنیم. بسته به موقعیت، هر دوی این موارد می‌توانند به یک اندازه به شما انگیزه دهند.

در هر دسته‌ای که قرار بگیرید، نه تنها جمله تاکیدی‌تان تغییر می‌کند، بلکه رویکرد شما به مسائلتان چارچوب دیگری پیدا می‌کند.

مثلاً، می‌خواهید یک کار جدید پیدا کنید؟ بله. «می‌خواهم.» می‌خواهید در کاری که از آن متفرید باقی بمانید؟ نه. «نمی‌خواهم.»

هر دو جمله می‌توانند مؤثر باشند. با شماست که تعیین کنید کدامیک با پرسونا و موقعیت شما متناسب است. کدامیک کار را برایتان انجام می‌دهد؟

راه دیگری وجود دارد که نخواستن، شما را از چرخ همستر بیرون بکشد، زیرا گاهی مهم نیست از خودتان چه بپرسید، یا چند بار آن را به خودتان بگویید؛ نمی‌توانید خواستن را به اندازه کافی نگه دارید تا تغییر رخ دهد. بشر ممکن است یکی از بهترین شروع‌کننده‌ها باشد اما پایان دهند. خوبی نیست. بعد از پایان همه اینها، ممکن است با این واقعیت تلخ روبه‌رو شوید که خودتان می‌خواستید که همانگونه باقی بمانید. نمی‌خواستید زندگی‌تان را تغییر اساسی دهید و وزن کم کنید و یک جایی در درونتان با این شیوه زندگی کردن مشکلی نداشتید. خب حتماً همینطور است دیگر، وگرنه که تا الان تغییرش داده بودید! حتماً می‌توانستید تحمل کنید که زندگی‌تان اینطوری از آب در بیاید.

راستش اشکالی ندارد. اینکه با خودتان رو راست باشید که تصمیم گرفته‌اید همانجا که هستید بمانید، می‌تواند همانقدر قدرتمند باشد که تصمیم به حرکت گرفته باشید. چرا؟ چون گاهی قبول اینکه خودتان به میل خود در جایی هستید که خوشحالتان نمی‌کند، اغلب همان انگیزه‌ای است که برای شروع تغییری واقعی و ماندگار لازم دارید. این کار را باید بدون سرزنش خود و خود را قربانی یک نقص شخصیتی دانستن، انجام دهید. به محض اینکه متوجه شدید که خودتان را آگاهانه و به صورت سیستماتیک در اینجا قرار داده‌اید، فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ درست است، می‌توانید به صورت آگاهانه و سیستماتیک از این وضعیت خارج شوید! این ادراک همچنین پایه و اساس این است که موهبت پذیرش را به خودتان هدیه دهید، موهبت قبول وضعیتی که داشتید و شجاعت دست یافتن به آیند. غیر قابل تصور.

«خرمند کسی است که غصه نداشتن را نمی‌خورد و برای آنچه دارد خوشحال است.»
اپیکنت

با بیان و روبه‌رو شدن با عدم تمایل به تغییر، می‌توانید خود و زندگی‌تان را ارزیابی کرده و تغییرتان را دست کم شروع کنید. رازش این است که وقتی کار (یا هر مسئله‌ای که با آن دست و پنجه نرم می‌کنید) را از ماجراهای گذشته جدا کنید، برای رویارویی با آن آماده‌تر خواهید بود و خواهید توانست از سردرگمی حسی عبور کنید و مستقیم به قلب موضوع بزنید.

بعضی اهداف واقعی نیستند. اشتباه نکنید، من کاملاً موافق گرفتن ستاره‌ها و تلاش برای چیزهایی هستم که به ظاهر غیر ممکنند. مثلاً، احتمالاً همه ما دوست داریم حسابی پولدار شویم. اما می‌خواهیم زحمت پول در آوردن را هم به خودمان بدهیم؟ می‌خواهیم هفته‌ای ۶۰، ۷۰ یا ۸۰ ساعت کار کنیم یا برای انجام کارهایی که باید تمام شوند، از سفر و تعطیلاتمان بگذریم؟ حاضریم مسئولیت بیشتری بپذیریم و از همه مهم‌تر، حاضریم ریسک کنیم؟ در واقعیت به این فکر کرده‌اید که برای پولدار شدن چه باید بکنید؟ پر شدن به ظاهر بی‌پایان زندگی و فضای ذهن شما؟ جامعاً □ ما شتاب سرسام‌آوری به سمت ثروتمندترین، باهوش‌ترین، زیباترین، خوش‌پوش‌ترین، بازمه‌ترین یا قوی‌ترین شدن را به وجود آورده است و یک جایی این وسط این توانایی را از دست داده‌ایم که فقط خودمان باشیم، آزادانه زندگی کنیم و مسیر خودمان را انتخاب کنیم، نه اینکه بار انتظارات جامعه یا خانواده را تحمل کنیم. این همه چه ارمانی دارد؟ خب، قطعاً تعداد زیادی انسان نومید و ناکام.

منظور این نیست که دست از دنبال کردن اهداف هیجان‌انگیز زندگی‌تان بردارید. همچنین منظور این نیست که بی‌تحرک باشید و پیشرفت نکنید. اینکه ساعت‌های طولانی کار کنید و کیفیت زندگی‌تان را فدا کنید به خودی خود اشتباه نیست و برخی ممکن است از انجام این فداکاری برای به دست آوردن درآمد بیشتر یا شغل مورد علاقه‌شان راضی باشند. اما خیلی از ما در وهله □ اول یادمان رفته چرا به دنبال چیزی هستیم که برای دست یافتن به آن در تلاشیم.

اغلب اوقات تنها بر چیزی که نداریم تمرکز می‌کنیم، حتی اگر در درون واقعاً نه نیازی به آن داریم نه حتی می‌خواهیمش. وقتی این جملات را می‌خوانید احتمالاً با سر تایید می‌کنید. «راست می‌گه، نیازی نیست میلیونر بشم» یا «واقعاً نمی‌خوام شکم شیش تیکه باشه.»

همه چیز خوب پیش می‌رود تا اینکه یک ماشین زیبا می‌بینید و فکر می‌کنید «چرا من اینو نداشته باشم؟» یا به جلد مجله‌ای نگاه می‌کنید و می‌گویید «چرا من این شکلی نباشم؟» یا «چرا لباسای من قشنگ نیستن؟». برای اینکه مطمئن شویم داریم برای چیزی که واقعاً می‌خواهیم تلاش می‌کنیم، باید دائماً با خودمان حرف بزنیم. با یک بار هم به جواب نمی‌رسیم.

اگر واقعاً آن چیزها را می‌خواهید، پس بروید به دستشان بیاورید! همین امروز شروع کنید، استراتژی‌تان را بچینید، با واقعیت خود روبه‌رو شوید و از همه مهم‌تر، اقداماتی که لازم است انجام دهید و به آن تداوم ببخشید!

اما اگر نمی‌خواهید هفته‌ای ۱۰ یا ۲۰ ساعت بیشتر کار کنید تا به جای هوندا سوار بی‌ام و شوید، فضای ارزشمند فکرتان را با داشتن آرزوی آن تلف نکنید. برای خودتان ادا در نیآورید. با عدم تمایل خود کنار بیایید تا کارهایی را انجام دهید که برای به دست آوردن آن چیزها لازم دارید و بپذیرید که به خودتان مزخرف می‌گفتید. اینطوری ظرفیت بیشتری برای دوست داشتن زندگی‌تان خواهید داشت و فضایی برای تلاش برای بدست آوردن چیزهایی که واقعاً می‌خواهید ایجاد خواهد شد.

«نمی‌خواهم» تمام غذاهای محبوبم را رها کنم تا به هیکلی برسیم که در ۲۰ سالگی داشته‌ام.

«نمی‌خواهم» وقتی را که می‌توانم کنار خانواده‌ام باشم بدهم و رقم چک دستمزدم بالا برود.

با واقعیت خود روبه‌رو شوید. وقتی ذهنیت «نمی‌خواهم» را پیدا کنید، دیگر با دیدن چیزی که فکر می‌کنید «می‌خواهید» احساس گناه، ناخشنودی یا حسرت نخواهید کرد. با زندگی واقعی خود مرتبط و هماهنگید و اگر در آینده واقعاً بخواهید به دنبال آن چیزها بروید، می‌توانید فاصله خود را از آن واقعیت پیدا کنید و نقش راه دستیابی به آن را بکشید.

یکی از زیبایی‌های این که نگاهی دقیق به زندگی و اهداف خود بیندازید این است که این کار و ادارتان می‌کند مسیر دستیابی به آنها را دوباره ارزیابی کنید. آیا روزی ۳۰ دقیقه ورزش واقعاً همان اندازه غیر ممکن است که ذهن‌تان برای خودش ساخته است؟ البته کمی عرق می‌کنید و خسته می‌شوید اما می‌توانید موسیقی مورد علاقه‌تان را بگذارید تا زمان سریع‌تر بگذرد. با اینکه اول ممکن است دردناک باشد، بالاخره به آن عادت می‌کنید و قوی‌تر می‌شوید.

اگر نظرتان را در یک جلسه □ کاری بیان کنید بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ آن را عملی نکنند؟ باشد، مگر چه می‌شود؟ حتی اگر بزرگترین وظایف پیش رویتان باشد - وظایف خیلی بزرگ‌تر مثل سال‌ها مالیات عقب افتاده، انباری شلوغ و به هم ریخته، گفتن حقیقت به کسی که تا به حال به او دروغ گفته‌اید - تغییر مسیر با همین شعله □ کم سوی خواستن شروع می‌شود.

یادتان باشد که ما همه عادت داریم همه چیز را در ذهنمان بزرگ‌تر از چیزی که واقعاً هست، بسازیم. گفتن حقیقت کاریست مثل شق القمر کردن. اگر شما هم همینطور هستید، سعی کنید این وظیفه را به «خواستن»های کوچک‌تر مثل «بیرون آمدن از رختخواب»، «رفتن پشت میز»، «باز کردن ایمیل» و غیره تقسیم کنید.

البته ممکن است مشکلاتان بزرگ‌تر از این مثال‌ها باشد اما این الگو برای همه کاری مناسب است. فرض کنیم رازی مخوف دارید. شاید نسبت به آن شرمزده‌اید، احساس گناه دارید یا ناراحتید. شاید می‌تواند زندگی‌تان را به شکل چشمگیری تغییر دهد. «می‌خوام به کسی که بهش دروغ گفتم، راستش رو بگم؟» وقتی ماجرا را به این شکل مطرح کنید، فرصتی برای حرف زدن، گوش دادن و بعد پرداختن به عواقب ایجاد می‌شود. شاید بترسید، اما می‌توانید انجامش دهید. آن کار به خصوص نیست که مهم است، زندگی‌ای که بعد از انجام آن دارید، مهم است. وقتی رها شدید، وقتی دیگر چیزی جلوی‌تان را نگرفت، نه دروغی، نه امتناعی نه حرف نیمه راستی، تبدیل به سرزنده‌ترین و گویاترین وجود خودتان می‌شوید.

اغلب اوقات، وظایفی که با آنها روبه‌رو می‌شویم، بسیار ساده‌تر از آن هستند که فکرش را می‌کنیم. مشکل این است که معمولاً وقت نمی‌گذاریم تا به آنها خوب نگاه کنیم. شاید بعضی از مسائلی که با آنها روبه‌رو می‌شویم، سخت باشند اما در عین حال، و رای این سختی‌ها زندگی رویایی‌مان انتظار ما را می‌کشد. زندگی‌ای که در آن می‌خواهیم و آزادیم و سرشار از الهام و انگیزه‌ایم.

این جمله تاکیدی را تکرار کنید: «من می‌خواهم.»

وقتی دنیا را از پشت لنز آنچه واقعاً می‌خواهید و آنچه نمی‌خواهید نگاه می‌کنید، نه چیزی که به ظاهر می‌خواهید یا نمی‌خواهید، همه چیز کم کم شفاف‌تر می‌شود. به جای اینکه وقتتان را برای نگرانی به خاطر آنچه دیگران دارند تلف کنید، بر چیزهایی که واقعاً برایتان مهم هستند تمرکز می‌کنید. متوجه می‌شوید که وقتی به جای حسد بردن، حرص خوردن و آرزو کردن، می‌خواهید که زندگی‌تان را تغییر دهید و بهتر سازید، همه چیز به معنای واقعی شروع به شکل گرفتن می‌کند.

وقتی می‌فهمیم که واقعاً می‌خواهیم کاری را انجام دهیم، کنترل احساسات و افکار ناخودآگاهمان را در دست می‌گیریم؛ افکار و احساساتی که قبلاً رفتارمان را به سمتی هدایت می‌کردند که از جایی که واقعاً می‌خواستیم به آنجا برویم، دور بود. شما باید که می‌توانید تعیین کنید حقیقتان چیست و این توانایی را از یک اشتباه ناخودآگاهی که مدام از گذشته سر بر می‌آورد، نداشتید بلکه از خود آگاه و شناختی‌تان، از قدرت تاثیرگذاری خودتان دارید. خواستن یک واقعیت است، یک زیبایی واقعی که فقط خودتان می‌توانید ایجادش کنید. فکری مثل «حالا که پولدار نیستم ناموفقم» یا «حالا که بدن ورزشکاری ندارم، آدم تنبلی هستم» دیگر نمی‌تواند حالتان را خراب کنند چون صاحب انتخاب‌هایتان هستید. وقتی بر موانع زندگی‌تان بر اساس خواستن و نخواستن فائق آمدید و نگذاشتید نظری منفی درباره خودتان و شرایطتان بر شما سنگینی کنند، می‌توانید از موانعی که خودتان باعث آن هستید و شما را عقب نگه می‌دارند، عبور کنید. دیگر گفتگوهای درونی و حوادث شما را از مسیر منحرف نمی‌کنند.

متوجه می‌شوید که وقتی بخواهید زحمت رسیدن به خواسته‌تان را متحمل شوید، دیگر چیزی برایتان مهم نیست. کارهایی که واقعاً دوست دارید انجام دهید، رها نمی‌کنید. مسئولیت‌هایی که قبول کرده‌اید پشت گوش نمی‌اندازید زیرا قویاً می‌خواهید که آنها را انجام دهید. خواستن عامل حیات منبع جدید و تمام نشدنی توانستن، حالتی که آینده را به ارمغان می‌آورد و در آن زندگی تازه‌ای را شروع می‌کنید.

بارها و بارها از خودتان بپرسید: «می‌خواهم؟» تا وقتی که بتوانید جوابش را بشنوید، اول صبح، آخر شب، موقع رانندگی، موقع حمام کردن، «می‌خواهم؟» بپرسید، بپرسید، بپرسید تا اینکه جواب بله در خودآگاهتان طنین بیندازد. می‌خواهم! دوباره می‌پرسم: «می‌خواهید؟»

فصل ۳: من محکوم به برنده شدن هستم.

حقیقت این است که در زندگی خود برنده‌اید.»

پر می‌کشد تا اینکه رابطه‌تان تبدیل به بیابانی بایر و خشک می‌شود و شما می‌مانید و تلاش
جانگداز برای ادامه دادن و تاب آوردن. آه. دیگر نه.

به جایی می‌رسید که هر دو می‌بینید فایده ندارد. شاید به نقطه جدایی می‌رسید و یکی از آن
مشاجره‌ها رخ می‌دهد. شاید هم آهسته به ته خط برسید و بالاخره تصمیم بگیرید که دو شاخه را
بکشید. به هر حال، در نهایت راهتان جدا می‌شود. خب بله، صدمه دیده‌اید، خرد شده‌اید اما
می‌دانید که همه چیز روزی درست می‌شود.

شاید این شبیه شکست باشد، اما در واقع، بُردی شکوهمند و جانانه است. یک پیروزی. هورا!
حقیقتش این است که در زندگی‌ای که دارید برنده هستید.
اگر این شکل زندگی را نخواهید چه؟ مشکلی نیست اما در این زندگی‌ای که الان دارید،
برنده‌اید.

چگونه می‌توانم یک رابطه شکست خورده را بُرد بدانم؟
 نمی‌خواهم بگویم که زندگی بدون بعضی از آدم‌ها چقدر بهتر است. نمی‌خواهم بگویم مطمئن باشید که یک دانه برف کوچک خاص هستید که وقتی آماده بودید فرد مناسبان را پیدا می‌کنید. شعارهای تو خالی هم نمی‌دهم که بگویم شما بهترینید و مشکل از بقیه است. هر دو می‌دانیم که درست نیست.

نچ. اگر می‌گویم در این رابط □ شکست خورده، برنده شده‌اید برای این است که به چیزی که در وه □ اول می‌خواستید، دست پیدا کرده‌اید. از همان «سلام» اول. «اما، اما، اما تقصیر اون بود، هیچ تلاشی نمی‌کرد، خرابش کرد!» متوجه هستم اما اگر خودتان ناخودآگاه در وه □ اول چنین فردی را انتخاب کرده باشید چه؟ از آن شخصیت‌های ایده آلی که یک پرد □ کوتاه زندگی را بارها و بارها و بارها باز می‌آفریند؟

اگر در واقع به این سمت می‌روید که ثابت کنید هیچ کس شما را دوست نخواهد داشت چه؟ اگر واکنشی ناخودآگاه به یک کودکی دشوار، جدایی‌های بد و چیزهایی مثل این باشد چه؟ یا اگر چنین الگویی در اعماق ناخودآگاهتان دفن شده و خودتان به شکلی فعال و عامدانه به موفقیت روابط خودتان آسیب می‌زنید؟

به مسائلی حساس شده‌اید که ظاهراً اصلاً وجود ندارند. کوچک‌ترین چیزی ناراحت، دلخور و عصبانی‌تان می‌کند. به مرور زمان منظورتان را ثابت می‌کنید و رابطه به نتیجه‌ای روشن، نهایی و طبیعی می‌رسد. اگر قرار است در چنین رویکردی برنده باشید چه؟

متقاعد شده‌اید که ارزش رابطه‌ای عاشقانه را ندارید، بنابراین به شکلی سیستماتیک سعی می‌کنید این مطلب را ثابت کنید و موفق هم می‌شوید. تبریک می‌گویم!
 اگر فکر می‌کنید دارید شبیه یک فرد خودآزار نومید می‌شوید، نگران نباشید. روزنه امیدی هست.

شاید مثالی که در بالا گفتم به شما مربوط نباشد. شاید با عشق زندگی‌تان ازدواج کرده‌اید و خوشبختید. یا شاید خواستگارهای مناسبان را با چوبی بزرگ می‌رانید. به نقاط تاریک خودتان نگاه کنید، بخش‌هایی از زندگی‌تان که ناکارآمدتر از همه هستید، جاهایی که به نظر می‌رسد باخته‌اید یا در حال باخت هستید.

می‌بینید، افکارمان چنان قدرتمند هستند که ما را به سمت اهدافمان هل می‌دهند، حتی وقتی متوجه نیستید که چنین اهدافی اصلاً وجود دارند! ذهن شما طوری تنظیم شده که برنده شود. فقط در مورد روابطتان چنین نیست. شغل، بدن، امور مالی و همه چیزهای دیگرتان هم همینطور است. طوری تنظیم شده‌اید که برنده شوید.

به این ترتیب به جمله تاکیدی بعدی‌مان می‌رسیم: «من طوری تنظیم شده‌ام که برنده باشم». همیشه برنده می‌شوید چون ذهنتان اینطور تنظیم شده است. مشکل وقتی پیش می‌آید که آنچه واقعاً می‌خواهید- در سطح ناخودآگاه- و چیزی که می‌گویید که می‌خواهید با هم فرق دارند، گاهی هم این فرق خیلی ریشه‌ای و عمیق است.

دکتر بروس لیپتون، دانشمند معروف حوزه سلول‌های بنیادی و دی ان ای، در تحقیق خود دریافت که ۹۵٪ کارهایی که در زندگی روزمرمان می‌کنیم تحت کنترل ناخودآگاهمان است. یک دقیقه به این حرف فکر کنید. یعنی از بین تمام کارهایی که می‌کنیم و حرف‌هایی که می‌زنیم، فقط یک کسر کوچک تحت اختیار و اراد □ خودمان است.

به وقتهایی فکر کنید که زمان از دستتان در رفته، به خانه آمده‌اید و اصلاً چیزی از مسیر یادتان نمی‌آید یا حتی فراموش کرده‌اید چه روزی است. بیشتر این زمان را روی حالت خودکار بوده‌اید و راهتان را در زمین گلی قابل پیش بینی زندگی، باز کرده‌اید.

مسیری که در زندگی می‌پیمایید، مسیری است که عمیق‌ترین و نامشهودترین افکارتان بر شما تحمیل می‌کنند. مغزتان دائماً شما را در امتداد مسیر می‌کشد، چه مسیری باشد که به صورت خودآگاه انتخاب می‌کنید یا نه.

به نظر نمی‌رسد بتوانید درآمدهای خود را بالا ببرید؟ به نظر نمی‌رسد بتوانید وزن کم کنید؟ ناخودآگاهتان، عقاید پنهانتان در مورد درآمد و وزن‌تان را که ممکن است هدایتگر اعمالتان باشند بررسی کرده‌اید؟ به شکلی خودکار خودتان را جزء دست □ اقتصادی خاصی می‌دانید که سطح مشخصی از زیبایی اندام دارد و کارهایش برای این است که در همانجا باقی بماند، همانجایی که برایتان آشنا تر است.

ما در برخی قلمروها و دنیاها برنده‌ایم. اگر شما سالانه ۳۰.۰۰۰ دلار درآمد دارید، این قلمروی شماست. همه برنامه‌ریزی‌ها، راهبردها و فکرهایی که دارید تا این پول را به دست بیاورید، متعلق به این قلمرو هستند.

