

## بنویس تا اتفاق بیفتد

بدانید چه می خواهید و چگونه به دستش بیاورید

دکتر هنریت آن کلاوسر

مترجم: حمیدرضا غیوری

## فهرست

۷	..... درباره نویسنده
۹	..... مقدمه
۲۳	..... فصل اول: بنویس تا اتفاق بیفتد
۳۳	..... فصل دوم: بدانید چه می خواهید
۴۳	..... فصل سوم: گردآوری نظریه ها
۵۷	..... فصل چهارم: آماده دریافت شدن
۷۳	..... فصل پنجم: بررسی ترس ها و احساسات
۸۷	..... فصل ششم: دستیابی به آزادی
۹۷	..... فصل هفتم: ساده کردن کار: فهرست کردن
۱۰۵	..... فصل هشتم: تمرکز روی نتیجه
۱۱۵	..... فصل نهم: محیط اطراف خود را تغییر دهید
۱۲۱	..... فصل دهم: نزدیکی روزمره خود را مکتوب کنید
۱۳۳	..... فصل یازدهم: متحد شدن
۱۴۱	..... فصل دوازدهم: روی هم چیدن اهداف
۱۵۱	..... فصل سیزدهم: یک گروه تشکیل دهید
۱۶۱	..... فصل چهاردهم: گفت و گو در رابطه با ابتکار عمل
۱۷۵	..... فصل پانزدهم: نامه نوشتن به خدا
۱۸۹	..... فصل شانزدهم: مقاومت پرمعناست
۱۹۷	..... فصل هفدهم: رها کردن، برقراری تعادل
۲۰۳	..... فصل هجدهم: شکرگزاری
۲۱۱	..... فصل نوزدهم: از پس شکست برآمدن
۲۱۹	..... سخن آخر

## درباره نویسنده

دکتر هنریت آن کلاوسر رییس مرکز منابع نویسندگی و نویسنده کتاب های پرتفردار نوشتن روی هر دو طرف مغز و قلبت را به روی کاغذ بیاور است. دکتر کلاوسر در دانشگاه واشنگتن، دانشگاه سیاتل، دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، دانشگاه لتبریج (کانادا) و فوردهم تدریس کرده است. او برای مؤسسات ملی سخنرانی می کند و برای شرکت ها، کلاس های کارگاهی در زمینه تعیین هدف، نوشتن و ایجاد رابطه برگزار می کند. از جمله مشتریان او شرکت های بزرگی مانند بویینگ، ویرهاوسر، زیراکس، هرشی فورد، آمستردانگ ورد اینداستریز و اینترنشنال دیتا گروپ (ناشران مک ورد) هستند. از جمله کارگاه های بین المللی او عبارتند از سخنرانی در کانادا، قاهره در مصر، لندن در انگلستان، و جزایر اسکاویروس در یونان. به تازگی از وی دعوت شده تا با هیاتی از راهبان بین المللی برای سفر به چین با رییس گروه ارتباط داشته باشد.

هنریت ارادت خاصی به سنت جوزف کاپرتینو دارد که به او آموخت باور داشته باشد اگر برای چیزی دعا کند حتما اتفاق خواهد افتاد. او مادر چهار فرزند فوق العاده است و در شهر ادموندز ایالت واشنگتن زندگی می کند.

## مقدمه

کاتب مصری روی شومینه‌ی اتاقم نشسته است. این مجسمه سنگی را در سفری که سال‌ها پیش به قاهره داشتم خریدم. او چهار زانو نشسته، کاغذ پایروس را روی پاهایش گذاشته و قلم به دست گرفته و آماده نوشتن است. به آینده خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. این مجسمه سمبلی است از موضوع این کتاب.

در نظر مردمان مصر باستان نیل، هر چیزی که نوشته می‌شد حقیقت پیدا می‌کرد.

«فکرهای بزرگ بکنید - مؤثر است»

در دهه‌های هزار و نهصد بیست و سی کتاب‌های بسیاری با عنوان‌های (پُر سروصدا همانند: پیروزی!!! موفقیت!!! تو می‌توانی انجامش دهی!!!) درباره شگفتی‌های «علم تفکر» سخن می‌گفتند: «بیندیشید و ثروتمند شوید» نوشته ناپلئون هیل<sup>۱</sup>، «جادوی اعتقاد» نوشته کلودام بریستول<sup>۲</sup>. «همانند انسان‌ها فکر کنید.» نوشته جیمز آلن<sup>۳</sup> و بعدها در دهه‌ی پنجاه، کتاب «جادوی فکر بزرگ» نوشته دیوید جی. شوآرتز<sup>۴</sup>. شایان توجه است که تمامی این کتاب‌ها هنوز هم چاپ می‌شوند و پس از پنجاه، شصت هفتاد سال، هم اکنون در کتاب‌فروشی‌ها به راحتی در دسترس هستند. با وجود اینکه امروز زبان این کتاب‌ها کهنه، مثال‌هایشان نامأنوس

---

<sup>۱</sup> - Napoleon hill

<sup>۲</sup> - Claude M. Bristols

<sup>۳</sup> - James Allens

<sup>۴</sup> - David J. Shwartzs

و جنسیت گرایی در آنها نمایان است، اما هنوز هم این کتاب ها برای مخاطب امروزی جذابیت دارند.

کتاب کوچکی که در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و تا امروز بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده، نام ساده ای دارد: «مؤثر است!» به نوشته آر اچ جی<sup>۱</sup>. این کتاب کم حجم اما پرمحتوا علت ماندگاری این طرفداران تفکر مبتکرانه و مثبت را توضیح می دهد. این آثار بیش از زرق و برق ظاهری، نگاه خوشبینانه و رویکردی احمقانه، پیام مهمی دارند که به شکل سخنی نیشدار در کتاب آمده که می گوید:

«اگر بدانید چه می خواهید، می توانید آن را به دست آورید.»

پس از سال ها پژوهش درباره مغز، با وجود دانش فعلی ما درباره جسم پینه‌ای<sup>۲</sup>، دستگاه فعالسازی شبکه ای، و سازوکار ذهن انسان، هنوز هم وقتی می شنویم «مؤثر است» سخت شگفت زده می شویم.

بنویس تا اتفاق بیفتد احساس شگفتی تان را حفظ می کند و ریششه در همان حقیقتِ حالای علمی دارد؛ تعیین هدف، تمرکز روی حاصل کار، و داشتن تصویری روشن از آنچه در زندگی می خواهید، می تواند موجب رسیدن به حقیقت رؤیاهای شما بشود.

---

<sup>۱</sup> - R. H. J

<sup>۲</sup> - Corpus callosum

نکته های کلیدی دیگری نیز وجود دارند که باید به آن توجه کرد، نکته قابل توجه ای که در تک تک این کتاب های ماندگار دیده می شود: نخستین اقدام تمام آنها این است که هدف خود را بنویسید.

## داستان آدم های مشهور

من داستان هایی از آدم های مشهور می شنوم که پیش از رسیدن به شهرت فعلی خود، آرزوهای خودشان را می نوشتند.

جیم کری<sup>۱</sup> به هالیوود هیلز رفت و برای خودش یک چک ده میلیون دلاری کشید و روی آن نوشت: «به دلیل خدمات انجام شده». این کمترین سال ها این چک را همراه خودش داشت، مدت ها پیش از آنکه چنین مبالغی بابت بازی در یک فیلم دریافت کند. اکنون او یکی از گران ترین هنرپیشه های هالیوود به حساب می آید و برای هر فیلم مبلغ بیست میلیون دلار دستمزد می گیرد. کری در حرکتی تأثیرگذار، پیش از دفن پدرش آن چک را در جیب کت او گذاشت. اسکات آدامز<sup>۲</sup>، خالق آثار دیلبرت، یک دنیا رؤیاهای نوشته شده دارد که همگی، به ترتیب به حقیقت پیوسته اند. آدامز می گوید که، وقتی یک هدف را می نویسید «شاهد اتفاقاتی هستید که احتمال تحقق هدف را افزایش می دهد.»

آدامز به عنوان کارگر غیر متخصص در اتاقکی در شرکت در شرکت آمریکا کار می کرد، مداما روی میز کارش بی هدف نقاشی می کشید. سپس شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار این جمله را می نوشت: «من روزی کاریکاتورست مشهوری خواهم شد.»

---

<sup>۱</sup> - Jim Carrey

<sup>۲</sup> - Scott Adams

پس از شکست های بسیار، او سرانجام موفق شد؛ او قراردادی امضا کرد مبنی بر اینکه کارهایش همزمان در چندین نشریه به چاپ برسد. در این زمان که شروع به نوشتن این جمله نمود: «من بهترین کاریکاتوریست روی زمین خواهم شد.»

چطور می توان قضاوت کرد؟

خوب، به طور همزمان در حدود ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر جهان چاپ می شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون<sup>۱</sup> روزانه ۱۰۰ هزار بازدید کننده دارد. اولین کتاب آدامز به نام «اصل دیلبرت»، بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه فروش داشته است. محصولات الهام گرفته از شخصیت های دیلبرت از ماوس پد تا فنجان های قهوه تا تقویم رومیزی همه جا دیده می شود و حتی یک برنامه هفتگی در تلویزیون دارد.

حالا اسکات آدامز روزی پانزده بار می نویسد، «من جایزه ی پولیتزر را خواهم برد.»

سوزی اورمان<sup>۲</sup>، نابغه ی تجارت، نویسنده پرفروش ترین کتاب در فهرست نیویورک تایمز، -نه قدم تا آزادی تجارت- و یکی از مهمانان ثابت برنامه تلویزیونی اوپرا، درباره شروع کارش می گوید. ابتدا کاری در مریل لینچ پیدا کرد و از اینکه نتواند به میزان فروشی که برای او معین شده بود برسد هراسان بود. بیشترین حقوقی که تا آن زمان به دست آورده بود چهارصد دلار در ماه به عنوان پیشخدمت پیش خدمت رستوران بود.

---

<sup>۱</sup> - Dilbert Zone

<sup>۲</sup> - Suze Oraman



«چیزی را که می خواستم ابتدا بنویسم. هر صبح پیش از رفتن به سرکار بارها می نوشتم: من

جوان، قوی و موفق هستم و هر ماه دست کم ۱۰ هزار دلار درآمد دارم.»

حتی پس از اینکه درآمد وی از این رقم بالاتر رفت باز هم این جمله را همه جا با خودش می

برد، «همانند یک طلسم خوش یمن. من پیام ترس و اعتقاد به نالایق بودن را با پیام امکانات

بی کران جایگزین کردم.»

و نوشتن این حقیقت جدید، به پیوستن آن به واقعیت کمک کرد.

انگیزه نوشتن این کتاب از خانه شکل گرفت. یک روز پیترا<sup>۱</sup> پسر دوازده ساله ام در حالی که

یک تکه کاغذ در دست داشت و سخت مبهوت بود پیشم آمد.

«این فهرست را که مربوط به دو سال پیش است هنگامی که اتاقم را تمیز می کردم پیدا شد.

نمی دانم چطور این اتفاق افتاد اما هر چه در این فهرست نوشته بودم به دست آوردم، در حالی

که اصلا فراموش کرده بودم که چنین چیزی نوشته ام.»

کارهایی که یادداشت کرده بود عبارتند از: «رفتن به کلاس کاراته، تلاش برای بازی کردن در

یک نمایش، یک شب خوابیدن در پارک و خریدن یک پرده» بی آنکه بداند دقیقاً طبق فهرست

فراموش شده‌ی خود عمل می کند.

تجربه پیترا مرا به فکر فرو برد. متوجه شدم که همان پدیده در زندگی من هم اتفاق افتاده

است.

---

<sup>۱</sup> - Peter

در یک هفته هیجان انگیز و به یاد ماندنی از زندگی ام موفق شدم کتاب هایم را در برادوی نیویورک امضا کنم، به پشت صحنه ای اپرای متروپولیتن بروم، در یک مصاحبه رادیویی شرکت می کنم که میلیون ها شنونده داشت و اجرای زنده پلاچیدو دومینگو را در یک اپرای کامل بشنوم. پس از برگشتن از ساحل غربی به خانه بود که فهمیدم، مثل پیتتر فهرستی را که قبلا نوشته بودم، پیدا کردم.

تمام کارهایی که در آن هفته انجام داده بودم در فهرست وجود داشت.

داستان فهرست پیتتر و فهرست خودم را در فصلی از کتابم به نام «قلب را به روی کاغذ بیاور»<sup>۱</sup> نوشته ام. در بخش دیگری از همان کتاب «چو پرینسیپل پابرهنه» به موضوع همزمانی یا تطابق، یا آنچه در ظاهر به نظر تصادف می رسد، و جمله ای از مزرعه‌ی رؤیایها نقل قول می کنم: «اگر شما آن را بسازی او خواهد آمد.» وقتی آن را پیش از وقوع می سازی، در واقع با اعتقاد خود پیش می روی، درست همان طور که نوشتن آن نشان می دهد، به آن دست پیدا می کنید.

آن دو بخش شروع پژوهش های من درباره قدرت نوشتن چیزها برای به وقوع پیوستن آنها بود و این موضوع نقطه آغاز پیدایش این کتاب بود.

من چه کسی هستم این حرف را به شما می زنم؟

اجازه دهید کمی از گذشته خودم برای شما بگویم.

---

<sup>۱</sup> - Put your heart on paper

من دکترای ادبیات انگلیسی دارم و در دانشگاه هایی در نیویورک، لس آنجلس، سیاتل و لس بریج در آلبرتای کانادا تدریس کرده ام. کتاب اولم به نام نوشتن در هر دو سوی مغز<sup>۱</sup>، به مساله طفره، مشکلات و عصبانیت نویسندگی می پردازد. موضوع این کتاب این است که یاد بگیریم میان نوشتن و ویرایش تفاوت قایل شویم و آنها را از هم جدا کنیم. کتاب آموزش می دهد که نخست بنویسید و و آنگاه به کلمات خود جان بخشید نه اینکه تلاش کنید هر دو کار را همزمان انجام بدهید. نوشتن در هر دو سوی مغز شرح می دهد چگونه با منتقد درونی، آن صدای درونی و ایرادگیر که می تواند شما را از نوشتن باز دارد، مصاحبه کنید؛ مفهوم تندنویسی را معرفی می کند که به معنای بی اعتنایی به آن منتقد درونی و نوشتن با تمام سرعت است. در پانزده سال گذشته کارگاه هایی را در سراسر کشور برای همکاری شرکت ها برگزار کرده ام و سخنرانی هایی در مؤسسات ملی داشته ام. نتیجه همین کارها نگارش کتاب دومم به نام قلبت را به روی کاغذ بیاور است. هنگامی که مردم از روش روان نویسی که به آنها آموزش می دادم استفاده می کردند بیشترشان می گفتند: «این موضوع تنها نویسندگی نیست، درباره زندگی است.» کتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور آزادی در نویسندگی را در مورد روابط به کار می گیرد و نشان می دهد که چگونه در این دنیای شکننده پیوند خود را حفظ کنید. دو مورد از مفاهیم آن کتاب را که در اینجا مورد بررسی قرار داده ام عبارتند از: «نوشتن تا رسیدن به نتیجه» (مراجعه شود به فصل ۶) و اینکه چگونه سبب شوید تا نوشتن به اندیشه شما کمک کند. (مراجعه شود به فصل ۲)

---

<sup>۱</sup> - Writing on both sides of brain

## این داستان‌ها چگونه پدید آمده‌اند؟

هنگامی که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم به نظر می‌رسید داستان‌هایی که در آن آمده به دنبال من هستند، درست به همان ترتیبی که خوانندگان این کتاب احساس خواهند کرد که دنیا با آنها همکاری می‌کند. چرا باید به جز این باشد؟

کتابی که موضوع آن روی دادن ماجراهاست باید خودش یک ماجراجویی باشد. داستان‌ها می‌آمدند و روی شانه‌ام می‌زدند؛ حتی در واقع همه مکالمه‌های تلفنی بامعنا و مفید بود. وقتی که ایده‌ی این کتاب را به ناشر پیشنهاد دادم، نه نفر از کسانی که داستان‌ها در اینجا آمده است را اصلاً نمی‌شناختم.

نویسنده‌ای به نام الین سنت جیمز<sup>۱</sup> که کتابش پُرفروش بود. به توصیح یک دوست مشترک، برای کار دیگری با من تماس گرفت. مصاحبه‌ای که با او داشتم حسابی غافلگیرم کرد. پس از صحبت با او آنقدر شگفت زده بودم که به سختی می‌توانستم سرجایم بنشینم؛ چه چیزی موجب تحول من شده بود و تا این حد مرا گیج نموده بود؟ اول خود الین که آدمی بسیار پرنرژی بود. او کاری می‌کرد که کارهای خیلی بزرگ کاملاً ممکن و در دسترس جلوه نماید (او آدم با مزه‌ای بود). هنگام گفت و گو با او برایم آشکار بود که داستان او قسمت مهمی از کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد را تشکیل خواهد داد. نه یک بخش بلکه دو بخش کتاب نتیجه آن گفت و گو بود. (فصل ۱۸)؛ وقتی این دو بخش را نوشتم با تعجب متوجه شدم که یک هفته پیش آن مطالب را نداشتم.

---

<sup>۱</sup> - Elaine st. James

این بود که بیشتر از همه مرا به هیجان آورد: چگونه آنچه را که می خواستم اکنون به دست آورده بود. «کار»، حتی در نوشتن آن، خودش را شرح می داد.

بنویس تا اتفاق بیفتد تقریباً در کافی شاپ سیاتل نوشته شد؛ بسیاری از داستان های کتاب مستقیماً از این علاقه من به نوشتن هنگام کارهای دیگر ناشی می شدند. برای نمونه: داستان نوار موسیقی جایی در (فصل ۱۹) و آپارتمان رؤیایی ماریانا در (فصل ۸). وقتی در کافی شاپ می نویسید زندگی در اطراف شما اتفاق می افتد.

البته، من از راه و روش خودم پیروی کردم و وقتی به یک داستان خوب نیاز داشتم آن را نوشتم.

برای مثال، وقتی داشتم حکایت هایی را برای تدوین این کتاب گردآوری می کردم احساس نمودم چیزی کم دارد. می خواستم نشان دهم روش های من در هر جای دنیا که باشید می توانند مؤثر واقع شوند. یک روز صبح نوشتم:

«به یک داستان روستایی، از طبقه متوسط آمریکا نیاز دارم. می خواهم خوانندگان من بدانند که این روش ها برای همه به خصوص برای ساکنین شهرهای بزرگ یا کوچک، کاربرد دارد.»

دو روز بعد تلفن دفترم زنگ زد. خانمی به نام مارین از شهر ولز در نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفر) تماس گرفت. او کتاب های دیگر مرا خوانده بود و می خواست بداند که آیا قصد دارم به نوادا برم و در آنجا نیز کلاس های آموزشی برگزار کنم. سرگرم صحبت بودیم و خیلی زود نقل قول جالبی را برایم تعریف کرد که موضوع آن تحقق یافتن یک رؤیای ناممکن بود، که

شما نمی توانید درکش کنید؛ او قبل از اتفاق آن را نوشته بود. داستان تکان دهنده مارین موضوع اصلی (فصل ۱۴)، «گفت و گو در رابطه با ابتکار عمل»، قرار گرفت.

### چگونه از این کتاب استفاده کنیم

بعضی ها دفتر خاطرات دارند؛ بعضی ها افکار خود را روی دستمال، پشت پاکت های نامه، تکه های کاغذ بریده شده از یک دفتر یا هر تکه کاغذ دیگری که دم دست باشد برای نوشتن استفاده می کنند. 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، با کیفیت یا بی کیفیت، در یک دفتر یادداشت یا خارج از آن، و با هر نوع خودکاری -یامدادی- با هر رنگ جوهری مناسب است. تنها قانون من این است که هر دفعه چیزی بنویسید تاریخ بزنید. (هر لباسی را که دوست دارید انتخاب کنید. هیچ قاعده ای برای نوع لباس وجود ندارد.)

شاید تا حالا ایده اصلی را درک کرده باشید. این یک مسابقه نیست که برای قبول شدن در آن مجبور باشید خوانا بنویسید، از قوانین پیروی کنید، روی کارت های ۳ در ۵ بنویسید و خاطرات آن را در صندوقی نگه دارید. می توانید هر طور که دوست دارید بنویسید و هنوز هم نتیجه بگیرید. جیم کری آن را یک بار نوشت و در جیبش گذاشت؛ اسکات آدامز و سوزی اورمن آن را هر روز چندین بار نوشتند؛ پسر پیتر آن را نوشت و گم کرد. نکته من این است که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد و هیچ راه درست و غلطی برای این کار وجود ندارد؛ زیرا هر کسی آن را به شیوه خودش انجام می دهد و هنوز هم مؤثر است.

## اصل کار ایمان است<sup>۱</sup>

یک بار شعار جالبی را روی برچسب سپر یک ماشین در پارکینگ کلیسا دیدم و آن را پشت خبرنگارمه یکشنبه‌ی خود یادداشت کردم. شعار این بود، «خیر است.» با دیدن این جمله لبخند زدم.

«خیر است» فلسفه این کتاب است؛ تصور 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 درگیر ظاهر امور هستیم اما چیزی که اهمیت دارد ایمان است، ایمان به اینکه «خیر است.» آیا تا حالا چیزی درباره‌ی سنت دفن کردن مجسمه سنت جوزف<sup>۲</sup> در حیاط خود شنیده اید؛ وقتی که می خواهید خانه‌ی خودت را به سرعت بفروشید؟

بسیاری از مردم به مفید بودن آن اعتقاد دارند و نشریات معتبری مانند نیویورک تایمز و مجله تایم مقالاتی را درباره این مراسم دینی به چاپ رسانده اند. وقتی داشتم آماده می شدم تا خانه خود را بفروشم از این فکر بیزار بودم که آن را در شرایط نمایش نگه دارم و مثلاً مراقب باشم آینه های دستشویی و حمام تمیز باشند. از این فکر که غریبه ها در اتاق های شخصی من قدم بزنند چندشم می شد. برای همین با کمی شرمندگی به کادوفروشی کاتولیک محله مان به نام «به خاطر بهشت» رفتم تا یک مجسمه‌ی سنت جوزف بخرم.

---

<sup>۱</sup> - Good Happens

<sup>۲</sup> - St. Joseph

وقتی به اگنس، صاحب فروشگاه، گفتم چه می‌خواهم او نکته‌ای را اضافه کرد که تا آن زمان نشنیده بودم. اگنس گفت که شما نیاز دارید محل دفن سنت جوزف را علامت بزنید تا پس از فروش خانه بتوانید آن در بیاورید و در جای خوبی در خانه جدید قرار دهید.

من از اگنس پرسش‌های زیادی کردم. من نگران بودم که مراسم را «درست» انجام ندهم.

آیا مجسمه باید از نوع گران قیمت باشد، تراشیده از چوب و رنگ شده با دست، یا یک نمونه ارزان تر و کوچک، یک نمونه پلاستیکی هم کفایت می‌کند؟ صورت آن کدام طرفی باشد، به سمت خانه یا خیابان؟ آن را در حیاط پشتی دفن کنم یا حیاط جلویی؟ آیا محوطه‌ی ماسه بازی بچه‌ها خوب است؟

در واقع جرات دفن کردن آن را نداشتم. آیا ایرادی ندارد دور آن پارچه بپیچم یا آن را درون یک کیسه پلاستیکی زیپ دار بگذارم؟ خاک ریختن روی آن، کار خیلی ظالمانه‌ای به نظر می‌رسید، یا شاید تماس با خاک لازم بود. آیا باید برای مجسمه پیش از دفن کردن آن دعا کنم یا پس از بیرون آوردن آن، یا اصلاً نیازی به این کار نیست؟

اگنس گفت، «ببین، اگر دوست نداری این کار را بکنی اصلاً نیازی به دفن کردن مجسمه نیست. سنت جوزف قدیس حامی خانواده‌ها و خانه‌هاست. اگر از او کمک بخواهید درخواست شما را رد نمی‌کند. نیاز به دفن کردن او نیست تا باعث شود به کمک شما بیاید؛ بلکه دعا و نیایش کردن سنت جوزف و اطمینان به کمک اوست که به تو کمک خواهد کرد.»

مصاحبت با اگنس را دوست داشتم.



یک مجسمه کوچک پولیمری از سنت جوزف را روی یک قفسه شیشه ای در ورودی خانه و در کنار تابلویی سه تکه ای از حضرت مریم و مجسمه الهه‌ی کوآن‌یین<sup>۱</sup> که سه نسل در خانواده‌ی ما بوده قرار دادم. در قفسه زیر آن مجسمه کوچکی از سلکیت، که نگهبان معبد فرمانروای توت بود، قرار داشت.

روز یکشنبه را برای بازدید خریداران تعیین کردم. بنگاه دار تابلوی «فروشی» را در محوطه‌ی چمن نصب کرد. قرار بود بازدید مقدماتی روز پنجشنبه انجام شود. از این کار دلهره داشتم. می دانستم چه می خواهم، هر چند که ناممکن به نظر می آمد. می خواستم خانه ام فوراً به فروش برسد، بدون اینکه آن را برای فروش بگذارم.

چهارشنبه صبح بود وقتی که مجسمه‌ی سنت جوزف را روی قفسه گذاشتم و سپس دخترم کترین را به متخصص ارتودونسی بردم. در اتاق انتظار دندان پزشک، برنامه کامل خود را به صورت مکتوب شرح دادم. آن را طوری نوشتم که انگار اتفاق افتاده است.

زنی در همسایگی، آدمی کاملاً غریبه با من، با خبر شد که من قصد فروش خانه ام را دارم. چهارشنبه بعدازظهر به اتفاق شوهرش آمد و خانه را به قیمتی بیشتر از قیمت تعیین شده خرید، و من هرگز مجبور به نمایش خانه ام نشدم.

چهارشنبه صبح دقیقاً همین کلمات را در دفتر یادداشت بزرگ و قهوه ای ام نوشتم. چهارشنبه شب دقیقاً اتفاقی که تصور کرده بودم رخ داد، البته با یک تفاوت خیلی خوب. وقتی آن زن در حال تماشای خانه بود دو زوج دیگر هم برای دیدن خانه آمدند و خواستند نگاهی به اطراف

---

<sup>۱</sup> - Goddess Kuan Yin

خانه بیندازند. در عرض یک ساعت هر سه زوج قرارداد را تنظیم کردند، با بنگاه دار برگشتند و همگی قیمتی بالاتر از قیمت تعیین شده پیشنهاد کردند.

در حالی که داشتیم درباره نوع قرارداد هر یک از مشتریان گفت و گو می کردیم تا بهترین خریدار را انتخاب کنیم، مجسمه کوچک و کرم رنگ سنت جوزف با احترام روی میز آشپزخانه بود.

تا نیمه شب چهارشنبه خانه را فروخته بودم. و اصلا 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. بیایید شروع کنیم.

