

تجربہ



تا اتفاق بیافتد

خداوند نیز مشیت خود را با کلماتش اعمال می‌کند

هنریت کلاوسر



فهرست

۵	مقدمه ناشر
۷	مقدمه
۲۱	۱ بنویس تا اتفاق بیافتد
۳۱	۲ دانستن اینکه چه می‌خواهید: تعیین اهداف
۴۳	۳ جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات مغز
۵۹	۴ آماده شدن برای دریافت کردن
۷۵	۵ پرداختن به ترس‌ها و احساسات
۹۱	۶ آزاد شدن: نوشتن تا رسیدن به راه‌حل
۱۰۱	۷ ساده کردن کار: فهرست کردن
۱۰۹	۸ تمرکز روی نتیجه
۱۱۹	۹ تغییر دادن محیط خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن
۱۲۷	۱۰ زندگی روزمره خود را به رشته تحریر درآورید
۱۴۱	۱۱ متعهد شدن
۱۴۹	۱۲ روی هم چیدن اهداف: بالا بردن راهبند
۱۵۹	۱۳ تشکیل یک گروه: چه چیزی را تا کی؟
۱۷۱	۱۴ ابتکار عمل را به دست گرفتن
۱۸۷	۱۵ نامه نوشتن برای خدا
۲۰۳	۱۶ مقاومت بی دلیل نیست
۲۱۳	۱۷ ایجاد یک مراسم آیینی
۲۲۷	۱۸ رها کردن، ایجاد تعادل
۲۳۳	۱۹ شکرگزاری
۲۴۱	۲۰ تحمل شکست
۲۴۹	مؤخره
۲۵۴	در باره نویسنده

مقدمه ناشر

این کتاب کتابی است بی نظیر، به یقین تا کنون چنین کتابی که شما را تا آخر با خود بکشاند، بدون آنکه بتوانید آن را زمین بگذارید، کمتر خوانده‌اید. اگر دیگران با عمل به توصیه‌های آن، توانسته‌اند به خواسته‌های خود برسند که نمونه‌های متعددی از آن را نویسنده در کتاب آورده است، شما هم می‌توانید.

منتظر وقوع آن باشید.

این کتاب ارزشمند و یاری‌رسان، انتخاب دوست و همکار عزیز و صاحب‌نظر آقای مهرداد فیروزبخت است که از بابت این‌گزینش تحول‌ساز، از ایشان و نیز از مترجم توانا، آقای محمد گذرآبادی که آن را با نثری سلیس و روان به فارسی برگردانده‌اند کمال تشکر را دارم. از همکار سخت‌کوش و عزیز آقای حمید هادی زاده مقدم که طراحی جلد آن را با دقت و علاقه خاص به پایان رساندند و از دوست عزیز آقای ناظم بکائی که طرح الحاق دفترچه یادداشت به کتاب را پیشنهاد دادند نیز صمیمانه سپاسگزارم.

و اما کار نهایی در دسترس عموم قرار دادن کتاب را همکاران عزیزمان در پخش رسا و توزیع‌کنندگان و کتابفروشی‌های محترم انجام می‌دهند که از همه آنها نیز به خاطر کمک به انجام این خدمت ارزشمند، نهایت مراتب تشکر را دارم.

مقدمه

کاتبی مصری روی شومینه اتاقم نشسته. این مجسمه سنگی را در سفری که سال‌ها قبل به قاهره داشتم خریدم. چهارزانو نشسته، کاغذ پاپیروس را روی زانو گذاشته و قلم را به دست گرفته است. به دوردست‌ها خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. این مجسمه نمادی است برای حرفی که در این کتاب می‌خواهم بزنم.

در نزد مردمان مصر باستان، هر چیزی که نوشته می‌شد واقعیت می‌یافت.

فکرهای بزرگ بکنید - مؤثر است

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ کتاب‌های بی‌شماری به چاپ رسید که با داد و فریاد (گاهی به معنی واقعی کلمه: پیروزی!!! موفقیت!!! از عهده‌اش بر می‌آید!!!) در باره شگفتی‌های «علم تفکر» سخن می‌گفتند: فکر کن و ثروتمند شو نوشته ناپلئون هیل، جادوی اعتقاد نوشته کلود ام. بریستول، وقتی بشر می‌اندیشد نوشته جیمز آلن و بعدها در دهه پنجاه، کتاب جادوی فکر بزرگ به قلم دیوید جی. شوآرتز. جالب اینجاست که تمام این کتاب‌ها هنوز هم چاپ می‌شوند و بعد از پنجاه، شصت، هفتاد سال، هم‌اکنون هم در کتابفروشی‌ها به راحتی قابل خرید هستند. با وجود اینکه امروز زبان این کتاب‌ها کهنه، مثال‌هایشان نامأنوس و جنسیت‌گرایی آنها وقیحانه جلوه می‌کند، اما هنوز هم برای مخاطب امروزی جذابیت دارند.

کتاب کوچکی که در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و تاکنون بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده نام ساده‌ای دارد: مؤثر است. به قلم آراچ جی. این کتاب کوچک اما پرمحتوا علت ماندگاری این مدافعان تفکر مبتکرانه و مثبت را توضیح می‌دهد. این آثار در فرای زرق و برق ظاهری، نگاه خوشبینانه و رویکرد احمقانه، پیام مهمی دارند که به شکل موجزی در کتاب مؤثر است! بیان شده:

اگر بدانی چه می‌خواهی، می‌توانی به آن برسی.

بعد از این همه سال تحقیق در مورد مغز، با وجود دانش فعلی ما در باره جسم پینه‌ای، دستگاه فعال در مغز، و سازوکار ذهن انسان، هنوز هم وقتی می‌شنویم «زور است» سخته گفت زده می‌شویم.

بنویس تا اتفاق بیافتد همان احساس شکستی حفظ می‌کند و ریشه در همان حقیقتِ حالا علمی دارد. اینکه تعیین هدف، تمرکز روی نتیجه کار، و داشتن تصویری روشن از آنچه در زندگی به دنبالش هستید می‌تواند باعث تحقق رؤیاهای شما شود. **Founded 1966**

عنصر کلیدی دیگری نیز وجود دارد که باید به آن توجه کرد، عنصری که در تک‌تک این کتاب‌های ماندگار دیده می‌شود: نخستین گام در تمام آنها این است که هدف خود را بنویسید.

داستان آدم‌های مشهور

همواره داستان‌هایی از آدم‌های مشهور می‌شنوم که قبل از رسیدن به شهرت فعلی خود، رؤیاهای خود را می‌نوشتند.

مثلاً جیم کری به هالیوود هیلز رفت و برای خودش یک چک ده میلیون دلاری کشید و رویش نوشت «به خاطر خدمات عرضه شده». این کم‌دین تا سال‌ها این چک را همه جا با خودش داشت، مدت‌ها قبل از

آنکه چنین مبالغی بابت بازی در یک فیلم دریافت کند. وی در حال حاضر یکی از گرانترین بازیگران هالیوود به حساب می‌آید و برای هر فیلم مبلغ بیست میلیون دلار دریافت می‌کند. کری در حرکتی تأثیرگذار، قبل از دفن پدرش آن چک را در جیب کت وی گذاشت.

اسکات آدامز، خالق داستان مصور دیلبرت، یک دنیا رؤیاهای نوشته شده دارد که همگی، به ترتیب، به حقیقت پیوسته‌اند. آدامز می‌گوید که وقتی یک هدف را می‌نویسید «شاهد وقوع چیزهایی هستید که احتمال تحقق هدف را افزایش می‌دهد.»

آدامز در دوره‌ای که به عنوان کارگر غیرمتخصص در اتاقکی در شرکت آمریکا کار می‌کرد، پیوسته روی میز کارش بی‌هدف نقاشی می‌کرد. بعد شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار نوشت «من کاریکاتورист مشهوری خواهم شد.»

بعد از شکست‌های بسیار، آدامز بالاخره موفق شد: او قراردادی امضا کرد مبنی بر اینکه کارهایش همزمان در جاهای مختلف به چاپ برسند. در اینجا بود که شروع به نوشتن جمله‌ای جدید کرد «من بهترین کاریکاتورист روی زمین خواهم شد.»

چطور می‌شود فهمید که کسی بهترین کاریکاتورист روی زمین است؟ خب، دیلبرت به طور همزمان در نزدیک به ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر جهان چاپ می‌شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون روزانه ۱۰۰۰۰۰ مراجع دارد. اولین کتاب آدامز به نام اصل دیلبرت بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه فروش داشته است. محصولات مبتنی بر شخصیت‌های دیلبرت از ماوس‌پد تا فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های رومیزی همه جا به چشم می‌خورند و حتی یک برنامه هفتگی نیز به همین نام در تلویزیون وجود دارد.

نیویورک، لس آنجلس، سیاتل و لس بریج در ایالت آلبرتای کانادا تدریس کرده‌ام. اولین کتابم به نام نوشتن در هر دو سوی مغز، به مسئله مسامحه و تنبلی و اضطراب نویسندگی می‌پردازد. موضوع کتاب این است که یاد بگیریم میان نوشتن و ویرایش تمایز قائل شویم و آنها را از هم جدا کنیم. کتاب به شما آموزش می‌دهد که نخست بنویسید و سپس کلمات خود را صیقل بدهید نه اینکه سعی کنید هر دو کار را همزمان انجام بدهید. کتاب نوشتن در هر دو سوی مغز شرح می‌دهد چگونه با منتقد درونی، آن صدای درونی و ایرادگیر که ممکن است شما را از نوشتن بازدارد، مصاحبه کنید و مفهوم تندنویسی را معرفی می‌کند که به معنای بی‌اعتنایی به آن منتقد درونی و نوشتن با تمام سرعت است.

در پانزده سال گذشته کارگاه‌هایی را در سراسر کشور برای شرکت‌ها برگزار کرده‌ام و سلسله سخنرانی‌هایی در مؤسسات ملی داشته‌ام. کتاب دومم به نام قلبت را به روی کاغذ بیاور حاصل همین دوره کاری است. وقتی مردم از روش روان‌نویسی که به آنها آموزش می‌دادم استفاده می‌کردند اغلب می‌پرسیدند «روش شما در باره نویسندگی چیست، در باره زندگی است.» کتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور آزادی در نویسندگی را در مورد روابط به کار می‌گیرد و نشان می‌دهد که چگونه در این دنیای گسستگی روابط، پیوند خود را حفظ کنید. دو مورد از مفاهیم آن کتاب را که در اینجا مورد بررسی عمیق‌تر قرار داده‌ام عبارتند از «نوشتن تا رسیدن به راه حل» (نگاه کنید به فصل ۶) و اینکه چگونه باعث شوید نوشتن به فکر کردن شما کمک کند (نگاه کنید به فصل ۲).

این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟

وقتی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم بنظر می‌رسید داستان‌هایی که در

نوار موسیقی جایمی در فصل ۲۰ و آپارتمان رؤیایی ماریا در فصل ۸. وقتی در قهوه‌خانه می‌نویسید زندگی در پیرامون شما جریان دارد. و بعد، البته، از روش خودم پیروی کردم و وقتی به یک داستان خوب نیاز داشتم خواسته خودم را نوشتم.

به عنوان مثال، وقتی داشتم حکایت‌هایی را برای تشریح اصول این کتاب جمع‌آوری می‌کردم احساس کردم چیزی کم است. می‌خواستم نشان دهم تکنیک‌های من در هر جای دنیا که باشید می‌توانند مؤثر واقع شوند. یک روز صبح نوشتم:

به یک داستان روستایی از طبقه متوسط آمریکا نیاز دارم. می‌خواهم خوانندگانم بدانند که این تکنیک‌ها برای همه اعم از ساکنین شهرهای بزرگ یا کوچک، مفید است.

دو روز بعد تلفن دفترم زنگ زد. زنی به نام ماریا از شهر ولز در ایالت نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفر) زنگ زد. او کتاب‌های دیگر مرا خوانده بود و می‌خواست بداند آیا قصد ندارم به نوادا بروم و در آنجا نیز کلاس‌های کارگاهی برگزار کنم. شروع به صحبت کردیم و خیلی زود داستان جالبی را برایم تعریف کرد که موضوع آن به حقیقت پیوستن یک رؤیای ناممکن بود. و باور نمی‌کنید، او قبل از این اتفاق آن را نوشته بود. داستان تکان‌دهنده ماریا مبنای فصل ۱۴، «پیشقدم شدن»، قرار گرفت.

چه رویکردی باید به این کتاب اتخاذ کنید

بعضی‌ها دفتر خاطرات دارند؛ بعضی‌ها افکار خود را روی دستمال،

بعضی‌ها تکه کاغذها، بده شده از یک دفتر یا هم تکه

کاغذ دیگری که دم دست باشد می نویسند. نگران نوع کاغذی که استفاده می کنید یا اینکه باید در یک دفتر بنویسید یا روی یک تکه کاغذ نباشید. هر نوع کاغذی اعم از خط دار یا بی خط، گران یا ارزان، در یک دفتر یادداشت یا جدا از آن، و با هر نوع خودکاری - یا مدادی - با هر رنگی مناسب است. تنها قانون من این است که هر بار چیزی می نویسید زیر آن تاریخ بزنید. (هر لباسی را که دوست دارید به تن کنید. هیچ قاعده‌ای برای نوع لباس وجود ندارد.)

شاید تا حالا ایده اصلی را گرفته باشید. این یک مسابقه نیست که برای قبول شدن در آن مجبور باشید خوانا بنویسید، از قوانین پیروی کنید، روی کارت‌های ۳ در ۴ بنویسید و غیره. می توانید هر طور که دوست دارید بنویسید و باز هم نتیجه بگیرید. جیم کری آن را یک بار نوشت و در جیبش گذاشت؛ اسکات آدامز و سوزی اورمن آن را هر روز بارها و بارها نوشتند؛ پسر آن را نوشت و فراموشش کرد. حرفی که می خواهم بزنم این است که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد و هیچ روش درست و غلطی برای این کار وجود ندارد زیرا هر کسی آن را به شیوه خودش انجام می دهد و باز هم مؤثر واقع می شود.

مسأله ایمان است

یکبار شعار جالبی را روی برچسب سپر یک ماشین در پارکینگ کلیسا دیدم و آن را پشت خبرنگارمه یکشنبه نوشتم تا یادم نرود. شعار این بود «خیر است.»

دیدن این جمله مرا به خنده انداخت.

«خیر است» همان فلسفه‌ای است که این کتاب بر اساس آن نوشته شده - فرض اولیه من این اعتقاد راسخ است که آنچه روی می دهد خیر

است و زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید. ما بیش از حد نگران ظواهر امور هستیم اما چیزی که اهمیت دارد ایمان است، ایمان به اینکه «خیر است.»

آیا تا کنون چیزی در باره سنت دفن کردن مجسمه سنت جوزف در حیات خانه شنیده‌اید؟ این کار برای زمانی است که می‌خواهید خانه خود را به سرعت بفروشید.

خیلی‌ها به مفید بودن آن اعتقاد دارند و نشریات معظمی مثل نیویورک تایمز و مجله تایم مقالاتی را در تشریح این مراسم دینی به چاپ رسانده‌اند.

وقتی داشتم آماده می‌شدم تا خانه‌ام را بفروشم از این فکر بیزار بودم که آن را در شرایط نمایشگاهی نگه دارم و مثلاً مراقب باشم آینه‌های دستشویی کثیف نباشند. از این فکر که غریبه‌ها در اتاق‌های شخصی من قدم بزنند چندشم می‌شد. برای همین با کمی شرمندگی به کادو فروشی کاتولیکی محله مان به نام «به خاطر خدا» رفتم تا یک مجسمه سنت جوزف بخرم.

وقتی به اگنس، صاحب مغازه، گفتم چه می‌خواهم او نکته‌ای را اضافه کرد که تا آن لحظه نشنیده بودم. اگنس گفت که باید محل دفن سنت جوزف را علامت بزنید تا بعد از فروش خانه بتوانید آن را در بیاورید و در جای خوبی در خانه جدید بگذارید.

من شروع کردم به سؤال پیچ کردن اگنس. در واقع نگران بودم که نکند این مراسم را «درست» انجام ندهم.

آیا مجسمه باید از نوع گران‌قیمت باشد، تراشیده از چوب و رنگ شده با دست، یا یک نمونه ارزان‌تر و کوچک، یک نمونه پلاستیکی هم کفایت می‌کند؟ صورت آن کدام طرفی باشد، به سمت خانه یا خیابان؟

و بعد دخترم کاترین را نزد متخصص اُرتودونسی بردم. در اتاق انتظار دندانپزشک سناریوی کامل خود را به صورت مکتوب شرح دادم. آن را طوری نوشتم که گویی قبلاً اتفاق افتاده است.

زنی در همسایگی، آدمی کاملاً بیگانه، باخبر شد که من قصد فروش خانه‌ام را دارم. چهارشنبه بعدازظهر به اتفاق شوهرش آمد و خانه را به قیمتی بیشتر از قیمت تعیین شده خرید.

چهارشنبه صبح دقیقاً همین کلمات را در دفتر یادداشت بزرگ و قهوه‌ای‌ام نوشتم. چهارشنبه شب دقیقاً اتفاقی که تصویر کرده بودم به وقوع پیوست، البته با یکی تفاوت خیلی خوب. وقتی آن زن در حال تماشای خانه بود دوزوج دیگر هم برای دیدن خانه آمدند. در عرض یک ساعت هر سه زوج قول‌نامه را تنظیم کردند، با بنگاه‌دار برگشتند و همگی قیمتی بالاتر از قیمت تعیین شده پیشنهاد کردند. در حالیکه داشتیم در باره نوع قرارداد هر یک از مشتریان مذاکره می‌کردیم تا بهترین خریدار را انتخاب کنیم، مجسمه کوچک و کرم رنگ سنت جوزف با احترام روی میز آشپزخانه نشسته بود. تا نیمه‌شب چهارشنبه خانه را فروخته بودم. و اصلاً لازم نشد آن را نشان بدهم.



راه درست یا غلطی برای انجام آن وجود ندارد. زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید. اجازه بدهید شروع کنیم.

فهرست سؤالات

اینها برخی از افکاری هستند که ممکن است به ذهن شما هم خطور کنند.

- از نوشتن بیزارم. این نوع نوشتن چه فرقی دارد؟ (نگاه کنید به فصل ۱)
- نمی دانم چه می خواهم. (نگاه کنید به داستان مارک، فصل ۲)
- اگر... چی؟ اگر... چی؟ اگر... چی؟ اگر به چیزی که می خواهم نرسم
- چی؟ اگر برسم چی؟ می نرسم. (نگاه کنید به داستان پابین، فصل ۵)
- چگونه بفهمم چه فرقی است میان چیزهای مختلف و آماده بودن برای دریافت آن؟ (نگاه کنید به داستان گلرود، فصل ۲)
- آیا بیش از یک راه برای رسیدن به یک هدف وجود دارد؟ (نگاه کنید به نتیجه، فصل ۸؛ شکست، فصل ۲۰)
- از کجا بدانم در مسیر درست حرکت می کنم؟ (نگاه کنید به در کمین علائم و نشانه ها، فصل ۱)
- آیا می توانم همزمان بیش از یک هدف داشته باشم؟ (نگاه کنید به در نوبت گذاشتن، فصل ۱۲)
- وقتی گیر می کنم چه باید بکنم؟ (نگاه کنید به کادر پیشنهادات، فصل ۳؛ نزدیک شدن به آب، فصل ۹؛ رفع گیر، فصل ۶؛ صیقل دادن نارگیل ها، فصل ۱؛ نامه نوشتن برای خدا، فصل ۱۵)
- آیا مهم است چقدر دقیق و مشخص بنویسم؟ (نگاه کنید به داستان سیدنی، فصل ۷)
- چگونه رویای خودم را زنده نگه دارم؟ (نگاه کنید به تمرکز روی نتیجه، فصل ۸)

بنویس تا اتفاق بیافتد

همین حالا و قبل از خواندن بقیه کتاب، از شما می‌خواهم فهرست اهداف خود را تنظیم کنید. به قهوه‌خانه بروید و یک فنجان قهوه سفارش بدهید و یا در خانه یک قوری چای نعنای دم کنید. موسیقی مورد علاقه خود را در دستگاه پخش صدا قرار دهید و شروع به نوشتن کنید. سریع بنویسید. لغتش ندهید. اگر متوجه شدید یک هدف را به خاطر بزرگ یا دور از دسترس بودن کنار گذاشته‌اید، آن را به هر ترتیب بنویسید و یک ستاره کنار آن بگذارید. این یک هدف زنده است.

نگران زیاده‌خواهی نباشید. حتی آرزوهایی را که هیچ ابزار عملی برای تحقق آنها ندارید نیز یادداشت کنید.

به نوشتن ادامه دهید. با قلبتان بنویسید و فهرست را تا جایی که دوست دارید طولانی کنید.

لو هولتس، مربی مشهور فوتبال، این کار را در سال ۱۹۶۶ انجام داد. بیست و هشت ساله بود که پشت میز اتاق ناهارخوری نشست و یکصد و هفت آرزوی محال را روی کاغذ آورد. او تازه شغلش را از دست داده بود، در بانک هیچ پولی نداشت و همسرش بت، سومین فرزندشان را

کنید. پدر یا مادر بهتری شوید. در کارنیگی هال فلوت بزنید. برای یک بیماری لاعلاج دارو کشف کنید. اختراع خود را به ثبت برسانید. در تلویزیون ظاهر شوید، یا هر کار به همین اندازه بزرگی که به ذهنتان خطور می‌کند. با این فرض که پول هدف نباشد و زمان عامل تعیین کننده‌ای نباشد. زیرا پول هدف نیست و زمان عامل تعیین کننده‌ای نیست.

باعث شویم اتفاق بیافتد: در کمین علائم و نشانه‌ها

وقتی هدفی را با اعتقاد کامل نوشتید از کجا بدانید در مسیر درست حرکت می‌کنید؟ نشانه‌ها همه جا دور و بر شما هستند. گاهی به معنی واقعی کلمه. دخترم امیلی وقتی داشت دور دریاچه گرین لیک می‌دوید توجه‌اش به جوانی حدوداً چهارده ساله جلب شد که اسکیت بازی می‌کرد درحالی‌که تابلویی را به جلو و عقب خود نصب کرده بود:

تختخواب یک نفره رایگان. دنبال بیاید. معلوم شد مادر بزرگ این پسر می‌خواست خانه خود را عوض کند و تصمیم داشت تخت یک نفره خود را همراه با خوشخواب و یک دراور به کسی ببخشد. کاملاً مناسب دوست امیلی که به دنبال وسایلی برای پر کردن آپارتمان دانشجویی جدید خود بود.

امیلی در زندگی خود دائماً منتظر اتفاقات خوب است و این اتفاقات هم به وقوع می‌پیوندند. امیلی می‌داند که هر وقت به کمک نیاز داشته باشد در دسترس اوست. یک بار که در کتابخانه به دنبال موضوعی برای گزارش علمی نیمسال تحصیلی می‌گشت، ناگهان، گویی از غیب، صدایی بلند شد و سکوت کتابخانه را شکست:

«هر دانش آموزی که در مورد تکالیف مدرسه خود به کمک نیاز دارد

او تنها دانش آموزی بود که به این صدا جواب داد و سرکتابدار کتابخانه در اتاق کنفرانس به شکلی انحصاری و مفید به او در مورد موضوع مشاوره داد.

اغلب آرزو کرده‌ام که وقتی با یک تصمیم دشوار یا یک دوراهی روبرو هستیم ابرها شکاف بردارند و صدایی آسمانی و چارلتون هستون گونه ما را به طبقه دوم دعوت کند و در آنجا کتابدار زندگی ساعت‌ها کنارمان بنشیند و صبورانه به تمام سوالاتمان پاسخ دهد و راهنمایی مان کند.

«تمام کسانی که در مورد زندگی به کمک نیاز دارند لطفاً به طبقه دوم بیایند.»

واقعیت این است که این نوع هدایت مستقیم و شخصی وجود دارد ولی ما اغلب آن را نمی‌شنویم و نمی‌بینیم.

یا اگر هم این پیام را بگیریم آن را به منزله امری تصادفی می‌شماریم که باعث می‌شود طبیعت خاص آن تقلیل یابد. ما این اتفاقات را «تصادف» تلقی می‌کنیم یعنی رویدادهای منفردی که به راحتی به شانس یا تصادف نسبت داده می‌شوند. من ترجیح می‌دهم آنها را «فرمان‌های رو!» بنامم. یک «فرمانِ رو!» بخشی از یک الگو است. این حوادث یک نشانه‌اند، یک علامت. «فرمان‌های رو!» حامل حرکت رو به جلوی یک چراغ سبز و حالت اضطرار نهفته در آخرین هجای دستورات داور مسابقه دو است: «به جای خود... آماده... رو!»

کارل گوستاو یونگ روانشناس سوئیسی آن را «همزمانی» می‌نامید، یعنی زمانی که حوادث با خوش‌شانسی با هم تلاقی می‌کنند؛ برخی آن را

برخی بر این عقیده‌اند که ما امواج انرژی یا نوعی ارتعاشات از خود ساطع می‌کنیم که باعث جذب افراد و راه‌حل‌ها به طرف ما می‌شود. گروهی دیگر آن را «دست غیب» می‌نامند. این دیدگاه‌ها نقیض هم نیستند. خود من به اندکی از هر یک اعتقاد دارم.

فصل مشترک این دیدگاه‌ها اعتقاد به نوعی ثنویت است که (۱) به ما مسئولیت می‌دهد و در عین حال (۲) به قدرتی برتر اشاره دارد که هادی، ناظر و مراقب تک‌تک ماست.

وقتی آن را می‌نویسیم پیامی برای عالم ارسال می‌کنیم، «هی! من آماده‌ام!» و «فرمان‌های روا!» نشانه‌هایی هستند که پیامی را بازپس می‌آورند: «پیغام شما را گرفتم، و دارم روی کار می‌کنم.»

کمکی که مغز می‌کند

وقتی رؤیاها یا آرزوهای خود را می‌نویسید مثل این است که تابلویی را به دست بگیرید، تابلویی که رویش نوشته «آماده برای کار». یا به قول دوستم الین، با نوشتن آن، حضور خود را در بازی اعلام می‌کنید. آوردن آن به روی کاغذ بخشی از مغز شما موسوم به دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد تا شما را وارد بازی کند.

در انتهای پایه مغز، حدوداً به اندازه یک انگشت کوچک، گروهی سلول قرار دارد که کارشان طبقه‌بندی و ارزیابی اطلاعات رسیده است. این مرکز کنترل را دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای (آر.ای.اس) می‌نامند. این سیستم، اطلاعات اضطراری را به بخش فعال مغز و اطلاعات غیراضطراری را به بخش نیمه‌هوشیار ارسال می‌کند. دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای، مغز را در حالت هوشیار قرار می‌دهد و آن را آماده نگه می‌دارد. درست همانطور که گریه فرزند شما، از اتافی در انتهای راهرو،

می‌تواند شما را از خوابی عمیق بیدار کند. این سیستم سروصداهای بی‌اهمیت شبانه را می‌سنجد. صداهایی مثل چکه کردن شیر آب، صدای جیرجیرک‌ها، یا صدای تردد ماشین‌ها. و با حذف موارد غیراضطراری، شما را فقط در موارد اضطراری از خواب بیدار می‌کند. بچه‌گریه می‌کند و شما در کسری از ثانیه روی تخت صاف می‌نشینید، کاملاً هشیار و آماده برای نجات نوزاد.

قوی‌ترین و آشناترین مورد از کار سیستم محرک شبکه‌ای، تجربه‌ای است که همه ما داشته‌ایم. در اتاق شلوغی هستید و صدای جمعیت نمی‌گذارد صحبت‌های فردی را که با وی در حال گفتگو هستید بشنوید. ناگهان، یک نفر در طرف دیگر اتاق ظاهر می‌شود و اسم شما را به زبان می‌آورد. و آن یک کلمه از میان دریای سروصدا عبور می‌کند و گوش‌های شما ناگهان تیز می‌شود. سر خود را به طرف گوینده می‌چرخانید و آماده‌اید بقیه حرف‌های وی را در باره خودتان بشنوید، تلاش می‌کنید که بشنوید آیا خبرهای خوبی دارد؟ و آماده‌اید که در برابر خبرهای بد از خودتان دفاع کنید.

این نمونه بارزی است از مکانیسم نظارتی شما، یا دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای شما در عمل. شما فوراً روی چیز خاصی که برایتان مفید است متمرکز شده‌اید.

گرچه شاید فکر کنید تمام حواستان به حرف‌های کسی است که با وی هم‌صحبت شده‌اید اما در حقیقت توجه شما تقسیم شده و اطراف را کاملاً زیر نظر دارد و حتی زمانی که دارید حرف می‌زنید مرتب اطلاعات رسیده را طبقه‌بندی می‌کند. نام شما وقتی بر زبان کسی جاری می‌شود درست مثل تکه‌ای طلا در میان شن‌ها کاملاً توی چشم می‌زند.

دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای برای مغز مثل یک سیستم فیلترکننده عمل

می‌کند. نوشتن باعث نصب فیلتر می‌شود. و چیزهایی شروع به پدیدار شدن می‌کنند که به سیستم فیلترکننده شما مربوط می‌شود.

اگر قبلاً هرگز یک موتور هوندا نداشته‌اید و حالا یک هوندای آبی خریداری کنید، ناگهان هونداهای آبی را در تمام شهر می‌بینید. شاید بپرسید این همه هوندای آبی از کجا آمده‌اند؟ اما آنها همیشه بودند؛ فقط شما توجهی به آنها نداشتید.

روی کاغذ آوردن یک هدف مثل خریدن یک موتور هوندای آبی است؛ این کار باعث نصب فیلتری می‌شود که باعث می‌شود نسبت به برخی چیزها در محیط پیرامون خود هوشیار شوید. نوشتن باعث فعال شدن دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای می‌شود که به نوبه خود پیامی را برای قشر مخ می‌فرستد: «بیدار شو! حواست را جمع کن! این جزء خاص را در نظر بگیر!» وقتی هدفی را می‌نویسید، مغز شما اضافه کاری می‌کند و به شما برای رسیدن به آن کمک می‌کند و شما را نسبت به نشانه‌ها و علائمی هوشیار می‌کند که مثل هوندای آبی رنگ همیشه جلوی چشم شما بودند.

برق انداختن نارگیل‌ها

هدفی که نوشته شده باشد اغلب بدون اینکه نیاز به تلاش بیشتری از طرف شما باشد تحقق پیدا می‌کند. اما این هم ایرادی ندارد که «پول توی کار بریزید.» هرچه جذابیت بیشتری به آرزوی خود بدهید و هرچه شوق و ذوق بیشتری نسبت به آن داشته باشید دیگران تمایل بیشتری پیدا می‌کنند که به تحقق رؤیاهای شما کمک کنند.

من این بسط بازیگوشانه کلمه را «برق انداختن نارگیل‌ها» می‌نامم.

دانشمندان در دهه ۱۹۶۰ در جزیره ده‌رافتادای در شمال شرقی فرانسه

برای مشتریانی که داشتیم فرستادیم. تقریباً بلافاصله با ما تماس گرفتند، اما جالب اینکه تماس‌های تلفنی از طرف مشتریان ثابت ما نبود بلکه از طرف کسانی بود که در فهرست دریافت‌کنندگان خبرنامه نبودند. ما انرژی خود را در این کار گذاشتیم و تلفن‌های زیادی به ما شد، اما از طرف مشتریان جدید.»

آنها هدف خود را نوشتند: ما به تبلیغات بیشتر نیاز داریم، باید نام خود را به مردم عرضه کنیم. آنها غرفه‌ای را در یک نمایشگاه تجاری اجاره کردند؛ آگهی‌هایی را به شرکت‌های منطقه که ممکن بود در زمینه طراحی نیاز به کمک داشته باشند فرستادند؛ به سراغ شرکت‌های تازه تأسیس رفتند و به آنها پیشنهادات مقدماتی برای تهیه بولتن‌های تبلیغاتی دادند. بسیاری از این تلاش‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها مستقیماً جواب نداد اما چیزی که کاملاً غیرمنتظره بود و نمی‌شد پیش‌بینی کرد این بود که یک روز از طرف روزنامه‌وال استریت جورنال با آنها تماس گرفته شد. وال استریت جورنال قصد داشت مقاله‌ای در باره کسب و کارهای کوچک اما موفق چاپ کند و یکی از دفاتر محلی شرکت کینکو نام آنها را به عنوان دو «آدم فعال» به آنها داده بود. مقاله در اینترنت منتشر شد و تبلیغ زیادی برای آنها کرد.

یافتن فردی کاملاً مناسب برای بازاریابی

دوستم هالی قصد داشت فردی را استخدام کند که به او در تهیه یک گزارش - آگهی تلویزیونی کمک کند. به او گفتم که هدف خود را بنویسد و بعد در جزیره کوچک خودم شروع به «برق انداختن نارگیل‌ها» برای او کردم. با تعدادی از دوستانم تماس گرفتم و آنها مرا به برخی از بهترین افراد در این حرفه معرفی کردند. با تک‌تک آنها تماس گرفتم، در باره هالی با آنها حرف زدم و توصیه‌های خوبی از آنها دریافت کردم. بعد تعدادی از

این ایده‌ها را با دوستم جان که به تازگی یک گزارش - آگهی تهیه کرده بود، در میان گذاشتم تا از او راهنمایی بگیرم و آنها را به هالی منتقل کنم. وقتی بعد از جمع‌آوری این همه اطلاعات با هالی تماس گرفتم فهمیدم که او شخص مورد نظر خود را استخدام کرده. در واقع فرد کاملاً مناسبی با او تماس گرفته بود.

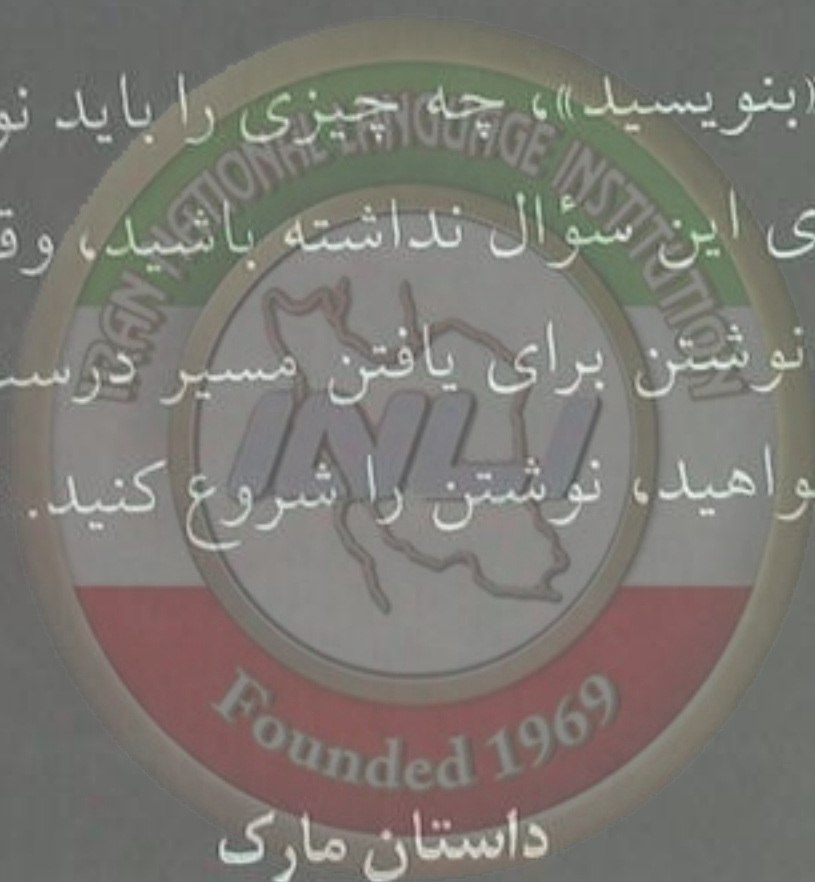
آیا من وقتم را هدر داده و هیچ کمکی به او نکرده بودم، چون مشکل او از طریق دیگری حل شده بود؟ به هیچ وجه. معلم و دوستم باب مک چسنی، آن را «هم‌زدن دیگ» می‌نامد. هالی با زنگ زدن به من دیگ را هم می‌زند؛ من هم دیگ را برای هالی هم می‌زنم و مسئول سابق تبلیغات هالی که در حال حاضر به کارگردانی گزارش - آگهی مشغول است، ناگهان با او تماس می‌گیرد و دقیقاً برای انجام کاری که هالی نیاز دارد به او پیشنهاد کمک می‌کند. رسم دنیا این است و اینطوری است که با نوشتن اهداف، چرخ‌ها را به حرکت درمی‌آورید.

«برق‌انداختن نارگیل‌ها» باعث نوعی همزمانی یونگی می‌شود، یعنی نوعی تلاقی حوادث بامعنا. آن را بنویسید تا در مورد احتمال بروز آن اطمینان پیدا کنید و آنگاه هر کاری که اینجا انجام می‌دهی باعث به وجود آمدن حرکتی مرتبط با آن در جای دیگر می‌شود. بنویسید تا اتفاق بیافتد.

هرگز نمی‌توانید بفهمید چه وقت پیام شما را در جزیره‌ای دیگر دریافت خواهند کرد.

دانستن اینکه چه می‌خواهید: تعیین اهداف

وقتی می‌گوییم «بنویسید»، چه چیزی را باید نوشت؟
وقتی جوابی برای این سؤال نداشته باشید، وقتی ندانید چه اهدافی
دارید، می‌توانید از نوشتن برای یافتن مسیر درست استفاده کنید. اگر
نمی‌دانید چه می‌خواهید، نوشتن را شروع کنید. نوشتن معنای خود را
می‌سازد.



مارک آسیتو و من اولین بار در نمایش اپرای توراندات اثر پوچینی در
سیاتل، که او در آن نقش پونگ، سفیر چین، را ایفا می‌کرد آشنا شدیم.
وقتی با او در باره بنویس تا اتفاق بیافتد، که هنوز در حال نوشتن آن بودم،
حرف زدم گفت که داستان خوبی برای گفتن به من دارد، بنابراین قرار شد
در آپارتمانی که شرکت تهیه کننده اپرا در محله کویین آن برای او اجاره
کرده بود به دیدنش بروم. وقتی رسیدم او برایم چای درست کرد و یک
تکه نان خشک و یک ظرف روغن زیتون روی میز گذاشت. بعد مقداری
پنیر پارمیزان روی روغن ریخت. داستان خود را با اشتیاق فراوان برایم

تعریف کرد و در حین حرف زدن تکه‌های نان را در روغن و پنیر فرو می‌کرد و از من هم می‌خواست همان کار را بکنم.

صندلی‌های ردیف عقب

«قوی‌ترین تجربه‌ای که از نوشتن چیزی و اتفاق افتادن آن دارم زمانی است که تصمیم گرفتم خواننده‌ی اپرا شوم. آن تصمیم مستقیماً نتیجه‌ی نوشتن بود.»

