

هنر آرزو

یا

کلید جذب کردن هر چه که می‌خواهی

باربارا شر، آنی گات‌لیب

مترجم: سیمین موحد



فهرست

مقدمه

یک

- توجه به نبوغ انسانی و پرورش آن
۱. تو فکر می‌کنی کی هستی؟
۲. محیطی که برنده خلق می‌کند

دو

- آرزو کردن
۳. جست و جوی روش
۴. جست و جوی هدف
۵. ایام دشوار، یا قدرت تفکر منفی

سه

- هنر نخست: ترسیم مسیری که به تحقق هدف می‌انجامد.
۶. ایده پردازی
۷. همکاری گروهی
۸. کار کردن با زمان

چهار

- هنر دوم: پیش رفتن و لرزیدن
۹. برنده شدن از طریق ترس، یا کمک‌های اولیه برای درمان ترس
۱۰. خودت تنهایی انجامش نده
۱۱. پیش رفتن و لرزیدن
گفتار پایانی: یاد بگیر با موفقیت زندگی کنی



مقدمه

هدف این کتاب این است که از تو یک برنده بسازد.

اما نه به این شیوه که بروی بیرون و همه را له و لورده کنی - مگر این که واقعاً آرزویش را داشته باشی! من فکر نمی‌کنم که له کردن بقیه در جریان رقابت و تک و تنها بالای قله‌ای ایستادن لذتی داشته باشد. این فقط یک دلخوش‌کنک است من تعریف خودم را از برنده شدن دارم، تعریفی ساده، ولی بسیار عمیق. به نظر من، برنده شدن یعنی به دست آوردن چیزی که می‌خواهی. نه چیزی که پدر و مادر برای تو می‌خواهند، نه چیزی که فکر می‌کنی می‌توانی در دنیا به دست بیاوری، بلکه چیزی که خودت می‌خواهی - چیزی که آرزو، خواب و خیال و رؤیای توست. تو موقعی برنده هستی که زندگی‌ای را که دوست داری داشته باشی، طوری که صبح که بیدار می‌شوی از روزی که پیش‌رو داری هیجان‌زده باشی و از کاری که می‌کنی خوشحال - حتی اگر گاهی هم کمی عصبی و ترسیده باشی.

آیا این‌طور هستی؟ اگر نیستی، چه چیزی باعث می‌شود این‌طور بشوی؟ بزرگ‌ترین رؤیای زندگی‌ات چیست؟ شاید زندگی کردن در صلح و آرامش در مزرعه‌ای پنج جریبی، یا سوار یک اتومبیل رولزرویس گران‌قیمت شدن، یا عکس گرفتن از کرگدن‌های آفریقا، یا رئیس شرکت بزرگی بودن که الان ماشین‌نویس آن هستی؛ یا بچه‌ای را به فرزندی پذیرفتن یا فیلمی ساختن... کسب و کار خود را راه انداختن یا پیانو زدن... راه انداختن یک ضیافت شام، یا گرفتن گواهی‌نامه‌ی خلبانی است. رؤیای تو ممکن است مثل خودت منحصر به فرد باشد. اما هرچه باشد - چه بزرگ چه کوچک، چه خیالی چه عملی، چه خیلی دور مثل ماه چه خیلی نزدیک - همین حالا از تو می‌خواهم که آن را خیلی خیلی جدی بگیری. برخلاف آنچه که به خیلی از مردم یاد داده شده، هیچ چیز بیهوده یا سبکسرانه‌ای در آنچه می‌خواهی نیست. این چیزی تجملی نیست که مجبور باشی برای رسیدنش تا موقعی که همه‌ی کارهای «جدی» زندگی را انجام نداده‌ای صبر کنی. این یک ضرورت است. چیزی که تو می‌خواهی، همان چیزی است که لازم داری. عزیزترین آرزوهای تو درست از کانون وجودت می‌آید و حاوی اطلاعاتی حیاتی است درباره‌ی این که کیستی و چه کسی می‌توانی بشوی. تو باید آن را گرامی بداری. تو باید به آن احترام بگذاری و علاوه بر



همه‌ی این‌ها باید آن را داشته باشی.

و تو می‌توانی.