### فهرست پرسش ها

اینها برخی از افکاری هستند که ممکن است به ذهن شما برسد:

- از نوشتن بیزارم. این نوع نوشتن چه تفاوتی دارد؟ (مراجعه به فصل ۱)
- نمی دانم چه می خواهم. (مراجعه به داستان مارک، فصل ۲)
- اگر ... چه؟ اگر ... چه؟ اگر ... چه؟ اگر به چیزی که می خواهم نرسم چه؟ اگر برسم چه؟ می ترسم. (مراجعه به داستان یانین، فصل ۵)
- چطور بفهمم چه تفاوتی است میان خواستن چیزی و آماده بودن برای دریافت آن؟ (مراجعه به داستان گلوریا، فصل ۴)

● آیا بیش از یک راه برای رسیدن به یک هدف وجود دارد؟ (مراجعه به نتیجه، فصل ۸؛

شکست، فصل ۱۹)

● چطور بفهمیم در مسیر درست حرکت می کنیم؟ (مراجعه به در کمین علایم و نشانه ها،

فصل ۱)

● آیا می توانم همزمان بیش از یک هدف داشته باشم؟ (مراجعه به در نوبت گذاشتن، فصل

۱۲)

● چه باید بکنم وقتی گیر می افتم؟ (مراجعه به صندوق پیشنهادات، فصل ۳؛ نزدیک شدن به

آب، فصل ۹؛ رفع گیر، فصل ۶؛ صیقل دادن نارگیل ها، فصل ۱؛ نامه نوشتن به خدا، فصل ۱۵)

● آیا مهم است چقدر دقیق هستم؟ (مراجعه به داستان سیدنی، فصل ۷)

● چطور رؤیای خودم را زنده نگه دارم؟ (مراجعه به تمرکز روی نتیجه، فصل ۸)

● آیا کمک دیگران مفید است یا باید آن را پیش خودم نگه دارم؟ (مراجعه به گروه سیمور،

فصل ۱۳)

● چه تفاوتی است میان هوس و تخیل در تعیین هدف؟ (مراجعه به داستان بیل، فصل ۱۱)

● چرا از رؤیای بزرگ می ترسم و چیزی که می خواهم درخواست کنم؟ (مراجعه به داستان

مارک، فصل ۲)

● اگر آن را بنویسم و اتفاق نیفتد چه؟ (مراجعه به غلبه بر شکست، فصل ۱۹)

● چه کاری باید انجام دهم تا چرخه کامل شود؟ (مراجعه به شکرگزاری، فصل ۱۸)

در ادامه به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهیم و داستان کسانی را بازگو می‌کنیم که اصول کتاب را، هر یک به رو مخصوص به خود، به درستی به کار گرفته‌اند. آنها نیز درست مثل خودتان آدم‌های عادی هستند. این افراد داستان خود را در اینجا بازگو می‌کنند، نه برای اینکه فکر کنید آدم‌های جالبی هستند بلکه بفهمید شما هم آدم‌های جالب و فوق‌العاده‌ای هستید. وقتی خواندن کتاب را به پایان برسانید و تمرین‌ها را انجام دهید، می‌فهمید چگونه خواسته‌ی خود را بنویسید و سبب تحقق آن در زندگی خود شوید.

## فصل ۱

### بنویس تا اتفاق بیفتد

هم اکنون و پیش از خواندن ادامه کتاب، از شما می‌خواهم فهرستی از اهداف خود تنظیم کنید. به کافی‌شاپ بروید و یک فنجان قهوه سفارش دهید و یا در خانه‌ی خودتان یک قوری چای نعنای دم کنید. موسیقی مورد علاقه خود را در دستگاه پخش گذاشته و شروع به نوشتن کنید.

سریع بنویسید: درنگ نکنید. اگر متوجه شدید یک هدف را به خاطر بزرگ و دور از دسترس بودن کنار گذاشته‌اید، آن را به هر ترتیب بنویسید و یک ستاره کنار آن بگذارید. این یک هدف زنده است.

ترسی از زیاده‌خواهی نداشته باشید. حتی آرزوهایی را که هیچ ابزار عملی برای تحقق آنها ندارید هم یادداشت کنید.

به نوشتن ادامه دهید. با قلبتان بنویسید و فهرست را تا جایی که دوست دارید گسترش کنید. لوهولتس<sup>۱</sup>، مربی مشهور فوتبال، این کار را در سال ۱۹۶۶ انجام داد. او بیست و هشت ساله بود که پشت میز اتاق ناهارخوری نشست و صد و هفت آرزوی محال را نوشت. او تازه اخراج شده بود، در بانک هیچ پولی نداشت، و همسرش بت، سومین فرزندشان را هشت ماهه باردار بود. او چنان ناامید بود که همسرش یک نسخه از کتاب جادوی فکر بزرگ نوشته‌ی

---

<sup>۱</sup> - Lou Holtz

دیوید جی. شوآرتز را به او داد تا اینکه روحیه بهتری پیدا کند. به گفته‌ی خود هولتس، تا آن لحظه کاملاً بی‌انگیزه بود.

«بسیاری از مردم، که من هم جزوشان بودم، هیچ کار خاصی در زندگی خود نمی‌کنند. در کتاب نوشته شده بود که باید پیش از مرگ تمام اهدافی را که قصد رسیدن به آنها را دارید، بنویسید.»

اهدافی که در واکنش به آن چالش نوشت، هم شخصی بودند و هم حرفه‌ای. بیشتر مواقع آنها برای یک مرد بیست و هشت ساله و بیکار دست نیافتنی به نظر می‌رسیدند. از جمله موارد موجود در فهرست او عبارت بودند از: شام خوردن در کاخ سفید، شرکت در برنامه‌ی تلویزیونی تونایت شو، ملاقات با پاپ، رسیدن به مقام سرمربی گری در نوتردام، قهرمان شدن در مسابقات ملی، انتخاب شدن به عنوان بهترین مربی سال، فرود آمدن یک ناو هواپیمابر و آخر سقوط آزاد از هواپیما.

اگر به سایت اینترنتی لوهولتس مراجعه کنید، در کنار این فهرست عکس‌هایی را مشاهده خواهید کرد: عکس‌های هولتس با پاپ، با رییس جمهور رونالد ریگان در کاخ سفید، در حال خندیدن در کنار جانی کارسون. همچنین توضیحی درباره احساس او در لحظه‌ی سقوط آزاد از هواپیما و نه یک بار بلکه دوبار در یک روز.

از یکصد و هفت هدفی که در ۱۹۶۶ در فهرست او وجود داشت، لو هولتس به هشتاد و یک مورد آن رسیده است.

بنابراین به خودتان اجازه رؤیاهایی را بدهید که کاملاً غیرواقعی است. (ریچارد بولز می گوید، «یکی از غم انگیزترین جملات عالم این است «اُو، حالا بیا واقع بین باشیم.») از کوه کلیمانجارو بالا بروید. یک دانشگاه یا بیمارستان را وقف کنید. یک اپرا تصنیف کنید. یک پرورشگاه تأسیس کنید. والدین بهتری شوید. در سالن 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 بزرگ که به ذهن شما خطور می کند؛ به شرطی که هدف تان پول نباشد و زمان عامل تعیین کننده ای نباشد. پول هدف نیست و زمان عامل نیست

بگذاریم اتفاق بیفتد: در جستجوی علایم و نشانه ها

وقتی هدفی را با ایمان کامل نوشتید از کجا بدانید که در مسیر درست حرکت هستید؟ نشانه ها همه جا اطراف شما هستند؛ گاهی به معنی واقعی کلمه. دخترم امیلی<sup>۱</sup> وقتی داشت دور دریاچه گرین می دوید توجه اش به جوانی در حدود چهارده ساله جلب شد که اسکیت بازی می کرد و در حالی که تابلویی را به جلو و عقب خود نصب کرده بود:

تخت خواب یک نفره‌ی رایگان، دنبالم بیاید.

معلوم شد مادر بزرگ این پسر می خواست اسباب کشی کند و تصمیم داشت تخت یک نفره‌ی خود را به همراه تشک و بالش و لوازم بهاره و پوتین های زیبایش به کسی ببخشد؛ کاملاً مناسب دوست امیلی که به دنبال وسایلی برای پر کردن آپارتمان دانشجویی جدید خود بود.

---

<sup>۱</sup> - Emily

امیلی در زندگی خود مدام به دنبال تجربیات خوب است و این تجربیات هم به وقوع می پیوندند. امیلی می داند که هر وقت نیاز به کمک داشته باشد در دسترس اوست. یک بار که در کتابخانه به دنبال موضوعی برای مقاله علمی نیم سال تحصیلی می گشت، ناگهان، گویی از بهشت، صدایی بلند شد و سکوت کتابخانه را شکست:

«هه دانشجویانی که در مورد تکالیف مدرسه خود به کمک نیاز دارند لطفا به طبقه دوم بیایند.»

او تنها دانشجویی بود که به این صدا جواب داد و مسئول کتابخانه در اتاق کنفرانس به شکل خصوصی و مفید به او در مورد موضوع مشاوره داد.

من گاهی اوقات آرزو داشتم که وقتی با یک تصمیم دشوار یا یک دو راهی روبه رو هستیم ابرها شکاف بردارند و صدایی آسمانی و چارلتون هستون گونه، ما را به طبقه دوم دعوت کند و در آنجا کتابدار زندگی ساعت ها کنارمان بنشیند و صبورانه به تمام پرسش های ما پاسخ دهد و ما را راهنمایی کند.

«تمام کسانی که درباره زندگی به کمک نیاز دارند لطفا به طبقه دوم بیایند.»

واقعیت این است که این نوع هدایت مستقیم و شخصی وجود دارد اما ما بیشتر اوقات آن را نمی شنویم یا نمی بینیم. یا اگر هم پیام را بگیریم آن را به منزله امری تصادفی می دانیم که موجب می شود طبیعت خاص انسان کم شود. ما این اتفاقات را «تصادف» می دانیم یعنی رویدادهای شخصی که به راحتی به شانس یا اتفاقات نسبت داده می شوند. من ترجیح می دهم آنها را «فرمان های رفتن!» بنامم. یک «فرمان رفتن!» بخشی از یک الگو است. هر چند آنها



نشانه و یا علامت هستند. انگیزه رفتن «عبور از چراغ سبز است»، و در نهایت سمبلی از

اضطراب که بر می گردد به دویدن در راه و جاده: «به جای خود... آماده... حرکت!»

کارل گوستا و یونگ روانشناس سوئیسی آن را «همزمانی»<sup>۱</sup> می نامید، یعنی هنگامی که حوادث

با خوش شانسی با هم مواجه می شوند؛ عده ای آن را «پیام هایی از عالم» یا «ارتباط کیهانی»

می نامند. در این لحظات احساس می کنید تنها نیستید و زندگی شما هر چقدر هم که در

لحظه های خاص فاجعه آمیز جلوه کند، بخشی از یک طرح بزرگ تر است.

عده ای بر این باورند که ما امواج انرژی یا نوعی ارتعاشات از خود می پراکنیم که سبب جذب

افراد و راه حل ها به طرف ما می گردد. گروهی دیگر آن را «دست غیب» می نامند. این

دیدگاه ها خارج از ذهن نیستند، من اندکی به هر یک اعتقاد دارم.

این دیدگاه ها به صورت معمول همزادی دارند که:

۱) در عین حال به ما مسؤولیت می دهد؛

۲) به قدرتی برتر اشاره می کند که ناظر و نگه دار تک تک ماست.

وقتی آن را می نویسیم پیامی برای عالم ارسال می کنیم، «هی! من حاضرم!» و «فرمان رفتن!»

اینها نشانه هایی هستند که ارسال می شوند و پیامی را بر می گردانند: «پیام شما را گرفتم و

روی آن کار می کنم.»

از مغزتان کمک بگیرید

---

<sup>۱</sup> - Synchronicity

وقتی رؤیایها یا آرزوهای خود را می نویسید مثل این است که تابلویی را به دست می گیرید، تابلویی که رویش نوشته «آماده برای کار». یا به قول دوستم الین، با نوشتن آن، حضور خود را در بازی اعلام می کنید. آوردن آن به روی کاغذ بخشی از مغز شما موسوم به دستگاه فعال ساز شبکه ای را در حالت آماده باش قرار می دهد تا شما را وارد بازی کند.

بر اساس ذهن سیالات، حدوداً به اندازه یک انگشت کوچک، گروهی سلول قرار دارند که کارشان طبقه بندی و ارزیابی اطلاعات رسیده است. این مرکز کنترل را دستگاه فعال ساز شبکه ای (آر. ای. اس)<sup>۱</sup> می نامند. این سیستم، اطلاعات اضطراری را به بخش فعال مغز و اطلاعات غیراضطراری را به بخش نیمه هوشیار ارسال می کند. دستگاه فعال ساز شبکه ای، مغز را در حالت هشیار قرار می دهد و آن را آماده نگه می دارد؛ درست همان طور که گریه ی فرزند شما در شب، از اتاقی در انتهای راهرو، می تواند شما را از خوبی عمیق بیدار کند. این سیستم سروصداهای بی اهمیت شبانه را می سنجد - صداهایی مانند چکه کردن شیر آب، صدای جیرجیرک ها، یا صدای تردد ماشین ها- و با حذف موارد غیراضطراری، شما را فقط در موارد اضطراری از خواب بیدار می کند. بچه گریه می کند و شما در کمترین زمان روی تخت خواب صاف می نشینید، کاملاً هشیار و آماده برای نجات نوزاد از استرس هستید.

قوی ترین و آشناترین نمونه از کار سیستم محرک شبکه ای، تجربه کاری است که همه ی ما و دیگران داشته اند. در اتاق شلوغی هستید و صدای جمعیت نمی گذارد صحبت های فردی را که با وی در حال گفت و گو هستید بشنوید و این به دلیل صدای بلند جمعیت است.

---

<sup>۱</sup> - Reticular Activating System

ناگهان، یک نفر در طرف دیگر اتاق پیدا می‌شود و اسم شما را صدا می‌زند. 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 درباره خودتان بشنوید، تلاش می‌کنید که بشنوید آیا خبرهای خوبی دارد؟ و آماده‌اید که در برابر خبرهای بد از خودتان دفاع کنید.

این یک نمونه ابتدایی است از مکانیسم نظارتی شما، یا دستگاه‌های فعال ساز شبکه ای شما در عمل. در این حالت شما فوراً روی چیز خاصی که برای شما مهم است متمرکز شده‌اید. هر چند احتمالاً فکر می‌کنید تمام حواس تان به حرف‌های کسی است که با وی در حال گفت و گو هستید 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 طبقه بندی می‌کند. نام شما وقتی بر زبان کسی جاری می‌شود درست مانند تکه ای طلا در میان شن‌ها کاملاً توی چشم نمایان است.

دستگاه فعال ساز شبکه ای برای مغز مثل یک سیستم فیلتر کننده عمل می‌کند. نوشتن نیز مانند نصب فیلتر می‌شود. و چیزهایی شروع به پدیدار شدن می‌کنند، که به سیستم فیلترکننده‌ی شما مربوط می‌شود.

اگر پیش از این هرگز یک موتور هوندا نداشته‌اید و حالا یک هوندا به رنگ آبی خریده‌اید، ناگهان هوندای آبی را در تمام شهر می‌بینید. شاید شگفت زده شوید که این همه هوندای آبی از کجا آمده‌اند؟ اما آنها همیشه بوده‌اند، فقط شما توجهی به آنها نداشته‌اید.

نوشتن یک هدف مانند خریدن یک موتور هوندای آبی است؛ این کار سبب نصب فیلتری می شود که کمک می کند تا شما نسبت به برخی چیزها در محیط پیرامون خود هشیار باشید. نوشتن موجب فعال شدن دستگاه فعال سازی شبکه ای می شود که به نوبه‌ی خود پیامی را برای قشر مخ می فرستد: «بیدار شو! توجه! جزییات را از دست نده!» وقتی هدفی را می نویسد، مغز شما اضافه کاری می کند و به شما برای رسیدن به آن کمک کرده و نسبت به نشانه ها و علایم آن هشیار می کند که مانند هوندای آبی رنگ همیشه جلوی چشم شما بودند. برق انداختن نارگیل ها

هدفی که یک بار نوشته شده، گاهی اوقات نیاز به تلاش بیشتری ندارد و تحقق پیدا می کند. اما این هم ایرادی ندارد که «کارهای خود را روی غلتک بیندازید.» هر چه جذابیت بیشتری به آرزوی خود بدهید و هرچه اشتیاق بیشتری نسبت به آن داشته باشید، دیگران تمایل بیشتری پیدا می کنند که به تحقق رؤیای شما کمک کنند.

من این توسعه بازی گوشانه‌ی کلمه را «برق انداختن نارگیل ها» می نامم.

دانشمندان در دهه‌ی شصت در جزیره‌ای دورافتاده در ژاپن سرگرم مطالعه‌ی میمون هایی بودند که برای تمیز کردن خاک روی سیب زمینی های شیرین آنها را در آب می شستند. زمانی که تعداد میمون هایی که این کار را می کردند به تعداد زیادی رسید در جزیره دیگری نیز میمون ها شروع به انجام همان کار کردند. دکتر کن کیز این تجربه را به عنوان نوعی وابستگی به مسؤولیت شخصی برای آرامش فکر تلقی می کند. شما هرگز نمی دانید که صدها میمون می توانند آگاهی مشترک را تبدیل به تفاهم دسته جمعی کنند.

من از اصطلاح «برق انداختن نارگیل ها» (این عبارت به نظرم گیراتر از عبارت «پاک کردن خاک روی سیب زمینی های شیرین» است) برای بیان این معنا استفاده می کنم که چگونه فعالیت در یک منطقه سبب فعال شدن منطقه ای دیگر می شود. زمانی که شما با جدیت و اشتیاق چیزی را می نویسید چیزی آشکار شده و واژه منتشر می شود.

پسران من، جیمز<sup>۱</sup> و پیتر، مالک و مدیر یک مؤسسه طراحی گرافیک هستند. آنها دارای تخیلی قوی، خلاق و کارگرانی خستگی ناپذیرند و در کارشان در حال رشد و شکوفایی هستند. در شروع هر ماه، آنها یک جلسه ی برنامه ریزی برگزار می کنند که در آنجا اهداف خود را برای آن ماه می نویسند. آنگاه هر دوشنبه صبح، هدف هایی را که برای آن هفته یادداشت کرده اند روی تخته می نویسند. از آن لحظه به بعد، آنها می دانند که فعالیت هایشان - بیشتر مواقع به طور غیرمستقیم - آن اهداف را تغذیه خواهد کرد. آنچه پیوسته سبب خوشحالی آنهاست میزان کاری است که از منابع استفاده نشده به دست می آوردند.

پیتر و جیمز، درباره موفقیتی که در «برق انداختن نارگیل ها» داشته اند خیلی خوشحال هستند، وقتی دارند یک مشتری را جذب می کنند و مشتری دیگری از جایی دور از انتظار ظاهر می شود. پیتر مثالی می زند:

«ما قصد داشتیم کار بیشتری برای تجارت خودمان در شرکت بولز آی گرافیکس مهیا کنیم. بنابراین یک خبرنامه درست کردیم و آن را برای مشتریان خودمان فرستادیم. تقریباً بلافاصله با ما تماس تلفنی گرفتند، اما جالب اینکه تماس های تلفنی از طرف مشتریان ما نبود بلکه از

---

<sup>۱</sup> - Jemes

طرف کسانی بود که در فهرست دریافت کنندگان خبرنامه نبودند. ما انرژی خود را در این کار گذاشتیم و تلفن های زیادی به ما شد، اما از طرف مشتریان جدید.»

آنها هدف خود را نوشتند: «ما به تبلیغات بیشتر نیاز داریم، باید نام خود را در جامعه گسترش دهیم. آنها غرفه ای در یک نمایشگاه تجاری اجاره کردند؛ آگهی هایی را به شرکت منطقه که ممکن بود در زمینه ی طراحی نیاز به کمک داشته باشد فرستادند؛ به سراغ شرکت های تازه تأسیس رفتند و به آنها، برای تهیه بسته های تبلیغاتی پیشنهاد دادند. بسیاری از این تلاش ها و سرمایه گذاری ها مستقیماً جواب نداد، در صورتی که کاملاً غیرمنتظره بود و نمی شد پیش بینی کرد؛ این بود که یک روز از طرف روزنامه وال استریت جورنال با آنها تماس گرفته شد. وال استریت جورنال قصد داشت مقاله ای درباره تجارت های کوچک و موفق چاپ کند و یک نفر از فروشگاه کینکو، نام آنها را به عنوان دو «آدم فعال موفق» به آنها داده بود. مقاله در اینترنت منتشر شد و تبلیغ زیادی برای آنها کرد.

یافتن فردی کاملاً مناسب برای بازاریابی

دوست من هالی می خواست فردی را برای بازاریابی استخدام کند. من به او گفتم که هدف خود را بنویس و سپس در جزیره کوچک خودم شروع به «برق انداختن نارگیل ها» برای او کردم. با تعدادی از دوستانم تماس گرفتم و آنها مرا به برخی از بهترین افراد در این حرفه معرفی کردند. با تک تک آنها تماس گرفتم، درباره ی هالی با آنها حرف زدیم و توصیه های خوبی از آنها گرفتم. سپس تعدادی از این ایده ها را با دوستم پل جان که به تازگی یک

گزارش آگهی تهیه کرده بود و در میان گذاشتم تا از او توصیه بگیرم و آنها را به هالی منتقل کنم.

وقتی پس از گردآوری این همه اطلاعات با هالی تماس گرفتم دریافتم که او شخصی را استخدام کرده. در حقیقت شخص کاملا مناسبی با او تماس گرفته بود.

آیا من وقتم را هدر داده و اصلا هیچ کمکی به او نکرده بودم، چون مشکل او از راه دیگری حل شده بود؟ به هیچ وجه. دوست و معلمم باب مک چسنی، آن را «هم زدن دیگ» می نامد. هالی با تماس گرفتن به من دیگ را هم می زند؛ من هم دیگ را برای هالی هم می زنم و مسئول سابق تبلیغات هالی که در حال حاضر به کارگردانی گزارش آگاهی سرگرم است، ناگهان با او تماس می گیرد و دقیقا برای انجام کاری که هالی نیاز دارد به او پیشنهاد کمک داد. راه و رسم دنیا این است و این طوری است که با نوشتن اهداف، چرخ ها را به حرکت در می آورید.

«برق انداختن نارگیل ها» سبب نوعی همزمانی یونگی می شود، یعنی نوعی تلاقی حوادث معنی دار. آن را بنویسید تا آن برای شما آشکار شود در مورد احتمال انجام آن اطمینان پیدا کنید و سپس هر کاری که اینجا انجام می دهید حرکتی مرتبط با آن در جای دیگر به وجود می آید.

بنویسید تا اتفاق بیفتد.

شما هرگز نمی دانید که چه وقت پیام شما در جزیره ای دیگر دریافت خواهد شد.

## فصل ۲

### بدانید چه می خواهید: تعیین هدف

معنای آن در جمله «آن را» بنویسید چیست؟

زمانی که جوابی برای این پرسش نداشته باشید، زمانی که ندانید چه اهدافی دارید، می توانید با نوشتن نکات، راه درست را انتخاب نمایید. اگر نمی دانید چه می خواهید، نوشتن را شروع کنید. نوشتن معنای خود را می سازد.

#### داستان مارک

مارک آسیتو و من اولین بار در سیاتل در اپرای توراندات اثر پوچینی، که او در آن نقش سفیر چین پونگ، را ایفا می کرد آشنا شدیم. وقتی من درباره بنویس تا اتفاق بیفتد - که مشغول نوشتن آن بودم - گفت و گو کردم او گفت که داستان خوبی برایم دارد، بنابراین قرار شد در آپارتمانی که شرکت تهیه کننده ی اپرا در محله کویین آن برای او اجاره کرده بود به ملاقاتش بروم. وقتی رسیدم او برایم چای دم کرد و یک تکه نان خشک و یک ظرف روغن زیتون روی میز گذاشت، سپس مقداری پنیر پارمیزان روی روغن ریخت. داستان خود را با اشتیاق فراوان برایم تعریف کرد و در طول گفت و گو تکه های نان را در روغن و پنیر فرو می کرد و از من هم می خواست همان کار را بکنم.

بالکن انتهایی سالن نمایش



«قوی ترین مثالی که از نوشتن چیزی و اتفاق افتادن آن دارم زمانی است که تصمیم گرفتم یک خواننده اپرا شوم. آن تصمیم مستقیماً نتیجه نوشتن بود.»

مارک تعریف کرد که ابتدا در مدرسه تئاتر نام نویسی کرد که تجربه بدی از آن دارد، «دورانی ناگوار و وحشتناک». مدتی مدرسه را ترک کرد و به نیویورک رفت تا در آنجا زندگی کند. در نیویورک به عنوان کنترل چپی در برادوی سرگرم کار شد. داستان هایی که کنترل پی های دیگر درباره زندگی خود تعریف می کردند گاهی جالب تر از تئاتری بود که روی صحنه اجرا می شد. نقطه عطف زندگی او زمانی بود که رییس از او خواست جای کنترل چپی دیگری را که همان روز فوت کرده بود بگیرد.

«من در بالکن کنار همسر یکی از همکارانی که فوت کرده بود نشسته بودم و برایم تعریف می کرد که چطور یک بار وقتی در سالن ساوت پسیفیک کار می کرده ایزو پینزا را ملاقات کرده. به نظرم داستان غم انگیزی بود؛ داستان آدمی که بزرگترین افتخارش تأمل در شکوه آدم دیگری است. آدم تلخ اندیشی بود، تلخی ای که فکر می کنم به دلیل حس در حاشیه ماندن بود.»

مارک شروع کرد به کار روی نمایشنامه ای بر اساس داستان آن کنترل چپی و نام آن را بالکن انتهای سالن نمایش گذاشت. نمایشنامه درباره خانم جوان و خانمی مسن بود که شب های متوالی برنامه هایی را دست مردم می دهند و حامیان هنر را به سمت صندلی هایشان در ردیف عقب تئاتر هدایت می کنند. خانم جوان می خواهد خواننده ای اپرا شود، اما ترسو تر از آن است

که این کار را بکند. خانم مسن تر هم می خواسته خواننده‌ی اپرا شود تسلیم شده و بقیه‌ی زندگی خود را در ردیف بالکن انتهای سالن نمایش خود گذرانده.

پس از تولید، نتیجه کار این بود که: این دو خانم در حقیقت نیمه گمشده یکدیگر بودند. مارک با تمسخر می گفت. احتمالاً همین جا بود که نمایشنامه خوبی نبود، اما باید به یاد داشته باشید که این اولین نمایش نامه‌ی یک نویسنده بیست و دو ساله بود.» وقتی که مارک این نمایشنامه را می نوشت چیز زیادی درباره‌ی اپرا نمی دانست و علاقه‌ای نداشت که آن را به عنوان یک شغل دنبال کند. او از اپرای توسکا فقط به این دلیل به عنوان یک انگیزه استفاده کرد که یکی از دوستانش به او گفت که در آن اپرا، تسوکا خودش را از بلندی پرت می کند. مارک از این فکر خوشش آمده و تصمیم گرفته بود خانم مسن تر در پرده آخر دست به خودکشی بزند و خودش را از بالکن انتهای سالن نمایش به پایین پرت کند. مارک از یادآوری این خاطره لبخندی زد. او هیچ شناختی از توسکا نداشت؛ دوستش آهنگی را از مشهورترین قطعات آریا برایش پخش نمود و ترجمه‌ی اشعار را نیز به او نشان داده بود. در تمام آن مدت مارک حتی یک اپرا هم نشنیده بود.

پس از یک سال اقامت در نیویورک، مارک به مدرسه کلورادو رفت و در آنجا به کار بر روی نمایشنامه ادامه داد. سپس در یکی از مسابقات مدرسه برنده شد و به عنوان جایزه قرار شد نمایشنامه‌ی او به روی صحنه برود. دیدن اینکه کلمات او در روی صحنه و در برابر دیدگانش جان گرفته اند، تجربه‌ی عالی بود.

«از پیام نهفته در نوشته‌ی خودم تا حد زیادی بی‌خبر بودم تا اینکه بین تماشاگران نشستم و کلمات خودم را از زبان دیگران شنیدم. نمایشنامه‌ی نوشته‌ی خودم تماماً درباره‌ی شجاعت به دنبال رؤیای خواننده‌ی اپرا شدن، بدون اینکه حتی بدانم خودم هم می‌خواهم آن را انجام دهم.»

مارک فهمید خودش هم همان سؤالی را می‌پرسید که نمایش مطرح می‌کند.

«سؤال من این بود، آیا می‌خواهم به روی صحنه بروم، یا در بالکن انتهای سالن نمایش زندگی خود بمانم؟ آیا می‌خواهم زیر نور باشم، در برابر دیدگان همه، روی صحنه، یا می‌خواهم به شکلی استعاری- در پس زمینه زندگی خودم، تماشاگر بازی دیگران باشم؟»

مارک و به کتاب راه هنرمندان نوشته جولیا کامرون اشاره کرد. کامرون می‌نویسد در رابطه با «سایه‌ی هنرمندان»، افرادی که در سایه‌ی شکوه و افتخار دیگر هنرمندان زندگی می‌کنند، افرادی که نه می‌فهمند و نه می‌خواهند با استعداد خودشان روبه‌رو شوند.

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

به این دلیل بود که آن را نوشتم، چون جان گرفتن آن را روی صحنه دیدم، که فهمیدم می‌خواهم خواننده‌ی اپرا شوم. شغل من نتیجه مستقیم «آن نمایشنامه بود.»

مارک به بخش موسیقی مدرسه کلورادو رفت تا یک معلم آواز پیدا کند.

«با همان اشتیاقی به سمت آن رفتم که اولین بار نسبت به تئاتر داشتم. چون که صدای زیر مدرانه داشتم و صدایم قوی بود بلافاصله دعوت شدم تا در تک نوازی‌های موقع ناهار در

ساختمان موسیقی و در کلاس‌های اجرا بخوانم.»