مارک تعریف کرد که ابتدا به مدرسه‌ی تئاتر می‌رفت که خاطره‌ی بدی از آن دارد، «دورانی مزخرف و وحشتناک». مدتی مدرسه را رها کرد و به نیویورک رفت تا در آنجا زندگی کند. در نیویورک به عنوان کنترل‌چی در برادوی مشغول کار شد. داستان‌هایی که کنترل‌چی‌های دیگر در باره‌ی زندگی خود تعریف می‌کردند گاهی جالب‌تر از تئاتری بود که روی صحنه اجرا می‌شد. نقطه‌ی عطف زندگی او زمانی بود که رئیس از او خواست جای کنترل‌چی دیگری را که همان روز فوت کرده بود بگیرد.

«در بالکن کنار یکی از همکاران زنی که فوت کرده بود نشسته بودم و برایم تعریف می‌کرد که چطور یک بار وقتی در سالن ساوت پسیفیک کار می‌کرده از یو پینزا را دیده. داستان غم‌انگیزی بود. داستان آدمی که بزرگ‌ترین افتخارش تأمل در شکوه آدم دیگری است. آدم تلخ‌اندیشی بود، تلخی‌ای که فکر می‌کنم به خاطر حس در حاشیه بودن بود.»

مارک شروع کرد به کار روی نمایشنامه‌ای بر اساس داستان آن کنترل‌چی و نام آن را صندلی‌های ردیف عقب گذاشت. نمایشنامه در باره‌ی زنی جوان و زنی مسن بود که شب‌های متوالی برنامه‌ها را دست مردم می‌دهند و حامیان هنر را به سمت صندلی‌هایشان در ردیف عقب تئاتر هدایت می‌کنند. زن جوان می‌خواهد خواننده‌ی اپرا شود اما ترسوتر از آن

بدون اینکه حتی بدانم خودم هم در آرزوی انجام آن بودم.»
 مارک احساس کرد خودش هم همان سؤالی را می‌پرسد که نمایشنامه
 مطرح می‌کند.

«سؤال من این بود، آیا می‌خواهم به روی صحنه بروم یا در
 صندلی‌های ردیف عقب زندگی خودم بمانم؟ آیا می‌خواهم زیر نور
 باشم، در برابر دیدگان همه، روی صحنه، یا می‌خواهم - به شکلی
 استعاری - در پسزمینه زندگی خودم و تماشاگر بازی دیگران باشم؟»

مارک به کتاب راه هنرمند نوشته جولیا کامرون اشاره کرد. کامرون در آن
 کتاب از «هنرمندان سایه» حرف می‌زند، کسانی که در سایه شکوه و
 افتخار دیگر هنرمندان زندگی می‌کنند، کسانی که نه می‌فهمند و نه
 می‌خواهند با استعداد خودشان روبرو شوند.

«باید از خودم می‌پرسیدم آیا می‌خواهم "در سایه" باشم؟

دلیلش این بود که آن را نوشتم، که جان گرفتن آن را روی صحنه دیدم،
 که فهمیدم می‌خواهم خواننده‌ی اپرا بشوم. حرفه من مستقیماً نتیجه آن
 نمایشنامه بود.»

مارک به دپارتمان موسیقی کالج کلورادو رفت تا یک معلم آواز پیدا کند.
 «با همان اشتیاقی به سمت آن رفتم که نخستین بار نسبت به تئاتر
 داشتم. چون خواننده‌ی تنور بودم و صدایم قوی بود بلافاصله دعوت شدم
 تا در تک‌نوازی‌های موقع ناهار در دپارتمان موسیقی و در کلاس‌های اجرا
 بخوانم.»

همان ماه برای جشنواره‌ی اپرای کلورادو اسپرینگز آزمون صدا برگزار
 کردند و مارک جزو گروه‌گر انتخاب شد. سه ماه بعد از اجرای تئاتر او،
 مارک نخستین تک‌خوانی خود را در یک اپرا انجام داد، که سه کلمه بیشتر

و طولی نکشید که مارک نخستین نقش مهم خود را به دست آورد. او در کلورادو اپرای دنور به روی صحنه رفت و نقش اسپولتا را در اپرای توسکا خواند.

وقتی پشت صحنه بود صدای خواننده سوپرانو را شنید که همان آریایی را می‌خواند که او در نمایشنامه‌اش استفاده کرده بود. ناگهان فهمید سرنوشت چه بازی‌ای با او کرده.

«ایستادم و به اطرافم نگاه کردم، و فکر کردم، آه، من اینجا هستم، من اینجا هستم، در توسکا. کی فکرش را می‌کرد؟»

از آن تاریخ تا ده سال هرگز پیش نیامد که کاری را تمام کند و کار دیگری را برای آینده رزرو نگرفته باشد.

بعد از آن تجربه تعیین کننده و یافتن مسیر زندگی در نمایشنامه خودش، مارک نوشتن برای کشف را به عنوان یک امر بدیهی و یک رویه عادی ادامه داد. او هنوز هم با وجود استفاده مکرر از این تکنیک، از نتایج آن با لذت و شگفتی حرف می‌زند.

همین نوشتن بود که به او نشان داد باید به ایتالیا برود.

او برای هموار کردن مسیر پیشرفت خود در اپرا اقدام به فراگیری زبان ایتالیایی کرده بود اما در این کار موفقیتی نداشت. کلاس‌های شبانه‌ای که در کالج عمومی می‌گذراند برایش مثمرتر نبود. بعد از گذشت سه هفته از این کلاس‌ها، در دفتر یادداشت‌های روزانه خود در باره بی‌تابی‌اش نوشت و در حین نوشتن هدف تازه‌ای شکل گرفت.

از خودم مأیوس شده‌ام. ایتالیایی‌ام با سرعت کافی پیشرفت نمی‌کند. با

این سرعت زبانم به حدی نرسد که بتوانم به اندازه توراوند توراوند به خودم اطمینان

و در اینجا بود که قلم جوابش را داد:

باید ایتالیایی را در همان کشور یاد بگیرم. اگر می‌توانستم یک ماه در ایتالیا اقامت کنم پیشرفت به مراتب بهتری داشتم.

وقتی آن را نوشت قلبش از جا پرید. غرق شدن کامل در آن کشور و تعامل با مردم بومی ایتالیا دقیقاً همان چیزی بود که به آن نیاز داشت. او جمله شرطی را تبدیل به یک جمله اخباری کرد:

می‌خواهم به ایتالیا بروم تا زبان یاد بگیرم و حداقل یک ماه در آنجا بگذرانم.

تنها مسأله‌ای که وجود داشت این بود که چطور به آنجا برود و چطور مخارج آن را تأمین کند.

یک هفته بعد یکی از معلمین کالج اعلام کرد که یک سازمان ایتالیایی برای فراگیری زبان ایتالیایی در ایتالیا به مدت یک ماه برای همان تابستان بورسیه می‌دهد.

«به محض اینکه این حرف را زد می‌دانستم که این بورسیه مال من است. اسم من روی آن بود. یک لحظه هم در مورد آن شک نکردم.»
مارک برای بورسیه تقاضا داد و پذیرفته شد.

ایجاد تماس کاری

مارک قبل از عزیمت به ایتالیا فهرستی از کارهایی که می‌خواست در حین اقامت در آنجا انجام دهد را تهیه کرد. نخست کارهایی بود که به عنوان

چیزهایی که می‌خواست ببیند، از جمله سفری کوتاه به ورونای شکسپیر و محل تولد پوچینی. به علاوه، چیزهایی را هم نوشت که از نظرش کارهای فوق‌برنامه بودند، مثل دوست شدن با یک خانواده ایتالیایی که او را دوباره به ایتالیا دعوت کنند.

در حین نوشتن، هدف دیگری ظاهر شد که اصلاً به آن فکر نکرده بود:

ایجاد یک رابطه کاری در حین اقامت در ایتالیا.

«وقتی آن را نوشتم مرا ترساند؛ به نظر زیاده‌روی می‌رسید. اما احساس کردم «مشیت الهی» است چون خود به خود از قلم تراوش کرد. به من تحمیل شده بود. نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم.»

تمام مواردی که فهرست کرده بود اتفاق افتاد. شهرهایی را که می‌خواست ببیند دید، و با خانواده‌ای ایتالیایی آشنا شد که به از او دعوت کردند هر وقت دلش خواست برگردد و پیش آنها بماند. و شب آخری که در ایتالیا بود، تصافاً، رئیس جشنواره پوچینی صدای او را در حین اجرای برنامه در میهمانی مدرسه شنید. این مرد مسئول انتخاب خوانندگان برای اپراهایی بود که هر تابستان در آمفی‌تئاتری روباز در ملک پوچینی برگزار می‌شد. دادن آزمون صدا در برابر وی افتخار و امتیازی بود که نصیب کمتر کسی می‌شد و حضور او در میان میهمانان به دلیل دوستی وی با مدیر مدرسه بود.

«وقتی به آن فکر می‌کنی، می‌فهمی که اتفاق نادری بود. حضور من در آنجا نه به عنوان یک خواننده اپرا بلکه به عنوان دانشجوی بورسیه زبان بود. به آنجا نرفته بودم که بخوانم بلکه قرار بود زبان ایتالیایی یاد بگیرم؛

نوشتن به صورت معکوس

وقتی مارک نمایشنامه‌اش را نوشت از آرزویی که در قلب خود داشت آگاه نبود. به یک معنا، او از آخر به اول حرکت کرد. یعنی قبل از اینکه سؤال را بداند جواب آن را می‌دانست. این رویکرد «کور» دقیقاً منطبق بر تمرین‌های لورا دی در کتابی غیرعادی به نام شهود عملی است. مارک برای اشاره به تحول مهم دیگری که در زندگی‌اش رخ داده بود از موقعیتی حرف زد که در آن تمرین‌های لورا دی با عادت او به نوشتن ترکیب شده بود. او این روند را اینگونه توضیح می‌دهد:

«لورا دی توصیه می‌کند سؤالات را بنویسید، آنها را دنبال کنید، و بعد آنها را به شکلی تصادفی در پاکت‌های شماره‌دار قرار دهید. در طی چند هفته، به سؤالات با نوشتن داستان "پاسخ" می‌دهید، اما نمی‌دانید به کدام سؤال جواب می‌دهید و فقط زمانی داستان را تحلیل می‌کنید که آن را نوشته باشید.»

داستانی که مدنظر دی است یک روایت تمام و کمال نیست بلکه منظور ایده‌هایی است که در آرامش به ذهنتان خطور می‌کنند. در واقع او می‌گوید «اجازه بدهید آن تصویر، داستانی در باره خودش بسازد.» این فرایند کنجکاوی مارک را حسابی برانگیخته بود. تصویری که به ذهن او خطور کرده بود تصویر پسری که در حال غرق شدن. «داستانی» که او نوشت به قرار زیر بود:

پسری در دریاچه غرق می‌شود و به بهشت می‌رود، که پر از رنگین‌کمان و ابرهای صورتی و دیگر بچه‌های مرده بود. بعد برمی‌گردد به

(۱) نوشتن در ساعات بامداد روش فوق‌العاده‌ای برای آشکار کردن آرزوهایست. ساعت را روی پانزده دقیقه زودتر از وقتی که معمولاً بیدار می‌شوید کوک کنید و به محض بیدار شدن شروع به نوشتن کنید. کاغذ و قلم را به درون رختخواب بیاورید، در حالت خواب و بیداری بنویسید و افکار مبهم و نامشخص خود را به روی کاغذ بریزید. اگر چشم‌هایتان درد می‌کند در باره سوزش چشم‌ها بنویسید، اگر آرزو می‌کنید ای کاش دوباره می‌توانستید بخوابید، در باره آن بنویسید؛ اینها مثل نرمشی هستند که قبل از شروع جدی تمرین، آدم را «گرم» می‌کنند، چون بعد از اینکه شکوه و شکایت را کنار گذاشتید قلم به حرکت در می‌آید و به شما دستورالعمل‌های مفیدی می‌دهد. این کار را دو هفته به دقت انجام دهید بدون آنکه نوشته‌های خود را مجدداً بخوانید، و بعد، در پایان دو هفته، آن را از ابتدا تا انتها بخوانید و به روندی که داشته‌اید توجه نمایید.

(۲) سه سؤال در باره زندگی خود طرح کنید، آنها را بنویسید، تا کنید، و به طور تصادفی در پاکت‌های شماره‌دار قرار دهید. چند روز یا چند هفته تعمق کنید، و بعد به سرعت داستانی در باره هر چیزی که چشم شما را می‌گیرد یا به ذهنتان خطور می‌کند بنویسید. بعد از نوشتن داستان، یکی از پاکت‌ها را باز کنید و ببینید به کدام سؤال جواب داده‌اید. برای کسب اطلاعات بیشتر در باره این تکنیک کتاب شهود عملی نوشته لورا دی را بخوانید.

جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات مغز

وقتی شروع به نوشتن اهداف خود می‌کنید مغز همه جور مواد تازه را برایتان می‌فرستد: ایده‌های ابتکاری و نیروبخش جهت برنامه ریزی و بسط دادن آرزوها. تا اینجا همه چیز خوب است، اما حالا بپردازیم به بخش ناخوشایند قضیه: اگر روشی برای ثبت و مرور بهترین برنامه‌ها و ایده‌ها نداشته باشید آنها را فراموش خواهید کرد.

امواج ناگهانی دریافت‌ها و روشن بینی‌ها به سرعت می‌آیند و می‌روند.

در داستان آلیس در سرزمین عجایب پادشاه می‌گوید «وحشت آن لحظه را هرگز، هرگز فراموش نخواهم کرد.» و ملکه بلافاصله جواب می‌دهد «اما فراموش می‌کنی، اگر که آن را یادداشت نکنی.»

توصیه می‌کنم دفترچه کوچکی بخرید و آن را همیشه همراه داشته باشید تا ایده‌ها را به محض اینکه به ذهنتان خطور می‌کنند یادداشت کنید. در بسیاری از شرکت‌های بزرگ صندوق‌های نظرات و پیشنهادات وجود دارد که کارمندان را ترغیب به دادن پیشنهادات خلاق می‌کند. به همین ترتیب، دفترچه کوچکی نیز که در جیب شماست در واقع نوعی

صندوق پیشنهادات برای مغز شماست که صرف همراه داشتن آن دعوتی است برای آمدن ایده‌های جدید. یک نمونه از دفتر یادداشت کوچکی که به انجام کار کمک می‌کند دفتر سکان است.

دوست نزدیکم نانسی وقتی داشت خانه‌ای را در تگزاس می‌ساخت همیشه می‌گفت «بدون دفتر سکان نمی‌شود خانه ساخت.»

«دفتر سکان» اصطلاحی است که در دریانوردی به کار می‌رود. اریک شوهر نانسی، کاپیتان بازنشسته نیروی دریایی بود؛ آنها زمانی در یک کشتی بادبانی چهل و یک فوتی زندگی می‌کردند. نیروی دریایی برای ثبت فعالیت‌ها در اتاق سکان از یک دفتر بزرگ سبزرنگ استفاده می‌کند و از انواع کوچک‌تر آن نیز برای ثبت کارها در جاهای مختلف کشتی استفاده می‌شود. هر فرد وظیفه‌شناسی در کشتی، از کاپیتان گرفته تا افسران و ملوان‌ها، یکی از این دفترچه‌ها را با خود دارد. وجود دفتر سکان باعث می‌شود همه چیز دقیقاً ثبت شود.

نخستین مقاطعه کاری که نانسی در تگزاس با وی کار می‌کرد دائماً قول می‌داد اما به قول‌های خود عمل نمی‌کرد و نانسی از این بابت سخت سرخورده و ناراحت می‌شد. تا اینکه راه حل را یافت: مقاطعه کار باید یک دفتر سکان می‌داشت تا همه چیز را در آن ثبت کند.

بعد از اینکه نانسی یک دفتر سکان به او داد عملکرد وی فوراً بهبود یافت. از آن پس جمله «بدون دفتر سکان نمی‌شود خانه ساخت» شعار من برای اشاره به ضرورت یادداشت کردن استراتژی‌ها در هر کار مهمی که انجام می‌دهم شده است. هر وقت هدفی را دنبال می‌کنم، یعنی رؤیایی که در صدد تحقق آن هستم، یک دفتر سکان منحصرأ به آن پروژه اختصاص می‌دهم و آن را همیشه همراه دارم. در واقع هر بار که

وقتی می‌خواستم برای برگزاری کارگاهی دوهفته‌ای برای مخاطبانی از کشورهای مختلف به یونان بروم، از آمریکا با خودم دفترچه‌های کوچکی شبیه به دفترچه‌های یادداشت مدرسه بردم. روی جلد هر یک از دفترچه‌ها اسم یکی از شرکت‌کنندگان و کلمه «خبرها» را نوشتم.

به آنها گفتم دفترچه را همه جا با خود ببرند و هر چیزی را که به ذهنشان می‌رسد یادداشت کنند، مثلاً تصاویری که شاید دوست داشته باشند بعداً کامل‌تر در باره آنها بنویسند یا برنامه‌ای که بعد از بازگشت به کشور خود به مرحله اجرا بگذارند.

آنها روز دوم با اشتیاق اعلام کردند که داشتن جایی برای ثبت افکار و نظرات باعث شده تمام حواس آنها در حالت آماده‌باش قرار گیرد. این کار باعث شده بود توجه بیشتری به اطراف خود داشته باشند و هوشیارتر باشند. این کار آنها را ترغیب به تفکر می‌کرد.

هنوز هم خنده‌ام می‌گیرد وقتی به یاد می‌آورم چطور آنها همه جا در جزیره مشغول ثبت «خبرها» بودند. در ساحل، در کافه‌ها، در موزه مردم‌شناسی. یک شب همگی برای رقصیدن به کلوبی شبانه به نام اسکای‌روپولا در ساحل دریای اژه رفتیم. یک از بچه‌های کلاس به نام بریانو درحالی‌که همه رقص و پایکوبی بودند گوشه‌ای نشسته بود و مثل یک روزنامه‌نگار، افکار زودگذر خود را با اشتیاق به روی کاغذ می‌آورد. چهره شاد او را هرگز فراموش نمی‌کنم.

در پایان کارگاه دوهفته‌ای ما، آنها می‌دانستند این کار را باید نه فقط در یک دوره تابستانی بلکه در تمام زندگی خود انجام دهند. آنها شگفت‌زده بودند از اینکه چطور آن کتابچه‌های کوچکی که در جیب داشتند تجربه آنها را از بودن در یونان به کلی تغییر داده است.

شخص دیگری از این افراد به نام نونی از کشور انگلستان با خوشحالی

می‌گفت «احساس می‌کنم دو برابر قبل زندگی می‌کنم چون حالا توجه بیشتری به آن دارم.»

دلیل آن این است که همراه داشتن یک کتابچه خبر باعث می‌شود نسبت به طرزکار دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای که در فصل ۱ راجع به آن حرف زدیم، علاقه بیشتری پیدا کنید. همراه داشتن یک دفتر سکان یا کتابچه خبر تالاموس را وامی دارد تا قشر مخ را هوشیار کند: بیدار شو. چشم‌هایت را باز کن. نگاه کن و ببین. از تمام نشانه‌های پیرامون خودت آگاه باش. زندگی در دسترس توست.

و دنبال کردن این نشانه‌ها، از طریق یادداشت کردن آنها، باعث می‌شود به تدریج افزایش پیدا کنند.

تغییر دادن گفتگو

لازم نیست «صندوق پیشنهادات برای مغز» حتماً دفترچه‌ای سیمی یا جلد شده باشد. برای ثبت و جمع‌آوری تجربیات خود استفاده از کارت‌های جداگانه نمایه نیز به همان اندازه مؤثر- و برای برخی از افراد، حتی مؤثرتر- است.

طی یکی از سفرهای کاری که اخیراً به منهن داشتم این فرصت نسبی شد که با جان سکستون ملاقاتی داشته باشم که رئیس پرانرژی و پرجذبه مدرسه حقوق دانشگاه نیویورک است و سابقاً مربی مناظره من در دبیرستان بوده است.

در مجله نیویورک تایمز مقاله‌ای درباره جان سکستون خوانده بودم که در آن به عادت او به یادداشت‌برداری در حین کار اشاره شده بود و کنجکاو بودم اطلاعات بیشتری در باره آن کسب کنم. او با خوشحالی برایم درباره «صندوق پیشنهادات سکستون» حرف زد که هم قابل حمل است و هم بسیار مؤثر.

بعد از اتمام گفتگو با یک همکار باقی می‌مانند و گاهی هم فراموش می‌شوند، لذا کاری که می‌کنم این است که آن ایده را همانجا یادداشت می‌کنم تا مطمئن شوم فراموش نمی‌شوند.»

سکستون کارت‌هایی را که مربوط به قرارهای ملاقات است، یا «اگر فقط اطلاعاتی روی آنها ثبت شده باشد» دور می‌ریزد؛ بقیه را به فرد مناسبی در دانشکده می‌دهد یا تا زمان انجام کار آنها را در یک پوشه نگه می‌دارد.

اما جان سکستون برای سیستم کارت‌های نمایه خود اهمیتی به مراتب بیشتر از یک فهرست جاری از کارهایی که «باید انجام شوند» قائل است، کارهایی که به راحتی بخش و بلا و به دیگران محول می‌شوند.

این کارت‌ها بخشی لاینفک از شیوه کلی او برای رهبری هستند. آقای رئیس اندیشه‌های فلسفی عمیقی درباره نقش آنها در دیدگاه وی نسبت به رهبری دانشکده در دانشگاهی بزرگ، و کل مفهوم رهبری دارد. وی آنها را «روش آرمانی» می‌نامد.

«ما همیشه به لحاظ فرهنگی درگی از قدرت کلمه و نقش رهبر در دیدن چیزها بهتر از آنچه در واقع هستند داشته‌ایم. عینی و ملموس کردن یک چیز باعث به کار افتادن آن می‌شود. اگر چیزی را که در دسترس یک جامعه هست اما هنوز به کار نیفتاده بیان کنید، بیان هدف می‌تواند جامعه را به سمت آن حرکت سوق می‌دهد. و همین نکته در مورد فرد هم صادق است. اگر نیاز، فرصت یا مفهومی را بیان کنید ذهن خود را وامی‌دارید تا مراحل مختلفی را طی کند.»

او با تأکید می‌گوید «مسأله دست یافتن به فرصت‌ها نیست. مسأله این است که متوجه وجود فرصت‌ها باشیم.»

رهبری یعنی اینکه فرصت‌های موجود را برای دیگران بیان کنید و

«گوشم نسبت به آنها حساس تر شده است. مثلاً بعد از اجرا یک نفر حرف قشنگی می‌زند؛ یکی از طرفداران تقاضای امضا می‌کند؛ از یک دوست نامه‌ای دریافت می‌کنم که پر از حرف‌های دلنشین و خوشایند است؛ آنها را در دفترچه‌ی پس‌انداز خودم ثبت می‌کنم.

«حرف‌هایی را که مردم در باره‌ی من می‌زنند ثبت می‌کنم. کلمات را در گیومه می‌گذارم و نام آن افراد را در آخر می‌نویسم، فقط برای اینکه یادم باشد، برای اینکه دوباره همان کمکی را از آنها بگیرم که بار اول گرفتم.»

برای ثبت کردن تشویق‌ها و ستایش‌هایی که از شما می‌شود لازم نیست حتماً در زمینه‌ی هنرهای نمایشی کار کنید.

من یکی از همین دفترچه‌ها را برای خودم تهیه کردم و به هر یک از بچه‌هایم نیز یکی دادم و از آنها خواستم دفترچه را با تمام حرف‌های قشنگی که مردم در باره‌ی آنها می‌زنند پر کنند.

همانطور که مارک فهمیده، دفترچه‌ی ستایش‌ها می‌تواند جلوی منتقد را بگیرد، یعنی همان صدای درونی که تخم تردید و یأس را می‌کارد. وقتی در راه رسیدن به رؤیاهای خود دچار تزلزل می‌شوید با خواندن دفترچه‌ی ستایش‌ها به یاد خصایصی می‌افتید که دیگران در شما دیده‌اند. ستایش‌ها همچنین در کنار هم نشانه‌ها و علائم هستند، «فرمان‌های رو!»

نقاط قوت شما بیشتر از آنی است که خودتان فکر می‌کنید، اما وقتی آنها را در کنار هم می‌بینید متوجه چیزهایی می‌شوید که به خاطر آنها مستحق تعریف و تمجید بوده‌اید.

پر کردن جاهای خالی

پیام این کتاب در مجموع این است که تبدیل به یک آهن‌ربا، یک عامل پذیرنده شویم - ماجرای که از خانه بیرون می‌زند تا اتفاق بیافتد. وقتی

• حالا نوبت شماست •

(۱) یک دفتر یادداشت کوچک و جیبی برای نوشتن تهیه کنید. برای اینکه به افکار مفیدی دست یابید و متوجه زندگی پیرامون خود شوید لازم نیست حتماً در یک کلاس کارگاهی یا یک کشور جدید باشید. همراه داشتن دفتر یادداشت، مغز شما را وادار می‌کند که راه‌هایی برای رسیدن به اهداف مورد نظر ارائه دهد و شما را ترغیب به ثبت ستایش‌ها، «فرمان‌های رو!» و نشانه‌ها و علائمی می‌کند که نشان می‌دهند مسیر درستی را در پیش گرفته‌اید.

(۲) برای یک هفته، کارت‌های بزرگ نمایه را جایگزین دفتر یادداشت‌ها کنید. روی هر کارت فقط یک فکر، یک لحظه کشف و شهود را ثبت کنید و سپس هر ایده دیگری را که پیرامون آن لحظه کلیدی به ذهنتان خطور می‌کند یادداشت کنید. در پایان هفته، از خودتان سؤال کنید: این روش چه فرقی با بقیه سیستم‌هایی که استفاده کرده‌ام دارد؟ آیا دلم می‌خواهد آن را ادامه دهم یا به روشی که قبلاً استفاده می‌کردم برگردم؟ آیا این روش باعث شد بر تعداد لحظات روشن‌بینی و بصیرت افزوده شود؟ آیا دسته‌بندی و ضبط آنها آسان‌تر شد؟ روشی را ادامه دهید که بیشترین کارایی را برای شما دارد. هر از گاه روش‌های دیگر را نیز امتحان کنید.

(۳) یکی از انواع کتابچه‌های پرکردنی را از فروشگاه بخرید یا سفارش بدهید که معرف یکی از علایق قبلی شما یا چیزی باشد که تازه می‌خواهید آن را دنبال کنید. برای این علایق

آماده شدن برای دریافت کردن

ناپلئون هیل می‌گوید «فرق است میان آرزوی چیزی را داشتن و آماده دریافت آن بودن.»

چگونه این تفاوت را تمرین می‌دهید؟ از کجا می‌فهمید کی آماده هستید، یا اگر آماده نیستید از کجا می‌فهمید چگونه می‌توانید به آن مرحله برسید؟ داستان گلوریا نمونه خوبی از کسب آمادگی برای رسیدن به یک هدف است.



داستان گلوریا

«مردی جلوی من می‌ایستد و می‌گوید "دوست دارید یک نوشیدنی با هم بخوریم؟"»

زن به مرد نگاه کرد و بعد به طرف دوستش که با او بود چرخید.
«برویم؟»

دوست او در جواب آهسته گفت «من باید برگردم خانه»، برای همین زن گفت «چند دقیقه بمان.»
بنابراین مرد نشست.

«اینطوری شد که با او آشنا شدم. مطمئنم فرشته‌ها بودند که او را از روی صندلی‌اش بلند کردند» - حالا دارد می‌خندد - «چون وقتش رسیده بود.»

گلوریا، همچنان با شگفتی و لذت، دارد برایم شبی را شرح می‌دهد که با شوهر آینده‌اش آشنا شد.

آنها شروع به صحبت کردند و گلوریا از حس طنز مرد و طرز لباس پوشیدن او خوشش آمده بود. دوست گلوریا که عجله داشت بلافاصله تمام سوالات مناسب را پرسید.

«بنابراین فهمیدیم که اسمش تد است، و فهمیدیم که سه سال است از همسر قبلی‌اش طلاق گرفته، فهمیدیم که یک دختر دوازده ساله دارد، فهمیدیم که حقوق‌دان است؛ و همه اینها را در کمتر از ده دقیقه فهمیدیم. بعد من و او شروع کردیم به زدن حرف‌های عاشقانه و دوستم گفت "من می‌روم، مشکلی نیست؟" و من گفتم "نه"، و او ما را تنها گذاشت.»

من و گلوریا در کلاسی کارگاهی که در نیویورک برگزار می‌کردم با هم آشنا شدیم.

الآن شانزده سال از ازدواج او و تد می‌گذرد اما شرح آشنایی آنها آنقدر تازه است که انگار همین دیروز اتفاق افتاده. اتفاقاتی مثل این هرگز به گذشته تعلق ندارند و هرگز کهنه نمی‌شوند. این یک داستان لطیف عشقی است و مثل هر چیز دیگری، داستان آماده شدن و شکیبایی است - داستانی آموزنده برای کسانی که می‌پرسند، آماده شدن برای دریافت کردن یعنی چه؟ آنها مدتی با هم گپ زدند و بعد مرد پیشنهاد کرد او را با ماشین برساند. وقتی داشتند دور از مرکز شهر می‌رانند تد رو به او کرد و پرسید:

«فکر کنم شما باید جواب دعا‌های مادرم به سنت جود باشید.»

«ببخشید. شما جواب دعا‌های مادرم به سنت آنتونی هستید.»

و اینگونه بود که آنها با هم آشنا شدند.

یار عزیزم،

وقتی فکر می‌کنم که شاید در این زندگی تنها باشم روح بی‌تاب می‌شود. اما وقتی روح زلال‌تر است ته دلم احساس می‌کنم که این صحت ندارد. اگر تمنای رسیدن به تو را احساس می‌کنم و آماده‌ام مرزهای دور خودم را فروبریزم، آماده‌ام برای اینکه خودم را وقف دیگری کنم و چنین زندگی شسته و رفته‌ای نداشته باشم، حتماً تو وجود داری.

بیش از پیش باگسست‌های درونی خودم که ما را از هم جدا می‌کند در تماس هستم. وقتی به وجود آنها اعتراف می‌کنم به هم نزدیک می‌شویم تا با هم باشیم. تو هم مرا در قلبت احساس می‌کنی؟

بیا تا خیلی زود در کنار هم باشیم.
الهی آمین.



تجسم کردن آرزو

ناپلئون هیل در جای دیگری می‌گوید «هیچ‌کس آماده چیزی نیست مگر اینکه باور داشته باشد که می‌تواند آن را به دست بیاورد. ذهن باید در حالت اعتقاد باشد، نه صرف امید یا آرزو.»

گلوریا اطمینان داشت و از نوشتن استفاده کرد تا با تجسم خصایصی که در همسر خود آرزو می‌کرد، بر آن اطمینان مهر تأیید بزند.

در کتاب مؤثر است! می‌خوانیم «اگر بدانی چه می‌خواهی، می‌توانی به دستش بیاوری.» گلوریا همسر ایده‌آل خود را پیوسته تصویر می‌کرد و تصور خود را از جفت مناسب در نوشته خود متبلور می‌ساخت. او کسی خواهد بود که، پیش از هر چیز، «عاشق زندگی است» و بعد،

او از نقاط قوت یا ضعف یک زن هراسی ندارد. آنها را تحسین می‌کند و به آنها بال و پر می‌دهد.

آشنایی شان. این اتفاق آنقدر خوب و رؤیایی بود که تقریباً نمی شد باورش کرد، اما گلوریا فهمید که برای رسیدن به اینجا زحمت زیادی کشیده و مستحق آن است.

«در فرایند نوشتن و تجسم کردن، همواره نوعی تسلیم شدن، نوعی کار کردن روی چیزهایی وجود دارد که شما را از رسیدن به آرزویتان باز می دارد. فقط نوشتن نیست. نوعی مسیر موازی نیز وجود دارد، کارهایی که باید انجام داد.»

گلوریا از بصیرت کافی برخوردار بود که بداند آنچه بیرون از ما اتفاق می افتد (یا نمی افتد) اغلب انعکاسی است از کشمکش درونی ما.

یار عزیزم،

این اواخر کار من خلاص شدن از شر ارواح قدیمی است. پیش از آنکه به آزادی لازم برای با تو بودن دست یابم باید از گذشته فاصله بگیرم. چیزی که حالا مرا می ترساند این است. من در برزخ هستم. جایی میان حالا و آینده.

بزرگ ترین مانعی که پیش رو دارم این است که تصدیق کنم از عشق ورزیدن به تو در کالبد جسمانی ات خیلی وحشت دارم. می توانی ببینی که چگونه موانعی می سازم تا با تو نباشم.

روحم در تمنای وصال تو می سوزد و در عین حال از آن وحشت دارم.

پاسخ گلوریا در چشم پوشی و دست شستن مداوم بود.

یار عزیزم،

مدتی است با تو رودررو حرف نزده ام. در این مدت آرزویم را در دستان پدر آسمانی مان قرار دادم تا برآورده شوند.

همچنان روی تسلیم درونی و اعتمادی کار می کنم که برای به چالش

کشیدن «نه» گفتنم به زندگی و تبدیل آن به یک «آری» لازم است. قول می‌دهم بیشتر دعا بخوانم، مراقبه کنم و فضای بیشتری برای رشد درونی‌ام فراهم کنم.

او از این چالش استقبال کرد و همزمان به ناکامی خود اعتراف کرد. روزهایی بود که حتی دوست نداشت از خانه خارج شود.

خودم را از انظار پنهان کرده‌ام، یار عزیزم. امروز و دیروز خیلی سخت گذشت. احساس می‌کنم هرگز پیدایت نخواهم کرد و خواست خدا نیست که همدیگر را ببینیم - که حرف بی‌معنایی است چون از خواست خدا اطلاعی ندارم. فقط می‌توانم ایمان داشته باشم.

اما امروز احساس کردم دلم می‌خواهد به هر مردی که از کنارم رد می‌شود چنگ بیندازم. وقتی چنین احساسی به من دست می‌دهد دلم می‌خواهد پنهان شوم و خودم را از انظار مخفی کنم. البته درک می‌کنی که خودم را از تو مخفی نمی‌کنم. این کار را می‌کنم چون تو را می‌خواهم.

امروز صبح و دیشب خیلی احساس تنهایی می‌کردم و با تمام وجود خواستار حضورت بودم.

تو را همین حالا می‌خواهم اما می‌دانم که تقاضا کردن فایده‌ای ندارد.

حدوداً یک ماه قبل از ملاقات با تد، گلوریا به بالاترین حد نومیدی و یأس رسید. با مردی آشنا شد که ته دلش می‌دانست همان کسی نیست که به دنبالش می‌گردد اما از اینکه با او رابطه برقرار نکرده بود احساس سرخورده‌گی می‌کرد.

که دارد کارایی فضاها را کار و زندگی خود را بالا می برد. او آگاهانه تصمیم گرفت زندگی تمام و کمالی داشته باشد خواه ازدواج کند خواه نکند. «آری، درست است در آرزوی ازدواج بودم اما باید از خودم می پرسیدم اگر هیچ وقت ازدواج نکنم چه اتفاقی می افتد؟»

گلوریا در اقدامی مهم و نیروبخش، به این نتیجه رسید که برای داشتن ظروف چینی زیبا لازم نیست حتماً ازدواج کرده باشد، لذا شروع کرد به جمع آوری ظروف رویال دالتون و خریدن سرویس غذاخوری. بعد به جای اینکه همیشه در مناسبت های فامیلی میهمان باشد شروع کرد به دعوت از دیگران برای شام روزهای تعطیل.

مسأله اصلا و دادن نبود بلکه می خواهم زندگی غنی و بامعنایی داشته باشد.

و درحالی که هر یک از این اقدامات تعالی بخش را انجام می داد آنها را با محبوب خود در میان می گذاشت.

دارم خودم را پیدا می کنم. عشقم، نیازم و آرزوهایم همگی درست در سطح قرار دارند. حس طنزم دارد بهتر می شود و باید بیایی و نقاشی های آبرنگم را ببینی - دارم تا جایی که می توانم تمام و کمال زندگی می کنم و آمدن تو را انتظار می کشم و وظایف تازه ام را به عنوان همسر تو.

دارم زنی می شوم که تو می خواهی باشم، یا دست کم زنی که خودم می خواهم برای تو باشم. دارم یاد می گیرم با خودم زندگی کنم تا بتوانم با تو زندگی کنم.

آیا می شود به زودی درکنار هم باشیم.

دوستت دارم.

گلوریا، در حالیکه همچنان خودش را برای مرد زندگی اش آماده می کرد، می دانست که برای خودش هم فوایدی دارد.

اغلب به تو گفته‌ام که داشتم خودم را برای اینکه با هم باشیم آماده می‌کردم. باید قبل از اینکه بتوانیم با هم باشیم، استقلال و اشتیاقم به زندگی را دوباره احساس کنم. در سالی که گذشت چیزهای زیادی یاد گرفتم که برای با هم بودنمان اهمیت حیاتی دارد. مهم‌ترین درس این است که بدانم اگر تا سال‌ها به هم نرسیم باز هم خوب و سر حال خواهیم بود. بقای من بسته به این نیست که با هم باشیم بلکه با هم بودن ما یک جایزه و یک پاداش است. چیزی خاص و فوق‌العاده.

آیا ممکن است متفاوت باشد

گلوریا مشغول خریدن ظروف چینی، نقاشی‌های آبرنگ و چیزهای تزئینی بود. او شغل پردرآمد و دوستان خوبی داشت، به سفر می‌رفت و همچنان از نوشتن به عنوان وسیله‌ای برای کشف و شهود و بالندگی استفاده می‌کرد. چه چیزهایی در زندگی او وجود داشت که مانع از آمدن شوهر آینده‌اش می‌شد؟

در واقع، فکر اختلافات زناشویی گلوریا را به وحشت می‌انداخت. وقتی به زندگی‌های زناشویی اطراف خود و جنگ و دعوی زن و شوهرها نگاه می‌کرد شور عشق جای خود را به بی‌حوصلگی و ملال می‌داد.

یار غار و شوهر عزیزم،

هوز هم به ازدواج‌های ناموفق، عدم خوشبختی، افرادی که طلاق می‌گیرند و کشمکش‌ها و نارضایتی دائم برخی از دوستان متأهل فکر می‌کنم و نمی‌توانم حواسم را به سرمشق‌های مثبت معطوف کنم. بلی، اگر حقیقت را بخواهید اصلاً دوست ندارم جای کسانی باشم که زندگی زناشویی دشواری دارند و نمی‌خواهند آن را تغییر بدهند.

هر چه بیشتر در باره ترس خود نوشت به این نکته بیشتر پی برد که این ترس مانع از تجربه کردن عشق و صمیمیتی می شد که در آرزوی آن بود.

چیزی که ما را از هم دور نگه داشته ترس من است. ترس از اینکه با هم دعوا کنیم، اعصاب همدیگر را خرد کنیم و از زندگی آنطور که باید و شاید لذت نبریم. اما در نهایت، ترس من از خرحمالی و نفرت در زندگی زناشویی است. من ازدواج هایی را که به نظر از همه دشوارتر می رسند نمونه ای از آن چیزی می بینم که در آینده خواهم داشت.