باور کنید یا نه، به دست آوردن ۶۰.۰۰۰ دلار از ۳۰.۰۰۰ دلار الزماً سخت‌تر نیست. شاید فکر کنید که هست اما این یک امر قطعی و مطلق نیست. چه برای ساعتی ۲۵ دلار کار کنید یا ۵۰ دلار، ۴۰ ساعت کار همان ۴۰ ساعت کار باقی می‌ماند. مهم است بدانید مشغول چه کاری هستید و اینکه آیا بازدهی دارید یا اینکه فقط مشغول کار هستید، اما گاهی مسئله فقط این است که قلمروی خود را عوض کنید. چطور باید این کار را بکنید؟ اول، باید کشف کنید و بفهمید که چگونه خودتان را محدود کرده‌اید. نوع مطلق‌هایی که فعلاً از آنها بی‌خبرید. به طور خلاصه، نتیجه‌گیری‌هایی که در مورد خودتان، دیگران و خود زندگی کرده‌اید. این نتیجه‌گیری‌ها محدود کنند □ توانایی‌های شما هستند. وقتی این نتیجه‌گیری‌ها را شکستید و توانستید زندگی‌ای بیرون از وجود فعلی خود تجربه کنید، کم کم قدرت این پدیده را درک می‌کنید.

قبول دارم که این دیدگاه نسبت به زندگی خیلی ساده‌انگارانه است اما این همان دیدگاهی است که می‌تواند دروازه □ دنیای کامیابی‌ها را به روی شما باز کند، که البته بعداً به این موضوع خواهیم پرداخت. فعلاً به این بچسبید که زندگی شما به قلمروهای مشخصی تقسیم شده که شما در آن قلمروها برنده هستید.

نکته این است که در هر قلمرویی که بازی کنید، برنده‌اید. طوری تنظیم شده‌اید که در آن قلمروی بخصوص برنده باشید. برای بیرون آمدن از هر قلمرو، باید تغییراتی در بخش خودکار خود بدهید.

هنوز متقاعد نشده‌اید؟ وقت آن است که به درون خودتان نگاه کنید و ببینید بُردهایتان از کجا می‌آیند.

به مشکلاتتان نگاه کنید. در کدام بخش از زندگی بیشترین دست و پا را می‌زنید؟ کار؟ عادتی منفی؟ رژیم غذایی؟

شاید همیشه کارهایتان را به دقیقه نود موکول می‌کنید. آنقدر صبر می‌کنید، صبر می‌کنید تا دیگر نتوانید صبر کنید، بعد وقتی مهلت کار رو به اتمام است، سر آن می‌پرید.

ما همیشه در ثابت کردن چیزی برنده هستیم. در مورد بالا، در ثابت کردن اینکه وقت ندارید یا اینکه سهل‌انگار هستید یا با انجام دادن کارها درست در دقیقه نود بازنده‌اید، برنده می‌شوید. یا شاید مسئله چیز دیگری است. از خودتان سؤال کنید، به اعمال خودتان نگاه کنید. نکته واقعی تمام اینها چیست؟ چرا هر چه شما بگویید می‌شود؟

همانطور که در مثال روابط عاشقانه‌ها گفتیم، ما در مورد خودمان یا زندگی باور خاصی داریم که هر روز از طریق کارهایمان اثبات می‌کنیم. این عقاید در زندگی واقعی‌مان درست در می‌آیند. چرخاندن چرخ‌هایمان؟ با این کار چه چیزی را ثابت می‌کنیم؟

«من ارزش عشق ندارم»، «من باهوش نیستم»، «من بی‌عرضه‌ام»، «مثل گذشته توانمند نیستم». با تکرار این حرف‌ها در ناخودآگاه خود، شکی باقی می‌ماند که در اثبات درستی‌شان مهارت نیابید؟ برای اینکه در خلافت موفق شوید، در مسیری مثبت‌تر، باید ثابت کنید که این باورها اشتباهند! چنان شخصیتتان را زیر و رو می‌کنند که نتوانید تحملش کنید. تمام پایه‌های شخصیتی که پیدا کرده‌اید برهم می‌زند.

فهمیده‌ام که خیلی از مراجعانم یک نقطه مشترک دارند: تمایل ناخودآگاه که تقصیر را گردن تربیت غلط پدر و مادرشان می‌اندازد. این تمایل به شکل‌های مختلفی بروز می‌کند، بعضی از بقیه بدترند. بعضی نامحسوسند، بعضی آشکار، اما همگی خیلی نیرومندند.

شاید سعی کنید با اهمیت ندادن به هیکلتان، دستگیر شدن، معتاد مواد یا الکل شدن، ترک تحصیل، شکست‌های متعدد در روابط عاطفی، بحران‌های مالی پی‌در پی یا شکست‌های دیگر، ثابت کنید پدر و مادرتان شما را بد بار آورده‌اند. ممکن است فقط زیر فشار زندگی نتوانسته باشند موقعی که باید، حضور داشته باشند.

همه اینها مثال‌های زندگی واقعی هستند که بعضی از مراجعانم در مورد خودشان کشف کردند که در نهایت ثابت می‌کرد یکی یا هر دوی والدینشان نتوانسته‌اند موفق باشند که در نتیجه، تجربه کودکی‌شان آنها را به خوبی آماده بزرگسالی نکرده است. این باور همچنین باعث می‌شود خودشان را توجیه کنند که چرا بعضی کارها را انجام می‌دهند و گاهی رفتاری احمقانه با زندگی دیگران دارند.

این موارد را در زندگی خودتان دیده‌اید؟ به مشکلات زندگی خودتان فکر کنید. حالا از این نظر که در چه چیزی برنده هستید به آنها فکر کنید. چه می‌بینید؟

اگر برای انجام کاری تقلا می‌کنید، شاید عقیده دارید که ناتوان یا تنبلید. هر بار که مکث می‌کنید یا کاری را به تعویق می‌اندازید، این فکر را ثابت می‌کنید. به خودتان و دیگران ثابت می‌کنید که

چنین فردی هستید. چرا چنین کارهایی می‌کنیم؟ ما دستگاه‌های بقا و پایداری هستیم و چه بهتر که در چیزی که باید پیش بیاید زنده بمانیم تا اینکه چیزی را زندگی کنیم که از قبل وجود داشته است، هر چه باشد، با وجود منفی بودنش، تا اینجا ما را کشانده و زنده مانده‌ایم. به مثال‌هایی که من می‌زنم محدود نشوید. اینها فقط چند مثالند. ممکن است در چیزی کاملاً متفاوت برنده باشید. کمی درون خود را بکاویید. در صورت لزوم، الگوهای را که مشاهده می‌کنید یادداشت کنید. قطعات پازل را کنار هم بگذارید. شاید پدر و مادر خیلی خوبی داشتید اما باز هم نمی‌توانید به یک نفر متعهد بمانید. به خاطر این نیست که فکر می‌کنید نمی‌توانید به پای الگویی که با آن بزرگ شده‌اید برسید؟ همه ما این موارد را داریم.

بگردید و موقعیت‌های مختلفی که در زندگی‌تان نقش داشته‌اند پیدا کنید. وقتی‌هایی که رژیمن‌تان را شکسته‌اید، و لخرجی کرده‌اید یا حرف دل‌تان را زده‌اید، یادداشت کنید. ببینید چند بار از باشگاه جیم شده‌اید. مواقعی را به یاد بیاورید که به جای بانک، به بازار رفته‌اید. یکی را انتخاب کنید و ببینید می‌توانید «بردتان» را کشف کنید. بارهایی که وقتی نباید جر و بحث می‌کردید کرده‌اید یا از کوره در رفته‌اید. همه اینها چه می‌خواهند بگویند؟ بردتان در هر زمینه‌ای که بوده باشد، متوجه یک مورد می‌شوید. کارتان را واقعاً خوب انجام داده‌اید.

می‌توانید روزها ظرف‌ها را نشسته در سینک رها کرده باشید. تمام بشقاب‌ها، فنجان‌ها و ظرف‌های مخصوص مهمان را استفاده می‌کنید و به جایی می‌رسید که آمپوه را از بطری سر می‌کشید و با ملاقه چوبی غذایی خورید. خدایا، عجب زندگی‌ای، عکس بگیرید و در شبکه‌های اجتماعی‌تان بگذارید!

یک جورهای عجیبی واقعاً تأثیرگذار است. وقتی زندگی‌تان را از پشت این لنز بررسی کردید، کم کم متوجه می‌شوید که حرفم درست است. واقعاً طوری تنظیم شده‌اید که برنده باشید. واقعاً می‌توانید به هر چه در ذهنتان تنظیم کرده‌اید دست یابید (و دست می‌یابید). سنکا، فیلسوف رواقی، گفته است:

«قدرت ذهن غیر قابل شکست است.»

وقتی قرار است ثابت کنید که شایسته □ دوست داشته شدن نیستید، تبلیغ یا همیشه بدهیکل هستید یا هیچ وقت پول ندارید، ذهنتان غیر قابل شکست است. اما اگر کمی طرز فکرمان را تغییر دهیم، می‌توانیم از ماهیت غیر قابل شکست ذهنتان برای کار کردن روی تمام اهداف و رویاهای مثبتی استفاده کنیم که برای خودمان داریم. ما برای برنده شدن تنظیم شدیم. فقط باید به مسیر درست برویم تا بتوانیم در چیزی که آگاهانه انتخاب می‌کنیم برنده شویم.

«خوشبختی به کیفیت افکار وابسته است. بنابراین، مواظب باشید که مفاهیم نامناسب را در سر نپرورانید.»
مارکوس اورلیوس

از نقش مهم ناخودآگاهمان در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم گفتیم. حتی اگر آگاهانه تصمیمات درستی در موقعیت‌های مختلف گرفته باشیم، باز هم فقط کسر کوچکی از زندگی روزانه‌مان بوده است.

جمله تاکیدی «من برای برنده شدن تنظیم شده‌ام» کمک می‌کند بفهمید که شما و ذهنتان چقدر قدرتمند هستید. اما باز هم باید نقش □ بازی را داشته باشید.
یعنی باید «کیسه» خود را از ایده‌های درست پر کنیم. در اینجا یک راه خوب را برای شروع نشان می‌دهیم.

به چیز یا چیزهایی فکر کنید که دوست دارید در زندگی‌تان تغییر کنند. در کجا دوست دارید پیشرفت ببینید؟ دوست دارید به چه موفقیتی برسید؟
هدف‌تان را خرد کنید. برای دستیابی به آن چه گام‌هایی باید بردارید؟ برای اینکه بفهمید پیشرفت کرده‌اید، چه فوایدی باید تعیین کنید؟

اگر می‌خواهید لاغر شوید، به تغییر در رژیم غذایی، ورزش و عادات سالم‌تر و مفیدتر غذایی فکر کنید. کارهایی که باید هر روز انجام دهید بررسی کنید. واقع‌گرا باشید.
همینجا متوقف نشوید. تغییراتی که باید در طی جستجو و بعد از آن در ذهنتان ایجاد کنید، بررسی کنید. باید در جستجوی هدف‌تان پیگیر باشید، مخصوصاً وقتی صدای گفتگوهای خودکار گذشته در ذهنتان بلندتر می‌شود.

وقتی با مشکلاتتان روبه‌رو شدید، چه حسی نسبت به تغییر دارید؟ وقتی فرد سالم و خوش اندامی که دوست داشتید شدید، فکری که در مورد خودتان خواهید کرد چه فرقی خواهد داشت؟
آن زندگی چه شکلی است؟ حواستان باشد، ناگهان شگفت‌انگیز خواهید شد. آینده پاسخ حالتان نیست.

همانطور که گفتیم، افکار ناخودآگاه در اعماق روح و ذهنتان هستند، بنابراین تغییر این افکار نامرئی قدرتمند به افکاری که هم راستای اهداف‌تان باشند، مستلزم تفکر، تصور و تعهد زیادی است. باید برایش وقت بگذارید.

شاید با نگاه به نقاط مشکلی که قبلاً پیدا کرده‌اید بتوانید به اتفاقی برسید که جایی در زندگی‌تان این افکار را در ذهنتان پدید آورده است. مثلاً بی‌وفایی در یک رابطه، زورگویی شنیدن در کودکی، پدر و مادری که به خواسته‌ها و نیازهایتان جام □ عمل نپوشانده‌اند، شرمزده شدن در انظار عموم یا شکست‌های شغلی مهم.

اما فکر کردن به آینده و آنچه واقعاً می‌خواهید به دست آورید، پردازش کردن عمیق این افکار، باعث می‌شوند که بالاخره به ذهنتان راه پیدا کنند و زمام امور را در دست بگیرند. یادتان باشد، وقتی بفهمید واقعاً در چه چیزی برنده بوده‌اید، قرار نیست در مقابل آن افکار ایستادگی کنید یا با

آنها بچنگید، بلکه باید مسیر را تغییر دهید و اهداف جدیدی برای خودتان تعیین کنید. این کار آگاهی شما را بالا می‌برد و در پایان مسیر پرچمتان را می‌کوبد. هرچه بهتر الگو را بفهمید، بهتر می‌توانید تغییرشان دهید.

وقتی اهداف واقعی خود را چیدید، و از همه مهم‌تر، برای رسیدن به آنها اقدام کردید، فقط مسئله زمان باقی می‌ماند.

تنظیمات شما روی برنده شدن است. تنظیمات شما روی برنده شدن است. بازی‌تان را تعریف کنید، سختی را بپذیرید و سعی کنید به اعماق وجود خود پی ببرید.

درک درست از خودتان و محدودیت‌هایتان به شما اجازه می‌دهد به آزادی و موفقیت دست یابید.

هرچه از تنظیمات پیچید □ خود آگاتر شوید، فضا و فرصت بیشتری به دست می‌آورید.

قدم بیرون بگذارید. به خودتان اعتماد کنید، خودتان را وقف ظرفیت گسترده‌تان برای پیروزی

کنید. برای خودتان چالش برنده شدن در چیزهای جدید و هیجان انگیز بگذارید. از خودتان

عظمت خودتان را بخواهید و بعد از من تکرار کنید: «من برای برنده شدن تنظیم شده‌ام.»

فصل ۴: فهمیدم.

همه مشکلات خودشان را دارند و زندگی همیشه کامل نیست. هیچ وقت هم نخواهد بود.»

آخ.

در زندگی واقعی وجود دارد که کمی احساس افسردگی و شکست می‌کنیم. انگار هیچ چیز آنطور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود. نه اینکه کاملاً جا بزنی (گرچه گاهی می‌زنیم)، اما به معنای واقعی دست و پا می‌زنیم.

شاید مشکلی بزرگ داشته باشید: از کار بی‌کار شده‌اید، همسرتان درخواست طلاق داده، ماشینتان خراب شده یا همه اینها با هم. آخر بدبختی است، نه؟

یا شاید آنقدرها هم جدی نباشد: لباس محبوبتان گم شده. عینکتان شکسته. سگ نامه‌تان را جویده. دیشب خواب کافی نداشته‌اید. غذایتان سوخته.

مسئله این است که اتفاقات منفی معمولاً یک جا نمی‌مانند. پخش می‌شوند. مثل مواد شیمیایی سمی، به تمام جنبه‌های زندگی‌مان نشت می‌کنند.

وقتی مشکل مالی دارید، خودآگاه یا ناخودآگاه سر شام استرس دارید، بنابراین از غذایتان لذت نمی‌برید. آماده‌اید با خانواده‌تان دعوا کنید. از همسر و بچه‌هایتان فاصله می‌گیرید. از صدای سگتان یا وقتی همسایه‌ها خیلی سر و صدا می‌کنند، عصبانی می‌شوید. چیزهای کوچک مثل ترافیک و صف دیوانه‌تان می‌کند.

مثل این است که تمام زندگی‌مان درد می‌کند، علتش این است که مشکلات کوچکترمان به تصویر بزرگتر نشت می‌کنند. مثل وقتی که فنجان قهوه روی میز چپ می‌شود، مشکلات کوچک به سرعت پخش می‌شوند و وقتی آن مایع قهوه‌ای به سمت لپ تاپتان، تلفن و دسته اسکناس‌ها می‌رود، مشکلات بزرگتری ایجاد می‌کنند و شما سعی می‌کنید با دستمال اینجا و آنجا را پاک کنید و نومیدانه در تلاشید فاجعه را انکار کنید، اما به هم ریختگی مرتب بزرگتر می‌شود.

آن به هم ریختگی می‌تواند به همه جای زندگی‌تان سرایت کند تا اینکه احساسات مربوط به آن زمینه لنزی می‌شوند که همه چیز را از پشت آن می‌بینید.

آخر سر هم فکر می‌کنید...

«زندگی خیلی سخت است»

«هیچ وقت موفق نمی‌شوم»

«همه عوضی هستند»

«دیگه از این گند خسته شدم»

هیچ کدام از این احساسات واقعیت را نشان نمی‌دهند (فرقی نمی‌کند الان چه فکری در سرتان

است)، بلکه مشاهد □ شما از واقعیت هستند. متأسفانه، وقتی درست وسط میدان گیر کرده‌اید، دانستن این مسئله هیچ فرقی ندارد. البته، همه اینها اوضاع را بدتر هم می‌کند. تجرب □ منفی کمکی به غلبه کردن بر مشکلی که الان با آن درگیر هستیم نمی‌کند چه برسد به اینکه کمک کند از زندگی لذت ببریم.

برای حل مسئله باید نگاهمان را به مشکلات و جهان تغییر دهیم و رویکرد جدید، مثبت و ریشه‌دار انتخاب کنیم.

برای همین جمل □ تأکیدی بعدی «فهمیدم» است.

«اگر بدبختی‌هایمان را به صورت مشترک روی هم بریزیم، به طوری که هر کسی مجبور باشد سهمی مساوی ببرد، همه حاضرند همان بدبختی خودشان را بردارند و بروند.»
سقراط

هر کسی مشکل خودش را دارد و زندگی همیشه کامل نیست. هیچ وقت هم نخواهد بود. ۲۴۰۰ سال پیش در زمان سقراط هم نبود و الان هم نیست.

اما اگر با خودمان واقعا صادق باشیم، متوجه می‌شویم که مشکلات ما در مقایسه با باقی آدم‌ها هیچ هستند. جدی می‌گوییم. کمی فکر کنید.

اگر دارید این کتاب را می‌خوانید، این احتمال وجود دارد که زندگی شما به سختی بچه‌های سومالیایی یا قابل مقایسه با بچه‌های هندی نیست. احتمالاً در مقایسه با آدم‌های دور □ سقراط در سال ۴۷۰ قبل از میلاد، قبل از کشف پزشکی جدید یا برق یا ماشین یا قانون دفاع از امنیت اجتماعی، مشکلاتتان کوچکتر است.

لازم نیست برای مقایسه کردن دور دنیا بگردید. به آن طرف شهرتان بروید یا نگاهی به محله یا محل کارتان بیندازید؛ قطعاً آدم‌هایی را می‌بینید که مشکلاتشان بدتر از شماست. شاید ببینید، اما در مورد همه همینطور است. ما از زندگی دیگران نسخ □ تدوین شده‌اش را می‌بینیم و از زندگی خودمان، پشت صحنه‌اش را.

چشمانتان را می‌گردانید و می‌گویید: «این حرف‌ها چه کمکی به حل مشکلات من می‌کند؟» الان می‌گوییم: هیچی. هیچ کدام اینها چرخ ماشینتان را عوض نمی‌کند یا ده هزار دلار به حساب بانکی‌تان نمی‌ریزد.

حالا، یک لحظه سرتان را از لاک خود در بیاورید و به اطرافتان نگاه کنید. واقعیت خودتان را دریابید، زندگی واقعی‌تان را، نه گفتگوی درونی غرق در احساساتتان دربار □ زندگی‌تان.

این کار به شما کمک می‌کند امور را از دریچه واقعیت ببینید. کمک می‌کند با زندگی و مشکلاتش به شکلی قدرتمند روبه‌رو شوید، کمک می‌کند شیخ خزند □ منفی‌نگری که می‌تواند ما را در چنگال خود بگیرد و می‌گیرد، از گرسنگی بکشید. اگر همه اطرافیان‌تان دارند با مشکلاتشان دست و پنجه نرم می‌کنند، حتی کسانی که مشکلات بدتری از شما دارند، پس شما هم قطعاً می‌توانید.

اما می‌دانم، حتی همین الان که دارم این حرف‌ها را می‌زنم، هم من هم شما می‌دانیم که وقتی فاجعه‌ای رخ می‌دهد، سخت است که خونسردی خود را حفظ کنیم. مشکلاتمان همچنان واقعی هستند، اذیت می‌کنند و می‌توانند کاری کنند احساساتمان بر ما فائق آیند.

وقتی آن احساسات چرند سراغتان می‌آید، یک قدم عقب بروید. عقب‌تر. باز هم عقب‌تر. به عقب رفتن ادامه دهید... ببینید می‌توانید زندگی‌تان را آنطور که واقعاً هست به تصویر بکشید.

باید از همینجا با تصورات خود شروع کنید. من هم همین کار را می‌کنم.

اول، به مراجعانم توصیه می‌کنم با نگاه به کل زندگی‌شان شروع کنند. آن را مثل مسیر خط راه آهن تصور کنید که تا جایی که چشم کار می‌کند به چپ و راست می‌رود.

البته مسیرها همینطور وسط خلا نیستند. از میان شهرها و حومه‌ها و دشت‌ها، داخل تونل‌ها و بالای پل‌ها، از میان اقیانوس، دور کوه‌ها و میان دره‌ها رد می‌شوند. بزرگی و تنوع جادویی محیط پیرامون را به تصویر بکشید.

حالا تا چشم کار می‌کند به مسیرهای سمت چپ نگاه کنید. این گذشته‌تان است. شما از اینجا آمده‌اید. مسیری که تا به اینجا در زندگی آمده‌اید.