صبر کن. تو قبلاً این را شنیده‌ای. اگر شباهتی به من داشته باشی، همین جمله‌ی «تو می‌توانی!» کافی است تا زنگ کوچکی در سرت به صدا درآید. «آخرین باری که این جمله را شنیدم، تمام وجودم به لرزه درآمد. دنیا جای وحشتناکی است و من هم هرکول نیستم. فکر نمی‌کنم با تفکر مثبت بتوانم به جایی برسم. شاید شما بتوانید، اما من براساس تجربه‌ی شخصی خودم می‌دانم که نمی‌توانم.»

من خواننده‌ی کهنه‌کار تمام کتاب‌های کسب موفقیت و برنامه‌هایی هستم که وعده می‌دادند در ده گام ساده برایم عزت نفس و انضباط شخصی و قدرت اراده و نگرش مثبت به ارمغان بیاورند، وقتی می‌گویم این کتاب متفاوتی است می‌دانم چه می‌گویم. من این کتاب را برای افرادی مثل خودم نوشته‌ام - یعنی برای کسانی که بدون هیچ‌یک از فضایل خاص آدم‌هایی بزرگ زاده شده‌اند و هرگونه امیدی برای پرورش این‌گونه فضایل را از دست داده‌اند. تو می‌توانی پشتکار داشته باشی؟ من نمی‌توانم. هیچ نوع رژیم فیزیکی، عاطفی یا مالی‌ای نیست که اگر شنبه شروعش کرده باشم، سه‌شنبه رهایش نکرده باشم. انضباط شخصی چه؟ فقط یک‌بار داشتم - فکر کنم چهار سال پیش بود. اعتماد به نفس چی؟ از سمینارهای افزایش اعتماد به نفس آکنده از اعتماد به نفس بیرون می‌آمدم. اما فقط سه روز طول می‌کشید. من استاد دفع‌الوقت و هیچ کاری را بیش‌تر از این دوست ندارم که تا آخر شب بنشینم و فیلم‌های قدیمی را تماشا کنم - درحالی که قرار است کار مهمی انجام بدهم. نگرش‌های مثبت من بدون استثنا به افکار تیره و تار ختم می‌شوند. طوری که دوست خوش‌نیت، اما بی‌ملاحظه‌ای، روزی به من گفت: «باربارا، اگه تو بتونی موفق بشی، همه می‌تونن». و من موفق شدم. من یازده سال پیش درحالی که طلاق گرفته بودم و یک شاعی هم پول نداشتم، با دو بچه‌ی کوچک و مدرک لیسانس انسان‌شناسی به نیویورک نقل‌مکان کردم (امیدوارم الان بخندید، چون این کارتان به این مغناست که دقیقاً می‌دانید چه می‌گویم). ما مجبور بودیم با پول بیمه‌ی بیکاری سر کنیم تا این که من شغلی دست و پا کنم. خوش‌بختانه همان کاری را پیدا کردم که عاشقش بودم. یعنی کار با مردم، نه با کاغذ. و ظرف ده سال موفق شدم کسب و کار خودم را راه بیندازم، دو کتاب نوشتم و مطالب آموزشی سمینارهایم را تهیه کردم، و آن دو پسر سالم و دوست‌داشتنی را هم بزرگ کردم. (۱۰ کیلو هم وزن کم کردم و حتی سیگار را هم ترک کردم - دوبار) و همه‌ی این کارها را بدون کمترین خودکاو و تلاشی برای بهبود خودم انجام دادم. من هنوز هم نمی‌توانم پشتکار و انضباط داشته باشم. نگرش من در مورد بسیاری از چیزها هنوز هم خوب نیست، اما موفق شدم، و حتی روزهایی که از خودم متنفرم زندگی‌ام را دوست دارم. من بنا به تعریف خودم برنده