او از یار غارش سؤال صادقانه ای پرسید:

آیا ممکن است زندگی زناشویی من جور دیگری باشد؟

و با تردید شروع کرد به کاوش در اینکه نگاهش به روابط چگونه او را از دیگران متمایز می کند:

من اهمیت زیادی برای عشق و پرورش دادن رابطه قائلم. ... من به مسیر شخصی ام برای رسیدن به حقیقت و صداقت که خیلی ها وارد روابط خود نمی کنند، اعتماد دارم. در اینجا است که می توانم امیدوار باشم. تعهدم به عشق و تعهدم به حقیقت. در اینجاهاست که رابطه من از روابط «ناصحیح» متمایز می شود.

پیک نیک با دوستان و اعضای فامیل باعث شد چشم او به شکل دردناکی باز شود. گلوریا این صحنه را به گونه ای تأثرانگیز برای محبوب خود وصف می کند و معانی آن را برای وی تشریح می نماید.

امروز را با تعدادی از اعضای فامیل گذراندم که بچه‌های زیادی دارند. وقتی واقعیت آدم‌ها را دیدم دلگرم شدم. نه آن تصویر ایده‌آلی از بچه‌های بی‌نقص، والدین بی‌نقص، یا زوج‌های بی‌نقص. مردم واقعی، دوستانم، که تلاش می‌کنند دوست بدارند، بپذیرند و در دنیای خدا باشند. این وجه از پذیرش است که می‌خواهم وارد زندگی زناشویی‌مان کنم.

آرزو دارم در کنار تو باشم تا زندگی مشترک خود را آغاز کنیم. در هفته‌های اخیر برخی برداشت‌های غلط را از ذهنم پاک کرده‌ام. خصوصاً این اعتقاد را که هیچ ازدواجی نمی‌تواند موفق و رضایت‌بخش باشد.

همین اعتقادات است که امروز بارها و بارها به چالش می‌کشم.

تجسم کردن صحنه ملاقات آنها

گلوریا همچنان در نوشته‌های خود به تجسم کردن ظاهر شوهر آینده‌اش و حتی نحوه ملاقات آنها ادامه داد.

ملاقات ما ممکن است یکی از اتفاقات عادی زندگی روزمره من باشد. ما همدیگر را می‌بینیم و می‌دانیم که با هم خواهیم بود. دست خدا تقریباً بلافاصله آشکار خواهد شد. شادی و تحرکی که به دنبال آن خواهد آمد نعمات بی‌پایان خدا را بیش از پیش بر ما نازل خواهد کرد.

خودش را تصور کرد که وارد اتاقی می‌شود و برای نخستین بار با او ملاقات می‌کند.

یار عزیزم،

تو نشسته‌ای و باکسی در باره یک فکر تازه و هیجان‌انگیز گپ می‌زنی. تو مرا به‌جا می‌آوری و من تو را و هر دو می‌دانیم که به همدیگر

تعلق داریم. با هم حرف می‌زنیم و در یک چشم بر هم زدن دوستی‌مان شروع می‌شود. احساس می‌کنیم که مجذوب هم شده‌ایم. تو را از روی نگاه‌هایت و چشم‌هایت به جا می‌آورم. در چشم‌هایت نوری هست و لذتی، و نگاهی طنزآمیز نسبت به زندگی، و نوعی آگاهی.

آخرین تصویر او چنان سرشار از اطمینان و یقین است که گویی حقیقتی مسلم را بیان می‌کند.

زندگی زناشویی ما با هر یک از وظایف خانوادگی‌مان ترکیب می‌شود و زندگی مشترکمان را آغاز می‌کنیم.

پذیرای هر آن چیزی خواهیم بود که زندگی به ما ارزانی می‌دارد و مصمم برای عشق ورزیدن و زندگی کردن. با وجود این تعهد همه چیز آسان خواهد بود.

لحظه‌ای تردید خواهد بود و بعد یک «بله» پرطنین.

زندگی زناشویی، خانواده، پول - «بله». عشق ورزیدن، وظایف زندگی - «بله». دعا، مراقبه، بخشش - «بله». الهی آمین.

دو هفته بعد از نوشتن این سطور، گلوریا در یک روز عادی از زندگی خود، بعد از کار به اتفاق دوستی که عجله داشت، به یک قهوه‌خانه رفت. مردی مو مشکی و متوسط‌القامه در گوشه‌ای نشسته بود و با دوستان همکارش گپ می‌زد. مرد نگاهی به گلوریا انداخت، توجه گلوریا را به خود جلب کرد، بلند شد، به سوی او رفت و او را به یک نوشیدنی مهمان کرد.

اولین چیزی که نظر گلوریا را جلب کرد برقی بود که در چشمان مرد وجود داشت.

پرداختن به ترس‌ها و احساسات

وقتی اهداف خود را به روی کاغذ می‌آورید، دائماً این نگرانی را دارید که نکند مؤثر واقع نشود یا حتی مؤثر واقع چه اتفاقی می‌افتد و چه عواقبی دارد. سوالات آزارنده، «اما اگر فلان اتفاق چه؟ اگر بهمان شود چه؟»، در سرتان می‌پیچد و تیشه به ریشه رویاهایتان می‌زند. این نگرانی‌ها ممکن است پیشرفت نقشه‌های شما را کند کند یا آنها را به کلی متوقف نماید.

تجربه دوستم یانین به من **امروخت** که چگونه بر این ترس‌ها و احساسات غلبه کنم.

من و یانین در کلاس‌های او با هم آشنا شدیم، کلاس‌های "سفر خود را به فرانسه برنامه‌ریزی کنید"، که وقتی به فرانسه رفتم تا چاپ نخستین کتابم را جشن بگیرم در آنها شرکت کردم.

یانین در کلاس‌های برنامه‌ریزی سفر به شاگردانش یاد می‌دهد چه چیزهایی را با خود بردارند، چه چیزهایی را برندارند و چگونه مشکلات را حل کنند. او با نمایش اسلاید، نقاط دیدنی شهرهای بزرگ و حومه را معرفی می‌کند، مسافران را با سنت‌های فرانسوی آشنا می‌کند و به آنها تا

۱. یادگرفتن کامل زبان فرانسه و یادگرفتن زبان آلمانی به قدر کفایت
۲. طراحی و دنبال کردن دقیق برنامه‌هایی برای زندگی و مسافرت در کشورهای مختلف
۳. نوشتن وصیتنامه
۴. قدردانی بیشتر از دوستان
۵. کسب اطلاعاتی در باره لوله کشی
۶. کم کردن وزن و حفظ آن

شاید یانین به شکلی نیمه‌هوشیار می‌دانست که در مورد خواسته شماره دو، که ترسناک‌ترین آرزوی او بود، بی‌دلیل از کلمات اضافی استفاده کرده و آن را شاخ و برگ داده است، برای همین آن را در انتهای صفحه به شکلی کاملاً واضح و بدون ذکر شماره تکرار کرد:

می‌خواهم بروم در اروپا زندگی کنم و در اروپا سفر کنم.

حالا که دوباره به آن نگاه می‌کند می‌داند که نوشتن آرزو به آن صورت آغاز راه بود، هرچند که در آن زمان هرگز نمی‌دانست او را به کجا خواهد رساند.

«جمله خوش‌ساختی نبود. فقط می‌دانستم که می‌خواهم برای مدتی طولانی، دست‌کم یک سال، به اروپا برگردم.»

این واقعیت که هدف او یعنی «زندگی کردن در اروپا و سفر کردن در اروپا» در صفحه اول دفتر یادداشت‌ها ثبت شده بود به او کمک کرد تا رؤیایش را زنده نگه دارد. هر بار که می‌نشست تا چیزی در دفتر بنویسد چشمش به آن می‌افتاد.

طی ماه‌های بعد، یادداشت‌هایش در آن دفتر حکایت از عزم راسخ او

ناممکن - وحتى غير مسئولانه - است. يانين در لحظاتي كه احساس نااميدي و افسردگي مي‌كرد به نوشتن ادامه مي‌داد و احساس خود را به رشته تحرير درمي‌آورد.

وقتي به آينده فكر مي‌كنم احساس افسردگي، خستگي و نگراني بر من غالب مي‌شود. خوابم مختل شده است - دو شب گذشته را ساعت ۲:۳۰ از خواب پریدم و تا ۳:۳۰ يا همين حدود بيدار بودم. افكار درهم و برهم ذهنم را اشغال کرده بود.

آخر هفته خوبی بود اما مدتی است که دائماً مضطرب و پریشانم. به خودم اعتماد کامل ندارم. اغلب احساس می‌کنم شبیه به دستگاه بازی پینبال شده‌ام و در اتاقي کوچک دائماً به اين طرف و آن طرف مي‌خورم. احساس می‌کنم تق‌تقو، نامطمئن و درونگرا شده‌ام؛ هدفم دارد وضوح و روشني خود را از دست مي‌دهد. افسردگي مثل يك حوله خيس به پشتم چسبيده.

جایی برای پارک کردن نگرانی‌ها

بزرگ‌ترین نگرانی او پول بود. چرا باید از یک زندگی امن برای رسیدن به چیزی نامعلوم دست بشوید؟

اغلب باید معنای «زندگی بدون حقوق» را به خودم یادآوری کنم. این فکر مرا می‌ترساند.

دفتر یادداشت‌های او جایی شد برای پارک کردن نگرانی‌های خود. نوشتن ترس‌ها باعث شد تفکر «یا این / یا آن» از بین برود. ترس‌ها و بلندپروازی می‌توانستند کنار هم زندگی کنند.

در فاصله زمان‌هایی که به بیان افسردگی و یأس خود می‌پرداخت، و

گاهی در همان روز، قدم‌هایی آنچنان کوچک برمی داشت که به نظرش چندان مهم نمی رسیدند. درحالی‌که در دریای عواطف بالا و پایین می رفت، عبارت «زندگی و مسافرت در کشورهای مختلف» دائماً تکرار می شد.

به رغم ترس و عدم اطمینان، به انجام کارهای کوچک ادامه داد.

... امروز با بخش ثبت نام دانشگاه وسترن تماس گرفتم تا در باره انتقال واحدهای درسی سؤال کنم و، در صورت امکان، کارهای دفتری را انجام دهم.

کالج هایلین شب‌های دوشنبه یک دوره بازآموزی زبان ایتالیایی و فرانسوی گذاشته است. تماس گرفتم تا در آنها ثبت نام کنم. آفرین، آفرین، آفرین به خودم.

یک دروین عکاسی اولیمپوس برای سفرم خریدم!! (۱۵۰ دلار برای بدنه و عدسی.)

او در موارد مختلف برای خودش ضرب‌الاجل تعیین کرد و به آنها عمل کرد.

آخرین مهلت من برای تصمیم‌گیری در مورد برنامه پاییز باید ماه ژوئن باشد. به این ترتیب دو ماه برای برنامه‌ریزی وقت دارم؛ به علاوه، تا آن موقع شهریه ترم پاییز هم باید پرداخت شده باشد.

... پر کردن فرم‌های لازم برای تحصیل در آوینیون؛ ثبت نام در برنامه درسی دانشکده دی‌لترز.

... داشتن هیکل متناسب - دویدن.

نوشتن باعث شد احساسات او نقش سرعت‌گیر را بازی کنند و نه مانعی که جاده را کاملاً مسدود می‌کند. شاید احساسات از سرعتش می‌کاستند اما سد راهش نمی‌شدند. یانین می‌دانست که اگر در مسیر درست به حرکت خود ادامه بدهد بالاخره به مقصد می‌رسد.

نوشتن باعث حفظ فاصله می‌شود

نوشتن در باره نگرانی‌ها و ترس‌ها، برای یانین راهی بود برای فاصله گرفتن از خود، دور شدن از نگرانی‌ها، نقش ناظر را برای زندگی خود ایفا کردن، مثل خبرنگاری که در دادگاه فقط حقایق را ثبت می‌کند و تحت تأثیر آنها قرار نمی‌گیرد. اگر این نگرانی‌ها بیان نمی‌شدند ممکن بود رشد کنند و بر اراده و عزم او غلبه نمایند. نوشتن برای او راهی بود جهت بیان احساسات و گذشتن از آنها. او می‌توانست روی کاغذ، با حرف زدن درباره نگرانی‌ها از دست آنها خلاص شود.

این «ترس از صحنه» بخشی از فرایند هر چیز تازه و دشوار است. اگر خطر نکنم به هیچ‌جا نمی‌رسم؛ این آزمون بزرگی است برای خلاص شدن از ترس، خود بودن و اعتماد کردن.

تصویر عمومی

نوشتن در باره ترس‌ها منجر به بروز عامل دیگری نیز شد، که یانین شخصاً از آن بی‌اطلاع بود. پدیده همزمانی دائماً در زندگی او بروز می‌کرد. دنیا دست کمک به سوی او دراز کرده بود. با نگاهی دوباره به کل مسیری که طی کرد می‌توان این الگو را تشخیص داد. از ماه ژانویه تا

سپتامبر، شرایط طوری دست به دست هم داد تا او را از خانه خارج کند و به قاره‌ای دیگر بفرستد.

بنظر می‌رسید ترس‌های او، یکی یکی، خودشان را از بین می‌برند. به روی کاغذ آوردن احساس خود و چیزی که او را می‌ترساند، یانین را به عمل واداشت و کاری کرد که دنیا نیز به نفع او وارد عمل شود. بله، بزرگ‌ترین ترس او بی‌پولی بود.

«تضمینی برای رفتن به سرکار نبود و به دلیل بی‌پولی و دوران بیکاری، امیدی نداشتم که در بازگشت از اروپا بتوانم شغلی پیدا کنم، اما آرزوی رفتن به اروپا مقاومت‌ناپذیر شده بود.»

به این ترتیب درخواست مرخصی بدون حقوق داد.

در پاسخ به درخواست رسمی یانین، رئیس کارگزینی با وی تماس گرفت. اتفاقاً همان روزی که رئیس کارگزینی تماس گرفت یانین افسرده و غمگین بود. آیا عجله کرده و تصمیم‌احتمالاً گرفته بود؟

رئیس کارگزینی گفت «یانین، می‌خواهم در باره درخواست مرخصی با تو صحبت کنم.»

یانین مطمئن بود که رئیس می‌خواهد درخواست او را رد کند و به خدمتش در آن مدرسه پایان دهد. اما سخت غافلگیر شد وقتی که رئیس به جای اخراج او، گفت که چون یانین می‌خواهد به فرانسه برود و زبان بخواند، از شرایط لازم برای گرفتن یک فرصت مطالعاتی برخوردار است. رئیس به او گفت که در منطقه آنها دو یا سه مورد از این فرصت‌ها وجود دارد.

هرگز به فکر یانین نرسیده بود که برای گرفتن فرصت مطالعاتی درخواست بدهد.

«من معلم جوانی بودم که نخستین سال‌های دهه سی زندگی‌ام را

می‌گذراندم. فکر کردم، نه غیر ممکن است. فرصت مطالعاتی برای معلمین با سابقه است. به علاوه فکر کردم باید کارم بیش از این جنبه تحقیقاتی داشته باشد، درحالی‌که سفر من نه یک سفر تحقیقاتی بلکه یک سفر تجربی بود. چیزی که نظر رئیس را جلب کرده بود خواندن یک زبان خارجی بود.»

رئیس فرم درخواست را فرستاد و یانین آن را پر کرد و آموزش و پرورش منطقه به جای مرخصی بدون حقوق، به او یک فرصت مطالعاتی داد. موهبت بزرگی بود، دری جادویی به روی او باز شده بود، چون معنای آن این بود که به یانین پول می‌دادند تا به خارج سفر کند و در آنجا درس بخواند.

«در آن روزها دریافتی من ماهانه ۱۶۰۰ دلار بودم. حالا در آن یک سالی که در سفر بودم ماهانه ۸۰۰ دلار می‌گرفتم به علاوه هزینه دور بودن (که پول زیادی بود).»

شرط آن، که نه یک محدودیت که یک امتیاز به حساب می‌آمد، این بود که باید می‌پذیرفت در بازگشت از سفر به تدریس پردازد. یکی از شرایط فرصت مطالعاتی دادن تعهد برای دو سال تدریس بعد از بازگشت از سفر بود.

«چون پنج سال بود که دائماً بیکار می‌شدم و دوباره به سرکار می‌رفتم و هیچ تضمینی برای کارم وجود نداشت، تعهد دو ساله تدریس کاملاً برایم مناسب بود.»

سفر به خیر

به این ترتیب در ماه سپتامبر، یانین به جای برگشتن سر کلاس سوار پرواز آلیتالیا به مقصد میلان شد تا از آنجا رهسپار پاریس شود.

او بعد از ملاقات دوستانش در سمبرا در کوه‌های دولومیت به پاریس رفت و به گروهی ملحق شد که آنها نیز برای درس خواندن عازم دانشکده دی‌لترز بودند. در آوینیون، با مقرری فرصت مطالعاتی توانست چند ماه را نزد زنی فرانسوی زندگی کند و در این فاصله چهل و پنج واحد درسی را بگذراند. این زن شصت و چند ساله مثل یک مادر از او مراقبت کرد.

«در مزرعه‌ای زندگی می‌کردم که در جنگ جهانی دوم محل اختفای اعضای نهضت مقاومت بود. واحدهایی را در زمینه فرانسه دوران قرون وسطی، زبان، نویسندگان زن فرانسوی، تاریخ فرانسه، فرهنگ فرانسه و سیاست فرانسه گذراندم. اغلب کلاس‌ها به انگلیسی برگزار می‌شد اما کلاس‌های آشپزی به فرانسه برگزار می‌شد که خیلی جالب بود. در کلاس ایروبیک شرکت کردم که به فرانسه آموزش داده می‌شد و من تنها آمریکایی در کلاس بودم و از این رو باعث تقویت زبان فرانسوی‌ام نیز شد.»

او بعد از اتمام تحصیل در آوینیون، با قطار و کشتی به نقاط مختلف اروپا و آسیا رفت و از ده کشور دیدن کرد.

برجی از رخدادها

آن سفر زندگی یانین را زیر و رو کرد. یانین نمی‌توانست تمام آن اتفاقاتی را که مستقیماً به واسطه این سفر در زندگی‌اش حادث شد از قبل پیش بینی کند. بسیاری از اتفاقاتی که طی پانزده سال بعد در زندگی‌اش افتاد نتیجه کارهایی بود که در آن یک سال انجام داد و هنوز هم تمام نشده است.

• حالا نوبت شماست •

(۱) وقتی اهداف اصلی زندگی خود را در انتهای فصل ۱ نوشتید آیا احساس کردید که ترس‌ها و نگرانی‌ها تقریباً بلافاصله به محدوده شما تجاوز کردند؟ یک راه برای پس راندن آنها وجود دارد. آنها را درون کله خود رها نکنید؛ آنها را به روی کاغذ بیاورید.

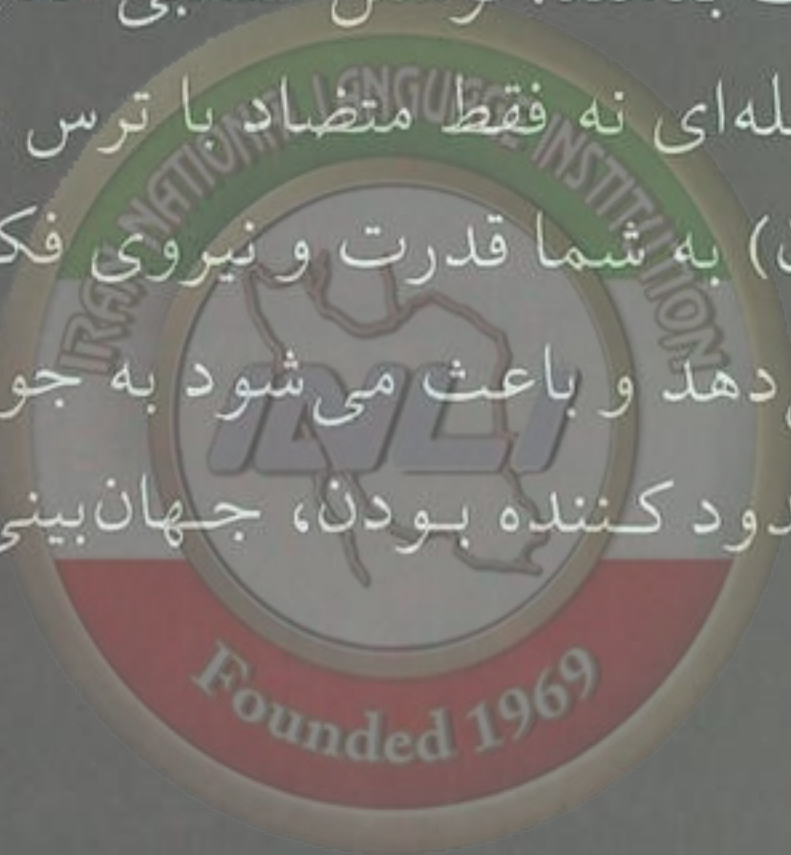
نوشتن باعث جدا شدن رؤیا از ترس می‌شود؛ نوشتن در باره اضطراب، آن را تبدیل به وجودی بیرون از هدف شما می‌کند. برنامه‌ی یانین برای رفتن به اروپا و بی‌پولی او می‌توانستند در کنار هم زندگی کنند. آرزوی درس خواندن در کشوری دیگر و نگرانی از بابت از دست دادن دوستان پهلوی به پهلوی هم می‌نشینند. نوشتن درباره نگرانی‌ها باعث شد تبدیل به اموری واقعی شوند. واقعیتی که در یک دست دارید لزوماً نباید رویایی را که در دست دیگر شماست نفی کند. ترس‌های خود را به روی کاغذ بیاورید تا تأثیر دلشوره‌آور آنها از بین برود.

(۲) عکس آدمی را در حال داد زدن در یک مجله پیدا کنید، مثلاً کسی که در یک راهپیمایی اعتراض آمیز شرکت کرده یا در میان صف اعتصاب کنندگان است، یا یکی از صاحبان قدرت با چهره‌ای بدجنس - دست‌ها به کمر، حق به جانب، از خود راضی، متکبر. این تصویر را روی «صفحه ترس‌ها»ی خود بچسبانید.

با شور و هیجان، رشته‌ای از گلابه‌ها، قضاوت‌های

چیزی که ارائه می‌کنم منحصر به فرد است.
 از زمان عاقلانه و به خوبی استفاده می‌کنم.
 وقتی از تعادل خارج می‌شوم راه بازگشت را پیدا می‌کنم.
 خانواده و دوستانم از موفقیت من احساس غرور می‌کنند.
 من ثروتمند و مشهورم.

نوشتن در باره ترس‌ها باعث می‌شود تسلط و نفوذ خود را
 بر شما از دست بدهند؛ نوشتن مطالبی مغایر با ترس‌های شما
 (و نوشتن جمله‌ای نه فقط متضاد با ترس بلکه چیزی حتی
 جذاب‌تر از آن) به شما قدرت و نیروی فکر کردن به شیوه‌ای
 متفاوت را می‌دهد و باعث می‌شود به جواب‌هایی برسید که
 به جای محدود کننده بودن، جهان‌بینی شما را گسترش
 می‌دهند.



آزاد شدن: نوشتن تا رسیدن به راه حل

روز خیلی زیبایی بود. یکی از آن روزهایی که آب در ساحل براکت می درخشد و کوه‌های المپیک در امتداد تنگه چنان به وضوح دیده می‌شوند که گویی بستنی‌های میوه‌ای با کلاهِک خامه‌ای هستند. از آن روزهایی که قایق‌ها اینجا و آنجا روی آب پراکنده‌اند چرا که همه می‌خواهند از آسمان آبی، نسیم ملایم و دریای آرام لذت ببرند.

اما برادر من که قهرمان مسابقات سه‌گانه است نظر دیگری داشت. او با خوشحالی اعلام کرد «یک روز بی‌نقص برای دویدن!»

از مدتی پیش قول داده بود دو خواهر آماتور خود را بیرون ببرد و یکی دو فوت و فن دویدن را یادمان بدهد. آن روز برای این کار مناسب بود.

او کفش‌های مارک نایکی و ما کفش‌های مارک کدز خود را پوشیدیم و با هم از خانه بیرون زدیم تا در پیاده‌رو بدویم. ابتدا کنار ما و با سرعت کم می‌دوید اما بعد به تدریج شتاب گرفت. طولی نکشید که مثل سرجوخه‌های آموزشی که به یک جوخه تازه سرباز شلخته و بی‌نظم درس نظام می‌دهند سرمان داد می‌کشید.

با اشاره به فولکس واگنی که دو کوچه پایین تر پارک شده بود فریاد زد

«نمی دانم چه بنویسم.» وقتی به انتهای صفحه اول می رسم و از سرعتم کاسته می شود خودم را وامی دارم که به انتهای صفحه بعد بروم. به خودم می گویم: آن صفحه به تو تعلق دارد. پُرش کن، پُرش کن. به نوشتن ادامه بده.

در تای چی این کار را «بسط دادن» می نامند، یعنی زمانی که تلاش می کنید حواس خود را به روی چیزی فرای هدف اولیه متمرکز کنید، چیزی را انجام می دهید که فکر می کردید فراتر از توانایی های شماست. به همین ترتیب است که استادان هنرهای رزمی می توانند کنده درخت را با دست خود خرد کنند، با متمرکز کردن انرژی های خود روی چیزی فرای کنده درخت.

تصاحب کردن فولکس واگن و بعد تپه - پر کردن یک صفحه و آنگاه صفحه بعد و صفحه بعد - کانون تمرکز را بسط می دهد و در عین حال پیشرفت شما را اندازه می گیرد. این کار باعث می شود به فرای محدودیت های خود خواسته بروید، فراتر از آنچه می پنداشتید.

در کتاب نوشتن در هر دو سوی مغز نوعی از بیان ایده ها را توصیه کرده ام که آن را تندنویسی می نامم. تندنویسی یعنی به سرعت نوشتن بدون توقف برای فکر کردن، ویرایش کردن، تنظیم کردن یا نقد کردن. از تندنویسی زمانی استفاده کنید که می خواهید صفحه را پر کنید، راه خود را به زور از میان اعتراض ها باز کنید و آن صدای درونی را که هر کلمه شما را به نقد می کشد خاموش نمایید. هر چه در ذهن دارید به روی کاغذ بیاورید. حقیقت را بگویید. هیچ ایرادی ندارد اگر تندنویسی های خود را با خشم و فریاد از بین ببرید. در زبان یدیش به آن «کِوچینگ» می گویند که منظور

بعدها، نان برایم توضیح داد که چگونه نوشتن تا رسیدن به راه حل، در یک موقعیت بحرانی به او کمک کرده بود.

نان برای یک موسسه کارگزاری کار می‌کند. وقتی رئیس‌اش آنجا را ترک کرد و کار او نیز زیر سؤال رفت، نان آشفتگی و پریشان شد. نان می‌دانست که کارمند باارزشی است اما معلوم نبود رفتن رئیس چه تأثیری بر موسسه و کار نان خواهد داشت.

«کار من وابسته به او بود. نمی‌دانستم برای چه کسی کار خواهم کرد یا چگونه حقوق دریافت خواهم کرد. بیست درصد از درآمد من مستقیماً از کمیسیون‌های او تأمین می‌شد، لذا با رفتن او قسمت بزرگی از حقوق من نیز از دست می‌رفت. آیا وظایف و مسئولیت‌هایم تغییر می‌کرد؟»

از او خواسته شد تا یک شرح وظایف از کار خود تهیه کند، از جمله میزان وقتی که برای کارهای مختلف صرف می‌کرد و اینکه چگونه باید به او حقوق پرداخت شود. در دنیای تجارت به این کار می‌گویند «حسابرسی شغلی» و برای برخی‌ها این کار به اندازه IRS ترسناک است. «کار طاقت‌فرسایی بود. عصبانی بودم. ده سال بود که در آن مؤسسه کار می‌کردم. آیا آنها نباید به من می‌گفتند چه بکنم؟»

نان گفت که آن کار مثل درخواست اجباری برای کار بود، و برای کاری که قبلاً آن را انجام می‌داد، امری ناممکن بنظر می‌رسید. او باید برای ساعات و تلاش‌های خود حساب پس می‌داد و کار خود را توجیه می‌کرد.

«احساس می‌کردم اگر خشم خودم را بیرون نریزم منفجر می‌شوم.» شوهرش دیوید به او گفت که این اتفاق را یک فرصت تلقی کند، فرصتی برای بیان افکارش در باره کاری که باید ارائه می‌داد و پی بردن به اینکه «چرا به درد مؤسسه می‌خورم». دیوید به او گفت که بنشیند و

افکارش را روی کاغذ بیاورد.

«سه ساعت تمام می‌نوشتیم. نوشتیم و گریه کردم، نوشتیم و گریه کردم. کار پرزحمتی بود. نخست در بارهٔ خشم و سرخوردگی خودم نوشتیم، که سرشار از کینه و نفرت بود. هر چه به ذهنم خطور می‌کرد به روی کاغذ می‌آوردیم. آنها را به هیچ وجه سانسور نمی‌کردیم.»

از این کار بیزارم. نمی‌خواهم این کار را بکنم. علاقه‌ای به آن ندارم. چگونه متقاعد کنم که چه کاری از دستم ساخته است؟

کار من چیست - نمی‌دانم چگونه آن را اندازه‌گیری کنم. از این کار متنفرم. از این کار متنفرم. واقعاً متنفرم. مرا از کوره در می‌برد. دلم نمی‌خواهد این کار را بکنم. نمی‌دانم از کجا آغاز کنم. بیش از بیست سال است که یک نامه نوشته‌ام. از این کار بیزارم. خدایا خواهش می‌کنم به من کمک کن بفهمم چه می‌خواهم بنویسم.

احساس می‌کنم مثل بچه‌ها شده‌ام - دائماً جفتک می‌اندازم و جیغ می‌کشم. چه چیزی باعث می‌شود کارم را خوب انجام دهم؟ آیا کارم را درست انجام می‌دهم؟ هرگز فکر نمی‌کردم وارد حرفهٔ کارگزاری شوم. تخصص من چیست؟

فایده‌ای ندارد. نوشته‌هایم هیچ چیز را روشن نمی‌کنند. از این کار بیزارم. از این کار واقعاً بیزارم.

بعد از چندین و چند صفحه شیون و زاری، نان بالاخره احساس نهفته در پشت خشم - یعنی ترس - را آشکار کرد.

«وحشتزده بودم. از ترس خشکم زده بود. ترسم از این نبود که کارم را از دست بدهم بلکه از این می‌ترسیدم که کارم بی‌ارزش جلوه کند.»
احساس حقارت می‌کرد، احساس می‌کرد کارش بی‌ارزش است.

«از بی لیاقتی می ترسیدم، می ترسیدم از اینکه نکند به دست فراموشی سپرده شوم.»

او نمی دانست از چه کسی کمک بگیرد.

چه کسی طرف من است؟ به هیچ کس اعتماد ندارم. این قضیه مرا غمگین می کند - این قضیه مرا می ترساند. نمی دانم واقعاً چه فکری می کنند.

از خودش می پرسد بیش از همه از چه چیزی می ترسد، و به یک فهرست می رسد.

می ترسم از اینکه نمی دانم چگونه می ترسم از اینکه شکست بخورم. می ترسم از اینکه مثل احمق ها جلوه کنم و نظرشان درباره من عوض شود. می ترسم از اینکه نمی دانم می خواهم چه بکنم. بیش از همه از این می ترسم که بعد از پیدا کردن آن نتوانم بیانش کنم.

وقتی نان بدترین ترس های خود را بیان کرد به تدریج آرام گرفت.

حتماً دارم پیشرفت می کنم چون نسبت به موقعی که شروع کردم کمتر می ترسم و بیشتر کنجکاوم. به یاد دارم وقتی مجبور بودم برای کالج تقاضانامه بدهم همین احساس را داشتم.

ترس های خود را می شمارد و بعد با جواب دادن به تک تک آنها اعتماد به نفس خود را افزایش می دهد.

۱) اینطور نیست که ندانم چگونه، مسأله فقط این است که هنوز یاد نگرفته ام.

- (۲) «شکشت خواهم خورد.» بسیار خوب، کاری را بد انجام دادن بهتر از دست روی دست گذاشتن و کاری نکردن است.
- (۳) «ممکن است مثل احمق‌ها جلوه کنم و نظرشان در باره من عوض شود.» این خطر همیشه وجود دارد - اعتماد به نفس داشته باش.
- (۴) «نمی‌دانم می‌خواهم چه بکنم» - این حرف درست است. شاید بهتر باشد از جایی شروع کنم که در آن بیشتر از جاهای دیگر تجربه دارم.
- (۵) «بعد از پیدا کردن آن نتوانم بیانش کنم.» آن را گامی تلقی کن در راه یافتن جاهای خالی.

نان بعد از کار کردن روی خشم و ترس، اکنون آماده بود که به سؤال جواب بدهد، کار من چیست؟ به نوشتن ادامه داد.

... کار من ارزش پولی را که می‌گیرم دارد. من به خوبی (امانه به شکلی بی نقص) به آدم‌ها کمک می‌کنم تا کاری را که می‌خواهند انجام دهند، انجام دهند. فکر می‌کنم شنونده خوبی هستم.

قبل از اینکه بفهمد چه اتفاقی می‌افتد سه صفحه را با کمک‌های روزانه، ماهانه و سالانه خود به شرکت پر کرده بود و بلافاصله به برنامه‌ای برای حقوق خود رسید.

«باید خشم را پشت سر می‌گذاشتم و از ترس رد می‌شدم. افکار مختلف به سرعت از ذهنم می‌گذشتند. چون قلم از قبل در دستم بود شروع کردم به ریختن اعداد تقریبی به روی کاغذ. داشتم کاری را می‌کردم که فکر می‌کردم نمی‌توانم انجام دهم.»

نان از روی همان صفحات چرک‌نویس پیشنهاد حقوقی خود را تایپ کرد. بعد این پیشنهاد را به مدیران قسمت و رئیس شرکت داد. آنها آنقدر راضی بودند که قرار شد همان حقوق سابق را به او پرداخت کنند.

«آنها حقوق مرا بالا بردند طوری که حداقل همان درآمدی را داشتم که قبلا با احتساب درصد کمیسیون دریافت می‌کردم و بعد یک پاداش هم به من دادند.»

پشتیبانی سرپرستان برای نان خیلی رضایتبخش بود اما راضی‌کننده‌تر از آن کمکی بود که «نوشتن تا رسیدن به راه حل» به شخص نان کرد.

«فرایندی آموزشی و مایه تسکین بود و باعث شد احساس کنم آدم ارزشمندی هستم. از ناامیدی مطلق به قطب مخالف رسیدم و سرشار از امید و اعتماد شدم. برایم مفید بود که کار خودم را تعریف کنم. آنقدر سرم شلوغ بود که فرصت نمی‌کردم لحظه‌ای مکث کنم و نگاهی به موفقیت‌های خودم بیندازم.»

از آنجا که نان سماجت کرد و حتی وقتی می‌خواست دست از کار بکشد به نوشتن ادامه داد، پاداشی که دریافت کرد این بود که یک بار دیگر به ارزش خود و نقشی که در شرکت داشت پی برد. او قلم خود را روی کاغذ گذاشت و نوشتن را متوقف نکرد. وقتی کار نوشتن به پایان رسید نگاه متفاوتی نسبت به خود پیدا کرد. احساس می‌کرد آدم تازه‌ای شده.

● حالا نوبت شماست ●

وقتی در راه رسیدن به هدف خود با بن‌بست مواجه می‌شوید و احساس می‌کنید امکان پیشروی وجود ندارد قلم خود را بردارید و بدون توقف بنویسید. بنویسید تا زمانی که به راه حل برسید. اگر احساس کردید از اینکه اوضاع بر وفق مراد شما نیست، عصبانی هستید، راه نجات این است که بدانید چیزی که در پشت خشم پنهان شده ترس است. اجازه بدهید نوشتن شما را به آن ترس برساند.

اگر شرایط ناامید کننده است و همه راه‌ها را رفته‌اید (اینطور فکر می‌کنید)، اگر می‌دانید به کجا می‌خواهید بروید و راهی برای رسیدن به آنجا ندارید، بهترین توصیه‌ای که می‌توانم به شما بکنم این است که: آن صفحه را پر کنید و به نوشتن ادامه دهید. صفحه را پر کنید و همینطور صفحه بعد را. آن صفحه متعلق به شماست. آن را پر کنید و بعد صفحه سوم را. از قدرت خود و از راه‌حلی که به وجود می‌آورد شگفت‌زده خواهید شد. دچار نوعی تحول فکری خواهید شد و مانع را پشت سر خواهید گذاشت.

در پس آه و ناله‌ها چیزی منتظر شماست. وقتی به جای تسلیم شدن به راه خود ادامه می‌دهید ناگهان به منبع جوشانی از انرژی دست می‌یابید و از اینکه می‌توانید باز هم پیش بروید متعجب می‌شوید. این سه کلمه کوچک را به یاد داشته باشید: به نوشتن ادامه دهید. بهترین چیزها در اغلب مواقع درست بعد از جایی است که فکر می‌کنید ایده‌ها و راه‌حل‌هایتان ته کشیده است.

آه و ناله‌ها تقریباً بلافاصله، و قبل از اینکه متوجه شوید، تبدیل به «فکر می‌کنم بتوانم...» و بعد، به شکلی نامحسوس، به «امروز باید انجام شود» تبدیل می‌شوند.

پیش بروید، به نوشتن ادامه دهید، تا زمانی که «جرقه» زده شود. و وقتی «جرقه» زده می‌شود راهی در برابرتان گشوده می‌شود که آسمان ابری را تبدیل به «روز آفتابی» می‌کند.

ساده کردن کار: فهرست کردن

برای بیان یک هدف لازم نیست صفحات زیادی را سیاه کنید؛ فهرستی کوتاه و ساده از موارد، و تا حد ممکن مشخص، به اندازه شرحی مفصل، گویای نیت و مقاصد شماست و چه بسا از آن هم مؤثرتر باشد. دوستم سیدنی طی دوره بسیار دشواری از زندگی خود، از فهرست کردن برای درک یک موقعیت سردرگم‌کننده استفاده کرده است.

سال وحشتناکی برای سیدنی بود و وقتی فهمید که باید نقل مکان کند زندگی اش بیش از پیش به کلافی سردرگم بدل شد. نجات او در استفاده از یک فهرست ساده بود، فهرستی که نشان می‌داد در یک جای جدید چه چیزهایی برای زندگی او ضروری است.

وقتی برای دیدن سیدنی به خانه جدید او می‌رفتم، بعد از اینکه از خیابانی شلوغ به درون بن بستی ساکت پیچیدم از دیدن انحناي آسمان که خانه‌ها را در برگرفته بود شگفت‌زده شدم. سیدنی در خانه وسطی زندگی می‌کرد و بهترین بخش منظره را در اختیار داشت. وقتی در زدم

خودش در را گشود و از من به گرمی استقبال کرد. همه چیز خانه او جذاب بود. منظره آب، شکل مبل‌ها، سقف‌های قوسی. خانه او از هر جهت راحت و باکلاس بود، درست مثل خود سیدنی. خانه‌اش کاملاً برازنده او بود.