این مسیرها را دنبال کنید. موقع راه رفتن، کل زندگی‌تان را پیش رویتان می‌بینید. هر اتفاقی که برایتان افتاده است.

وقت بگذارید و به به یاد ماندنی‌ترین تجربه‌های زندگی‌تان فکر کنید. شاید قدم زدن با عشق زندگی‌تان باشد. شاید تولد اولین فرزندتان و در آغوش گرفتنش باشد. حاضرید آن را با چیزی عوض کنید؟

به سفر خانوادگی‌ای که به دریای کارائیب داشتید و چند روزی را در بهشت گذراندید فکر کنید. اولین خانه‌ای که خریدید چه؟ وقتی کار مورد علاقه‌تان را پیدا کردید؟ هر گذشته‌ای که داشتید، خاطرات تجربه‌های شگفت‌انگیزتان را مزه مزه کنید.

هر وضعیتی که الان داشته باشید، ده‌ها یا صدها تجربه عالی داشته‌اید که می‌توانید به آنها نگاه کنید. فارغ التحصیلی، ارتقا، پاداش، مهمانی، روابط و غیره. حتی چیزهای کوچک مثل خاطرات کودکی که به شما آرامش می‌بخشد. مزه‌ها، مناظر و صداها، به یاد ماندنی که شما را در صمیمیت خود به آغوش می‌کشد و حس گرما و شادی به شما می‌دهد. از زیبایی آن اوقات خوش لذت ببرید.

اما فقط هم محدود به خوبی و شیرینی آنها نشوید. به چیزهای بد هم فکر کنید. مواقعی را به یاد بیاورید که تقلا کردید، از شکست‌ها رنج بردید یا زمین خوردید. جر و بحث‌ها، جدایی‌ها، جریمه رانندگی یا قسط‌های عقب افتاده.

آن باری را که پدر و مادرتان موقع یواشکی بیرون رفتن مچتان را گرفتند و تنبیه شدید یادتان است؟ اگر بچگی سختی داشتید، همه را در اینجا به خاطر آورید. آن موقع که یادتان رفت پول برق را بدهید و مجبور شدید شب زیر نور شمع کتاب بخوانید چطور؟

یا وقتی عمل جراحی داشتید و مجبور بودید روزها در بیمارستان بستری شوید؟ یا وقتی با کسی به هم زدید و هفته‌ها افسرده بودید؟ همه را به یاد آورید، از ناراحت‌کننده‌ترین و وحشتناک‌ترین مورد تا موارد صرفاً ناراحت‌کننده، ناخوشایند و حسرت‌بار.

تمام مشکلاتی که داشتید به خاطر بیاورید. و احتمالاً آنهایی که بر آنها غلبه کردید. خیلی از آنها احتمالاً شبیه مشکلی هستند که امروز دارید.

احتمالاً آن موقع هم همین احساسات را داشتید. فکر می‌کردید هیچ وقت نامزد یا همسر سابقتان را فراموش نمی‌کنید، هیچ وقت کار بهتری پیدا نمی‌کنید، یا از خواری و خفت موقعیتی خاص جان سالم به در نمی‌برید.

اما بردید. بلند شدید و راه افتادید. الان که به بعضی از آن مسائل نگاه می‌کنید، به نظرتان حتی کمی مسخره هم می‌آیند.

باورتان می‌شود وقتی در دور □ دبیرستان در امتحان ریاضی نمر □ پایین آوردید غصه می‌خوردید؟ یا از اینکه فرصتی برای آشنایی بیشتر با فرد مورد علاقه‌تان پیدا نکردید، حس بدی داشتید؟

حتی جدی‌ترین مشکلات هم امروز خیلی متفاوت به نظر می‌آیند. هر چه باشد، آنها را پشت سر گذاشته‌اید و در نهایت شخصیت امروز شما را شکل داده‌اند.

به آینده نگاه کنید

حالا که به آخر مسیر سمت چپ رسیدید، وقت آن است که برگردید و به مسیر دیگر بروید. سمت راست آینده‌تان است. چیزهایی که قرار است برایتان پیش بیاید، تمام تجربه‌ها و رویدادهایی که در انتظارتان هستند، اینجا قرار دارند. روابط جدید با افرادی که قرار است ببینید. جاهای جدیدی که قرار است بروید. انجام کارهایی که همیشه دوست داشتید انجام دهید.

در اینجا است که فرد مورد نظرتان را پیدا خواهید کرد و به پای هم پیر خواهید شد. شاید بچه دار شوید، بالیدنشان را ببینید، افتخاراتی که به دست می‌آورند، بازی‌شان در نمایشنامه مدرسه یا گل زدنشان در تیم فوتبال. چیزی نمی‌گذرد که آنها عشق زندگی‌شان را به شما معرفی می‌کنند. بعد با نوه‌هایتان به سینما یا شهر بازی می‌روید.

توانایی‌ها و فرصت‌های زیادی هست که در آینده انتظارتان را می‌کشند. یک رویداد مهم یا یک شب نشینی با دوستان صمیمی‌تان. آینده می‌تواند بهترین چیزها را برایتان در خود داشته باشد.

البته، یکسره شادی هم نیست اما خودتان این را می‌دانید. مشکلات و سختی‌هایی پیش خواهد آمد. نومیدی‌ها، شکست‌ها، مبارزه‌ها و ترس‌ها. همین جا متوقف نشوید، تا ته بروید و به همه مسیر نگاه کنید. درست است، این زندگی روزی پایان می‌یابد، نیروی زندگی شما روزی از این زمین فیزیکی پاک می‌شود، تجربہ □ وجود شما پایان خواهد یافت: به روزی که می‌میرید فکر کنید. می‌دانم خوشایند نیست، اما این اتفاق می‌افتد، پس چرا همین الان قبولش نکنیم؟

در زندگی گاهی کارهایی هست که نمی‌خواهید انجام دهید، با کسانی که دوستشان ندارید رابطه دارید، به جاهایی که برایتان مهم نیستند می‌روید. آدم‌ها به همان سرعت و سادگی که وارد زندگی‌تان می‌شوند، از آن بیرون می‌روند. پول از دست می‌دهید، وسایلتان خراب می‌شود، سگتان می‌میرد.

اما همه اینها، خوب و بد، می‌گذرد، درست مثل گذشته که گذشته است. مثل یک قهرمان سر جایتان می‌مانید چون داستان زندگی‌تان ادامه دارد.

«در تاریکترین لحظاتمان است که باید تمرکز کنیم تا بتوانیم روشنایی را پیدا کنیم.»
ارسطو

هدف از این تمرین این است که مسائل را جلوی چشم بگذارید. وقتی همه مسائلی را که تجربه کرده‌اید و تمام چیزهایی را که قرار است تجربه کنید بررسی کردید، مسئله‌ای را که امروز درگیرش هستید بررسی کنید. هر چیزی که الان در این لحظه زمانی پیش رویتان است مسئله‌ای دیگر از یک دنیا مسئله است.

قایقتان به این سادگی غرق نمی‌شود. شاید موج‌هایی بیاید، شاید درگیر طوفان‌هایی بشوید، شاید گاه‌گاهی دریازده شوید، اما سفرتان در میان اقیانوسی که ما زندگی می‌نامیم، ادامه دارد. اما درست مثل ناخدایی که با توفانی شدید روبه‌رو شده است، نمی‌توانید اجازه دهید غرق شوید. باید قدم جلو بگذارید و زندگی‌تان را به مسیری که می‌خواهید برگردانید. پس سفرتان به آن نرمی و روانی که می‌خواستید نبود. معنی این است که می‌گذارید از مسیر دور بیفتید؟ فکر نمی‌کنم. شما هم نباید بگذارید اتفاقی که در یک جای زندگی می‌افتد، بر دیدگاهتان از کل زندگی اثر بگذارد. نمی‌توانید بگذارید تقلایه‌ایتان در کار باعث شود در خانه بدبخت باشید یا مسائل روابطتان بر کارت‌تان اثر بگذارد.

با مشکلاتتان یکی یکی روبه‌رو شوید، به آنها توجه لازم را بکنید و بگذرید. اینکه همه چیز را با هم قاطی کنید و بگذارید شما را در هم بکوبند کمکی نمی‌کند. نیاز به دقت، صبوری و نظم فکری دارد. برای هر مورد کاری کنید و راه حلی در ذهنتان داشته باشید. یادتان باشد، هر چیزی قابل حل است و اگر راه حلی نمی‌بینید، یعنی هنوز رویش کار نکرده‌اید. اغلب علت اینکه راه حلی نمی‌بینید این است که خیلی به مسئله‌تان نزدیک هستید. کمی فاصله بگیرید، خیلی فاصله بگیرید و به تصویر بزرگ نگاه کنید. این پدیده شبیه چیزی است که روانشناسان «بازسازی شناختی» می‌نامند- تغییر روشی که مشکلات خود را در زندگی شما نشان می‌دهند.

ذهن ما فریبمان می‌دهد، فکرهای ما را به شیوه‌ای نه چندان منطقی تحریف می‌کند و به هم می‌پیچد. حتی با اینکه همیشه دوست داریم خودمان را منطقی بدانیم، اما نیستیم. در معرض تحریفات، احساسات و تصورات غلط هستیم و بیشتر آن را حتی خودمان نمی‌بینیم. گاهی بیش از حد نزدیک و درگیر مسئله هستیم که حتی متوجه آنها نمی‌شویم. باید کمی از سرعت خود کم کنیم، یک قدم عقب برویم و بفهمیم واقعاً چه اتفاقی دارد می‌افتد.

«یکی از ویژگی‌های بد حال بد این است- اغلب خودمان را گول می‌زنیم و با گفتن حرف‌های نادرست به خودمان، بدبختی می‌آفرینیم.»
دیوید دی. برنز (۱۳)

اگر هنوز امور از کانون تمرکزتان بیرون هستند، یک قدم عقب‌تر بروید باز هم عقب‌تر باز هم

عقبتر..

از خودتان بپرسید: «چه اتفاقی داره میفته؟» تا اینکه مسائلتان را به روشنی تجربه کنید، شفاف و رها از هرگونه قید و بند احساسی. آنقدر پافشاری کنید تا کل مسیر زندگی‌تان را ببینید و متوجه شوید که مشکلات فعلی‌تان فقط دست اندازی دیگر در جاده زندگی است.

قضیه را فهمیدید

وقتی بالاخره همه چیز را در نظر آوردید، به جمله تاکیدی‌تان می‌رسید: «فهمیدم.» کم‌کم واقعاً باورش می‌کنید، تجربه‌اش می‌کنید و براساس آن زندگی می‌کنید.

می‌توانید از پس این کار بر بیایید. شما را نخواهد کشت. زندگی‌تان به آخر نرسیده است. هنوز خیلی چیزها دارید. خیلی زیاد.

«فهمیدم» به این معنی نیست که راه حل بی‌عیب و نقصی دارید. فقط به این معناست که کنترل به دست شماست.

همیشه زیبا نیست. همیشه جالب نیست اما آن را فهمیده‌اید. اینها را نمی‌گوییم که کاغذ سیاه کنیم یا کاری کنیم که شما برای لحظاتی حس بهتری داشته باشید. به گذشته نگاه کنید: واقعاً فهمیده‌اید! از پیش بر می‌آید، مثل همیشه. همان موقع هم فهمیده بودید، پس الان هم آن را فهمیده‌اید.

با خود واقعی‌تان در ارتباط باشید و این جمله را بگویید.

فهمیدم. فهمیدم. فهمیدم.

فصل ۵: تردید را می‌پذیرم.

«تردید جایی است که اتفاقی جدید می‌افتد.»

شما معتادید.

کنترل خودتان را ندارید و چنان به داروی انتخاب وابسته هستید که حتی متوجه نیستید چه تاثیری بر زندگی‌تان می‌گذارد. میلی دائمی دارید و این میل، میل به پیش بینی است. فردا باران می‌بارد؟ کارکرد سهام چطور خواهد بود؟ برند □ جام چه کسی خواهد بود؟ دائماً به جلو نگاه می‌کنید تا بفهمید چه اتفاقی خواهد افتاد. چرا؟

قطعیت. ما به دنبال قطعیت هستیم و از تردید می‌گریزیم. می‌خواهیم بدانیم منتظر چه باشیم، کجا برویم، چه بپوشیم. می‌خواهیم آماده باشیم. در امان باشیم. البته فراتر از خواستن است، بیشتر شبیه عادت است. قبل از اینکه دیگران را بشناسیم، در موردشان نظر می‌دهیم، شخصیتشان را پیش بینی می‌کنیم. با وجود انتخاب‌های مختلفی که وجود دارند، کالاها و مارک‌هایی را می‌خریم که به آنها عادت کرده‌ایم. مکمل و ویتامین می‌خوریم تا از بیماری‌ای که نداریم پیشگیری کنیم، ماه‌ها و گاهی سال‌ها با کسی نامزد می‌مانیم تا از آینده‌مان مطمئن شویم، تا مطمئن شویم به شیوه‌ای قابل پیش بینی از آب در خواهد آمد. قطعیت می‌خواهیم، قطعیت، قطعیت!!

همه در فضاهای مجازی مطالبی راجع به افرادی که ریسک می‌کنند و ما را به پذیرفتن تردید دعوت می‌کنند، دیده‌ایم. حتی می‌دانیم که ریسک پذیر بودن ما مستقیماً به توانایی ما برای بخت و احتمال مرتبط است، اما خیلی از ما در دنیای کوچک سازمان یافته و مطمئن خود باقی می‌مانیم.

یک دلیل هم برای این رفتار وجود دارد. دنیا تا همین چندی پیش برای امثال من و شما خطرناک‌تر بود. هر قدمی به سمت ناشناخته‌ها رقص با مرگ بود. زندگی یک جور رولت روسی بود. هر روزه همه موجودات روی زمین پیش غذای جانوران و مخلوقاتی بودند که مادر شوخ طبع طبیعت سر راهشان قرار می‌داد.

خوشبختانه تقریباً به اندازه □ هزاران سال پیش ترسناک نیست (گرچه منطقی □ امن آرمانی هم نیست). زندگی به شکلی باورنکردنی ایمن‌تر شده است. پزشکی و فناوری هر روز بهتر می‌شوند؛ جرایم جنایی با اینکه در اخبار فراوان هستند، در واقع در زندگی روزمره شهروندان عادی کشورهای غربی نادر هستند.

البته هنوز بیماری‌های مرگبار و خطر خشونت‌های گاه به گاه یا بلایا وجود دارند، اما احتمال دچار شدن به ویروس مرموز زامبی یا گرفتار آمدن در جهان‌های عجیب و غریب فیلم‌ها، خیلی کم است.

اخبار مهیج دیگری هم دارم: احتمال اینکه ناگهان سر راه بقالی بمیرید، ریاستان به خاطر درخواست اضافه حقوق شما را بکشد و اینکه وقتی به کسی درخواست ازدواج بدهید، شلوارتان از پایتان بیفتد و همه لباس زیر طرح باب اسفنجی‌تان را ببینند و در حالی که صدای خنده حاضران در کافی شاپ در گوشتان زنگ می‌زند، از آن مکان مرگبار بگریزید، تقریباً صفر است.

به بیان دیگر، تنفر از ریسک که زمانی لازم بود، دیگر لازم نیست. این غرایز بقا که زمانی ما را زنده نگه می‌داشت، الان می‌تواند جلوی زندگی ما را بگیرد.

اشتغال ذهن ما به قطعیت می‌تواند به دو دلیل فاجعه بار و ضد بازدهی باشد. اول، در تردید است که اتفاقات رخ می‌دهند. تردید مسیر شخصی شما به سمت موفقیت است. محیطی که در آن رشد می‌کنید، چیزهای تازه را تجربه می‌کنید و نتایج تازه و بی سابقه به دست می‌آورید. در تردید است که اتفاقات تازه می‌افتد.

«فقط به دنبال به امنیت و آرامش بودن خلاف هر اقدام بزرگ و برجسته‌ای است.»
تاسیتوس (۱۴)

وقتی به چیزی که با آن راحتید می‌چسبید، مثل انجام کاری که همیشه کرده‌اید، در واقع دارید در گذشته زندگی می‌کنید- به جلو حرکت نمی‌کنید. کارها و رفتارهایی را تکرار می‌کنید که زمانی در زندگی‌تان ریسک بودند چون نمی‌دانستید به کجا ختم می‌شوند، اما بعد تبدیل به عادت شده‌اند.

فکرش را بکنید: اگر خانه را ترک نکنید، چگونه می‌توانید به جاهای جدید بروید؟ اگر با آدم‌های جدید آشنا نشوید، چگونه می‌توانید دوست پیدا کنید و روابط عاطفی پیدا کنید؟ اگر همیشه کارهای تکراری بکنید، چگونه می‌توانید کاری جدید انجام دهید؟

نمی‌توانید. واقعیت این است که حتی نمی‌توانید پیش بینی کنید آدم‌هایی که می‌شناسید چه کاری انجام خواهند داد، چه برسد به آدم‌هایی که نمی‌شناسید. موقعیت‌های اجتماعی چه در صف صندوق فروشگاه باشد چه در رستوران چه در بانک، پر از تردید و عدم قطعیت هستند. نیمی از اوقات حتی نمی‌توانید افکار و احساسات خودتان را پیش بینی کنید! به دفعات متعددی که شتابزده قضاوت کرده‌اید و بعد نظرتان عوض شده فکر کنید. اگر از پرسیدن بترسید، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر همیشه به قطعیت و راحتی بچسبید، چگونه در کارتان پیشرفت می‌کنید؟ نمی‌کنید. موفقیت هیچ‌وقت قطعی نیست. هیچ‌وقت بدون ریسک به دست نمی‌آید. حتی اگر باهوش‌ترین یا سخت‌کوش‌ترین فرد باشید، تضمینی برای چیزی وجود ندارد. آدم‌هایی که در زندگی سراغ چیزهای شگفت‌انگیز می‌روند این را می‌دانند و با آغوش باز می‌پذیرند.

«در هر لحظه تصمیم‌گیری، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، کار درست است، بهترین کار بعدی که می‌توانید انجام دهید، کار غلط است و بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، هیچ کاری نکردن است.»

تئودور روزولت (۱۵)

یک دقیقه به این نقل قول از روزولت فکر کنید. بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این نیست که به هدف نزنید. این است که شلیک نکنید. شاید به افراد موفق نگاه کنید و فکر کنید که آنها همیشه از همه چیز سر در می‌آورند. بسیاری

از آنها به نظر نوعی اعتماد به نفس، کاریزما یا استعدادی دارند که همه چیز را برایشان ساده می‌سازد. حتماً چیزی دارند که شما ندارید، اما باور کنید، به اوج رسیدن آنها نه قطعی بود نه ساده. بیشترشان هر روز دچار شک و تردید شده‌اند، گاهی روزی صد بار. درست است، نشسته‌اند و فکر کرده‌اند کارشان چطور از آب در خواهد آمد، آیا ارزشش را دارد یا آنچه لازم دارند در اختیارشان است یا نه.

روزهایی بوده‌اند که نمی‌دانستند چه کار دارند می‌کنند؛ فکر کرده‌اند «این کار هیچ‌وقت جواب نمی‌دهد.» بسیاری وقتها تا مرز دست کشیدن پیش رفتند.

اگر موفق شدند به خاطر اطمینان از موفقیت نبوده است؛ به خاطر این بوده است که تردید و عدم قطعیت جلوییشان را نگرفته است. به هر حال موفق شدند. تردیدهایشان را نادیده گرفتند و به پیشروی ادامه دادند. وقتی پیگیری و سرسختی تنها سوختشان بود، پیگیر و سرسخت بودند.

به افرادی فکر کنید که به چیزی بزرگ دست یافته‌اند و بعد فوراً در ابهام و گمنامی محو شده‌اند. مطمئنم چند نفری را می‌شناسید، چه بازیگر باشند یا کاسب یا قهرمان ورزشی.

من خودم مربی افراد موفق بسیاری بوده‌ام که علت مراجعه‌شان به من این بود که زندگی‌شان یکنواخت شده بود و دلسرد و بی‌اشتیاق شده بودند. چه اتفاقی افتاده بود؟ بسیاری از آنها راحت شده بودند. سالیان سال منطقه امنشان را گسترش داده بودند تا بتوانند به هدفشان برسند. اما همین‌که قطعیت را به جای تردید و عدم قطعیت برگزیدند، پیشرفتشان متوقف شد. به دیوار خوردند.

چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون وقتی به یکی از اهدافتان رسیدید، وقتی پولدار و موفق شدید، آینده طبیعتاً به نظرتان کمی مطمئن‌تر می‌رسد. مطمئنم همه‌تان اگر یک میلیارد پول در بانک داشته باشید، کمی احساس امنیت می‌کنید.

اما این تغییر ذهنیت دقیقاً چیزی است که باعث نابودی می‌شود. وقتی دیگر نگرانی مالی ندارید، تمایل - یا حتی نیاز - به ادامه دادن از بین می‌رود. وقتی دیگر از موفقیت مطمئن شدید، جاه طلبی‌تان آرام و کند می‌شود. شروع به غرق شدن در تصور باطل قطعیت‌مان می‌کنیم. در نهایت، در قطعیت جا خوش می‌کنیم.

قدرت عدم قطعیت در زندگی ما این چنین است. می‌تواند ما را بسازد یا بشکند. می‌تواند ما را ثروتمند یا فقیر کند. می‌تواند کلید موفقیت یا شکست ما باشد. برای بسیاری هر دو است.

تعقیب چیزی که وجود ندارد

جالب اینجاست که هر قدر هم به دنبال قطعیت باشید، هیچ وقت نمی‌توانید واقعاً آن را حفظ کنید. چون اصلاً وجود ندارد. دنیا همیشه آشفتگی و قدرتش را به یاد ما می‌آورد و هیچ کس هم استثنا نیست.