آزمون های تقویت آمادگی برای جشنواره بهاری کلورادو اسپرینگز برگزار شد که همان ماه، مارک جزو گروه گُر انتخاب شد. سه ماه پس از اجرای تئاتر او، مارک اولین تک خوانی خود را در یک اپرا انجام داد، که سه کلمه بیشتر نبود. خودش آن را «شروعی فروتنانه» می خواند اما به هر حال شروع شده بود.

و طولی نکشید که مارک اولین نقش اصلی خود را ایفا کرد. او در کلورادو با اپرای دنور به روی صحنه رفت و نقش اسپولتا را در اپرای توسکا خواند. وقتی پشت صحنه بود صدای خواننده‌ی سوپرانو را شنید که همان آریا را می خواند که او در نمایشنامه اش استفاده کرده بود. ناگهان دریافت سرنوشت چه بازی ای با او کرده است.

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

مارک برای ده سال آینده هرگز کاری را تمام نکرد، تا کار دیگری را برای آینده رزرو نکرده باشد.

## موضوع اصلی

پس از آن تجربه تعیین کننده و یافتن راه اصلی زندگی در نمایشنامه‌ی خودش، مارک نوشتن برای کشف موضوع اصلی به زندگی عادی ادامه داد. او بیشتر مواقع در کارش از این روش استفاده کرد، از نتایج آن با لذت و شگفتی حرف می زند. همین نوشتن بود که به او خاطر نشان کرد که نیاز دارد به ایتالیا برود.

او برای پیشرفت خود در اپرا اقدام به فراگیری زبان ایتالیایی کرده بود. اما در این امر موفقیتی نداشت. کلاس های شبانه ای که در مدرسه عمومی می گذراند او را به جایی نرساند. سه هفته پس از این کلاس ها، در دفتر خاطرات خود درباره نکات مهم خود نوشت و هنگام نوشتن هدف تازه ای به وجود آورد.

از خودم مأیوس شدم. زبان ایتالیایی ام به اندازه کافی روان نشد. با این پیشرفت زبانم به حدی نمی رسد که بتوانم توراندوت را به خوبی بخوانم. و آنگاه قلمش جوابش را داد: نیاز دارم ایتالیایی را در همان کشور یاد بگیرم. اگر می توانستم یک ماه در ایتالیا اقامت کنم پیشرفت بهتری داشتم.

وقتی آن را نوشت هیجان زده شد. کاملاً یکی شدن با مردم آن کشور و با مردم محلی ایتالیا دقیقاً همان چیزی بود که به آن نیاز داشت. او جمله شرطی را به جمله اخباری تبدیل کرد:

«من می خواهم به ایتالیا بروم تا زبان یاد بگیرم و دست کم یک ماه را در آنجا بگذرانم.»

تنها نگرانی او این بود که چگونه به آنجا برود و چگونه مخارج آن را تأمین کند. یک هفته بعد یکی از معلمان مدرسه اعلام کرد که یک موسسه ایتالیایی برای یادگیری زبان ایتالیایی در ایتالیا به مدت یک ماه برای همان تابستان کمک هزینه تحصیلی می دهد.

«پس از اینکه این را گفت می دانستم که این کمک هزینه تحصیلی مال من است. اسم من

روی آن خورده بود. یک لحظه هم در مورد آن شک نکردم.»

مارک برای کمک هزینه تحصیلی تقاضا داد و پذیرفته شد.

## ایجاد روابط تجاری

مارک پیش از رفتن ایتالیا فهرستی از کارهایی که می خواست در زمان اقامت در آنجا انجام دهد را تهیه کرد. نخست کارهایی بود که به عنوان یک توریست معمولی باید انجام می داد، شامل مکان هایی که می خواست برود، چیزهایی که می خواست ببیند، از جمله سفری کوتاه به ورونای شکسپیر و محل تولد پوچینی. او همچنین، چیزهایی را هم نوشت که از نظرش کارهای فوق برنامه بودند، مثل دوست شدن با یک خانواده ایتالیایی که او را دوباره به ایتالیا دعوت کنند.

هنگام نوشتن، هدف دیگری پیدا شد که اصلاً فکرش را هم نمی کرد:

«ایجاد یک رابطه‌ی تجاری در زمان اقامت در آنجا.»

«وقتی آن را نوشتم مرا ترساند؛ به نظر خواسته بزرگی بود. اما احساس کردم «مشیت الهی» است چون خود به خود از قلم بیرون آمد؛ به من تحمیل شده بود. نمی توانستم آن را منکر شوم.»

تمام چیزهایی را که فهرست کرده بود اتفاق افتاد. شهرهایی را که می خواست ببیند دید، و با یک خانواده ایتالیایی آشنا شد که از او دعوت کردند هر وقت دلش خواست برگردد و پیش آنها بماند. شب آخری که در ایتالیا بود، به طور اتفاقی، رییس جشنواره پوچینی صدای او را هنگام اجرای برنامه در میهمانی مدرسه شنید. این مرد مسؤول انتخاب خوانندگان برای اپراهایی بود که هر تابستان در آمفی تئاتر روباز در باغ های پوچینی برگزار می شد. دادن

آزمون صدا در مقابل وی افتخار و امتیازی بود که نصیب کمتر کسی می شد و حضور او در میان میهمانان به دلیل دوستی وی با مدیر مدرسه بود.

«وقتی به آن می اندیشی، می فهمی که اتفاق معمولی نبود. من در آنجا نه به عنوان یک خواننده‌ی اپرا بلکه به عنوان دانشجوی بورسیه تحصیلی زبان بودم. من برای خواندن به آنجا رفتم، بلکه برای یادگیری زبان ایتالیایی رفته بودم؛ در واقع من تنها موسیقی دان حاضر در آن برنامه بودم.»

### نوشتن به صورت معکوس

هنگامی که مارک نمایشنامه اش را نوشت از آرزویی که در قلب خود داشت مطلع نبود. به یک معنا، او از آخر به اول حرکت کرد. پیش از اینکه سؤال را بداند جواب آن را می دانست. این رویکرد «کور» دقیقاً منطبق بر تمرین های روزانه‌ی لورا در کتابی غیرعادی به نام بصیرت عملی است. مارک برای اشاره به تحول مهم دیگری که در زندگی اش رخ داده بود از موقعیتی حرف زد که در آن تمرین های روزانه‌ی لورا با عادت او به نوشتن ترکیب شده بود. او این روند را این گونه شرح می دهد:

«لورا توصیه می کند پرسش های روزانه را بنویسید، آن ها را دنبال کنید؛ و سپس آن ها را به شکل تصادفی در پاکت های شماره دار بگذارید. در طی چند هفته، به پرسش ها با نوشتن داستان «پاسخ» می دهید، در حالی که نمی دانید به کدام سؤال جواب می دهید و فقط زمانی داستان را تحلیل می کنید که آن را نوشته باشید.»

داستانی که مدنظر دی است روایت کاملی نیست، بلکه منظور ایده هایی است که در آرامش به ذهن شما راه پیدا می کند، در حقیقت او می گوید: «اجازه بدهید آن عکس، داستانی درباره‌ی خودش بسازد.»

این ایده کنجکاوی مارک را حسابی برانگیخت. عکسی که به ذهن او آمده بود عکس پسر بچه‌ای کوچک بود در حال غرق شدن. داستانی که او نوشت این طور بود:

«پسری در دریاچه غرق می شود و به بهشت می رود، که پر از رنگین کمان و ابرهای صورتی و دیگر بچه های مرده بود. سپس به دریاچه باز می گردد و در آنجا به دست پیرزنی مهربان که سابقاً قهرمان شنا بوده نجات پیدا می کند. عکس آنها در روزنامه چاپ می شود و آنها دوستان صمیمی می شوند. پیرزن هر سال از خانه اش در رم برای او کارت کریسمس می فرستد.

پس از نوشتن این داستان، او پاکتی برداشت و آن را باز کرد.

سؤال این بود، آیا باید پیرو اسقفی باشم، یا کاتولیک، یا هیچ کدام؟

مارک حیرت زده شد.

«تأکید غیر منتظره ای بود. این واقعیت که پسرک نجات یافته بود، و سپس عکس آب، بهشت، کارت های کریسمس از رم، همگی برایم بامعنا بود. ده صفحه دیگر در دفتر خاطراتم نوشتم و پس از تحلیل عکس ها، از خودم پرسیدم، این نشانه ها چه معنایی برای من دارند. نیازی نبود برای دیگران هم معنایی داشته باشد.

صبح روز بعد نخستین اقدامم این بود که با کشیش کلیسای خیابان جان فیشر تماس گرفتم و به او گفتم می خواهم کاتولیک بشوم.»



مارک برای تعلیمات مذهبی ثبت نام کرد، و در عید پاک، پس از غسل تعمید به عضویت کلیسای کاتولیک درآمد.

در حال حاضر او رهبر سرودهای مذهبی عشای ربانی کلیسای خیابان جان فیشر است و هر یکشنبه آواز عبادت کنندگان را رهبری می کند.

### لمس کردن آسمان

چرا گاهی اوقات تنظیم یک هدف و به زبان آوردن چیزی که می خواهیم خیلی سخت است؟ آیا از خواسته خود اطمینان نداریم یا فکر می کنیم لایق آن نیستیم؟ آیا از این می ترسیم که حریص جلوه کنیم؟ هر یک از اینها ممکن است باشد. اما مارک نظر دیگری درباره این مشکل دارد.

«همه‌ی ما ذاتاً از پدیده‌های آسمانی می ترسیم. درخواست چیزهای باورنکردنی قدرت عجیبی به انسان می دهد. من دوباره از عبارت «هنرمند سایه» استفاده می کنم؛ همگی، کم یا زیاد، در سالن نمایش صندلی‌های ردیف عقب زندگی خود زندگی می کنیم، اما حرکت دایمی به سوی نور و روی صحنه، یا نور آسمانی روی صحنه، وجود دارد اگر شما بخواهید.» حتی وقتی به سمت نور کشیده می شویم، ما را می ترساند و از آن خجالت می کشیم.

«من همواره آن را می بینم: مردم رؤیاهای خود را به حداقل کاهش می دهند.»

به جای اینکه «هنرمند سایه» باشید دست خود را دراز کرده و آسمان‌های زندگی خود را لمس کنید.

حالا شما

ضمیر نیمه هشیار به روش های مختلفی با ما حرف می زند. در مورد مارک، این اتفاق با نوشتن یک نمایشنامه و تماشای اجرای آن روی داد. ضمیر نیمه هشیار او شخصیتی را خلق کرد که آینه‌ی تمایلات خودش بود.

چه طور بدانید که چه می خواهید؟ چه طور بدانید که چه اهدافی دارید؟ چگونه می توانید روی ایده های بزرگ تمرکز کنید و از کجا بدانید کدام یک مهم تر است؟ حتی اگر مطمئن نیستید چه می خواهید، و چگونه باید به آنها برسید، اجازه بدهید نوشتن به شما نشان دهد که از چه الگوی صحیحی باید پیروی کنید.

۱- بهترین زمان برای آشکار شدن آرزوهای درون ذهن شما صبح زود است. ساعت را روی پانزده دقیقه زودتر از وقتی که معمولاً بیدار می شوید میزان کنید و پس از بیدار شدن شروع به نوشتن کنید. کاغذ و قلم را با خود به درون رختخواب ببرید، در حالت خواب و بیداری بنویسید و افکار مبهم و نامشخص خود را به روی کاغذ بیاورید. اگر چشمهایتان درد می کند دوباره سوزش چشم هایتان بنویسید، اگر آرزو می کنید ای کاش دوباره می توانستید بخوابید، دوباره آن بنویسید؛ اینها مانند نرمشی هستند که پیش از شروع جدی تمرین، آدم را «گرم» می کنند، چون از اینکه گلایه را کنار گذاشتید قلم به حرکت در می آید و به شما دستورالعمل های مفیدی می دهد. این کار را در مدت دو هفته انجام دهید بدون آنکه نوشته های خود را دوباره بخوانید؛ سپس، در پایان دو هفته، آن را از ابتدا تا انتها بخوانید و به الگویی که داشته اید توجه نمایید.

۲) سه پرسش درباره زندگی خود طرح کنید، آنها را بنویسید، تا کنید، و به طور تصادفی در پاکت های شماره دار بگذارید. چند روز یا چند هفته فکر کنید، سپس به سرعت داستانی درباره هر چیزی که چشم شما را می گیرد یا به ذهن شما می گذرد بنویسید. پس از نوشتن داستان، یکی از پاکت ها را باز کنید و ببینید به کدام سؤال پاسخ داده اید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این روش کتاب شهود عملی نوشته لورادی را بخوانید.

ضمیمه نیمه هشیار شما، به کمک نوشتن، به شما می گوید که چه می خواهید نوشتن با ما صحبت می کند، به ما راهنمایی می کند، گاهی حتی از راه های غیرمستقیم. به دقت گوش کنید. از نوشتن برای تفسیر کردن نمادها استفاده کرده و فکرهای بزرگ بکنید. از اینکه در زندگی خود آسمان را لمس کنید هراسی به دل راه ندهید.

نلسون ماندلا در یکی از سخنرانی هایش می گوید: «اگر نمایشنامه ات کوتاه باشد نمی توانی دنیا را در آن جا دهی.» «چرا شما آدم بزرگی نباشید؟»

## فصل ۳

### گردآوری نظریه ها:

#### صندوق پیشنهادات برای مغز

زمانی که شروع به نوشتن اهداف خود می کنید، مغزتان انواع مطالب جدید را برای شما می فرستد: ایده های ابتکاری و نیروبخش برای برنامه ریزی و گسترش دادن آرزوها. اینها خبرهای خوبی هستند، قسمت ناخوشایند موضوع: اگر الگویی برای ثبت و مرور بهترین نقشه ها و ایده ها نداشته باشید، آنها را فراموش خواهید کرد.

جهش های فکری زود می آیند و زود هم می روند.

در داستان آلیس در سرزمین عجایب پادشاه می گوید: «وحشت آن لحظه را هرگز، هرگز فراموش نخواهم کرد.» و ملکه بلافاصله جواب می دهد: «شما قطعاً فراموش می کنی، مگر آنکه آن را یادداشت کنی.»

توصیه می کنم دفترچه کوچکی بخرید و آن را همیشه همراه داشته باشید تا ایده ها را پس از اینکه به ذهن شما گذشت یادداشت کنید. در بسیاری از شرکت های بزرگ صندوق های نظرات و پیشنهادات وجود دارد که کارمندان را تشویق به دادن پیشنهادات خلاق می کند. به همین ترتیب، دفترچه کوچکی که در جیب شماست در واقع نوعی صندوق پیشنهادات برای مغز شماست که فقط همراه داشتن آن دعوتی است برای آمدن ایده های جدید.

یک نمونه از دفتر یادداشت کوچکی که به انجام کار کمک می کند «دفتر سکان» است.

«بدون دفتر سکان نمی شود خانه ساخت.» این عبارتی است که نانسی دوست صمیمی ام وقتی که داشت خانه ای در تگزاس می ساخت از آن استفاده می کرد.

«دفتر سکان»<sup>۱</sup> اصطلاحی دریانوردی است. اریک شوهر نانسی<sup>۲</sup>، کاپیتان بازنشسته‌ی نیروی دریایی بود؛ آنها زمانی در یک کشتی بادبانی چهل و یک فوتی زندگی می کردند. نیروی دریایی برای ثبت فعالیت ها در اتاق سکان از یک دفتر بزرگ سبزرنگ استفاده می کند و از نوع کوچک تر آن نیز برای ثبت کارها در جاهای مختلف کشتی استفاده می شود. هر فرد وظیفه شناسی در کشتی، از کاپیتان گرفته تا افسران و ملوان ها، یکی از این دفترچه ها را با خود دارد. وجود «دفتر سکان» سبب می شود همه چیز دقیقاً ثبت شود.

اولین پیمان کاری که نانسی در تگزاس با وی کار می کرد مدام قول می داد اما به قول های خود عمل نمی کرد و نانسی از این بابت سخت ناراحت می شد؛ تا اینکه راه حل را یافت: پیمانکار یک «دفتر سکان» نیاز داشت تا همه چیز را در آن ثبت کند.

پس از اینکه نانسی یک دفتر سکان به او داد عملکرد او بهتر شد. از آن پس این جمله «بدون دفتر سکان نمی شود خانه ساخت» شعار من شده است برای اشاره به ضرورت نوشتن استراتژی ها در هر کار مهمی که انجام می دهم. هر وقت هدفی در حال انجام و رویایی در حال شکل گیری دارم، یک دفتر سکان فقط به آن پروژه اختصاص می دهم و آن را همیشه همراه دارم. در حقیقت هر بار که می خواهم دفتری را به یک ماجرای تازه اختصاص دهم

---

<sup>۱</sup> - Wheel Book

<sup>۲</sup> - Nancy

جمله نانسی را روی صفحه اول آن می نویسم. شعار «بدون دفتر سکان نمی توان خانه ساخت» فقط به ساخت و سازهای جدید مربوط نمی شود.

اگر چه کارهایی که باید انجام داد و کسانی که باید با آنها تماس گرفت در دفتر سکان و در قسمت مناسب نوشته شوند، در حقیقت استفاده از آن بیشتر است.

داشتن جایی برای ثبت تفکرات و قلمی در نزدیکی، پیامی را به مغز می فرستد: «من برای استفاده شما آماده ام.»

همراه داشتن یک دفتر کوچک به معنای احترام گذاشتن به نظرهای شماست که به ذهن تان خطور می کنند و وقتی این کار را می کنید آن بخشی از مغز شما که این ایده ها را پیشنهاد می دهد از این توجه و احترام اندک چنان خوشحال می شود که باز هم چیزهای بیشتری برای شما می فرستد. در این صورت ذهن شما تبدیل به بستری گرم برای ایده های تازه می شود که تخیلات را پرورش می دهد.

### دفتر خبر (خبرهای عالی)

دفتر خبر نوع دیگری از صندوق گردآوری ایده هاست. در کتاب «قلبیت را به روی کاغذ بیاور» شرح داده ام که چگونه سارا راشد هنگام سفر از دفتر خبر به عنوان جایی برای ثبت تصاویر و عبارتی که در طی روز می دید یا می شنید استفاده می کرد. او شب ها این اخبار را به دفتر بزرگ تر خود منتقل می کرد و شرح و تفصیل بیشتری به داستان می داد. سارا می گفت که این دفتر را فقط برای سپردن جزییات به همراه ندارد؛ اما این دفتر سبب می شود با دقت

بیشتری به آنچه دور و برش اتفاق می افتد توجه کند. او معتقد بود که این دفتر موجب می شود «با هر لحظه هماهنگ باشد.»

زمانی که می خواستم برای برگزاری کارگاهی دو هفته ای، برای مخاطبان بین المللی به اسکای روس در یونان بروم؛ از آمریکا با خودم دفترچه های کوچکی شبیه به دفترچه های یادداشت مدرسه بردم. روی جلد هر یک از دفترچه ها اسم یکی از شرکت کنندگان و واژه «خبرها» را نوشتم.

به آنها گفتم دفترچه را همه جا با خود ببرند و هر چیزی را که به ذهن شان می رسد بنویسند، حتی تصاویری که شاید دوست داشته باشند بعدها کامل تر درباره آنها بنویسند یا برنامه هایی که پس از بازگشت به کشور خود به مرحله ی اجرا بگذارند.

آنها روز دوم با اشتیاق اعلام کردند که داشتن جایی برای ثبت افکار سبب شده تمام حواس آنها در حالت آماده باش باشد. این کمک به آنها توجه بیشتری می کرد تا آنها توجه بیشتری به اطراف خود داشته باشند و هشیارتر باشند. این کار آنها را به تفکر بیشتر تشویق می کرد.

هنوز هم خنده ام می گیرد زمانی که به یاد می آورم چطور آنها همه جا در جزیره سرگرم نوشتن «خبرها» بودند: در ساحل، در کافه ها، در موزه مردم شناسی. یک شب همگی برای رقصیدن به کلویی شبانه به نام اسکای روپولا در ساحل دریای اژه رفتیم. یکی از بچه های کلاس به نام بریانو در حالی که همه سرگرم رقص و پایکوبی بودند گوشه ای نشسته بود و مثل یک روزنامه نگار، افکار زودگذر خود را با اشتیاق می نوشت. چهره شاد او را هرگز فراموش نمی کنم.

در پایان کارگاه دو هفته ای ما، آنها می دانستند این کار نوشتن را باید نه تنها در یک دوره تابستانی، بلکه در دوران زندگی خود انجام دهند. آنها متعجب بودند از اینکه چگونه چطور آن کتابچه‌های کوچکی که در جیب داشتند تجربه‌ی آنها را از بودن در یونان به کلی تغییر داده است.

«من خودم را پیدا کردم» این عبارت را «نونی» از انگلستان با خوشحالی می گفت: «چون حالا توجه بیشتری به آن دارم احساس می کنم دو برابر قبل زندگی می کنم.»

دلیل آن این است که همراه داشتن یک دفتر خبر سبب می شود نسبت به طرز کار دستگاه فعال ساز شبکه ای که در (فصل ۱ درباره آن حرف زدیم)، علاقه بیشتری پیدا کنید. همراه داشتن یک «دفتر سکان» یا دفتر خبر تالاموس را وا می دارد تا به قشر مخ هشدار دهد: بیدار شو. چشمانت را باز کن. نگاه کن و ببین. از تمام نشانه های اطراف خودت آگاه باش. زندگی در کنار توست.

و ادامه این نشانه ها، با نوشتن آنها، به تدریج افزایش پیدا می کند.

### تغییر دادن گفت و گو

مهم نیست «صندوق پیشنهادات برای مغز» دفترچه ای سیمی باشد یا جلد شده؛ برای ثبت و گردآوری تجربیات خود استفاده از کارت های جداگانه نیز به همان اندازه مؤثر و برای برخی از افراد، حتی مؤثرتر است.



به تازگی در طی یکی از سفرهای کاری که به متهمین داشتم فرصتی پیش آمد که با جان سکستون ملاقاتی داشته باشم که رییس پر از انرژی و پرجذبه دانشکده حقوق نیویورک است و پیش از این استاد مشاور من در دبیرستان بوده است.

در مجله نیویورک تایمز درباره جان سکستون مقاله ای خوانده بودم که در آن به عادت او به یادداشت برداری هنگام کار اشاره کرده بود و کنجکاور بودم اطلاعات بیشتری درباره او بدانم. او با خوشحالی برای من درباره ی «صندوق پیشنهادات سکستون» که هم قابل حمل بود و هم بسیار مؤثر، حرف زد.

آقای رییس همیشه یک دسته کارت های بدون خط، سفید و بزرگ را در جیب بغل کتش گذاشته بود. او هر بار که اتفاقی برای می افتد یک کارت را در می آورد و فقط همان اتفاق را روی آن ثبت می کرد. او کارت را به صورت عمودی می نوشت.

پس از اینکه چیزی را با مرکب مشکی روی کاغذ سفید نوشت می تواند به فکر دیگری بپردازد. به گفته خودش این کارت «یک معامله انجام شده» است.

او هر چیزی را که می خواهد فراموش نکند روی کارت ها می نویسد، خواه مسایل شخصی و خواه مسایل کاری و حرفه ای.

«اگر به خانواده فکر نکنم به دانشکده فکر می کنم؛ سرانجام چیزی وارد بانک حافظه من می شود. ممکن است در ذهنم جستجو کنم تا ببینم آیا کاری بوده که در خانه باید الان در حال انجام آن باشم یا کاری که باید انجام داده باشم، و یا کاری که باید در دانشکده انجام بدهم؟» او پیش از اینکه فکری از ذهنش بگذرد آن را یادداشت می کند.

رییس می گوید که افکار خود را هنگام پیاده روی در اسکونر پارک واشنگتن بیدار می کند، یا زمانی که داخل ماشین است و سر یک قرار می رود. گاهی یک ایده نیمه شب به ذهنش می رسد یا زمانی که صورتش را اصلاح می کند.

«ممکن است فکری در رابطه با یک راه حل جدید برای دانشکده باشد؛ چیزی غیرعادی؛ یک فکر بکر.»

هر جا که باشد یک کارت دم دست اوست. بی درنگ یک کارت بر می دارد و فکری گذرا را در آن ثبت می کند.

«یا ممکن است یک ایده در حال بزرگ شدن و در طول گفت و گو ناگهان نکته ای به ذهنم می رسد که قبلا به آن فکر نکرده بودم. گاهی این ایده ها پس از اتمام گفت و گو با یک همکار باقی می ماند و گاهی هم فراموش می شوند، بنابراین کاری که می کنم این است که آن ایده را همان جا می نویسم تا مطمئن شوم فراموش نمی شوند.»

جان سکستون کارت هایی را که مربوط به قرارهای ملاقات اوست، یا «اگر فقط اطلاعاتی روی آنها ثبت شده باشد» دور می ریزد، بقیه را به فرد مناسبی در دانشکده می دهد یا تا زمان انجام کار آنها را در یک پوشه نگه می دارد.

او برای سیستم کارت های خود اهمیتی به مراتب بیشتر از یک فهرست معمولی از کارهایی که «باید انجام شوند» قایل است، کارهایی که به راحتی نامرتب به دیگران محول می شوند.

این بخشی جدانشدنی از شیوه درست او برای رهبری هستند. رییس دانشکده اندیشه های فلسفی عمیقی درباره نقش آنها در دیدگاه وی نسبت به رهبری در دانشکده و کل مفهوم رهبری دارد. وی آنها را «روش آرمانی» می نامد.

«ما همیشه به لحاظ فرهنگی درکی از قدرت کلمه و نقش رهبر در دیدن چیزها، بهتر از آنچه در واقع هستند داشته ایم. طی کردن مسیر، آن را خواهد ساخت. اگر بیشتر چیزهایی را که درون هر جامعه ای وجود دارد اما هنوز به سرانجام نرسیده، شمرده شمرده مطرح کنید به نتیجه می رسید. همین نکته در مورد افراد هم صادق است. اگر نیاز، فرصت یا مفهومی را بیان کنید ذهن خود را وا می دارید تا مراحل مختلفی را طی کند.»

او با تأکید می گوید: «بحث در مورد به دست آوردن فرصت نیست، بلکه توجه کردن به وجود این فرصت مهم است.»

رهبری یعنی اینکه فرصت های موجود را برای دیگران شرح دهید و از آنها بپرسید. او می گوید، کار رهبر این است که جامعه را به پرسش های صحیح وادارد.

«اگر سؤال مطرح نکنید هرگز به جواب ها یا خلاقیت دست پیدا نمی کنید.»

سکستون در این باره تأکید می کند:

«یک راه دیگر برای نگرستن به کارت ها این است که بگوییم آنها پرسش هایی را که من دارم می پرسم خلق می کنند. جوابی به دست نمی آورم مگر اینکه پرسش هایی را مطرح کنم؛ مگر اینکه خودم را دایما در این محدودیت بگذارم که می خواهم بدانم چرا، یا چطور.»

«کارت ها مرا مجبور می کند دایما گفت و گوی متفاوتی با مردم در جامعه داشته باشم.»

این گفت و گو حرکت عملی دارد و او را پیوسته به سمت پرسش هایی می برد که همه را به چالش می کشند و به سمت پیشرفت حرکت می کنند.

### گردآوری تعریف ها: می توانید روی آنها سرمایه گذاری کنید

هر کسی که تاکنون یک کلکسیون داشته، از در بتری یا کارت های بیسبال، تا سکه ها یا تمبرهای کمیاب، اگر جایی برای گردآوری چیزها داشته باشد به نظر می رسد تعداد آنها چند برابر می شود. پیش از چاپ نخستین کتابم به بانک رفتم و یک حساب به نام «بالاترین فروش» باز کردم تا دستمزد کتاب هایم را در آن بریزم. ابتدا از انجام این کار می ترسیدم و احساس می کردم کار احمقانه ای است؛ تا مدتی موجودی آن صفر بود. اما چون جایی برای نگه داشتن آنها داشتم، خیلی زود متوجه شدم در حال جمع کردن چک های مبلغ های بالا و رو به پیشرفت هستم. حالا لذت زیادی می برم وقتی در همایشی هستم و یکی از طرفداران جدید کتاب هایم می پرسد «این چک را در وجه چه کسی بنویسم؟» لبخندی می زنم و با غرور می گویم «آن را به حساب بالاترین فروش بنویس.»