سیدنی پرستاری دوره دیده است که به حرفه نویسندگی روی آورده و در ضمن برگزار کننده سمینارهای کارگاهی در زمینه ارتباطات است. نخستین کتاب او به نام شرایط اضطراری نوعی افشاگری در باره حرفه پزشکی است که بر پایه تجربیات شخصی وی طی هفده سال کار در بخش اورژانس و مراقبت از بیماران قلبی نوشته شده است.

از اینکه سیدنی را آنقدر آرام و آسوده می دیدم خوشحال بودم. برایم چای و بیسکوئیت آورد. چند پله پایین رفتم و وارد اتاق نشیمن خانه شدم که فرش بسیار شیکی داشت و روی مبل راحتی نشستم.

هر دو لحظه‌ای در سکوت نشستیم و در آرامش عمیق اتاق افکار خود را جمع کردیم. بنظر می رسید چشم انداز بسیار زیبای آب قدرت و آرامش خود را مستقیماً به درون اتاق منتقل می کند.

سیدنی در حالیکه فنجان چای را پایین می گذاشت به آرامی گفت «تازه از هولناک ترین دوازده ماه زندگی ام خلاص شده ام. هرگز تا این حد از تمام شدن یک سال خوشحال نشده بودم.»

دوره‌ای که سیدنی از آن حرف می زد شروع خوبی داشت که به دلیل چاپ شرایط اضطراری بود. اما شادی و شغف سیدنی به خاطر چاپ اولین کتابش به خاطر بدقولی ناشر در انجام تبلیغاتی که وعده داده بود فروکش کرد. سیدنی تبلیغات کتاب را شخصاً به دست گرفت، جلسات امضای کتاب ترتیب داد، نامه فرستاد و با رسانه‌ها تماس گرفت. آدرس ۲۵۰۰ گیرنده را به صورت دستی روی کارت پستال‌های تبلیغاتی نوشت

«بنابراین سال وحشتناکی داشتم اما الآن سه ماه است که در خانه جدید هستم و احساس می‌کنم که در بهشت زندگی می‌کنم. خیابانی که در آن زندگی می‌کنم در واقع اسمش کوی بهشت است.»

سیدنی چگونه از آنجا به اینجا رسید؟

اولین کاری که سیدنی کرد این بود که فکر کرد چطور است او و دختر نوجوانش یک خانه برای خودشان داشته باشند، چیزی که در آن زمان قابل دست‌یابی بنظر نمی‌رسید. سیدنی باید مکث می‌کرد و تصمیم می‌گرفت چه چیزی برای او در درجه نخست اهمیت است.

چون در خانه کار می‌کرد می‌دانست که داشتن چشم‌اندازی آرامش‌بخش به آرامش و خلاقیت او کمک می‌کند، هر چند که داشتن چنین چیزی کاملاً دور از دسترس می‌نمود.

برای راحتی و داشتن آسایش، دلش می‌خواست گاراژ خانه خودکار باشد تا با فشار یک دکمه وارد فضای خانه خود شود.

و امیدوار بود مجبور نباشد با دختر خود حمام مشترک داشته باشد. فکر کردن به این معیارها به او کمک کرد تا خواسته خود را تعیین کند. بعد یک دفترچه خط‌دار زردرنگ برداشت و نکات اصلی را در آن یادداشت کرد، چیزهایی که باید می‌داشت و چیزهایی که دلش نمی‌خواست بدون آنها زندگی کند.

۱. دو اتاق خواب؛ یکی برای دخترم و یکی برای خودم.
۲. دو حمام؛ تا به هم برخورد نکنیم.
۳. گاراژی با درب‌ازکن خودکار.
۴. چشم‌اندازی از آب.

او به فکر کردن ادامه داد. به مادرش فکر کرد، یک آشغال جمع‌کن که

تمرکز روی نتیجه

زندگی همچون یک هزارتو است، و در راه تحقق اهداف چه بسا بارها وارد کوچه‌های بن‌بست شوید. در آن صورت چگونه بر یأس و دلسردی غلبه می‌کنید؟ با تمرکز روی نتیجه مطلوب.

گاهی موقع حل کردن یک معمای مارپیچ کلکی کوچکی می‌زنم: آن را از آخر به اول انجام می‌دهم. یعنی از محل خروج شروع می‌کنم و از آن جا به نقطه ورود می‌رسم. حل کردن مارپیچ به این طریق، به دلایلی، آسان‌تر است. برای رسیدن به اهداف خود نیز می‌توانید از این روش استفاده کنید. از مقصد شروع کنید و بعد ببینید از چه راهی می‌توانید به آنجا برسید.

هوآپیمایی که از سرزمین اصلی آمریکا به سوی هاوایی در پرواز است اکثر مواقع در مسر درست حرکت نمی‌کند. اما مسیر آن دائماً اصلاح می‌شود. خلبان می‌داند که مقصد او هاوایی است بنابراین وقتی هوآپیما منحرف می‌شود یا باد آن را از مسیر خارج می‌کند، خلبان جهت را اصلاح می‌کند و به مسیر صحیح برمی‌گردد. سرانجام هوآپیما در وسط اقیانوس عظیم روی آن جزیره فرود می‌آید. دقیقاً روی آن باند راست و باریک. همین واقعیت در مورد اهداف شما نیز صادق است. ما نیز باید قطب‌نمای خود را واریسی کنیم و مقصد را به خودمان یادآوری نماییم.

عنوان یک واقعیت بنویسید.

از من دعوت شده بود تا یک کلاس کارگاهی در یونان برگزار کنم، اما با نزدیک شدن به زمان موعود بنظر می‌رسید به هم خواهد خورد چون به تعداد کافی ثبت نام نکرده بودند. در همین موقع بود که اریک داستان لو تیس را برایم تعریف کرد و گفت: «به یاد داشته باش که یک استخر می‌خواهی.» استخری که من می‌خواستم یونان بود و بهترین راه برای اینکه آن را به یاد داشته باشم این بود که در باره آن بنویسم. قسم خوردم که هر روز در باره یونان بنویسم تا اینکه با من تماس بگیرند و خبر برگزار شدن کلاس را به اطلاع برسانند.

امسال تابستان قرار است به یونان بروم و یک کارگاه معرکه را برای یک کلاس پر در مرکز اسکایروس در جزیره اسکایروس برگزار کنم. می‌توانم ببینم که مردم برای کلاس سرودست می‌شکنند. زمانی واقعاً بامزه می‌شود که کلاس به سرعت پر شود و آنها مجبور به رد کردن متقاضیان شوند.

با استفاده از تصاویری که در کاتالوگ چاپ شده بود می‌توانستم دقیقاً تصور کنم که بودن در آنجا چه حال و هوایی دارد.

یک لحظه مکث می‌کنم تا کلاس آفتابی را که در آن مشغول تدریس هستم در ذهن مجسم کنم؛ من در برابر گروهی بیست نفره هستم که مکنونات قلبی خود را با انرژی و هیجان به روی کاغذ می‌آورند. شب هنگام با رضایت به درون تختم می‌روم و صبح، با انرژی و سرحال، و با صدای خروس‌ها و الاغ‌ها از خواب بلند می‌شوم تا از خربزه تازه و «ماست» لذت ببرم و در ساحل یوگا شنا کنم.

باز هم خبری از برگزارکنندگان کارگاه نشد. تماس‌های تلفنی گرفتم،

اعلامیه پخش کردم، دعوتنامه فرستادم تا از طریق اینترنت ثبت نام کنند. هیچ اتفاقی نیفتاد. داشتم دلسرد می شدم و ایمانم را از دست می دادم. هر بار که اعتماد به نفس خودم را از دست می دادم به یاد جمله اریک می افتادم «به یاد داشته باش که یک استخر می خواهی» و به نوشتن ادامه می دادم. با احساسات مثبت به جنگ تردیدهای ترسناک می رفتم.

هر وقت به یونان و موفقیت در آن فکر می کنم دچار افکار متضاد می شوم و ترس برم می دارد، اما هدف من روشن است: رفتن به یونان در تابستان، درس دادن و کمک به افراد برای اینکه با نوشتن احساس قدرت کنند و دروناً به آرامش دست یابند.

احساس می کنم نوعی شادمانی مرا در بر می گیرد، نوری سفید به شرکت کنندگان می تابد، به سفیدی خانه هایی که در زیر نور خورشید و در برابر آسمان آبی و آب های آبی دریای اژه می درخشند. احساس رضایت بخشی است و حتی بیشتر، احساسی پرشور است، احساس وجد و پیروزی است.

تقریباً هر بار که به نوشتن ادامه می دادم ناامیدی و یأس تبدیل به یک برنامه عملی یا تجسمی تازه می شد. می خواستم کارم را پی بگیرم و به نوشتن ادامه دهم.

تا چهل و شش روز هر روز می نوشتم، آن استخر را در ذهن داشتم و یک روز صبح تلفن زنگ زد و پیش شماره آن متعلق به یونان بود. کارگاه با افرادی از سراسر دنیا پر شده بود.

حالا با ناباوری به گذشته نگاه می کردم تا ببینم چطور در نوشته های خودم همه چیز را به دقت پیش بینی کرده بودم.

رفتن به فراسوی نتیجه

تأکید بر پایان اهمیت دارد اما سطح عمیق‌تری هم وجود دارد که می‌توانید به آن برسید و عزم و اراده خود را بیش از پیش استحکام ببخشید. من این سطح عمیق‌تر را «سوِدِ سوِد» یا «نتیجه نتیجه» می‌نامم. به عوض اینکه فقط در باره هدف بنویسید، فکر کنید اصلاً چرا آن هدف را می‌خواهید و رسیدن به آن چگونه بر غنای زندگی خودتان و دیگران اضافه می‌کند. برای رسیدن به این سطح و فراتر از آن، به سطوحی که در اعماق مدفون‌اند (نتیجه نتیجه نتیجه)، در حین نوشتن توضیح بیشتری در باره هدف خود بدهید «...و به این دلیل...» و بعد «...و به آن دلیل...» ماریا در کافه‌ای به نام دیواس به عنوان پیشخدمت کار می‌کند. او به دنبال آپارتمانی «آن بالاها توی آسمان» است که در آن نگهداری از حیوانات خانگی مجاز باشد. دلش می‌خواهد کف آپارتمان از چوب باشد و پنجره‌های زیادی داشته باشد، و در نزدیکی یک پارک قرار داشته باشد. یک روز شنبه، صبح زود در کافه تنها هستیم و ماریا مطلبی را که روی یک برگ کاغذ بریده شده از دفتر یادداشت، در باره آپارتمان ایده‌آل خود نوشته با اشتیاق به من نشان می‌دهد. وقتی فهرست جالب او را می‌خوانم می‌دانم که او به زودی خانه رؤیایی خود را به دست می‌آورد چون در هر مورد او نه فقط چیزی را که می‌خواهد بلکه دلیل خواستن آن را نیز نوشته است.

آن بالاها توی آسمان - طبقه آخر را می‌خواهم.

حیوانات خانگی مجاز هستند، چون شادی می‌آورند!

کف چوبی، که به راحتی می‌شود از آن نگهداری کرد.

نزدیک پارکی بزرگ، برای دویدن در آن.

در محاصره پنجره‌ها برای داشتن نور زیاد.

اصلاً متعجب نمی شوم وقتی دو هفته بعد ماریا با چشم های درخشان به دیواس می آید. او آپارتمان ایده آل خود را پیدا می کند، با کف چوبی، پنجره های بزرگ، درست بغل پارک گرین لیک که در آن اجازه نگهداری از گربه خود را نیز دارد.

گاهی «نتیجه نتیجه» به اندازه ای که برای ماریا بود روشن و آشکار نیست. باید اجازه بدهید قلم شما توضیح دهد که این هدف چرا اینقدر برایتان مهم است. این درس را زمانی گرفتم که برای داشتن شانس حضور

در یک اپرا درخواست دادم من از طرفداران پروپاقرص اپرا هستم، بنابراین خیلی خوشحال شدم وقتی شنیدم اپرای سیاتل برای اجرای توراندات اثر پوچینی به دنبال «سوپرنیومری» می گردد، یعنی بازیگران فرعی که آواز نمی خوانند.

این را در ذهن خودم حک کردم که می خواهم یکی از این «سیاهی لشکرها» باشم.

اما متأسفانه وقتی به استودیوی اپرای سیاتل رفتم تا برای ایفای نقش بی کلام لیدی پانگ تست بدهم فهمیدم که سایزم مناسب نیست. به آنها گفتم با کمال میل حاضرم وزنم را بالا یا پایین ببرم اما آنها گفتند که مسأله در واقع قد من است. من برای آن نقش زیادی بلند بودم. آنها خیلی ابراز تأسف کردند. آنها از قبل لباسی برای آن نقش آماده کرده بودند که اندازه من نبود و ثانیاً خواننده تنوری که باید با من جفت می شد قد کوتاهی داشت. بنابراین درخواست من رد شد.

اما شانس ظاهر شدن در صحنه یک اپرا فرصتی چنان مغتنم بود که دلم نمی خواست تسلیم شوم. به این نتیجه رسیدم که می خواهم آن نقش را بگیرم.

گرفتم تا بپرسم آیا کس دیگری را پیدا کرده‌اند یا نه و او گفت که قرار است همان بعد از ظهر سه خانم دیگر برای تست بیایند.

احساس یأس می‌کنم. پائولا می‌گوید نه تنها قد برایشان مهم است بلکه اندازه کمر هم باید زیر ۲۸ باشد. و سه کاندید دیگر هم وجود دارد.
لعنت! هزار بار لعنت!!

برای مقابله با ناامیدی به نوشتن پناه بردم و این بار به سطحی عمیق‌تر رفتم، سطح «فایده فایده» یا «نتیجه نتیجه».

پرده برداشتن از «چرا» در زیر «چی»

چرا گرفتن این نقش تا این حد برایم مهم است؟ اگر این نقش را بگیرم چه اتفاقی ممکن است بیافتد؟ درحالی‌که به این سوالات پاسخ می‌دادم کم‌کم فهمیدم چرا اینقدر برایم مهم بود. بودن در آن اجرا به نویسندگی من کمک می‌کرد: با رنگ آمیزی کردن کلماتم، با محصور کردن من در میان صداها و زیبا دیدن پشت صحنه چنین کار بزرگی به کار ویرایش و گزینش‌های خلاقه من هم کمک می‌کرد. از این گذشته، این اپرای خاص نسبتی شخصی و خصوصی با من داشت که حتی فکر کردن به آن هم مرا سرشار از شادی و شغف می‌کرد. توراندات اپرایی بود که در نیویورک و طی انتشار کتاب اولم دیده بودم و در کتاب دوم خودم نیز در باره جادوی آن چیزهایی نوشته بودم. به آن انرژی و شغف نیاز داشتم تا آن را حالا به درون پروژه فعلی ام بریزم. وقتی این را فهمیدم، گرفتن آن نقش بیش از پیش برایم مهم و حیاتی شد؛ در واقع بازی در آن اپرا تبدیل به نمادی شد از آنچه برای کتاب سوم ام امکان‌پذیر بود.
در باره «نتیجه نتیجه» در زمان حال نوشتم.

تصور کن. من با یک ناشر بزرگ قرارداد دارم و هر روز در اپرای سیاتل با خوانندگان گفتگوهایی را ترتیب می‌دهم... چقدر لذتبخش است انجام کاری که دوستش دارم، کار کردن روی ویرایش و شکل این مصاحبه‌ها. چقدر پر بار، چقدر عالی... خلاقیت اوج می‌گیرد!

چیزی که مرا پیوسته به شوق می‌آورد این واقعیت است که شب‌های بسیار و هرازگاه بعد از ظهرها را روی صحنه اپرای سیاتل خواهم بود تا به اتفاق دیگران توراندات را تمرین کنیم.

... به محض اینکه به روی صحنه با نزدیک آن بروم، حتی با نشستن در تالار، احساسم یک پله بالاتر می‌رود. و تماشای اینکه چگونه کار ذره ذره شکل می‌گیرد و ساخته می‌شود بر نویسندگی و کار من تأثیر مثبت می‌گذارد.

... چه لذتی دارد عبور کردن از در صحنه / فقط پرسنل مجاز و تمرین کردن با افرادی که ستایششان می‌کنم، در حالیکه کارگردان با بلندگوی سالن مرا صدا می‌زند و موسیقی در اطراف من پیچ و تاب می‌خورد. ریتم آن در نوشته من منعکس خواهد شد.

دو روز بعد از نوشتن در باره «نتیجه نتیجه» از طرف اپرا با من تماس گرفتند؛ فردی که قرار بود نقش را بگیرد نمی‌توانست آن را انجام دهد و آنها به من نیاز داشتند تا بلافاصله به آنجا بروم.

و بله، غرق شدن در موسیقی و شرکت در آن تولید عظیم بر نویسندگی من تأثیر مثبت گذاشت و مهارت‌های ویرایشی مرا بهبود بخشید. و یکی از فواید آن هم این است که داستان را در اینجا نقل کردم.

● حالا نوبت شماست ●

نوشتن در باره نتیجه باعث می شود تمرکز خود را حفظ کنید، حتی زمانی که تمرکز ندارید - یا فکر می کنید که ندارید. کلام مکتوب باعث می شود تصویر پایدار و استوار باقی بماند، مثل چراغ همیشه روشن فانوس دریایی. کلام مکتوب باعث حفظ هدف، نتیجه مورد نظر، در ذهن می شود. کاغذ می تواند آن را برای شما نگه دارد.

وقتی روی نتیجه تمرکز می کنید در زمان حال بنویسید، طوری که انگار چیزی را شرح می دهید که قبلاً اتفاق افتاده است. من آن را «نوشتن به مثابه واقعیت» می نامم. حتماً نوشته خود را تاریخ بزنید چون بعداً که آن را دوباره می خوانید این احساس اسرارآمیز را دارید که گویی آن را نه قبل، بلکه بعد از اینکه اتفاق افتاده نوشته اید. حالا به عمق بیشتری بروید. نه فقط نتیجه بلکه «نتیجه نتیجه».

فقط در باره چیزی که می خواهید بنویسید بلکه دلیل آن را هم شرح دهید. چرا داشتن یا نداشتن آن برای شما خیلی فرق می کند؟ و بعد باز هم به عمق بیشتری بروید - چرا آن را می خواهید؟ و بعد باز هم عمیق تر، نتیجه آن نتیجه دوم و الی آخر، تا اینکه به مرکز آن برسید.

یک راه برای انجام این کار، در حین نوشتن، این است که پیوسته جاهای خالی را پر کنید، «... و به این دلیل من...»

تمرکز روی نتیجه و نتیجه نتیجه باعث می شود رؤیای شما زنده بماند. هر چه بیشتر روی تأثیراتی که هدف شما خواهد داشت، تأثیرات آن بر زندگی شما و در دنیا به طور کلی، تمرکز کنید، در تلاش خود برای رسیدن به آن ثابت قدم تر خواهید بود.

تغییر دادن محیط خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن

اغلب ما فکر می‌کنیم برای نوشتن باید پشت میز تحریر یا هر میزی بنشینیم که پشتی صندلی آن صاف باشد، پاها را محکم روی زمین قرار دهیم، قلم را درست به دست بگیریم و کاغذ را نیز دقیقاً در زاویه مناسب بگذاریم. شاید تصوراتی از این دست به این خاطر باشد که نوشتن برای ما بودن در مدرسه را تداعی می‌کند. اما وقتی دارید اهداف خود را شرح می‌دهید و تصویر دقیقی از برنامه‌های خود برای رسیدن به آن اهداف را ترسیم می‌کنید، یا آنقدر می‌نویسید تا به راه حل برسید، واقعیت این است که خارج شدن از خانه - و خصوصاً رفتن به کنار آب - اغلب به شکوفا شدن خلاقیت کمک زیادی می‌کند.

برای اثبات رابطه میان آب و خلاقیت می‌توان حداقل تا قرن سوم قبل از میلاد به عقب رفت. ارشمیدوس، ریاضیدان مشهور، که از کلنجار رفتن با مسأله‌ای دشوار خسته شده بود به حمام عمومی رفت و تن خود را به آب سپرد تا از گرمای آرامش بخش آن لذت ببرد. او متوجه شد که وقتی در آب فرو می‌رود، سطح آب کمی پیرامون وی بالا می‌آید. و ناگهان راه حل مسئله علمی خود را یافت.

او فهمید چگونه چگالی را از طریق جابجایی اندازه گیری کند و به این ترتیب روشی برای تعیین خلوص طلای تاج شاه هیرو یافت. ارشمیدوس از این کشف چنان به هیجان آمد که بلافاصله از حوض بیرون پرید و، نقل است که، در خیابان‌های آتن باستان برهنه می‌دوید و فریاد می‌زد «اورکا» یعنی «یافتم!»

ارشمیدوس با فرو رفتن در آب پدیده‌ای فیزیکی را تجربه کرد که به معمای او پاسخ داد؛ اما شاید یک دلیل آن هم این بود که او با فرو رفتن در آب، به ذهن خود آرامش داد تا بر مسأله غلبه کند.

بودن در کنار آب - یکی از چهار عنصر حیات - خلاقیت را شکوفا می‌کند. جولیان جینز، محقق از دانشگاه پرینستون، می‌گوید که بزرگ‌ترین اکتشافات علمی و ریاضی در سه جا اتفاق افتاده‌اند: رختخواب، حمام و اتوبوس. منظور از حمام هر نوع تماس با آب است از جمله دوش گرفتن، بودن در قایق، شنا کردن در دریاچه یا قدم زدن زیر باران.

ما در سیاتل از نعمت باران‌های ملایمی برخورداریم. ریزش فراوان و آرام باران که برای تفکر و نوشتن افکار مناسب است. (من یک قلم و کاغذ «مخصوص باران» با خودم دارم که مورد استفاده محققان است).

علاوه بر این، ما صاحب یک سیستم حمل و نقل دریایی هستیم و لنج‌های مسافربری دائماً عرض خلیج پیوجت ساندر را طی می‌کنند و در آب‌های جزایر سان‌خوان در حال تردد هستند. بسیار پیش می‌آید که ساعت‌ها از وقتم را در این لنج‌ها می‌گذرانم و از تنهایی الهام بخش در این سفرهای آرام بهره‌مند می‌شوم.

خیلی از اوقات یکی از بچه‌هایم را با خودم به این سفرها می‌برم، خصوصاً زمانی که آنها روی یک پروژه کار می‌کنند یا برای چیز بزرگی

مطالعه می‌کنند. وقتی پیتر خود را برای آزمون ورودی کالج آماده می‌کرد بعد از شام ساعت شش سوار می‌شدیم و تا ساعت ده که لنج را ترک می‌کردیم، چهار ساعت تمام را با احساس رضایت به مطالعه و کار می‌پرداختیم. تردیدی نیست که نبود عوامل مزاحم و نیز تکرار ریتمیک سفر باعث افزایش بازدهی می‌شد. و یک چیز دیگر هم بود - بودن در مجاورت آب.

بودن در مجاورت آب، خصوصاً آب روان، باعث به حرکت درآمدن فکر می‌شود. تأثیر ویژه آب روان بر تولید افکار خلاق را زمانی به خوبی درک کردم که در یکی از کلاس‌های کارگاهی در مرکز درمان غیردارویی بوستون برای شرکت‌کنندگان توضیح می‌دادم که چگونه دوش گرفتن برای اغلب افراد الهام‌بخش است. با لحنی نیمه شوخی نیمه جدی به آنها گفتم که چون ممکن است در زیر دوش به روشن بینی دست پیدا کنید کار عاقلانه این است که از قبل قلم و کاغذ ضد آب یا مداد شمعی قابل شستشو برای نوشتن روی دیوار با خود داشته باشید.

در حینی که این پدیده را توضیح می‌دادم زنی که در ردیف جلو نشسته بود با اشتیاق سر تکان می‌داد.

او با خوشحالی اضافه کرد «به خاطر یون‌های منفی درون آب است». این حرف را قبلاً نشنیده بودم لذا تصمیم گرفتم در مورد آن تحقیق کنم. تحقیقاتم به نتایج جالبی رسید. مطالعات نشان داده است که اگر هوا به خاطر وجود چیزهایی مثل تهویه‌های مدرن، فرستنده‌های تلویزیونی و بادهای موسمی، از مقدار زیادی یون مثبت اشباع شود افراد ممکن است دچار سردرد و خستگی شوند. برای مقابله با آن، چیزهای به اصطلاح «یونیزه کننده منفی هوا» مقدار زیادی الکترون وارد هوا می‌کنند و باعث افزایش انرژی و خلاقیت افراد می‌شوند.

ساختمان مدرسه‌ای قدیمی قرار گرفته و مشرف به دریاچه‌ای مصنوعی است که در وسط آن فواره‌ای روشن قرار دارد. وقتی روی صندلی‌ام در کنار پنجره می‌نشینم در محاصره آب هستم و موقع استراحت اغلب در مسیری که به دور فواره می‌چرخد قدم می‌زنم. بنابراین متوجه نبودم که در آنجا غرق در یون‌های منفی هستم.

چقدر خوب است دانستن اینکه حتی وقتی خودم مراقب خودم نیستم، یک نفر، اغلب با نوعی حس طنز کیهانی، مراقب من است. یک روز بعد از ظهر سه ساعت و نیم مشغول نوشتن در کافه شیکی در منطقه کوبین آن در نزدیکی سالن اپرا بودم، چنان گرم کار بودم که یک ساعت طول کشید تا سرم را بلند کنم و چیزی را ببینم که مرا حسابی به خنده انداخت. از میان تمام میزهایی که می‌توانستم برای کار انتخاب کنم، ناخواسته پشت میزی نشسته بودم که لامپ چرخان آن ریزش دائم آبشار نیاگارا را بازسازی می‌کرد. بی آنکه متوجه باشم، در ^{۱۹۶۹} نوشتن، تصویر متحرک آبشار خروشان پیوسته در کنارم بود.

خلق فضایی برای خلاقیت

رفتن به کنار آب، به هر دلیلی که باشد، کار مؤثر و مفیدی است. در اینجا با نمونه‌هایی از این اصل در عمل آشنا می‌شوید. یکی از دوستانم در دفتر خود اتاقی برای دوش گرفتن ساخته بود. اوایل می‌گفت آن را برای زمان‌هایی ساخته که تا دیروقت کار می‌کند و بعد هم باید در یک میهمانی شام در شهر شرکت کند. اما در نهایت، با شرمندگی، دلیل اصلی ساخت آن را برملا کرد. این دوش برای او مثل مخزن فکر بود. جایی که می‌توانست، حتی وسط روز، به درون آن برود و

کارها را انجام دهد یا مسائل را حل کند.

یکی از شرکت کنندگان در کلاس‌های کارگاهی من که زمانی غواص بود به من گفت که زیر دوش آنقدر ایده‌های خوب به ذهنش رسیده که برای ثبت آنها یک تخت شاسی زیرآبی در حمام گذاشته است. شما هم می‌توانید با کمتر از ده دلار یکی از این تخته‌ها را از فروشگاه‌های وسایل غواصی تهیه کنید.

فرد دیگری در کلاس در مقابل چشمان حیرت‌زده من دست در کوله‌پشتی خود کرد و یک تولیدکننده جیبی یون منفی بیرون آورد که به فن‌دک ماشین متصل می‌شد و به او کمک می‌کرد در حین رانندگی تفکر خلاق‌تری داشته باشد.

و یکی از خبرنگاران روزنامه سیاتل تایمز برایم تعریف کرد که هر وقت در کار خود درمی‌ماند و مجبور است آن را در موعد مقرر تحویل دهد، برای راه انداختن **قوة** تخیل خود از دفتر کارش بیرون می‌رود و دور دریاچه گرین لیک قدم می‌زند **در حالیکه کاغذ و قلم را نیز همراه خود دارد.**

از تمام این مثال‌ها می‌توانید الهام بگیرید و از آنها در موقعیت‌های شخصی و کاری استفاده نمایید. به قول وردزورث شاعر که با این قطعه به مایکل دستور خروج از خانه را می‌دهد،

شاید زمزمه جویبار و آب روان
بیش از نشستن در گوشه خانه
پند دهد تو را در باره سرشت انسان
یا معنای خیر و شر

زندگی روزمره خود را به رشته تحریر درآورید

هر روز یک قاصد زندگی شما را با دنبال کردن قرارها، حساب مخارج، فعالیت‌های برنامه ریزی شده و هر چیز دیگری که می‌خواهید در تقویم همراه خود وارد کنید، اداره می‌کند. این قاصد کارهای کسل‌کننده شما را انجام می‌دهد اما آیا به بخش معنوی وجود شما هم کمکی می‌کند؟ آیا یک برنامه ریز هم وجود دارد که هر روز نه فقط قرارهای شما را به یادتان بیاورد بلکه شما را وادارد که انسان بهتری باشید. خلاصه اینکه، نه فقط فهرستی برای انجام دادن بلکه فهرستی برای بودن تهیه کند؟

هنرمندی به نام ران دقیقاً از چنین سیستمی برخوردار است. او از نوشتن به شیوه‌ای متفاوت و کم‌وبیش غیرمعمول برای هدایت اهداف و زندگی روزمره خود استفاده می‌کند.

داستان ران

من و ران در «مسابقه رمان‌نویسی در سه روز» با هم آشنا شدیم و لذا شاید بشود گفت ما با هم در مسابقه ماراتن دویده‌ایم یا در مسابقه خلق شاهکار ادبی. ما سه روز متوالی در کافه ویواچی کنار هم نشستیم و تقریباً بدون

اینکه کلمه‌ای میانمان رد و بدل شود چهارده تا شانزده ساعت در روز نوشتیم تا کار تمام شد.

ران مرد جوانی است با استعدادهای گوناگون و ژست عالی. بعدها وقتی فهمیدم یکی از راه‌های او برای بیان خلاقه رقص است، اصلاً تعجب نکردم. وقتی اولین بار با هم ملاقات کردیم او دانشجوی بازیگری و فیلمنامه‌نویسی بود در حالیکه همزمان مشغول تمرین برای ایفای نقشی اصلی در یک نمایش بود و زمانی را که خودش نوشته بود به فیلمنامه تبدیل می‌کرد.

او الهه انرژی و فعالیت بود. وقتی با وی حرف می‌زدید نیروی نهفته در زیر پوست او را احساس می‌کردید. اگر وسط گفتگو با شما، در هر جایی از دنیا کسی به خطر می‌افتاد ممکن بود مؤدبانه عذرخواهی کند و با پریدن به درون نزدیک‌ترین باجه تلفن تبدیل به سوپرمن شود یا با گذاشتن دست‌ها به روی سینه به یک پلیس تغییر شکل دهد.

ران در حال حاضر در تگزاس و در حال گذراندن بیست و یک واحد پایانی در دانشگاه زنان تگزاس است. اینکه چگونه می‌تواند تمرکز خود را به این خوبی حفظ کند و طی یکی روز از عهده این همه کار متفاوت بربیاید؟ ران می‌گوید که این کار را با استفاده از «فهرست اهداف» روزانه انجام می‌دهد.

تعیین هدف روز از طریق نوشتن

«من روزم را با نوشتن فهرستی آغاز می‌کنم که به من یادآوری می‌کند آن روز را چگونه می‌خواهم بگذرانم.

این راهی است برای ارتباط برقرار کردن با عناصری که ارزش زیادی در زندگی من دارند. هر چه آگاهی بیشتری از آنها داشته باشم زندگی‌ام را

غناي بیشتری می بخشند. به همین دلیل است که آنها را هر روز می نویسم.»
نخستین جمله در فهرست او عبارت است از،

من افکارم را تحت کنترل و نظارت دارم و آنها را به هر جایی که
ممکن باشد هدایت می کنم.

«این احساس به من کمک می کند تا در زمان حال باقی بمانم. زندگی
در زمان حال جریان دارد. وقتی غرق افکار خود می شوم خودم را از اینجا
و اکنون جدا کرده ام.»

دومین فرمان روز بر همین نکته حکیمانه تأکید دارد.

من از طریق تنفس و آگاهی حسی، بر اینجا و اکنون تمرکز می کنم.

ران فهرست خود را با آخرین سرعت ممکن می نویسد و سعی دارد
همه آنها را یادداشت کند. غیر از دو مورد اول، بقیه لزوماً هر روز با همان
ترتیب نوشته نمی شوند: اما او خود را موظف کرده که به فهرست روز قبل
نگاه نکند مگر اینکه نتواند چند مورد آخر را به یاد بیاورد.

«چیزهایی که فهرست می کنم به من ابزارها، اصول و روش هایی را
یادآوری می کنند که می خواهم خود را در زندگی روزانه با آنها هماهنگ
کنم. قبلاً این جملات یادآوری کننده را در قالب فرامین و دستورات
می نوشتم، مثلاً «افکارت را کنترل و نظارت کن.» اما وقتی آنها را به
صورت زمان حال و اول شخص نوشتم، حالت مستقیم تری پیدا کردند.»

حالا کمتر حرف می زنم و بیشتر گوش می دهم و اجازه می دهم اعمالم
بلندتر از کلماتم حرف بزنند.

با هر آدمی که ملاقات می کنم چنان رفتاری دارم که گویی مهم ترین
آدم روی زمین است.

حالا احساس می‌کنم نیروی تمام عالم در من جریان دارد.
مردم عاشق این هستند که به من عشق و پول بدهند.
هر دلاری که خرج می‌کنم دنیا را ثروتمندتر می‌کند و چند برابر آن به
خودم برمی‌گردد.

نوشتن اصولی که او می‌خواهد در زندگی روزمره راهنمایش باشند به
او کمک می‌کند تا به آن شیوه رفتار کند، زیرا هدف روشنی در ذهن دارد و
در صورت لزوم می‌تواند مسیر خود را تغییر دهد.

جمع کردن کلمات قصار

سخنان خردمندان و جملاتی که ران می‌نویسد عموماً ریشه در مطالعات
گسترده او دارند. و یا آنها را می‌سازد تا با مهارت تازه‌ای که در صد کسب
آن است مرتبط سازد.
یا به شکلی تصادفی به جمله‌ای برمی‌خورد که به گوشش آشنا می‌آید.
مثلاً یک بار از جین هیوستن فیلسوف که در یک مصاحبه رادیویی حرف
می‌زد، در باره «زمان چندرنگ» شنید و فکر کرد ایده ارزشمندی است.
«زمان چندرنگ» به این معناست که ظاهراً زمان بسته به اینکه در حال
انجام چه کاری هستید و چه مشغله‌ای دارید، به شکل متفاوتی می‌گذرد.
وقتی بدون مزاحمت روی چیزی کار می‌کنید و کاملاً تمرکز دارید،
ساعت‌ها ممکن است چنان به سرعت بگذرد که گویی چند دقیقه
گذشته است. در این حالت، همزمان، هم در بی‌نهایت و هم در یک لحظه
زندگی می‌کنید.

بنابراین یکی از چیزهایی که حالا هر روز صبح به خودش می‌نویسد
عبارت است از:

اختصاص دادن به آن ندارم. مدتی است روی تئوری موسیقی، صدا، آواز و پیانو کار می‌کنم. کار روی تئوری موسیقی را صبح‌ها در حمام و با استفاده از آن نوع کتاب‌هایی انجام می‌دهم که صفحه سمت راست آن را می‌پوشانید و جواب‌ها را در صفحه سمت چپ وارد می‌کنید.»

ذره ذره دارد شکل می‌گیرد.

«تا اینجا کتاب تئوری موسیقی سال اول را تمام کرده‌ام و دارم کتاب سال دوم را شروع می‌کنم.»

ران از اصطلاح «کامبوپاپ» برای اشاره به انجام همزمان چند کار مختلف استفاده می‌کند.

من هر بار یک کار را تا آخر انجام می‌دهم مگر اینکه از قبل برای انجام کارهای کامبوپاپ برنامه‌ریزی کرده باشم.

«بروس لی می‌توانست همزمان کتاب بخواند، تلویزیون تماشا کند و ورزش‌های رزمی انجام دهد. هر کدام از این کارها بخش متفاوتی از توجه او را به خود معطوف می‌کردند و لذا او می‌توانست همزمان سه یا چهار کار مختلف را به خوبی انجام دهد. منظورم از فعالیت‌های «کامبوپاپ» این است.»

ران نخست اعتراف می‌کند که «کامبوپاپ» را با آن شدتی که بروس لی انجام می‌داد اجرا نمی‌کند؛ اما او، مثلاً، در حین حرف زدن با تلفن ورزش‌های کششی انجام می‌دهد. اگر قصد انجام چند کار همزمان را نداشته باشد روی یک کار تمرکز می‌کند تا آن را به پایان برساند.

جمله دیگری در فهرست روزانه ران منعکس‌کننده یکی از اصول فلسفی و اعتقادی اوست.

به رغم تمام نگرانی‌ها، بر اساس معنویت درونم زندگی می‌کنم که ترس نمی‌شناسد و می‌داند که عالم همین حالا همه چیز را برایم فراهم می‌کند.

ران می گوید «گفتن اینکه "عالم...فراهم می کند" راهی است برای دربرگرفتن چندین اعتقاد مختلف. وقتی می گویم "عالم" منظورم نیروهای فرازمینی نیست. منظورم همان چیزی است که مالتز در کتاب سایکوسایبرنتیکس مطرح می کند- من این مطالب را وارد ذهن ناهوشیار بخشنده خودم می کنم، تا چیزهایی که درخواست می کنم یا چیزهایی که آرزویشان را دارم کم کم در زندگی ام ظاهر می شوند. مردم فکر می کنند که این تصادفی است. اما اگر فرض کنم که تصادفی است در این صورت هیچ تسلط و نفوذی روی آن نخواهم داشت. فکر این که شرایط و تصادف می توانند بر زندگی من حکومت کنند به این معناست که من هیچ هدف و مقصدی ندارم. این تفکر به معنای پذیرش سرنوشت است: من قایق شکننده ای هستم در دریای سرنوشت و جریان آب مرا هر جا که بخواهد با خود می برد. بسیاری از مردم باور دارند که اسیر سرنوشت خود هستند و زندگی آنها مقدر است.»

«اما من به این گروه از آدم ها تعلق ندارم.»

به عقیده ران مسأله این است که آغوش خود را به روی چیزها بگشاییم و اجازه دهیم که دیگران بدانند در جستجوی چه هستیم.

«داشتن هدف و آگاه بودن از چیزی که به دنبالش هستید اهمیت زیادی دارد. اگر به وضوح بدانید که چه می خواهید، به عقیده من، عالم آن را فراهم می کند: چیزی را که می خواهید به سمت خود می کشید. این یکی از دلایل من برای نوشتن فهرست های صبحگاهی است. این تصادفی نیست.»

اگر در آرزوی چیزی هستید می توانید بر سلسله احتمالات تأثیر بگذارید. درست مثل آن کسی که در اپرای پکن بشقاب ها را می چرخاند،

نمی‌کنم، فقط با دنیا و کائنات هستم بدون اینکه توقع پاداش از دیگران یا موقعیت‌ها داشته باشم. در غیر این صورت ممکن است باعث محدود شدن چیزی شوم که آن موقعیت‌ها و افراد به من می‌دهند. اگر از قبل برنامه مشخصی داشته باشم سد راهم می‌شود. اما اگر آماده پذیرش تمام احتمالات موجود یا هر آنچه از تعامل من با دنیا حاصل می‌شود، باشم شاید چیزهای به مراتب بیشتری یاد بگیرم.»