هیچ چیز قطعی نیست. شاید امشب خوابیدید و هیچ وقت بیدار نشدید. شاید سوار ماشین شدید و هیچ وقت به محل کارتان نرسیدید. قطعیت تصویری باطل است. شاید به نظرتان فکرش هم وحشتناک باشد، اما حقیقت دارد. هر چقدر هم که سخت تلاش کنیم، هیچ وقت نمی‌توانیم دقیقاً پیش بینی کنیم زندگی چه چیزی بر ایمان دارد. طرح‌های ما سرانجام در نقطه‌ای متزلزل می‌شوند.

با فرار از عدم قطعیت به دنبال قطعیت، در واقع چیزی را که تضمین شده است در ازای چیزی که خیالی بیش نیست، از دست می‌دهیم.

سقراط گفته است: «تنها چیزی که می‌دانم این است که چیزی نمی‌دانم.» بسیاری از افراد خردمند این را درک می‌کنند. در واقع، خردشان را مدیون این درک هستند که در واقع چیزی نمی‌دانند.

چون وقتی فکر می‌کنیم همه چیز را می‌دانیم، به ناشناخته‌ها و قلمروی جدید موفقیت پشت می‌کنیم. فردی که می‌پذیرد زندگی چقدر غیر قابل پیش بینی و نامطمئن است، چاره‌ای ندارد جز اینکه آن را بپذیرد.

این افراد از عدم قطعیت نمی‌ترسند؛ آن را بخشی از زندگی می‌دانند. دنبال قطعیت نیستند چون می‌دانند که وجود ندارد. حتی از جادو و معجزات زندگی و آنچه می‌توانند به دست آورند، آگاه و پذیرای آن هستند.

یکی از پایه‌های فلسفه بررسی این است که دانسته‌هایمان را چگونه می‌دانیم. چطور می‌توانیم ثابت کنیم آنچه باور داریم، درست است؟ در بیشتر موارد نمی‌توانیم.

در واقع، حتی بسیاری از چیزهایی که فکر می‌کنیم حقیقت محض هستند، نیستند. نیمی از حقیقت هستند. فرضیاتند. سوء تعبیرند. حدسیاتند. بر اساس انحرافات شناختی، اطلاعات غلط یا مشروط هستند. علم یک نمونه از آنهاست. چیزی که پنج، ده یا بیست سال پیش به آن اعتقاد داشتیم، رد شده است. جهشی عظیم در فهمیدن کرده‌ایم و این جهش‌ها هر روز ادامه دارند. چیزی که امروز می‌دانیم روزی منسوخ و تاریخ گذشته خواهد شد. به محدودیت‌هایی که در همه جای زندگی مانع از فهمیدنمان می‌شوند نگاه کنید.

اگر حتی نمی‌توانیم مطمئن باشیم که امروز چه می‌دانیم، چطور می‌توانیم بدانیم فردا چه رخ خواهد داد؟

همانطور که احتمالاً متوجه شده‌اید، وقتی سعی می‌کنید در منطقه امن‌تان بمانید، هیچ وقت به معنای واقعی احساس راحتی نمی‌کنید. همیشه یک حس آزارنده دارید که می‌گوید می‌توانستید بهتر باشید. همیشه دوست دارید زندگی‌تان بهتر از چیزی باشد که امروز هست.

هر چه امروز بیشتر سعی کنیم راحت باشیم، فردا ناراحت‌تر خواهیم بود. هدفی وجود ندارد، فقط باید جستجو کرد، جستجو کرد و جستجو کرد.

با پیش بگذارید و قضاوت شوید

تتفر ما از عدم قطعیت، مثل خیلی چیزهای دیگر زندگی، به خاطر این است که می‌ترسیم در موردمان قضاوت شود. از اینکه اطرافیان در موردمان چه فکری کنند و از دورنمای پرت شدن در دل رمز و راز دنیا و عدم قطعیت، می‌ترسیم. اگر خودمان را در موقعیت‌های ناراحت کننده بگذاریم، ممکن است ناجور به نظر بیاییم. دیگران فکر می‌کنند عجیب هستیم. اگر حدودمان را گسترش دهیم و سعی کنیم به چیزهای تازه دست پیدا کنیم، شاید شکست بخوریم. دیگران ما را شکست خورده می‌دانند.

«اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، ناراحت نباشید که احمق و خنگ پنداشته شوید.»
اپیکنت

اگر برایتان مهم باشد که دیگران چه فکری می‌کنند، هیچ‌وقت به پتانسیل واقعی‌تان دست پیدا نمی‌کنید. در واقع اگر نظر دیگران برایتان بی اهمیت شود، می‌توانید زندگی‌تان را یک شبه تغییر دهید. زندگی ادامه دارد، چه با نظر دیگران، چه بدون آن. منظور این نیست که باید تبدیل به فردی جامعه‌گریز و بی حیا شوید که کاملاً به نظر دیگران بی توجه است. اما اگر می‌خواهید برنده شوید، باید بخواهید دیگران قضاوتتان کنند و نگذارید رویتان تاثیر بگذارد. اگر می‌خواهید کار واقعاً بزرگی انجام دهید، باید بپذیرید که دیگران فکر خواهند کرد شما خیالاتی، احمق یا عالی هستید. کسی که از تردیدها می‌گریزد، چنین کاری نمی‌کند. می‌ترسد که قضاوت شود. می‌ترسد که احمق به نظر برسد. سر جایش می‌ماند، پایش با تصورات باطل به زمین میخ شده است.

عدم قطعیت را با آغوش بپذیرید

شاید برایتان تکان دهنده باشد. بعضی از شما حتماً موقع خواندن این مطالب دارید به خودتان می‌پیچید.

چون عدم قطعیت را رد و از آن دوری می‌کنید. از آن می‌ترسید. سعی می‌کنید چیزهایی را بفهمید و کنترل کنید که نمی‌توانید. همه با آن به دنیا آمده‌ایم و انگار نمی‌توانیم از دستش رها شویم.

خبر خوب اینکه این وضعیت قابل تغییر است.

برای همین می‌خواهم که فکرتان را عوض کنید. عدم قطعیت را در آغوش بکشید. جمله تاکیدی‌تان این است: «عدم قطعیت را در آغوش می‌کشم.»

با عدم قطعیت روبه‌رو شوید. آن را گرامی بدارید. از آن لذت ببرید.

تمام موفقیت‌ها، تجربه‌ها، چیزهایی که همیشه آرزویش را داشتید، در تردید و عدم قطعیت منتظر شما هستند. وقتی این را بپذیرید، ترستان کمتر می‌شود. شاید همچنان نگران باشید که چه رخ خواهد داد، اما دورنمای آنچه ممکن است بیاید، امیدوار و هیجانزده‌تان می‌کند.

ناشناخته می‌تواند پر از چیزهای بد باشد، اما ممکن است چیزهای خوب هم در خود داشته باشد. پر از فرصت و پیشرفت است.

همین امروز عدم قطعیت خود را بپذیرید. کارهایی را که معمولاً انجام نمی‌دهید، انجام دهید.

کارهای روزمره‌تان را تکانی بدهید. رویاپردازی کنید، ریسک کنید، زندگی‌تان را تکان دهید.

با کارهای ساده شروع کنید. برای رفتن سر کار از مسیر جدیدی بروید. در جاهای جدیدی ناهارتان را صرف کنید. با صندوقدار یا پیشخدمت رستوران گفتگویی شروع کنید. به افرادی که در خیابان می‌بینید لبخند بزنید و سلام کنید، برایشان سر تکان دهید. اگر با کسی چشم در چشم شدید، با او حرف بزنید.

شاید از قبل هم آدم برونگرایی بودید. چه چیزهایی باعث ناراحتی شما می‌شوند؟ چه چیزهایی را دوست دارید اما به خاطر عدم قطعیت از آنها اجتناب می‌کنید؟

انجامشان دهید. همین الان شروع کنید. زمانی بهتر از همین حالا نیست. آماده پذیرش عدم قطعیت شوید. محدودیت‌های ذهنی‌تان را بردارید.

متوقف نشوید. مناطق امن‌تان را صرفاً گسترش ندهید، بلکه کاملاً منفجرش کنید. سعی کنید طوری عمل کنید که فکرش را هم نمی‌کردید. کاری را که خارج از شخصیتتان است انجام دهید، شروع خوبی است. عدم قطعیت را بپذیرید و آینده‌تان را بترکانید.

پذیرفتن عدم قطعیت این قدرت را دارد که زندگی‌تان را تغییر دهد، از روابطتان گرفته تا شغل‌تان. می‌تواند کمک کند هیكلتان زیبا شود، پول بیشتری به دست بیاورید یا همسر آینده‌تان را پیدا کنید.

دیگر از چشم زندگی مخفی نمی‌شوید، زندگی را زندگی می‌کنید، از آن می‌نوشید و سرزنده می‌شوید.

وقتی دست از جستجوی قطعیت برداشتید، وقتی سعی کردید به هر چیزی معنایی بدهید، بیشتر استرس‌هایتان از بین می‌روند. چیزی برای فهمیدن وجود ندارد. اگر وقت بگذارید و کاری که می‌گویم انجام دهید، می‌فهمید که دلیل بیشتر نگرانی‌های شما این است که سعی می‌کنید آینده را پیش بینی کنید و بعد نمی‌توانید بپذیرید که امور آن‌طور که می‌خواستید پیش نرفت.

زندگی یک ماجراجویی است. پر از فرصت است. با شماست که این فرصت‌ها را بپذیرید و از عدم قطعیت نترسید و به آن نیرو ببخشید.

بر چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید و خودتان را از نگرانی برای آنچه نمی‌توانید کنترل کنید، مثل آب و هوا، میانگین سهام یا نظر همسایه در مورد مدل مویتان، برهانید.

«عدم قطعیت را می‌پذیرم.» این جمله ساده می‌تواند مسیر زندگی‌تان را کاملاً تغییر دهد، لحظه به لحظه آن را. تنها چیز ضمانت شده در زندگی این است که قطعی نیست. تنها چیزی که می‌دانیم این است که چیزی نمی‌دانیم.

راه بیفتید، این جمله را بگویید، بپذیرید: «تردید و عدم قطعیت را با آغوش باز می‌پذیرم.»

فصل ۶: من افکارم نیستم؛ من مجموعه اعمالم هستم.

«شما آنچه که در سرتان می‌گذرد، شما را تعریف نمی‌کند. شما آنچیزی هستید که انجام می‌دهید. شما اعمالتان هستید.»

«افکارتان را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند.»

اخيراً در فیس بوک می‌گشتم که به این جمله طلایی برخوردم. تعداد لایک‌هایش از جاستین بiber (۱۶) هم بیشتر بود و نظریات بسیار زیادی از طرف مردم درباره آن نوشته شده بود. نشسته بودم و به وزن فلسفی آن می‌اندیشیدم و بعد از لحظاتی با خودم گفتم: «یک مشت چرندیات است.»

تصور کنید: سر کارید، باید یک کاری انجام دهید، اما از آن می‌ترسید، امروز حسش را ندارید. به ساعت نگاه می‌کنید. ۱۰:۳۴ است. خب تا ناهار خیلی نمانده.

«هوم، امروز ناهار چی بخورم؟ دوست داشتم اون رستوران ته خیابونو امتحان کنم. همکارم خیلی تعریفشو می‌کرد. اما باید حواسم به جیم باشه...» ناگهان به واقعیت بر می‌گردید و به علامت موس که روی صفحه کامپیوتر چشمک می‌زند خیره می‌شوید.

«وای، گذش بزنه. اصلاً حوصله‌شو ندارم. باید یه کم انرژی بگیرم.»

نمی‌فهمید چه شد که یکی از سایت‌های مورد علاقه‌تان را برای وقت کثی باز کرده‌اید.

«وای چه کفشایی! چقدر دوست دارم یکی از اینا بخرم!!»

سریع به واقعیت بر می‌گردید. ایمیل‌تان را چک می‌کنید. پیامی از شرکت کارت اعتباری‌تان. «خیلی قرض دارم. هیچ وقت از این وضعیت نجات پیدا نمی‌کنم. نه از ناهار رستوران خبری هست نه از کفش.»

یاد بدبختی‌های دیگرتان می‌افتید: «هیچ وقت همسر مناسبو پیدا نمی‌کنم. زندگی عشقیم افتضاحه. انگار من برای زندگی عاشقانه ساخته نشدم.»

کسی از نزدیک میزتان رد می‌شود. با موس کلیک می‌کنید و روی کیبورد چند دکمه را می‌زنید تا وانمود کنید که سرگرم کارید. «اوف، نزدیک بودها.»

به ساعت نگاه می‌کنید. ۱۳:۱۱. نیم ساعت دیگر هم تلف شد. «واقعاً باید کارو شروع کنم... بعد از اینکه...»

اینها برایتان آشناست؟ شاید کارتان دفتری نباشد، اما این حس دلواپسی برایتان آشناست که وقتی پیش می‌آید که در برابر چیزی مقاومت می‌کنید. ترجیح می‌دهید هر کاری بکنید جز کاری که در دست دارید. لیست کارهایی که باید انجام دهید تبدیل به لیست کارهایی که دوست ندارید انجام دهید، می‌شود.

حتی اگر متاهل باشید یا نامزد داشته باشید، باز هم این احساسات ناخوشایند برایتان پیش می‌آید. وقتی افکارتان در مورد وضعیتی که دارید شما را ناتوان و خسته می‌کند. وقتی گرفتار بایدها/نبایدها، می‌توانم‌ها/نمی‌توانم‌ها و چه کسی درست می‌گوید و چه کسی غلط می‌شوید، از خودتان می‌پرسید چرا هنوز درگیر این وضعیت هستید.

حقیقت این است که این وضعیت گاهی برای همه‌مان پیش می‌آید. حتی مصمم‌ترین، موفق‌ترین و خردمندترین ما این افکار را دارد.

اما فرق ما با آن افراد موفق چیست؟ آنها یک چیز ساده را می‌فهمند: قرار نیست فکرشان و کاری که می‌کنند همیشه با هم در یک خط باشد.

شما افکارتان نیستید. چیزی که در سر دارید شما را تعریف نمی‌کند. شما کاری که انجام می‌دهید هستید. اعمالتان.

«افکار عالی فقط برای ذهن‌های متفکر هستند اما کارهای عالی برای تمام بشریت.»
تئودور روزولت

بیشتر ما اجازه می‌دهیم وزن شرایط درونی‌مان بر کاری که می‌کنیم بیفتد. اما از ما بهتران برای این از ما بهترند که یاد گرفته‌اند این احساسات را داشته باشند اما نگذارند که این احساسات بر اعمالشان تاثیر بگذارد.

نه اینکه هیچ‌وقت به خودشان شک نکرده‌اند یا نخواستند کاری را پشت گوش بیندازند یا از موقعیت خاصی اجتناب کنند. نه اینکه همیشه می‌دانسته‌اند باید چه کار کنند.

فقط متمرکز هستند. در هر شرایطی کارشان را می‌کنند.

اگر می‌توانستیم تصمیم بگیریم افکار منفی نداشته باشیم عالی می‌شد، اما خب نشدنی است. می‌دانم، می‌دانم، صدای افکار مثبتم در آمد. از خودتان نپرسیده‌اید چرا در وهله اول مثبت بودن به عنوان یک پاسخ به ذهنتان رسید؟ متوجه شده‌اید وقتی تحت تاثیر یا نزدیک آدم‌ها یا شرایط به ظاهر منفی هستید، چگونه هستید؟ درست است، هر چقدر هم تلاش کنید و از آن اجتناب کنید، دست افکار منفی گاه‌گاهی گریبان شما را هم می‌گیرد.

حقیقت این است که نمی‌شود در چیزی که به آن فکر می‌کنیم نقشی داشته باشیم چه برسد که کنترلش کنیم. مخصوصاً به این خاطر که، همانطور که قبلاً گفتیم، از بیشتر چیزهایی که به آنها فکر می‌کنیم، آگاه نیستیم.

به همان اندازه که فکر مهم داریم، فکر بی اهمیت و نامربوط هم داریم. همینطور افکار پیش فرضی که دائماً به ذهنمان می‌آیند. فکر اینکه بی ارزشیم، در موردمان چه فکر می‌کنند، به جایی که هستیم تعلق نداریم یا توانمند نیستیم. همه این فکرها موقع سر کار رفتن، پرداخت قبضه‌ها، خرید یا رانندگی در سرمان می‌چرخند!

بسیاری از چیزهایی که به مراجعانم یاد می‌دهم شامل تغییر رویکرد و نگاهشان به زندگی است. اما اینها راه حل‌های درازمدت هستند. در نهایت هدف من این است که به شما کمک کنم ذهن ناخودآگاهتان را تغییر دهید. عزیزانم این کارمثل واژگون کردن یک ناو جنگی است. زمان می‌برد.

هر چقدر هم که سخت تلاش کنید، گاهی افکار منفی سراغتان می‌آید. بیشتر از گاهی. شاید هر روز. شاید صد بار در روز.

بعضی روزها ممکن است نخواهید از رختخواب بیرون بیایید، سر کار بروید، مسئولیت‌هایتان را به عهده بگیرید. اما همه این کارها را انجام می‌دهید. هر روز فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید که واقعاً دوست ندارید. یعنی توان این را دارید که افکاری داشته باشید و مستقل از آنها اقدام کنید.

دائماً به مراجعانم می‌گویم مجبور نیستید حس کنید که امروز روز خوبی است، فقط باید وانمود کنید که هست.

اینکه حال و ذهن‌تان خوب باشد عالی است، اما اگر منتظر بنشینیم تا حس و حال عالی سراغمان بیاید، هیچ وقت کاری را شروع نمی‌کنیم. در کارم با هزاران آدم سر و کار داشته‌ام که کل زندگی‌شان منتظر نشسته‌اند تا حس یا فکر متفاوتی پیدا کنند. الهام یا انگیزه ممکن است هر از گاهی پیش بیایند اما دوستان ناپایداری هستند و هر وقت لازم‌شان داشتید سر و کله‌شان پیدا نمی‌شود.

«با انجام کارهای درست، درست می‌شویم، با میانه‌روی، میانه‌رو می‌شویم، با انجام کارهای شجاعانه، شجاع می‌شویم.»
ارسطو

زندگی‌تان با اقدام کردن تغییر می‌کند نه فکر کردن. در واقع، وقتی ارتباط نزدیک با کارهایی که می‌کنید داشته باشید، معجزه‌های رخ می‌دهد.
فکر بدون عمل فقط فکر است، افکار منفی در مورد خودتان، دیگران یا شرایطتان تا وقتی که همانجایی که هستند، ره‌ایشان کنید تاثیری بر موفقیت شما ندارد.

چگونه عمل کردن نحوه فکر کردن را تغییر می‌دهد

عمل کردن دو فایده دارد.

البته عمل کردن باعث می‌شود کاری که باید انجام دهید را، انجام دهید. اما از طرفی سریع‌ترین راه برای تغییر افکارتان است.

این نکته دو دلیل دارد. می‌دانیم که افکار می‌توانند تبدیل به واقعیت شوند. وقتی واقعیت شما انجام کاری باشد که به نفعتان است، افکارتان برای اینکه با آن عمل جور در بیاید، تغییر می‌کنند. فکر کنید: افکارتان (و احساسات ناشی از آنها) همیشه در راستای منافع زندگی، سلامت، امور مالی یا توانایی‌های شما نیستند. خیلی وقت‌ها همان افکار و احساسات، شما را از پتانسیل‌هایتان دور می‌کند. چیزهایی مثل شک، ترس، سهل‌انگاری یا دلسردی جای کارهای مثبتی که زندگی‌تان را به جلو می‌برند، می‌گیرند. اگر همیشه بدون تردید سراغ کاری که دارید بروید، دفعه بعد که کار مهمی پیش بیاید، چه فکر می‌کنید؟ به مرور زمان افکارتان تبدیل به عمل درونی و شهودی می‌شود تا اینکه به جایی می‌رسید که مستقل از افکار منفی‌تان عمل می‌کنید. آیا می‌خواهید به خودتان و به کمبودهایی که دارید فکر کنید یا به کارهایی بپردازید که همین الان باید انجام دهید؟

متوجه شده‌اید که وقتی کاملاً بر چیزی تمرکز می‌کنید، انگار تمام مشکلات یا گفتگوهای منفی‌تان محو می‌شوند؟ وقتی به صورت شناختی و صراحتاً در کار یا پروژه‌ای درگیر می‌شوید، گفتگوی درونی‌تان ساکت و ساکت‌تر می‌شود. گلف بازها، تنیس بازها، کسانی که مدیتیشن می‌کنند، بافنده‌ها، موسیقی‌دان‌ها، هنرمندان و دونده‌ها دقیقاً می‌دانند از چه چیز حرف می‌زنم. ورزشکاران اسم این را «محدوده» گذاشته‌اند. خبر خوب اینکه در محدوده هم می‌توانید پیشرفت کنید!

وقتی می‌توانید توجه‌تان را به کاری که در دست دارید متمرکز کنید، بالاخره خودآگاهتان شروع به فهمیدن می‌کند. هر بار که این کار را انجام می‌دهید، اعتماد به نفس خود را می‌سازید. این همه بر مسیر بلند مدتی که در آن فکر می‌کنید، تاثیر می‌گذارد.

خب، راه دوم تاثیر کارها بر افکارمان کدام است؟

یادتان هست که گفتم افکار تبدیل به واقعیت ما می‌شوند؟ درست است. افکار انسان می‌توانند تبدیل به واقعیت شوند، فقط از طریق کارهایتان است که افکارتان تبدیل به زندگی‌تان می‌شود. تا آن موقع، افکار فقط فکر هستند.

گاهی ذهن ما مثل آینه‌های تفریحی شهر بازی است که زندگی ما و توانایی‌هایمان را کج و کوله و مبهم می‌کند.

