

هنر آرزو

کتابی جامع و عملی برای دست یافتن به آرزوها

باربارا اش / آنی گاتلیب

ترجمه سیمین موحد

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۲

سرشناسه:

شر، باربارا، ۱۹۴۳ - م.

عنوان و نام پدیدآور:

هنر آرزو: کتابی عملی و جامع برای دست یافتن به آرزوها / باربارا شر،

آنی گاتلیب؛ ترجمه سیمین موحد.

مشخصات نشر:

تهران: پیکان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری:

۳۹۵ ص: نمودار.

شابک:

978-964-328-789-4

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیفا

Wishcraft: how to get what you really want, 1979

عنوان اصلی:

یادداشت:

موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع:

Gottlieb, Annie

گاتلیب، آنی، ۱۹۴۶ - م.

شناسه افزوده:

موحد، سیمین، مترجم

شناسه افزودنی

BF ۶۳۷ / م ۸ / ش ۴ / ۱۳۹۱

رده‌بندی کنگره:

۱۵۸/۱

رده‌بندی دیویی:

۲۸۱۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی:



WISHCRAFT

Ballantine Books, New York, 1979

Barbara Sher / Annie Gottlieb

(siminmovahed2@yahoo.com)

هنر آرزو

باربارا شر / آنی گاتلیب

مترجم: سیمین موحد

ویراستاران: علی ساوجی / مهرنوش واحدی

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۱۶/۵۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

نشر و پخش: شریعتی، شهید دستگردی (ظفر)، نفت شمالی، خیابان دهم، کوچه سینا، پلاک ۶

تلفن ۲۶۴۱۱۰۰۹ و دورنگار: ۲۶۴۱۱۱۹۷

www.paykanpress.ir

فهرست

۱ مقدمه

یک

توجه به نبوغ بشری و پرورش آن

۱۱ ۱. فکر می‌کنی کی هستی؟

۲۸ ۲. محیطی که برنده خلق می‌کند

دو

آرزو کردن

۵۷ ۳. جستجوی روش

۱۰۷ ۴. جستجوی هدف

۱۴۶ ۵. ایام دشوار، یا قدرتِ تفکر منفی

 هنر اول: ترسیم مسیر منتهی به هدف

- ۱۸۲ ۶. بارش فکری
- ۲۳۰ ۷. همکاری گروهی
- ۲۷۷ ۸. کار با زمان

 چهار

هنر دوم: پیش رفتن و لرزیدن

- ۳۱۳ ۹. پیروزی از طریق ترس، یا کمک‌های اولیه برای درمان ترس
- ۳۴۴ ۱۰. خودت تنهایی انجامش بده
- ۳۸۰ ۱۱. پیشروی
- ۳۸۷ گفتار پایانی: یاد بگیر با موفقیت زندگی کنی
- ۳۹۵ درباره نویسنده

مقدمه

این کتاب می‌خواهد از تو یک برنده بسازد اما نه این‌گونه که همه را له و لورده کنی، مگر اینکه آرزویش را داشته باشی. من اعتقادی به این کار ندارم. تصور نمی‌کنم له کردن دیگران در جریان رقابت و تنها روی قله‌ای خیالی ایستادن لذتی داشته باشد. این دلخوش‌کنکی است که به دنبال آن هستیم، زیرا هرگز کسی به ما نگفته که پیروزی چیست اما من تعریف خودم را از پیروزی دارم و این تعریفی ساده و درعین حال بسیار عمیق است.

به نظر من پیروزی یعنی به دست آوردن آنچه می‌خواهی، نه آنچه پدر و مادرت برای تو می‌خواهند، نه چیزی که فکر می‌کنی به واقع می‌توانی در دنیا به دست بیاوری، بلکه چیزی است که خودت می‌خواهی، چیزی که آرزو، خواب و خیال، و رؤیای توست. وقتی برنده هستی که زندگی مورد علاقه‌ات را داشته باشی و هر روز صبح که بیدار می‌شوی از روز

پیش‌رویت هیجان‌زده باشی و از کاری که می‌کنی لذت ببری، حتی اگر هم کمی عصبی و ترسیده باشی.

آیا همین‌طور هستی؟ اگر نه چه چیزی باعث می‌شود تا این‌گونه باشی؟ بزرگ‌ترین رؤیای زندگی‌ات چیست؟ شاید این رؤیا زندگی‌ای آرام در مرزعه پنج جریبی باشد یا سوار شدن در اتومبیلی گران‌قیمت و به این طرف و آن طرف رفتن، عکس گرفتن از کرگدن‌های افریقا، ریاست شرکت بزرگی که الان ماشین‌نویس آن هستی، به فرزندِ پذیرفتن یک کودک، ساختن فیلم، راه انداختن کسب و کار خود، نواختن پیانو، برگزاری یک ضیافت شام، و یا دریافت گواهینامه خلبانی باشد. رؤیای تو می‌تواند مانند خودت منحصر به فرد باشد. اما هر چه باشد – چه بزرگ و چه کوچک، چه خیالی و چه عملی، و چه خیلی دور مانند ماه و چه خیلی نزدیک – همین حالا از تو می‌خواهم که آن را خیلی خیلی جدی بگیری.