هستم. و این یعنی این که شما هم می‌توانید برنده باشید. چطور؟

من همان احترامی را برای این کلمه‌ی کوچک چهارحرفی قائلم که کسی که از گرسنگی دارد می‌میرد برای نان قائل است. اگر ده سال پیش یک نفر اطلاعات لازم را در مورد طرز تبدیل کردن رؤیایم به واقعیت به من نشان داده بود و به جای این که با تمسخر به من بگوید که می‌شود این کار کرد، گفته بود که چطور باید این کار را بکنم، خیلی در وقتم صرفه‌جویی می‌شد و خیلی کم‌تر سختی می‌کشیدم. من مادام که سعی می‌کردم به خودم ایمان بیاورم و عادت‌های کهنه‌ام را اصلاح کنم، درجا می‌زدم - و خودم را سرزنش می‌کردم. تا این که خودکاو و بهیود شخصی خودم را رها کردم و سعی کردم راه‌هایی را بیابم که برای من مفید بود (چون نمی‌خواستم بدون به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهم - چه لیاقتش را داشته باشم، چه نداشته باشم - از این دنیا بروم). به این ترتیب، راز واقعی نهفته در پس موفقیت همه‌ی آدم‌های موفق را کشف کردم. این راز برخلاف افسانه‌های رایج، هیچ ربطی به وجود ژن ابرقهرمان و اراده‌ی آهنین ندارد. قضیه خیلی ساده‌تر است. مسئله بر سر دانش و حمایت است. برای شروع آفرینش زندگی‌ای که می‌خواهی، نیازی به تکرار مانتراها، هیپنوتیزم، برنامه‌ی تقویت شخصیت، یا یک خمیردندان جدید نداری. فقط به تکنیک‌های عملی برای حل مسائل، برنامه‌ریزی و کسب متون لازم، مهارت‌ها، اطلاعات و تماس‌های لازم نیاز داری. (رجوع کن به فصل ۶، ۷ و ۸ درباره‌ی «ترسیم مسیری که به تحقق هدف می‌انجامد»). تو به استراتژی‌های معقول برای حل و فصل احساسات و ضعف‌های همیشگی بشری مثل ترس، افسردگی و تنبلی نیاز داری. (به فصل ۵ در مورد «ایام دشوار، یا قدرت تفکر منفی» و فصل ۹ یعنی «برنده شدن از طریق ترس» رجوع کن). و به راه‌های لازم برای خروج از توفان‌های عاطفی موقتی‌ای که تغییرات زندگی‌ات ممکن است در روابط عاطفی تو به وجود بیاورد - درعین حال که باید حمایت عاطفی اضافی برای ریسک کردن را هم به دست بیاوری (به فصل ۱۰ به نام «خودت تنهایی کارها را انجام نده» رجوع کن). این بخش «هنر» هنر آرزو است. این بخش بر مبنای نیازها و توان بالقوه‌ی ما انسان‌ها - همان‌طور که هستیم - استوار است، نه آن‌طور که باید باشیم. من مجبور بودم خودم با آزمون و خطا همه‌ی این‌ها را بفهمم. اما فکر نمی‌کنم تو هم مجبور باشی این راه دشوار را طی کنی. بنابراین، نتایج تجربه‌ی خودم را در اختیار تو می‌گذارم: این‌ها تکنیک‌هایی است که هزاران زن و مرد با استفاده از آن‌ها توانسته‌اند رؤیای‌هایشان را به واقعیت بدل کنند - از پرورش اسب گرفته تا صحافی کتاب، از آوازخوانی در گروه همسرایان تا برنامه‌ریزی شهری و از نوشتن کتاب‌های کودکان تا فروش سهام. نیمه‌ی دوم این کتاب به پاسخی مفصل به پرسش «چطور» اختصاص یافته است. تنها چیزی که این‌جا می‌خواهم به تو بگویم این است که مجبور نیستی خودت را عوض کنی، چون اولاً نمی‌شود این کار را کرد



و ثانیاً تو همین‌طوری هم خوب هستی. تو فقط با یک مداد و یک ورق کاغذ، قوه‌ی تخیل خودت و خانواده و دوستان، می‌توانی نظامی حمایتی در زندگی‌ات خلق کنی که بخش اعظم کار دشوار را برایت انجام دهد و تو را آزاد کند تا با بیش‌ترین بازدهی عمل کنی. اما البته اول باید بدانی که چه می‌خواهی.