ران اصرار دارد که سبب او تفاوت زیادی با مدیریت زمان دارد. یکی از تفاوت‌ها این است که در پایان روز خودش را به خاطر کارهایی که انجام نداده سرزنش نمی‌کند.

«دلیلی ندارد احساس گناه کنم چون در این صورت از نخستین هدف در فهرست روزانه‌ام تخطی کرده‌ام. بر افکارم نظارت می‌کنم، و همچنین دومین هدف، بودن در اینجا و اکنون. احساس گناه به گذشته تعلق دارد. می‌خواهم هرکاری از دستم برمی‌آید انجام دهم تا وقت و آگاهی‌ام را در اینجا و اکنون صرف کنم چون زندگی در اینجا است. هر چه لحظه حال را بزرگ‌تر کنم زندگی‌ام غنی‌تر و پربارتر می‌شود.»

«اتفاقات و فرصت‌های تازه را با آغوش باز می‌پذیرم و در چارچوب هدف خودم دست به بداهه‌پردازی می‌زنم.»

حذف برخی از اقلام از فهرست اهداف

منظور از نوشتن یادآورها این است که آن را در ذهن خود بکارید. ران اکنون سال‌هاست که فهرست روزانه می‌نویسد. او، در شکل ایده‌آل، می‌خواهد به جایی برسد که نیازی به نوشتن هر روزه آنها نباشد، جایی که آنها به اصولی خودکار بدل می‌شوند و در برخی موقعیت‌های استرس‌زا در ذهن او جرقه می‌زنند. وقتی هنجارهای اجتماعی وارد رفتار او می‌شوند

فهرست تغییر می‌کند؛ موردی قدیمی حذف می‌شود و موردی جدید اضافه می‌گردد. این فرایند در مورد بسیاری از تجربیات یادگیری صدق می‌کند.

وقتی برای نخستین بار چیز تازه‌ای را یاد می‌گیرید با آن اصلاً احساس راحتی نمی‌کنید. فقط زمانی راحت‌تر می‌شود که آن را مدتی انجام دهید، تا جایی که می‌توانید آن را بدون فکر کردن به آن انجام دهید.

«هر چه کاری را بیشتر و بیشتر انجام دهید خیلی زود تبدیل به یک عادت می‌شود و آن را به شکلی طبیعی انجام می‌دهید. رانندگی مثال خیلی خوبی است. کسانی که تازه رانندگی یاد می‌گیرند باید به همه چیز توجه کنند. اما بعد از مدتی اصلاً در فکر کاری که می‌کنید نیستید و این عمل را به شکلی کاملاً خودکار انجام می‌دهید.»

برای ران، اضافه کردن یک مورد به «فهرست اهداف» باعث می‌شود نیاز به آن وارد ذهن خود آگاه او گردد و به این ترتیب شروع به کار بر روی آن کند.

نوشتن جملات در مقایسه با به زبان آوردن آنها

ران هر روز همان چیزها را به عنوان یک حکم ایجابی و نیز، به قول خودش، «به عنوان چیزی که باعث تمرکز و یادآوری می‌شود» می‌نویسد. «فهرست اهداف» به او یادآوری می‌کند که می‌خواهد چه جور انسانی باشد. «فهرست اهداف» یک چتر حمایتی است که به تدریج نوعی نگرش و زیربنا به وجود می‌آورد.

«این یادآورها الگویی را در اختیار من قرار می‌دهند که با آن پا در دنیای خارج می‌گذارم. بنابراین وقتی از خانه خارج می‌شوم روی اهدافم تمرکز دارم. هدف من انجام این کارهاست، هدف من این است که بر

افکارم نظارت کنم، در اینجا و اکنون باشم، مقدار غذایی را که می خورم به حداقل برسانم، کمتر حرف بزنم و بیشتر گوش کنم و خیلی چیزهای دیگر.»

در ضمن، داشتن این اهداف باعث افزایش احتمال وقوع آنها می شود.

«نوشتن یعنی اینکه من به این شیوه زندگی خواهم کرد و این اهداف در کانون تمرکز من خواهند بود. قلم من نمی تواند چیزی را به روی کاغذ بیاورد که به آن باور ندارم. هر اصلی را که می نویسم به آن فکر می کنم و میزان تعهدم را نسبت به آن می سنجم.»

ران می داند که خیلی ها ممکن است ترجیح دهند که فهرستی مثل فهرست او را یک بار بنویسند یا آن را کپی کنند و آن را هر روز بخوانند و با شنیدن صدای خود که این مفاهیم را با صدای بلند به زبان می آورند آنها را در ذهن خود حک کنند. اما این تکنیک به اندازه تکنیک او مؤثر نیست. «دلیل اینکه آنها را هر روز می نویسم این است که بفهمم تا چه حد با آنها پیوند دارم.»

خود عمل نوشتن باعث شود از خودش بپرسد، آیا اینجا و در اکنون هستم؟

«وقتی بیدار می شوم در حال و هوای متفاوتی هستم. تازه از فضای رؤیا خارج شده ام و گاهی حواسم جمع نیست. گاهی نوشتن فهرست کمی طول می کشد چون با وجود اینکه هر روز آنها را می نویسم نمی توانم فکر را روی آنها متمرکز کنم. این کار معیاری است برای من که بفهمم ذهنم تا چه حد هوشیار است، و تا چه حد روی آن روز بخصوص تمرکز دارم.»

«اگر در عالم هیپروت باشم یا نتوانم چیزی را به یاد بیاورم نگاهی به

متعهد شدن

در بخش بسیار مشهوری از کتاب هیئت اعزامی اسکاتلند به هیمالیا، دلیور. اچ. موری در باره اهمیت تعهد سخن می‌گوید. وقتی به چیزی اعتقاد داری و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنی از همه نوع حمایت و پشتیبانی برخوردار خواهی شد.

تا وقتی متعهد نشده‌ای تردید داری... از لحظه‌ای که آدمی با تمام وجود متعهد می‌شود مشیت الهی نیز به کمک او می‌آید. اتفاقاتی می‌افتد که در غیر این صورت هرگز نمی‌افتاد. جریان کاملی از حوادث به نفع فرد شکل می‌گیرد... اتفاقات پیش‌بینی نشده و ملاقات‌ها و کمک‌های مادی که هیچ‌کس در خواب هم نمی‌دید سر راهش قرار می‌گیرند.

بر عهده شماست که به احتمال و امکان اعتماد کنی به حدی که آماده باشی رؤیایت را به روی کاغذ بیاوری، حتی درحالی‌که هیچ نشانه‌ای دال بر اینکه واقعاً اتفاق خواهد افتاد در دست نداری.

داستان بیل

دوستم بیلی خواب‌های تکراری می‌دید. نمی‌شد اسم آنها را کابوس

نکردن کلاس، در قفل شده و پلکان بسته، همگی به یافتن راهم در زندگی مربوط می شدند.»



بیل به سراغ نامه‌هایی رفت که کمیته برگزاری گردهمایی برایش فرستاده بودند و تاریخ گردهمایی را به روی یخچال خانه‌اش چسباند. روز بعد دوستش جف، که همکلاسی و از اعضای انجمن دانشجویان بود، با او تماس گرفت. جف عضو گروهی بود که کار برگزاری گردهمایی بچه‌های کلاس را بر عهده داشتند.

بیل به جف گفت که دلش می‌خواهد بیاید اما فکر نمی‌کند از عهدهٔ مخارج آن بر بیاید. جف گفت «خب، در باره‌اش فکر کن. اسم تو را در فهرست "احتمالا" قرار می‌دهم.»
«هر چه بیشتر در باره‌اش فکر می‌کردم دلم بیشتر می‌خواست در مراسم شرکت کنم، و رفتنم غیر ممکن تر بنظر می‌رسید.
اما دائم به خودم می‌گفتم باید این کار را بکنم.»

آن را بنویس

این دوروتی بود که به بیل پیشنهاد کرد قصد خود را بنویسد. و بیل هم این کار را کرد. تک جمله‌ای در یک دفتر یادداشت قدیمی.

این کاری است که می‌خواهم انجام دهم: می‌خواهم برای سی‌امین گردهمایی به رنسلار بروم.

«آن را در دفتر یادداشت خودم نوشتم. بله، من یک دفتر یادداشت دارم - که هر شش یا هفت سال چیزی در آن می‌نویسم.»
بیل می‌خندد.

«در نوشتن خاطراتم ید طولایی دارم.»

بیل داشت به زمانی که باید تصمیم نهایی خود را می‌گرفت نزدیک می‌شد. گرچه آنها هنوز هم پول این کار را نداشتند اما موعد مقرر رسید و بیل به جف گفت «بله، آنجا خواهم بود. می‌آیم، قصد دارم حتماً بیایم. مرا در فهرست قطعی‌ها بگذار.»
و بیعانه‌اشام را نیز فرستاد.

«به این ترتیب متعهد شدم که آنجا باشم.»

او بینی خود را بالا می‌کشد و سرتکان می‌دهد، گویی هنوز هم باورش نمی‌شود چطور قدم تعیین‌کننده را در پذیرش دعوت برداشت بدون اینکه بداند چطور می‌خواهد این کار را انجام دهد.

چگونه ممکن شد

به زمان جشن نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شد؛ و زمانی رسید که باید بلیط هواپیما می‌خرید. چند هفته بیشتر به گردهمایی نمانده بود. هنوز هم داشت سعی می‌کرد راهی برای پرداخت پول بلیط، هتل و کرایه ماشین پیدا کند.

در این فاصله، دوروتی مشغول تطبیق دادن دفاتر حساب کار خود بود. یک روز که داشت به خاطر صورت حساب سنگین تلفن غرولند می‌کرد چشمش به توضیحی افتاد که در زیر صورت حساب آمده بود. در آنجا نوشته شده بود که مسافران ثابت پروازهای هوایی بابت هزینه تلفن‌های راه دور خود مشمول تخفیف می‌شوند و با این تخفیف توانست پول لازم برای خرید بلیط هواپیما را تهیه کند.

بعد از این بود که اتفاقات یکی بعد از دیگری به وقوع پیوست.

وقتی برادرش جان، که در لانگ‌آیلند نیویورک زندگی می‌کند، شنید

را طراحی کند، با این هدف که به آن جامعه عمل ببوشاند. وقتی خیالبافی می‌کنید تعهدی نسبت به خلق آن ندارید، درحالی‌که وقتی چیزی را با نوعی تعهد شخصی تخیل می‌کنید، ساخته می‌شود. وجه تمایز آنها تعهد است. تأثیر نوشتن این بود که مرا از خیالبافی بیرون آورد و به آن متعهد شدم. «وقتی آن را به روی کاغذ می‌آورید، به نوعی، واقعیت پیدا می‌کند. کم هستند کسانی که به نوشتن عادت دارند. برای من نوشتن کاری غیرعادی است. به روی کاغذ آوردن یک چیز نوعی تعهد است.»

به انجام رساندن

بیل بعد از برگشتن از گردهمایی احساس می‌کرد به نوعی انجام وظیفه کرده است.

«به آنجا برگشته و واقعیت را با رؤیا مقابله کرده بودم. از اینکه رفتم خوشحالم. به هیچ راز تازه‌ای در باره خودم یا کس دیگری پی نبردم. در واقع بیشتر نوعی به انجام رساندن یک کار بود، انگار باید می‌رفتم.»
و بعد از رفتن به گردهمایی، خواب‌ها متوقف شدند.

● حالا نوبت شماست ●

نخستین گام برای متعهد شدن این است که آماده نوشتن خواسته خود باشید. بعد اقدام کوچکی در راه تحقق آن رؤیا صورت دهید، حتی اگر شواهد عکس آن را نشان می‌دهند. و بعد تعجب نکنید اگر کمک از جاهایی رسید که اصلاً انتظارش را نداشتید.
به قول جولی کامرون «بپريد، تور ظاهر خواهد شد.»

روی هم چیدن اهداف: بالا بردن راهبند

شما می‌توانید همزمان بیش از یک هدف داشته باشید و اجازه دهید که موفقیت یکی مبنایی برای دیگری باشد. هرگاه بر یک ترس غلبه می‌کنید یا به مهارتی دست می‌یابید، پاداشی در انتظار شماست. اغلب قیمت یکی را می‌پردازید اما دو پاداش می‌گیرید چراکه وقتی در یک حوزه از زندگی خود پیشرفت می‌کنید در حوزه‌های دیگر نیز نیرو می‌گیرید.

داستان قفس توپ‌زنی مارک

از آنجا که دوستم مارک، که در فصل ۲ در باره‌اش حرف زدم، خواندن را دیر شروع کرد احساس می‌کرد کارهای زیادی هست که باید انجام دهد. «همیشه از آنچه می‌خواست اتفاق بیافتد وحشت داشتم. با زحمت زیاد، هر کاری را که از انجامش لذت می‌بردم کنار گذاشتم، رُس خودم را کشیدم، و روی خوانندگی کار کردم. روش‌ام خیلی بد بود و دیدگاهی منطقی و "دو دوتا چهارتا" داشتم. عاقبت نتیجه گرفتم، اما وقتی آدم به این شیوه عمل می‌کند موفقیت چندانی در انتظارش نیست. وقتی نقش مهمی را در یک تماشاخانه مهم به او پیشنهاد کردند هم

هیجان زده شد و هم ترسید.

«قبل از اینکه آن نقش را بپذیرم دچار بحران شدم. در اصل، من در آستانه شروع کار حرفه‌ای خودم بودم. گرفتن آن نقش می‌توانست باعث پیشرفت من شود اما می‌ترسیدم، می‌ترسیدم، می‌ترسیدم.»

مارک تصمیم گرفت برای مبارزه با اضطراب ناشی از ایفای نقش، به جنگ ترس خود از ورزش برود.

برای اینکه بفهمید مارک چگونه توانست مشکل را حل کند و بحران را پشت سر بگذارد باید بدانید که مارک در کودکی هیچ‌وقت بازیکن خوب بیسبال نبود و اغلب آخرین نفری بود که برای تیم‌های مدرسه انتخاب می‌شد.

«بازیکن خیلی بدی بودم و همیشه دستپاچه می‌شدم. وقتی یارکشی می‌کردند من همیشه نفر آخری بودم که انتخاب می‌شدم. حتی یک سال بچه‌ای که پایش در گچ بود قبل از من برای بازی انتخاب شد.»

مارک تصمیم گرفت با اقدامی قاطع در زمان حال به جنگ این ترس قدیمی برود. او به اتفاق یکی از دوستانش به یک قفس توپ‌زنی رفت تا بیسبال بازی کند.

در پایان روز مارک احساس کرد که اعتماد به نفس و توانایی‌اش افزایش یافته. و احساسش درست بود؛ تجربه بازی در قفس توپ‌زنی بر خوانندگی او هم تأثیر مثبت گذاشت.

وقتی اولین بار وارد قفس شد در واقع توانست دو بار توپ را بزند که برای خودش خیلی تعجب‌آور بود. و بار سومی که وارد قفس شد توانست از شانزده توپ دوازده‌تارا بزند.

«بار سومی که وارد قفس شدم فهمیدم که می‌توانم بهتر بخوانم.»
حالا مارک دائماً به دنبال تجربه‌های تازه است. اگر به رستوران برود و

پیشخدمت به او پیشنهاد کند که برای باز شدن اشتهايش ماهی مرکب بخورد قبول می‌کند، حتی با وجود اینکه ممکن است از آن خوشش نیاید.

«این کار را بیشتر و بیشتر می‌کنم و خودم را وامی‌دارم کارهایی انجام دهم که قبلاً هرگز انجام ندادهام. دائماً تلاش می‌کنم از محدوده امن و راحت خودم خارج شوم. غذاهایی را که قبلاً امتحان نکرده‌ام سفارش می‌دهم فقط برای اینکه امتحان کرده باشم. چون می‌دانم هر بار که این کار را می‌کنم، خوانندگی‌ام کمی بهتر می‌شود، چون کمی شجاع‌تر می‌شوم.»

برداشتن محدودیت‌های دوران کودکی

انجام کارهایی که به نظر غیرممکن می‌رسند اغلب نوعی به مبارزه طلبیدن محدودیت‌ها و فرامین دوران کودکی است. ما به عقب برمی‌گردیم و محدودیت‌های دوران کودکی را نقض می‌کنیم و قوانین را دو باره می‌نویسیم. باید نترسید از اینکه در آغاز چندان موفقیتی کسب نکنید و خودتان را به خاطر اینکه اساساً چنین جرأتی به خرج داده‌اید تشویق کنید.

به قول دوستم کارول کیف «هر چیزی که ارزش انجام دادن دارد ارزش انجام دادن دارد - نقطه.»

یک بار از یانین شنیدم که می‌گفت چگونه چیزی «در ذهنم بود درحالی‌که نمی‌دانستم آن را در ذهن دارم.» اشاره او به این بود که چگونه وقتی چیزی را می‌نویسیم و بعد آن را فراموش می‌کنیم به شکلی جادویی و زیرآستانه‌ای اتفاق می‌افتد. این پدیده یک جنبه منفی و ناخواسته هم دارد. جملاتی منفی مثل «از عهده انجام آن بر نمی‌آیم»؛ «به من

می خندند؛ «اجازه بده کمک کنم» (حتی اگر تحت لوای محبت و مهربانی باشد فقط به این معناست که آن را کاملاً غلط انجام می دهید)؛ و «شکست خواهی خورد» در اعماق روح و روان شما حک می شوند. اینها پیام‌هایی هستند که در ذهن شما می مانند هر چند که خودتان از وجود آنها آگاه نیستید.

حالا که بزرگ شده‌اید می توانید پیام‌ها را اصلاح کنید.

همه ما موانع خاص خودمان داریم؛ کاری که برای یک نفر آسان است چه بسا برای دیگری سخت‌ترین کار دنیا باشد.

هالووین گذشته، برای اولین بار در زندگی ام یک کدو را خالی کردم و برش زدم. در گذشته همیشه فکر می کردم همه این کار را بهتر از من انجام می دهند و به همین دلیل می گذاشتم آنها این کار را بکنند. یا اگر سعی می کردم و گند می زدم یا حتی این دست آن دست می کردم یک نفر از راه می رسید و می گفت «بده من! بگذار من انجام بدهم!» و چاقو را از دستم می گرفت.

اما هالووین گذشته پسرانم، جیمز و پیتر، از من برای این کار دعوت کردند. آنها قبلا کدوها را خریده بودند، روزنامه‌ها را پهن کرده بودند و اصرار می کردند که «بیا این چاقو را بگیر، مال خودت را باید درست کنی.»

در آغاز ترس برم داشته بود. می دانستم که کدوی من به زیبایی مال آنها نمی شود چون آنها به نحو حیرت‌انگیزی باهوش هستند. اما به هر حال این کار را کردم. به پاس اپرای توراندات اثر پوچینی، آن را به شیوه چینی درست کردم. خیلی خوب نشد اما مال من بود. احساس آزادی و شادی می کردم.

این حس شادی و موفقیت، روز بعد بر کارم تأثیر گذاشت. هر بار که به

آن فکر می‌کردم لبخند شادی بر چهره‌ام نقش می‌بست. حالا از آن موفقیت به عنوان استعاره‌ای برای چیزهای دیگر زندگی‌ام استفاده می‌کنم. اخیراً وقتی اتفاقی افتاد که مرا از پای درآورد، یانین تصویر دختر کوچولویی را به من داد که یک کدوی گنده را می‌برد، درحالی‌که خنده‌ای روی صورت خودش - و کدو - نقش بسته است. آن را به یخچال خانه چسباندم و هر بار که می‌خواستم به کارهای طاقت‌فرسا پردازم به آن نگاه می‌کردم.

تصویر به من می‌گفت «از عهده‌اش برمی‌آیی (و لذتبخش است!)».

انتقال موفقیت

دوستم باب مک چسبانی آن را «روی هم چیدن» می‌نامد. یعنی یک موفقیت اهرمی می‌شود برای موفقیت بعدی. یاد گرفتن کار با کامپیوتر زمانی که تازه وارد بازار شده بود به نویسندگی من کمک کرد. کسانی بودند که می‌گفتند «هرگز نمی‌توانی آن را یاد بگیری چون خیلی شهودی هستی».

وقتی حالا به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که دوستم بیل هریسون خیلی کمک کرد و از این بابت مدیون او هستم.

وقتی نمی‌توانستم کامپیوتر را وادار به انجام کار مورد نظرم کنم بیل می‌گفت «کامپیوتر فکر می‌کند چه کاری از او خواسته‌ای؟» بیل توضیح داد که هر وقت اشتباهی رخ می‌دهد از نظر کامپیوتر درست است. بعدها شنیدم که این رویکرد را با عنوان پرزرق و برق «همذات‌پنداری مؤکد» خطاب می‌کنند که به معنای یکی شدن با دستگاهی است که قصد دارید کار با آن را یاد بگیرید؛ یعنی وارد «ذهن» آن شدن. خیلی از کسانی که استعداد فنی دارند در کار تعمیر دستگاه‌ها از این ابزار سری استفاده می‌کنند.

نکته اینجاست که من بالاخره کار با کامپیوتر را یاد گرفتم و این کار باعث شد نویسنده تیزهوش تری شوم. نه به این خاطر که حالا می توانستم از یک فرهنگ لغت استفاده کنم یا به این دلیل که تایپ کامپیوتری باعث سهولت کار می شد بلکه چون اعتماد به نفسی که به خاطر توانایی تفکر پیدا کردم به کار خلاقه ام انتقال یافت. من آدم منطقی تری شدم و به افکارم سازماندهی بهتری دادم.

ساختن یک استعاره

در ادامه با نمونه ای از «روی هم چیدن» آشنا می شوید که به زندگی یک انسان رنگ و بوی خاصی داده است. یکی از دوستان من با چنان اعتماد به نفسی دست به کارهای جدید می زند که یک بار از او پرسیدم این همه دل و جرأت را از کجا آورده است. ادنا توضیح داد که دلیل آن باید اتفاقی باشد که در جوانی **برایش افتاد**. او در **تلویزیون دیده بود** که کسی یک تک چرخ را می راند و فهمیده بود که **توانایی انجام این کار خیلی باشکوه و مهم است**. آن همه تعادل، آن همه زیبایی، آن همه آزادی و بی پروایی - بدون فرمان، بدون محدودیت و آزاد. فردی که روی تک چرخ نشسته بود خیلی خوشحال - و حتی راحت و طبیعی - بنظر می رسید. بنظر می رسید کار ساده ای باشد.

ادنا از دو چرخه فروشی نزدیک آلکی پونت یک تک چرخ گرایه کرد و تازه اینجا بود که فهمید این کار به آن سادگی هم که بنظر می رسید نیست. ادنا دائماً از روی تک چرخ می افتاد.

به تمرین ادامه داد و روز به روز بهتر شد، گویانکه هنوز هم کمی متزلزل و لرزان بود، اما سواری اش آنقدر خوب شد که توانست والدینش را متقاعد کند اولین تک چرخ متعلق به خودش را به عنوان هدیه تولد

تشکیل یک گروه: چه چیزی؟ تا کی؟

اگر در رسیدن به چیزی که در زندگی می‌خواهید جدی هستید، تصمیم قطعی بگیرید، به عنوان راهی برای ترغیب خود و ارزیابی میزان پیشرفتی که داشته‌اید، به طور منظم با افراد همفکر ملاقات کنید. وقتی مجبور باشید تا زمان ملاقات بعدی تکالیف خاصی را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای تکمیل کار پیدا می‌کنید.

چنین گروهی، در بهترین حالت، شما را به حد نهایی توان‌تان می‌رساند و حتی وقتی افق دید شما محدود می‌شود مقصد را به یادتان می‌آورد.

گروه سیمور

الآن سال‌هاست که از عضویت در گروه سیمور سود زیادی می‌برم. افراد گروه سیمور هفته‌ای یک بار صبح‌های جمعه در کافه ویواچی با هم ملاقات می‌کنند.

ما دقیقاً رأس ساعت ۸ صبح همدیگر را می‌بینیم. اعضای گروه همیشه وقت شناس‌اند: آنها رأس زمان مقرر می‌رسند و آماده‌اند تا در باره

به کسی نگویید) که ما فقط دو نفر هستیم، یانین و من، و از نظر ما این تعداد کافی است. به این ترتیب اگر یکی از ما دیر کند یا اصلاً سر قرار حاضر نشود (که گاهی پیش آمده) فقط یک نفر ناراحت می شود و آن یک نفر هم به دل نمی گیرد و آن را می بخشد چون خودش هم احتمالاً مدتی پیش تأخیر داشته یا فراموش کرده سر قرار حاضر شود. ما نسبت به هم خیلی شکیباً و صبوریم و اجازه می دهیم هر موضوعی که در برنامه نبوده مطرح شود. این روش برای ما مفید بوده. ما یاد گرفته ایم که چگونه کار سنگین را با تفریح ترکیب کنیم.

یانین و من به این دلیل به جلساتی که با هم داریم نام «گروه» داده ایم که شما متوجه نشوید کلوپ ما فقط دو عضو دارد و آن را گروه سیمور نامیدیم تا به اندازه جلسات سرمایه گذاری مهم جلوه کند. البته جلسات ما هم نوعی جلسات سرمایه گذاری است اما با این تفاوت که سهام آن دست خود ماست و سود سهام بیشتر از اکثر سرمایه گذاری های مشترک است.

آرزوگری

صادقانه باور دارم که باربارا شر هم از کلوپ غیرعادی ما خرسند و راضی است، هر چند که او سازنده بسیاری از استانداردهایی است که ما هر هفته (یا یک هفته در میان، بسته به اینکه کی همدیگر را ببینیم) آن را زیر پا می گذاریم. باربارا شر نویسنده کتاب جالب آرزوگری است و من سال ها پیش یک دوره در کلاس های او شرکت کردم. شر توصیه می کند که به طور مرتب در جلسات گروه هایی که آنها را «گروه های موفقیت» می نامد شرکت کنیم و به یکدیگر برای جامه عمل پوشاندن به رؤیاهای کمک نماییم. از زمانی که در کلاس های انگیزه بخش شر شرکت کردم تا کنون،

چندین و چند «گروه موفقیت» را تشکیل داده یا به آنها ملحق شده‌ام. تمام این گروه‌ها در زندگی من نقش مثبت ایفا کرده‌اند و از همه آنها سپاسگزارم.

ساختار این گروه‌ها هر چه که بود، تغییری در دو فرض بنیادی حادث نمی‌شد:

(۱) اگر مسیر درستی را انتخاب کرده باشید، تنها کاری که باید بکنید این است که به پیشروی خود ادامه بدهید.

(۲) خوب است کسانی را در کنار خود داشته باشید که به شما ایمان داشته باشند و راهنمایی و ترغیب‌تان کنند.

روش کار خیلی ساده است. هر هفته در یک دفتر کوچک خاطرات، اهداف کوچک مربوط به آن هفته را بنویسید، یعنی قطعه‌ای از یک پازل که در نهایت تصویر بزرگ را خواهد ساخت: «من تا هفته بعد...» و بعد قول‌هایی را نیز که افراد دیگر می‌دهند در دفتر خود کپی کنید. این کار نه تنها تک‌تک شما را متعهد می‌کند بلکه باید پاسخگو هم باشید.

چه چیزی؟ تاکی؟

به عقیده من مهم‌ترین سؤالاتی که می‌توانید از فردی که در پیشبرد یک پروژه، هر پروژه‌ای، جدیت دارد پرسید عبارتند از:

(۱) در گام بعد چه خواهی کرد؟

(۲) تاکی آن را انجام خواهی داد؟

و سومین مؤلفه مهم عبارت است از اصل «برگشتن و گزارش دادن.»

وقتی کسی خارج از گروه سیمور را نیز بخواهم «حتی برای یک بار هم که شده» ترغیب به عمل کنم، از این فرمول استفاده می‌کنم. و اغلب این جمله را نیز اضافه می‌کنم: «وقتی انجامش دادی با من تماس بگیر.» و این تماس، همانطور که شرنیز به آن اشاره می‌کند، فقط یک تماس کاری است. اگر خواستی گپ بزنی تلفن را قطع کن و دوباره تماس بگیر.

اخيراً با زن جوانی صحبت می‌کردم که آماده بود تا به هدف خود برسد. او به وضوح می‌دانست در گام بعد چه خواهد کرد، مع الوصف خیلی یکه خورد وقتی بدون رو در بایستی از او پرسیدم، «بسیار خوب، تا کی این کار را انجام خواهی داد؟» او با اشتیاق و اعتماد به نفس زیاد پاسخ داد «به زودی!» او به خودش می‌بالید و لذا حتماً می‌توانید تصور کنید از جواب من چقدر متعجب شد،

«به زودی» جواب نیست. کی این کار را انجام خواهی داد؟»
حالا کمی مردد شده بود.

«شنبه؟ فکر کنم تا شنبه بتوانم آن را انجام دهم.»
«بسیار خوب. می‌توانی یکشنبه با من تماس بگیری و روی پیام‌گیر تلفنم پیغام بگذاری و انجام کار را اعلام کنی؟»
و او هم این کار را کرد.

وقتی «برگشتن و گزارش دادن»، به شکلی توافقی و مثل جلسات منظم گروه سیمور، به یک برنامه دائم تبدیل می‌شود، گام بعد، بعد از دادن گزارش، این است که نشانه را کمی جلو ببرید و از تمام اعضا بخواهید که به سوی میکروهدف تازه شنا کنند.

«شما تقاضای بروشور کردید، بسیار خوب، آیا می‌توانید، تا هفته بعد، با رئیس گزینش تماس بگیرید و فرم ثبت نام را دریافت نمایید؟»
 «تبریک عرض می‌کنم. شما گیتار کلاسیکی را که در آرزویش بودید به دست آوردید. هفته بعد چقدر برای درس گرفتن و تمرین وقتی می‌گذارید؟»

حواست به دونات باشد

مردی را می‌شناسم که تازه پدر شده و نامه‌ای برای پسر تازه به دنیا آمده خود نوشته است. «بگذار بقیه دنیا نقش شخصیت منفی را بازی کنند. من می‌خواهم قهرمان تو باشم.»

گروه شما باید به شکلی بی‌چون و چرا از شما جانبداری کند. گروه هدف جای «عشق سختگیرانه» یا اولتیماتوم دادن نیست. گروه هدف جایی است برای بحث و تبادل نظر میان افراد هم‌سطح که مقصودی جز تشویق و ترغیب یکدیگر ندارند.

نقشی که یانین برای من ایفا می‌کند نمونه خوبی است. او راحت و بی‌تکلف است. و رفتاری مادرانه دارد. این رفتار او را دوست دارم. او برای هر گام کوچکی که برمی‌دارم تشویق‌ام می‌کند.

وقتی بنظر می‌رسد که تلاشم به جایی نمی‌رسد یانین بلافاصله می‌گوید «بین چه کردی! بسیار خوب، پس کارهای الف، ب، و پ را انجام ندادی. آنها را در فهرست کارهای هفته بعد می‌گذاریم. اما اصلاً ناامید نشو، چون کارهای ت، ث، و ج را که انجام دادی، عالی بود.»

پدر عزیزم درسی به من داد که گاهی آن را فراموش می‌کنم. شعری که دوست داشت بخواند در واقع عصاره فلسفه او در زندگی بود:

هستیم. من همیشه نقشه‌هایی برای یانین دارم که در چارچوب زمان اختصاص داده شده غیرممکن بنظر می‌رسد، و او نیز به نوبه خود با جمله مورد علاقه‌اش - که آن را با لبخندی شیرین بیان می‌کند تا لحن خانم معلم سخت‌گیر را تعدیل کند - مرا ترغیب می‌کند تا انجام نشدنی را انجام دهم. طوری که انگار حقیقت محض را بیان می‌کند، با ابروهای بالا رفته و درحالی‌که سرش را مادرانه بالا و پایین می‌برد می‌گوید «تو از عهده‌اش برمی‌آیی.»

تأثیری که این جمله بر من می‌گذارد خیلی قوی است: یک آدم دیگر به من اعتماد دارد؛ چرا خودم نداشته باشم؟

هر چه جلسات گروهی تداوم بیشتری داشته باشد نقش بیشتری می‌توانید در کمک به یکدیگر ایفا کنید. می‌توانید همدیگر را به یاد پیروزی‌های گذشته بیدار کنید و آن را مبنایی برای پیروزی‌های آینده قرار دهید.

دو سال پیش یانین و من با هم در «مسابقه رمان‌نویسی در سه روز» شرکت کردیم که قبلاً در داستان ران به آن اشاره کردم و در کتاب قلبتان را به روی کاغذ بیاورید نیز در باره آن حرف زده‌ام. ما اغلب برای تقویت اراده و عزم یکدیگر به آن مسابقه اشاره می‌کنیم.

«دختری که توانست یک رمان را در عرض سه روز بنویسد می‌تواند...»

شگرد دیگر این است که کارهای بزرگ را به بخش‌های قابل‌کنترل خرد کنیم.

یانین قصد داشت در مسابقه سالانه دوچرخه سواری در فاصله

دویست مایلی سیاتل تا پورتلند شرکت کند.
دختری که توانست یکی رمان را در عرض سه روز بنویسد می تواند
آن کار را انجام دهد!
تنها کاری که باید بکند این است که تمرین را به بخش های قابل کنترل
خرد کند و هر بار یکی از آنها را بنویسد.
یانین می دانست که قادر است ده مایل را یک ضرب رکاب بزند و
درست نزدیک خانه او جاده رفت و برگشتی به سوآرد پارک و بالعکس
وجود داشت که ده مایل بود.
او را وادار کردم که آن مسیر را از حالا تا ملاقات بعدی مان هفت بار
رکاب بزند.

«پنج بار قابل قبول است و بیشتر از آن کاری فوق العاده.»
«بسیار خوب، پنجاه مایل دوچرخه سواری تا هفته بعد، قطعی -
تلاش برای رسیدن به هفتاد مایل.»
او نوشت:

پنجاه مایل دوچرخه سواری، هر بار ده مایل، تا هفته بعد.

«به این شکل خوب است. کار را در تکه های کوچک، امکان پذیر
می کند.»

«این کارها وقت می برند»

یانین و من الآن سه سال است که به طور مرتب با هم ملاقات می کنیم. در
این فاصله من چهار یا پنج دفترچه خاطرات را پر کرده ام، از جمله یک
دفتر کوچک تذهیب شده از فلورانس. («ملاقات امیلی در ایتالیا» یکی از
اهداف من بود که به قسمت های قابل کنترل خرد شده بود.) وقتی موارد

هفتگی را در آن دفترها مرور می‌کنم می‌بینم که چگونه تعهد به علاوه مسئولیت‌پذیری به یانین کمک کرد تا رمان تاریخی خود را نخست تمام کند و بعد به چاپ برساند، در آن مسابقه دوچرخه سواری دویست مایلی شرکت کند، یک مسافرت آخر هفته رمانتیک را به اتفاق شوهرش برنامه‌ریزی کند، برای یک دوره آموزشی حین خدمت درخواست بدهد و پذیرفته شود، عکس خود را در یک مسابقه ملی شرکت دهد، و از یک میلیونر برای چاپ یک کتاب خاطرات برای دانش‌آموزان سال آخر خود کمک بگیرد.

در مورد من، گروه سیمور باعث شد به یونان برگردم، مرا ترغیب کرد در موردی اقامه دعوا کنم (و پیروز شوم!)، در استخدام کارمندان دفترم مرا راهنمایی کرد، و باعث شد این کتاب را پیشنهاد بدهم و بنویسم، داستان به داستان، فصل به فصل. یک فصل را نوشتن، سه تا را ویرایش کردن؛ نمونه‌خوانی؛ طراحی فهرست مطالب، ویرایش کردن تغییرات، وارد کردن؛ نوشتن فصلی جدید، ذره به ذره، و کتاب شکل گرفت که خود ادای احترامی است به گروه سیمور و «انضباط کاری».

آن دفترهای خاطرات برای من در حکم یک گنج هستند. آنها به من نشان می‌دهند چه گام‌هایی را برداشته‌ام که مرا به جایی که می‌خواستم رسانده است. دوباره و دوباره و دوباره. آنها به یاد من می‌آورند که، به قول دوستم جان گارنر، «این کارها وقت می‌برند.» آنها نشان می‌دهند که بعد از الهام اولیه چه عرق‌هایی ریخته شده. وقتی به علامت‌هایی نگاه می‌کنم که به نشانه انجام شدن کارهای هفتگی در کنار آنها زده شده می‌توانم ببینم که چطور به اینجا رسیده‌ام، چه پیروزی‌هایی داشته‌ام و چگونه آجرهای این بنا به دقت روی هم چیده شده و سر جای خود قرار گرفته‌اند.

ابتکار عمل را به دست گرفتن

بچه‌های من همیشه عاشق داستان دامبو فیل پرنده بودند و التماس می‌کردند آن را بارها و بارها برایشان بخوانم. حتماً قصه را به یاد دارید: همه سر به سر فیلی می‌گذاشتند که گوش‌های بزرگی داشت تا اینکه با موشی آشنا شد و موش به او یک پر جادویی داد. دامبو با این پر توانست پرواز کند.

حالا او پرواز می‌کرد و جمعیت را به تحسین وامی داشت. کسانی که او را مسخره می‌کردند، حالا با شدت برایش دست می‌زدند. او با اعتماد به نفس و آزاد بود. تا اینکه پر را انداخت. دامبو بلافاصله سقوط کرد و در آستانه برخورد به زمین بود که موش در گوشش فریاد زد «دامبو! پر مهم نیست. تو خودت بلدی پرواز کنی!»

دامبو با شنیدن این حرف دوباره پرواز کرد و با نیروی خود دوباره اوج گرفت.

وقتی آرزوهای خود را می‌نویسید، درست است که کمک اغلب از منبع غیرقابل پیش‌بینی و خارجی می‌رسد، اما با این وجود، خصوصاً اگر در راه خود با مانع روبرو شده‌اید، از حکمی که در عنوان کتاب به طور

ضمنی به آن اشاره شده غافل نشوید: (تو) بنویس تا (تو باعث شوی) اتفاق بیافتد. پَر جادویی مهم نیست. خودت اهمیت داری.

داستان ماریانا

یک روز پائیزی تلفن دفترم زنگ زد. زنی بود که در شهر ولز در ایالت نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفری) زندگی می‌کرد. اسم او ماریانا بود. ماریانا کتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور را خوانده بود (سه بار، به گفته خودش) و می‌خواست بداند آیا امکانش هست که برای برگزاری کلاس کارگاهی به ولز یعنی پایتخت شعر کابویی آمریکا بروم. به حرف زدن ادامه دادیم؛ گویی همدیگر را می‌شناختیم، گویی دوستان قدیمی بودیم. خیلی زود و به راحتی، او شروع کرد به نقل داستانی جالب دربارهٔ به حقیقت پیوستن رؤیایی ناممکن، رؤیایی که قبل از اتفاق افتادنش آن را نوشته بود.