تعریف ها مانند پولی هستند که در بانک پس انداز کرده باشید. آنها به شما احساس امنیت داده و آشیانه ای برای روز مبادا می سازند که در مواقع نیاز می توانید به آنها رجوع کنید. جایی را برای نگهداری آنها درست کنید، و خواهید دید که سپرده ی شما افزایش می یابد.

یک بار مارک آستیو<sup>۱</sup> با همان خوش رویی همیشگی خودش یک دفترچه حساب پس انداز قدیمی و سبز رنگ پریده را نشانم داد که آن را در حالی که استفاده نشده بود در یک فروشگاه کتاب های دست دوم پیدا کرده بود. او به من گفت منتقد درونی خودش را اخراج کرده، و به جای آن یک گروه تشویق کننده جایگزین کرده ام.

«تصمیم گرفتم نام تمام کسانی را که در گذشته به گونه ای مرا حمایت کرده بودند بنویسم. تا این لحظه دویست و ده اسم را ثبت کرده ام.»

به یکی از ورودی های اولیه اشاره می کند: واکنش به جوان ترها در فصل بهار.

«سال اول دانشکده در کارنیگی ملون بودم. اولین باری که در کلاس خواندم. زنی در ردیف جلو آه کشید. آن را در فهرست موفقیت هایم قرار دادم. آن یک لحظه بود، لحظه ای بسیار کوتاه.»

چون حالا او در کتابش همه را ثبت کرده است. او تعاریف اشخاص تازه وارد را به نام و مشخصات صاحب آن نگه داری می کند، مجموعه ی تعریف ها.

«گوشم نسبت به آنها حساس تر شده است. برای نمونه پس از اجرا یک نفر حرف قشنگی می زند؛ یکی از طرفداران تقاضای امضا می کند؛ از یک دوست نامه ای دریافت می کنم که پر از تعریف و تمجید است؛ آنها را در دفترچه پس اندازم ثبت می کنم.»

---

<sup>۱</sup> - Marc Acito

«حرف هایی را که مردم درباره‌ی من می‌زنند می‌نویسم. کلمات را داخل پرانتز 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 تعریف‌هایی که از شما می‌شود لازم نیست حتما در زمینه هنرهای نمایشی کار کنید.

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

همان‌طور که مارک فهمیده، دفترچه تعریف‌ها می‌تواند جلوی منتقد را بگیرد؛ یعنی همان صدای درونی که بذر شک و تردید را می‌کارد. زمانی که در راه رسیدن به رؤیاهای خود دچار تردید می‌شوید با خواندن دفترچه تعریف‌ها به یاد ویژگی‌هایی می‌افتید که دیگران درباره شما گفته‌اند. تعریف‌ها همچنین در کارها، نشانه‌ها و علایم هستند، «اراده به رفتن!» توانایی شما بیشتر از آنی است که خودتان فکر می‌کنید اما وقتی آنها را در کنار هم می‌بینید متوجه چیزهایی می‌شوید که به خاطر آنها سزاوار تعریف و تمجید هستید.

### پرکردن جاهای خالی

تمام این کتاب درباره تبدیل شدن به یک آهن ربا، یک پذیرنده خارق‌العاده حوادث است. زمانی که شما خود را به گردآوری یک کتاب مجهز می‌کنید، به نظر می‌رسد. جادوی اتفاق افتاده بیشتر نمایان می‌شود.

به همین دلیل است که «پر کردن جاهای خالی» دفترچه ای که بر اساس مضمونی خاص طراحی شده می تواند کاری لذت بخش باشد. جاهای خالی سبب می شود به اتفاقات خوب امیدوار باشید.

سال پیش، یک «دفترچه ای اپرا» را از روی کاتالوگ کتابفروشی ریزولی سفارش دادم. این دفترچه در نوع خود بی نظیر است: بسیار زیبا، با طرح های مدادی عصر ویکتوریا، تزیینات و نقش و نگارهایی که سیصد صفحه ی لب طلایی آن را تزیین می کنند. این دفترچه مرا بسیار مجذوب خود کرد. روکش کوچک و تمیز، صفحات خیلی کوچک و اصفاه کردن بخش های جدا شده به شکلی جالب، مرا شیفته خود کرد. نیمه نخست این کتابچه کوچک ۶/۹ در ۱۰/۸ سانتی متر «نمایه ی موضوع» است که برای فهرست کردن اجراها و شخصیت های اصلی به ترتیب حروف الفبا قرار دادم. برای جدا کردن نیمه دوم از عکس فرشته های آسمانی استفاده شده که علامتی را به دست دارند و روی آن نوشته شده «دفترچه یادداشت ها از اینجا شروع می شود». این صفحات شماره خورده اند که در آنها به جدول های جلوتر اشاره شده است. در بالای تمام صفحات بخش یادداشت ها، راهنمایی با حروف خاکستری وجود دارد که یادآوری می کند نکات اصلی را اضافه کنید: نام «اپرا»، «تاریخ» اجرا، و «محل» که در آن اپرا را دیده اید. همین ستون آخر بود که مرا گیج کرد.

از وقتی که به سیاتل نقل مکان کردم تنها مکانی که در آن به تماشای اپرا رفته ام همین جاست. هر چند که ما اینجا اپرایی در کلاس جهانی داریم و بهترین صداها را از سراسر جهان جذب

می کنیم، اما همیشه فکر می کردم چقدر کسل کننده می شود که در بالای هر صفحه در زیر عنوان «مکان» فقط اسم «سیاتل» را بنویسم.

مانند سرادموند هیلاری<sup>۱</sup> که به قله اورست صعود کرد به این دلیل که این کوه در آنجا بود، تصمیم گرفتم در ستون آخر، تنوعی ایجاد کنم.

طولی نکشید، که دوستم نانسی، که آن زمان در سان دیگو زندگی می کرد مرا به میهمانی در خانه اش دعوت کرد. من به او گفتم که می خواهم زمان اجرای لاتراویتا به آنجا بروم و او هم باکمال میل برای من و خودش بلیت خرید.

آن اجرا اولین مورد «متفاوتی» بود که در ستون «مکان» وارد شد.

چند هفته بعد از من دعوت شد تا در نیویورک یک کلاس کارگاهی برگزار کنم؛ شرکت برگزارکننده دو تاریخ را پیشنهاد کرد. من پیش از انتخاب تاریخ دوم، برنامه‌ی اپرای متروپولیتن را بررسی کردم و متوجه شدم که با زمان اجرای سالومه توسط ریتا هانتز تداخل دارد. جالب بود. تصمیم گرفتم از آن زمان هر وقت امکانش وجود داشت قرارهای نیویورک ام را در زمانی نزدیک به شب های افتتاحیه یا اجرای اول خوانندگان محبوبم ترتیب بدهم.

برنامه خودم را به یک سفر کاری دیگر گسترش دادم. خط های خالی در کتاب کوچک من در واقع مادر ابداع جدید بودند. مدام ایده های بیشتر و بیشتری برای پر کردن ستون «مکان» به ذهنم می رسید. ویراستار کتابم «نوشتن در هر دو سوی مغز» در میناپولیس زندگی می کرد؛ ما لازم بود برای انجام ویرایش نهایی و اصولی با هم ملاقات کنیم. برنامه ام را با او طوری برنامه

---

<sup>۱</sup> - Sir Edmund Hillary



ریزی کردم که همزمان با تور «ملاقات در متابولیس» باشد. در طول روز جلسات هیجان انگیز اما فشرده ای با ویراستارم داشتم و در طی شب توانستم پشت سر هم به شش اپرای متروپولیتن بروم. (هر شب می گفتم «اپرا بهتر از این نمی شود» اما شب بعد کار بهتری می دیدم.) دوست دارم فکر کنم ریتم مجلل موسیقی در بین خط های کتابم احساس شود.

بزرگ ترین دستاوردم وقتی بود که در قاهره پایتخت مصر سخنرانی داشتم و توانستم آن را با اجرای آیدا در فضای باز در لوکسار - در صحرا - هماهنگ کنم.

پشت صحنه، معبد ملکه هاتشپوت در دره ملکه ها بود. حالا چنین «مکانی» ارزش ثبت کردن را داشت.

دفترچه اپرای ریزولی زندگی خاص خود را داشته و پرکردن جاهای خالی آن زندگی مرا دگرگون ساخت.

شروع کردم به تمرکز روی بخش الفبایی کتابچه ام، نام اپراها، هنرمندان و آهنگسازان، چه استفاده دیگری می تواند داشته باشد؟ تصمیم گرفتم که در این قسمت امضای هنرمندان را جمع کنم.

بنابراین شروع کردم به تلاش برای ملاقات ستاره های اپرا در پشت صحنه و گرفتن امضای آنها. در آخر پنجاه و یک امضا داشتم؛ همچون پلاچیدو دومینگو<sup>۱</sup>، جروم هینز<sup>۲</sup>، کیری ته کاناوا<sup>۳</sup>، کارول ونیس<sup>۱</sup> و آهنگ سازانی مانند آلن هاوهانس<sup>۲</sup>، کارلیزل فلویید<sup>۳</sup> و دنیل کاتان<sup>۴</sup>.

---

<sup>۱</sup> - Placido Domingo

<sup>۲</sup> - Jerome Hines

<sup>۳</sup> - Kiri te Kanawa

حالا باید یک کتابچه‌ی اپرای جدید سفارش بدهم؛ این یکی پر شده است. پر از چیزهای جالب و پر از ماجرا و سفرهایی که وقتی آن را سفارش می‌دادم هرگز تصورش را هم نمی‌کردم.

تمام این چیزها را انواع صندوق‌های پیشنهادات برای مغز، می‌توانند در زندگی شما هم ایفا کنند. صرف نظر از نوع صندوق‌های پیشنهاداتی که شما استفاده می‌کنید - دفتر سکان، خبرنگار یا کارت‌های نمایه - آوردن آنها روی کاغذ سبب تغییر گفت و گوی درون ذهن شما می‌شود. این کار موجب می‌شود توجه کنید که به ایده‌های خود شاخ و برگ داده و الهامات خود را ثبت نمایید. این کار، شما را به سوی امری ممکن راهنمایی می‌کند.

## حالا شما

۱) یک دفتر یادداشت کوچک و جیبی برای نوشتن تهیه کنید. برای اینکه به افکار مفید دست یابید و متوجه زندگی پیرامون خود شوید، مجبور نیستید حتما در یک کلاس کارگاهی با یک کشور جدید باشید. همراه داشتن دفتر یادداشت ذهن شما را مجبور می‌کند که راه‌هایی برای رسیدن به اهداف مورد نظر ارائه دهد و شما را تشویق به ثبت تعریف‌ها، «اراده به رفتن!» و نشانه‌ها و علایمی مشخص می‌کند و نشان می‌دهند مسیر درستی را در پیش گرفته‌اید.

---

<sup>۱</sup> - Karlo Vaness

<sup>۲</sup> - Alan Hovhaness

<sup>۳</sup> - Carlisle Floyd

<sup>۴</sup> - Daniel Catan

۲) برای یک هفته، کارت های بزرگ نمایه را جایگزین دفتر یادداشت ها کنید. روی هر کارت فقط یک فکر جدید بنویسید و سپس بنویسید هر ایده دیگری را که پیرامون آن لحظه کلیدی به ذهن شما می رسد. در پایان هفته، از خودتان پرسید: این روش چه تفاوتی با بقیه روش ها که استفاده کرده ام دارد؟ آیا می خواهم آن را ادامه دهم یا به روشی که پیش از این استفاده می کردم برگردم؟ آیا این روش سبب شد بر تعداد لحظات روشن بینی و بصیرت افزوده شود؟ آیا طبقه بندی و فایل بندی آنها آسان تر است؟ روشی را ادامه دهید که بهترین کارآرایی را دارد. هر از گاهی روش های دیگر را نیز امتحان کنید.

۳) یکی از انواع کتابچه های پرکردنی را از فروشگاه بخرید یا سفارش دهید که موضوع یکی از علاقه های قبلی شما یا چیزی باشد که تازه می خواهید آن را دنبال کنید. برای این علاقه محدودیتی وجود ندارد: سرگرمی ها، رویدادهای ورزشی، اطلاعات سرمایه گذاری، و سپس ببینید چه اتفاقی می افتد وقتی راه هایی برای پرکردن کتابچه پیدا می کنید. به طور مثال اگر تصمیم بگیرید جاهای خالی را در یک کتابچه ی نوشیدنی ها یا سیگاری ها پر کنید ممکن است شروع به امتحان کردن محصولات نامعمول کنید و به زودی در این زمینه ها تبدیل به یک متخصص شوید.

این ایده هوشمندانه ی متعلق به یکی از دوستان را امتحان کنید که به محله جدید نقل مکان کرده و برای یافتن دوستان جدید مشکل داشت. او یک کتابچه ی آدرس خرید و تصمیم گرفت آن را فقط با نشانیان جدید پر کند. کتابچه او تبدیل به وسیله ای برای آشنایی و ملاقات با افراد جدید شد.

حتی اگر به جای تازه ای نقل مکان نکرده اید، باز هم یکی از این کتابچه ها را بخرید و قول بدهید فقط آدرس کسانی را در آن وارد کنید که در کتابچه های قبلی نوشته نشده است. ببینید کتابچه با چه سرعتی پر می شود و چه تعداد دوستی های تازه و پرتنر وارد زندگی تان می شود. زمانی که یک صندوق پیشنهادات برای ذهن خود داشته باشید، متوجه می شوید دو برابر قبل زندگی می کنید.

## فصل ۴

### آماده دریافت شدن

ناپلئون هیل می گوید: «تفاوت بسیاری وجود دارد میان آرزوی چیزی را داشتن و آماده دریافت آن شدن.»

چگونه این تفاوت را درک می کنید؟ چگونه می فهمید چه زمانی شما آماده هستید، یا اگر آماده نیستید از کجا می فهمید چطور می توانید به آن مرحله برسید؟ داستان گلوریا نمونه خوبی از کسب آمادگی برای رسیدن به یک هدف است.

#### داستان گلوریا<sup>۱</sup>

«مردی جلوی من ایستاده بود و گفت: «دویست دارید یک نوشیدنی با هم بخوریم؟» زن به مرد نگاه کرد و سپس به طرف دوستش چرخید.

«برویم؟»

دوستش آهسته گفت: «من باید به خانه برگردم»، برای همین زن گفت: «برای چند دقیقه بمان.»

بنابراین مرد نشست.

«چگونگی آشنایی ما این گونه بود. مطمئنم فرشته ها بودند که او را از روی صندلی اش جابجا کردند» - حالا دارد می خندد- «چون وقتش رسیده بود.»

---

<sup>۱</sup> - Gloria

گلوریا، همچنان با احساس و خوشحالی، دارد برایم شبی را توصیف می کند که با شوهرش آینده اش آشنا شد.

آنها شروع به صحبت کردند و گلوریا از خوش مشربی مرد و طرز لباس پوشیدن او خوشش آمده بود. دوست گلوریا با عجله تمام سؤال های مناسبی را پرسید.

«بنابراین فهمیدیم که اسمش تد است، و فهمیدیم که سه سال است متارکه کرده، فهمیدیم که یک دختر دوازده ساله دارد. فهمیدیم که وکیل است، و همه ی اینها را در کمتر از ده دقیقه فهمیدیم. سپس من و او شروع کردیم به حرف های عاشقانه زدن و دوستم گفت: «من می روم، مشکلی نیست؟» و من گفتم: «خوبه» و او ما را ترک کرد.

من و گلوریا در کلاس کارگاهی که در نیویورک برگزار می کردم با هم آشنا شدیم.

و حالا شانزده سال از ازدواج او و تد می گذرد اما شرح آشنایی آنها آنقدر تازه است که انگار همین دیروز اتفاق افتاده. داستان او هرگز به گذشته تعلق ندارند. و هرگز کهنه نمی شود. این یک داستان لطیف عشقی است و مثل هر چیز دیگری، داستان صبر و حوصله است. داستانی

آموزنده برای کسانی که می پرسند، آماده شدن برای دریافت کردن یعنی چه؟

آنها مدتی با هم گپ زدند و سپس مرد پیشنهاد کرد او را با ماشین به خانه برساند.

آنها در خیابان چهل و پنجم در شمال شهر در حال رانندگی بودند که تد رو به او کرد و

پرسید:

«فکر می کنم شما باید جواب دعا های مادرم به سنت جود باشید.»

«بیخشید. شما هم جواب دعا های مادرم به سنت آنتونی هستید.»

و این گونه بود که آنها با هم آشنا شدند.

### نامه های چگونه شروع می شوند

گلوریا دو سال با این اعتقاد زندگی کرد که این لحظه چه زمانی فرا می رسد؛ فقط نمی دانست کی. چون ویژگی منحصر به فرد داستان گلوریا و تد این است که گلوریا از بیست و دو ماه قبل از آشنایی شان تقریباً هر روز برای تد نامه می نوشت.

نوشتن نامه ها از کجا شروع شد؟

وقتی گلوریا آخرین سال های دهه ی سی زندگی خود را می گذارند، یک شب به یکی از دوستان متاهل خود گفت که خیلی دوست دارد برای خودش شوهری داشته باشد.

«دوستم تعریف کرد که هر وقت می خواست بچه دار شود برای روحش نامه می نوشت تا پیش از اینکه بچه متولد شود، فرزند دلخواهش را به او بدهد.»

گلوریا تصمیم گرفت همین ایده را با شرایط خودش تطبیق دهد. او شروع به نوشتن نامه هایی کرد که آنها را «نامه هایی به روح» نامید. آن نامه ها موجب دگرگونی افکار گلوریا شد.

«کاری که آن نامه ها برای من انجام دادند این بود که باعث شدند احساس کنم چقدر واقعی می تواند باشد. پس فکر کردم اگر واقعی است پس فقط مساله زمان است. فقط باید صبر می کردم تا اتفاق بیفتد.»

از اولین نامه، همه چیز را صاف و پوست کنده با شریک ناشناخته ی زندگی اش در میان نهاد. او همچنین، ته دل خویش می دانست که آمادگی برای دریافت کردن، سبب علاقه و اشتیاق برای کار کردن روی آن می شود.

روح همسر عزیزم،

وقتی فکر می‌کنم که شاید در این زندگی تنها باشم روحم بی‌تاب می‌شود. احساس عمیق  
وقتی که من پاک هستم به من کمک می‌کند تا ببینم که این درست نیست. اگر تمنای رسیدن  
به تو را احساس می‌کنم و آماده‌ام مرزهای دور خودم را فرو بریزم، آماده‌ام برای اینکه خودم  
را وقف دیگری کنم و چنین زندگی شسته و رفته‌ای نداشته باشم، حتماً تو وجود داری.  
بیش از پیش با گسست‌های 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. آمین

### تجسم آرزو

ناپلئون هیل در ادامه می‌گوید: «هیچ کس آمادگی چیزی را ندارد مگر اینکه اعتقاد 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 ویژگی‌هایی که در همسر خود  
آرزو می‌کرد، با اطمینان به آن مهر تأیید بزند.  
در کتاب مؤثر است! او می‌گوید: «اگر بدانی چه می‌خواهی، می‌توانی به دستش بیاوری.»  
گلوریا همسر ایده‌آل خود را پیوسته تصور می‌کرد و تصور خود را از همسر مناسب در  
نوشته‌ی خود مشخص می‌کرد. او کسی خواهد بود که، پیش از هر چیز، «عاشق زندگی است»  
و سپس:



«او از نقاط قوت و ضعف یک زن هراسی ندارد. آنها را تحسین می کند و به آنها پر و بال می دهد.»

به من نیاز خواهد داشت. به دیدگاه من و عشق من به زندگی نیاز خواهد داشت. نسبت به امیدواری من سپاسگذار خواهد بود.

با هم که باشیم هیچ کاری محال نیست. در کنار هم و در عین حال جدا از هم خواهیم بود و یکدیگر را بال و پر خواهیم داد.»

گلوریا تصویری را که از همسر خود داشت، هم شخصیت و هم ظاهر او را، بارها و بارها نوشت.

همسر م موهای سیاه و مجعد، چشم های آبی، اندام مناسب و سالم خواهد داشت. او زندگی خانوادگی به سبک ایتالیایی را درک می کند و با آن موافق است. او زن های قد کوتاه و موزون با اندام متناسب را دوست دارد.

از اینکه تا این حد وارد جزئیات شود کمی وحشت دارد. بنابراین در اینجا توقف می کند تا از این کار خود دفاع کند.

«روح همسر م، باید تو را با تمام جزئیات تجسم کنم، بنابراین از بیان آنچه در مورد تو آرزو دارم طفره نمی روم.»

و آنگاه ادامه می دهد:

«مرد من تصویر روشن و شفافی از من دارد و نیازها و خواسته هایم را می شناسد. من او را می بینم، و واقعا می شناسمش. ما با هم بازی خواهیم کرد و خواهیم خندید.»

هر چه فهرست شما از «شرایط رضایتبخش» روشن تر باشد، دنیا راحت تر می تواند خواسته‌تان را به شما بدهد.

«روح همسرم، باز هم تو را با قد متوسط، قوی، خوش قیافه، با موهای مجعد و چشم های روشن می بینم. دستانی قوی، صداقتی بی نظیر و حقیقتی معنوی، تاجری با حس امنیت و آگاهی از راه های پول درآوردن و پول داشتن. نه به خاطر خودش بلکه شادی، عشق، صلح و سخاوتی که به جهان می بخشد.»

او اطمینان دارد که آنها با هم پیوند درونی عمیقی خواهند داشت، و از فعالیت بیرونی همانند لذت خواهند برد.

«شما انرژی زیادی برای انجام وظایف دارید و هنوز می خواهی راحت و تنبل باشی. با خودت و من و ازدواج مان رابطه برقرار کنی. مانند علاقه من به ورزش، موسیقی، رقص، هنر و وقت گذاردن با دوستان. دوست داری لباس های زیبایی بپوشی و در لباس های غیر رسمی یا لباس شب احساس راحتی می کنی. و مثل من دوست داری از زندگی لذت ببری. به مسایل جنسی و احساسی علاقه مندی...»

او تصور می کند زندگی با مرد محبوبش چگونه خواهد بود:  
هر روز با تجربه های بیشتری احساس می کنم زندگی مشترک با تو چگونه خواهد بود.  
احساس سلامت، شراکت، عشق و با هم رشد کردن.

من خودمان را می بینیم که زندگی گرم عاشقانه ای داریم، به همدیگر احترام می گذاریم و عشق می ورزیم و به بهتر شدن زندگی همدیگر کمک می کنیم.

چقدر دوست دارم زندگی ام را با تو شریک شوم و همسرت باشم. خدای من، کاری کن تا من و او هر چه زودتر در کنار هم باشیم.

آمین»

### حذف کردن کارهای به درد نخور

تد و گلوریا در ماه فوریه با هم ازدواج کردند. یعنی یازده ماه پس از 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 شایستگی این زندگی را دارد.

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

گلوریا از بینش کافی برخوردار بود که بداند آنچه بیرون از ما اتفاق می افتد (یا نمی افتد) بیشتر اوقات بازتاب فعالیت های درونی ماست.

«روح همسر عزیزم،

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

بزرگترین آمادگی که باید پیدا کنم غلبه بر ترسم است، از عشق ورزیدن به تو در کالبد جسمانی ات خیلی وحشت دارم. می بینی که چگونه برای با تو نبودن خودم را به دردسر می اندازم.

روح من مشتاق تو است و در عین حال از آن وحشت دارم...

پاسخ گلوریا در چشم پوشی و انصراف مداوم بود.

روح همسر عزیزم،

مدتی است با تو مستقیم صحبت نکرده ام. در این مدت آرزویم را در داستان خداوند سپرده ام

تا مستجاب شوند،

همچنان روی تسلیم درونی و اعتمادی کار می کنیم که برای به چالش کشیدن «نه» گفتنم به

زندگی و تبدیل آن به یک «آری» لازم است. بیشتر دعا می خوانم، مراقبه می کنم و فضای

بیشتری برای رشد درونی ام فراهم می 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 نگاه های دیگران پنهان کرده ام، روح همسر عزیزم. امروز و دیروز خیلی سخت

گذشت. حس می کنم تو را نخواهم یافت و خواست خدا نیست که همدگیر را ببینیم؛ البته این

طور نیست چون از خواست خدا اطلاعی ندارم. فقط می توانم ایمان داشته باشم.

اما امروز احساس کردم دلم می خواهد به هر مردی که از کنارم رد می شود حمله کنم.

وقتی چنین احساسی به من دست می دهد دلم می خواهد مخفی شوم و خودم را از نگاه ها

پنهان کنم. البته درک می کنی که خودم را از تو مخفی نمی کنم. این کار را می کنم چون تو را

می خواهم.

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

تو را همین حالا می خواهم اما می دانم که تقاضا کردن فایده ای ندارد.

در حدود یک ماه پیش از ملاقات با تد، گلوریا به بالاترین حد ناامیدی رسید. او با مردی ملاقات کرد که ته دلش می دانست همان کسی نیست که به دنبالش می گردد. اما از اینکه با او رابطه برقرار نکرده بود احساس سرخوردگی می کرد.

«در آن لحظه خیلی ناامید بودم. با چند مرد دیگر باید آشنا می شدم تا به آرزویم برسم؟ از خشم فریاد می زدم، چند مرد دیگر؟»

اما نوشتن موجب می شد این سرخوردگی مدت های طولانی ادامه پیدا نکند. در واقع بیست دقیقه طول می کشید تا او به حال عادی برگردد.

«مانند کابوس بود. وحشتناک بود و گریه می کردم، و به نظرم می رسید در اعماق یأس دست و پا می زدم. اما لحظه ای بعد ایمانم را دوباره به دست می آوردم.

همیشه به جایی بر می گشتم که دوباره بگویم، «این امکان پذیر است.»

و سپس برمی گشتم و بیشتر می نوشتم.

«روح همسر عزیزم،

ته قلبم می دانم که به عشق، دوستی - و در حالی که منتظرت هستم - به شکیبایی نیاز دارم.

خواهش می کنم زودتر به خانه بیا.»

آرزوی روز تولد

پس از یک سال نامه نوشتن، گلوریا تاریخ نهایی را در شب سال نو اعلام کرد.

«روح همسر عزیزم،

امسال برای ما سال مهمی است. انتظار دارم تا روز تولد چهل سالگی ام در کنار هم باشیم. از خداوند خواسته ام تا این آرزوی روز تولدم را برآورده کند. به خودم ایمان دارم که زمان ما رسیده.

برای دیدنت آماده ام. تقاضا کردن بی فایده است. اعتقاد است که ما را به هم می رساند. با آرامش منتظرت هستم. می خواهم زندگی ام را بگذارم، آماده ام و می دانم که تو زوتر از من نمایان می شوی.

پس خواهش می کنم به خانه پیش من بیا و اجازه بده زندگی مشترکمان را آغاز کنیم. بله، در چهل سالگی ام. تا روز تولدم، خواهش می کنم.

من عاشق هر آنچه که خواهم داشت هستم، روح همسرم، منتظر زندگی مشترکمان هستم.»  
سپس، یک هفته پیش از تولدش، به خود جرات داد و برای اولین بار عنوان شوهر را نیز به ابتدای نامه‌ی خود افزود.

«روح همسر و شوهر عزیزم،

اعتقاد دارم به زودی به هم خواهیم رسید. سال هاست که خودم را برای آمدنت آماده می کنم.»  
و آشکار او را به جشن خود دعوت می کند و تاریخ و زمان و مکان را به اطلاعش می رساند:  
خیلی دلم می خواهد برای جشن روز تولدم، شنبه آینده، ۹ آوریل، ساعت هشت شب اینجا باشی.

او نیامد.

در ظاهر گلوریا به آمادگی و صبر بیشتری نیاز داشت. نامه های بعدی او این واقعیت است که نیامدن او به این معنا نیست که به هیچ وجه نخواهد آمد. بلکه مدت بیشتری طول می کشید. من دعا می کنم که آماده شدن تو برای بودن با من و آماده شدن من برای بودن با تو به زودی با هم مصادف شود. آمین

### کامل بودن

در فلسفه چینی فنگ شویی، هماهنگی محیط اطراف ما منعکس کننده تعادل درونی ماست. گلوریا آماده می شود برای ملاقات با تد، دریافت که در حال گسترش محل کار و زندگی خود می باشد. او آگاهانه تصمیم گرفت زندگی تمام و کمالی داشته باشد اگر ازدواج کند و اگر چه نکند.