برخلاف باور بسیاری از مردم، خواسته‌هایت بیهوده یا سبک‌سرانه نیستند و مجبور نیستی برای رسیدن به آن‌ها تا وقتی که همه کارهای «جدی» زندگی‌ات را انجام نداده‌ای صبر کنی. این یک ضرورت است. چیزی که تو می‌خواهی همان چیزی است که لازم داری. عزیزترین آرزوهای تو درست از عمق وجودت سرچشمه می‌گیرند و حاوی اطلاعاتی حیاتی هستند درباره اینکه کیستی و چه کسی می‌توانی بشوی. باید آن‌ها را گرامی بداری و به آن‌ها احترام بگذاری. و مهم‌تر از همه، باید آن‌ها را داشته باشی.

و تو می‌توانی.

شاید قبلاً این‌ها را شنیده باشی. اگر کمی شبیه من باشی، همین جمله

«تو می توانی!» کافی است تا توجهت را به خود جلب کند. «آخرین باری که این جمله را شنیدم تمام وجودم به لرزه درآمد. دنیا جای وحشتناکی است و من هم هرکول نیستم. تصور نمی کنم که با تفکر مثبت بتوانم به جایی برسم. شاید شما بتوانید، اما من براساس تجربه شخصی ام دریافته ام که نمی توانم.»

به عنوان خواننده کهنه کار کتاب های موفقیت و برنامه هایی که وعده می دهند می توانند در ده گام ساده عزت نفس، انضباط شخصی، قدرت اراده، و یا نگرش مثبت را به ارمغان بیاورند، می گویم که این کتاب متفاوتی است. من این کتاب را برای افرادی مانند خودم نوشته ام یعنی برای کسانی که بدون هیچ یک از فضایل خاص آدم های بزرگ زاده شده و هرگونه امیدی را برای پرورش این گونه فضایل از دست داده اند. آیا می توانی پشتکار داشته باشی؟ من نمی توانم. هیچ رژیم فیزیکی، عاطفی، و یا مالی وجود ندارد که اگر دوشنبه شروع کرده باشم چهارشنبه آن را رها نکرده باشم. انضباط شخصی چگونه؟ من فقط یک بار آن را تجربه کردم که حدود ۴ سال پیش بود. اعتماد به نفس چگونه؟ وقتی از همایش های افزایش اعتماد به نفس بیرون می آمدم آکنده از اعتماد به نفس بودم، اما تأثیر آن فقط سه روز طول می کشید. من در هدر دادن وقت استادم و هیچ کاری را بیشتر از این دوست ندارم که تا آخر شب بنشینم و فیلم های قدیمی تماشا کنم درحالی که قرار است کار مهمی انجام بدهم. نگرش های مثبت من بدون استثنا به افکار تیره و تار ختم می شوند. دوستی خوشنیت اما بی ملاحظه روزی به من گفت: «باربارا، اگه تو بتونی موفق بشی، همه می تونن.»

و من موفق شدم.

یازده سال پیش درحالی که طلاق گرفته بودم و یک شاهی پول نداشتم با دو بیچه کوچک و مدرک لیسانس انسان‌شناسی به نیویورک نقل مکان کردم. ما مجبور بودیم با پول بیمه بیکاری سر کنیم تا من بتوانم شغلی دست رجا کنم. خوشبختانه همان کاری را پیدا کردم که عاشقش بودم، یعنی کار با مردم و نه با کاغذ. طی ده سال گذشته موفق شدم کسب و کار خودم را راه بیندازم دو کتاب نوشتم و مطالب آموزشی همایش‌هایم را تهیه کردم و دو پسر سالم و دوست‌داشتنی را هم بزرگ کردم. همچنین ده کیلو وزن کم کردم، حتی دوبار سیگار را ترک کردم. همه این کارها را بدون کمترین خودکاو و تلاش قابل ملاحظه برای بهبود خودم انجام دادم. هنوز هم نمی‌توانم پشیمانی و اضطراب داشته باشم. هنوز هم نگرشم درباره بسیاری از چیزها خوب نیست. اما موفق شدم، حتی روزهایی که از خودم متنفرم زندگی را دوست دارم اکنون بنابر تعریف خودم برنده هستم و این یعنی اینکه شما هم می‌توانید برنده باشید.