ماریان و شوهرش **مزرعه‌دار بودند. منطقه آنها آنقدر دور افتاده بود که در آدرس آن یک رقم اچ. اس. (Highway Contract) به معنای مشمول قرارداد بزرگراه‌ها) وجود داشت.** یعنی به علت دور بودن همسایه‌ها از هم، اداره پست برای رساندن نامه‌ها با یک شرکت خصوصی نامه‌رسان قرارداد بسته بود. در ولز تنها یک خواروبار فروشی وجود دارد و در واقع این فروشگاه تنها مغازه شهر است که علاوه بر خواروبار فروشی، داروخانه هم به حساب می‌آید. برای هر خرید دیگری باید یا به شهر توپین فالز رفت که با ماشین دو ساعت راه است و یا به شهر الکو که فقط یک ساعت فاصله دارد.

ماریان با صدای قوی و در عین حال نرم و ملایم خود و لحنی که گویای خیلی چیزها بود دربارهٔ گذشته‌اش صحبت کرد.

«باید گذشته ما را بدانی؛ من و شوهرم احساس می‌کنیم که در تمام

خودخواهی دوست داری زندگی خودت را داشته باشی و به دنبال استقلال و آزادی هستی.»

ماریان در دفتر خاطرات خود از این دوراهی حرف می‌زند،

مامان امروز صبح زمین خورد. شنیدیم چیزی به دستگاه مراقبت که کنار تخت او می‌گذاریم برخورد کرد. نمی‌دانم چطور محیط را برای او امن تر کنم. او خیلی ضعیف و مریض احوال شده. اما گاهی لجباز و رئیس مآب و پرتوقع می‌شود. گاهی هم مهربان و قدرشناس می‌شود. باید یاد بگیرم که لحظه‌های بد را نادیده بگیرم و لحظه‌های خوب را تقویت کنم و به خاطر بسپارم.

خانواده‌های دیگر در این شرایط چه تصمیمی می‌گیرند؟ برای خیلی‌ها غیرممکن است که برای مراقبت از والدین پیرشان از کار و زندگی شخصی خود دست بشویند. این‌ها از کی می‌توانند کمک بگیرند؟ چه کسی به ما کمک می‌کند؟

در جستجوی یک محل

در مدتی که ماریان در اتاق انتظار بیمارستان‌ها و مطب دکترها می‌نشست تا به بیماری مادرش پی ببرد، که در نهایت آلزایمر تشخیص داده شد، بارها آرزوی خود را برای یافتن جایی که برای مادرش «خانواده دور از خانواده» باشد به روی کاغذ آورد. حتی یک بار به اتفاق خواهرش به سالت‌لیک‌سیتی رفت تا از امکاناتی که برای سالمندان وجود داشت و به آن توصیه شده بود دیدن کند.

چین و آن فکر می‌کنند وقت آن رسیده که مامان به خانه سالمندان برود. از این قضیه چندان مطمئن نیستیم، اما به هر حال از آنجا دیدن کردم. «سیتی کر سنتر» و «آپلند کو» هم هستند اما خیلی کاستی‌ها در آنها هست. هر دوی آنها مجموعه‌های بزرگی هستند که ظاهر و بوی

بیمارستان‌های خیریه را دارند. کارکنان آنها برخورد دوستانه‌ای داشتند و در برخورد اول بنظر می‌رسید از سالمندان مراقبت می‌کنند. اما تعداد سالمندان در آنجا زیاد است و فضای سرد و بی‌روحي دارد! سالن‌های دراز و سرد، تعداد زیادی ویلچر و احساسی مثل انتظار برای چیزی گریزناپذیر - یعنی مرگ. (شاید هم من اینطور احساس می‌کردم؟)

سوالات متعدد او در دفتر خاطرات نشان می‌داد که او دائماً در باره جایگاه خود در جهان می‌پرسد: «حالا چی؟ هدف من چیست؟ در این لحظه از زندگی‌ام چه کاری باید انجام دهم؟»

او تنگنای خود را به شکلی بصری بیان می‌کند.

«به شدت این احساس را داشتم که در یک تقاطع هستم. این نکته را بارها در دفتر خودم یادداشت کرده‌ام. کوله‌پشتی‌ام را به پشت داشتم، زیر تابلو نشسته بودم و اصلاً نمی‌دانستم باید کدام طرف بروم.»

ماریان همچنان روی کاغذ به رویاپردازی در باره خانه‌ای ادامه داد که در آن به خانواده‌ها کمک می‌شد و می‌دانستند که در آنجا از والدینشان به خوبی نگهداری می‌شود. نه یک مؤسسه یا آسایشگاه سالمندان، نه یک بیمارستان، بلکه یک خانه، جایی که در آن آدم‌های مهربانی باشند که بتوانند از سالمندان نگهداری کنند و با آنها حشرونشر داشته باشند، با آنها حرف بزنند و به داستان‌های آنها گوش فرادهند - و همزمان مراقبت‌های جسمی لازم را از آنها به عمل بیاورند.

ماریان می‌خندد و می‌گوید «لذا به این فکر رسیدم که کسی باید کاری

بکند، اما اصلاً به فکرم خطور نمی‌کرد که آن کس من باشم.»

ماریان متوجه نبود که جستجوی او برای یافتن جهتی در زندگی مقارن

بود با نیاز او به کاستن از مصیبت و رنج مادرش.

برسد به ادارهٔ چنین محلی. برای اینکه گام اول را بردارد خیلی شجاعت به خرج داد. هر روز باید چیز تازه‌ای یاد می‌گرفت؛ سروکله زدن با پیمان‌کارها و مقامات بوروکرات دولتی نیاز به سرسختی و سماجتی داشت که او در خودش نمی‌دید. باید راه خود را از میان قوانین و مقررات دست و پا گیر ایالتی می‌گشود و نیز از خودش در برابر شکاکان و بدبینانی که می‌گفتند جمعیت شهر برای چنین کاری کافی نیست دفاع می‌کرد. اما راهی برای خلاصی نبود؛ همه چیز دوباره به خودش برمی‌گشت تا همان کسی باشد که این کار را می‌کند.

«انگار کنترل همه چیز به دست کس دیگری بود. به هر جایی که در جوامع بزرگ‌تر نگاه می‌کردیم تفاوتی نمی‌دیدیم، بنابراین در نهایت تصمیم گرفتیم به همین جا برگردیم.» شش ماه بعد از گفتگویی که ماریان با دامادش داشت آنها در آسایشگاه را به روی اولین ساکن محل باز کردند. ماریان با غرور می‌گوید: «ساختمان زیبایی است و در نوع خود پیشرفته‌ترین به حساب می‌آید. دکوراسیون آن خیلی برایم مهم بود و برای همین فضای خوبی دارد، با تصاویر و رنگ‌های گرم. هر اتاق از نظر تزئینات کمی با اتاق‌های دیگر فرق دارد. اما جالب‌ترین چیز در بارهٔ آن این است که خود ساختمان گرمای مطبوع و دلپذیری دارد.»

ظاهراً معجزه‌های کوچکی نیز در آسایشگاه لانه‌زن‌بور اتفاق می‌افتد. مثلاً مردی به آنجا آمد که در مشکل‌پسندی زبانزد خاص و عام بود. او سابقهٔ اعتیاد به الکل داشت و خیلی بددهن بود، طوری که هر محبتی را با رذالت پاسخ می‌داد. اما همین آدم بعد از دو هفته به ماریان گفت «من قدر شما را می‌دانم. مرا ترک نکن.»

یکی از زنانی که به آسایشگاه پذیرفته شده بود در مورد همه چیز نق

می زد و ایراد می گرفت. او دستگاه کنترل از راه دور تلویزیون را گرفته بود و اختیار تلویزیون را به دست داشت. فلان چیز را دوست نداشت، بهمان کار را نمی کرد و غیره.

ماریان می گوید «اما حالا عاقل شده است. پسرش به ما گفت "پیش تر هرگز این روی او را ندیده بودم." نمی گویم کاملا تغییر کرده است، هنوز هم گاهی خیلی بداخلاق می شود؛ اما حالا مهربان تر شده است.»

تصاحب و محافظت از گنجینه های ملی

منظور ماریان از مقایسه والدین سالمند با بچه های پیش دبستانی این بود که نشان دهد آنها تا چه حد بی دست و پا و حواس پرت هستند و باید برای حرف های غیرمنتظره و گاهی خنده دار آنها آماده بود. ما از بچه های پیش دبستانی انتظار نداریم همه کارها را درست انجام دهند و حتی غذا خوردن بلد باشند. آنها گاهی در مقابل چشم دیگران کارهای خجالت آوری انجام می دهند، صداهای ناخوشایندی از خود درمی آورند یا خرابکاری می کنند و ما تحمل می کنیم. ماریان می خواست نشان دهد که باید به کارهای سالمندان و نگاه عجیبی که به دنیا دارند با همین شکیبایی و لذت برخورد کرد.

به عنوان مثال، ماریان داستانی را درباره مادرش تعریف می کرد که به عقیده او، هم آدم متین و موقری است و هم متکبر.

«مادر من قد بلند، خوش لباس و در حال حاضر کاملا خل است. ما در آسایشگاه کسی را داریم که روزها غذا را آماده می کند و نفر دیگری که شبها غذای اصلی را سرو می کند. یک شب مادرم پشت میز شام نشست و به اطراف نگاهی کرد و گفت "خب، تحقیق خود را انجام دادند." ویرجینیا، یکی دیگر از ساکنین آسایشگاه که زبان تند و نیشداری

گفتگوهای تخیلی داشت و لکه‌های نامریی روی سینک دستشویی را با وسواس پاک می‌کرد. آن شب ماریان برای اینکه آنجلا را آرام کند و دلداری بدهد کمی بیشتر پیش او ماند و همین کار را برای تک‌تک ساکنین آسایشگاه هم انجام داد.

«با تک‌تک آنها حرف زدم، به درخواست‌های آنها گوش کردم و با آنها در باره احساساتشان و چیزهای ازلی و ابدی صحبت کردم. وقتی از آخرین اتاق بیرون آمدم و وارد هال شدم فقط چراغ‌های کم نور راهرو روشن بودند. در آن لحظه چنان آرامش و صلحی را احساس کردم که در تمام زندگی ام سابقه نداشت. گویی بازوانی گرم و صمیمی تمام ساختمان را در آغوش گرفته بودند.»

ماریان همان موقع به شوهرش زنگ زد.
«با او تماس گرفتم و گفتم "هر اتفاقی بیافتد، ارزشش را داشت. حتی اگر مجبور شویم تا یک هفته دیگر در آن را ببندیم همین یک تجربه ارزش آن همه تلاش را داشت."»
و او همچنان این احساس را دارد که ارزشش را داشت، و اینکه قمار شگفت‌انگیزی است.

«در عین حال بارها از آن متنفر شده‌ام چون دائماً نگرانم و بعضی از روزها خیلی خسته می‌شوم و از پا درمی‌آیم، درست مثل مادری که چند بچه کوچک داشته باشد. اما در نهایت فکر می‌کنم کار فوق‌العاده‌ای بود و از اینکه انجامش دادیم خوشحالم.»

نوشتن باعث به حرکت درآمدن چرخ‌ها می‌شود

گرچه روند اتفاقات ماریان را حیرت‌زده کرد اما اصلاً متعجب نمی‌شود اگر بشنود نوشتن بخشی از فرایندی بود که چرخ‌ها را به حرکت درآورد.

خودشان هستند. تزئینات محل شاد و سرزنده، رنگارنگ و گرم باشد و ساکنین را به یاد روزهای خوش گذشته، زمانی که جوان و فعال بودند، بیندازد. جایی که به خاطرات سالمندان گوش بدهند و چه بسا آنها را ثبت کنند. جایی که در آن، وقت غذا را کسی زیر نظر داشته باشد که همه را ترغیب به حرف زدن و تعامل و خنده کند؛ جایی که ناتوانایی‌ها به حداقل می‌رسند و توانایی‌ها تقویت می‌شوند. جایی که پرستاران چیزی بیش از کارمندان باشند، افرادی که دلشان آکنده از عشق و محبت است و می‌دانند مراقبت از کسانی که تا این حد به آنها نیاز دارند باعث می‌شود در زندگی شخصی خود نیز خوشبخت و سعادتمند شوند. آنها با دل و جان خدمت می‌کنند و می‌دانند که نیازهای دوران پیری خودشان هم با لطف و محبت تمام برآورده خواهد شد و وقتی به دنیایی می‌روند که پیر و جوان ندارد، تمام کسانی که از آنها مراقبت کرده‌اند به پیشوازشان خواهند آمد. شاید خودم هم پیر و خرف شده‌ام یا خیال برم داشته که چنین آرزویی می‌کنم.

اما ماریان به هیچ وجه خیالاتی نشده بود. بلکه در نوشته خود چیزی را بیان کرد که عقلش از آن بی‌خبر بود اما دلش به آن گواهی می‌داد. او در آرزوی خود، واقعیت را قبل از اینکه اتفاق بیافتد پیش‌بینی کرد. و نادانسته، نقش خود را نیز در این کار نشان داد. تقریباً چهار سال قبل از افتتاح آسایشگاه لانه زنبور، ماریان مطلب پیش‌گویانه دیگری را در دفتر یادداشت‌های خود نوشته بود:

در حال حاضر بهترین استفاده‌ای که زندگی من می‌تواند داشته باشد چیست؟ بالاترین خیر کدام است؟ این سؤال را از دوران جوانی پرسیده‌ام و هنوز پاسخ آن را نمی‌دانم. زمانی فکر می‌کردم کار بزرگی خواهم کرد که نوع بشر از آن منتفع خواهد شد و نام مرا در تاریخ ثبت

خواهد کرد. با گذشت زمان، خیلی زود این فکر خودخواهانه را کنار گذاشتم. می دانم هر کاری که بکنم در راه خدمت به دیگران خواهد بود و پاداش آن آرامش و صلح درونی است که از این کار حاصل می شود.

شهر ولز از ایالت نوادا با جمعیت ۱۰۰۰ نفر، با یک فروشگاه کوچک که هم خواروبارفروشی است و هم داروخانه. اما حالا یک چیز دیگر هم آنجا هست: یک آسایشگاه مدرن که دست های بزرگی آن را در آغوش گرفته است.

• حالا نوبت شماست •

دفعه بعد که دستاورد کامل برنامه خود را به صورت مکتوب شرح می دهید، یک گام دیگر به جلو بردارید و پاسخ این سوالات را نیز بنویسید، «جای من در این معادله کجاست؟ برای کمک به تحقق این هدف چه کاری از دست من ساخته است؟»
به گفتگوهای دور و بر خود به دقت گوش کنید و نشانه ها و علائمی را جمع آوری کنید که شما را وامی دارند ابتکار عمل را به دست گیرید.

پَرِ جادویی نیست که شما را قادر به پریدن می کند؛ این شما هستید که می توانید پرواز کنید.

نامه نوشتن برای خدا

مردم خاورمیانه می‌گویند «خدا از زیانت بشنود!» یعنی «باشد که خدا دعای شما را بشنود.»

من می‌گویم «خدا از قلمت بشنود!»
چرا نه؟

نوشتن دعا راهی است برای صحنه گذاشتن بر حضور خدا در زندگی شما، درخواست کمک و شکرگزاری.

به یکی از دفترهای یادداشت من یک دستمال کاغذی از شرکت هواپیمایی یونایتد چسبانده شده که عبارتی روی آن نوشته شده است. وقتی در آسمان بودم و فیلم خواننده عروسی را تماشا می‌کردم این دستمال دم‌دست‌ترین چیزی بود که برای نوشتن وجود داشت. خواننده عروسی فیلم شیرینی است اما من توجه چندانی به آن نداشتم تا اینکه در صحنه گریه و زاری قهرمان در غم از دست دادن محبوب، شنیدم که این بیت روی تصویر خوانده می‌شد:

«من به خدای مداخله‌جو اعتقاد ندارم.»

شاید او اعتقاد نداشت اما خدا به هر حال مداخله کرد و او به دختری که در آرزویش بود نرسید.

من به خدای مداخله‌جو باور دارم، خدایی که شخصاً از من مراقبت می‌کند.

البته گاهی این فکر احمقانه بنظر می‌رسد؛ به خودم می‌گویم، مسلماً خدای متعال کارهای به مراتب مهم‌تری از رسیدگی به دفتر یادداشت گم‌شده من دارد. جنگ، قحطی، بمب‌گذاری‌های تروریستی و مردمی که رنج می‌کشند، رنج‌های جسمی و روحی.

چه کسی در آن بالا به نامه‌ای از این دست توجه می‌کند؟

خدای عزیز،

خواهش می‌کنم به من کمک کن دفتر گم‌شده‌ام را پیدا کنم. مطالب مهمی در آن نوشته‌ام. دفتر من جایی در دنیای توست - آیا آن را در یک قهوه‌خانه گذاشته‌ام؟ آیا آنها با من تماس نمی‌گیرند؟ یا آن را داخل کشویی می‌اندازند و منتظر تماس من می‌مانند؟ خدایا، لطفاً کمک کن. تو می‌دانی دفترم کجاست.

حتماً در بهشت قسمتی برای اشیاء گم‌شده وجود دارد، یا شاید هم خدا یک مأمور رده‌پایین‌تر را مسئول این کار کرده است. من که نمی‌دانم. فقط می‌دانم که وقتی به خدا نامه می‌نویسم، هر چقدر هم که کسل‌کننده باشد، خدا به آن پاسخ می‌دهد.

اجازه بدهید قلم پاسخ بدهد

گاهی پاسخم را از نوشته‌ام می‌گیرم، طوری که انگار با من حرف می‌زند. من معمولاً شب‌ها قبل از خواب برای خدا نامه می‌نویسم و بعد، به

محض اینکه از خواب بیدار می شوم، درحالیکه هنوز در خواب و بیداری هستم، هر دو سوی مکالمه‌ای را می نویسم که در مغز خواب آلودم می گذرد. کلمات را با آخرین سرعتی که به من می رسند یادداشت می کنم بدون اینکه برای ویرایش یا تحلیل آنها لحظه‌ای مکث کنم. سؤال شب قبل را تکرار می کنم و اغلب صراحت پاسخ مرا شگفت زده می کند.

خدایا، نامه کارگردان برنامه کجاست؟

نامه درون یک کیف است - کیف برزنتی مشکی زیر میز.

گاهی جواب آنطور که می خواستم یا انتظار داشتم آنی نیست، اما همیشه سرشار از محبت و دلسوزی است، مثل پدر یا مادری مهربان که هم حمایت می کند و هم هشدار می دهد:

آیا دفترم در صندوق عقب ماشین کنار کامپیوتر دستی است؟

نه، آنجا نیست. از تو می خواهم این کتاب را به اتمام برسانی. این کار را برای تو راحت و روان می کنم. اجازه نده چیزی سد راحت شود - هیچ چیز - از جستجوی دفتر دست بکش - دیگر نگران و دلواپس آن نباش. به کافه و یواچی برو و بنویس! از عهده اش برمی آیی - و به محض اینکه به آن فرصت بدهی جاری خواهد شد - این تنها کاری است که باید انجام دهی. گم شده خود را زمانی خواهی یافت که قدرت های خود را پس بگیری و دوباره کشف کنی: هر آنچه نیاز داری در درون توست، فقط بنویس.

آیا هیچ شانسی وجود دارد که فلاپی را پیدا کنم - می دانم که خیلی چیزها در آن ثبت کرده ام.

نزد تو خواهد آمد، با جستجوی آن وقت خود را تلف نکن.

کاری که گفته شده بود انجام دادم و نوشتن را از سر گرفتم. و خوشبختانه چند روز بیشتر طول نکشید که هم فلاپی و هم دفترم پیدا شد.

آیا این پاسخ را از ناخودآگاه خودتان می‌گیرید؟

وقتی شب‌هنگام سوآلی را مطرح می‌کنید و صبح جواب آن را می‌گیرید، شکاکان خواهند گفت که این ناخودآگاه خودتان است که جواب می‌دهد. شاید راست بگویند، اما شاید هم این خداست که شما را به آن بخشی از ناخودآگاه هدایت می‌کند که جواب در آن است. قبل از اینکه پاسخ‌های دریافتی خودم را رد کنم و آنها را صرفاً ناشی از تخیل خودم بدانم، اتفاق جالبی را به یاد می‌آورم که سال‌ها پیش برایم اتفاق افتاد. قرار بود خارج از ایالت برای جمع‌کثیری که تعداد آنها بیش از ۴۰۰ نفر بود سخنرانی کنم؛ برگزار کنندگان جلسه از من دعوت کرده بودند که کتاب‌ها و احیاناً نوارهای خودم را در اتاق پشتی به فروش برسانم. آنها حتی پیشنهاد کردند چند دستیار نیز برای دریافت پول‌ها در اختیار من قرار دهند.

پیشنهاد آنها لطف بزرگی بود اما من آن موقع نواری برای فروش نداشتم. بعد یادم آمد که هشت سال پیش برنامه‌ای داشتم که ضبط شده بود. متوجه شدم که محتوای آن نوار برای این افراد بسیار خوب است اما برای پیدا کردن نوار و تکثیر و بسته‌بندی آن فقط یک هفته وقت داشتم. اتاق نشیمن را که طاقچه‌های آن پر از نوارهای آموزشی و حتی نوارهای

مصاحبه‌های رادیویی یا دیگر برنامه‌های من است جستجو کردم اما هیچکدام مناسب بنظر نمی‌رسیدند. می‌دانستم کدام نوار را می‌خواهم اما هیچ اطلاعی از محل آن نداشتم؛ فقط می‌دانستم که چنین نواری وجود دارد. احساس ناامیدی می‌کردم، شاید بیشتر به این خاطر که نگران پول بودم؛ اگر نوار را پیدا می‌کردم کمکی بزرگی بود.

خدای عزیز،

باید نوار مشخصی را برای فروش در جلسه این هفته پیدا کنم. لطفاً تا فردا صبح به من بگو آن را کجا پیدا کنم - مستقیماً - وقت خیلی کم است - به علاوه می‌توانی صبح مزایه موقع از خواب بیدار کنی و با وجود اینکه امشب را دیر به رختخواب می‌روم کاملاً سرحال و پرانرژی باشم؟ از تو به خاطر دوستانم و خانواده‌ام که مثل کوه پشت سرم ایستاده‌اند متشکرم.

صبح خیلی زود از خواب بیدار شدم و دفتر یادداشت‌ها را به رختخواب بردم. هنوز گیج بودم اما جستجو را بلافاصله شروع کردم.

بسیار خوب، خدای من. حالا بگو نوار کجاست؟

در اتاق زیر شیروانی.

چی؟ در اتاق نشیمن که همه نوارها را در آن نگه می‌داریم نیست؟

در اتاق زیر شیروانی.

من اصلاً وقت ندارم؛ آن را همین حالا می‌خواهم. اتاق زیر شیروانی

جای بزرگی است. کجای اتاق زیر شیروانی؟

داشتم عصبانی می‌شدم. هنوز مطمئن بودم که نوار در اتاق نشیمن

است و دارند مرا دنبال نخود سیاه می‌فرستند.

به سمت چپ نگاه کن.

یالا. دنبال چی بگردم؟

یک جعبه کفش داخل جعبه‌ای بزرگ‌تر. در سمت چپ، وسط.

درحالی‌که هنوز شک داشتم و لباس خواب به تنم بود به راهرو رفتم و نردبان فنی اتاق زیرشیروانی را پایین کشیدم. از پله‌ها بالا رفتم، روی زانوهایم به سمت چپ رفتم و در آنجا جعبه‌ای را دیدم که قبلاً متوجه آن نشده بودم. داخل آن را نگاه کردم و یک جعبه کفش را پیدا کردم که داخلش نوارهای قدیمی بود و در بین آنها نوارهای را که دنبالش بودم و به آن نیاز داشتم یافتم.

این پیام مفید خدا از چند نظر برایم سودمند زیادی داشت. اولاً یکی از دوره‌های سخت زندگی‌ام را پشت سر می‌گذاشتم و این اتفاق به من ثابت کرد که خداوند به من اهمیت می‌دهد. ثانیاً توانستم آن نوار را تکثیر کنم و ظرف دو هفته دویست کپی از آن را بفروشم که درآمد حاصل از آن در آن دوره سخت کمک زیادی به من کرد.

از همه مهم‌تر اینکه (هنوز هم از این قسمت قضیه سر در نیاورده‌ام) این اتفاق به من ثابت کرد آن پاسخ‌ها حقیقتاً از طرف خدا بودند و نه ناخودآگاه خودم چون آن نوار را من در جعبه کفش در اتاق زیرشیروانی نگذاشته بودم و به هیچ طریق نمی‌توانستم از جای آن اطلاع داشته باشم. به هیچ طریق الا همان.

گرفتن پاسخ‌ها به طور غیرمستقیم

اگر نامه شما یک درخواست باشد پاسخ همیشه در نوشته صبح روز بعد

ظاهر نمی‌شود. اما اگر آن را از طریق دعا-نویسی درخواست کرده‌ای مطمئن باش که پاسخ آن را خواهی گرفت.

سال‌ها پیش دخترم امیلی در یکی از سفرهای خود یک کتابچه کوچک حدوداً بیست و پنج صفحه‌ای یافت و به عنوان هدیه برای من خرید که مرا سخت به هیجان آورد. این کتابچه در دهه ۱۹۲۰ چاپ شده بود و روش جالبی برای نقطه‌گذاری و استفاده از حروف ایتالیک داشت. در میان سطور آن کتابچه حکمت زیادی وجود داشت. به یاد دارم که نویسنده اشارات موجزی درباره قدرت نوشتن خواسته خود داشت. اما هر چه فکر می‌کردم یادم نمی‌آمد که این کتابچه از کجا آمده بود و چگونه می‌توانستم نسخه دیگری از آن را پیدا کنم. با چندین کتابفروشی تماس گرفتم اما کتاب کوچکتر از آن بود که در فهرست کتاب‌های موجود قرار گیرد و لذا آنها نمی‌توانستند آن را سفارش دهند. چون کتاب خیلی قدیمی بود احتمال زیادی وجود داشت که کتاب دیگر چاپ نشده باشد.

اسم نویسنده را درست به خاطر نداشتم اما اسم کتاب را به سختی می‌شد فراموش کرد. ناشران مدعی بودند که نام کتاب از واکنشی زود هنگام به فرمول مطرح شده در دستنویس کتاب گرفته شده است: مؤثر است!

وقتی همه راه‌ها به بن‌بست رسید نامه‌ای برای خدا نوشتم، اسم کتاب را ذکر کردم و بعد همه چیز را به عهده خداوند گذاشتم. اطمینان داشتم اگر پیدا کردن آن کتاب کوچک برای کار من اهمیت داشته باشد خداوند راهی برای رساندن یک نسخه از آن به دست من پیدا می‌کند.

همانطور که بعداً معلوم شد این اتفاق نمونه‌ای بود از آنچه پسرعمویم لری آن را «کشف ذن» می‌نامد، یعنی یافتن چیزی به شکل کاملاً غیرمنتظره، مثل پیدا کردن ترانه‌ای که در جستجوی آن بوده‌اید در یک

فروشگاه آلبوم‌های دست دوم. دو هفته بعد از اینکه درخواست خودم را برای خدا نوشتم یکی از دوستانم کتاب عجیبی را به من امانت داد که در سال ۱۹۷۲ چاپ شده بود و موضوع آن این بود که چگونه در هر مسابقه‌ای که در آن شرکت می‌کنید پیروز شوید.

در جایی از این کتاب، بی مقدمه و طوری که انگار بعداً به آن افزوده شده، به کتاب مؤثر است! ارجاع داده شده بود و در ضمن اطلاعات لازم برای سفارش کتاب نیز آمده بود.

کم مانده بود غش کنم. اینکه نویسنده کتاب مسابقه به این کتابچه کوچک هفتاد ساله اشاره کند باعث تعجب بود اما اینکه اطلاعات لازم برای سفارش آن را نیز در کتاب خود بگنجاند خوش اقبالی محض به شمار می‌آمد.

یک هفته بیشتر طول نکشید که یک نسخه از کتاب را تهیه کردم.

دوست جوانم شارلوت دائماً برای خدا نامه می‌نویسد بی آنکه انتظار پاسخ مکتوب داشته باشد. شارلوت دانش آموزی شانزده ساله است که در همسایگی ما زندگی می‌کند. یک روز شنید که من با مادرش در باره نامه نوشتن برای خدا حرف می‌زنم.

او با خجالت برخی از نامه‌هایی را که نه فقط برای خدا بلکه برای بسیاری از قدیسین نوشته بود نشانم داد.

وقتی شارلوت گفت که می‌تواند این نامه‌ها را در اختیار من بگذارد واقعاً تحت تأثیر قرار گرفتم. در این نامه‌ها عمقی وجود دارد که برای من هم قابل توجه بود و هم هیجان‌انگیز. آنها با معصومیت و زیبایی خود بر این حقیقت صحه می‌گذارند که دعا کردن مثل حرف زدن با یک دوست مورد اعتماد و داناست.

خدای عزیز،

خب، امروز تو را برای کمک بیشتر در مورد چیزهای زیادی که در زندگی ام در حال وقوع هستند صدا می زنم. هیچکدام از آنها مهم تر از دیگری نیست. اولاً از تو می خواهم به من کمک کنی بدنی کاملاً متناسب داشته باشم. لازمه آن این است که مقدار زیادی از وزنم را کم کنم و در کنار ورزش مداوم، غذای سالم تری بخورم. می دانم که این کار از من ساخته است، فقط به کمی کمک و انگیزه نیاز دارم. به خاطر کمکی که تاکنون برای کم کردن وزنم کردی از تو متشکرم.

ثانیاً، پسری را که در خواروبار فروشی کار می کند می شناسی؟ می دانم که اسم او را می دانی اما. از تو می خواهم به من کمک کنی تا با او آشنا بشوم. از میان تمام پسرهایی که تاکنون با آنها آشنا شده ام احساسم نسبت به او از همه بهتر است. خواهش می کنم اجازه نده این یکی مرا مأیوس کند.

ثالثاً، از تو درخواست می کنم که کمک کنی برای امتحانات نهایی که در پیش است کاملاً آماده شوم. کمک کن تا حواسم را جمع کنم و امتحاناتم را با موفقیت پشت سر بگذارم و تکالیف روزانه مدرسه را انجام دهم.

در مرحله بعد از تو تقاضای بهترین شغل تابستانی ممکن را دارم. و در آخر از تو می خواهم کمک کنی وظایف جدیدم را به عنوان نماینده بچه های مدرسه به خوبی انجام دهم. کمک کن موفق باشم و منحرف نشوم. کمک کن رابطه ام را با دیگران حفظ کنم و همزمان کار و شغل خودم را داشته باشم.

از اینکه به دعایم گوش کردی متشکرم و می دانم که چیزهای زیادی از تو خواستم اما می دانم همیشه بهترین چیزها برایم جور می شود. الان ساعت ۱۱ و ۵ دقیقه است و چون فردا باید ساعت ۶

صبح بیدار شوم به تو شب به خیر می گویم.
با عشق همیشگی و ابدی،

شارلوت جین

شارلوت انتظار نداشت مستقیماً جواب بگیرد اما مطمئن بود دعاهايش شنیده می شود. نامه‌ای که چند ماه بعد نوشته شده نشان می دهد که ایمان تزلزل ناپذیر او بدون پاداش نماند.

خدا، مسیح، مریم و فرشته‌های نگهبان عزیزم،
حالتان چطور است؟ درحالی‌که دارید زندگی و شرایط دیگران را تغییر می دهید می خواهم به خاطر تغییری که در زندگی من ایجاد کردید از شما تشکر کنم. همین حالا داشتم نوشته‌های قبلی ام را می خواندم و از تعجب خشکم زد! تغییراتی که در زندگی من ایجاد کردید شگفت‌انگیز است. تابستان فوق‌العاده‌ای داشتم. به اتفاق گروه جوان خودم دو سفر عالی داشتم و کار تابستانی ام به عنوان تایپیست باعث شد انعطاف پذیری ام را حفظ کنم. به علاوه مهارتم را در تایپ بهبود بخشیدم (کاری که فکر می کردم غیرممکن باشد). به علاوه، من و آن پسری که در خواروبار فروشی کار می کند (برایان) اکنون با هم دوست هستیم. به علاوه، وضعیت تحصیلی ام خیلی خوب است، حتی با وجود برنامه فشرده‌ای که دارم. احساس خوشبختی می کنم. کارهایم به خوبی پیش می رود و در حال پیشرفت هستم.

اگر ناراحت نمی شوید می خواستم خواهش کنم برای کم کردن وزنم همچنان به من کمک کنید هرچند که دیگر چندان نگران آن نیستم.

به هر حال خیلی دوستان دارم و متشکرم،

شارلوت جین

تشکر و ستایش کردن

نامه‌هایی که شارلوت در اختیار من گذاشت این نکته را نیز به من یادآوری کردند که دعا کردن فقط استغاثه و تضرع نیست بلکه ستایش و شکرگزاری هم هست. به عبارت دیگر نباید فقط برای درخواست کمک به خدا نامه بنویسیم.

دوست دارم لحظه‌ای را به تشکر از خداوند، مسیح، مقدسین، مریم و فرشته‌هایم اختصاص دهم که باعث شدند دوران سختی از زندگی‌ام را به سلامت پشت سر بگذارم. که آن را به تجربه معنوی تعالی بخشی تبدیل کردند. که همیشه به دعاهایم گوش سپردند. که هر جا می‌روم با من هستند و در سختی و تنهایی دستم را رها نمی‌کنند. به علاوه، از شما به خاطر محیط زیبایی که دارم متشکرم. خصوصاً به خاطر رنگین‌کمان‌ها و غروب‌ها. از شما به خاطر داشتن چنین خانواده‌ای و چنین آدم‌های جالبی که حامی و مشوق من هستند متشکرم. به علاوه متشکرم که چنین روح قوی و عاقلی به من دادید و می‌دانم که می‌توانم با آن به جاهای زیادی برسم و خواهم رسید، البته نه بدون راهنمایی، همراهی و حمایت شما. متشکرم، متشکرم، متشکرم. خواهش می‌کنم اگر کاری هست که می‌توانم برای خدمت به شما انجام دهم، انجام آن را برایم آسان کنید. برای همیشه مدیون شما هستم. عشق همیشگی و جاودان،

شارلوت جین

پیشاپیش از تو متشکرم

تشکر کردن از خداوند قبل از اینکه کاری را انجام دهد یکی از متعالی‌ترین جلوه‌های دعاست. چنین دعایی تلویحاً حکایت از اطمینان

شما دارد که اگر آرزوی قلبی خود را به او بگویید مسلماً آن را به شما خواهد داد.

در انجیل لوقا می‌خوانیم «در میان شما کدام پدری است که اگر پسرش ماهی بخواند به او مار بدهد، یا اگر تخم مرغ بخواند به او عقرب بدهد؟»

ماریانا نانز، کم‌دی‌نویس و عضو انجمن ملی سخنرانان، چنین نامه‌ی پیشگویانه‌ای برای خداوند نوشت و از او به خاطر شوهری که هنوز نداشت تشکر کرد. این نامه حاصل تلاش ناکام او بود برای آشنا شدن با شریک زندگی خود از راه‌های سنتی موجود برای افراد مجرد. او از خوانندگان پروپاقرص آگهی‌های دوست‌یابی در روزنامه‌ها بود و در عرض دو سال به هفتاد و چهار آگهی پاسخ داد که احتمالاً یک رکورد در این زمینه به حساب می‌آید.

«خط ۹۰۰ من آنقدر اشغال بود که شرکت مخابرات پرسید آیا می‌خواهم آن را مسدود کنم؟»

او چنان مهارتی در دوست‌یابی پیدا کرد که برنامه‌ی مشهوری را برای مجردها طراحی کرد به نام «هنر دوست‌یابی» که در مجله‌ی لایف معرفی شد، در حالی که هنوز جفت مناسب خود را نیافته بود.

سرانجام دوستش برت برای یافتن جفت مناسب چنین نصیحتی به او کرد: «آن را به عهده‌ی فرشته‌ها بگذار، ماریانا» و فرشته‌ای پارچه‌ای به او داد که آن را برای یادآوری روی لبه‌ی پنجره‌اش گذاشت.

ماریانا برای سخنرانی به تمام دنیا و حتی جاهای عجیبی مثل بحرین و کویت سفر کرد و همراه با کسانی مثل کالین پاول، جان سانانا، مارسیا کلارک و کریستوفر ریو در برنامه‌های مختلف شرکت کرد.

اما احساس می‌کرد چیزی در زندگی‌اش کم است. به قول خودش فقط می‌خواست «با مرد جالبی آشنا شود و با وی ازدواج کند.»

او همچنان به آگهی‌های دوست‌یابی جواب می‌داد اما بعد از رفتن سر

خدای عزیز،

به خاطر شوهرم خیلی از تو متشکرم. او ۱۰۰ درصد به من وفادار است، همسر دیگری ندارد، آدمی معنویت‌گراست و با هم خیلی می‌خندیم. او بهترین دوست من و یک معشوق عالی است. و عمیقاً عاشق هم هستیم. ما با هم پیوند نزدیک ذهنی، روحی، روانی، اجتماعی، جسمی و فکری داریم. ما با هم زندگی متعادلی داریم، در زمینه کاری موفق و راضی هستیم و حیوانات را دوست داریم. وقتی از هم دوریم عاشق هم هستیم و به هم اعتماد کامل داریم. رابطه ما رابطه‌ای راحت و آسوده است، با شادی و سرخوشی بسیار. ما تفاوت‌های خود را به راحتی با هم درمیان می‌گذاریم. ما برای همدیگر جاذبه زیادی داریم. ما هر دو می‌خواهیم و برنامه‌ریزی کرده‌ایم که زندگی خود را با هم بگذرانیم. خانواده‌های ما به همدیگر عشق می‌ورزند. ما با هم سفر می‌کنیم و روزهای تعطیل را با هم جشن می‌گیریم. به خاطر شریک و بهترین دوست همه زندگی‌ام از تو متشکرم.

چند روز بعد از رسیدن او به خانه، تلفن زنگ زد. فردریک بود. «داشته اتاقش را تمیز می‌کرده که شماره تلفن مرا پشت کامپیوتر پیدا کرده. با هم ملاقات کردیم، سه ماه نامزد بودیم و نه ماه بعد ازدواج کردیم.»

این قضیه به سه سال قبل برمی‌گردد. امروز ماریانا و فردریک دقیقاً همان نوع زندگی زناشویی را دارند که او پیشاپیش به خاطر آن از خدا تشکر کرد.

● حالا نوبت شماست ●

برای خدا نامه بنویسید تا از او ستایش و تشکر کنید، یا شب‌ها برای خدا بنویسید، سؤال بپرسید، یا در موقع گرفتن تصمیمات مهم از او راهنمایی بخواهید. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید اجازه بدهید پاسخ از طریق قلم به شما برسد. شاید عجیب بنظر برسد اما آسیبی به شما نمی‌زند.