نیمه‌ی اول این کتاب درباره‌ی آرزو کردن است. برخلاف مهارت‌های مربوط به عملی‌کردن رؤیاها که بیش‌تر شبیه مهارت‌های مهندسی یا نجاری هستند، آرزو کردن را نباید یاد گرفت. آرزو کردن مثل پرواز کردن پرندگان ذاتی است. برای این که تخیل تو بال و پر بگیرد، هیچ چیزی - هیچ دانشی - نباید به تو اضافه شود. اما به احتمال قوی چیزی باید از تو گرفته شود: یعنی این نفرین فرهنگی که مدام می‌گویند «نمی‌توان این کار را کرد»، و وزنه‌ی سنگین یأس و دلسردی ناشی از تلاش‌های قبلی شکست‌خورده‌ات. از آن‌جا که هرگز به ما گفته نشده که چطور رؤیاهایمان را تحقق ببخشیم، بعد از چند تلاش فرض می‌کنیم که انجامش غیرممکن یا بسیار دشوار است. بنابراین، به کم‌تر از آن رضایت می‌دهیم و به هرچه که به دست آورده‌ایم قناعت می‌کنیم. اما جالب این‌جاست که تا زمانی که عالی‌ترین امیدها و آرزوها و عمیق‌ترین رؤیاهایت را مطرح نکنی، هنر آرزو کار نمی‌کند. چون تکنیک و استراتژی نشان می‌دهد که «چطور» برنده بشوی، اما آرزو کردن همان «چرا»ی اصلی و مهم است و منشأ قدرتی است که کل این ماشین را راه می‌اندازد. زبان ما پر از اصطلاحات و عباراتی است که به ما می‌گویند آرزو کردن غیرواقع‌بینانه و بیهوده است. مثلاً می‌گوییم «با حلوا حلوا کردن دهن شیرین نمی‌شه». «اون روی ابرا پرواز می‌کنه». «شتر دز خواب بیند پنبه دانه...». «یه خیال‌باف لاعلاج». و از این قبیل مهملات. اما آرزو کردن و رؤیاپردازی نقطه‌ی آغاز همه‌ی تلاش‌های بشری است. فقط کافی است ببینی که بشر از هزاران سال پیش ماه را می‌خواسته و سرانجام در قرن بیستم به آن رسیده. این همان کاری است که آرزو کردن به اضافه‌ی تکنیک بکند: یعنی می‌تواند واقعیت را تغییر بدهد. درست است که آرزو کردن به تنهایی کاری از پیش نمی‌برد اما تکنیک بدون آرزو هم مثل ماشین سرد و توخالی است و هیچ‌جا نمی‌رود. اگر تا به حال مشکل می‌توانستی کاری را انجام بدهی، لحظه‌ای توقف کن و ببین چه کاری را مشکل می‌دانستی: تاپ‌کردن؟ حفر جوی آب؟ تی‌کشیدن کف اتاق؟ اگر مجبوری می‌توانی این کارها را انجام بدهی اما تعیین هرکدام این‌ها به عنوان هدف همه‌ی عمرت خیلی سخت است. بسیاری از زنان و مردان مسئول و سخت‌کوش در جامعه‌ی ما می‌دانند چطور کارها را انجام بدهند، اما هرگز احساس آزادی نکرده‌اند تا بگردند و ببینند چه کاری را می‌خواهند انجام بدهند. اگر تو هم یکی از آن‌ها هستی، نیمه‌ی اول این کتاب برایت مشکل‌گشاست. این نیمه‌ی کتاب به تو نشان می‌دهد که چطور و چرا تماس خودت را با رؤیاها از دست داده‌ای، و تمرین‌های ساده و لذت‌بخشی را



برای کشف دوباره‌ی آن‌ها به تو می‌آموزد. و بعد کمکت می‌کند تا از بین چیزهایی که دوست داری یک هدف کلی-واقعی را بیرون بکشی. تا به حال تو را «غیرعمل‌گرا» و «غیرمسئول» دانسته‌اند، اما حالا انجام دادن کاری که از ته دل دوستش داری، مثل روغن کاری کردن آن ماشین است: یعنی تو را سرشار از انرژی می‌کند که به قله‌های موفقیت می‌رساندت. اما اگر وقتی این کتاب را در دست گرفتی می‌دانستی چه می‌خواهی و فقط دنبال دستورهای روشنی برای طرز رسیدن به آن بودی، شاید وسوسه شوی که بخش «هنر» را نخوانی. اما به نظر من، کمی وقت بگذار و قسمت «آرزو» را بخوان، چون کمکت می‌کند تا بیش از هر زمان دیگری در گذشته اهدافت را روشن کنی - و این یعنی پیمودن نیمی از راه رسیدن به اهدافت.

رولو می، روان‌درمانگر مشهور، زمانی کتابی به نام عشق و اراده نوشت. اما کتاب من درباره‌ی عشق و مهارت است - یعنی دو عنصر حیاتی کسب موفقیت واقعی. این کتاب مال توست.