چطور؟

من همان احترامی را برای این کلمه پنج حرفی قائلم که گرسنه‌ای برای نان. اگر ده سال پیش کسی اطلاعات لازم برای تبدیل رویاهایم را به واقعیت در اختیارم گذاشته بود و به جای تمسخر می‌گفت که چطور می‌توانم این کار را بکنم، وقت تلف نمی‌شد و کمتر سختی می‌کشیدم. هر قدر سعی می‌کردم به خودم ایمان بیاورم و عادت‌های کهنه‌ام را اصلاح کنم درجا می‌زدم و خودم را سرزنش می‌کردم. تا اینکه خودکاو خودم را رها کردم و کوشیدم راه‌هایی را بیابم که برایم مفید باشند زیرا نمی‌خواستم بدون به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهم (چه لیاقتش را داشته و چه نداشته باشم) به آن دنیا بروم. به این ترتیب راز نهفته در

پس پردهٔ آدم‌های موفق را کشف کردم. این راز برخلاف افسانه‌های رایج، ربطی به وجود ژن اَبَرَقهرمان و ارادهٔ آهنین ندارد. موضوع خیلی ساده‌تر است. مسئله مربوط می‌شود به شناخت روش‌ها و استقامت و پایداری در آن‌ها.

برای آفریدن زندگی مورد علاقه‌ات نیازی به تکرار جملات خاص، هیپنوتیزم، برنامهٔ تقویت شخصیت، یا خمیردندان جدید نداری. فقط به روش‌های عملی حل مسئله، برنامه‌ریزی، دستیابی به متون، مهارت‌ها، اطلاعات، و ارتباط‌های لازم نیازمند هستی. (به فصل‌های ۶، ۷ و ۸ «ترسیم مسیری که به تحقق هدفت می‌انجامد» رجوع کنید.) همچنین به راهکارهای معقول برای مبارزه با احساسات و ضعف‌های همیشگی بشر مانند ترس، افسردگی، و تنبلی نیاز داری. (به فصل ۵ «ایام دشوار یا قدرت تفکر منفی» و فصل ۹ «پیروزی از طریق ترس» رجوع کنید.) باید راه‌هایی بیابی که بتوانی از توفان‌های عاطفی ناشی از تغییرات زندگی در روابط عاطفی نزدیکت خارج شوی و در عین حال باید بتوانی حمایت عاطفی بیشتری را برای خطر کردن به دست بیاوری (به فصل ۱۰ «خودت تنهایی کارها را انجام نده» رجوع کنید.)

این همان بخش «هنر» عنوان این کتاب یعنی هنر آرزو است. این بخش بر مبنای نیازها و توان بالقوهٔ ما انسان‌ها همان‌گونه که هستیم استوار است، نه آن‌گونه که باید باشیم. من ناچار بودم همهٔ این‌ها را با ازمون و خطا بفهمم. اما تصور نمی‌کنم که تو هم مجبور باشی همین راه دشوار را طی کنی. از این رو حاصل تجربهٔ خودم را در اختیارت می‌گذارم؛ این‌ها روش‌هایی هستند که هزاران زن و مرد با استفاده از آن‌ها توانسته‌اند رؤیایشان را به واقعیت بدل کنند از پرورش اسب گرفته تا صحافی

کتاب، از آوازخوانی در گروه همسرایان گرفته تا برنامه‌ریزی شهری، و از نوشتن کتاب‌های کودکان گرفته تا فروش سهام. نیمه دوم این کتاب به پاسخ تفصیلی درباره پرسش «چطور» اختصاص یافته است. آنچه اکنون می‌خواهم بگویم این است که مجبور نیستی خودت را عوض کنی، چرا که اولاً این کار عملی نیست، ثانیاً تو همین‌طوری هم خوب هستی. تنها با یک مداد و یک ورق کاغذ، قوه تخیل خودت، خانواده‌ات، و دوستان می‌توانی نظام حمایتی زندگی‌ات را خلق کنی تا اکثر کارهای دشوار را برایت انجام دهد و تو را آزاد کند تا با بیشترین بازده عمل کنی. اما ابتدا باید بدانی که چه می‌خواهی.