خدای عزیز، در این پروژه به من کمک کن.
چطور می‌توانم شکم خانواده‌ام را سیر کنم.
خدایا، آیا مرا دوست داری؟
آیا کاری که می‌کنم درست است؟
و راستی، بلیزم را گم کرده‌ام، آن را ندیده‌ای؟

از پاسخ‌ها شگفت‌زده خواهید شد. و بلیز خود را پیدا خواهید کرد.

مقاومت بی دلیل نیست

وقتی احساس می‌کنید در برداشتن قدمی بعدی برای رسیدن به هدف خود تعلل می‌کنید به سادگی ممکن است این تعلل را به گردن برنامه‌ زمانی خسته کننده یا همکاری نکردن دیگران بیندازید. اما این شما هستید که راه خود را برای رسیدن به مقصود سد کرده‌اید. اجازه بدهید ببینیم چرا اینگونه است.



دوستم ترینا را خیلی تصادفی دیدم. او در خیابانی شلوغ که من با ماشین از آن رد می‌شدم منتظر اتوبوس بود. از او دعوت کردم با هم در کافه ویواچی قهوه بخوریم و بعد هم با ماشین او را برسانم. چون تقریباً شش ماه بود که همدیگر را ندیده بودیم خیلی حرف‌ها با هم داشتیم. ترینا زنی جوان، سرزنده و بی‌نهایت جذاب و دلربا است. او اخیراً از سفری به ایرلند برگشته بود و با خوشحالی می‌گفت که با یک سوغات دائمی برگشته است: تعویذی به شکل پروانه که از حلقه‌ فرو رفته در ناف او آویزان است.

در بین حرف هایش برایم در باره خوابی که دیده بود و آخرین تحولات زندگی اش صحبت کرد.

بعد تکه کاغذ زرد ۲ در ۲ اینچی را نشانم داد که روی صفحه اول دفتر نامزدی اش چسبانده بود؛ تکه کاغذ ساده‌ای که پشت آن یک تاریخ نوشته شده بود. آن تکه کاغذ چهارگوش ماجرای را اعلام می‌کرد که قرار بود اتفاق بیافتد، نخستین گام در راه تحقق آرزویی دیرینه.

ترینا برایم تعریف کرد که در کالج اقتصاد خوانده و از همان کلاس اول از قابلیت‌های این رشته به وجد آمده. همیشه فکر می‌کرد به کار گرفتن اصول اقتصاد به شکلی عملی می‌تواند دنیا را از بیخ و بن تغییر دهد.

بنابراین در کلاس دیگری شرکت کرد و هر کتابی را که به دست می‌گرفت باید حتماً درباره اقتصاد می‌بود. هرچه بیشتر خواند مطمئن‌تر شد که می‌خواهد به کشورهای در حال توسعه به شکلی عینی و مادی کمک کند اما اصلاً نمی‌دانست باید از کجا آغاز کند. چطور می‌توانست از مدرک لیسانس تجارت به ایجاد سیاست‌های اقتصادی برسد؟

«نمی‌دانستم چه مسیری را طی خواهم کرد. اما می‌دانستم که دوست ندارم وارد سیاست شوم و این رشته مرا مأیوس می‌کرد؛ فکر می‌کردم سیاست تنها راه برای وارد شدن به عرصه سیاست‌گذاری و نظریه پردازی است.»

وقتی شنید که سپاه صلح^(۱) از میان دانشجویان عضو می‌پذیرد وارد بخش آموزشی سپاه صلح شد اما بعداً معلوم شد که انتخاب درستی نبوده و این کاری نبود که می‌خواست انجام دهد.

«درس دادن یا طبابت نوعی کمک فوری است اما مشکل اصلی پول

۱. Peace Corps: سازمانی غیرانتفاعی برای کمک به کشورهای در حال توسعه در زمینه‌های آموزشی و کشاورزی - م.

است. کشورهای فقیرتر جهان فاقد هر نوع اقتصاد باثبات هستند.»
ترینا یک بار دیگر مأیوس شد و فکر کرد سازمانی که کار مورد علاقه او را انجام دهد وجود خارجی ندارد.

«رؤیای بزرگی در سر داشتم بی آنکه راهی عملی برای محقق کردن آن داشته باشم، لذا امید خودم را به بهبود اوضاع از دست دادم.»



در این فاصله ترینا به زندگی خود مشغول شد. شغل او دستیار هماهنگ کننده جشنواره المپیک تابستانی موسیقی بود، برنامه‌ای سه ماهه برای موسیقی مجلسی که با کوآرتت زهی فیلا دلفیا آغاز می شد. او از کار خود لذت می برد و از بودن در یک سازمان غیرانتفاعی هنری که نقشی حیاتی در جامعه دارد خوشحال بود. آمارک و راست اعلام می کرد «حالا که در دهه بیست زندگی خودم هستم این کار ایرادی ندارد اما بعد از آن چه؟ دوست ندارم بقیه زندگی ام را مشغول این کار باشم.»

به علاوه، ترینا به من گفت که مدتی را به صورت داوطلب در جایی به نام واشنگتن ورکس بوده و در یک دوره هشت هفته‌ای برای آموزش زنان تحت پوشش تأمین اجتماعی و آماده کردن آنها برای رفتن به سرکار شرکت داشته است. زنان در این دوره آموزش‌هایی نظیر منشی‌گری، کار با کامپیوتر و پاسخگویی به تلفن را آموزش می دیدند و به آنها کمک می شد تا شغل مناسبی برای خود دست و پا کنند.

ترینا به عنوان حامی زنانی فعالیت می کرد که در این دوره‌ها شرکت می کردند. وقتی در این دوره ثبت نام کرد زنی را به او معرفی کردند که سه فرزند داشت و بیست و شش ساله بود.

«احساس می کردم بیش از کمکی که به این زن کرده‌ام، از او چیز آموخته‌ام زیرا زن بی نهایت شجاعی بود.»

ترینا علاوه بر کار به عنوان هماهنگ کننده جشنواره موسیقی و کار داوطلبانه، در هفته چند شب را نیز در یک گالری هنری کار می کرد. برایم تعریف کرد که اخیراً یک شب هیچ مشتری یا بازدیدکننده ای در گالری نبود. او تنهای تنها بود و حسابی کسل شده بود. بنابراین خبرنگارمه ای را برداشت تا آن را خیلی سرسری تورق کند اما چشمش به مقاله ای افتاد که در باره زنی از همان منطقه نوشته شده بود.

در آن مطلب کوتاه گفته شده بود که این زن اخیراً به مقام مدیریت اجرایی گلوبال پارتنرشپ انتخاب شده است. مأموریت این سازمان بین المللی غیرانتفاعی کمک به اقتصاد کشورهای جهان سوم با استفاده از «وام های کوچک» بود. آنها با تأسیس بانک های روستایی و دادن وام های کوچک به زنان فقیر، به آنها برای راه اندازی کسب و کارهای خانگی کمک می کردند.

به خاطر وجود این برنامه، زنان می توانستند به جای زندگی در فقر مطلق، درآمد کافی برای سیر کردن خانواده های خود کسب کنند، بچه های خود را به مدرسه بفرستند، برای کارهای خود بازاریابی نمایند و مبلغ وام را با سود بازپرداخت کنند.

«سه سال بود که در اوقات فراغت کتاب هایی در زمینه اقتصاد می خواندم و در تمام آنها توصیه شده بود که راه حل های کوچک بهتر از راه حل های بزرگ است. مؤثرترین کار برداشتن گام های کوچک، توجه به داشته های یک کشور و تقویت نقاط قوت آن است. و ظاهراً شرکت گلوبال پارتنرشپ هم همین کار را می کرد: ایجاد تغییرات کوچک و محلی به جای تغییرات بزرگ که ممکن است بعداً فرو پاشند.»

گرچه تمام اطلاعات او در باره گلوبال پارتنرشپ تا آن لحظه به همان چند پاراگرافی خلاصه می شد که در یک خبرنگارمه یکبار مصرف خوانده

بود اما ترینا به سختی می توانست هیجان خود را پنهان کند.

«بلافاصله با خودم گفتم "می خواهم وارد این کار شوم."»

در این لحظه بود که او نام شرکت، شماره تلفن، آدرس و نام مدیر اجرایی جدید را روی تکه ای کاغذ نوشت. فکر کرد با آنها تماس بگیرد، اطلاعات بیشتری در باره کارشان کسب کند، ببیند آیا می توانند برای او اطلاعات بفرستند و بپرسد آیا می تواند با آنها همکاری کند یا خیر؟ خیلی ساده و سراسر است بنظر می رسد.

«نقص نداشت - شامل همه آن کارهایی بود که می خواستم انجام دهم

و در تخیلم بود، بدون اینکه بدانم چنین جایی اصلاً وجود دارد.»

تکه کاغذ را روی دفتر برنامه ریزی روزانه اش چسباند.

ترینا هر روز چشمش به آن تکه کاغذ می افتاد. هر بار که دفتر مدیریت

زمان خود را باز می کرد تا برای روزش برنامه ریزی کند، شماره تلفنی را

پیدا کند یا ساعت قرار **خود** را ببیند، آن تکه کاغذ را می دید اما همچنان

هیچ اقدامی در مورد آن نمی کرد
Founded ۱۹۹۹

رسیدن به اصل مسأله

باید خیلی تلاش می کرد تا آن تکه کاغذ را نایده بگیرد. هر روز آن را

می دید اما تماس نمی گرفت. چرا؟

وقتی این سؤال را از او پرسیدم ترینا ابتدا سعی کرد بهانه بیاورد و

گفت که سرش حسابی با کار در گالری، جشنواره موسیقی و کار داوطلبانه

گرم بود. اما هر چه بیشتر در باره آن حرف می زدیم ترینا بیشتر تصدیق

می کرد که مشغله زیاد نبود که او را از گرفتن آن شماره باز می داشت. و

سرانجام آهی از سر تسلیم کشید و پذیرفت که کسی جز خودش مانع از

این کار نمی شد.

«می دانی، وقتی بالاخره چیزی را که دنبالش بودی پیدا می کنی، از اینکه اقدامی در مورد آن بکنی می ترسی چون نگرانی که مبادا اگر به آن دست بزنی بشکند و فروبریزد. احساس می کنم برداشتن گوشی تلفن و زنگ زدن به آن خانم خیلی سخت است هر چند که خیلی دوست دارم با او حرف بزنم. این کار سخت است به این دلیل که دقیقاً همان کاری است که من می خواهم.»

از ترینا پرسیدم آیا دوست دارد در باره علت ممانعت خود بنویسد تا بفهمد چرا دست روی دست گذاشته است. با او اصلی را در میان گذاشتم که سالهاست به دیگران آموزش می دهم و به آن اعتقاد راسخ دارم: مقاومت بی دلیل نیست، و راه خلاصی از آن رفتن به فراسوی مقاومت است و نه صرفاً غلبه بر آن. همانجا و همان لحظه از او خواستم قلم و کاغذ بردارد، شروع به نوشتن کند و به نوشتن ادامه دهد تا با کنار زدن لایه ها به کنه مسأله برسد. در ابتدا کمی معذب بود اما بعداً از اینکه کلمات با چه سرعتی به روی کاغذ می آمدند متعجب شد. چیزهایی که نوشت اینها بود:

افرادی که برای مدیر اجرایی کار می کنند احتمالاً همگی مسن تر از من هستند و سوابق کاری زیادی دارند. چرا باید به آدمی مثل من نیاز داشته باشند، کسی که چندان تجربه ای ندارد؟

از اینکه زنگ بزنم و بگویم «می خواستم اطلاعات بیشتری در باره کار شما کسب کنم» احساس حماقت می کنم. نمی دانم چه بگویم. من آموزش چندانی در زمینه اقتصاد ندیده ام و این کار چیزی بیش از یک احساس یا گزینه است. بزرگترین مسأله این است که احساس می کنم نمی توانم در باره کاری که می خواهم انجام دهم هوشمندانه حرف بزنم.

و بعد ترینا زمانی را به یاد آورد که در ایرلند بود و برای کریسمس با خانواده‌ای ایرلندی به خانه می‌رفت. او از کلر به دوبلین برمی‌گشت و سه ساعت را با دوستش میشل و برادر بزرگتر او آدریان، که هر دو فارغ‌التحصیل رشته اقتصاد بودند، در ماشین بود.

وقتی به آدریان گفتم چقدر عالی است که در رشته اقتصاد درس خوانده و اینکه چقدر دوست دارم در این رشته تحصیل کنم و روی اقتصاد در کشورهای در حال توسعه کار کنم، آدریان از کوره در رفت و گفت «نمی‌دانم شما آمریکایی‌ها فکر می‌کنید کی هستید. فکر می‌کنید می‌توانید به جهان سوم بروید و همه چیز را عوض کنید.» تمام راه تا دوبلین مرا ملامت می‌کرد. اصلاً فرصت حرف زدن به من نداد و یک ریز توضیح می‌داد که چرا فکر من اشتباه است.

ترینا با نوشتن فهمید که سایه حرف‌های آدریان هنوز تا چه حد روی او سنگینی می‌کند و چگونه آنها را درونی کرده و اعتماد به نفس او را کاهش داده‌اند.

می‌خواهم به او چه بگویم؟ حتماً فکر می‌کند من از آن دخترهای خل و احساساتی هستم که نمی‌دانم در باره چه حرف می‌زنم.

وقتی ترینا نوشتن را به پایان برد لبخندی روی لبش نقش بسته بود. همه چیز ناگهان معنا پیدا کرد. وقتی با خودت صادق باشی، قید و بندها فرو می‌ریزند. احساس آرامش می‌کرد، انگار بار سنگینی را که مدت‌های مدید بر پشت خود حمل می‌کرد زمین گذاشته است.

وقتی علت مقاومت خود را پیدا می‌کنی، مانع برداشته می‌شود و آماده

رسیدن به هدف می شوی. وقتی صاحب زندگی خود می شوی راه را برای رسیدن به زندگی مطلوب می گشایی.

کمتر از یک هفته بعد از ملاقات ما، ترینا به میهمانی ای رفت که به افتخار مدیران و داوطلبان محلی شرکت واشنگتن ورکس برپا شده بود. او سر صحبت را با زنی باز کرد که او نیز با زن دیگری در حال صحبت بود. ترینا خودش را به آن زن معرفی کرد و از او پرسید از کجا آمده. زن در پاسخ لبخند او لبخند زد و گفت «من تازه یک شغل جدید پیدا کرده‌ام. من مدیر اجرایی گلوبال پارتنرشپ هستم که یک سازمان غیرانتفاعی است.»

ترینا بی معطلی پیشنهاد کرد حاضر است هر کاری که از دستش برمی آید برای کمک به آنها انجام دهد.

ترینا هرگز مطالعه را متوقف نکرد و هرگز از رؤیای خود برای ایجاد تغییرات جهانی به کمک اصول اقتصادی، کمک به مردم فقرزده برای داشتن یکی زندگی شایسته و برچیدن گرسنگی از جهان، دست نکشید. یک تماس تلفنی ترسناک تقریباً او را از پیشروی بازداشت تا اینکه با علت نهفته در پس مقاومت خود شجاعانه روبرو شد. و آنگاه دنیا آماده بود تا به او در راهی که برگزیده بود کمک کند.

• حالا نوبت شماست •

مقاومت بی دلیل نیست.

این کلمات قصار ارزش آن را دارند که بر آنها تأکید شود. شما در زندگی خودتان در برابر چه چیزی مقاومت می کنید؟ چه کاری است که از انجامش سرباز می زنید؟ دلایل نهفته در پس امتناع خود را بنویسید. چرا از پیشروی احساس خطر می کنید؟ شاید فکر کنید دلیل آن نیروهای خارجی است - فشار کار، خالی بودن حساب بانکی، عدم حمایت خانواده یا همسر. ادامه دهید. آن را به گردن دیگران و شرایط بیندازید. با این ها شروع کنید تا از فکرتان خارج شوند. و بعد آنقدر به نوشتن ادامه دهید تا به حقیقت برسید. چه چیزی در شماست که باعث می شود از برداشتن قدم بعدی طفره بروید؟

حقیقت شما را آزاد خواهد کرد، و به دنیا اجازه خواهد داد تا در این مسیر اندکی کمکتان کند.

ایجاد یک مراسم آیینی

وقتی نوشتن را تبدیل به نوعی مراسم آیینی می‌کنید، به امری مقدس بدل می‌شود. آیین، وجود چیزی بزرگ‌تر از شما را به عنوان بخشی از طرح امور به رسمیت می‌شناسد. تبدیل نوشتن به امری آیینی باعث می‌شود پیام بامعنا تر شود و چیزی به حرکت درآید.

داستان الین

الین سنت جیمز نویسندهٔ مجموعه کتاب‌های مشهوری است در زمینهٔ آسان کردن کارها، از جمله کتاب‌های زندگی خود را ساده کنید و سادگی درونی. الین بعد از نوشتن چهار کتاب در چهار سال متوالی، آماده بود تا عقاید خود را در یک رشته سخنرانی‌های تخصصی به اطلاع عموم برساند و این برای زنی که تا همین اواخر هم خودش را نویسنده نمی‌پنداشت و از حرف زدن در برابر جمع وحشت داشت موفقیت بزرگی به حساب می‌آید. اسم مرا یک دوست مشترک به الین داد و او هم تماس گرفت تا در بارهٔ بازاریابی و مدیریت جلسات سخنرانی خود با من مشورت کند. ما بلافاصله با هم رفیق شدیم و به زودی طوری از راه دور با هم گپ می‌زدیم که گویی خواهرانی هستیم که از لحظهٔ تولد از هم جدا

شده و حالا همدیگر را پیدا کرده‌ایم.

الین رفتاری بسیار گرم و دوستانه دارد و بین حرف هایش دائماً خنده‌های شاد و فارغ‌البالی می‌کند. بنظر می‌رسد از موفقیت خود شگفت‌زده شده و به وضوح اطمینان دارد که هر کس دیگری هم می‌تواند راه او را برود. یادم نیست چطور به این موضوع رسیدیم اما وقتی الین شروع به صحبت در بارهٔ مراسمی کرد که او و دوستش هر سال شب سال نو برگزار می‌کنند ناگهان گوش‌هایم تیز شد. وقتی شرح جزئیات مراسم را به پایان برد، قلبم تند می‌زد و مصمم بودم خودم نیز آن را اجرا کنم.

مراسم پیکان

مراسم اینطوری شروع شد: الین و دوستش هر سال با هم ملاقات می‌کردند تا هدف سال جدید را تعیین نمایند. حدود ده سال پیش، دوست الین چیزهایی در بارهٔ یک سنت جالب شنید و آنها تصمیم گرفتند خودشان هم آن را اجرا کنند. الین از آن موقع تا کنون هر سال این مراسم را اجرا کرده است.

«مراسم از این قرار است: در بسیاری از فرهنگ‌های بومیان آمریکا، قبایل و خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند تا سال جدید را آغاز کنند و جشنی ویژه برپا نمایند، جشنی که در آن از روح بزرگ تقاضا می‌کنند چیزهایی را که در زندگی خود دیگر نیازی به آنها ندارند از میان بردارد و چیزهایی را که حالا می‌خواهند در زندگی خود داشته باشند به آنها بدهد. آنها برای نمایش تقاضای خود شش پیکان می‌سازند: سه پیکان برای نمایش چیزهایی که نمی‌خواهند و سه پیکان برای چیزهایی که می‌خواهند.»

آماده شدن برای مراسم به اندازهٔ خود آن اهمیت داشت.

«آنها این پیکان‌های مخصوص را با عشق و علاقه می تراشیدند و برای انتهای آنها از پر پرندگان استفاده می کردند. آنها را "پیکان‌های مرگ" و "پیکان‌های زندگی" می نامیدند چون سه پیکان اول نماینده چیزهای رفتنی و سه پیکان دوم نماینده چیزهای تازه وارد بودند.»

پیکان‌های مرگ را در زمینی کم ارتفاع و در دایره‌ای قرار می دادند که با برگ‌های تنباکو پوشیده شده است.

«آنها یکی یکی از سمت شمال وارد دایره می شوند، پیکان‌ها را روی زمین می گذارند و با تمرکز روی چیزی که می خواهند رها کنند یا چیزی که می خواهند از شرش خلاص شوند، دعا‌هایی را زیر لب می خوانند. بعد از اینکه همه این کار را کردند، آن پیکان‌ها را می سوزانند. دود این آتش برای روح بزرگ پیغام می فرستد.»

آنگاه به زمینی مرتفع تر می روند، دایره‌ای مشابه دایره اول می کشند و این بار ورودی آن را در سمت جنوب قرار می دهند.

«دوباره یکی یکی وارد دایره جدید می شوند و پیکان‌ها را روی زمین می گذارند و از روح بزرگ تقاضا می کنند چیزهایی را که می خواستند، وارد زندگی آنها کند. آن پیکان‌ها تمام طول سال به صورت ایستاده برای روح بزرگ باقی می ماند.»

به گفته دوست الین، تصور بر این است که این پیکان‌ها جادویی هستند، جادوی مطلق.

«چیزی که می خواستید از زندگی شما بیرون رود، حذف خواهد شد و چیزی که می خواستید وارد شود، وارد خواهد شد. سرخپوستان اعتقاد راسخ داشتند که اگر این مراسم را اجرا کنند، هر خواسته‌ای که داشته باشند اجابت خواهد شد.»

شکل این مراسم در جنوب کالیفرنیا

الین و دوستش سنت بومیان آمریکا را با محیط خود هماهنگ و منطبق کردند. «ما نمی دانستیم چطور پیکان درست کنیم و از این رو سال اول بیرون رفتیم و چوب پیدا کردیم - شاخه های درخت بید - و به جای پر هم به ته آنها روبان بستیم.

دوستم، دو دخترش و من برای تکه چوب هایی که آنها را «پیکان های خوب» و «پیکان های بد» می نامیدیم شش نوار کوچک از کاغذ بریدیم. بعد خواسته های خود را روی آنها نوشتیم و کاغذها را به شاخه های بید چسبانیدیم.»

الین به یاد می آورد که همه آنها، از جمله بچه ها، مراحل آماده سازی را با جدیت انجام دادند. آنها با تمام وجود درباره این سؤال فکر می کردند: «می خواهیم چه چیزهایی وارد زندگی ما و چه چیزهایی از آن خارج شوند؟» آنها پاسخ های قطعی و مشخصی برای این سؤال نوشتند و بعد آنها را با نوار چسب به شاخه های درخت بید چسبانیدند. نظر آنه این بود که «اگر برای بومیان آمریکا مثمر تر بوده برای ما نیز خواهد بود.»



برنامه این بود که روز بعد صبح زود از خواب بیدار شوند چون رسم بر این بود که این مراسم را قبل از طلوع آفتاب اجرا کنند. الین و دوستش در مورد این قسمت دقت چندانی به خرج ندادند.

«من و دوستم همانطور که قول داده بودیم قبل از طلوع بیدار شدیم اما بیدار کردن دخترها - با سنین سیزده و شانزده سال - کار سختی بود هر چند که آنها شب قبل خیلی مشتاق بودند.

«آنها کاملاً پایبند بودند اما چون شب قبل تا دیر وقت بیدار بودند تا

مقدمات کار را انجام دهند صبح زود خیلی خسته بودند. بنابراین گفتیم "روح بزرگ حتماً یک ساعت تأخیر را بر ما می بخشد."

بالاخره توانستیم آنها را آماده رفتن کنیم؛ همه لباس های گرم پوشیدیم چون هوا سرد بود و سوار ماشین شدیم و به بالای تپه ها رفتیم. جایی را پیدا کردیم که مناسب بنظر می رسید و از ماشین پیاده شدیم و از روی پرچین رد شدیم. احتمالاً وارد منطقه ممنوعه شده بودیم.»

الین نوع گرانی از تنباکو خریده بود که بعد از خرد کردن آن دایره ای از برگ های قهوه ای درست کردند.

«بعد از ترسیم دایره به داخل آن رفتیم و با صدای بلند به روح بزرگ گفتیم می خواهیم چه چیزی از زندگی ما خارج شود.»

الین مطمئن بود که روح بزرگ علاوه بر خواب آلودگی دخترها، مقررات محیط زیست کالیفرنیا را نیز درک می کند.

«به جای آتش زدن پیکان ها آنها را دفن کردیم چون ما در منطقه ای زندگی می کنیم که ایجاد حریق منع قانونی دارد. فکر کردیم روح بزرگ به جای دیدن دود، درخواست های ما را خواهد شنید چون آنها را با صدای بلند اعلام کردیم.»

بعد سوار ماشین شدند و به مناطق مرتفع تر رفتند و همان کارها را این بار درون دایره ای که ورودی آن به سمت جنوب بود تکرار کردند.

«به داخل دایره رفتیم و درخواست خود را بیان کردیم. به جای اینکه این تقاضاها را ایستاده رها کنیم، که ممکن بود کسی آنها را پیدا کند، یواشکی دفن شان کردیم. فکر کردیم روح بزرگ به هر حال می تواند آنها را پیدا و اجابت کند.»

این مراسم، طی سال های بعد، شکل متکامل تری به خود گرفت چون الین شخصاً اصلاحاتی در آن ایجاد کرد.

«از آن پس هر سال یک جعبه مداد شماره دو می خریدم. این کار آسان تر از پیدا کردن شاخه های بید و درست کردن پیکان بود. از این گذشته، نوک تیز آنها راحت تر در خاک فرو می رفت.»

او همچنان از روبان های رنگی به جای پر استفاده می کرد و برای خریدن روبان های واقعی، انحصاراً برای این مراسم به پارچه فروشی می رفت.

«روبان ها پنج تا شش اینچ طول داشتند، تقریباً هم اندازه مدادها، و ما آنها را با نوارچسب به ته مداد می چسبانیم طوری که رشته های رنگی روبان از انتهای مداد آویزان می شد. روبان سیاه برای پیکان های مرگ و روبان های قرمز، زرد، سبز و آبی برای روبان های زندگی.»

به اندازه ای اهمیت دارند که به آنها توجه شود

آوردن تقاضاها به روی کاغذ باعث حک شدن آنها در ناخود آگاه می شود. الین می گوید «اگر برای شما به اندازه ای مهم بوده که آن را تقاضا کنید، پس به اندازه ای مهم است که به آن توجه شود.»

پرمحتوا و عمیق بودن مراسم به دلیل تمام عناصر سازنده آن است. هر مراسمی می تواند به همین اندازه عمیق و پرمحتوا باشد. این کار برای من یک مراسم آیینی جدیدی بود و به همین دلیل آن را واقعاً جدی گرفتم.

یکی از دلایل مؤثر بودن این تکنیک خاص، وجود مراحل مختلف در آن است، لذا خیلی کارها هست که باید برای نیرو بخشیدن به تقاضاهای خود انجام دهید. این مراحل اهمیت دارند به این دلیل که حین انجام آنها پیامی را به ناخود آگاه خود می فرستید که می گوید "این قضیه را جدی گرفته ام."

حتی کارهای مقدماتی شب قبل نیز پیام مهمی را به ناخودآگاه می فرستد.»

پیشرفت جهشی

الین علاوه بر دفن کردن قبل از طلوع، تقاضاهای اصلی خود را در دفتر یادداشت‌هایش نیز می نویسد.

«نمی دانم دیگران هم این کار می کنند یا نه اما من بعد از برگشتن از مراسم اغلب تقاضاهای خودم را به روی کاغذ می آورم.»

گاهی تقاضاها مثل یک دعا هستند اما به مرور زمان عمیق تر و عمیق تر شدند. وقتی تأثیر آنها را دیدیم جدیت بیشتر و بیشتری در تعیین خواسته‌های خودمان به خرج دادیم - یا دست کم من اینطور بودم.»

الین وقتی به عقب برمی گردد و چیزهایی را که یک سال قبل یا همین حدود نوشته دوباره می خواند اغلب متحیر می شود و می فهمد که «اتفاق افتاده بدون آنکه من متوجه باشم که اتفاق افتاده است.»

یک سال الین تقاضایی را نوشت و برای پیشرفت جهشی در زمینه‌های اقتصادی و شخصی و تغییر دادن زندگی دیگران، درخواست راهنمایی کرد.

«زمان گذشت و من این تقاضای خودم را به کلی فراموش کرده بودم. چند سال بعد بود که به عقب برگشتم و در نهایت حیرت، با خودم فکر کردم عجب! بین آن تقاضای من باعث شد چه اتفاقاتی بیافتد.

اصلاً نمی دانستم چه چیزی را درخواست می کنم. فقط می دانستم که می خواهم در زندگی شخصی و حرفه‌ای خودم گام بزرگی به جلو بردارم.»

داشت راهی سفر شد. طولی نکشید که به اندازه سابق نمی ترسید. هر چه بیشتر سخنرانی می کرد کمتر از آن می ترسید.

طبق نگاهی که الین در حال حاضر دارد، آن اتفاق قدم اول در یک جهش تازه به سوی موفقیت شخصی، اقتصادی و درونی بود. سالها طول کشیده است اما وقتی به گذشته نگاه می کند می بیند که از آنجا شروع شده است.

موفقیت کتاب اول باعث شد الین درک کند که زندگی اش خیلی پیچیده است و مصمم شد آن را ساده کند.

«از سفر تبلیغی برگشتم و به سیستم مدیریت زمان خودم نگاهی انداختم. به خودم گفتم "این دیوانگی است". زندگی من پیچیده بود. باید برای کتابم تبلیغ می کردم، سرمایه گذاری خودم را در زمینه املاک مدیریت می کردم. سمینارهایی را شروع کرده بودم تا به کارگزاران در زمینه سرمایه گذاری املاک آموزش بدهم. وقتی همه این کارها با هم جمع شد مجبور شدم آن را ساده کنم و ساده کردن آن بود که باعث شد کتاب زندگی خود را ساده کنید و کتاب های دیگری را در همین رابطه بنویسم. و اینطوری بود که نویسنده شدم.»

کتاب اول او در باره سهام عدالت بود. اصلاً به نویسنده شدن فکر نمی کرد.

«کتاب معاملات املاک را به این دلیل نوشتم که منبعی در این زمینه وجود نداشت و فکر کردم تکنیک مفیدی خواهد بود. فکر نمی کردم نویسنده بشوم؛ داشتم به عنوان یک سرمایه گذار می نوشتم. و کتاب زندگی خود را ساده کنید را نوشتم به این دلیل که خیلی ها از من سؤال می کردند، نزد من می آمدند و می گفتند "شنیده ام زندگی خود را ساده کرده ای، از شر خانه بزرگ خلاص شده ای، از شر تمام چیزهای دست و پاگیر خلاص

شده‌ای... من هم باید همین کار را بکنم؛ چطور این کار را کردی؟ چه کردی؟»

الین به خودش قول داد هیچ کاری را که از آن لذت نمی‌برد انجام ندهد.

«ایده نوشتن کتاب ساده‌سازی به ذهنم رسید و فکر کردم از نوشتن آن لذت می‌برم و لذا آن را نوشتم.»

نوشتن کتاب بعدی هم همین قدر طبیعی اتفاق افتاد.

«وقتی در برنامه تلویزیونی آپرا شرکت کرده بودم آپرا به من گفت»

الین، با این همه وقت چه می‌کنی؟» و از اینجا بود که کتاب سادگی درونی شکل گرفت. وقتی در حال نوشتن سادگی درونی، که سومین کتاب من به حساب می‌آید بودم، تازه شروع به دریافت نامه‌هایی از طرف خوانندگان کردم که می‌گفتند کتاب دوم من زندگی آنها را تغییر داده. از دریافت نامه‌ها و چیزهایی که می‌شنیدم هیجان زده بودم. و بالاخره اینجا بود که فکر کردم: هی، من می‌توانم نویسنده باشم.»

الین سه کتاب دیگر در زمینه سادگی منتشر کرد. تاکنون بیش از یک میلیون نسخه از این کتاب‌ها به فروش رسیده و مسلماً تأثیر زیادی بر زندگی مردم گذاشته‌اند.

«کاملاً متقاعد شده‌ام و به وضوح می‌بینم که تمام این اتفاقات به خاطر آن پیکان زندگی و دعاهایی است که به روح بزرگ کردم تا مرا در زندگی هدایت کند.»

همان دعاها باعث شد کتاب بنویسم، زندگی خودم را ساده کنم، بر ترسم از سخنرانی غلبه کنم و وارد ساحت درونی و معنوی شوم که تا آن موقع حتی به آن فکر هم نکرده بودم.

هیچ تردیدی ندارم که همه این اتفاقات به خاطر بیان آرزوهایم بود.»

و هیچ تردیدی هم ندارد که هر کس دیگری هم می تواند کاری را که می خواهد بکند.

نیت است که اهمیت دارد

اولین بار در ماه فوریه، چند روز قبل از روز تولدم بود که با مراسم پیکان الین سنت جیمز آشنا شدم. و دوستانم دوروتی و بیل به عنوان هدیه روز تولد پیشنهاد کردند این مراسم را به اتفاق انجام دهیم. به عنوان بخشی از مراسم آماده سازی، دوروتی غذای مخصوصی از ماهی قزل آلائی تازه و برنج، و یک دسر فوق العاده تهیه کرد. زمان زیادی را صرف آماده کردن مدادها کردیم و در این باره مفصل بحث کردیم که آیا روبانها باید مستقیماً بالا بروند یا مثل پرچم های کوچک، به طرفین سرانجام شیوه پرچم را انتخاب کردیم چون چسباندن آن آسان تر بود و اعتراف می کنم که نگران بودم آیا روش درستی است یا نه؟

تمام مدادهای مشکی را در یک کیف و مدادهای رنگی را در کیف دیگری گذاشتیم تا مبادا آنها را در تاریکی اشتباهی چال نکنیم. قبل از حرکت یک چراغ قوه، یک بیلچه کوچک، یک شعله افکن گازی و یک قطب نما با طناب قرمز برداشتیم.

وقتی صبح روز بعد، قبل از طلوع، به سوی بندرگاه تفریحی می رفتیم متوجه شدیم تنباکو نداریم، لذا جلوی یک فروشگاه شبانه روزی غذاهای آماده توقف کردیم. هیچ یک از ما از دوران کالج به این طرف سیگار نکشیده بود لذا خریدن سیگار کار بامزه ای بنظر می رسید اما احساس می کردم سیگار فیلتردار به اندازه کافی اصالت ندارد.

کم کم نگران شدیم. آسمان داشت روشن می شد. دیر شده بود. بیل به ما اطمینان داد که ساعت طلوع آفتاب ۷ و ۱۰ دقیقه است و ما هنوز خیلی

وقتی به خانه برگشتیم دختر کوچکم کاترین، که از سن خود عاقل تر است، خیال مرا راحت کرد و به من فهماند که نگرانی‌هایم بی‌جا است. او به من گفت «مامان، این نیت است که اهمیت دارد نه جزئیات کار.» و حق با بود.

حرف کاترین به من قوت قلب داد و بعد باعث شد به خنده بیفتم. روی یکی از پیکان‌های سیاه خصیصه‌ای حک شده بود که می‌خواستم از شرش خلاص شوم: یعنی نگرانی زیاد. واقعیت این است که هیچ‌یک از آن جزئیات اهمیت نداشت، نه جهت روبان‌ها و نه زمان انجام مراسم، نه نوع سیگار و نه سوزاندن یا دفن کردن. تنها چیزی که اهمیت داشت نیت و قصد ما بود که در مورد آن هیچ شک و شبهه‌ای نداشتیم. نیت ما این بود که روی عمیق‌ترین آرزوهای خود تمرکز کنیم، چیزهایی که از صمیم قلب در آرزوی‌شان بودیم و چیزهایی که دیگر نمی‌توانستیم تحمل کنیم، و ما به نیرویی بزرگ‌تر از خودمان متوسل می‌شدیم تا به ما کمک کند. وقتی برای مراسم خود آماده می‌شوید این نکته را به خاطر داشته باشید. نیت و قصد قلبی شما مهم‌تر از نحوه انجام کار است. مراسم را با اعتقاد و احترام انجام دهید و مطمئن باشید به نتیجه می‌رسید. جزئیات اهمیتی ندارند، چیزی که اهمیت دارد انگیزه و نیت است.

● حالا نوبت شماست ●

مراسم پیکان سرخپوستی را با محیط خود منطبق کنید یا خودتان مراسمی را طراحی نمایید. آن را تا جایی که دوست دارید دقیق و مفصل انجام دهید و به یاد داشته باشید که مرحله آماده شدن برای مراسم به اندازه خود آن اهمیت دارد. هر چیزی را که حالت جدی و رسمی به شما می دهد در مراسم بگنجانید. عناصر چهارگانه آب، باد، خاک و آتش را به نوعی در مراسم استفاده کنید. مثلا غذا و برخی اشیاء و سمبل ها، عود یا گیاهان معطر را در مراسم بگنجانید. مثلا می توانید از وسیله خاصی برای نوشتن استفاده کنید مثل قلم پر دست ساز و جوهر.

اگر نوشتن اهداف را با نوعی مراسم آیینی مخلوط کنید پیام شما با معناتر می شود. این کار چیزی را به حرکت درمی آورد.

رها کردن، ایجاد تعادل

در داستان الین علاوه بر وارد شدن عنصر آیین به درون روش نوشتن برای محقق کردن آرزوها، چیزی که توجه مرا جلب کرد مفهوم «آمادگی برای رها کردن» بود. این مفهوم باعث ورود مؤلفه‌ای تازه در این فرایند شد که قبلاً به آن فکر نکرده بودم.

در مراسم بومیان آمریکا که الین شرح آن را داد باید نه فقط خواسته‌های خود را از زندگی مطرح کنید بلکه آنچه را نمی‌خواهید، آنچه آماده دست شستن از آن هستید را نیز رها کنید. الین در کتاب ساده زیستن توصیه می‌کند که وقتی چیز تازه‌ای را وارد زندگی خود می‌کنید از یک چیز کهنه دست می‌شوید یا آن را دور می‌ریزید. مثلاً اگر اسباب‌بازی تازه‌ای برای فرزند خود خریده‌اید یکی از اسباب‌بازی‌های کهنه را به دیگران ببخشید. یا اگر وسیله تازه‌ای برای آشپزخانه خریده‌اید وسیله قدیمی را دور بیندازید. یا اگر کتاب تازه‌ای خریده‌اید به قفسه کتاب‌ها بروید و کتابی قدیمی را به یکی از دوستان خود بدهید. به عبارت دیگر با دست شستن از چیزی که دیگر نیازی به آن ندارید جا را برای چیزهای تازه باز کنید.

مارک ویکتور هانسن نویسنده کتاب سوپ جوجه برای روح، ایده‌ای را مطرح می‌کند که من یک بار آن را امتحان کردم و مؤثر واقع شد. او پیشنهاد می‌کند روی تک‌تک لباس‌هایی که در گنجه دارید یادداشت‌هایی را با اعداد ۱ تا ۱۰ بچسبانید. یادداشت شماره ۱ عبارت است از «عاشق آن هستم، آن را همیشه می‌پوشم» و شماره ۱۰ «این لباس را دیگر هرگز نمی‌پوشم مگر اینکه به یک میهمانی لباس‌های قدیمی دعوت شوم.» کار برچسب زدن را به سرعت انجام دهید و مجالی برای احساساتی شدن نگذارید. بعد برگردید و تمام لباس‌هایی را که عدد آنها بیش از ۳ است دور بریزید یا به مؤسسات خیریه بدهید و یا به یک دوست ببخشید.