«حالا با این حال، درست است در آرزوی ازدواج بودم، اما باید از خودم می پرسیدم اگر هیچ وقت ازدواج نکنم چه اتفاقی می افتد؟»

گلوریا در یک جنبش قابل توجه و قدرتمند، به این نتیجه رسید که برای داشتن ظروف چینی زیبا لازم نیست حتما ازدواج کرده باشد، بنابراین شروع به گردآوری ظروف رویال دالتون و جایگاهی را برای چیدمان آنها فراهم کرد. سپس به جای اینکه همیشه در مناسبت های فامیلی مهمان باشد شروع باشد. به دعوت از دیگران برای میهمانی شام روزهای تعطیل.

از تسلیم شدن خیلی دور بود، بلکه می خواست زندگی مجللی داشته باشد. و در حالی که هر یک از این اقدامات تعالی بخش را انجام می داد آنها را با نامزد خود در میان می گذاشت.

«دارم خودم را می شناسم. عشقم، نیازم و آرزوهایم همگی درست در حد کمال قرار دارند. اخلاقم دارد بهتر می شود و باید بیایی و کارهای آبرنگم را ببینی؛ دارم تا جایی که می توانم خوب زندگی می کنم و آمدن تو را انتظار می کشم و وظایف تازه ام را به عنوان همسر تو یاد بگیرم.»

می خواهم زنی باشم که تو دوست داری، یا حداقل 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 در کنار هم باشیم.

دوستت دارم.

گلوریا در حال آمده شدن برای نامزدش بود، می دانست که برای خودش هم خوب است. بیشتر مواقع به تو گفته ام که داشتم خود را برای اینکه با هم باشیم آماده می کردم. نیاز دارم پیش از اینکه بتوانیم با هم باشیم، استقلال و اشتیاقم به زندگی را دوباره احساس کنم. در سالی که گذشت، نکاتی یاد گرفتم که برای با هم بودنمان اهمیت حیاتی دارد. درسی که آموختم این است که بدانم اگر تا سال ها به هم نرسیم باز هم خوب خواهیم بود. بقای من بسته به این نیست که با هم باشیم بلکه با هم بودن ما یک جایزه و یک پاداش زندگی است. یک چیز ویژه و عالی.

**می تواند متفاوت باشد**

گلوریا سرگرم خریدن ظروف چینی، نقاشی های آبرنگ و چیزهایی برای دکور بود. او قدرتمند بود، شغلی پر درآمد و دوستان زیادی داشت، به مسافرت می رفت، همچنان از



نوشتن به عنوان کشف کردن کردن و رشد نمودن استفاده می کرد. چه مساله ای در زندگی او وجود داشت که مانع از آمدن شوهر آینده اش می شد؟

در حقیقت، فکر اختلالات زناشویی گلوریا را به وحشت می انداخت. وقتی به زندگی های زناشویی اطراف خود و جنگ و دعوی زن و شوهرها نگاه می کرد شور عشق، جای خود را به بی حوصلگی و افسردگی می داد.

«روح همسر و شوهر عزیزم،

مخالفت من هنوز هم به ازدواج های بد، غم و اندوه و افرادی که طلاق می گیرند و ناسازگاری و نارضایتی دائم برخی از دوستان متاهل فکر می کنم و نمی توانم حواسم را روی نمونه مثبت تمرکز کنم. آره، اگر حقیقت را بخواهید اصلا دوست ندارم جای کسانی باشم که زندگی زناشویی دشواری دارند و آرزوی تغییر آن را ندارم...

او هر چه بیشتر درباره ترس خود نوشت، بیشتر می فهمید که این ترس مانع از تجربه کردن عشق و صمیمیتی می شد که در آرزوی آن بود.

آنچه ما را از هم دور نگه داشته ترس من است. ترس از اینکه با هم دعوا کنیم اعصاب یکدیگر را خرد کنیم، و از زندگی آن طور که باید و شاید لذت نبریم اما در نهایت ترس من از مسؤولیت کاری و نفرت و در ازدواج است. من ازدواج هایی را که به نظر از همه دشوارتر می رسند نمونه ای می دیدم از آن چیزی که در آینده نصیبم می شد.

او از روح همسرش صادقانه می پرسد:

آیا ممکن است برای من متفاوت باشد؟

و با شک شروع کرد به جستجو در اینکه نگاهش به روابط چگونه او را از دیگران متمایز می‌کند:

من اهمیت زیادی برای عشق و کار کردن روی رابطه قایلیم.

.... من به مسیر شخصی ام برای رسیدن به حقیقت و صداقت که خیلی ها وارد روابط خود نمی‌کنند، معتقدم در اینجا است که می‌توانم امیدوار باشم. تعهدم به عشق و تعهدم به حقیقت.

در اینجاهاست که می‌توان رابطه‌ی من از روابط «بد» را متفاوت شمرد.

گردش با دوستان و اعضای خانواده سبب شد چشم او به شکلی باز شود. گلوریا این صحنه را به گونه‌ای ناراحت کننده برای محبوب خود وصف می‌کند. و معانی آن را برای وی توصیف می‌کند:

امروز را با تعدادی از اعضای خانواده گذرانم که بچه‌های زیادی دارند. وقتی واقعیت زندگی مردم را دیدم دلگرم شدم. نه آن تصویر ایده‌آلی از بچه‌های بی‌نقص، والدین بی‌نقص، یا زوج‌های بی‌نقص. تنها مردم، دوستانم، که درگیر دوست داشتن هستند، پذیرند و در دنیای خداوند باشند. این وجه این پذیرش است که می‌خواهم وارد زندگی زناشویی مان کنم.

من تمایل دارم در کنار تو باشم تا زندگی مشترک خود را آغاز کنیم. در هفته‌های اخیر برخی برداشت‌های نادرست را پاک می‌کنم.

مخصوصا این اعتقاد را که هیچ ازدواجی نمی‌تواند موفق و رضایت بخش باشد.

همین عقیده است که امروز بارها و بارها آن را به چالش می‌کشم.

**تجسم لحظه ملاقات آنها**

گلوریا همچنان در نوشته های خود ادامه داد به تجسم کردن ظاهر شوهرش و حتی چگونگی ملاقات شان.

«ممکن است ملاقات ما یکی از اتفاقات عادی زندگی روزمره من باشد. ما همدیگر را می بینیم و می دانیم که با هم خواهیم بود. کار خدا تقریباً بلافاصله آشکار خواهد شد. شادی و تحرکی که به دنبال آن خواهد آمد نعمت های بی پایان خدا را پیش از پیش بر ما نازل خواهد کرد... خودش را تجسم کرد که وارد اتاقی می شود و برای اولین بار با او ملاقات می کند.

روح همسر عزیزم،

تو می نشینی و با کسی درباره یک ایده ی جدید و هیجان انگیز گفت و گو می کنی، تو مرا خواهی شناخت. با هم حرف می زنیم و در یک چشم به هم زدن دوستی مان شروع می شود. احساس می کنی که شیفته هم شده ایم.

تو را از روی چهره و چشم هایت به جا می آورم.

در چشم هایت نوری هست و لذتی، و نگاهی طنزآمیز نسبت به زندگی، و نوعی بصیرت... آخرین تصویر او به قدری مطمئن و دل گرم کننده است که گویی حقیقتی مسلم را بیان می کنی.

زندگی زناشویی ما با هر یک از وظایف خانوادگی مان مخلوط می ود و زندگی مشترکمان را آغاز می کنیم.

زندگی هر آنچه را که به ما هدیه می دهد می پذیریم. و مصمم برای عشق ورزیدن و زندگی کردن. با وجود این تعهد همه چیز آسان خواهد شد.

لحظه ای تردید خواهد بود و سپس یک «بله» پر شور.

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

آمین

دو هفته پس از نوشتن آخرین تصورات، گلوریا در یک روز عادی از زندگی خود، پس از کار به اتفاق دوستی که شتاب داشت، به یک کافه رفتند. مردی موشکی و میانه اندام در گوشه ای نشسته بود و با دوستان همکارش صحبت می کرد. مرد نگاهی به گلوریا انداخت. توجه گلوریا را به خود جلب کرد، بلند شد، به سوی او گام برداشت، و او را به یک نوشیدنی دعوت کرد. اولین چیزی که نظر گلوریا را جلب کرد برقی بود که در چشمان مرد وجود داشت.

## حالا شما

۱) نوشتن توصیف کاملی است از آنچه که می خواهید، راهی است برای بیان اینکه باور دارید آن چیز دست یافتنی است، و شما آماده به دست آوردن آن هستید. هر چه دقیق تر بنویسید شما آماده ترید. تجسم دقیق از آنچه دوست دارید بنویسید؛ نه فقط هدف خود را بیان کنید بلکه بنویسید؛ پس از محقق شدن آن هدف زندگی روزمره شما دقیقاً چگونه خواهد بود.

۲) اگر شما هم مثل گلوریا می خواهید شریک زندگی خود را بیابید از روش او پیروی کنید و برای محبوب خود نامه بنویسید. بنابراین، می توانید مانند دوست متأهل او، برای بچه های شما هم، پیش از اینکه آنها را باردار شوید، نامه بنویسید. نظر گلوریا را درباره این نامه به یاد داشته

باشید: «کاری که نوشتن این نامه برای من کرد این بود که کمک کرد احساس کنم تا چه حد می‌توانند واقعی باشند.»

۳) وقتی اتفاقات با آن سرعتی که دوست دارید روی نمی‌دهند، در نوشته‌های خود بپرسید، چه چیزهای دیگری را باید یاد بگیرم؟ در اینجا چه درسی برای من وجود دارد؟ انتظار کشیدن چه چیزی را به من یاد می‌دهد؟ اجازه بدهید قلم، پاسخگوی پرسش‌های شما باشد.

گلوریا کلمات خود را این گونه خلاصه می‌کند: «سپس فکر کردم اگر واقعی است پس مساله فقط زمان است. فقط باید منتظر باشم و خودش اتفاق خواهد افتاد.»

## فصل ۵

### بررسی ترس ها و احساسات

زمانی که اهداف خود را می نویسید، مدام این نگرانی را دارید که نکنند مؤثر واقع نشود یا حتی اگر شد چه اتفاقی می افتد و چه پیامدی دارد. صدهای ناهنجار، «اما اگر فلان شود چه...؟» «اگر بهمان شود چه...؟» در سرتان می پیچد و رویاهایتان را خراب می کند. این نگرانی ها می تواند پیشرفت نقشه های شما را کند کند، یا گاهی اوقات آن را به کلی متوقف نماید.

تجربه‌ی دوستم پایین به من یاد داد که چگونه بر این ترس ها و احساسات غلبه کنم.

ما یکدیگر را در دوره کلاس هایش ملاقات کردیم. با برنامه ریزی کلاس های سفر خود به فرانسه، که پس از یک سال وقتی به فرانسه رفتم تا چاپ اولین کتابم را جشن بگیرم، در آن کلاس شرکت کردم.

یائین در کلاس های برنامه ریزی سفر به شاگردانش یاد می دهد 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 می کند. مسافران را با سنت های فرانسوی آشنا می کند تا آنها بتوانند از پس مشکلات خود بر آیند، زبان فرانسه یاد می دهد.

چیزی که یائین در کلاس های خود هرگز اشاره ای به آن نمی کند این است که چطور در آغاز این اطلاعات دست اول درباره فرانسه را به دست آورده بود. این داستان، زندگی او را تغییر داده است.

## داستان یانین

یانین در اواخر بیست سالگی اش به یک تور در اروپا رفت. و طی هجده روز به نه کشور سفر کرد. این سفر فشرده او را به صرافت انداخت که با اشتیاق بیشتری برای یک اقامت طولانی تر بازگردد و خودش را در زبان و فرهنگ کشوری خاص غرق کند. گفتن این حرف از انجام آن آسان تر بود. او رابطه نزدیکی با دوستانش داشت، پس اندازی نداشت و باید قسط خانه اش را پرداخت می کرد. بنابراین، می دانست که اگر شغل فعلی خود را رها کند، به سختی می تواند شغل تازه ای بیابد - شغل فعلی معلمی که آن را به سختی به دست آورده بود، منتظر نمی ماند تا او به کسب تجربه و باز کردن افق های دیدش بپردازد - مهم تر از همه آنکه، هزینه ای این سفر بیش از آن بود که او از عهده اش بر بیاید.

در ساعت ۲:۳۰ صبح اول ژانویه در حالی که تازه دو ساعت و نیم از شروع سال نو گذشته بود، یانین در صفحه اول دفتر یادداشت کاملاً تازه ای که به عنوان هدیه ی کریسمس دریافت کرده بود، متوجه شد که راه حل های بزرگ و کوچک درازمدت و کوتاه مدت، قابل مشاهده و خیالی، ناگهان به ذهنش رسید. او آنها را بدون ترتیب فهرست کرد:

۱. یاد گرفتن کامل زبان فرانسه و یاد گرفتن زبان آلمانی به قدر کفایت.

۲. طراحی و پیروی برنامه هایی برای زندگی و مسافرت در کشورهای مختلف

۳. نوشتن وصیت نامه.

۴. قدردانی از دوستان.

۵. یاد گرفتن چیزهایی درباره لوله کشی.

۶. کم کردن وزن و حفظ آن.

شاید یانین به شکل نیمه هشیار می دانست که با عبارات غیرضروری که در مورد شماره ۲ است آنجا را حذف کند. برای همین آن را در پایین صفحه به شکلی کاملاً گویا و بدون ذکر شماره نوشت:

می خواهم بروم به اروپا مسافرت و آنجا زندگی کنم.

حالا که دوباره نگاه می کند می داند که نوشتن این آرزو به آن صورت آغاز بود، اگر چه نمی دانست به کجا خواهد رسید.

«طرح عالی نبود. فقط می دانستم که می خواهم برای مدتی طولانی، دست کم یک سال، به اروپا بازگردم.»

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

طی ماه های بعد، یادداشت هایش در آن دفتر حکایت از عزم راسخ او در برابر مشکلات داشت. صفحه راه حل ها چراغ راهنمای او بود که بارها و بارها به آن مراجعه کرد.

**زندگی یک تصمیم است.**

یانین دفتر یادداشت های آن سال سرنوشت ساز را به من داد و اجازه داد از آن نقل قول کنم. این دفتر هدیه ای گرانبها و شگفت انگیز بود. طی مدتی که مطالب مربوط به ۹ ماه را، که به سفر او منتهی می شد، می خواندم بارها و بارها به یاد این موضوع افتادم که: «زندگی یک



تصمیم است. در هر جایی از زندگی خود می توانید تصمیم بگیرید به شیوه خاصی عمل کنید. در حالی که احساس تان شما را تشویق به رفتن به راه دیگر می کند. وقتی یک رؤیا را باور دارید نیاز به خطر کردن دارید. اگر منتظرید همه چیز آسان شود توصیه می کنم به این انتظار بی پایان خود پایان دهید.

می توانید به زندگی دایم در آنچه با مواد<sup>۱</sup> آن را «آن نقطه بزرگ تعطیلات، جزیره یک روزی» می نامد پایان دهید.

یانین می گوید: «مردم در تمام زندگی خود همین کار را می کنند.» انتظار برای اینکه این — هر چیزی — اتفاق بیفتد تا آن — هر چیزی — ممکن شود.»

او در دفتر یادداشت خود پس از آن اولین چیزی که وارد کرده بود درباره یأس و دلسردی اش حرف می زند. فقط با نوشتن چیزها سبب نمی شد که خودبه خود معنا پیدا کند.

«نه. نه. هرگز. این راه زندگی نیست. آدم ها به ناامیدی های خود اجازه می دهند تا آسمان آرزوهایشان را ابری کنند. و خیلی زود تسلیم می شوند. آنها باور ندارد که رؤیاهایشان اتفاق خواهد افتاد.»

بسیار پیش آمده که سفری طولانی به خارج کشور ناممکن به نظر می رسیده. او بیشتر اوقات فکر می کرد هدفی که دنبال می کند خیلی بزرگ، ناممکن — حتی غیرمسئولانه — است. یانین در لحظاتی که احساس ناامیدی و افسردگی می کرد به نوشتن ادامه می داد و احساس خود را به رشته تحریر در می آورد.

---

<sup>۱</sup> - Bob Mowad

زمانی که به آینده فکر می‌کنم احساس افسردگی، خستگی و نگرانی بر من چیره می‌شود. خواب خوبی ندارم؛ دو شب گذشته را ساعت ۲:۳۰ از خواب پریدم و تا ۳:۳۰ یا بیشتر بیدار بودم. افکار «توانستن، شاید» ذهنم را مشغول کرده بود.

آخر هفته خوبی بود اما مدتی است که دایما مضطرب و پریشانم. به خودم اعتماد کافی ندارم. گاهی اوقات احساس می‌کنم شبیه به دستگاه بازی پینبال انسانی شده‌ام و در اتاقی کوچک و مدام به این طرف و آن طرف می‌خورم. احساس می‌کنم بد اخلاق، نامطمئن و درونگرا شده‌ام، اهدافم دارند شفافیت خود را از دست می‌دهند. افسردگی مثل یک حوله‌ی خیس به پشتم چسبیده.

### مکانی برای نگه داری نگرانی‌ها

بزرگ‌ترین نگرانی او پول بود. چرا باید یک زندگی امن را ترک کرد برای رسیدن به چیزی نامعلوم؟

بیشتر مرخصی، بدون حقوق است. و این مرا می‌ترساند.

دفتر یادداشت او جایی شد برای نگه داری نگرانی‌های او، نوشتن ترس‌ها سبب شد تفکر «هر دو، یا این و یا آن، یا هیچ کدام» از بین برود. ترس‌ها و بلندپروازی‌ها می‌توانستند کنار هم زندگی کنند.

او در فاصله زمان‌هایی که به بیان افسردگی و ضعف خود می‌پرداخت، و گاهی در همان روز گام‌هایی آنچنان کوچک بر می‌داشت که به نظرش چندان اهمیت نداشت. این خط که نوشته

بود: «زندگی و مسافرت بین المللی برو» دائم تکرار می شد، تکرار خطوطش مانند یک مرغ دریایی، بر روی یک دریای موج، بالا و پایین می رفت.

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

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

مدرسه هایلان عصرهای دوشنبه یک دوره بازآموزی زبان ایتالیایی و فرانسوی گذاشته است. تماس گرفتم تا در آنها ثبت نام کنم. آفرین، عالی، عالی به خودم گفتم.

یک دوربین عکاسی اولیمپوس مدل om-1 برای سفرم خریدم! (۱۵۰ دلار برای بدنه و لنز). او در موارد مختلف برای خودش ضرب الاجل تعیین کرد و به آنها عمل کرد.

آخرین مهلت من برای تصمیم گیری در مورد برنامه‌ی پایین ماه ژوئن باشد. برای برنامه‌ریزی ۲ ماه وقت دارم، اگر چه تا آن موقع شهریه‌ی ترم پاییز هم باید پرداخت شده باشد.

... پر کردن فرم‌های لازم برای تحصیل در آوینیون، ثبت نام در برنامه درسی دانشکده دی لترز:

... داشتن اندام متناسب، دویدن؛

نوشتن باعث شد احساسات او نقش سرعت گیر را بازی کنند، و نه جاده‌ای را کاملاً مسدود. شاید احساسات او از سرعتش می کاستند، اما سد راهش نمی شدند. یانین می دانست که اگر

در راه درست به حرکت خود ادامه دهد سرانجام به مقصد می رسد.

**نوشتن برای نگه داری حفظ فاصله**

برای یانین نوشتن یک روش برای درک کردن بود، برای فاصله گرفتن از خود، دور شدن از نگرانی ها، نقش شاهد را برای زندگی خود ایفا کردن، مانند خبرنگاری که در دادگاه فقط حقایق را ثبت می کند و تحت تأثیر آنها قرار نمی گیرد. اگر این نگرانی ها نوشته نمی شدند ممکن بود رشد کنند و بر قدرت او غلبه نمایند. نوشتن برای تبدیل شده بود به راهی برای بیان احساسات و گذشتن از آنها. او می توانست روی کاغذ، با حرف زدن درباره نگرانی ها از دست آنها خلاص شود.

این «ترس از صحنه» بخشی از مراحل هر چیز تازه و دشوار است. اگر ریسک نکنم به هیچ جا نمی رسم، این آزمون بزرگی است برای خلاص شدن از ترس، خود بودن و اعتماد کردن.

### تصویر عمومی

نوشتن درباره ی ترس ها منجر به بروز عامل دیگری شد، که یانین شخصاً از آن بی اطلاع بود. پدیده همزمانی مدام در زندگی او آشکار می شد. دنیا با او همکاری می کرد. با نگاهی دوباره بر روی دفترچه یادداشتش می توانست الگو را آشکار کند. از ماه ژانویه تا سپتامبر شرایط طوری دست به دست هم داد تا او را از خانه خارج کرده و به قاره ای دیگر فرستاد.

به نظر می رسید ترس های او، یکی یکی، خودشان را از بین می برند.

نوشتن احساس خود و چیزی که او را می ترساند، یانین را به عمل واداشت و کاری کرد که دنیا نیز به سود او وارد عمل شود.

بله، بزرگ ترین ترس او کم پولی بود.

«ضمانتی برای رفتن به سرکار نبود و به دلیل کمبود بودجه و دوران بیکاری، امیدی نداشتم که در بازگشت از اروپا بتوانم شغلی پیدا کنم، اما آرزوی رفتن به اروپا مقاومت ناپذیر شده بود.»  
بنابراین او درخواست مرخصی بدون حقوق پُر کرد.

در پاسخ به درخواست رسمی یانین، رییس کارگزینی با وی تماس گرفت. همان روزی که رییس کارگزینی تماس گرفت یانین افسرده و دل شکسته بود. آیا او تفنگ را باید بردارد و کار احمقانه ای انجام دهد؟

رییس کارگزینی گفت: «یانین، می خواهم درباره درخواست مرخصی با تو صحبت کنم.»  
او مطمئن بود که رییس می خواهد درخواست او را رد کند و به خدمتش در آن مدرسه پایان دهد. اما سخت غافلگیر شد وقتی که رییس به جای اخراج او، گفت که چون یانین می خواهد به فرانسه برود و زبان بخواند، پس شرایط لازم برای گرفتن یک فرصت مطالعاتی شایستگی آن را دارد. رییس به او گفت که در منطقه‌ی آنها دو یا سه مورد از این فرصت ها وجود دارد.  
هرگز به فکر یانین نرسیده بود که برای گرفتن فرصت مطالعاتی درخواست بدهد.

«من معلم جوانی بودم در اوایل ۳۰ سالگی فکر می کردم، نه غیر ممکن است. فرصت مطالعاتی برای معلمان باسابقه است. بنابراین من فکر کردم باید کارم بیش از این جنبه تحقیقاتی داشته باشد. در حالی که سفر من نه یک سفر پژوهشی بلکه یک سفر تجربی بود.  
چیزی که نظر رییس را جلب کرده بود خواندن یک زبان خارجی بود.»

رییس کارگزینی 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. این لطف بزرگی بود، یک در

جادویی به روی او باز شده بود؛ چون معنای آن این بود که به یانین پول می دادند تا به خارج سفر کند و در آنجا درس بخواند.

«در آن روزها حقوق من ماهانه ۱۶۰۰ دلار بود. حالا در آن سالی که در سفر بودم ماهی ۸۰۰ دلار می گرفتم به اضافه هزینه‌ی درمان (که پول زیادی بود)» می پذیرفت در بازگشت از سفر به تدریس پردازد. یکی از شرایط فرصت مطالعاتی، دادن تعهد برای دو سال تدریس پس از بازگشت از سفر بود.

«چون پنج سال بود که مدام کارم را از دست می دادم و دوباره به سرکار می رفتم و هیچ ضمانتی برای کارم وجود نداشت، تعهد دو ساله تدریس کاملاً برایم مناسب بود.»

### سفر به خیر

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

او پس از ملاقات دوستانش در سمبرا در کوه های دولومیت به پاریس رفت و به گروهی پیوست که آنها نیز برای درس خواندن عازم دانشکده دی لتز بودند. در آوینیون، با مقرری فرصت مطالعاتی توانست چند ماه نزد خانمی فرانسوی زندگی کند و در این فاصله چهل و پنج واحد درسی را بگذراند. این بانوی شصت و چند ساله برای او مثل یک مادر بود.

«من در مزرعه ای زندگی می کردم که در جنگ جهانی محل اختفای اعضای نهضت مقاومت بود. واحدهایی را درباره فرانسه دوران قرون وسطی، زبان، نویسندگان زن فرانسوی، تاریخ فرانسه، فرهنگ فرانسه و سیاست فرانسه گذراندم. بیشتر مواقع کلاس ها به انگلیسی برگزار

می شد اما کلاس های آشپزی به فرانسه برگزار می شد که خیلی جالب بود. در کلاس ایروپیک شرکت کردم که به فرانسه آموزش داده می شد و من تنها آمریکایی در کلاس بودم که به این ترتیب موجب تقویت زبان فرانسوی ام شد.»

او پس از اتمام تحصیلات در آوینیون، با قطار و کشتی به دور اروپا و آسیا رفت و از ده کشور دیدن کرد.

### کوهی از حوادث

آن سفر زندگی یانین را تغییر داد.

یانین نمی توانست تمام آن اتفاقاتی را که مستقیماً به واسطه این سفر در زندگی اش رخ داد از قبل پیش بینی کند. بسیاری از این حوادث که طی ۱۵ سال بعد در زندگی اش پیش آمد، نتیجه ی کارهایی بود که در آن یک سال انجام داد و هنوز هم تمام نشده است.

یانین آن را تأثیر لگو می نامد: یعنی کوهی از حوادث در هم قفل شده که روی همان یک فرصت مطالعاتی بنا شده اند.

اولین سفر دریایی ناممکن به نظر می رسید تا اینکه او آن را انجام داد. او تقریباً هر سال به فرانسه برگشته بود؛ تا حدی به این دلیل که این سفر، کار معلمی او را دگرگون ساخت. او پیش از این معلم مطالعات اجتماعی بود اما وقتی فرصت مطالعاتی را به پایان برد معلم فرانسه شد. او سال های متوالی است که بچه ها را در تعطیلات بهار به فرانسه می برد. او -تا این لحظه- ده سفر دیگر به فرانسه داشته است؛ چه برای بردن دوستان یا دانش آموزان و چه به تنهایی.

بنابراین، چهل و پنج واحدی که در آوینیون گذراند پایه‌ی حقوقی او را یک پله بالا برد. یانین به عنوان بخشی از فرصت مطالعاتی، یک نمایش اسلاید و یک سخنرانی برای مدارس آماده کرد و از آن به عنوان ابزاری برای پیشرفت کلاس سفر خود استفاده کرد. در ادامه، یانین چنان مجذوب مطالعات خود در زمینه‌ی فرانسه قرن پانزدهم شد که تصمیم گرفت رمانی بر اساس زندگی ژاندارک<sup>۱</sup> و شاعر هم عصر او کریستین دپیزان<sup>۲</sup> بنویسد. بخش‌های تخیلی داستان با اشعار واقعی کریستین و نیز توصیفات دقیق تاریخ از دسیسه‌های سیاسی و رسوم دروان قرون وسطی در هم آمیخته شده است. دیدار از مکان‌های تاریخی سبب شد یانین راحت تر بتواند آنها را با جزئیات کامل توصیف کند و احساس قوی تری از آنها داشته تا درباره شان بنویسد.

این کتاب بخشی از یک رمان سه قسمتی درباره‌ی تاریخ قرون وسطی در فرانسه است که یانین در حال نوشتن آن است.

می بینید چطور یک اتفاق به اتفاق بعدی منجر می شود و چطور دری باز موجب باز شدن درهای باز بیشتری می شود و به کشف دنیاها‌ی تازه تری در پشت آنها منجر می شود؟ درخواست یانین برای مرخصی بدون حقوق نوعی دل به دریا زدن و تیری در خاموشی بود. و ببینید چه اتفاقی می افتد. او نه تنها شغلش را نگه داشت، بلکه آن را برای دو سال تضمین کرد و حقوق اش را نیز افزایش داد. او معلم زبان فرانسه شد و ده بار دیگر به فرانسه سفر کرد. او

---

<sup>۱</sup> - Joan of Arc

<sup>۲</sup> - Christine de Pisan



بر اساس مطالعات خود زمانی تاریخی نوشت و حالا بیشتر از ده سال است که در کلاس های آموزش سفر، درس می دهد.

تأثیری که آن سفر بر زندگی اش گذاشت ارزش غلبه کردن بر ترس اولیه را داشت.