ذهن ما اغلب درکی غیر واقعی از جهان دارد، تعبیر، سوء تفاهم، رفتارهای خودکار و عقاید بر آنها تاثیر می‌گذارد و برنامه ریزی‌های فرهنگی و خانوادگی روی زندگی‌مان می‌افتند، مثل طرح‌هایی روی کاغذی عظیم، هر چه بیشتر سعی می‌کنیم با واقعیت خود مبارزه کنیم تا به این طرح نزدیک شویم، بیشتر باید تقلا کنیم.

فاصله بین زندگی‌انطور که هست و زندگی‌انطور که فکر می‌کنیم هست، سیاهچاله‌ای است که در آن بی‌ثمر در تلاشیم.

فکر می‌کنیم کارها از چیزی که واقعاً هستند بهتر یا بدتر، سخت‌تر یا ساده‌ترند. فرض کنید کاری مهم را خراب کرده‌اید. فکرهای «خیلی احمقم» و «همیشه گند می‌زنم» فوراً به سرتان هجوم می‌آورند. این یعنی واکنش شما به یک موقعیت با کل هماهنگ نیست. مثل وقتی که می‌نالید که کاری که باید انجام دهید غیر ممکن است. مغز شما به دنبال آن خط فکری می‌رود! خوشبختانه با قبول کردن این افکار به عنوان بخش کوچکی از یک کل و دست به کار شدن، کم‌کم متوجه می‌شوید که چقدر تمام مدت اشتباه می‌کردید. این روش مثل روش درمانی برخی روانپزشکان است. برای اینکه جواب می‌دهد. با به چالش کشیدن افکارمان از طریق عمل کردن و قرار دادن خودمان در موقعیت‌هایی که از آنها دوری می‌کنیم، مغزمان را آموزش می‌دهیم تا جهان را به شکلی شناختی‌تر ببینیم. به زندگی‌مان آنطور که هست عادت می‌کنیم نه آنطور که فکر می‌کنیم هست!

بار بعد که افکار منفی سراغتان آمدند، فوراً دست به کار شوید. فارغ از آن افکار عمل کنید. به شیوه‌ای عمل کنید که منافعتان را در بر داشته باشد نه به شیوه‌ای که به صورت خودکار فکر یا حس می‌کنید. هر بار نسبت به بار قبل پیشرفت می‌کنید تا اینکه ذهنتان بیدار می‌شود و می‌فهمد که «هی، می‌تونم انجامش بدم. دارم یاد می‌گیرم!»

عمل کردن چرخ زندگی را روغن کاری می‌کند

«انفعال باعث شک و ترس می‌شود. عمل باعث اعتماد به نفس و جسارت می‌شود. اگر می‌خواهید ترس را شکست دهید، یک جا ننشینید و به آن فکر کنید. تکان بخورید و مشغول به کار شوید.»
دیل کارنگی (۱۷)

از حرف دیل خوشم می‌آید. وقتی به جای انفعال، عمل را بر می‌گزینیم، وقتی ورای افکار خودکارمان فکر می‌کنیم، اتفاق جالبی می‌افتد: کم کم یادمان می‌رود چه چیزهایی آزارمان می‌دهند.

به بیان ساده، وقتی کار می‌کنیم، وقت نداریم کار دیگری انجام دهیم! وقتی مشغول انجام کار هستیم، تمرکز بر نگرانی‌های درونی و منفی باقی سخت است. وقتی شروع به حرکت کردیم، در حرکت ماندن ساده‌تر است. مسیری که قبل از حرکت طولانی و ترسناک به نظر می‌رسید، محو می‌شود.

اما اول باید سوییچ را در استارت بچرخانید و راه بیفتید. ماشین که خودش روشن نمی‌شود و منتظر نمی‌ماند تا سوارش شوید.

اما بیشتر ما اساساً این کار را می‌کنیم. می‌خواهیم کسی ما را برساند. فکر می‌کنیم حال پربازدهتر، ما را در زندگی پیش می‌برد، اعتماد به نفس کارها را ساده‌تر یا عملی می‌کند. اما اگر می‌خواهید به جایی برسید، باید فرمان را به دست بگیرید.

باید کمر بندتان را ببندید و پا را روی پدال گاز بگذارید. چه آماده باشید یا نه. امروز کاری متفاوت از آنچه معمولاً انجام می‌دهید بکنید. کاری مستقل از افکار منفی یا بدون بازیهای معمولتان انجام دهید. در لحظه عمل کنید و در راستای آنچه کار پیش رویتان از شما انتظار دارد. مهم نیست چه حسی دارید، دست به کار شوید!

منتظر حالتان نشوید. منتظر اینکه آن حس جادویی بیاید و کارتتان را انجام دهد نشوید. فقط کاری کنید. افکارتان را کنار بگذارید و حرکت کنید.

قرار نیست روحیه‌تان را خوب کنیم. قرار نیست همه چیز را به خوبی پشت سر هم بچینیم. فقط کاری کنید. دست به کار شوید.

نه یک دقیقه بعد. نه بعد از اینکه دوش گرفتید. همین حالا.

البته ذهنتان همیشه سعی می‌کند کاری نکردن را منطقی جلوه دهد. شما را یاد کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید می‌اندازد. تمام استرس‌ها و تردیدهای اخیر شما را به کار می‌گیرد.

اما بر اساس این فکرها کاری نکنید. کاری که پیش رویتان است انجام دهید. با تغییر کارهایتان زندگی‌تان را تغییر دهید. این تنها راه است.

باز هم به انگیزه بیشتر نیاز دارید؟ به آدم‌های بزرگی که می‌شناسید فکر کنید. به فکرهایشان توجه می‌کنید یا به کارهایی که انجام داده‌اند؟

فکر می‌کنید گاندی (۱۸) یا روزا پارکس (۱۹) یا آبراهام لینکلن (۲۰) هیچ وقت گرفتار شک، ترس یا عدم قطعیت نشده‌اند؟ نیکولا تسلا (۲۱) یا استیو جابز چطور؟ واقعاً فکر می‌کنید این

افراد هر روز با روحیه‌ای عالی از خواب بیدار می‌شدند؟ معلوم است که نه! آنها هم با همان بدبختی‌هایی دست و پنجه نرم می‌کردند که شما می‌کنید اما به هر حال کارشان را می‌کردند. هر چیزی سر راهشان می‌افتاد بر می‌داشتند، کنار می‌گذاشتند و به سمت ناشناخته می‌رفتند. منفعل نبودند. اگر اقدام نمی‌کردند اصلاً نمی‌فهمیدند به چه چیزی علاقمندند و چه می‌خواهند. هیچ وقت شاهد بزرگی و خرد آنها نبودیم.

آنها هم زحمت کشیدند، شک کردند و شب‌ها بی‌خوابی کشیدند، نگرانی داشتند، مبارزه کردند و جان‌کندند تا بتوانند کار و زندگی‌شان را هم‌راستا کنند.

این احتمال وجود دارد که آدم‌هایی از گذشته و حال را بشناسید که «فکرهای خوبی» داشتند اما هیچ وقت چندان موفق نشدند. وقتی بیشتر از اینکه نگران کاری که می‌کنید باشید، نگران افکارتان باشید، نتیجه این می‌شود.

از طرف دیگر، ببینید چقدر آدم منفی‌نگر هستند که به موفقیت‌های بزرگ دست یافته‌اند. موسیقی‌دان‌های افسانه‌ای که اعتیاد به مواد مخدر داشته‌اند. ورزشکاران حرفه‌ای که مشکل مدیریت خشم داشته‌اند. مدل‌هایی که بدنی ناسالم داشته‌اند. میلیونرهایی که ذهن فقیری داشته‌اند. باز هم می‌توانم ادامه دهم. نکته این است که تفکر مثبت شاخص موفقیت و تفکر منفی شاخص شکست نیست. افرادی که در بالا از آنها یاد کردیم، مستقل از شرایط درونی‌شان عمل کردند. شما هم می‌توانید.

مسئله فقط عمل کردن است. چرندیات منفی‌تان را همراه داشته باشید اما کاری نکنید. هیچ وقت بهتر، ساده‌تر یا قابل فهم‌تر نخواهد شد. اینطوری است، زندگی همین حال است و شما هم هیچ وقت زمانی بهتر از همین حالا نخواهید داشت.

نمی‌دانید چه کنید یا از کجا شروع کنید؟ خب، این اولین عملتان است. بفهمید، درک کنید. در اینترنت جستجو کنید، کتاب بخوانید، سوال بپرسید، کلاس بروید، به دنبال توصیه باشید، هر کاری لازم است انجام دهید تا خودتان را از این منجلاب بیرون بکشید و زندگی‌تان را در دست بگیرید. روی پایتان بایستید و شروع به حرکت کنید.

«شاید اقدام کردن خوشبختی به دنبال نیاورد، اما هیچ خوشبختی‌ای بدون اقدام کردن اتفاق نمی‌افتد.»

بنجامین دی‌زرائیلی (۲۲)

جدا کردن افکارتان از کسی که واقعاً هستید

«من افکارم نیستم؛ من کاری که انجام می‌دهم هستم.»

این جدیدترین جمله تاکیدی‌تان است، جمله‌ای که خلاصه همه چیز است. امتحانش کنید: «من افکارم نیستم؛ من کاری که انجام می‌دهم هستم.»
شما افکارتان نیستید. افکارتان یک مشت چیز تصادفی هستند که در سرتان می‌چرخند. روی خیلی از آنها کنترل ندارید.
همه ما دوست داریم افکار مثبت‌تر و بهتری داشته باشیم. اما با یک جا نشستن این اتفاق نمی‌افتد.

وقتی بدن و ذهنمان را به چالش می‌کشیم، تجربه به دست می‌آوریم، با ترس‌هایمان روبه‌رو می‌شویم، موفق می‌شویم - حتی وقتی شکست می‌خوریم - در واقع خودمان را تغییر می‌دهیم.
شاید باهوش‌ترین آدم جهان باشید، اما اگر دست به کار نزنید، هیچ معنایی ندارد.
بار بعد که حسش را ندارید این حرف یادتان بیاید. وقتی روحیه سر کار رفتن یا گامی مهم برداشتن را ندارید. وقتی آنقدر به خودتان شک دارید که نمی‌توانید شروع به کار کنید.
همه اینها را فراموش کنید. همین گام اول را بردارید. بعد گام بعدی. بعد گام بعدی.
شما افکارتان نیستید. عمل کنید. شما کاری که می‌کنید هستید.

فصل ۷: من سرسختم.

«بزرگترین موفقیت‌های ما از دل رنج، عدم قطعیت و ریسک زاده می‌شوند.»

به برخی موفقیت‌های بزرگ قبلی خود در زندگی فکر کنید شاید فروشی بزرگ داشته‌اید، کسب و کاری تازه را راه انداخته‌اید، یا خانه‌ای خریده‌اید. شاید با عشق زندگی‌تان ازدواج کرده‌اید یا تحصیلات را از سر گرفته‌اید یا در مسابقه دو ی ماراتن برنده شده‌اید. چیزی که می‌توانید واقعاً به آن افتخار کنید.

چگونه به آن دست یافتید؟

خب، حتماً روی مبل نشسته بودید و در بحر تفکر نبودید. مشغول کارهای روزمره هم نبودید، یا در ذهن افزایش قیمت شیر از بیست سال پیش تا امروز را حساب نمی‌کردید.

پس چه بوده؟

شاید نتوانم دقیقاً حدس بزنم که چه کار می‌کردید، اما مطمئنم که چنین چیزی بوده: در رنج و ناراحتی بودید. به بیان دیگر، خارج از منطقه امنتان بوده‌اید.

بزرگترین موفقیت‌های ما از رنج، عدم قطعیت و ریسک حاصل می‌شوند، از شک و نگرانی‌ای که موقع ریسک کردن در شغلان متحمل می‌شویم تا درد ماهیچه‌ها و تنگی نفسی که از پنج دقیقه بیشتر دویدن روی تردمیل حاصل می‌شود.

«در دنیا چیزی که مستلزم تلاش، رنج و سختی نباشد، ارزشی ندارد.»

تئودور روزولت

در واقع، هر چقدر رنجی که تجربه می‌کنید عظیم‌تر باشد، سختی‌ای که متحمل می‌شوید بیشتر باشد، حس کامیابی‌ای که به دنبال آن می‌آید، بزرگتر است.

دقیقاً به همین دلیل است که کامیابی‌های بزرگ و موفقیت‌های خارق‌العاده کم هستند. چون بیشتر آدم‌ها نمی‌خواهند در رنج و ناراحتی باشند.

هر بار که سعی می‌کنید موفقیتی به دست بیاورید، خلاف جریان حرکت می‌کنید. اغلب نظر دیگران سعی می‌کند شما را از مقصد دور کند.

به شما می‌گویند که نمی‌توانید، دارید اشتباه می‌کنید، غیر ممکن است، شکست می‌خورید. هر چقدر که تلاشتان منحصربفردتر و متفاوت‌تر باشد، فشار مخالف قوی‌تر می‌شود. چرا؟ خب، بیشتر به این خاطر که دیگران عادت کرده‌اند شما را تیپ شخصیتی خاصی ببینند. بنابراین هر وقت سعی کنید از این لاک بیرون بیایید، نه تنها دنیای خودتان را به هم می‌ریزید، بلکه دنیای آنها را هم آشفته می‌کنید.

ایستادگی فقط از سمت بقیه نیست؛ از سمت ذهن خودتان هم هست. افکار خودآگاه و ناخودآگاه شما می‌توانند علیه شما کار کنند و جلوی رویاهایتان را بگیرند.

می‌تواند کاملاً منفی باشد: «غیر ممکنه. اصلاً چرا امتحانش کنی؟» یا ملایم‌تر باشد. «بهتر نیست به جای اینکه زود برم سر کار، یک کم بیشتر بخوابم؟» «بازی توی موبایلم از کار کردن خیلی باحال‌تره.»

البته می‌توانید با این مخالفت‌ها و حواس‌پرتی‌ها مقابله کنید، در فصل‌های قبل راجع به آن گفتیم. اما در خط سیرتان گاهی پیش می‌آید که مسیرتان را گم کنید. چنان در کارهای روزانه‌تان گیر می‌کنید که کاملاً از مسیر دور می‌افتید و سر از جنگلی لعنتی در می‌آورید، نه نقشه‌ای دارید نه آبی نه سر نخ.

آیا مسیرتان درست است؟ چقدر طول می‌کشد تا به مقصد برسید؟ چقدر دیگر می‌توانید تحمل کنید؟ شاید از این طرف باشد. نه صبر کنید، شاید این طرفی باشد.

وقتی پایتان سر می‌خورد یا با یک جور مانع برخورد می‌کنید، کل خط سیرتان را زیر سوال می‌برید. حتی شاید وقت برگشتن باشد.

در این نقطه، وقتی نمی‌دانید بالاباید یا پایین، چقدر راه مانده یا چقدر از مسیر را آمده‌اید، فقط یک چیز است که می‌تواند شما را برانگیزد که ادامه بدهید.

آن چیز، سرسختی است. نیرویی برای حفظ حرکت، حرکت و حرکت، صرفنظر از هر اتفاقی که بیفتد.

مهم نیست حسش را داریم یا نه، مهم نیست که درگیر شک و نگرانی باشیم. نکته اینجاست، سرسختی واقعی وقتی می‌آید که دیگر چیزی جز سرسختی برایتان نمانده است. وقتی به نظر می‌رسد که همه چیز از دست رفته و تمام امیدها و شواهد موفقیت مدت‌هاست که از میان رفته است، سرسختی سوختی است که شما را پیش می‌برد.

اگر موافق باشید، درست است

افراد موفق به این دلیل به جایی که در آن هستند رسیده‌اند که از موانع عبور کرده‌اند. البته فقط گفتنش راحت است. این که بگویید «هیچ وقت دست نکش» (از شعارهای کلیشه‌ای مزخرف منتفرم)، یک چیز است، اما اینکه برای دستیابی به اهداف ارزشمند زندگی‌تان سرسخت باشید، چیز دیگری است.

دنیا جلوی موفقیتتان را نمی‌گیرد؛ مسئله چندان مهمی نیستید. کائنات نه علیه شما و نه به نفع شما کاری نمی‌کند؛ تنها چیزی که جلوی شما را می‌گیرد، زمانی است که قبول می‌کنید جلویتان گرفته شده است. در این موقع است که واقعاً متوقف می‌شوید، دوست من.

«یک ذهن آموزش دیده می‌تواند فکری را در سر بپرورد بدون اینکه آن را بپذیرد.»
ارسطو

به تمام موفقیت‌های تاریخ بشر فکر کنید که زمانی غیرممکن به نظر می‌آمدند. اگر به کسی در سال‌های ۱۸۵۰ می‌گفتید که می‌توانید سوار بر استوانه‌ای فلزی همراه با صدها نفر دیگر از کالیفرنیا به چین پرواز کنید، به احتمال خیلی زیاد تا آخر عمر شما را به تیمارستان روانی می‌فرستادند.

اما برادران رایت قبول نکردند که پرواز کردن غیرممکن است. فقط این فکر را قبول نکردند. با اینکه گواه تاریخی وجود نداشت که ثابت کند پرواز انسان ممکن است.

با اینکه شاهد تاریخی نداشتند و قبلاً هم این کار انجام نشده بود، مصمم بودند که آن را به انجام برسانند و در دنبال کردنش سرسخت بودند.

حالا این را با مشکلات خود مقایسه کنید. بعید است که اهداف شما از اختراع اولین هواپیما جاه طلبانه‌تر باشد.

شاید فقط بخواهید پول بیشتری در بیاورید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید، نیمه‌گمشدمتان را پیدا کنید، لاغر شوید یا زندگی بهتری داشته باشید. کارهایی که میلیون‌ها نفر قبلاً انجام داده‌اند و بارها و بارها در آینده انسان‌هایی با توانایی‌های شما، انجام خواهند داد.

این اهداف ممکن هستند. اما، گول مزخرف گویی‌هایی که می‌گویند «شما شایستگی‌اش را دارید!» نخورید. چون ندارید. هیچ کس ندارد. این گفتگو باعث می‌شود که انتظار بکشید و بخواهید و در آخر قربانی زندگی خودتان شوید. گاهی برای چیزی که می‌خواهید، فقط باید جان بکنید، درخواست کرده و دست و پنجه نرم کنید. واقعاً باید کاری کنید که اتفاق بیفتد.

پس وقتی کسی بهتان گفت: «هیچ وقت صد میلیون پول به دست نخواهید آورد» یا مغزتان گفت:

«نمی‌توانی بیست کیلو لاغر شوی» دو انتخاب دارید. می‌توانید تسلیم این فکر شوید که نمی‌دانید دارید چه کار می‌کنید، منابع کافی ندارید، لوازم کارتان را ندارید یا باید کاری روی شما یا زندگی‌تان انجام شود تا بتوانید آن کارها را انجام دهید. بعد می‌توانید دست بکشید.

انتخاب دیگر این است که مخالفت کنید. این حرف‌ها را قبول نکنید و به دنبال شکوه و بزرگی

خود باشید. می‌توانید بگویید «نه اشتباه می‌کنی، ثابت می‌کنم.»
وقتی باور کنید، غیر ممکن، ممکن می‌شود.

«در خیلی از کارها به این علت که فکر می‌کردیم غیر ممکن هستند، موفق نشدیم.»
وینس لومباردی (۲۳)

نکته □ عجیب اینکه: واقعاً نمی‌توانید ثابت کنید که چه چیزی ممکن یا غیرممکن است.
می‌توانید هزاران بار چیزی را امتحان کنید، شکست مفتضحی بخورید و باز هم برای بار هزار
و یکم تلاش کنید.

حقیقت این است که هیچ وقت واقعاً نمی‌دانید. ما هیچ وقت تمام حقایق را در اختیار نداریم. ما
انسانیم و تازه فقط بخش کوچکی از ذهن‌های خودمان را درک می‌کنیم چه برسد به جهان یا
اقیانوس‌ها یا فضا یا فناوری. اگر کسی به شما گفت جواب همه چیز را می‌داند، بگویید بسم الله.
حقیقت این است که آنها هم مثل خود شما هستند، بلوف می‌زنند. جواب؟ از آن حرف‌ها بود!
بنابراین اگر نمی‌توانیم با قطعیت بگوییم که غیر ممکن است انسان به مریخ برود، چگونه
می‌توانیم بگوییم که واقعاً در زندگی خودمان قادر به انجام چه کارهایی هستیم؟
کسی نمی‌تواند. تنها سوال این است که آیا موافقت چه کاری را می‌توانید انجام دهید و چه کاری
را نه. عقیده زمانی درست از آب در می‌آید که آن را بپذیرید و دیگر بر اساس پتانسیل‌هایتان
عمل نمی‌کنید.

زندگی خود من مثالی از چیزهایی است که وقتی فراتر از عقاید و دیدگاه‌های دیگران زندگی
می‌کنید، ممکن شده‌اند. در دبیرستان دانش آموز متوسطی بودم، اما در تمام کشور سفر کرده‌ام
و مربی هزاران هزاران نفر بوده‌ام. پزشکان، وکلا، سیاستمداران، بازیگران، ورزشکاران،
مدیران شرکت‌ها، کشیش‌های کاتولیک ایرلند و راهبان بودایی تایلند را هدایت کرده‌ام!
یک زندگی شگفت‌انگیز و جادویی منتظر شماست؛ درست است که همه‌اش گل و بلبل نیست اما
واقعیتی وجود دارد که می‌توانید آن را محقق کنید، واقعیتی فراتر از آنچه الان دارید خودتان را
در آن هدر می‌دهید.