اگر این کار را بکنید کمد لباس‌هایتان نخست خیلی خالی بنظر می‌رسد. و جادو همینجا اتفاق می‌افتد. ظرف چند ماه کمد دوباره پر می‌شود اما این بار فقط با شماره‌های ۱ تا ۳؛ به عبارت دیگر، کمد با لباس‌هایی پر می‌شود که آنها را واقعاً می‌پوشید. اگر مثل من باشید که حتی خرید آنها را به یاد هم نمی‌آوردید، پس اینطور نیست که ولخرجی زیادی بکنید و برداشت زیادی از بودجه لباس خود داشته باشید. در عوض یک روز نگاه می‌کنید و می‌بینید گنجه شما دوباره پر شده و دیگر نیازی به دسته‌بندی آنها نیست: این همه لباس از کجا آمده؟ شاید بلیز را دوستی به شما هدیه داده یا شلوار را روزی خریدید که به بازار رفته بودید تا برای کس دیگری هدیه بخرید.

نکته اینجاست که اگر آماده دور انداختن چیزهایی باشید که دیگر به دردتان نمی‌خورند، جا را برای چیزهای تازه و بهتر باز می‌کنید. چیزی که به کار بیاید. جالب اینجاست که این اتفاق، همانطور که مارک ویکتور وعده داده، به شکلی نامحسوس اتفاق می‌افتد.

معنای آن روشن است. در زندگی، ما باید اغلب آماده دور ریختن

چیزهای کهنه، چیزهایی که دیگر کمکی به ما نمی‌کنند باشیم، تا برای چیزهای تازه جا باز کنیم و آماده شویم.

طی سال‌های گذشته در سمینارهای زیادی در زمینه «کارآیی انسانی / رشد شخصی» شرکت کرده‌ام. این سمینارها همیشه با اشکال مختلفی از یک چالش واحد آغاز می‌شوند، یعنی پاسخ دادن به سه سؤال اصلی بشر: چرا آمده‌ای؟ امیدواری چه چیزی به دست بیاوری؟ آماده‌ای چه چیزی را قربانی کنی؟ سؤال آخر همیشه مرا آزار می‌داد. از این فکر خوشم نمی‌آمد که مجبور باشم برای به دست آوردن چیزی، چیز دیگری را قربانی کنم.

اما حالا قدرت این اصل را در همه چیز درک می‌کنم. از تمیز کردن اتاق زیرشیروانی گرفته تا خلاص شدن از شر روابطی که دیگر کمکی به آدم نمی‌کنند و جا باز کردن برای روابط تازه.

یک بار معلمی دانا به من گفت «رسیدن به مرحله استادی یعنی آمادگی برای رها کردن هر چیزی که به درد زندگی آدم نمی‌خورد. رها کردن چیزهای آشنا کار دشواری است.»

دست شستن از چیزهای به درد نخور یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خویش.

سوزاندن یا دفن کردن پیکان‌های سیاه در مراسم پیکان باعث ایجاد تعادل می‌شود و به شما اجازه می‌دهد که مسئولیت زندگی خویش را به عهده بگیرید. با این کار به دنیا اعلام می‌کنید که دیگر نمی‌خواهید قربانی باشید و می‌خواهید عنان زندگی خود را به دست بگیرید و دست به عمل بزنید. بعد از آن شاید خیلی زود متوجه شوید که در حال ایجاد تغییرات ظریف در رفتار خود هستید، به شیوه‌هایی که در آغاز بنظر نمی‌رسد. رابطه‌ای با تقاضای شما داشته باشد.

به عنوان مثال، الین برای کتاب سادگی درونی به روشی تصویری و قابل اندازه‌گیری برای مقابله با بدبینی رسید. این روش مبتنی بر یک مراسم باستانی چینی است که با سنگریزه‌ها انجام می‌شود اما الین به جای آنها از دانه‌های نخود استفاده کرد. برای هر فکر منفی که در طی روز دارید یک نخود درون فنجان می‌اندازید.

«در پایان روز نگاهی به آن فنجان، که قبلاً خالی بوده، بیندازید و ببینید چه تعداد فکر منفی داشته‌اید. به این ترتیب پیامی بصری را برای ناخودآگاه خود می‌فرستید. این راهی است برای زیر نظر گرفتن ذهن خود و عادت کردن به تشخیص افکار منفی در لحظه‌ای که حادث می‌شوند.»

رسیدن به سطحی عمیق‌تر

در آغاز به نظر تناقض‌آمیز می‌رسد اما گاهی چیزی که باید رهاش کنیم دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهیم. مثلاً گلوریا درست زمانی جفت خود را یافت که شروع به سبک و سنگین کردن این فکر کرد که اگر این مرد وارد زندگی او نشود چه اتفاقی می‌افتد.

«باید خودم را آماده می‌کردم که آنچه را بیش از همه در آرزویش بودم به دست نیاورم.»

او بعدها برایم تعریف کرد که چگونه دو نفر از دوستانش سال‌ها تلاش بی‌ثمری برای پذیرفتن یک بچه به فرزندخواندگی داشتند. سرانجام گلوریا به آنها پیشنهاد کرد همان کاری را بکنند که او کرد و برای فرزند ناشناس خود نامه بنویسند. آنها تا یک سال همین کار را کردند و این نامه‌نگاری‌ها نکته‌ای را به آنها آموخت. آنها به آرامش رسیدند و به گلوریا گفتند «فهمیدیم که ما یک زوج، یک خانواده، هستیم حتی بدون این بچه.» آنها سه روز بعد به فرزندی که در آرزویش بودند رسیدند.

• حالا نوبت شماست •

(۱) برای اینکه رها کردن و احساس آزادی ناشی از آن را تجربه کنید از کمد لباس هایتان شروع کنید. این در واقع نمونه‌ای بصری است از اینکه چگونه چسبیدن به چیزهایی که دیگر برای شما مفید نیستند مانع از خالی کردن جا برای چیزهای مطلوب می‌شود. قلم و کاغذ بردارید و تک تک لباس‌های خود را به روشی که در بالا تشریح شد از ۱ تا ۱۰ شماره بزنید. بعد هر لباسی را که عدد آن بیش از ۳ است دور بیندازید یا به دیگران بدهید. تا به خودتان بیایید کمد از لباس‌های تازه پر شده است. لباس‌هایی که دوستشان دارید و واقعاً می‌پوشید. آن را تضمین می‌کنم. از این اتفاق در زندگی خود درس بگیرید، خصوصاً اگر مدت‌هاست در رسیدن به یک هدف درمانده‌اید.

(۲) چیزهایی را که به درد زندگی‌تان نمی‌خورند و آماده‌اید که از آنها دست بشوید روی تکه‌های کاغذ بنویسید. کاغذها را یکی یکی و با تشریفات کامل دور بیندازید. می‌توانید در ساحل آتشی درست کنید و آنها را یکی یکی به دست شعله‌های آتش بسپارید، یا آنها را غرق کنید. در یک دریاچه یا رودخانه. یا آنها را در توالت بریزید و سیفون را بکشید. (خودم هرگز این کار را نکرده‌ام اما از دوستی شنیده‌ام که بسیار رضایت بخش است). یا شاید بتوانید آنها را در بادکنک‌هایی با باد هلیم بیندازید و بگذارید که به هوا بروند. هر چیزی که شما را از پیشروی بازمی‌دارد رها کنید، مثل پرنده‌ای که از قفس آزاد می‌کنید تا به آسمان برود.

۳) آماده باشید تا از آنچه در آرزویش هستید دل بکنید. در کتاب مقدس هندوها، بهاگاواد گیتا، کریشنا به آرجونا می‌گوید دل بستن به نتایج است که آدمی را به آرامش می‌رساند.



از طریق نوشتن می‌توانید به این آرامش پایدار دست یابید. در آنجا مدتی را به استراحت بگذرانید، چراکه چیزی هیچ‌جان‌انگیز در شرف وقوع است.



شکرگزاری

از سال‌های پیش روی یخچال ما کاغذی چسبانده شده که این جملات معروف روی آن حک شده است:

اگر رؤیایی در سرداری، آن را دنبال کن
اگر رؤیایی را به چنگ آوردی، آن را پرورش بده.
اگر رؤیایت به حقیقت پیوست، آن را جشن بگیر!

جشن گرفتن یعنی صبحه گذاشتن بر پیروزی و ارج نهادن بر زحمات اطرافیان: خانواده، دوستان و دیگرانی که کمک کردند تا رؤیای شما جامه عمل بپوشد.

دستاوردهای خود را جشن بگیرید و از کسانی که کمک کردند تا به اینجا برسید تشکر کنید.

سپاسگزاری به شیوه‌ای آگاهانه

برنامه سپاسگزاری باعث کامل شدن چرخه می‌شود و شما را برای قدم بعدی آماده می‌کند.

ران، همان کسی که «فهرست اهداف» خود را هر روز می‌نویسد،

نکته‌ای را با من در میان گذاشت که از دوست خود آموخته بود. دوست ران به او گفته بود که با محبت کردن به دیگران شکر اتفاقات خوب زندگی خود را به جا بیاورد.

وقتی ران آپارتمانی را که می‌خواست و هم‌اتاقی مورد علاقه‌اش را به دست آورد، تلاش زیادی کرد تا به دانشجوی دیگری که به دنبال مکانی برای اقامت بود کمک کند. دوست ران به او گفته بود که شکرگزاری باید آگاهانه و با برنامه‌ریزی باشد و نه تصادفی یا مربوط به گذشته.

به خاطر آنچه دارید شاکر باشید

لازم نیست برای شکرگزاری صبر کنید تا به خواسته خود برسید. گلوریا به من گفت که وقتی در انتظار یافتن زوج مناسب خود بود، یکبار که نزد یکی از دوستان از سرنوشت خود می‌نالید آن دوست به عوض دلسوزی کردن سؤال بامعنایی از او کرده بود و این سؤال نقطه عطفی در زندگی او به حساب می‌آمد.

«دوستم جین به من نگاه کرد و گفت "وقتی شکر داشته‌های خود را به جا نمی‌آوری چرا خدا باید بیشتر به تو بدهد؟"»

سؤال او بیانگر حقیقتی قدرتمند و جمله‌ای روشنگر بود. در آن لحظه فهمیدم که باید برای رسیدن به زوج مناسب، به خاطر زندگی‌ام شاکر باشم.

آن شب گلوریا نامه‌ای به مرد محبوبش نوشت:

یار عزیزم،

طی هفته گذشته اتفاقات جالبی افتاد که باعث شد به توانایی خودم برای ایجاد چیزهای خوب در زندگی‌ام پی ببرم. احساس خوشبختی می‌کنم و از لذتی که این توانایی به وجود می‌آورد در شگفتم. البته

معجزه نهایی این است که تو وارد زندگی ام شوی. همیشه وسوسه می شوم که اگر تو نباشی، خیر و زیبایی و وفور نعمتی را که دارم نادیده بگیرم. اما دارم خودم را بهتر می شناسم و دارم تغییر می کنم. قدردانی، خدایا، این است ورد زبان من.

«باید نخست نعماتی را که خدا به من داده بپذیرم تا آماده دریافت نعمت های بیشتر شوم. نخست شکرگزاری، و بعد، آمادگی برای دریافت نعمات تازه.»

خداوند نعمت های بزرگی به من داده و به خاطر آنها شاکرم.

پرداخت صورت حساب ها با سپاس

الان سال هاست که هر وقت چکی را امضا می کنم در گوشه سمت چپ آن کلمه «متشکرم!» را می نویسم. گرچه سال هاست که این کار را می کنم اما آن را نه به شکلی غیرارادی و خودکار بلکه با قصد و نیت می نویسم. این راهی است برای تشکر به خاطر پولی که به من برمی گردد، تشکر به خاطر اینکه پول برای خرج کردن دارم و از همه مهم تر، تشکر از شخص یا شرکتی که چک را برای آنها می نویسم. نوشتن کلمه «متشکرم!» روی چک ها مرا به یاد افرادی می اندازد که زندگی مرا آسان تر کرده اند.

این کار راهی است برای لحظه ای مکث برای تفکر در باره خدمتی که چک به خاطر آن پرداخت می شود و افرادی که در این خرید دخیل هستند. این کار باعث تفکری می شود که، متشکرم که ما یحتاج مرا فراهم می کنید، متشکرم که خانه مرا گرم نکه می دارید، متشکرم که زباله های مرا جمع می کنید. متشکرم که خطوط تلفن را آماده می کنید تا من بتوانم کسب و کار

خودم را بگردانم و با کسانی که دوستشان دارم در تماس باشم. وقتی روی چک می نویسم «متشکرم!» می توانم صورت حساب هایم را با قلبی سرشار از حق شناسی و سپاس پرداخت کنم.

دنیا را به جای خوشایندتری تبدیل کنیم

پسران من جیمز و پیتر این «نگرش شاکر بودن» را یک گام دیگر به پیش برده اند و هر روز تعداد زیادی یادداشت تشکر برای اشخاص مختلف می فرستند.

قبلا گفتم که آنها مالک و گرداننده یک مؤسسه طراحی گرافیک هستند. آنها کار خود را از کم و با طراحی دونفره روی میز آشپزخانه شروع کردند و حالا دفتر بزرگی در مرکز شهر دارند با چندین کارمند و سود هنگفت. پیتر می گوید «هر چقدر هم که بزرگ بشویم، هر چقدر هم که درآمد داشته باشیم، هر تعدادی هم که کارمند استخدام کنیم، هرگز کسانی را که کمک کردند تا به این اینجا برسیم فراموش نمی کنیم.»

در هر کسب و کاری دادن هدیه به مشتریان، به کسانی که به شما پول می دهند، امر مرسوم است. مثلا نماینده فروش یک کارخانه ممکن است آخر هر سال برای تشکر از پخش کننده ها برای آنها بسته های ذرت بو داده ببرد. او با این کار مراتب قدردانی خود را از کسانی که محصولاتش را می خرند و به دیگران می فروشند نشان می دهد. پیتر توضیح می دهد که چگونه آنها این رسم را گسترش داده اند.

«البته مؤسسه ما مشتریان خود را فراموش نمی کند ولی ما فروشندگان را نیز به یاد داریم. کسانی که برای ما کار می کنند. نه فقط کسانی که به ما پول می دهند بلکه کسانی که ما به آنها پول می دهیم. شعار ما این است: «مراقب کسانی باش که مراقب تو هستند.»

لذا پیتر و جیمز برای کسانی که کاری برایشان انجام می دهند یادداشت های تشکر می نویسند. مثلاً آنها برای عکاسی که اخیراً دو ساعت را همراه آنها در سرما کار کرده، علاوه بر پول یک کارت هم فرستادند، یا برای متخصص رنگ های دیجیتال که صبح زود همراه آنها در مؤسسه تکثیر کار کرده تا از یک مدل آزمایشی کپی های رنگی بگیرند، یک یادداشت تشکر فرستادند.

و آنها هرگز صورت حسابی را بدون یک یادداشت تشکر پرداخت نمی کنند، حتی اگر یک پرداخت مرتب ماهانه باشد.

«لازم نیست چیزی را که می نویسیم حتماً یک گواهینامه دریافت جایزه باشد، بلکه یادداشت ساده ای که همراه چک در پاکت قرار می دهید کافی است. این یادداشت می تواند یک جمله ساده مثل «از کمکی که به ما کردید متشکریم» یا «به خاطر تمام زحماتی که کشیدید متشکریم» باشد. حتی اگر هر بار همان جمله را تکرار کنید باز هم باعث مسرت خاطر دریافت کننده می شود.»

پیتر و جیمز برای دوستان و اعضای خانواده هم یادداشت های تشکر می فرستند. همه ما تا کنون در مواردی که دیگران ممکن است فکر کنند یک تشکر لفظی کافی است، از این یادداشت ها دریافت کرده ایم. اخیراً دوست آنها کوین از پدرزنش، گری، پرسید که آیا می تواند کامیون خود را برای حمل مقداری مواد تبلیغاتی به یکی از مشتریان به آنها غرض بدهد. هرچند بعداً معلوم شد که آنها به یک وسیله نقلیه بزرگ تر نیاز دارند اما با وجود این، وقتی که گری برای راندن کامیون سوار آن شد یک یادداشت تشکر از طرف پیتر و جیمز روی داشبورد ماشین انتظارش را می کشید.

جیمز می گوید «خب، او برای تمیز کردن ماشین و پر کردن باک آن متحمل زحمت زیادی شد و کاملاً رضایت داشت که ما از آن استفاده

کنیم و ما خواستیم بدانند که قدر زحمات او را می دانیم. این کار باعث نوعی واکنش زنجیره‌ای می شود؛ کسانی که با آنها کار می کنند از دیدنشان خوشحال می شوند و بنابراین، آنها هم با بقیه مشتریان رفتار بهتری خواهند داشت و چه بسا خودشان نیز برای کس دیگری یادداشت تشکر بفرستند. و چون پیتر و جیمز تشکرهای خود را مکتوب می کنند آگاهی بیشتری از اتفاقات خوب پیرامون خود و کمک‌هایی که از دیگران می گیرند دارند. آنها روی نقاط مثبت تأکید می کنند و آنها را بدیهی فرض نمی کنند.

چنین نگرشی به تمام جوانب زندگی سرایت می کند. به قول جیمز «کم کم متوجه هر لطف کوچکی می شوید و به خاطر آن تشکر می کنید، مثل دست تکان دادن برای کسی که در ترافیک به شما اجازه ورود یا عبور می دهد.» پیتر با لبخند می گوید «ما هر بار با یک یادداشت تشکر، سعی می کنیم دنیا را به جای خوشایندتری تبدیل کنیم.»

● حالا نوبت شماست ●

(۱) یک صفحه را از تمام نعماتی که در زندگی دارید پر کنید. متشکرم از اینکه... و به نوشتن ادامه دهید. از آن یک کتاب دعا درست کنید. از چیزهای کوچک و بدیهی آغاز کنید.

شکر می کنم به خاطر دوستانی که دارم.
شکر می کنم به خاطر سقفی که بالای سرم است.
شکر می کنم به خاطر وجود کتابخانه‌ها.
شکر می کنم به خاطر پولیورم، که مرا گرم نگه می دارد.
شکر می کنم به خاطر غروب‌ها و رنگین کمان‌ها.

اگر از دست‌تان در رفت، ایرادی ندارد که بیش از یک صفحه بنویسید.

(۲) به دنبال راه‌هایی برای تشکر از دیگران به صورت مکتوب بگردید؛ مثلاً فرم نظرخواهی از مشتریان را در دفتر پست پر کنید؛ نه برای شکایت در مورد نامه‌ای که به آدرس اشتباهی رفته بلکه برای تشکر از کارمندی که کمک زیادی به شما کرده و برخورد خوبی داشته.

وقتی از شرکتی خرید می‌کنید یا با آن کار می‌کنید، نام کسی را که از خدمات او راضی هستید بگیرید و از وی به صورت مکتوب تشکر نمایید.

(۳) وقتی رؤیای شما به حقیقت می‌پیوندد، جشن بگیرید! و بخشی از آن جشن را به محبت آگاهانه نسبت به دیگران اختصاص دهید. و حتماً از تمام کسانی که در این راه به شما کمک کردند تشکر نمایید.

وقتی تشکر کردن را فراموش نمی‌کنید، وقتی روحیه‌قدردانی و سپاس دارید، زندگی هم چیزهای بیشتری به شما می‌دهد تا به خاطر آنها شاکر باشید.

تحمل شکست

اگر چیزی را نوشتید و اتفاق نیفتاد چه؟

اولین کاری که می‌کنید مکث و تأمل است، شاید اتفاق افتاده! شاید مسأله فقط این است که مطابق انتظار شما اتفاق نیفتاده. به عقب بروید به نتیجه نتیجه یا فایده فایده نگاه کنید. از هدفی که دنبال می‌کردید چه منظوری داشتید؟ شاید به چیزی که می‌خواستید، منتها از مسیری دیگر، رسیده باشید.

دوستم چارلی می‌خواست به دانشکده پزشکی برود. خواسته خود را نوشت و آن را با جزئیات کامل شرح داد اما به آن نرسید. آیا باید او را شکست خورده به حساب آورد؟

او می‌خواست به دانشکده پزشکی برود تا دکتر بشود. می‌خواست دکتر بشود تا به بیماران کمک کند. چارلی حالا در یکی از بیمارستان‌های بزرگ شهر کار می‌کند و به عنوان دستیار پزشک به افراد مبتلا به ایدز کمک می‌کند.

دوست دیگری برای کاری که واقعاً در آرزوی آن بود درخواست داد. او صبح‌های متوالی نوشت که آن شغل چگونه زندگی اش را تغییر خواهد

داد اما نتوانست آن شغل به دست بیاورد.

به من گفت «ابتدا خجالت می کشیدم که بروم و چیزهایی را که در باره علاقه‌ام به آن شغل نوشته بودم دوباره بخوانم. اما بعداً فهمیدم که مهم نه خود شغل بلکه چیزی است که شغل برای من نماد آن بوده: اینکه بتوانم هزینه تحصیل پسرم در کالج و قسط‌های خانه‌ام را به راحتی بپردازم و پول کافی برای رفتن به مسافرت با خانواده‌ام را داشته باشم. اینها چیزهای مهمی بودند که دائماً در نوشته‌هایم به آنها اشاره می‌کردم، به علاوه داشتن رضایت شغلی و این احساس که قدم را می‌دانند.

حالا که نگاه می‌کنم می‌بینم به هر چه می‌خواستم رسیده‌ام و برخی را نیز به واسطه کاری که پیدا کردم به دست آورده‌ام؛ در واقع، این کار حتی بهتر است چون در فاصله نزدیک‌تری از خانه‌ام قرار دارد و این شرکت را بیشتر دوست دارم. تا وقتی این را نفهمیده بودم دائم در این فکر بودم که چیزی را نوشتم اما به آن نرسیدم.»

چیزی که در آرزویش بود نه شغل بلکه امنیت، پول و زمان کافی برای بودن در کنار خانواده بود.



جایمی می‌خواهد به نیویورک برود- آن را به عنوان اولین نتیجه ثبت می‌کند: هدف من زندگی و کار در نیویورک است. اما وقتی به نوشتن ادامه می‌دهد و در نتیجه نتیجه و فراتر از آن کندوکاو می‌کند، حلقه‌های زنجیر کامل می‌شوند. دلیل اینکه می‌خواهد به نیویورک برود این است که در یک کلوپ موسیقی جاز بخواند و می‌خواهد این کار را بکند تا احساس رضایت کند، تا کاری را بکند که می‌داند استعدادش را دارد و از این طریق نقش مثبتی در دنیای پیرامون خود ایفا نماید. اگر این کار را بکند می‌تواند شب‌ها با رضایت به رختخواب برود و قلباً می‌داند که به این ترتیب برای

بقیه زندگی خود می تواند آرزوهای بزرگ بکند و به آن آرزوها جامه عمل بپوشاند.

او هدف خود را می نویسد و بعد از یک سال هنوز به نیویورک نرفته است. اما حدس بزنید در عوض چه شد؟ او یک نوار نمونه برای پخش در کلوب های محلی شهر خود تهیه کرد و کار خوانندگی را در همان کلوب ها آغاز نمود.

او هنوز از رؤیای خود برای رفتن به نیویورک دست نشسته است اما تا زمانی که به آرزوی خود برسد می تواند از نتیجه نتیجه در زندگی خود بهره مند شود.

کاوش در دیگر راه های موفقیت

راه های زیادی برای رسیدن به نوک قله وجود دارد اما از هر راهی که به آن بررسی چشم انداز آن فرقی نمی کند. وقتی روی نتیجه تمرکز می کنید دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد. دائماً از خودتان بپرسید «اگر این اتفاق نیفتاد چه؟ چه کار دیگری می توانم بکنم که در نهایت به همان نتیجه برسم؟»

وقتی اقدامی که برای رسیدن به یک هدف صورت داده اید به نتیجه دلخواه نمی رسد به جای اینکه امید خود را از دست بدهید این جملات را تکرار کنید:

برخی موفق می شوند.

برخی نمی شوند.

خب، که چی؟

گام بعد!

تغییر دادن نقاط قوت مغز

بخش راست مغز اصولاً احساسات یا بخش غیرکلامی شما را تحت کنترل خود دارد درحالیکه افکار منطقی و تعقل تحت تسلط نیمکره چپ هستند. وقتی به هدف خود نمی‌رسید ببینید با کدام بخش مغز خود عمل می‌کنید و آگاهانه به بخش دیگر تغییر جا بدهید.

اگر بخش منطقی شما همه چیز را تحت کنترل خود دارد و بر رؤیاهای شما بیش از حد تسلط یافته است - یک تکیه‌گاه عاطفی برای خود پیدا کنید. بنویسید با رسیدن به این هدف چه احساسی خواهید داشت؛ شور و هیجان به خرج دهید؛ نوعی ارتباط عاطفی به وجود بیاورید.

برعکس، اگر کنترل احساسات از دستتان خارج شده، کاری عینی و ملموس انجام دهید. اگر احساسات (ترس، تردید، احساس بی‌ارزش بودن) شما را از پای درآورده، منطقی و معقول باشید. به جای قلب با مغزتان فکر کنید. خودتان را آموزش بدهید؛ بروشور یا کتاب‌هایی بخرید که با تصویر نشان دهند چیزی که شما به دنبالش هستید چه شکل و شمایلی دارد؛ با کسانی حرف بزنید که کاری که شما می‌خواهید انجام بدهید انجام داده‌اند؛ بعد راجع به یک جنبه عملی بنویسید تا واقعیت پیدا کند.

این تغییر روش باعث می‌شود دوباره اختیار کار را به دست بگیرید و تعادلی به وجود می‌آورد که موانع را از سر راه برمی‌دارد.

مواظب باش

بسیار خوب. شما در باره یک رابطه بی‌نقص و رؤیایی نوشتید و با کسی آشنا شدید که دقیقاً با آن توصیفات انطباق داشت. بعد همه چیز خراب

شد. آیا این یک شکست است؟

به قول هلن هادسل «یا دوباره برای برد وارد مسابقه شوید یا مسابقه دیگری پیدا کنید.» هلن نویسنده کتاب نامگذاری کنید و مطالبه کنید است. نام این کتاب را دوست دارم.

از نظر هلن نامگذاری کنید و مطالبه کنید منحصرأ در باره مسابقات و رقابت‌هاست. اما من این عنوان را به تمام چیزهایی که می‌نویسید تا اتفاق بیفتند بسط می‌دهم. نامگذاری کنید و بعد مطالبه کنید دقیقاً همان معنای بنویسید تا اتفاق بیافتد را دارد.

هلن می‌گوید «شکست وجود ندارد، فقط تأخیر در رسیدن به نتایج است.»

اگر دوست دارید جمله‌ای را قاب کنید و به دیوار اتاق بزنید یا آن را روی کامپیوتر یا گوشه آینه بچسبانید این بهترین جمله است.

شکست وجود ندارد؛ فقط تأخیر در رسیدن به نتایج است

هلن می‌گوید «هرگز انرژی مفید و مثبت را به این دلیل که ناامید هستید باطل و بی‌اثر نکنید. فکر کنید "حدس می‌زنم به کمی شکیبایی بیشتر نیاز دارم." این فکر تأثیرات شگرفی بر آرامش جسمی و ذهنی و سلامت شما دارد.»

یکی از اصول برنامه‌ریزی عصبی-زبانی (NLP) این است که چیزی به نام شکست وجود ندارد، فقط بازخورد وجود دارد. و بدانید که شکیبایی یعنی قدرت.

سه فوت مانده تا طلا

ناپلئون هیل در کتاب کلاسیک خود، فکر کن و ثروتمند شو، این داستان به

یاد ماندنی را تعریف می‌کند:

آدمی به اسم آقای داربی در سال‌های هجوم طلا، در کلورادو صاحب یک معدن طلا بود. این معدن مدت کوتاهی فعال بود و بعد ظاهراً از طلا خالی شد. آقای داربی کمی بیشتر کند و بیشتر حفر کرد اما فایده‌ای نداشت. لذا از حفر معدن دست کشید و ابزار حفاری و زمین را در ازای چند صد دلار ناقابل به جوینده دیگری واگذار کرد. مالک جدید معدن درست در فاصله سه فوت از محلی که داربی از حفاری دست کشیده بود به رگه‌ای از طلا رسید که میلیون‌ها دلار ارزش داشت.

این حادثه زندگی داربی را از این رو به آن رو کرد. او هرگز اشتباه خود را در متوقف کردن حفاری در فاصله فقط سه فوت تا طلا فراموش نکرد. او سال‌ها بعد گفت «آن تجربه نعمتی در لباس مبدل بود و به من آموخت که پیشروی هر چقدر هم که دشوار باشد ادامه دادن را ادامه دهم، درسی که برای موفق شدن در هر کاری باید یاد می‌گرفتم.»

هیمل نتیجه می‌گیرد که «یکی از رایج‌ترین دلایل شکست، عادت به کنار کشیدن در زمانی است که فرد مقهور شکست موقت شده است.» سه فوت مانده به طلا توقف نکنید.

برگردید و کمی بیشتر حفر کنید.

فروپاشی؟ زنده باد!

خبر خوبی برایتان دارم.

وقتی همه چیز در آستانه فروپاشی است، نشانه خوبی است از اینکه همه چیز در شرف درست شدن است.

یکی از درس‌های زندگی در همان عمل تولد نهفته است. ده دقیقه آخر زایمان اغلب سخت‌ترین قسمت کار برای مادر و بچه است. به آن

اصطلاحاً «انتقال» می‌گویند. مادر چیزی نمانده و او بدهد اما پدر که کتاب‌های زایمان را خوانده و در کلاس‌های آموزشی لاماز شرکت کرده، از خوشحالی در پوست نمی‌گنجد: او می‌داند که بعد دوران طولانی بارداری چیزی تا تولد بچه نمانده.

در زندگی هم آسفتگی اغلب در آستانه پیروزی حادث می‌شود. اگر از این واقعیت با خبر باشید، وقتی همه چیز از هم می‌پاشد ابراز شادمانی می‌کنید زیرا حتماً به خط پایان نزدیک شده‌اید.

وقتی همه چیز از هم می‌پاشد، با خودم می‌گویم «زننده باد! حتماً فاصله‌ای با انجام شدن کار نداریم.» کامپیوتر از کار می‌افتد، جعبه دنده ماشین خراب می‌شود. عالی است! یک اتفاق بزرگ، واقعاً بزرگ در شرف وقوع است.

ادامه بدهید. فروپاشی و شکست پیام‌آور موفقیت و پیروزی است. با طلا فقط سه فوت فاصله دارید.

و اگر مسیر را درست انتخاب کرده باشید فقط باید به پیشروی ادامه دهید. و همچنان بنویسید تا اتفاق بیافتد.

مؤخره

طی فرایند نوشتن کتاب، به ناچار باید قدرت اصول آن را محک می‌زدم. حتماً به یاد دارید که در مقدمه گفتم چطور ایمان به سنت جوزف به من کمک کرد تا خانه‌ام را بفروشم اما حالا باید خانه دیگری می‌خریدم تا به آنجا نقل مکان کنم.

دوست دارم بدانید که حتی یک لحظ هم شک نکردم که دقیقاً همان چیزی را که دنبالش بودم پیدا خواهم کرد و اما این اتفاق نیفتاد. حالا که به عقب نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم ترس بزم داشته بود. لازم به گفتن نیست که خواسته خودم را نوشتم و یک «تاریخ مناسب» هم برای آن گذاشتم اما همان موقعی هم که آن را می‌نوشتم احساس حماقت می‌کردم و تردید داشتم. فکر کردم چرا نمی‌توانم مثل سیدنی باشم؟ یک فهرست تهیه کنم، روزنامه را بردارم، دعایی بخوانم تا «کار آسان شود»، و در اولین تلاش خانه دلخواهم را پیدا کنم. به گلوریا فکر کردم که اعتراف می‌کرد در مقطعی آنقدر مستأصل شده بود که می‌خواست به هر مردی که سر راهش قرار می‌گیرد چنک بیندازد. وقتی ناامید شدم فکر کردم به هر خانه‌ای که نزدیک به خواسته من باشد خواهم رفت. خانه‌های خوب خیلی کم بودند و دیر به دیر پیدا می‌شدند. دعا کردم خانه‌ام را درست بعد از تهیه فهرست و در آن فرصت کوتاه پیدا کنم. و نامه‌هایی برای خدا نوشتم که در آغاز ملایم و خوش‌بینانه بودند،

خدایا پیشاپیش به خاطر خانه جدیدم که خیلی زیباست از تو تشکر می‌کنم. این خانه الان منتظر ماست و به این موضوع همانقدر اطمینان دارم که مطمئن بودم گلوریا و تد به هم خواهند رسید. خدایا به خاطر گلوریا و به خاطر خانه جدیدم از تو متشکرم.

اما با گذشت هفته‌ها لحن نامه‌ها تغییر کرد.

چطور می‌توانم خانه‌ای را که دیروز دیدم بگیرم درحالی‌که به هیچ وجه به دردم نمی‌خورد؛ خیلی منطقی بنظر می‌رسد. اما در باره احساسی که خواب آن را دیدم چه احساس آمدن به خانه. آیا دارم مته به خشخاش می‌گذارم؟ خدای عزیز آیا کمک نمی‌کنی که خیلی به دردم نیفتم. من کتابی دارم که باید بنویسم.

خانه‌ای که می‌خواستم، چیزی بود که به خاطرش مته به خشخاش می‌گذاشتم.

خانه من از هر طرف نورگیر است. در این خانه یک سونا و استخر وجود دارد. خانه جدید من شومینه و فضایی گرم و خلاقانه دارد و هزینه نگهداری از آن پایین است اما حیاطی ساده و چشم‌نواز دارد.

حتی آن را روی یک پیکان زندگی گذاشتم و «نتیجه نتیجه» را نیز

نوشتم.

نه یک شومینه معمولی بلکه

شومینه‌ای که کنار آن بتوان داستان‌های باورنکردنی گفت، و مجسمه کاتب مصری را روی آن قرار داد.

و سونا و استخر

برای آبتنی و کسب آرامش، و برای پذیرایی از دوستان است.

می خواستم آفتابگیر باشد

تا بتوانم با لباس خانه روی میز آشپزخانه بنویسم در حالیکه یک فنجان قهوه یا شیرقهوه داغ به دست دارم و از پنجره، حیاط زیبا را تماشا می کنم.

به طور کلی می خواستم خانه

جایی باشد که در آن میهمانان احساس عزیز و گرمی بودن کنند، حتی قبل از اینکه از آنها پذیرایی کنم.

دوستانم، از سر خیرخواهی، مرا ترغیب کردند که واقع بین تر باشم. آنها گفتند «تو هرگز نمی توانی سونا و استخر داشته باشی؛ آن را فراموش کن.»

افسرده شدم. هیچ چیز درست بنظر نمی رسید.

یک روز شنبه، بعد از ظهر را به اتفاق دوست نزدیک و عزیزم دوروتی به دنبال خانه رفتیم. دوروتی از چند جا خوشش آمد اما چشم مرا نگرفتند. احساس می کردم مغزم تعطیل است و زمین گیر شده ام. خانه ها سرد و دلگیر بنظر می رسیدند.

آن شب شوهر دوروتی و دوستم بیل به من زنگ زد و پیغامی برایم گذاشت. او گفت «شنیدم که امروز به اتفاق دوروتی دنبال خانه بودی و از اینکه چیز به دردخوری پیدا نکردی ناراحت شدی. با من تماس بگیر می خواهم با تو صحبت کنم.»

تماس بیل نشانه لطف و محبت او بود. چون خیلی افسرده بودم و

می دانستم که نگران من است. واقعاً فکر می کردم می خواهد به من پیشنهاد کند نزد پزشک بروم و داروی ضد افسردگی مصرف کنم. کمی حالت دفاعی به خودم گرفته بودم و آماده بودم که به او بگویم افسردگی من به موقعیت خاصی که دارم مربوط می شود و نیازی به درمان ندارد. اما حرفی که به من زد شگفت زده ام کرد و به راستی تحت تأثیر قرار گرفتم. بیل نه مرا نصیحت کرد و نه سرزنش. در باره یأس و افسردگی من هم هیچ حرفی نزد. سعی نکرد مرا از آرزویم منصرف کند یا ترغیب کند که توقعاتم را پایین بیاوردم. به من نگفت که واقع بین باشم.

او خیلی ساده گفت «می خواستم بگویم که وقتی من و دوروتی به دنبال خانه می گشتیم - این قضیه مربوط به شانزده سال پیش است اما آن را به وضوح به یاد دارم - برای هر دوی ما هم دوران پراسترسی بود.» ناگهان احساس کردم باری از روی دوشم برداشته شده. صرف دانستن اینکه تنها نبودم، که کس دیگری هم همین راه را رفته بود و درک می کرد، باعث شد آرامش پیدا کنم.

فکر کردم می خواهم کتابم همین کاری را که حالا بیل برای من کرد برای خوانندگان بکند. دانستن اینکه دیگران قبل از شما این راه را رفته اند و کاری را که شما می خواهید بکنید قبلاً انجام داده اند و آنها هم گاهی دچار وحشت و افسردگی شده اند و احساس کرده اند که به جایی نمی رسند. اما ایمان خود را از دست ندادند و پیش رفتند، حتی به رغم اینکه در مقابل هر دو گام به جلو یک گام به عقب برداشتند.

به همین دلیل بود که می خواستم با ماریان، سیدنی و مارک و یانین آشنا شوید. به همین دلیل است که گلوریا به شما اجازه داد تا نامه های عاشقانه و خیلی خصوصی اش را بخوانید و به همین دلیل بود که الین امیدوار است شما مراسم پیکان را به شیوه خود اجرا کنید. آنها

Write It Down, Make It Happen

KNOWING WHAT YOU WANT -- AND GETTING IT!

Henriette Anne Klauser

سر رشتهٔ امور را به دست بگیرید و به رویاهای خود جامهٔ عمل بپوشانید. دکتر هنریت آن کلاوسر در بنویس تا اتفاق بیافتد شرح می‌دهد که گام نخست در راه رسیدن به اهداف، نوشتن آنهاست. نوشتن حتی کمک می‌کند تا بفهمید چه می‌خواهید. در این کتاب، با داستان‌هایی از آدم‌های عادی آشنا می‌شوید که بعد از آوردن آرزوهای خود به روی کاغذ، شاهد معجزه‌های کوچک و بزرگ در زندگی خود بوده‌اند. توصیه‌های واقع‌بینانه و تمرین‌های آسان خانم کلاوسر مسلماً قوهٔ خلاقهٔ شما را فعال می‌کند و چیزی نمی‌گذرد که متوجه می‌شوید با نوشتن آرزوها، پرواز خود را به سوی موفقیت آغاز کرده‌اید.

SBN: 964-317-668-1
789643176686

مؤسسهٔ خدمات فرهنگی رسا

تهران - خیابان استاد مطهری، نرسیده به مفتح، ساختمان ۲۴۰

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ تلفکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