### چرا درباره ترس ها باید نوشت

من از یانین پرسیدم چرا فکر می کند نوشتن درباره ترس هایش از رفتن به اروپا، تأثیر مثبت داشت.

او توضیح داد که نوشتن درباره ترس ها، دید منفی و اضطراب را از درون انسان خارج می کند. زیرا ترس تنها چیزی را که در آنجا پدید می آورد سوءهاضمه است. جمله ای از دفتر او این اصل را به شکلی معجزه آسا بیان می کند.

نوشتن راه خوبی است برای اینکه واکنش های عاطفی منفی خود را به زور در قالب کلمات بریزید و از دلشوره جلوگیری نمایید.

### تفاوت در سبک نوشته ها مربوط به چیست؟

«من مایوس شده بودم و اگر اقدام به نوشتن نمی کردم هرگز برای مرخصی بدون حقوق تقاضا نمی دادم — من هرگز تا یک میلیون سال دیگر هم به فکر نمی کردم که فرصت مطالعاتی بگیرم! — اگر نمی نوشتم شهادت لازم برای رها کردن کارم را نداشتم.»

«هر بار که دفتر یادداشت را باز می کردم به عقب باز می گشتم و آن جمله باز هم همان جا بود «زندگی کن و به سفرهای بین الملل برو». این عبارت همیشه زنده بود و چون که آنجا

روی صفحه نوشته شده بود. در حالی که برنامه ریزی می کردم و دوباره مایوس می شدم

درباره اش می نوشتم و به علت آن ناامیدی اشاره می کردم.»

یائین هر بار که احساسات منفی بر او غالب می شد به سراغ دفتر یادداشت هایش می رفت و

نوشتن سبب می شد به یاد بیاورد که سفر چه لذت هایی دارد.

«بنابراین درباره ی خوشی ها نوشتم. تنها به این دلیل که هیچ پولی نداشتم و می خواستم کارم

را رها کنم. و این بی پولی نباید موجب می شد که آن کار را نکنم.»

برای خیلی ها یکی از این دو عامل کافی بود تا از فکر خود منصرف شوند، اما برای پایین نه.

او با نوشتن درباره ترس های خود توانست بر آنها غلبه کند.

درسی که باید گرفت این است که اجازه بدهیم نوشتن «مکانی برای نگه داری نگرانی ها»

باشد.

«اگر ترس هایتان را به خوبی رؤیاهای خود بنویسید راهی را در برابر خود باز می کنید و

اتفاقاتی می افتد که از ناهمواری آن مسیر قدری می کاهشد.»

## حالا شما

۱) وقتی اهداف اصلی زندگی خود را در انتهای فصل اول نوشتید، آیا احساس کردید که ترس

ها و نگرانی ها بی درنگ به محدوده ی شما نفوذ کردند؟ یک شاخص برای شما وجود دارد؛

آنها را درون ذهن خود رها نکنید؛ آنها را بنویسید.

نوشتن باعث جدا شدن رؤیا از ترس می شود؛ نوشتن درباره اضطراب، آن را تبدیل به وجودی

بیرون از هدف شما می کند. برنامه ی یائین برای رفتن به اروپا و بی پولی او می توانستند با

هم زندگی کنند. آرزوی درس خواندن در خارج و نگرانی بابت از دست دادن دوستان، در کنار یکدیگر قرار می گیرد. نوشتن درباره نگرانی ها، سبب شد تبدیل به اموری واقعی شوند. حقیقتی که در یک دست دارید، لزوما نباید رویایی را که در دست دیگر شماست نفی کند.

ترسی های خود را به روی کاغذ بیاورید، تا تأثیر دلشوره آور آنها از بین برود.

۲) عکس آدمی را در حال داد زدن در یک مجله پیدا کنید. مثلا کسی که در یک راهپیمایی اعتراض آمیز شرکت کرده یا در میان صف اعتصاب کنندگان است. یا یکی از صاحبان قدرت با چهره ای بدجنس، دست ها به کمر، حق به جانب، از خود راضی و متکبر. این تصویر را روی «صفحه ی ترس های» خود بچسبانید.

با شتاب رشته ای از گلایه ها، قضاوت های عجولانه، سرزنش های خصمانه، تق زدن ها و تحقیرهای ناجوانمردانه را بنویسید. از ضمیر دوم شخص استفاده کنید و لحنی سرزنش آمیز داشته باشید.

«به اندازه کافی خوب نیستی.

هرگز موفق نمی شوی.

پول زیاد داشتن از نظر اخلاقی اشتباه است.

شهرت خطرناک است.

به اندازه کافی استعداد نداری.

از حقوق کم می شود.

وجهی خود را از دست می دهی.

شکست می خوری.»

حالا عکس کسی را پیدا که شاد است. دست های خود را بالا برده، پذیرای زندگی و شادمانی است. و بالا و پایین می پرد- «بله» یک چهره مثبت! -مثلا ممکن است کسی که مشت خود را به علامت قدرت گره کرده و خیلی خوشحال است یا کسی که لبخند پیروزمندانه ای در المپیک می زند. این «صفحه ی هورای» شماست.

تمام جملات «صفحه ی ترس ها» را یکی یکی به جملات اول شخص در زمان حال تبدیل کنید.

«من بهترینم.»

من موفقم.

حقوق من به سرعت در حال زیاد شدن است.

من متخصص پرطرفدار و مورد تشویق همکارانم هستم.

آدم ترسویی نیستم! حواسم جمع است.

چیزی که ارابه می کنم منحصر به فرد است.

از زمان عاقلانه و به خوبی استفاده می کنم.

وقتی از تعادل خارج می شوم راه بازگشت را پیدا می کنم.

خانواده و دوستانم از موفقیت من احساس غرور می کنند.

من ثروتمند و مشهورم.»

نوشتن درباره ترس ها سبب می شود تسلط و نفوذ خود را بر شما از دست بدهند؛ نوشتن مطالبی مقایر با ترس های شما (و نوشتن جمله ای نه فقط متضاد با ترس بلکه چیزی حتی جذاب تر از آن) به شما قدرت و نیروی فکر کردن به شیوه ای متفاوت را می دهد و سبب می شود به جواب هایی برسید که به جای محدود کننده بودن، جهان بینی شما را بازتر می کنند.

## فصل ۶

### دستیابی به آزادی:

#### نوشتن تا رسیدن به نتیجه

در یک روز آفتابی که ابری در آسمان نبود و آفتاب چون الماس در هوا می درخشید، آب در ساحل برکت و کوه های المپیک در امتداد تنگه چنان شفاف دیده می شوند که گویی بستنی های میوه ای هستند. از آن روزهایی بود که قایق ها اینجا و آنجا روی آب شناور بودند چرا که همه می خواستند از آسمان آبی، نسیم ملایم و دریای آرام لذت ببرند.

ولی برادر من که قهرمان مسابقات سه گانه است نظر دیگری داشت.

او با خوشحالی اعلام کرد «یک روز عالی برای دویدن!»

از مدتی پیش قول داده بود دو خواهرش را با خود بیرون ببرد و یکی دو تکنیک دویدن را یادمان بدهد. این روز برای این کار مناسب بود.

کفش هایمان را پوشیدیم و با هم از خانه بیرون آمد تا در پیاده رو بدویم. ابتدا کنار ما و با سرعت کم می دوید. سپس به سرعتش افزود. به زودی مثل سرجوخه های آموزشی که به یک جوخه تازه سرباز شلخته و بی نظم درس نظم می دهند سرمان فریاد می کشید.

با اشاره به فولکس واگنی که دو بلوک پایین تر پارک شده بود فریاد زد «آن فولکس واگن را می بینید؟» آن برای شماست؛ به سمتش بدوید، به سمتش بدوید!»

به سمت فولکس واگن دویدیم. کاملاً متمرکز، مصمم، به سمت ماشین پارک شده دویدیم و دویدیم.

اما زمانی که به فولکس قرمز نزدیک شدیم، پیش از اینکه باشیم، گلگیر ماشین را لمس کرده و کار خود را تمام شده فرض کردیم، او هدف را تغییر داد.

«فولکس واگن را فراموش کنید! آن تپه را می بینید؟ آن تپه متعلق به شماست. به سمتش بدوید. برو، برو، برو!»

هدف بعدی تپه بود، تپه، پیش به سوی تپه.

پس از رسیدن به تپه، یک بار دیگر مقصد تغییر کرد. به دویدن ادامه دادیم. او نیز هر بار هدف جدیدی را تعیین می کرد؛ حتی نقطه ای در دوردست.

در پایان آن صبح آماده بودیم برادرمان را بکشیم! اما پذیرفتیم که هر چه پیش می رفتیم کار آسان تر می شد؛ هرگز در زندگی مان به اندازه آن روز ندویده بودیم.

زمانی که گیر می کنم و نمی دانم برای رسیدن به رؤیاهایم چه باید بکشم، از روشی استفاده می کنم که نام آن را «نوشتن تا رسیدن به نتیجه» می نامم. روش برادرم تغییر دادن دایم اهداف در آن روز، برای من تبدیل به استعاره ای برای نوشتن و نوشتن شده است، پیمودن مسیری هر چه بیشتر تا زمانی که به جواب برسی.

اول کفش های خیالی خودم را می پوشم و چیزهایی می نویسم، هر چیزی که به ذهنم می رسد، هدف این است که قلم به حرکت دربیاید و کلمات را بنویسم. حتی اگر چیزی که می نویسم این باشد: «نمی دانم چه بنویسم.» وقتی به انتهای صفحه اول می رسم سرعتم کم

می‌شود خودم را و او می‌دارم که به انتهای صفحه بعد بروم. به خودم می‌گویم: آن صفحه به تو تعلق دارد، پرش کن، پرش کن. به نوشتن ادامه بده.»

در «تای چی» این تمرین را «گسترش چی» می‌نامند، یعنی زمانی که تلاش می‌کنید حواس خود را به روی چیزی فراتر از هدف اولیه متمرکز کنید، چیزی را انجام می‌دهید که فکر می‌کردید فراتر از توانایی شماست. به همین ترتیب است که استادان هنرهای رزمی می‌توانند تنه درخت را با دست خود خرد کنند. با متمرکز کردن انرژی‌های خود روی چیزی فراتر از تنه‌ی درخت.

تصاحب کردن فولکس واگن و بعد تپه -پرکردن یک صفحه و آنگاه صفحه بعد و صفحه بعد- کانون تمرکز را گسترش می‌دهد. و در عین حال پیشرفت شما را اندازه می‌گیرد. این کار سبب می‌شود به بالاتر از محدودیت‌های خود خواسته بروید، فراتر از آنچه فکر می‌کردید ممکن است.

### غرو لند خوب

در کتاب نوشتن در هر دو سوی مغز نوعی از بیان روش‌ها را توصیه کرده‌ام که آن را تندنویسی می‌نامم. تندنویسی یعنی به سرعت نوشتن بدون توقف برای فکر کردن، ویرایش، تنظیم، یا نقد کردن. از تندنویسی زمانی استفاده نمایید که می‌خواهید صفحه را پر کنید. راه خود را به زور از میان موضوعات باز کرده و آن صدای درونی را که هر واژه شما را به نقد می‌کشد ریشه کن کنید. هر چه در فکرتان است بنویسید. حقیقت را بگویید. هیچ ایرادی ندارد اگر خواستید می‌توانید صفحات را با خشم و فریاد بسوزانید، این فکر خوبی است. در زبان



یدیش<sup>۱</sup> به آن، «کوچینگ» می گویند که منظور از آن شکایتی است که تا حد یک فرم هنری شکل می گیرد. با بیرون ریختن احساسات خوبی پیدا می کنید. کوچینگ قابلیت درمانی دارد. مغزتان هدیه ای برای شما کنار گذاشته است؛ هدیه ای برای پشتکار شما. من آن را «نوشتن تا رسیدن نتیجه» می نامم. زیرا در عین نداشتن تمایل به ادامه نوشتن ادامه می دهید، ناله و شکایت سبب کنار رفتن لایه ها می شود و به ناگزیر به یک راه حل و یک برنامه عملی می رسید.

شاید وقتی یک هدف در ظاهر با مانع می شود از کوره در می روید یا از موقعیتی که از کنترل شما خارج شده ناراحت می شوید. علت خشم گاهی اوقات ترس است. نوشتن تا رسیدن به راه حل پرده از این ترس بر می دارد و آنگاه به جواب می رسید، حالا چه خواهد شد؟ پس از این به کجا می رسم؟

داستان نان نمونه ای خوبی از نوشتن تا رسیدن به راه حل است. او مشکلی را که به نظر غیرممکن می رسید، از پیش پا برداشت و آن را به اتفاق خوب بدل کرد.

## داستان نان

من و نان در گروه کر کلیسا با هم آواز می خواندیم. ما با هم در دوره ای شرکت کرده ایم که به مطالعه متون هندو از قرن پنجم پیش از میلاد، بهاگاوادگیتا<sup>۲</sup>، می پرداخت. بهادگاوادگیتا بر

---

<sup>۱</sup> - زبان عبری رایج میان لهستان، آلمان و روسیه

<sup>۲</sup> - Bhagavad Gita

اهمیت مراقبه و تأمل تأکید می کند و نان یک روز در کلاس گفت که نوشته ام برای او نوعی مراقبه است. مخصوصاً زمانی که بدون توقف بتواند هر چه در ذهن دارد بنویسد.

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

نان برای یک شرکت واسطه بازرگانی کار می کند. وقتی رییس اش از کارش برکنار شد، با اینکه او می دانست کارمند با ارزشی است اما معلوم نبود رفتن رییس چه تأثیری بر شرکت و شغل نان خواهد داشت.

«کار من وابسته به او بود. نمی دانستم چه طور باید کارم را حفظ کنم، یا از چه کسی حقوق دریافت خواهم کرد؟ بیست درصد از درآمد من مستقیماً از کمیسیون های او تأمین می شد. بنابراین با رفتن او قسمت بزرگی از حقوق من نیز از دست می رفت. آیا وظایف و مسؤولیت هایم تغییر می کرد؟»

از او خواسته شد تا یک شرح وظایف از کار خود بنویسد؛ او نوشت که درصدی را برای کارهای مختلف صرف می کرد، و اینکه چگونه باید به او حقوق پرداخت شود. در دنیای تجارت به این کار می گویند «حسابرسی شغلی» و برای برخی ها این کار به اندازه IRS<sup>۱</sup> ترسناک است.

«این یک وظیفه شخصی بود. من عصبانی بودم. ده سال بود که در آن شرکت کار می کردم. آیا آنها نباید به من می گفتند چه بکنم؟»

---

<sup>۱</sup> - اداره کل مالیات های درون مرزی آمریکا

نان گفت که مثل این بود که درخواست شغلی می نویسم در حالی که این شغل را داشتم. او باید برای ساعات تلاش های خود حساب پس می داد و کار خود را توجیه می کرد.

«قطعا اگر عصبانیت خودم را آشکار نکنم منفجر می شوم.»

شوهرش دیوید به او گفت که این اتفاق یک فرصت است. فرصتی برای بیان افکارش درباره کاری که باید ارایه می داد. و پی بردن به اینکه «چرا من مفید هستم». او گفت که بنشیند و افکارش را بنویسد.

«سه ساعت تمام می نوشتم. نوشتم و گریه کردم؛ کار طاقت فرسایی بود. ابتدا درباره خشم و سرخوردگی خودم نوشتم. که سرشار از کینه و نفرت بود. هر چه به مغزم می رسید می نوشتم. آنها را به هیچ وجه سانسور نمی کردم.»

متنفرم از این کار. نمی خواهم این کار را بکنم. دلم نمی خواهد چطور -نه- چرا باید کسانی را که ده سال است با آنها و برایشان کار می کردم متقاعد کنم که چه کار می توانم انجام دهم؟ کار من چیست؟ نمی دانم چطور آن را اندازه گیری کنم؛ از این کار بیزارم. از این کار بیزارم. واقعا بیزارم. من را دیوانه می کند. دلم نمی خواهد این کار را بکنم. نمی دانم از کجا آغاز کنم. پیش از بیست سال است که یک نامه ننوشته ام. از این کار بیزارم. خدایا خواهش می کنم به من کمک کن بفهمم چه می خواهم بنویسم.

احساس می کنم مثل بچه ها شده ایم، دائم لگد می زنم و داد می کشم. چه چیزی سبب می شود کارم را خوب انجام دهم؟ به هر صورت من کارم را درست انجام می دهم؟ هرگز فکر نکرده ام وارد حرفه دلالی شوم. تخصص من چیست؟

فایده ای ندارد. نوشته هایم هیچ چیز را آشکار نمی کنند. در این میان به کسی اطمینان ندارم.  
از این کار بیزارم. از این کار واقعا بیزارم.

پس از صفحات پر شده از ناله کردن، نان سرانجام احساس واقعی در پشت خشم یعنی ترس  
را آشکار کرد:

«هراسان بودم. از ترس منجمد شده بودم. ترسم از این نبود که کارم را از دست بدهم، بلکه از  
این می ترسیدم که تنزل درجه پیدا کنم.»

او احساس حقارت می کرد، احساس می کرد کارش بی ارزش است.

«از بی ارزش شدن 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 موضوع مرا ناراحت می کند  
می ترساند. واقعا می خواهم بدانم آنها چه فکری می کنند.

او از خودش می پرسد بیش از همه از چه چیزی می ترسد، و یک فهرست می نویسد.

می ترسم از اینکه نمی دانم چطور؛ می ترسم از اینکه شکست بخورم؛ می ترسم از اینکه مثل  
احمق ها جلوه کنم و دیدگاهشان درباره‌ی من عوض شود؛ می ترسم از اینکه نمی دانم  
می خواهم چه بکنم. بیش از همه از این می ترسم که پس از پیدا کردن آن نتوانم بیانش کنم.

## نتیجه گیری

هنگامی که او بدترین ترس های خود را بیان کرد آرام گرفت.

«حتما دارم پیشرفت می کنم چون نسبت به موقعی که شروع کردم احساس ترس کمتری داری و بیشتر کنجکاوم نسبت به زمان شروع. به یاد دارم وقتی مجبور بودم برای مدرسه تقاضانامه بدهم همین احساس را داشتم.

او ترس های خود را می شمارد پس با جواب دادن به تک تک آنها اعتماد به نفس خود را افزایش می دهد:

(۱) این طور نیست که ندانم چطور، من فقط یاد نگرفته ام.

(۲) «شکست خواهم خورد.» بسیار خوب. کاری را بد انجام دادن بهتر از اصلا تلاش نکردن است.

(۳) «ممکن است مثل احمق ها جلوه کنم و نظرشان درباره من منفی شود.» این خطر همیشه وجود دارد. اعتماد به نفس را بالا ببر.

(۴) «نمی دانم می خواهم چه بکنم.» این حرف درست است؛ شاید بهتر باشد از جایی شروع کنم که در آن بیشتر از جاهای دیگر تجربه دارم.

(۵) «پس از پیدا کردن آن نتوانم بیانش کنم.» آن را گاهی بدان در راه یافتن جاهای خالی.»

او پس از کار کردن روی خشم و ترس، اکنون آماده بود که به سؤال ها پاسخ بدهد، کار من چیست؟ به نوشتن ادامه دادن.

... کار من ارزش پولی را که می گیرم دارد. من به خوبی (اما نه به شکلی بی نقص) به دیگر آدم ها کمک می کنم تا کاری را که می خواهند انجام دهند، اجرا کنند. فکر می کنم شنونده خوبی هستم.

پیش از اینکه بدانند چه اتفاقی می افتد سه صفحه را با کمک های روزانه، ماهانه و سالانه خود به شرکت پر کرده و بی درنگ به برنامه ای برای حقوق خود رسید.

«باید خشم را پشت سر می گذاشتم و به سوی ترس می رفتم. افکار مختلف به سرعت از ذهنم می گذشتند. چون قلم از قبل در دستم بود شروع به ریختن اعداد تقریبی به روی کاغذ کردم. داشتم کاری را می کردم که فکر می کردم نمی توانم انجام بدهم.»

نان از روی همان صفحات پیش نویس پیشنهاد حقوقی خود را تایپ کرد. سپس این پیشنهاد را به مدیران قسمت و رییس 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 می کردم؛ سپس یک پاداش هم به من دادند.»

پشتیبانی روسا برای نان خیلی رضایت بخش بود. اما راضی کننده تر از آن کمکی بود که «نوشتن تا رسیدن به نتیجه» به نان کرد.

«فرآیندی آموزشی و مایه تسکین بود؛ موجب 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 نمی کردم لحظه ای توقف کرده و نگاهی به پشت سر خود و موفقیت های خود بیندازم.»

از آنجا که او ادامه داد و حتی وقتی می خواست 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 خودکار خود را به روی کاغذ گذاشت و نوشتن را متوقف نکرد. وقتی کار نوشتن به پایان رسید، نگاه متفاوتی نسبت به خود پیدا کرد احساس می کرد آدم تازه ای شده است.

### حالا شما

وقتی در راه رسیدن به هدفتان بیا بن بست روبه رو می شوید و احساس می کنید امکان پیشروی وجود ندارد قلم خود را بردارید و بدون توقف بنویسید؛ نوشتن تا رسیدن به نتیجه. اگر احساس کردید اوضاع بر وفق مراد شما نیست و خشمگین هستید؛ راه نجات این است که بدانید آیا چیزی که در پشت خشم پنهان شده ترس است؟ اجازه دهید نوشتن به شما کمک کند تا به آن ترس برسید.

اگر شرایط ناامید کننده است، و همه ی راه ها را رفته اید (این طور فکر می کنید)، اگر می دانید به کجا می خواهید بروید و راهی برای رسیدن به آنجا ندارید، بهترین پیشنهادی که می توانم به شما بکنم این است که: آن صفحه را پر کنید و به نوشتن ادامه دهید. صفحه را پر کنید و همین طور صفحه بعد را. آن صفحه متعلق به شماست؛ آن را پر کنید و بعد صفحه سوم را. از قدرت خود و از راه حل هایی که به وجود می آورید شگفت زده خواهید شد. دچار نوعی تحول فکری خواهید شد و مانع را پشت سر خواهید گذاشت.

آن سوی آه و ناله چیزی منتظر شماست. وقتی به جای تسلیم شدن به راه خود ادامه می دهید، ناگهان به منبع جوشانی از انرژی دست می یابید و از اینکه می توانید باز هم پیش بروید غافلگیر می شوید. این سه واژه کوچک را به خاطر بیاورید: به نوشتن ادامه دهید، بهترین چیزها در بیشتر مواقع درست پس از جایی است که فکر می کنید روش ها و راه حل هایتان تمام شده است.

آه و ناله ها تقریباً بلافاصله و پیش از اینکه متوجه شوید، تبدیل به «گمان می کنم بتوانم...» و سپس، به شکلی نامحسوس، به «امروز باید انجام شود» تبدیل می شوند. پیش بروید، به نوشتن ادامه دهید، تا زمانی که «جرقه» زده شود. و وقتی «جرقه» زده شد راهی در برابرتان گشوده می شود که آسمان ابری را تبدیل به «روز آفتابی» می کند.



## فصل ۷

### ساده کرده کار: فهرست کردن

برای بیان یک هدف لازم نیست صفحات زیادی نوشته شود؛ فهرستی کوتاه و ساده از موارد، و تا حد ممکن مشخص، به اندازه توضیحی کامل، مسلماً گویای نیت و مقاصد شماست و چه بسا از آن قدرتمندتر باشد.

دوست من سیدنی در مدت زمان به خصوصی از زندگی خود، از فهرست کردن برای درک یک موقعیت سردرگم کننده استفاده کرد.

#### داستان سیدنی<sup>۱</sup>

سال سختی برای سیدنی بود. و زمانی که فهمید مجبور است و باید نقل مکان کند این موضوع زندگی اش را پیچیده تر کرده بود. راه حل او استفاده از یک فهرست ساده بود. فهرستی که نشان می داد در مکان جدید چه چیزهایی برای زندگی او ضروری است.

زمانی که برای دیدن سیدنی در خانه جدیدش رفته بودم، از خیابان شلوغی گذشتم، به درون بن بستی ساکت پیچیدم از دیدن وسعت دید آسمان که خانه ها را احاطه کرده بود شگفت زده شدم. سیدنی در خانه‌ی وسطی زندگی می کرد و بهترین بخش منظره را در اختیار داشت. زمانی که در زدم خودش در را باز کرد و از من به گرمی استقبال کرد. همه چیز خانه اش شیک بود، چشم انداز آب، و خطی از یک معماری تمیز، سقف های قوسی؛ از هر جهت راحت و مجلل بود، درست مانند خود سیدنی؛ کاملاً برازنده بود.

---

<sup>۱</sup> - Sydne

سیدنی پرستاری دوره دیده است، که به حرفه نویسندگی روی آورده و در ضمن برگزار کننده کلاس کارگاهی در زمینه ارتباطات است. اولین کتابش به نام وضعیت قرمز درباره حرفه پزشکی است که بر اساس تجربیات شخصی او بیشتر از هفده سال کار در بخش اورژانس و مراقبت از بیماران قلبی - نوشته شده است.

از اینکه سیدنی را آرام و خونسرد می دیدم خوشحال بودم. برایم جای و بیسکویت آورد. جلوتر رفتم و وارد اتاق نشیمن شدم که فرش بسیار شیکی داشت و روی مبل راحتی نشستم. هر دو لحظه ای در سکوت نشستیم و افکار خود را جمع کردیم. حس غریبی ما را احاطه کرده بود. به نظر می رسید چشم انداز بسیار زیبای آب قدرت و آرامش خود را مستقیماً به درون اتاق نشیمن منتقل می کند.

او در حالی که فینجان چای را پایین می گذاشت با لطافت گفت «من به تازگی ۱۲ ماه دلخراش زندگی ام را سپری کردم. هرگز تا این حد از تمام شدن یک سال خوشحال نشده بودم.»

دوره ای که سیدنی را از آن صحبت می کرد شروع خوبی داشت، که به دلیل چاپ کتاب وضعیت قرمز بود. اما شادی و شغف سیدنی به دلیل چاپ اولین کتابش به دلیل بدقولی ناشر در انجام تبلیغاتی که قول داده بود فروکش کرد. سیدنی تبلیغات کتاب را شخصاً به دست گرفت، جلسه امضای کتاب ترتیب داد، نامه فرستاد و با رسانه ها تماس گرفت. آدرس ۲۵۰۰ گیرنده را به صورت دستی روی کارت پستال های تبلیغاتی نوشت و یک یادداشت شخصی نیز به هر کدام اضافه کرد. کوشش های او نتیجه داد. کتاب وضعیت قرمز مورد توجه قرار

گرفت و فروش خوبی کرد. سپس سیدنی دریافت که ناشر در دو بخش اعلام ورشکستگی کرده چون کتاب او پول ساز شده بود ناشر حاضر نبود قرارداد را لغو کند.

«هنوز هیچ پولی بابت حق التألیف دریافت نکرده بودم و آنها ۱۸۰۰۰ دلار به من بدهکار بودند، بیست و چهار ساعت طول کشید تا پس از این ضربه به خودم بیایم و با یک وکیل تماس بگیرم.»

ده روز پس از شنیدن آن خبر درباره‌ی ناشر، سیدنی با یک تلفن شوکه شد. خاله اش تماس گرفت و گفت مادرش در اثر سکته‌ی مغزی جان خود را از دست داده است. سیدنی آخرین بار شش ماه پیش مادرش را دیده بود، آن هم در مراسم تدفین مادر بزرگش که وابستگی زیادی به او داشت.

«در کمتر از یک سال مادر بزرگ و مادرم را از دست داده بودم و سپس خواهرم به جای خیلی دور از من نقل مکان کرد. خلا عمیقی در زندگی ام وجود آمده بود.»

ماجرای ناشر بدتر شد. سه تا چهار هفته پس از فوت مادرش، ناشر نوع ورشکستگی خود را به هفت بخش تبدیل کرد. با دو بخش قبلی سیدنی ممکن بود بخشی از حق التألیف خود را دریافت کند، اما حالا، او نمی خواست کوچک ترین چیزی را پس بگیرد. همچنین، سیدنی چند هزار دلار هم بابت دستمزد وکیل بدهکار شده بود.

«نه تنها از سه سال کار خودم یک سنت هم دریافت نکرده بود، بلکه هزینه هم باید از جیب می کردم.»

مشکلات بیشتر شد زمانی که شرایط زندگی اش هم به هم خورده بود، و او دریافت که نیاز دارد در یک جای جدید زندگی کند.