برای اینکه این آید □ سرسختی را در عمل ببینید، به داستان موفقیت بزرگی که هم برای من آشناست هم شما نگاهی می‌کنیم: آرنولد شوارتزنگر. (۲۴)

آرنولد چند سال بعد از جنگ جهانی دوم در اتریش، در خانواده‌ای نسبتاً فقیر به دنیا آمد. در جوانی آرزو داشت به آمریکا برود و هنرپیشه شود. فکر می‌کنید نظر خانواده‌اش در مورد این رویا چه بود؟ فکر می‌کنید همشهری‌هایش در مورد این جاه طلبی به او یا پشت سرش چه گفتند؟

یادتان باشد که ماجرا مربوط به امروز نیست که تلویزیون، اینترنت و تلفن‌های هوشمند داریم و همه می‌توانند به راحتی معروف شوند. در آن زمان، بیشتر خانواده‌ها تلویزیون هم نداشتند. آمریکا برای آرنولد و مردمی که در میانشان بزرگ شده بود، مفهومی مبهم و خیالی بود - جایی که فقط در عکس‌ها و فیلم‌ها دیده بود.

بنابراین هر کسی که او می‌شناخت فکر می‌کرد که نمی‌تواند رویایش را تحقق بخشد و اگر این را قبول کرده بود، حرفشان درست از آب درآمده بود.

اگر قبول کرده بود که بدنساز معروف جهان نخواهد شد، نمی‌شد. اگر قبول کرده بود نمی‌تواند به آمریکا برود، نمی‌رفت. اگر قبول کرده بود هیچ وقت موفق نمی‌شود در فیلمی بازی کند یا ستاره سینما یا فرماندار شود، جا می‌زد.

اما هیچ وقت حرف بقیه را در مورد اینکه چه چیزی ممکن و چه چیزی غیر ممکن است، قبول نکرد.

سرسخت بود. هر روز ساعت‌ها به باشگاه می‌رفت، به بدنش فشار می‌آورد. ژست‌های بدنسازی‌اش را تمرین می‌کرد. کتاب می‌خواند. کسب و کار یاد می‌گرفت. برای نقش‌های فیلم مصاحبه می‌داد.

سرسختانه مقاومت می‌کرد. تسلیم شدن یا تغییر برنامه در انتخاب‌هایش نبود. اگر به مسیری که طی کرد نگاه کنید، چیز ارزشمندی در مورد سرسختی یاد می‌گیرید: گاهی تنها چیزی است که دارید.

قبل از آرنولد، هیچ بدنساز اتریشی دیگری نتوانسته بود ستاره فیلم‌های اکشن در صنعت سینمای آمریکا شود، چه برسد به فرماندار کالیفرنیا شدن، مطمئن باشید که بخش زیادی از زندگی و کارش واقعاً نمی‌دانسته به کجا دارد می‌رود. وقتی در سرزمینی ناشناخته راه می‌روید و هیچ علامت راهنمایی وجود ندارد، همه مسیر کشف و جستجو است. دارید مسیری می‌سازید، از مسیری پیروی نمی‌کنید.

وقتی خودتان را در این موقعیت دیدید، تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که بر چیزی که پیش رویتان است تمرکز کنید و به آن بپردازید. قدم به قدم جلو بروید، امور را همانطور که هستند بپذیرید.

حتی آرنولد که رویایی بزرگ داشت، قدم به قدم پیش رفت تا بتواند به آن دست یابد. باشگاه رفت و روی ماهیچه‌هایش کار کرد. روی حرکاتش، بالا و پایین رفتن دمبل تمرکز کرد، تکرار پشت تکرار، پشت تکرار، باز و بسته شدن و رشد ماهیچه‌هایش را حس کرد.

بعد وقتی کارش با ماهیچه‌هایش تمام شد، سراغ شانیه‌هایش رفت. بعد کمرش، بعد پاها، بعد باسن، بعد پشت ران و بعد ساق‌ها. همین‌طور که روی هر گروه از ماهیچه‌ها کار می‌کرد، توجهش را کاملاً معطوف آنها می‌کرد. بعد به نوبت سراغ بعدی می‌رفت. وقتی روی هر ماهیچه، هر بخش بدن کار می‌کرد و رس خودش را می‌کشید، به خانه می‌رفت. اما روز بعد بر می‌گشت و همه این کارها را دوباره تکرار می‌کرد. سرسختانه. به آدم‌های جدیدتر نگاه کنید، مثل ملاله یوسفزای (۲۵) که برای حقوق زنان و بچه‌ها در افغانستان ایستادگی کرد یا مایکل فلپس (۲۶) و موفقیت‌های او در شکستن رکورد ورزشی یا جسیکا کاکس (۲۷) که بدون دست به دنیا آمد و خلبان خطوط هوایی است. متوجه تصویر می‌شوید؟

کلید سرسختی این است که بر مسئله‌ای که پیش رویتان است متمرکز شوید. تمام توجهتان را معطوف آن کنید. پیشروی کنید حتی وقتی همه چیز به نظر از دست رفته است. همیشه جوابی وجود دارد؛ فقط باید پیدایش کنید.

بعد می‌توانید پیش بروید و به مانع بعدی بپردازید. تمام توجهتان را معطوف آن مانع کنید تا برطرف شود سپس بعدی و بعدی و بعدی.

با انجام این کار، هیچ وقت راه را گم نمی‌کنید. نگران مسیر باقیمانده نیستید. دیگر از موانع دوری نمی‌کنید بلکه عاشقشان می‌شوید چون موانع کلید موفقیت و رشد شما هستند. فقط باید هر بار یک گام بردارید.

اگر به چیزی رسیدید که سد راهتان شد، راهی پیدا می‌کنید که از روی آن یا از کنارش عبور کنید. بعد به رفتن ادامه دهید.

سرسختی به این معنا نیست که با سر داخل معرکه نبرد بپزید و هر دستتان به یک طرف ضربه بزنند. بلکه عمل متمرکز و معین است. دوباره و دوباره و دوباره.

با مشت به دیواری آجری نمی‌کوبید تا زخمی و خونین شود. با چکش و اسکنه، آرام، روشمند، آجرها را دانه دانه بر می‌دارید تا سوراخی ایجاد شود.

بعد سوراخ را بزرگتر می‌کنید. بزرگتر. تا به خودتان بیایید دیوار برداشته شده و مانند آلیس پا به سرزمین جدیدی می‌گذارید.

وقتی مطمئن نیستید که آیا در مسیر درست پیش می‌روید، وقتی چندین بار زمین خوردید، اشکال ندارد که دلسرد یا حتی مغلوب شوید. اما چیزی که اشکال دارد این است که متوقف شوید.

چون همیشه می‌توانید بر سرسختی خود تکیه کنید. وقتی چیز دیگری ندارید، سرسختی‌تان را دارید.

به جای اینکه نگران باشید که باید ادامه دهید یا برگردید، سرسختی پیشه کنید. سرسختی فقط یک جهت دارد، رو به جلو. فقط یک انتخاب دارد و آن هم ادامه دادن است. تسلیم شدن، جا زدن و تغییر برنامه در کار نیست.

سرسخت، بدن‌سازی است که هر روز ساعت‌ها به باشگاه می‌رود. سرسخت، کارآفرینی است که ایده بدیعش رد یا مسخره شده است اما دست از آن نمی‌کشد. سرسخت، مادر چاقی است که فکر می‌کند هیچ وقت به هدف نمی‌رسد. سرسخت، دانش آموخته تازه از دانشگاه بیرون آمده است که کاری دون پایه در شرکت دارد و به زحمت از پس اجاره خانه‌اش بر می‌آید و تا دیر وقت سر کار می‌ماند تا بیشتر یاد بگیرد. سرسخت شماست.

هر کسی که به باشگاه رفته باشد می‌داند که فوراً به نتیجه نمی‌رسد. سی دقیقه روی تردمیل رفتن شما را آدم جدیدی نمی‌کند.

اما معنایش این نیست که کاری که می‌کنید جواب نمی‌دهد. پیشرفت می‌کنید. با هر تمرینی، هر قدمی، هر حرکتی، هر عملی، کمی بهتر و کمی نزدیک‌تر می‌شوید. تا اینکه روزی در آینه نگاه می‌کنید و می‌گویید: «وای!».

در مورد کسب و کار، شغل و روابطتان هم همینطور است. حتی اگر نبینید، اتفاقی دارد می‌افتد. حتی اگر هنوز به هدف نرسیده‌اید، اما دارید پیشرفت می‌کنید.

اینکه یک روز به تراز حساب بانکی‌تان یا کارت‌تان یا بچه‌هایتان یا خانه جدیدتان نگاه می‌کنید و می‌گویید: «وای!»

برای همین باید سرسختانه به رفتن ادامه دهید.

چون وقتی در جنگل پیش می‌روید، نمی‌دانید سه روز با شهر فاصله دارید یا سی دقیقه. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که به راه رفتن ادامه دهید. تنها راه موجود، رو به جلوست.

صاف بنشینید، با خودتان تکرار کنید: «من سرسخت هستم.»

فصل ۸: انتظاری ندارم و همه چیز را می‌پذیرم.

«دست از کارهایی که می‌دانید نباید انجام دهید بردارید و کارهایی را بکنید که می‌دانید باید انجام دهید.»

اول اینکه گول عنوان این فصل را نخورید. در صفحات بعد چیز خیلی جالبی کشف خواهید کرد.

تصور کنید.

همیشه رویای شروع کسب و کار خودتان را داشتید- این که رییس خودتان باشید، برنامه‌تان دست خودتان باشد و چیزی بسازید که بتوانید به آن افتخار کنید، چیزی که بتوانید به عنوان دستاورد زندگی‌تان به آن اشاره کنید.

با ترکیب کار سخت، مصمم بودن و برنامه‌ریزی استوار، موفق شده‌اید زندگی‌تان را طوری برنامه‌ریزی کنید که رویایتان بتواند به واقعیت تبدیل شود.

یک ایده عالی کاری به ذهنتان رسیده است، به شرکتی سفارش ساخت برند و لوگویی باحال داده‌اید و حالا وقت آن است که مشغول کار شوید. از اینجا به بعد هیجانش شروع می‌شود...
خب به یک مغازه احتیاج دارید. اولین کاری که انجام می‌دهید این است که هفته بعد دور شهر بچرخید، محل‌ها را بگردید و با بنگاه‌های مسکن مذاکره کنید.

ساده نیست اما بالاخره محل خوبی با قیمت منطقی پیدا خواهید کرد. جای دیگری هم هست که چشمتان دنبالش است، اما وسعتان نمی‌رسد.

چند کار دیگر هست که باید انجام دهید، مثل بیمه، گرفتن مجوز، امور مالیاتی. با اینکه هنوز مانده تا پول در بیاورید، باید حسابداری استخدام کنید که کمکتان کند کارهای پیچیده مالیاتی را انجام دهید.

خب، گام بعدی. باید برای مغازه لوازم و تجهیزات بگیرید، بنابراین دوری می‌زنید تا قیمت‌ها دستتان بیاید. یک کار دیگر هم انجام شد.

بدیهی است که به یک نفر هم احتیاج دارید. وقت استخدام کارمند است. تیک.

همه چیز خوب پیش می‌رود تا اینکه... بوم! معامله‌ای که با جان‌کندن جوش داده بودید تا تنها محصولی که برایش برنامه ریزی کرده بودید، به فروش برسانید، با شکست مواجه شده و حالا باید به دنبال جایگزین باشید. ای بابا! به دنبال عمده فروش‌ها، وارد کننده‌ها، تولید کننده‌ها می‌روید- هر کسی که بتواند کمکتان کند- و از آنها قیمت می‌گیرید. قلبتان می‌ریزد و نفستان بند می‌آید.

تنها مسئله این است که قیمت‌های جدید با قیمت‌های مدل قیمت‌گذاری شما فرق دارد. چطور می‌توانید کار را پیش ببرید؟ بدون خستگی به جستجو ادامه می‌دهید اما صفرها یکی پس از دیگری می‌آیند. کسب و کار به سرعت تبدیل به فاجعه می‌شود!

منابع و زمان بسیاری در این کار گذاشته‌اید و حالا به مانع بزرگی برخورد کرده‌اید. حالا متوجه می‌شوید که باید انتظار این مسئله را می‌داشتید. کار همین است، بعضی چیزها ممکن است خوب پیش نرود. شک و تردید مغزتان را پر می‌کند.

«گذش بزنه همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت، باید حدس می‌زدم یه جای کار می‌لنگه.»

این حس در شما ریشه می‌کند و تمام وجودتان را می‌گیرد. شروع کردن کسب و کار یعنی ریسک کردن برای همه چیزهایی که برایشان زحمت کشیده‌اید. اصلاً ارزشش را دارد؟ کلی صورتحساب دارید که باید پردازید!

حالا که فکرش را می‌کنید، زمانی که صرف این پروژه کردید، از کار قبلی‌تان هم بیشتر بود.

خیلی بیشتر. شب و روز وقت برایش صرف کردید. کنترل زمان از دستتان در رفته بود. تمام افکار، وقت و پول‌هایتان معطوف این کار شده بود. اصلاً چرا فکر کردید بهتر است برای خودتان کار کنید؟

شاید کل این کار اشتباه بود. وقتی فکر می‌کنید که ممکن است تمام سرمایه‌تان را از دست بدهید و مجبور شوید سراغ رییس سابقتان بروید و بخواهید به کار قبلی‌تان برگردید، افسرده می‌شوید. و ااااااییییی!

آرام باشید! اجازه دهید جلوتر برویم، بگذارید یک قدم عقب برویم.

چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

ساده است، شما هم مثل هر کس دیگری زیر بار انتظارات هستید. منظورم انتظارات هر روزه که از آنها آگاهید نیست. همینطور منظورم این نیست که آگاهانه بگوییم «انتظار این را دارم» یا «انتظار این را داشتم». چیزی است که زیر سطح رخ می‌دهد، جایی که فقط زمانی آن را می‌بینید که وقت بگذارید و از نزدیک نگاهش کنید. نه، منظورم انتظارات زشت، تضعیف کننده، پنهانی و گول زنده‌ای است که در گوشه کنار جا خوش کرده‌اند. انتظاراتی که حتی نمی‌دانستید دارید تا اینکه از ناکجا آباد سر برآوردند و غافلگیرتان کردند.

وقتی پروژه‌ای بر می‌داریم که زندگی‌مان را زیر و رو می‌کند، با هر چه داریم برای آن آماده می‌شویم. از جمله تجربه‌هایمان، آنچه خوانده‌ایم، شنیده‌ایم و تصور کرده‌ایم. آن را در ذهنمان تصویر می‌کنیم. تحقیق می‌کنیم، نظر دیگران را می‌پرسیم و اطلاعات می‌گیریم. به این فکر می‌کنیم که به چه صورت در خواهد آمد و چگونه به هدف خواهیم رسید. این تصویر ذهنی الگوی کار و برنامه‌ریزی ما می‌شود.

چیزی که می‌بینیم دنیایی از انتظارات پنهان است که برای خودمان می‌سازیم. ترک‌ها و شکاف‌هایی در زیربنای نقشه‌هایمان که می‌توانند ایده‌ای بالقوه را بکشند. در مثال کاری که زدیم، کارآفرین ما انتظار نداشت معامله‌اش برای محصولات به هم بخورد و با اینکه از دست دادن این معامله به اندازه کافی بد بود، وقعه‌ای که در انتظاراتش پیش آمد در واقع بزرگترین ضربه را به آرزوهایش زد.

از کجا بفهمید که انتظارات مخفی در زندگی‌تان دارید یا نه؟ اگر جایی در زندگی‌تان احساس نومیدی، ناخشنودی، حسرت، سرخوردگی، خشم یا رخوت کرده‌اید، اساساً هر جایی که کنف شده‌اید یا گستاخی‌تان را از دست داده‌اید یا حس سرخوردگی دیگری پیدا کرده‌اید، این انتظارات را داشته‌اید. هر جایی که در آن خودتان نیستید. اگر به این جاها خوب نگاه کنید، خواهید دید که واقعیت آن بخش از زندگی‌تان به نحوی کمتر از چیزی بود که چشم ذهنتان پیش بینی کرده بود. اگر از زندگی زناشویی‌تان ناراضی هستید، شکافی بین انتظارات خود و آنچه واقعاً هست، و آنچه واقعاً هست، می‌بینید. همینطور در مورد مسائل مالی، لاغری، کار جدید و غیره. ضعف شما ارتباط مستقیم با شکاف بین انتظارات پنهان و واقعیت شما دارد. هر چه این شکاف بزرگتر باشد، احساسات بدتر می‌شود.

جایی خوانده‌ام که دلیل ریشه‌ای از دواج ناموفق، انتظارات برآورده نشده است. فکر می‌کنم از این هم بیشتر است. خیلی بیشتر. به نظر من مشکل خود انتظارات است. به نظر من ناراحتی‌های تمام زندگی‌تان حاصل هزاران انتظار ناگفته و ناشناخته‌ای هستند که سایه‌ای بزرگ روی زندگی‌تان می‌افکنند؛ وقتی سعی دارید زندگی و انتظاراتتان را با هم متناسب کنید، باعث استرس شما می‌شوند و وقتی زندگی‌تان با آن انتظارات همخوانی ندارد، نومید می‌شوید. کار دیگری که این انتظارات می‌کنند این است که سر راه زندگی واقعی‌مان قرار می‌گیرند، مسائل واقعی که باید به آنها توجه کنیم. مثل سرابی که ما را از نقاط قوتمان دور می‌کند و

جلوی توانایی‌ها و اقدامات ما را می‌گیرد. به طور خلاصه، به جای اینکه کارهایی را انجام دهید که تاثیر مثبت مستقیم روی وضعیتتان دارند، روی انتظاراتتان کار می‌کنید و زندگی‌تان را با آنها همجهت می‌کنید. این مسیر انحرافی تمام قدرت شما به سمت چیزی جلب می‌کند که ربطی به بهبود زندگی یا رسیدن به اهدافتان ندارد، به مسیر ضعف، اتلاف وقت و بی‌ثمری.

حالا که مشکلات ناشی از انتظارات را مطرح کردیم، کم کم متوجه یک چیز می‌شوید. اینکه بسیاری از مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی‌تان نتیجه مستقیم انتظاراتی هستند که دارید یا داشته‌اید. کاسبی را مثال زدیم که نقشه‌اش درست از آب در نیامد، اما در زندگی خودتان، اگر روابط ناموفق، نارضایتی از کار و رژیم‌هایی که رها کرده‌اید، را دنبال کنید، می‌بینید که همه به انتظاراتی بر می‌گردند. چند بار به خودتان گفته‌اید «فکر نمی‌کردم اینطوری باشه»؟

آخرین باری که از دست کسی عصبانی شدید چطور؟ یادتان هست؟ کمی به آن موقعیت فکر کنید، خیلی زود متوجه می‌شوید که خشم شما ناشی از انتظاراتتان بود. شکاف بین چیزی که هست و چیزی که باید می‌بود. انتظاری ناگفته دارید مبنی بر اینکه آدم‌های دور و برتان خوشایند هستند، انتظار دارید که صادق باشند و طبق توافقی که با آنها دارید عمل کنند. انتظار، انتظار، وقتی با انتظارات شما در یک مسیر نباشند چه؟ وای پسر!

«خب همه این حرفا درست آقای اسکاتلندی، اما از کجا بفهمم انتظارات پنهانم چی هستن؟»
صبور باشید. یک بخش از زندگی‌تان را انتخاب کنید که مطابق میلان پیش نمی‌رود. کاغذ و قلمی بردارید و بنویسید که چطور باید می‌بود. چه برنامه‌ای برایش داشتید؟ چطور باید پیش می‌رفت؟ شاید مجبور باشید از تخیلاتان استفاده کنید تا بتوانید بگویید آینده به نظرتان چگونه می‌آمد. امید و مثبت بودن آن بخش را ببینید و اینکه قرار بود به کجا برسد. با تمام جزئیاتی که می‌توانید آن را به یاد آورید.

بعد، روی کاغذی دیگر شکل واقعی این موارد را بنویسید. کامل توصیف کنید. جزئیات اینکه چرا به این صورت است و الان چه مشکلاتی دارید بنویسید. چه حسی دارید که این بخش از زندگی‌تان انتظاراتتان را برآورده نکرده است.

حالا دو کاغذ را کنار هم بگذارید و نگاه کنید. رنج، اندوه، نومییدی (یا هر حس دیگری که دارید) در جاهایی که شکاف بین انتظارات و واقعیت‌ها وسیع‌تر است، بیشتر خواهد بود. انتظارات پنهانتان در اینجاها هستند. سعی کنید انتظاراتی که ناخواسته به وجود آورده‌اید، پیدا کنید.

خب، دوباره نگاه کنید. حسی که نسبت به این وضعیت دارید چه تفاوتی با واقعیتتان ایجاد می‌کند؟ آن را بهتر می‌کند؟ مسئله را حل می‌کند؟ نه، تفاوت مثبتی در حستان ایجاد نمی‌کند! حتی آن را بدتر می‌کند!

مشکلاتتان نیستند که شما را از مسیر خارج می‌کنند، انتظارات پنهانتان این کار را می‌کنند! نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که انتظار اینکه زندگی باید چگونه باشد تأثیر خوبی روی شما ندارد. در واقع این وضعیت موجود نیست که ناراحتتان می‌کند، بلکه انتظاراتی که داشتید مثل سیلی بر صورتتان می‌خورند و مسئله انتظارات همین است، کارها را از شکل می‌اندازند و شما را در پرداختن مؤثر و نیرومند به مسائل تضعیف می‌کنند. حرفی که می‌زنم حرف تازه‌ای نیست، مفهوم رها کردن انتظارات هزاران سال است که وجود دارد و افراد کمی به آن توجه می‌کنند.

حالا دست بجنبانید- قطعش کنید! انتظارات را رها کنید، همین حالا!