بخش نخست این کتاب درباره آرزو کردن است. برخلاف مهارت‌های مربوط به تحقق رؤیاها که بیشتر شبیه روش‌های مهندسی یا نجاری هستند آرزو کردن را نباید یاد گرفت. آرزو کردن مانند پرواز پرندگان جزئی از ذات انسان است. برای آنکه تخیلت بال و پر بگیرد لازم نیست دانشی را به خودت بیفزایی. اما به احتمال قوی باید چیزی را از دست بدهی؛ یعنی این آفت فرهنگی مسحورکننده را که مدام می‌گریذ: «نمی‌توانی این کار را انجام دهی» و نیز سنگینی یأس و دلسردی ناشی از تلاش‌ها و شکست‌های قبلی‌ات را. از آن‌جا که هرگز به ما نگفته‌اند چطور رؤیاهایمان را تحقق ببخشیم، بعد از چند بار تلاش بدیافته‌ایم که انجامشان غیرممکن یا بسیار دشوار است. بنابراین به کمتر از آن رضایت داده و به هرچه به دست آوردیم قناعت کردیم. جالب این‌جاست تا زمانی که عالی‌ترین آرزوها و عمیق‌ترین رؤیاهایمان را مطرح نکنیم هنر آرزو واقعاً کار نمی‌کند، زیرا هرچند که روش و راهکار نشان می‌دهد که «چطور» می‌توانی برنده بشوی، ولی آرزو کردن همان «چرا»ی اصلی و

منشأ قدرتی است که کل این ماشین را راه می‌اندازد.

زبان ما سرشار از اصطلاحات و عبارت‌هایی است که می‌گوید آرزو کردن کاری غیرواقع‌بینانه و بیهوده است. مثلاً می‌گوییم «با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی‌شه»، «اون روی ابرها پرواز می‌کنه»، «خواب و خیال‌های بیهوده داره»، «یه خیال‌باف لاعلاج». و از این قبیل مهملات. اما آرزو کردن و رؤیابر دازی نقطه آغاز همه تلاش‌های انسان است. کافی است ببینی که بشر از هزاران سال پیش آرزوی سفر به ماه را داشته و سرانجام در قرن بیستم به آن آرزو رسیده است. این همان کاری است که آرزو کردن به همراه روش می‌تواند انجام دهد؛ یعنی واقعیت را تغییر دهد. درست است که آرزو کردن به تنهایی کاری را از پیش نمی‌برد و مانند بخار بدون ماشین، فقط تأخیر می‌شود و به هوا می‌رود، اما روش بدون آرزو هم مانند ماشینی سرد و بوجالی است و جایی نمی‌رود. اگر تا به حال به سختی می‌توانستی کاری را انجام بدهی لحظه‌ای درنگ کن و ببین چه کاری را دشوار می‌دانستی: تایپ کردن؟ حفر جوی آب؟ تمیز کردن کف اتاق؟ اگر مجبور باشی می‌توانی این کارها را انجام بدهی اما تعیین این‌ها به عنوان هدف زندگی ات خیلی سخت است.

زنان و مردان مسئول و سخت‌کوش بسیاری در جامعه ما هستند که می‌دانند چگونه کارها را انجام بدهند اما هرگز امکان آن را نداشته‌اند تا دریابند که چه کاری را می‌خواهند انجام بدهند. اگر تو هم یکی از آن‌ها باشی نیمه نخست این کتاب برایت مشکل‌گشاست. این نیمه به تو نشان می‌دهد که چگونه و چرا ارتباط خود با رؤیاهایت را از دست داده‌ای و تمرینات ساده و لذت‌بخشی را برای کشف دوباره آن‌ها دربردارد. سپس یاری‌ات می‌کند تا از میان چیزهایی که دوست داری هدفی کلی و واقعی

را بیرون بکشی. چون تا به حال تو را «غیرعمل‌گرا» و «غیرمسئول» دانسته‌اند، انجام دادن کاری که از ته دل دوستش داری مانند روغن‌کاری ماشین است و با این کار سرشار از نیرویی می‌شوی که می‌تواند تو را به قله‌های موفقیت برساند.

اما اگر این کتاب را زمانی در دست گرفته‌ای که می‌دانی چه می‌خواهی و فقط به دنبال دستورالعمل‌های روشنی برای رسیدن به آن هستی شاید وسوسه شوی که بلافاصله به بخش «هنر» بروی، اما پیشنهاد می‌کنم مدتی وقت بگذاری و قسمت «آرزو» را بخوانی، زیرا یاری‌ات می‌کند تا بیش از هر زمان دیگری در گذشته اهدافت را روشن کنی و این یعنی طی کردن نیمی از راه رسیدن به آن‌ها. اطمینان می‌دهم که درک غنی‌تری را نسبت به آنچه که انسان در طول عمرش می‌تواند انجام دهد به دست می‌آوری.

رولو می، روان‌درمانگر مشهور، زمانی کتابی نوشت به نام عشق و اراده. کتاب من دربارهٔ عشق و مهارت است - یعنی دو عنصر حیاتی کسب موفقیت واقعی. این کتاب را به تو تقدیم می‌کنم.