«بنابراین من سال وحشتناکی داشتم، اما حالا سه ماه است که در خانه جدید هستم، با یک نمای ژرف، چشم انداز آفتاب و عبور کشتی، من در بهشتم. خیابانی که در آن زندگی می کنم در واقع اسمش کوی بهشت است.»

سیدنی چگونه از آنجا به اینجا رسید؟

اولین کار سیدنی این بود که فکر کرد چگونه است او و دختر نوجوانش یک جایی برای خودشان داشته باشند. چیزی که در آن زمان قابل دست یابی به نظر نمی رسید. او باید توقف می کرد و تصمیم می گرفت چه چیزی برای او بیشتر از همه اهمیت دارد.

از آنجایی که او در خانه کار می کرد می دانست که داشتن منظره آرامش بخش به آرامش و خلاقیت او کمک می کند. هر چند که داشتن چنین چیزی کاملاً دور از دسترس بود.

برای راحتی و داشتن آسایش، او می خواست که پارکینگ خانه اتوماتیک باشد تا با فشار یک دکمه و دنده عقب گرفتن وارد فضای خانه‌ی خود شود.

و امیدوار بود مجبور نباشد با دختر نوجوانش حمام مشترک داشته باشد. فکر کردن به این معیارها به او کمک کرد تا خواسته‌ی خود را مشخص کند. پس یک دفترچه خط دار زرد رنگ برداشت و نکات اصلی را در آن یادداشت کرد، چیزهایی که دوست داشته باشد و چیزهایی که دلش نمی خواست بدون آنها زندگی کند.

۱. دو اتاق خواب؛ یکی برای دخترم و یکی برای خودم.

۲. دو حمام؛ تا به یکدیگر برخورد نکنیم.

۳. پارکینگ با درب اتوماتیک

۴. منظره ای زیبا از آب.

او به فکر ادامه داد. به مادرش فکر کرد، او عادت داشت همه چیز را نگه دارد؛ پس از فوتش خیلی طول کشید تا کاغذهایش را زیر و رو کند. این به سیدنی یک درس داد. او تمیزی و سادگی را دوست دارد، و همچنین باور دارد که «معجزه در فضای بی نقصی اتفاق می افتد.» او درباره بی نظمی که بر زندگی اش حاکم شده بود فکر کرد. او به سراغ فهرست خود رفت و اضافه کرد.

۵. جایی آرام؛ زیبا و راحت و تمیز.

سیدنی آن فهرست را جلویش گذاشت و هر وقت دل سرد می شد یا فکر می کرد اصلا امکان آن هست که خانه ای از خودش داشته باشد یا نه، به آن نگاه می کرد.

پول مورد نیاز او به زودی فراهم شد. پنج ماه پس از فوت مادرش، مقداری از املاک مادرش به او رسید. حالا این شانس را داشت که به فهرست خود جامه‌ی عمل بپوشاند و جای تازه ای برای زندگی پیدا کند.

وقتی پول به دستش رسید، یک نسخه از روزنامه یکشنبه را خرید و بخش آگهی املاک را بررسی کرد. چهار آگهی نظرش را جلب کرد.

«از آن چهار مورد، دو تا را بلافاصله پس از اینکه زنگ زدم و فهمیدم چشم انداز ندارند خط کشیدم. صبح یکشنبه با سومین مورد تماس گرفتم؛ آن خانه منظره ای از کوهستان داشت، منظره ای فوق العاده از کوه پیکر، اما من منظره ای از آب می خواستم.»

آگهی چهارم کوتاه و ساده بود:

۲ اتاق خواب- ۲ حمام- پارکینگ- چشم اندازی از اقیانوس اطلس.

«تماس گرفتم و با مالک قرار گذاشتیم. پیش از رفتن حدود بیست دقیقه مراقبه کردم بی آنکه کاری انجام داده باشم. وقتی مراقبه تمام شد یک دعای سریع خواندم، «خدایا، اجازه بده یک چیز در زندگی را آسان به دست بیاورم. من امسال به یک چیز آسان نیاز دارم!»

عشق در نگاه نخست بود

«من صاحبخانه را دیدم، وارد خانه شدم، و این خودش بود. همین که وارد اتاق نشیمن شدم و سقف کلیسا مانندش، فرش سفید، منظره و صندلی راحتی را دیدم، دریافتم که درست آمده ام. حتی اتاق خواب ها را هم که ندیده بودم می دانستم.»

پس از رسیدن سیدنی به خانه روی دستگاه پیام گیر مالک این پیغام را گذاشت:

«با من تماس بگیرید، آن خانه را می خواهم.»

چون سیدنی حقوق بگیر نبود و یک قرارداد حقوق نداشت، تعجبی نداشت که مالک در ابتدا کمی نگران شود. سیدنی چگونه چطور توانست او را متقاعد کند؟ اجاره دو ماه را پیش داد، چک تضمین برای مالک نوشت و یک ضامن بسیار معتبری به او معرفی کرد، یعنی همان وکیلی که پس از ورشکستگی ناشر به او کمک کرده بود.

با وجود اینکه چند نفر دیگر هم به خانه علاقه مند شده بودند، صاحب خانه سیدنی را به عنوان مستأجر خود برگزید.

### چرا کارها را فهرست کنیم

امروز سیدنی فهرست پنج موردی خود را دوباره می خواند و با ناباوری به اطراف خود نگریست. او همه چیز را در فهرست خود وارد کرد؛ کم و بیش همین بود. با خنده گفت: «من آن را نوشتم! در واقع از این راه بود که موفق شدم!»

سیدنی معتقد است که نوشتن آن فهرست نقش تعیین کننده ای داشته «نوشتن فهرست سبب می شود فکر آن از سرتان خارج شود. سرها گاهی تبدیل به باتلاق هایی تاریک می شوند؛ گفت و گوها، محاوره های معمولی، یا هر چه را که شما می خواهید، پیوسته رشته‌ی افکار را پاره می کنند.»

«نوشتن فهرست موجب می شود از باتلاق خارج شوید و بنویسید. می توانید فهرستی را به صورت سیاه و سفید ببینید ولی واقعی باشد.»

وقتی اهداف خود را به یک فهرست کاهش می دهید این به شما کمک می کند تا تمرکز خود را حفظ کنید. این حقیقت روشن را سیدنی به طور غیرمستقیم از کلاس های خود آموخته بود. «هر زمان که جلوی در ورودی یک کلاس بودم و می خواستم وارد شوم و شروع کنم، داشتم مفهومی را برای جلسه‌ی کلاس انتخاب می کردم؛ سه ساعت نشست، تمامش شکل گرفته از همان یک واژه پندآموز بود: مفهوم.»

به یاد داشتن آن واژه پندآموز بالاترین راهنمای ذهن من بود که او می دانست چه چیزی می خواهد.

در ادامه، نوشتن فهرست راهی است برای برطرف کردن ابهامات ذهنی. به عقیده سیدنی، خلاصه کردن اهداف به یک فهرست راهی است برای اینکه بفهمید خودتان چه می خواهید، نه چیزی که دیگران برای شما می خواهند.

«تا زمانی که مبهم و کلی فکر می کنید در امان هستید. برای اینکه آن اتفاق بیفتد باید به عمق افکار خود بروید. شما تا وقتی کلی مطمئن فکر می کنید هیچ اتفاقی نمی افتد. هیچ چیز.»

در شرایط سخت و دشوار، نگاه کردن به آن فهرست به او یادآوری می کرد که چیزهای بهتری در انتظار اوست، و چیزی مشخص و معلوم به او می داد تا به آن ایمان داشته باشد. سیدنی می گوید که او یک شعار جدید دارد: آسان انجامش بده. پیش از اینکه بخواهد صورت حساب ها را پرداخت کند، یا روی کتاب تازه ای کار کند، وقتی می خواهد گوشی را بردارد و تلفن مهمی بزند، ابتدا نفسی کشیده و به خودش می گوید «آسان انجامش بده.»

«این سه کلمه را دو جای مختلف نوشته ام. «آسان انجامش بده؛ هر چه هست.»

زمانی که به شعار جدید سیدنی فکر می کردم، تلاش کردم آن را در زندگی خودم به کار بگیرم، سوار ماشینم شدم. پشت سرم، سیدنی دم در خانه‌ی جدیدش در کوی بهشت ایستاده بود و با لبخند دست تکان می داد.



## حالا شما

از فهرست کردن به عنوان راهی برای روشن کردن مقاصد و نیت خود استفاده کنید برای اینکه بفهمید چه چیزی بیش از همه برایتان اهمیت دارد.

این فهرست را دم دست داشته و به طور منظم به آن نگاه کنید. به ویژه زمانی که دل و جرات خود را از دست می دهید و یا احساس ترس می کنید. آن را در ذهن خود حک کرده و پیش خودتان تکرار کنید: این چیزی است که من می خواهم و منتظر من است.

به آن به چشم یک فهرست خرید نگاه کنید. نباید مبهم و کلی باشد؛ مخصوص باشد. فقط ننویسید «ماشین» بلکه مدل و رنگ و میزان کارکردن آن را بنویسید. اگر به دنبال پول هستید فقط ننویسید «پول» بلکه مقدار آن را نیز مشخص کنید و وانمود کنید کس دیگری را می خواهید به فروشگاه بفرستید؛ بنابراین باید همه چیز را دقیقاً توضیح دهید تا مطمئن شوید طبق درخواست شما خرید می شود.

به زبان ساده، آسان انجامش بده.

## فصل ۸

### تمرکز روی نتیجه

زندگی همچون یک هزار تو است، و در راه رسیدن به اهداف ممکن است بارها وارد کوچه های بن بست شوید. چطور بر ناامیدی خود غلبه می کنید؟ با تمرکز روی نتیجه مطلوب. وقتی جدول ماریچ حل می کنیم، گاهی قلب کوچکی می کنیم: آن را از آخر به اول انجام می دهیم. یعنی از محل خروج شروع می کنیم و از آنجا به نقطه ورود می رسیم. برای بعضی از نتیجه گیری ها، این آسان ترین راه است. برای رسیدن به اهداف خود نیز می توانید از این روش استفاده کنید. از مقصد شروع کنید و سپس می بینید از چه راهی می توانید به آنجا برسید.

هوایمایی که از سرزمین اصلی به سوی هاوایی حرکت می کند ۹۰ درصد مواقع در مسیر درست حرکت نمی کند، اما مسیر آن دایما اصلاح می شود. خلبان می داند که مقصد او هاوایی است بنابراین وقتی هوایما منحرف می شود یا باد آن را از مسیر خارج می کند، او جهت را اصلاح می کند و به مسیر صحیح بر می گردد. سرانجام هوایما در وسط اقیانوس عظیم روی آن جزیره فرود می آید؛ دقیقا روی آن باند راست و باریک. بنابراین همین مساله در رابطه با اهداف نیز درست است. ما نیز باید قطب نمای خود را واریسی کنیم و مقصد را به خودمان یادآوری کنیم.

یک بار که ناامید شده بودم دوستم اریک پارس<sup>۱</sup> این داستان را برایم گفت. دوست او، لوتایس<sup>۲</sup>، که سخنران مشهور وی است، برایش تعریف کرده بود که چطور بچه هایش می خواستند در حیاط پشتی خانه خود یک استخر داشته باشند. او بودجه کافی نداشت اما لو، کسی نبود که افراد را از رسیدن به رؤیایشان ناامید کند. او به آنها نگفت که داشتن استخر غیرممکن است، بلکه هر بار که بحث آن را پیش می کشیدند، جواب می داد «به یاد داشته باشید که یک استخر می خواهید». یک روز که همگی برای ماشین سواری بیرون رفته بودند متوجه استخر آماده بزرگی در حیاط یک خانه شدند؛ درست همان نوع استخری که آنها به دنبالش بودند.

بچه ها خواهش کردند «پدر» توقف کن تا از آنها بپرسیم چطور آن را ساختند و چقدر برایشان هزینه داشت.»

لو تمایلی به در زدن خانه های آدمی غریبه نداشت، اما بچه ها آنقدر هیجان زده بودند که پذیرفت. نمی توانید فکر کنید پاسخ صاحبخانه تا چه حد او را شوکه کرد.

«ما می خواهیم آنجا را تبدیل به یک باغچه کنیم - خیلی کم از آن استفاده می کنیم و می خواهیم آنجا را تبدیل به یک باغچه کنیم - از آن خوششان آمد؟»

به این ترتیب خانواده ی تایس بدون پرداخت هزینه ای صاحب یک استخر شدند.

---

<sup>۱</sup> - Erick Pars

<sup>۲</sup> - Lou Tice

داستان استخر یادآور اهمیت ایمان برای من است. ما نیاز داریم تا ایمان داشته باشیم که به اهداف خود برسیم؛ برای تقویت ایمان خود، آن را به عنوان یک واقعیت بنویسید.

از من دعوت شده بود تا یک کارگاهی در یونان برگزار کنم. اما با نزدیک شدن به زمان موعود به نظر می رسید کنسل خواهد شد. چون تعداد کافی ثبت نام نکرده بودند. در همین موقع بود که اریک داستان لو تاپس را برایم تعریف کرد. و گفت: «به یاد داشته باش که یک استخر می خواهی.» استخری که من می خواستم یونان بود و بهترین راه برای اینکه آن را به یاد داشته باشم این بود که درباره آن بنویسم.

عهد کردم که هر روز دوباره یونان بنویسم تا اینکه با من تماس بگیرند و خبر برگزار شدن کارگاه را بدهند.

امسال تابستان قرار است به یونان بروم و یک کارگاه معرکه را برای یک کلاس پر در مرکز اسکایروس در جزیره اسکایروس برگزار کنم. تصور می کنم که مردم برای ثبت نام کلاسم ازدحام کرده اند. زمانی واقعا بامزه می شود اگر کلاس به سرعت پر شود و آنها مجبور به رد کردن متقاضیان شوند.

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

لحظه ای روی این تصویر مکث می کنم تا کلاس آفتابی را که در آن سرگرم تدریس هستم در ذهن مجسم کنم؛ من در مقابل گروهی بیست نفره هستم که مکتوبات قلبی خود را با انرژی و هیجان می نویسند. شب هنگام با رضایت به درون تختم می روم و صبح، با انرژی و سرحال،

و با صدای خروس ها و الاغ ها از خواب بلند می شوم. تا از خربزه تازه و «ماست» لذت ببرم.  
و در ساحل یوگانه تمرین کرده و سپس شنا کنم.

هنوز از برگزارکنندگان کارگاه خبری نیست. تماس های تلفنی گرفتم، آگهی پخش کردم، دعوتنامه فرستادم تا با اینترنت ثبت نام کنند. هیچ اتفاقی نیفتاد. داشتم ناامید می شدم و ایمانم را از دست می دادم. هر بار که اعتماد به نفس ام را از دست می دادم به یاد جمله اریک می افتادم که «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 می اندیشم دچار افکار متضاد می شوم و می ترسم. اما نیتم روشن است: این تابستان به یونان بروم، درس دادن و کمک به افراد برای اینکه با نوشتن احساس قدرت کنند و روحم به آرامش دست یابد.

احساس می کنم نوعی خوشحالی مرا در بر گرفته، یک نور سفید به شرکت کنندگان می تابد. به سفیدی خانه هایی که در زیر نور خورشید و در برابر آسمان آبی و آب های آب دریای اژه می درخشند. احساس رضایت بخشی است و حتی بیشتر، احساسی پربرکت است. احساس شادمانی در من است.

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

برای 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 می نگرم تا بینم چطور در نوشته های خود همه چیز را به دقت پیش بینی کرده بودم.

### حرکت به فراسوی نتیجه

تأکید بر پایان اهمیت دارد، اما سطح عمیق تری هم وجود دارد که می توانید به آن برسید و اراده‌ی خود را بیش از پیش استحکام بخشید. من این سطح عمیق تر را «سود در سود» یا «نتیجه در نتیجه» می نامم. به جای آن که فقط درباره هدف بنویسید، در اولین جا فکر کنید چرا آه اهداف می خواهید و رسیدن به آن، چه تأثیری بر زندگی شما و دیگران خواهد داشت. برای رسیدن به این سطح و فراتر از آن، به سطوحی که در اعماق مدفون اند بروید (نتیجه‌ی نتیجه‌ی نتیجه) هنگام نوشتن توضیح بیشتری درباره هدف خود بدهید «... و به این دلیل...» و سپس «... و به آن دلیل...»

ماریا<sup>۱</sup> در کافه ای به نام دیواس به عنوان پیشخدمت کار می کند. او به دنبال آپارتمانی «بر فراز آسمان» است که در آن نگه داری از حیوانات خانگی مجاز باشد. دلش می خواهد کف آپارتمان از چوب باشد و پنجره های زیادی داشته و در نزدیکی یک پارک قرار داشته باشد.

یک روز شنبه، صبح زود در کافه تنها هستیم و ماریا مطالبی را که روی یک برگ کاغذ بریده شده از دفتر یادداشت، درباره آپارتمان، ایده آل خود نوشته با اشتیاق به من نشان می دهد. وقتی فهرست جالب او را می خوانم، می دانم که او به زودی خانه‌ی رؤیایی خود را به دست

---

<sup>۱</sup> - Maria

می آورد، چون در هر مورد او نه فقط چیزی را می خواهد، بلکه دلیل خواستن آن را نیز نوشته است.

بر فراز آسمان، طبقه آخر را می خواهم.

حیوانات خانگی مجاز هستند، چون شادی را می آورند!

کف چوبی، که به راحتی می شود از آن نگه داری کرد.

نزدیک پارکی بزرگ، برای دویدن در آن.

در محاصره‌ی پنجره‌ها برای داشتن نور زیاد.

اصلاً تعجب نکردم وقتی دو هفته‌ی بعد ماریا با چشم‌های درخشان به دیواس می آمد؛ او

آپارتمان ایده‌آل خود را پیدا کرده بود. با کف چوبی و پنجره‌های بزرگ و درست کنار پارک

گرین لیک که در آنجا اجازه نگه داری از گربه‌ی خود را نیز دارد.

گاهی «نتیجه در نتیجه» آنچنان که برای ماریا بود روشن و آشکار نیست؛ باید اجازه بدهید قلم

شما توضیح دهد که این هدف چرا انقدر برایتان مهم است. این درس را زمانی گرفتم که برای

داشتن شانس حضور در یک اپرا درخواست دادم.

من از طرفداران پروپا قرص اپرا هستم. بنابراین خیلی خوشحال شدم وقتی شنیدم اپرای سیاتل

برای اجرای توراندات اثر پوچینی به دنبال «سوپرنیومری» (بازیگران فرعی که آواز نمی

خوانند) می گردد.

این را در ذهن خودم نوشتم که می خواهم یکی از این «سیاهی لشرها» باشم. اما متأسفانه

وقتی به استودیوی اپرای سیاتل رفتم، تا برای ایفای نقش بی کلام لیدی پانگ تست بدهم

متوجه شدم که سایزم مناسب نیست. به آنها گفتم با کمال میل حاضرم وزنم را بالا یا پایین ببرم اما آنها گفتند که در واقع مساله قد بلند شماست. من خیلی بلند قد بودم. آنها خیلی ابراز تأسف کردند. آنها از قبل لباسی برای آن نقش آماده کرده بودند که اندازه من نمی شد و دوم اینکه خواننده تنوری که باید با من جفت می شد کوتاه قد بود. بنابراین درخواست من رد شد. اما شانس ظاهر شدن در صحنه‌ی یک اپرا فرصتی چنان مهم بود که دلم نمی خواست تسلیم شوم. تصمیم گرفتم که باید آن نقش را بگیرم.

پس به خانه برگشتم، و درباره‌ی حضور در اپرا نوشتم. بودن در توراندات خیلی جالب است و من خیلی خوشحال هستم.

حتی وقتی دارم درباره آن می نویسم قلبم به تپش می افتد؛ دم و بازدم خودم را احساس می‌کنم. از اینکه در محاصره موسیقی مورد علاقه ام چیزی به آن باشکوهی هستم احساس رضایت می‌کنم.

به من خوشامد می‌گویند و مرا از خودشان می‌دانند. و خواننده‌ها وقتی در پشت صحنه از کنارم رد می‌شوند لبخند می‌زنند.

به یکی از دوستان نزدیکم گفتم احساس می‌کنم گرفتن این نقش در عین حال خیلی نزدیک و خیلی دور است. حرف او هم به عنوان مدل، و بازیگر آگهی‌های تجاری فرصت‌های زیادی را از دست داده کمک زیادی به من نکرد. او گفت «در تئاتر این شیوه بسیار دیده می‌شود.» این چیزی نبود که نیاز داشتم بشنوم. بهتر دیدم در مورد این موضوع دیگر با او حرف نزنم.



نوشتن در زمان حال، همچنان که آن را به دست آورده ام، به حفظ ایمان کمک خواهد کرد. با وجود آنکه در آن زمان انجامش خیلی غیرقابل پیش بینی بود.

عاشق پوشیدن لباس های محلی و تمام جزئیات آن هستم؛ مثل فر خوردن پنجه‌ی کفش های ابریشمی؛ یک متصدی لباس که کمک می کند آماده شوم و لباسم را بپوشم؛ متصدی گریم - که توجه زیادی به من می کند؛ متصدی کلاه گیس موهای مدل شینیون مرا درست می کند - رفاقت متقابل با دیگران - احساس تعلق داشتن به یک گروه کار تیمی و هماهنگی.

یک بار که اشتباه کردم این موضوع با پائولا، مدیر تولید، تماس گرفتم تا بپرسم آیا کس دیگری را پیدا کرده اند یا نه، و او قرار است همان بعدازظهر سه خانم دیگر برای تست بیایند. احساس ناامیدی می کنم. حالا پائولا می گوید نه تنها قد برایشان مهم است بلکه اندازه‌ی کمر هم باید زیر ۲۸ باشد. و سه کاندید دیگر هم وجود دارد. لعنت! دوباره لعنت! می خواهم قسمتی از حال بدی که دارم را به آنها بچشانم.

برای مقابله با ناامیدی به نوشتن پرداختم، و این بار به سطحی عمیق تر رفتم. سطح «فایده در فایده» یا «نتیجه در نتیجه».

### پرده برداشتن از «چرا» در زیر «چی»

چرا گرفتن این نقش تا این حد برایم مهم بود؟ اگر این نقش را بگیرم چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟ در حالی که به این سؤالات پاسخ می نوشتم کم کم می فهمیدم چرا اینقدر برایم مهم بود. بودن در آن اجرا به نویسندگی من کمک می کرد: با رنگ آمیزی کردن کلماتم، با احاطه کردن من در میان صداهای زیبا. تماشای پشت صحنه چنین کار بزرگی به کار ویرایش و

کارهای حساس من کمک می کرد. همچنین، این اپرای خاص وابستگی شخصی و خصوصی با من داشت که حتی فکر کردن به آن هم مرا سرشار از شادی و شمع می کرد. توراندات اپرایی بود که در نیویورک و طی انتشار کتاب اولم دیده بودم، و در کتاب دوم خودم نیز درباره جادوی آن چیزهایی نوشته بودم. به آن انرژی و شمع نیاز داشتم تا آن را حالا به درون پروژه فعلی ام منتقل کنم. زمانی که این را دریافتم، 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 امکان پذیر بود. درباره‌ی «نتیجه در نتیجه» در زمان حال نوشتم.

تصور کن. من با یک ناشر بزرگ قرارداد دارم و هر روز در اپرای سیاتل با خوانندگان گفت‌وگوهایی را ترتیب می دهم... چقدر لذتبخش است انجام کاری که دوستش دارم، کار کردن سخت روی ویرایش و شکل این مصاحبه ها. چقدر پربار، چقدر عالی... خلاقیت اوج می گیرد!

چیزی که روح مرا به شوق می آورد این حقیقت است که شب های بسیار و گاهی اوقات بعدازظهرها را روی صحنه‌ی اپرای سیاتل خواهم بود تا به اتفاق دیگران توراندات را تمرین کنیم.

...پس از اینکه به روی صحنه یا نزدیک آن بروم، حتی با نشستن در تالار، ضربان قلبم یک پله بالاتر می رود، و تماشای اینکه چگونه کار ذره ذره شکل می گیرد و ساخته می شود و بر نویسندگی و کار من اثر می گذارد.

... چه لذتی دارد عبور کردن از «در صحنه/فقط کارکنان» و تمرین کردن با افرادی که ستایشان می‌کنم، در حالی که کارگردان با بلندگوی سالن مرا صدا می‌زند و موسیقی پوچینی در اطراف من پیچ و تاب می‌خورد. ریتم آن در نوشته‌ی من منعکس خواهد شد.

دو روز پس از نوشتن درباره «نتیجه در نتیجه» از طرف اپرا با من تماس گرفتند: فردی که قرار بود نقش را بگیرد نمی‌توانست آن نقش را به خوبی انجام دهد، و آنها به من نیاز داشتند تا سریع 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 شما

نوشتن درباره نتیجه کمک می‌کند که تمرکز خود را حفظ کنید؛ حتی زمانی که تمرکز ندارید، یا فکر می‌کنید که ندارید. کلام مکتوب سبب می‌شود تصویر پایدار و استوار باقی بماند، مانند چراغ روشن نورافکن که همیشه روشن است. نوشتن واژه‌ها هدف و نتیجه مورد نظر را، در ذهن تان حفظ می‌کند. کاغذ نمی‌تواند آن را برای شما نگه دارد.

وقتی روی نتیجه تمرکز می‌کنید در زمان حال بنویسید، طوری که انگار چیزی را توصیف می‌کنید که قبلاً اتفاق افتاده است. من آن را «نوشتن به مثابه واقعیت» می‌نامم. مطمئن شوید که نوشته تاریخ دارد چون بعداً که آن را دوباره می‌خوانید این احساس اسرارآمیز را دارید که گویی آن را نه قبل، بلکه پس از این که اتفاق افتاده نوشته‌اید.

حالا عمیق تر فکر کنید. نه فقط نتیجه بلکه «نتیجه در نتیجه» فقط درباره چیزی که می خواهید  
ننویسید بلکه دلیل آن را هم توصیف کنید. چرا داشتن یا نداشتن آن برای شما این قدر تفاوت  
می کند؟ و سپس باز هم به عمق بیشتری بروید: چرا آن را می خواهید؟ و بعد باز هم عمیق  
تر، نتیجه دوم و تا آخر، تا اینکه به مرکز آن برسید.

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

تمرکز روی نتیجه و «نتیجه در نتیجه» سبب می شود رؤیای شما زنده بماند. هر چه بیشتر  
روی تأثیراتی که هدف شما خواهد داشت، تأثیرات آن بر زندگی شما و در این جهان به طور  
کلی، به سوی مأموریت های دست یافتنی پیش بروید.

## فصل ۹

### محیط اطراف خود را تغییر دهید:

#### رفتن به کنار آب برای نوشتن

بیشتر ما فکر می‌کنیم که برای نوشتن باید پشت میز تحریر یا هر میزی بنشینیم که یک تکیه‌گاه صاف داشته باشد. پاها را محکم روی زمین بگذاریم، قلم را درست به دست بگیریم و کاغذ را نیز دقیقا در زاویه مناسب بگذاریم. در واقع بعضی از ما خاطره‌ی نوشتن را مانند زمان مدرسه تداعی می‌کند. اما وقتی دارید اهداف خود را بیان می‌کنید و تصویری دقیق از جزئیات برنامه‌های کامل خود را برای رسیدن به آن اهداف می‌کشید، یا آنقدر می‌نویسید تا به راه حل برسید، حقیقت این است که خارج شدن از خانه، و مخصوصا رفتن به کنار آب، گاهی اوقات به شکوفا شدن خلاقیت کمک زیادی می‌کند.

برای اثبات ارتباط میان آب و خلاقیت می‌توان حداقل تا قرن سوم پیش از میلاد برگشت. ارشمیدس ریاضی‌دان مشهور، که از حل مسأله‌ی دشوار خسته شده بود، به حمام عمومی رفت. و تن خود را به آب گرم 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 آهان! راه حل مسأله علمی خود را یافت.

او فهمید چطور چگالی را از راه جابجایی بسنجد و به این ترتیب روشی برای تعیین خلوص طلای تاج شاه هیرو یافت.

ارشمیدس از این کشف چنان خوشحال شد که بلافاصله از وان بیرون پرید و آنها گفتند که در خیابان های آتن باستان کاملاً برهنه می دوید و فریاد می زد: «اورکا<sup>۱</sup>» یعنی «کشف کردم!» ارشمیدس با فرو رفتن در آب پدیده ای فیزیکی را تجربه کرد که به مساله 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 مساله غلبه کند.