ساده‌تر این است که با غیر قابل پیش بینی بودن زندگی و شرایط واقعی‌تان کنار بیایید تا اینکه بگذارید انتظارات غیر ضروری یا بی‌فایده شما را به گل بنشانند. دنیای پیرامونتان در حال تغییر است. تولد و مرگ، رشد و تخریب، فراز و فرود، تابستان و زمستان. هیچ روزی مثل روز دیگر نیست، حتی اگر به نظر بیاید که هست.

«هیچ انسانی دو بار پا در یک رودخانه نمی‌گذارد...»
هراکلیتوس (۲۸)

ذهن ما دوست دارد همه چیز را پیش بینی و برنامه ریزی کند. اما این کار نشدنی است. این انتظارات نه تنها تاثیر منفی روی حالت روحی ما دارند، باعث می‌شوند توانمان کمتر شود. اگر امور را همانطور که هستند بپذیریم، در لحظه زندگی کنیم (انگار لحظه بعدی وجود ندارد) و مسائل و مواردی را که پیش می‌آیند حل کنیم، مؤثرتر است تا اینکه دائماً انتظار داشته باشیم. مخالف برنامه ریزی نیستیم اما وابستگی به برنامه (و تمام انتظارات آن) کمی شبیه این است که از قایق پارویی بیرون بیفتید اما همچنان به پارو زدن ادامه دهید در حالی که نه قایقی دارید نه پارویی. برنامه (و تصویرتان) از اینکه کار چطور باید پیش می‌رفت دیگر معنایی ندارد اما همچنان تقلا می‌کنید فضای بین انتظارات و واقعیت را برطرف کنید. گاهی زندگی این شکلی می‌شود. در برخی موارد باید بدانید که بازی تغییر کرده است (گاهی تغییر چشمگیر) و باید با آن تغییر همراه شوید. با واقعیت خود کنار بیایید بیدار شوید، در آب افتاده‌اید. پارو نزنید، به سمت ساحل شنا کنید!

زندگی بیشتر مثل رقصیدن است تا رژه رفتن

ذهنمان فرایندهای فکری خودکاری دارد که حتی از وجودشان خبر نداریم. انتظارات یکی از فرایندهای مهم آن هستند.
واقعیت تلخی در مورد عملکرد مغز برایتان بگویم.
همه ما دوست داریم به اراد □ آزاد باور داشته باشیم. یکی از آن مفاهیمی که ما را به عنوان نوع بشر تعریف می‌کند. اگر اراد □ آزاد نداشته باشیم، چه داریم؟
برایمان مهم است آزادانه انتخاب کنیم که چه کاری را چه وقت انجام دهیم. می‌خواهیم سرنوشتمان را خودمان کنترل کنیم و شکل دهیم.
اما وقتی ذهنمان تحت امر فرایندهای خودکار فکری است، واقعاً اراد □ آزاد داریم؟ شاید خیلی‌ها بگویند نه. ببینید، همینقدر آزادی دارید- دست از انجام کارهایی که می‌دانید نباید انجام دهید بردارید و کارهایی را که می‌دانید باید انجام دهید، انجام دهید.
حالا این اراده آزاد خیلی هم ساده نیست نه!؟

«انسانی که بر خودش مسلط نباشد، آزاد نیست.»
اپیکتت

چون، همانطور که در تمام این کتاب گفتیم، حتی وقتی حس می‌کنید تصمیم آگاهانه می‌گیرید، فرایندهای فکری ناخودآگاهی هستند که این انتخاب را هدایت می‌کنند. چیزهایی که حتی نمی‌بینید یا نمی‌پذیرید.
آدم‌ها غیرمنطقی‌تر از آنی هستند که به نظر می‌آیند. در بسیاری موارد، ناخودآگاهمان نخ‌های عروسک خیمه شب بازی را می‌کشد.
خوشبختانه، می‌توانید آزادی انتخابتان را برگردانید. برای این کار باید بفهمید ذهنتان چگونه کار می‌کند، وقتی کاری را انجام می‌دهد مشاهده‌اش کنید و بتوانید از این اطلاعات استفاده کنید تا به صورت شناختی، چیزی دیگر را انتخاب کنید. برای اینکه چیزی که غیرآگاهانه است، آگاهانه کنید.
یکی از این چیزها، انتظارات است.

وقتی زندگی رو به راه است

«انتظاری ندارم و همه چیز را می‌پذیرم.»

این جمله تاکیدی نهایی‌تان است. بگذارید این یکی را برایتان روشن کنم. منظور این نیست که با ضعف و فروتنی تسلیم زندگی شوید. نه، این جمله از دهان خدای موفقیت در می‌آید، فردی که کسی یا چیزی دیگر نمی‌تواند بر او تسلط یابد.

وقتی انتظاری نداشته باشید، در لحظه زندگی می‌کنید. نگران آینده نیستید و گذشته را رد نمی‌کنید. وضعیتتان را همانگونه که هست می‌پذیرید. وقتی همه چیز را می‌پذیرید، معنایش این نیست که با آن مشکلی ندارید یا با آن موافقید، بلکه منظور این است که مالکش هستید و مسئولیتش با شماست. یادتان باشد که همیشه می‌توانید چیزی را که مالک و مسئولش هستید، تغییر دهید. گاهی تنها راه مؤثر حل مشکلاتتان همین است. مالکش باشید!

«دنبال این نباشید که اتفاقات آن طور که شما می‌خواهید بیفتند، آنها را همانطور که اتفاق می‌افتد بخواهید، آن وقت همه چیز به نظرتان خوب است.»
ایپکتوس

بار بعدی که انتظارانتان سعی کردند شما را پایین بکشند، امور را به شکل دیگری تغییر دهید. دیگر زانوانتان به خاطر اینکه کارها مطابق انتظار شما پیش نرفتند، خم نمی‌شوند، بلکه مشکلات را همانطور که هستند می‌پذیرید. آن وقت است که می‌توانید حلشان کنید.

«رواست.» وقتی برایتان سخت است در کار جدیدتان رشد کنید، یک قدم عقب بروید و ببینید چقدر رواست. معلوم است که کاری جدید مستلزم این است که به آن عادت کنید، چه به کاری که انجام می‌دهید، چه به آدم‌هایی که با آنها کار می‌کنید. بنابراین کاملاً رواست که اشتباهاتی داشته باشید یا وقتی سعی می‌کنید همکاران جدیدتان را بشناسید، با احتیاط عمل کنید. انتظارات فوراً از بین می‌روند.

اگر در روابطتان دست و پا می‌زنید، چشم اندازتان را تغییر دهید و کل تصویر را ببینید. انتظارانتان چیست؟

بیشتر ما انتظار داریم شریک زندگی‌مان همیشه شکل خاصی باشد، یا معجزه وار نیازهای ما را پیش بینی کند و دقیقاً بداند ما چه حسی داریم. اما او هم مثل شما انسانی ناکامل است که افکار و احساسات پیچیده خودش را دارد. بنابراین رواست که گاهی وقتی روز بدی داشته، حواسش پرت باشد یا زود عصبانی شود.

اغلب انتظار داریم که دیگران همان رفتاری را با ما داشته باشند که ما با آنها داریم. اگر لطفی بهشان کردیم، انتظار داریم همان لطف را به ما بکنند که یک جورهایی تبدیل به بدهی ناگفته‌ای می‌شود. وقتی پای همسرمان را ماساژ می‌دهیم، انتظاری مستقیم یا غیر مستقیم برایمان ایجاد می‌شود. این انتظارات در روابط صمیمی یا عاطفی وزن و پیچیدگی پیدا می‌کنند.

باورتان نمی‌شود وقتی انتظار داشتن را کنار می‌گذارید، از همان لحظه‌ای که یاد می‌گیرید اتفاقات را همانطور که می‌افتند بپذیرید، تعاملاتتان با دیگران چقدر بهتر می‌شود.

معنای این حرف این نیست که باید روابط بیخود و بد را تحمل کنید. اما غیر قابل پیش‌بینی‌تر از یک نفر، دو نفر آدم غیر قابل پیش‌بینی است. اگر درگیر چنین روابطی هستید، وقتش رسیده که دست از پارو زدن بردارید، بازی عوض شده است، برنامه‌تان را تغییر دهید. همسر، دوستان و خانوادمتان همگی تمایلات، احساسات و دیدگاه‌های خودشان را دارند. شما یک فکری دارید و آنها فکری کاملاً متفاوت. شاید چیزی که شما را ناراحت می‌کند، برای آنها اهمیت نداشته باشد. شاید کاملاً بی‌خبر از احساس شما باشند.

به جای اینکه در سکوت انتظار یا حسی داشته باشید که اتفاق نمی‌افتد، انتظارتان را رها کنید. اگر چیزی می‌خواهید، چطور است بدون اینکه انتظاری داشته باشید، آن را درخواست کنید؟ وقتی کار مثبت یا سخاوتمندانه‌ای انجام می‌دهید، به این خاطر آن را انجام دهید که دوست دارید نه اینکه انتظار داشته باشید در مقابلش چیزی بگیرید.

بازی این به آن در، در دراز مدت برای هر دو آزاردهنده می‌شود. اگر چیزی جدی دائماً رابطه را به چالش می‌کشد، بخاطر آن با طرف مقابلتان روبه‌رو شوید. انتظار نداشته باشید که خودش بفهمد چه حسی دارید یا انتظار نداشته باشید بتواند احساس شما را تغییر دهد. او نمی‌تواند. فقط شما می‌توانید این کار را انجام دهید.

انسان‌ها همیشه دروغ می‌گویند، دزدی و تقلب می‌کنند؛ هر کاری که فکرش را بکنید. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که به نحوی این کار را نکنند و بعد ظاهری فریبنده به خود نگیرند، چون به هر حال این کار را می‌کنند. یادتان باشد، در این موارد، در نهایت شما حس بدتری خواهید داشت! خیلی بدتر!

سرانجام چیزی که برایتان می‌ماند دلخوری، حسرت، خشم یا دلسردی است. یادتان باشد، آنها این کار را با شما نمی‌کنند، خودتان این کار را با خودتان می‌کنید! می‌توانید همه چیز را همانگونه که هست بپذیرید. نه اینکه آنها را ببخشید یا اینکه نمی‌توانید تغییرشان دهید، مسئله این است که نباید بر ذهن و احساساتان چیره شود. ذهنتان را ساکت کنید و در زندگی با قدرت عمل کنید نه اینکه تسلیم ناراحتی‌های درونی و بیرونی‌تان شوید.

انتظاری نداشته باشید، همه چیز را بپذیرید

این حرف‌ها معنایش این نیست که نمی‌توانید برنامه ریزی کنید یا اینکه می‌گویم در زندگی بدون مسیر و هدف پیش بروید.

اما وقتی نقشه‌ای می‌کشید، چه فایده‌ای دارد که به انتظارات لاینفک آن بچسبید؟ هیچی. وقتی از انتظارات رها شدید، به رقص با زندگی می‌پردازید، به راحتی نقشه‌هایتان را اجرا می‌کنید و به آنچه رخ می‌دهد، می‌پردازید.

اگر موفق شدید، می‌توانید جشن بگیرید. اگر شکست خوردید، باز هم می‌توانید جشن بگیرید. انتظار شکست یا پیروزی را نداشته باشید. برای پیروزی نقشه بکشید، از شکست یاد بگیرید. انتظار دوست داشتن یا احترام دیگران بی‌مورد است. آزادانه همانطور که هستید دوستتان بدارید و محبتشان را همانطور که هست، بپذیرید. خودتان را از بار انتظار رها کنید.

زندگی‌ای که دارید را دوست دارید، نه زندگی‌ای که انتظار دارید داشته باشید.

«انتظار چیزی ندارم و همه چیز را می‌پذیرم.» این جمله تاکیدی ساده شما را از سرتان بیرون می‌کشد و با قدرت وارد زندگی‌تان می‌کند؛ از افکارتان بیرون می‌کشد و وارد واقعیتان می‌کند. مشکلات، موانع، مخالفت‌ها و نومیدی‌ها همه بخشی از زندگی هر انسانی هستند.

باید سعی کنید در این منجلاب نیفتید، از باتلاق متوسط بودن و ماجراها بیرون بمانید، تا به خود شکوهمندان برسید، به پتانسیل شکوهمندان و خودتان را به چالش بکشید تا هر روز زندگی‌تان را زندگی کنید.

زندگی‌تان، موفقیتان، خوشبختی‌تان، همگی در دستان شماست. قدرت تغییر، قدرت رها کردن، ماجراجو بودن و پذیرفتن پتانسیل‌هایتان در دستان شماست. یادتان باشد، هیچ کس نمی‌تواند نجاتان دهد، هیچ کس نمی‌تواند تغییرتان دهد، همه اینها مسئولیت شماست و چه وقتی بهتر از همین حالا برای تغییر؟

فصل ۹: بعدش کجا؟

«به همین سادگی است؛ برای تغییر جهان درون خودتان، باید از جهان بیرونتان شروع کنید.
از ذهنتان بیرون بیایید و وارد زندگی‌تان شوید.»

هفت جمله تاکیدی به شما دادم.

«من می‌خواهم.»

«من محکوم به برنده شدن هستم.»

«فهمیدم.»

«تردید را می‌پذیرم.»

«من افکارم نیستم؛ من مجموعه اعمالم هستم.»

«من سرسختم.»

«انتظاری ندارم و همه چیز را می‌پذیرم.»

هر کدام از اینها در جایی نقش ایفا می‌کند. شاید فوراً آن را نبینید، اما همینطور است. اگر می‌خواهید زندگی‌تان فرق کند، باید این تفاوت را ایجاد کنید. فکر کردن‌ها و برنامه‌ریزی‌ها و قرص‌های ضد اضطراب نمی‌توانند زندگی‌تان را بهبود بخشند مگر اینکه بخواهید دست به کار شوید و تغییرات را ایجاد کنید. نمی‌توانید بنشینید و منتظر باشید تا حالش را پیدا کنید که زندگی‌تان را به مسیر دلخواهتان ببرید. همینطور نمی‌توانید برای بهتر کردن امور فقط بر تفکر مثبت تکیه کنید. باید کاری انجام دهید.

نکته جالب در مورد توسعه ذهن و ذهنیتان این است که می‌تواند مانع از این شود که روی چیزهایی کار کنیم که واقعاً لازم است کاری رویشان انجام دهیم. ممکن است همه چیز را در مورد توسعه فردی بدانید. هزاران مطلب مزخرف باحال بلدید اما کمترین تغییری در مسیر زندگی‌تان ایجاد نمی‌کنند.

فکر می‌کنیم، «همین که نگرانی یا ناراحتی‌ام برطرف شد، دوباره فلان کار را شروع می‌کنم.» یا «وقتی فهمیدم چرا سهل‌انگار هستم، یا وقتی چیزی پیدا کردم که به من انگیزه دهد، رها و خوشبخت می‌شوم.» تمایل به کار کردن روی سهل‌انگاری‌مان باعث می‌شود در چرخه سهل‌انگاری/عدم سهل‌انگاری گیر کنیم که بیشتر مانع پیشروی‌مان در زندگی واقعی می‌شود. منتظر وقتی هستیم که همه چیز در ذهنمان کامل شود. افکارمان روشن شوند، احساساتمان مثبت، اضطراب یا نگرانی‌مان برطرف شود. منتظر یک حسیم.

زندگی اینطوری نیست. حال عالی وجود ندارد. وقتی منتظرید تا بهبود حاصل شود تا به شکلی معجزه آسا زندگی‌تان را بهتر کنید، حدس بزنید چه می‌شود؟ زندگی‌تان بهتر نمی‌شود! هیچ کدام از این جملات تاکیدی به سادگی زندگی‌تان را تغییر نخواهند داد. تا مدتی احتمالاً آن را سخت تر می‌کنند! همینطور کافی نیست که فقط آنها را درونی کنید. باید بر اساس آنها عمل کنید. به همین سادگی، برای تغییر دنیای درونتان باید در مورد دنیای بیرونتان کاری انجام دهید. از ذهنتان بیرون بیایید و زندگی‌تان را در دست بگیرید.

«اگر مرگ را بپذیرم، تصدیقش کنم و با آن روبه‌رو شوم، خودم را از نگرانی مردن و رنج زندگی می‌رهانم- و فقط آن موقع است که آزادم خودم باشم.»
مارتین هایدگر

روزی می‌میرید. نفس‌تان متوقف می‌شود، بی‌حرکت می‌شوید و دیگر وجود نخواهید داشت. از این جهان فیزیکی خارج می‌شوید. فردا یا بیست سال دیگر، این اتفاق خواهد افتاد. همه ما فناپذیریم. راه فراری از آن نیست. این حرف‌ها ناراحتان می‌کنند یا شاید نخواهید به آن فکر کنید اما اگر به دنبال حقیقت هستید، این تنها حقیقتی است که نمی‌شود راجع به آن بحث کرد. روزی قرار است بمیرید.

خودتان را در بستر مرگ تصور کنید. صدای بوق مانیتور کنار تختتان را می‌شنوید. وضعیت سلامتتان بحرانی است و فقط چند ساعت از زندگی‌تان باقی مانده. حس می‌کنید که ضربان قلب و انرژی‌تان تحلیل می‌رود.

همانطور که دراز کشیده‌اید، به کل زندگی‌تان نگاه می‌کنید. هیچ وقت تغییری را که می‌خواستید ایجاد نکردید. تا به امروز در همان کار گیر کردید، همان رابطه عاطفی، همان اضافه وزن، روزی که می‌میرید.

کتاب‌ها خواندید اما هیچ وقت به آنها عمل نکردید. رژیم‌های غذایی مختلفی گرفتید اما هیچ وقت بطور کامل انجامشان ندادید. به خودتان گفتید چه کار می‌خواهید بکنید، هزاران بار از نظر روحی خودتان را آماده کردید، اما هیچ وقت موفق نشدید. ده‌ها بلکه صدها نقشه را برای تغییر زندگی‌تان شروع کردید اما بعد رهایشان کردید.

روی تخت بیمارستانید، عزیزانتان دور و برتان هستند، چه حسی دارید؟ حسرت؟ پشیمانی؟ تاسف؟ برای اینکه به این زمان برگردید- الان که دارید این کتاب را می‌خوانید- و طور دیگری عمل کنید، چه چیزی حاضرید بدهید؟ اگر می‌شد...

گندش بزند، بیدار شوید! حسرت تمام وجودتان، ذهنتان، قلبتان را خواهد گرفت. خردتان می‌کند. غیر قابل تحمل است. نمی‌دانید از مرگ می‌ترسید یا از آن استقبال می‌کنید، چون می‌تواند شما را از این فلاکت نجات دهد.

مسئله این است: شما آینده حسرت ناکامی یا نبود خیلی چیزها را در زندگی‌تان نمی‌خورید. تنها چیزی که حسرتش را می‌خورید این است که تلاش نکردید. تقلا نکردید. در سختی‌ها پایدار نبودید.

همه کوهنوردان به قله نمی‌رسند. گاهی برمی‌گردند، ابزارشان را عوض می‌کنند و باز می‌گردند. هیچ وقت از اینکه آن پایین بمانند و با غیر کوهنوردان بچرخند و بگویند چرا صعود نکردند، راضی نمی‌شوند. نه، چادرشان را جمع می‌کنند و پیش می‌روند و از این جهان عبور می‌کنند، موقع مردن می‌دانند که تمام تلاششان را کرده‌اند. از خودشان مایه گذاشته‌اند. عاشق صعود بودند.

حسرت نمی‌خورید که یک میلیون دلار در نیاوردید، حسرت می‌خورید که آن کار را شروع

نکردید یا آن کار مسخره را ول نکردید. حسرت نمی‌خورید که با یک مدل ازدواج نکرده‌اید، حسرتتان این است که در رابطه‌ای بی نتیجه گیر کردید در حالی که می‌توانستید حرکت بهتری بکنید. حسرت نمی‌خورید که شبیه بدنسازها نشدید، حسرتتان این است که هر شب به بهانه‌ای به باشگاه نرفتید.

این اتفاق برایتان خواهد افتاد. خواهید مرد. همه اینها از سرتان می‌گذرد، در تنهایی ساکت خودآگاهتان.

مگر اینکه کاری را که برای تغییر لازم است انجام دهید، زندگی‌ای که می‌خواهید بسازید، زندگی‌ای که بتوانید به آن افتخار کنید.

ما دائماً به خودمان رشوه می‌دهیم. همه جور دلیلی برای خودمان می‌آوریم که بگوییم چرا نمی‌توانیم.

نمی‌توانم، نمی‌توانم، نمی‌توانم. اما می‌توانید. همه اینها فقط بهانه هستند. به خودتان همه جور کار جدید را قول می‌دهید و بعد با لیستی از دلایل آنها را رها می‌کنید.

بیشتر مثل این است که به خودتان خیانت کنید!

تنها تفاوت بین شما و فردی که زندگی دلخواه شما را دارد این است که او دارد این کار را انجام می‌دهد. او آن زندگی را ساخته است و آن را زندگی می‌کند.

آن فرد باهوش‌تر، قوی‌تر، حواس جمع‌تر از شما نیست. چیزی بیشتر از شما ندارد. تنها تفاوت این است که افراد موفق منتظر نمی‌شوند. منتظر وقت مناسب نمی‌شوند. منتظر الهام یا رویدادی غیبی نمی‌شوند که مجبورشان کند اقدام کنند. بلند می‌شوند و کارشان را انجام می‌دهند، سعی می‌کنند، شکست می‌خورند حتی قبل از اینکه حس کنند حاضر هستند. موقع ساخت هواپیما آن را به پرواز در می‌آورند. اگر از آسمان بیفتند، آن را سرهم می‌کنند و دوباره سعی می‌کنند.

شرایط درونی‌تان هیچ معنایی ندارد. بهانه دیگری است که برای خودتان می‌آورید تا از منطقه خطر زندگی‌تان بیرون بمانید. مسئله این است که این مناطق خطر، زندگی هستند! بقیه فقط وجود داشتن است.

تقصیر را به گردن گذشته‌تان نیندازید

کسانی به گذشته فکر می‌کنند، فکری که شما را عقب نگه می‌دارد. دعوتتان می‌کنم که دوباره فکر کنید. با این اندیشه روبه‌رو شوید که آنچه بوده است بزرگ‌تر از چیزی است که می‌تواند باشد. همه ما گذشته‌ای داریم، بعضی از آنها خیلی هولناکند. خب که چه!!!!!!؟؟؟؟؟ قبل از اینکه بهتان بر بخورد، چرا علاقه‌تان به گذشته بیشتر از آینده است؟ هر دو می‌دانیم که آزادی‌تان فقط در دستان خودتان است. من یک آدم معمولی که در مهمانی به او برخورد می‌کنید نیستم، من آدم‌هایی را هدایت کرده‌ام که گذشته‌شان مو به تن شما راست می‌کند. آنها توانسته‌اند رها شوند و زندگی شادی داشته باشند، پس شما هم می‌توانید.

آدم‌ها در دام گذشته‌شان می‌افتند، در دام کودکی‌شان. این یکی از هزاران دلیلی است که برای خودمان می‌آوریم که بگوییم نمی‌توانیم. راهی ساده برای اینکه خودتان را از مسئولیت شرایط فعلی‌تان رها کنید.

اما چیزی نمی‌تواند جلوی پیشروی و عالی شدن‌تان را بگیرد، فقط باید بخواهید. مهم نیست دیروز یا پنج سال پیش یا وقتی کلاس دوم بودید چه اتفاقی افتاد.

همانطور که درونمان را با حرکت به سوی بیرونمان بهبود می‌بخشیم، می‌توانیم گذشته‌مان را با ساختن آینده‌مان فراموش کنیم. چیزی بزرگ بسازید، چیزی بزرگ‌تر از هر چیزی که تا حالا ساخته‌اید.

وقتی چیزی که پیش رویتان است آنقدر روشن و راضی کننده است، فرصت نمی‌کنید به پشت سرتان نگاه کنید. چشم‌ها و ذهن‌تان مستقیم به روبه‌رو نگاه می‌کند.

شما را به سوی خودش می‌کشد. آینده‌ای بزرگ، روشن، هیجان انگیز، آینده‌ای که پتانسیل‌ها و امکاناتش چنان زیاد است که شما را از گذشته سخت رها می‌کند.

شاید همه چیز گذشته را دوست نداشته باشید اما گذشته، شمای امروز را شکل داده است، چه خوب چه بد. درست است، چیزهای خوبی دارید و همین خوبی‌ها برای اینکه آنچه می‌خواهید به دست بیاورید، کافی هستند. این فرد می‌تواند زندگی دلخواهش را داشته باشد. چیزی شما را عقب نگه نمی‌دارد. فقط باید به اندازه کافی بخواهید و برایش تلاش کنید.

دو قدم تارهایی

اگر واقعاً آماده‌اید تا زندگی‌تان را تغییر دهید و رها شوید، باید دو کار را انجام دهید.

۱- دست از کاری که الان دارید می‌کنید بردارید.

ساده است نه؟ ببینید مشکلاتتان از کجا ناشی می‌شوند، عادت‌هایی که شما را در این وضعیت قرار داده‌اند.

اگر کاری نمی‌کنید چون به کاناپه چسبیده‌اید، ساعت‌ها پای تلویزیون می‌نشینید، یا به دونات‌های خوشمزه شیرینی فروش محل جذب شده‌اید، دست از این کار بردارید. جدی می‌گویم، دست بردارید، همین الان.

به دلایلی که می‌آورید گوش ندهید. «آخه برنامه‌هاش خوبن. آخه بعد از کار خسته می‌شم. آخه باید یه کم خوش بگذروم.»

اگر نتوانید دست از تماشای تلویزیون بکشید تا زندگی‌تان را جمع و جور کنید، پس معلوم است که دلتان تغییر نمی‌خواهد. اساس کار این است که دست کم صادق باشید.

خب، انتخاب کنید، تلویزیون یا کاری پر درآمدتر؟ دونات یا هیکلی که به آن افتخار کنید؟ ویدئو گیم یا روابط عاشقانه؟

اگر هر روز بیرون غذا خوردن حس بدی به شما می‌دهد، چرا این کار را می‌کنید؟ هر بار که فکر کنید نمی‌توانید دست بکشید، این فقط بهانه‌ای دیگر است. می‌توانید. می‌توانید و می‌کنید. به خودتان رشوه ندهید. نگذارید شرایط درونی‌تان بر کیفیت زندگی‌تان غلبه کنند. فرمان را در دست بگیرید.

اگر زمام خود را دست احساساتان دهید، فقط حسرت نصیبتان خواهد شد. در نهایت در بستر مرگ فکر می‌کنید «اگر... چه می‌شد؟» نمی‌گویم احساساتان مهم نیستند؛ نمی‌خواهم روبات شوید. حرفم این است که اهمیت آنها خیلی کم است؛ کاری کنید که زندگی‌تان زیر و رو شود.

یکی از بهانه‌های رایج همه ما این است «می‌خواهم زندگی‌ام را عوض کنم اما...» بعد تلویزیون تماشا می‌کنیم، فست فود می‌خوریم، در شبکه‌های اجتماعی می‌چرخیم و غیره. با خودتان روراست باشید.

نمی‌خواهید تغییر کنید! اگر می‌خواستید، در عمل نشان می‌دادید! با خودتان صادق باشید. نگاهی دقیق و طولانی به زندگی‌تان بیندازید. با خودتان صادق باشید. رفتارهای بازدارنده‌تان را شناسایی کنید. باید از تمام ساعات بیداری‌تان برای نزدیک شدن به هدف‌تان استفاده کنید، بهانه نیاورید. شما با بقیه فرقی ندارید و از آنها پایین‌تر نیستید. یک مورد خاص نیستید که قوانین متفاوتی لازم داشته باشید.

باید انتخاب کنید، همین حالا. تا از این چیزها رها نشوید، زندگی‌تان تغییر نخواهد کرد. دیگر بهانه نتراشید.

۲- شروع به انجام کارهایی کنید که شما را به جلو می‌رانند.

دوباره، خیلی روراست، باشد؟ تغییر زندگی فقط انجام ندادن یک سری کارها نیست. باید دست به کار شوید و عادت‌های مثبت بسازید که شما را در جهت درست پیش می‌برند. اگر کاری جدید می‌خواهید، بروید و درخواست دهید. بیرون بروید و شبکه سازی کنید. در آگهی‌ها بگردید، با دوستان حرف بزنید، دنبال آشنا باشید. نه، واقعاً این کارها را انجام دهید. نگوئید باشد و انجام ندهید. به خودتان انرژی ندهید و بعد به فردا موکولش کنید.

«شما کاری هستی که انجام می‌دهید، نه چیزی که می‌گوئید انجام خواهید داد.»
کارل یونگ (۲۹)

کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید بنویسید. می‌خواهید به کجا برسید؟ برای رسیدن به هدف به چه چیزی نیاز دارید؟ گام بعدی را تعیین کنید، خودتان را مسئول بدانید، لحظه به لحظه در تمام قدم‌ها.

این دو گام، دست برداشتن و شروع کردن، به هم مرتبطند. چون از لحاظ روانشناختی، ترک کردن بطور کل کار سختی است. مخصوصاً وقتی به صورت اعتیاد در آمده باشد که بر شیمی مغز اثر می‌گذارد، مثل غذا یا مواد یا ویدئو گیم.

دست برداشتن از عادت‌های بد کمکی نمی‌کند، مگر اینکه به جای آنها چیزی دیگر بگذارید، چیزی که به نفعتان کار کند و الگویی برای زندگی جدیدی که می‌خواهید داشته باشید، بشود. باید به صورت سیستماتیک، جدید را جای قدیمی بگذارید، زندگی جدیدی برای خودتان بسازید. زندگی‌ای که همیشه می‌خواستید.

باید بد را پاک کنید تا جا برای خوب باز شود. در غیر اینصورت برای زندگی جدیدتان شواهد کافی نخواهید داشت. برای زندگی جدیدتان پرونده‌ای تازه درست می‌کنید، مورد به مورد. فرایند باید کامل و بنیادین باشد وگرنه همیشه عقب می‌مانید و در خط سیر تغییرتان کند می‌شوید.

تلویزیون، دریای کتاب‌های کمک به خود که خواندید و کاری با آنها نکردید، پرخوری، چمباتمه زدن در کاناپه و پشت گوش انداختن را ترک کنید. به جای آنها کلاس تانگو، کلپ کتاب، خوردن برای جان داشتن، دوچرخه سواری و حرف زدن را بگذارید... هر چیزی!

به کمک احتیاج دارید؟ برای خودتان یک مربی انتخاب کنید، یک مربی خوب، بهترین مربی ممکن. اگر مشکل پول دارید، به برنامه ۱۳۶۵ من ملحق شوید، یک سفر دوازده ماهه برای رشد و قدرت فردی. در وبسایتم هست و می‌توانید با روزی یک دلار در آن شرکت کنید. یک دلار. گفتم که، بهانه نیاورید!

فکر بس است، عمل کنید

«وقت بگذارید و فکر کنید، اما وقتی زمان عمل فرا رسید، دست از فکر کردن بردارید و راه بیفتید.»
ناپلئون بناپارت

برای فکر کردن و توسعه ذهنتان وقت بگذارید. اما در نهایت، باید قدم بردارید و دانسته‌هایتان را به عمل تبدیل کنید.

تمام جملات تاکیدی‌تان در این کار نقش دارند. شما می‌خواهید-اقدام کنید. می‌خواهید- تردیدی که به دنبال آن می‌آید، بپذیرید.

«من سرسختم» به این معنا نیست که در فکر کردن یا تماشای تلویزیون سرسختم. یعنی در انجام کارم سرسختم. در اقدام کردن، دنبال اهدافم رفتن، عمل کردن، شکست خوردن و در نهایت موفق شدن سرسختم.

این چیزهایی که نشانتان دادم در زندگی‌تان تغییر ایجاد خواهند کرد مگر اینکه به آنها عمل کنید. باید تفاوت ایجاد کنید. کاری کنید اتفاق بیفتد.

باید شکوه و بزرگی خود را مطالبه کنید. من این کار را برایتان نمی‌کنم. مادر یا همسر یا همسایه‌تان هم نخواهد کرد. اعتماد به نفس نجاتتان نمی‌دهد، آینده ناگهان بهتر نمی‌شود، نگرانی‌تان ناگهان از بین نمی‌رود و ویژگی‌های جدیدتان ناگهان شما را جسور و قابل اتکا نمی‌کند. فقط خودتان می‌توانید از پتانسیل‌های خود دفاع کنید.

خواندن این کتاب، فکر کردن به آن و ادامه مسیر قبلی زندگی‌تان کافی نیست. باید این کتاب را به کار بگیرید.

«بعداً انجام می‌دم»- نه، همین الان انجام دهید.

«من به اندازه کافی باهوش نیستم که انجامش بدم»- بس کنید. دیگر این مزخرفات را نگوئید و عمل کنید.

دیگر نگذارید ذهنتان شما را کنترل کند. نگذارید با بهانه و حواس پرتی و نگرانی شما را عقب نگه دارد.

شما افکارتان نیستید. اعمالتان هستید. کاری که می‌کنید هستید.

اعمالتان تنها چیزی هستند که شما را از جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید، جدا می‌کنند.

حرف فقط بهره بردن از روز نیست، حرف بهره بردن از لحظه، ساعت، هفته، ماه است. بهره بردن از زندگی‌تان و دفاع از خودتان طوری که انگار زندگی‌تان به آن وابسته است.

چون، واقعیت این است که، وابسته است.

درباره نویسنده

گری جان بیشاپ

گری در گلاسکو، اسکاتلند به دنیا آمد و در سال ۱۹۹۷ به امریکارفت. رفتن به امریکا راهش را به دنیای توسعه فردی باز کرد، مخصوصاً هستی‌شناسی و پدیده‌شناسی که چند سالی در آنها آموزش دید و بعد مدیر برنامه ارشد یکی از شرکت‌های مهم توسعه فردی شد. بعد از اینکه سال‌ها برنامه‌های گره‌گشا به هزاران نفر در سرتاسر جهان ارائه کرد و در مورد مارتین هایدگر، هانس گئورگ گادامر و ادموند هوسرل مطالعه کرد و از آنها تاثیر گرفت، حال برند «فلسفه شهری» خودش را ایجاد کرده است. تعهد دراز مدت او به تغییر توانایی‌های افراد برای ایجاد تغییر واقعی در زندگی‌شان، هر روز او را جلو می‌برد. رویکرد او مزخرف‌نگو، چرند‌نگوست که باعث شده همراهان بسیاری پیدا کند، کسانی که جذب سادگی و کاربردی بودن کارش شده‌اند. او با همسر و سه پسرش در فلوریدا زندگی می‌کند.

۱. Will Hart

۲. University of Alabama

۳. Wittgenstein Ludwig Josef Johann (زاده ۱۸۸۹ در وین، اتریش – درگذشته

۱۹۵۱ در کمبریج، انگلستان) فیلسوف نامدار اتریشی قرن بیستم بود که در فلسفه ریاضی، فلسفه زبان و فلسفه ذهن بابه‌های زیادی را گشود. از سال ۱۹۲۹ تا ۱۹۴۷، ویتگنشتاین در دانشگاه کمبریج تدریس می‌کرد. بسیاری او را بزرگ‌ترین فیلسوف قرن بیستم می‌دانند.

۴. Martin Heidegger (زاده ۱۸۸۹ - درگذشته ۱۹۷۶) یکی از معروفترین فیلسوفان قرن بیستم بود. او با شیوه‌ای نوین به تأمل درباره وجود پرداخت. فلسفه او بر دیدگاه‌های بسیاری از فلاسفه بعد از او اثر گذاشت.

۵. Hans-Georg Gadamer (زاده ۱۹۰۰ - درگذشته ۲۰۰۲) فیلسوف برجسته آلمانی و نویسنده اثر مشهور حقیقت و روش (۱۹۶۰) بود.

۶. اسکا‌تلندی‌ها مشهورند به اینکه در حفظ آداب و سنت‌های خود بسیار وسواس و حساسیت دارند.

۷. Albert Ellis

۸. Marcus Aurelius از امپراتوران بزرگ روم بود. او یکی از «پنج امپراتور خوب» و یک فیلسوف رواقی بود. وی در سال ۱۲۱ میلادی زاده و به سال ۱۸۰ میلادی از بیماری تیفوس درگذشت. مارکوس اورلیوس نقش برجسته‌ای در آخرین دوره جنگ‌های روم علیه پارتها داشت. او کتاب تاملات را میان سال‌های ۱۷۰ تا ۱۸۰ در حالی که روم در حال جنگ بود، تألیف کرد.

۹. neuroplasticity انعطاف‌پذیری عصبی یا به عبارت دیگر انعطاف‌پذیری مغزی، واژه‌ای است که به هر دو انعطاف‌پذیری‌های سیناپسی و غیرسیناپسی اطلاق می‌شود و مربوط به تغییرات در مسیرهای عصبی و سیناپس‌ها است که در اثر تغییرات در رفتار، فرایندهای محیطی و عصبی به وجود می‌آیند. مانند آنچه در آسیب جسمی ایجاد می‌شود. نوروپلاستی این باور قبلی که مغز را یک عضو ایستا می‌داند عوض کرده و بیان می‌دارد چطور و چگونه مغز در طول زندگی تغییر می‌کند.

۱۰. اپیکتت یا اپیکتتوس، ۵۵-۱۳۵ میلادی، فیلسوف رواقی یونان بود. از اپیکتتوس اثر نوشته‌ای در دست نیست و آنچه که از تعلیمات او باقی‌است نوشته شاگردش آریان است.

۱۱. لوکیوس سنیکا «Lucius Annaeus Seneca» (که به سنکای جوان مشهور بود)، (۴ پیش از میلاد تا ۶۵ میلادی) اهل رم، فیلسوف رواقی، سیاستمدار، نمایشنامه‌نویس، معلم و مشاور نرون که مجبور شد به اتهام همدستی در توطئه قتل امپراتور خودکشی کند، پدر وی سنکای بزرگ نام داشت.

۱۲. نیکولو دی برناردو دِ ماکیاولی (به ایتالیایی: Niccolò di Bernardo dei Machiavelli) فیلسوف سیاسی، شاعر، آهنگساز و نمایشنامه‌نویس مشهور ایتالیایی در ۳ مه ۱۴۶۹ در فلورانس ایتالیا به دنیا آمد و در ۲۱ ژوئن ۱۵۲۷ درگذشت. نام او در فارسی به صورت ماکیاول نیز به کار می‌رود.

۱۳. روانشناس و نویسنده □ که کتاب‌های مختلفی در زمینه □ روانشناسی تألیف کرده است. این انتشارات کتاب «حس خوب با هم بودن» را از دکتر برنز منتشر کرده است.

۱۴. Publius (or Gaius) Cornelius Tacitus

پوبلیوس (یا گایوس) کرنلیوس تاسیتوس (۵۶ - ۱۱۷ م) سناتور و تاریخ‌نگار رومی بود.

۱۵. Theodore Roosevelt

۱۹۱۹ - ۱۸۵۸؛ بیست و ششمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب جمهوری‌خواه.

۱۶. Justin Bieber خواننده معروف پاپ

۱۷. Dale Harbison Carnegie (۱۸۸۸- ۱۹۵۵) نویسنده و سخنران آمریکایی، که

مجموعه درس‌هایی در زمینه پیشرفت شخصی، فروشنده‌گی و سخنرانی در جمع تألیف کرده است. کتاب‌های او به نام‌های «آیین زندگی»، «آیین سخنرانی» و «آیین دوست‌یابی» بسیار مشهور بوده و به دفعات در ایران منتشر شده‌اند. یکی از شاخص‌ترین و مهم‌ترین ایده کارنگی در کتاب‌هایش این بود که می‌توان اخلاق برخی را با تغییر دادن رفتارمان در مقابل‌شان، تغییر داد.

۱۸. Mohandas Karamchand Gandhi (زاده: ۲ اکتبر ۱۸۶۹ - درگذشت: ۳۰ ژانویه

۱۹۴۸). رهبر سیاسی و معنوی هندی‌ها بود که ملت هند را در راه آزادی از استعمار

امپراتوری بریتانیا رهبری کرد. او در طول زندگی‌اش استفاده از هر نوع خشونت برای رسیدن به مقاصد را رد می‌کرد.

۱۹. Rosa Parks با نام اصلی انگلیسی: Rosa Louise McCauley زاده ۴ فوریه ۱۹۱۳ -

درگذشته ۲۴ اکتبر ۲۰۰۵. یک زن سیاه‌پوست (آمریکایی آفریقایی‌تبار) آمریکایی و از فعالان

جنبش حقوق مدنی آمریکا بود که بعداً توسط کنگره آمریکا به عنوان «مادر جنبش آزادی» و

«بانوی اول جنبش حقوق مدنی» شناخته شد.

۲۰. Abraham Lincoln (زاده ۱۲ فوریه ۱۸۰۹ - درگذشته ۱۵ آوریل ۱۸۶۵) شانزدهمین

رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا و اولین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب

جمهوری‌خواه بود.

۲۱. Nikola Tesla زاده ۱۰ ژوئیه ۱۸۵۶ در امپراتوری اتریش-مجارستان - متوفی ۷

ژانویه ۱۹۴۳ در نیویورک در ایالت نیویورک، مخترع، مهندس برق و مهندس مکانیک

صربی الاصل آمریکایی است.

۲۲. Benjamin Disraeli (بیست و یکم دسامبر ۱۸۰۴-۱۹ آوریل ۱۸۸۱) سیاستمدار و

رمان‌نویس بریتانیایی است که دو بار نخست‌وزیر انگلستان شد. او در ایجاد حزب محافظه‌کار

مدرن و تعریف و تدوین سیاست‌های آن نقش اصلی داشت.

۲۳. Vince Lombardi (زاده ۱۹۱۳ - درگذشته ۱۹۷۰)، از بزرگترین مربیان راگبی

(فوتبال آمریکایی) است.

۲۴. Arnold Schwarzenegger

۲۵. Malala Yousafzai

۲۶. Michael Phelps

۲۷. Jessica Cox

۲۸. Heraclitus

از فیلسوفان ایونییایی دوره پیشا سقراطی است، که بنا بر گفته کاترین آزیورن نویسنده و فیلسوف انگلیسی می‌توان او را تأثیرگذارترین فیلسوف این دوره نامید. وی شاهزاده افسوس بود

و می‌بایست فرمان‌روای افسوس می‌شد، اما از این سیمت به نفع برادرش کناره گرفت. او از همشهریانش بیزاری می‌جست، و آنان را مورد تحقیر و توهین قرار می‌داد. وی حتی هومر و فیثاغورس که پیش از خودش می‌زیستند را نیز از نقد و تحقیر مستثنی نمی‌کرد و معتقد بود هومر را بایستی از میان صفحات کتاب بیرون کشید و تازیانه زد. هر اکلیتوس به همین دلیل بیزاری از مردم، محل اقامتش را ترک کرد و در کوه‌ها و دشت‌ها زندگی‌اش را ادامه داد. وی در این مدت، از گیاهان کوهی تغذیه می‌کرد، که همین عمل، باعث ابتلایش به بیماری استسقا شد که از همان بیماری نیز درگذشت.

۲۹. Carl Gustav Jung

زاده ۱۸۷۵ - درگذشته ۱۹۶۱. روانپزشک و فیلسوف بزرگ سوئیسی که به‌خاطر فعالیت‌هایش در روانشناسی و ارائه نظریاتش تحت عنوان روان‌شناسی تحلیلی معروف است. یونگ را در کنار زیگموند فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روانکاوی قلمداد می‌کنند.