بودن در کنار آب -یکی از چهار عنصر حیات- منجر به خلاقیت می شود. جولین جینز، دانشمندی از دانشگاه پرنتون، گفت که بزرگ ترین اکتشافات علمی و ریاضی در سه مکان اتفاق افتاده اند: «رختخواب<sup>۲</sup>، حمام<sup>۳</sup> و اتوبوس<sup>۴</sup>». منظور از حمام هر نوع تماس با آب است از جمله دوش گرفتن، بودن در قایق، شنا کردن در دریاچه یا قدم زدن در زیر باران. ما در سیاتل از نعمت باران های ملایمی برخورداریم. ریزش فراوان و آرام باران که برای تفکر و نوشتن افکار مناسب است. (من یک خودکار و کاغذ ضدآب «مخصوص باران» با خودم دارم که مورد استفاده دانشمندان است).

بنابراین، ما صاحب یک سیستم حمل و نقل هستیم که دایماً عرض خلیج «پیوجت ساند» را طی می کنند. و در آب های جزایر سان بو آن در حال رفت و آمد هستند. مثل ادنا، ویسنت میلادی. وقتی که خیلی خسته هستم می روم و خیلی شاد برمی گردم. گاهی در طول شب به

---

<sup>۱</sup> - Eureka

<sup>۲</sup> - bed

<sup>۳</sup> - bath

<sup>۴</sup> - bus

سوی گذرگاه جزیره استاتن می روم و برای ساعت ها سوار کشی می مانم، بسیار خوشحال می شدم و در خلوت و انزوا به خلاقیت می پردازم. این آرامش را یک سفر دریایی به من ارزانی داشته است.

بیشتر اوقات یکی از بچه هایم را با خودم به این سفرها می برم. مخصوصا زمانی که آنها روی یک پروژه کار می کنند یا برای موضوع مهمی مطالعه می کنند. زمانی پیترو خود را برای آزمودن ورودی مدرسه آماده می کرد پس از شام ساعت شش سوار می شدیم و تا ساعت ده که آنجا را ترک می کردیم، چهار ساعت تمام را با احساس رضایت و خوشحالی به مطالعه و کار می پرداختیم. البته فاکتورهای مزاحم و نیز تکرار آهنگین صدای آب سفر موجب افزایش بازدهی می شد. و یک چیز دیگر هم بود؛ در کنار آب بودن. به ویژه آب روان، سبب به حرکت درآمدن ایده ها می شود. میل شدید خاصی از حرکت آب به وجود می آید. فکر خلاق است که ما را به سر منزل خواهد رساند. در یکی از کلاس های کارگاهی که در مرکز درمان غیردارویی برگزار می کردم، توضیح می دادم که چگونه دوش گرفتن برای بیشتر افراد الهام بخش است. به شوخی گفتم که چون ممکن است در زیر دوش به روشن بینی دست پیدا کنید کار عاقلانه این است که از قبل قلم و کاغذ ضدآب یا مداد شمعی قابل شستشو برای نوشتن روی دیوار با خود داشته باشد.

زمانی که این پدیده را توضیح می دادم زنی با موهای فرفری که در ردیف جلو نشسته بود با اشتیاق سر تکان می داد.

او با خوشحالی گفت: «این به دلیل یون های منفی درون آب است.»

این جمله برایم جدید بود پس تصمیم گرفتم در مورد آن تحقیق کنم. پژوهش ام به نتایج جالبی رسید. مطالعات نشان داده است که اگر هوا به دلیل وجود چیزهایی مانند دستگاه های تهویه هوا، فرستنده های تلویزیونی، و با بادهای موسمی، از مقدار زیادی یون مثبت پر شود؛ افراد ممکن است دچار سردرد و خستگی شوند. برای مقابله با این چیزهای به اصطلاح «یونیزه کننده منفی هوا» مقدار زیادی الکترون را وارد هوا می کند که سبب افزایش انرژی و خلاقیت مردم می شوند.

در گذشته یک بار که برای گروهی در کالگری درباره تأثیر دوش گرفتن و یون های منفی صحبت می کردم، در فاصله ای که استراحت اعلام شده بود یک پروفیسور قوی هیکل کانادایی نزد من آمد.

او با اطمینان گفت: «دقیقا می دانم منظورت چیست. همسر من همین طور است.»

«بیخشید؟»

«گفتم همسر من همین طور است.»

«همسر شما هم همین طور است؟ منظورتان را نمی فهمم.»

«بله، صبح ها خیلی بداخلاق است تا اینکه دوش بگیرد.»

دلم نیامد به او درباره آلودگی امروزی، ثبات مولکولی و یونیزه کننده های مصنوعی صحبت کنم چون او هم در ظاهر مانند ارشمیدس احساس می کرد کشف بزرگی کرده. همان طور که ارشمیدس کشف کرد آب تمیز کننده و آرامش بخش است و آب تعادل ما را به ما بر می



گرداند. صدا و حتی نمایش ریزش آب در نزدیکی فرد می تواند وی را آرام کند و تخیل او را بارور نماید.

### حس طنز کیهانی

زمانی که می خواهم به تخیلم بال و پر بدهم به جایی می روم که امکان نوشتن در آرامش وجود داشته باشد، جایی که اندیشه هایم به جریان بیفتد (اندک اما خوب). من سال هاست که در کافه اسپرسو ویواچی در کیتول هیل می نویسم و از انرژی و برخورد دوستانه پیشخدمت های آنجا، لذت می برم. یک روز، متوجه یکی دیگر از ویژگی های هیجان انگیز آن محل شدم؛ اگر چه این ویژگی روشن بود. من سال ها آنجا نشسته بودم بدون اینکه متوجه آن باشم. کافه ویواچی در ساختمان مدرسه ای قدیمی قرار گرفته و مشرف به دریاچه ای مصنوعی است که در وسط آن فواره ای روشن قرار دارد. وقتی روی صندلی ام در کنار پنجره می نشینم در محاصره آب هستم و هنگام استراحت گاهی در مسیری که به دور فواره می چرخد قدم می زنم. بنابراین متوجه نبودم که در آنجا غرق در یون های منفی هستم، بدون آنکه آگاهانه آن را ضبط و ثبت نمایم این کار را انجام می دادم.

چقدر خوب است دانستن اینکه حتی وقتی مراقب خودم نیستم، شخصی مراقب من است و گاهی با نوعی حس طنز کیهانی. یک روز بعد از ظهر سه ساعت و نیم سرگرم نوشتن در کافه شیکی در منطقه کویین آن در نزدیکی سالن اپرا بودم؛ پیوسته کار می کردم؛ سپس بعد از یک ساعت بالای سرم را نگاه کردم و چیزی را دیدم که لبخند به لبم آورد، سرم را تکان دادم و با

صدای بلند خندیدم. از میان تمام میزهایی که می توانستم برای کار انتخاب کنم، ناخواسته پشت میزی نشسته بودم که لامپ چرخان آن ریزش دائم آبشار نیاگارا را بازسازی می کرد. بی آنکه بدانم، زمانی که می نوشتم این تصویر متحرک آبشار خروشان پیوسته در کنارم بود.

### ایجاد محیطی برای خلاقیت

رفتن به کنار آب، به هر دلیلی که باشد، کار مؤثر و مفیدی است. در اینجا با نمونه هایی از این اصل در عمل آشنا می شوید.

یکی از دوستانم در دفتر خود اتاقکی برای دوش گرفتن ساخته بود. ابتدا می گفت آن را برای زمان هایی ساخته که تا دیر وقت کار می کند و بعد هم باید در یک مهمانی شام در شهر شرکت کند. اما در نهایت، با شرمندگی، دلیل اصلی ساخت آن را برملا کرد. این دوش برای او مانند مخزن فکر بود. جایی که می توانست حتی وسط روز، به درون آن برود و کارها را انجام دهد یا درباره مسایل تفکر کند.

در کلاس های کارگاهی من، یکی از کسانی که زمانی غواص بود به من گفت که در زیر دوش آنقدر ایده های خوب به ذهنش رسیده که برای ثبت آنها یک تخته شاسی زیر آبی در حمام گذاشته است. شما هم می توانید با کمتر از ده دلار یکی از تخته ها را از فروشگاه های وسایل غواصی تهیه کنید.

شخص دیگری در کلاس در مقابل چشمان حیرت زده ی من دست در کوله پشتی خود کرد و یک تولید کننده جیبی یون منفی بیرون آورد که به فندک ماشین متصل می شد، و به او کمک می کرد هنگام رانندگی تفکر خلاق تری داشته باشد.

یک خبرنگار روزنامه سیاتل به من می گفت که هر وقت در کار خود در می ماند و مجبور است آن را در موعد مقرر تحویل دهد، برای راه انداختن قوهی تخیل خود از دفتر کارش بیرون می رود، و دور دریاچه گرین لیک قدم می زند؛ در حالی که کاغذ و مداد را نیز همراه خود دارد.

از تمام این تمرین ها می توانید الهام بگیرید و از آنها در موقعیت های زندگی و کاری استفاده کنید. به قول وردزوردث<sup>۱</sup> شاعر که به مایکل دستور خروج از خانه را می دهد:

«یک تکان از جوشش جوی

شاید بیش از یک مرد تو را درس دهد

از معنای خیر و شر

تا آنکه در گوشه‌ی خانه بنشینی»

### حالا شما

رودخانه، دوش آب یا آبشار خلاقیت را بر می انگیزند. در لحظه های زندگی تان برای گسترش نگرش، و الهام گرفتن، و شکل گرفتن آرزوهایتان به نزدیکی آب بروید - به ویژه آب روان - و یک کاغذ و خودکار همراه داشته باشید. به زودی فریاد خواهید زد «یافتم! یافتم!». پیشنهاد می کنم پیش از اینکه به خیابان بدوید و کشف خود را به گوش همه برسانید، لباس هایتان را بپوشید.

---

<sup>۱</sup> - Wordsworths

## فصل ۱۰

### زندگی روزمره خود را مکتوب کنید

هر روز یک زندگی، شما را با همراه بودن قرارها، صورت مخارج، اتفاقات برنامه ریزی شده و هر چیز دیگری که می خواهید در تقویم همراه خود اضافه کنید، روبه رو می کند. مراقب کارهای بیهوده‌ی روزمره خود باشید، اما آیا از لحاظ معنوی به شما هم کمکی می کند؟ آیا یک برنامه ریزی روزانه وجود دارد که هر روز نه تنها به شما یادآوری کند که نیاز است که خود را در یک ساعت مشخص نشان دهید، بلکه شما را مجبور به تغییر کند تا انسان بهتری باشید؛ در نتیجه، نه فقط فهرستی برای انجام دادن، بلکه منحصر به فرد باشید.

یک هنرمند به نام ران دقیقا از چنین روشی پیروی می کند. او از نوشتن به شیوه ای متفاوت و غیرمعمول برای هدایت اهداف و زندگی روزمره خود استفاده می کند.

#### داستان ران<sup>۱</sup>

من و «ران» در مسابقه «رمان نویسی در سه روز» با هم ملاقات کردیم. بنابراین شاید بتوانید بگویید ما با هم در مسابقه ماراتن دویده ایم، یا در مسابقه خلق شاهکار ادبی. ما سه روز متوالی در کافه ویواچی کنار همدیگر روی یک میز نشستیم و در این مدت کلمه ای با هم حرف نزدیم؛ پانزده تا شانزده ساعت در روز نوشتیم تا کار تمام شد.

ران مردی جوان با استعدادهای گوناگون و خوش اندام است. پس از مدتی فهمیدم که او خالق نوعی حرکات موزون است، بنابراین تعجب نکردم. زمانی که اولین بار با هم ملاقات کردیم، او

---

<sup>۱</sup> - Ron

دانشجوی بازیگری و فیلمنامه نویسی بود، در حالی که همزمان سرگرم تمرین برای ایفای نقش اصلی در یک نمایش به نام «کارلوس لاین» بود و زمانی را که خودش نوشته بود به فیلمنامه تبدیل کرد.

او دارای انرژی عجیبی بود. زمانی که با او صحبت می کردیم قدرت مهار شده اش را در زیر پوست احساس می کردید. در هر حال خطری، در هر گوشه ای از دنیا برای کسی اتفاق می افتاد، او ممکن بود مودبانه عذرخواهی کند، و با پریدن به درون نزدیک ترین باجه تلفن تبدیل به مردی قوی شود یا با گذاشتن دست ها به روی سینه به یک جنگ جو تغییر شکل دهد. ران اینک در تگزاس و در حال گذراندن بیست و یک واحد پایانی در دانشگاه زنان تگزاس است. اینکه چگونه می تواند تمرکز خود را به این خوبی حفظ کند و طی روز از عهده این همه کار متفاوت بربیاید؟ ران می گوید که این کار را با استفاده از «فهرست اهداف» روزانه انجام می دهد.

### تعیین هدف روزانه از راه نوشتن

«من هر روز را با نوشتن فهرستی آغاز می کنم که به من یادآوری می کند آن روز زندگی را چگونه می خواهم بگذرانم.»

«این راهی است برای ارتباط برقرار کردن با عناصری که ارزش بیشتری در زندگی من دارند. هر چه آگاهی بیشتری از آنها داشته باشم زندگی ام غنی تر می شود. به همین دلیل است که آنها را هر روز می نویسم.» اولین جمله در فهرست او این است که:

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

«این حس 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 حال جدا کرده ام.»

دومین دستور روز بر همین نصیحت تأکید دارد:

من از راه تنفس و آگاهی حسی، بر اینجا و حال تمرکز می کنم.

ران فهرست خود را به سرعت می نویسد و تلاش می کند تا تمام آنچه را در ذهن دارد،

یادداشت کند. به جز دو مورد اول، لزومی ندارد که هر روز با همان ترتیب نوشته شود: اگر چه

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. قبلا این جملات یادآوری کننده را در

قلب دستورات می نوشتم. برای نمونه «افکارت را کنترل و نظارت کن»، اما وقتی آنها را به

صورت زمان حال و اول شخص نوشتم، حالت مستقیم تر پیدا می کنند.»

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 در جهان است. حالا

حس می کنم نیروی تمام عالم در من متمرکز است.

مردم دوست دارند که به من عشق بورزند و به من پول بدهند.

هر دلاری که خرج می کنم دنیا ثروتمند می شود و چند برابر آن را به خودم باز می گردد.

او قصد و نیت خودش را روی اصول تدوین می کند و از آن اصول می خواهد راه گشای او در طول روز بوده و به او در انجام کارش کمک کرده، تا به آن شیوه رفتار کند، زیرا هدف روشنی در ذهن دارد و در صورت لزوم می تواند مسیر خود را اصلاح کند.

### گردآوری سخنان قصار

سخنان خردمندان و جملاتی که ران می نویسد عموماً، ریشه در مطالعات گسترده او دارند، او آنها را به هم گره می زند تا با مهارت جدید، یاد بگیرد آنها را گسترش دهد. یا به شکلی شانس به جمله ای بر می خورد که به گوشش آشنا می آید. برای مثال یک بار از جین هوستن<sup>۱</sup> فیلسوف، در یک مصاحبه رادیویی شنید، که درباره «زمان رنگارنگ» فکر می کرده که ایده باارزشی است.

«زمان رنگارنگ، به این معناست که» زمان کاملاً متفاوت می گذرد و بستگی به آن دارد که، شما در آن زمان در حال انجام چه کاری هستید و چطور درگیر کارتان هستید. وقتی بدون مزاحمت روی چیزی کار می کنید و کاملاً تمرکز دارید، ساعت ها ممکن است چنان به سرعت بگذرد که گویی چند دقیقه گذشته است. در این حالت، هم در زمان، هم در بی نهایت و هم در یک لحظه زندگی می کنید.

بنابراین یکی از چیزهایی که حالا هر روز صبح برای خودش می نویسد عبارت است از:

من در زمان رنگارنگ زندگی می کنم که بر ثروت و تنوع زندگی من می افزاید.

---

<sup>۱</sup> - Jean Houston

چند مورد از «فهرست اهداف» نیازهای زندگی روزمره ران را منعکس می کند؛ آنها سخنان قصاری هستند که به او کمک می کنند سلامت خود را حفظ کند.

حالا مصرف غذای خودم را به حداقل می رسانم و هر وعده  $1/2-1/3$  کمتر غذا می خورم. زمانی که درگیر کار بازیگری است هنگام تمرین های توان فرسا کالری زیادی می سوزاند. اما در مواقع دیگر باید به خودش یادآوری کند که زیاد غذا نخورد. مورد دیگری از فهرست، یک جمله دلگرم کننده است که فعالیت های فکری و هنری وی را تشدید می کند.

یک دل مشغولی باشکوه برای خودم می سازم، با این آگاهی که قطره قطره جمع گردد وانگهی دریا شود.

ران شرح می دهد که این جمله خاص از فهرست خود را از دوستی گرفته که دانشجوی فوق لیسانس هنرهای زیبای دانشگاه دلور<sup>۱</sup> است. معلم نقاشی او از این جمله استفاده می کرد تا شاگردان خود را به کار بیشتر تشویق می کند.

«دل مشغولی با شکوه» اکنون راه، دانشجوی موسیقی است.

«من می خواهم موسیقی اصیل بسازم هر چند که فعلا وقت زیادی برای اختصاص دادن به آن ندارم. مدتی است روی تئوری موسیقی، صدا، آواز و پیانو کار می کنم. کار روی تئوری موسیقی را صبح ها در حمام و با استفاده از آن نوع کتاب هایی انجام می دهم که صفحه سمت راست آن را می پوشانید و جواب ها را در صفحه سمت چپ وارد می کنید.»

---

<sup>۱</sup> - Delaware



کم کم دارد شکل می گیرد.

«تا اینجا کتاب تئوری موسیقی سال اول را تمام کرده ام و تصمیم دارم کتاب سال دوم را شروع کنم.»

ران از اصطلاح «کامبوپاپ»<sup>۱</sup> برای اشاره به انجام همزمان چند کار مختلف استفاده می کند. من هر بار یک کار را تا آخر انجام می دهم مگر اینکه از قبل برای انجام کارهای کامبوپاپ برنامه ریزی کرده باشم.

«بروس لی می توانست همزمان کتاب بخواند، تلویزیون تماشا کند، و هنرهای رزمی انجام دهد. هر کدام از این کارها بخش متفاوتی از توجه او را به خود جلب می کردند بنابراین او می توانست همزمان سه یا چهار کار مختلف را به خوبی انجام دهد. منظور از فعالیت های «کامبوپاپ» این است.»

نخست ران اعتراف می کند که «کامبوپاپ» را با آن شدتی که بروس لی انجام می داد اجرا نمی کند؛ اما او، برای نمونه، هنگام حرف زدن با تلفن ورزش های کششی انجام می دهد. اگر قصد انجام چند کار همزمان را نداشته باشد روی یک کار تمرکز می کند تا آن را به پایان برساند.

جمله دیگری در فهرست روزانه ران منعکس کننده یکی از اصول فلسفی و اعتقادی اوست. با وجود تمام راحتی ام، بر اساس معنویت درونم زندگی می کنم که ترس را نمی شناسد و می داند که عالم همین حالا همه چیز را برایم فراهم می کند.

---

<sup>۱</sup> - Combopop

ران می گوید «گفتن اینکه عالم فراهم می کند راهی است برای دربرگرفتن چندین اعتقاد مختلف. زمانی که می گویم «عالم» منظور نیروهای فرازمینی نیست. منظور همان چیزی است که مالتز در کتاب سایکو سایبرنیتکس<sup>۱</sup> مطرح می کند؛ این مطالب را وارد ذهن ناهشیار بخشنده ام می کند، و تا چیزهایی را که درخواست می کنم یا چیزهایی که آرزویشان را دارم کم کم در زندگی ام اتفاق می افتد. 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. و این سرنوشت را خلق می کند: من قایق شکننده ای هستم که 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 از قبل مقدر بوده.

«من به این گروه از مردم تعلق ندارم.»

به عقیده ران مساله 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 روشنی بدانید که چه می خواهید، به عقیده من، عالم آن را فراهم می کند: چیزی که نیاز دارید به سمت خود جذب می کنید. این یکی از دلایل من برای نوشتن فهرست های صبحگاهی است. این تصادفی نیست.»

---

<sup>۱</sup> - Psychocybernetics

«اگر خواسته ای دارید می توانید بر احتمالات تأثیر بگذارید. درست مانند آن کسی که در اپرای پکن بشقاب ها را می چرخاند، شما هم می توانید احتمالات را بچرخانید تا شانس رسیدن به نتیجه مطلوب را به واقعیت تبدیل کنید.»

### خودت را به جریان زندگی بسپار

در فهرست او کنجکاوی هایی به وجود می آید که سؤال برانگیز است و اتفاقاً در مرکز کار او نقش مهمی ایفا می کند.

سبد اولویت هایم را خالی می کنم.

«سبد اولویت ها» چیزهایی هستند که باید در برنامه آن رو انجام شوند. منظور از خالی کردن این است که از برنامه ی تقویمش آگاه است، اما خودش را به آن محدود نمی کند.

«من در جریان زندگی وارد شده و اجازه می دهم وقایع جدید جای خودشان را باز کنند و زمانی که اتفاق می افتند پاسخ گو هستم.»

این جمله در اصل به ران تعلق ندارد.

«اصل و نسب این اصطلاح به مردی بر می گردد که هنرهای رزمی را از وی یاد گرفتیم و خودش هم از شاگردان بروس لی بود.»

شما روز را با یادداشت کردن کاری آغاز می کنید که می خواهید آن روز انجام دهید. اما «سبد اولویت ها» را بیش از حد پر نکنید. شاید متوجه شوید در حال انجام کاری هستید که در فهرست شما نیست. اگر تمام روز خود را برنامه ریزی کنید، زمانی برای انجام این نوع کارهای اتفاقی نخواهید داشت.

«زمانی که اتفاق تازه ای می افتد که ارزش زیادی برای من دارد، چیزی که با ارزش تر از کار مورد نظر من است، کار جدیدی را انجام می دهم. پس وقتی از خانه خارج می شوم خودم را به هیچ اولویت خاصی محدود نمی کنم، فقط با دنیا و کاینات هستم، بدون اینکه توقع پاداش از دیگران یا موقعیت ها داشته باشم. در غیر این صورت ممکن است موجب محدود شدن چیزی شوم که آن موقعیت ها و افراد به من می دهند. اگر از قبل برنامه مشخصی داشته باشم سد راهم می شود. اما اگر آماده پذیرش تمام احتمالات موجود یا هر آنچه از همکاری من با دنیا حاصل می شود، باشم، شاید چیزهای به مراتب بیشتری یاد بگیرم.»

ران اصرار دارد که سبد او تفاوت زیادی با مدیریت زمان دارد. یکی از تفاوت ها این است که در پایان روز خودش را به دلیل کارهایی که انجام نداده سرزنش نمی کند.

«دلیلی ندارد احساس گناه کنم، چون در این صورت از اولین هدف در فهرست روزانه ام تجاوز کرده ام: بر افکارم نظارت می کنم، و همچنین در گام بعدی، بودن در اینجا و حال، احساس گناه به خاطر گذشته است.»

می خواهم هر کاری از دستم بر می آید انجام دهم تا وقت و آگاهی ام را در اینجا و حال صرف کنم چون زندگی در اینجا است. هر چه لحظه حال را بزرگتر کنم، زندگی ام سرشارتر و پُربارتر می شود.

«تحولات و فرصت های جدید را با آغوش باز می پذیرم و در قالب اهداف خود دست به بداهه پردازی می زنم.»

## حذف مواردی از فهرست اهداف

هدف از نوشتن یادآورها این است که آن را در ذهن خود بکارید. ران اکنون سال هاست که فهرست روزانه می نویسد، او در شکل ایده آل، می خواهد به جایی برسد که نیازی به نوشتن هر روزه آنها نباشد، جایی که آنها به اصولی خودکار بدل می شوند و در برخی موقعیت های استرس زا در ذهن او جرقه می زنند. زمانی که هنجارهای اجتماعی وارد رفتار او می شود فهرست تغییر می کند؛ موردی قدیمی حذف می شود و موردی جدید اضافه می گردد. این فرآیند در مورد بسیاری از تجربیات یادگیری صدق می کند.

زمانی که برای اولین بار چیز تازه ای را یاد می گیرید، با آن راحت نیستید؛ تنها زمانی راحت تر می شوید که آن را در زمانی کوتاه انجام دهید، تا جایی که می توانید آن را بدون فکر انجام دهید.

«زمانی که چیزی را به صورت مداوم انجام می دهید آن چیز برای شما عادت شده و حتی بدون تمرکز هم می توانید آن را به کار ببرید. رانندگی نمونه بسیار خوبی است. وقتی که ما رانندگی را یاد می گیریم باید به همه چیز توجه کنیم. اما پس از مدتی اصلا در فکر کاری که می کنیم نیستیم و این عمل را به شکلی کاملا خودکار انجام می دهیم.»

برای ران اضافه کردن یک مورد به «فهرست اهداف» یک پل رابط بود. او با این کار هدف خود را به درون ذهن خود آگاه می فرستاد. به این ترتیب او می توانست به روی هدف جدیدش کار کند.

## نوشتن عقاید در مقایسه با صحبت کردن درباره آنها

ران هر روز همان چیزها را به عنوان اظهاراتش می نویسد، او می گوید، «به عنوان چیزی که موجب تمرکز و یادآوری می شود.» «فهرست اهداف» به او کمک می کند که بخواهد چه جور انسانی باشد. «فهرست اهداف» یک چتر باری خلق رفتار و پیدایش خود است.

«این یادآوری ها الگویی را در اختیار من قرار می دهند زمانی که با آن پا در دنیای خارج می گذارم. سپس وقتی از خانه خارج می شوم روی اهدافم تمرکز دارم. هدف من انجام این کارهاست، هدف من این است که بر فکرم نظارت کنم، در اینجا و حال باشم. مقدار غذایی را که می خورم کم کنم، کمتر حرف بزنم و بیشتر شنونده باشم و تمام چیزهای دیگر.» بنابراین، داشتن این اهداف سبب 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 بنویسد که به آن اعتقاد 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 مانند فهرست او را یک بار بنویسند و 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 شیوه مؤثر نیست.

«علت اینکه آنها را هر روز می نویسم این است که بفهمم تا چه حد با آنها پیوند دارم.»

خود عمل نوشتن سبب می شود از خود بپرسید، آیا اینجا و در حال حاضر هستم؟

«وقتی بیدار می شوم حالت متفاوتی در خودم حس می کنم. تازه از خیال 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 هشیار است، و تا چه حد روی آن روز خاص تمرکز دارم.»

«اگر در تخیلات خود فرو رفته باشم یا نتوانم چیزی را به یاد بیاورم نگاهی به کاغذ اهداف روز قبل می اندازم تا تمرکز بیابم و در صورت لزوم تغییراتی را اعمال کنم.»

### تغذیه ذهن درونی

ران این اعتقاد دارد که نوشتن باعث تغذیه درونی می شود، یعنی ذهنی «به جز ذهن هشیار.»

«تصویری که محتوایی هیجانی دارد و آشکارا در ذهن ترسیم شده، تا جایی که به مغز و ذهنی «غیر از ذهن هشیار» مربوط است، به قدرت یک تجربه واقعی است با تغذیه دائمی ذهنی «به جز ذهن هشیار» به کاینات شرح می دهم که از دنیا چه می خواهیم. این دلیل دیگری است برای اینکه چرا آن موارد را هر روز می نویسم.»

«فهرست اهداف» برای ران تبدیل به راهی شده است برای سازمان دادن به مراحل یادگیری سریع و به کار گرفتن آنها در رفتار روزمره خود.

«فایده های آن برای من در اعماق وجود و ثروت در زندگی ام ظاهر می شوند.»

### حالا شما

ران هدف ها و اصول خود را هر روز یادداشت می کند تا این نکته مهم بر روی رفتارش تأثیر بگذارد؛ این کار بر زندگی او تأثیر می گذارد. نوشتن صبحگاهی برای او همچون مسواک زدن

و شستن صورت است؛ این کار را فقط انجام می دهد و او را برای روزی که در پیش دارد آماده و هشیار می کند. فهرست او شخصی است و فقط برای خودش معنا و کارکرد دارد.

شما هم فهرستی از چیزهایی که برایتان معنا دارد تهیه کنید.

ما بیشتر اوقات در کتاب هایی که می خوانیم و در گفت و گوهایی که با دیگران داریم و در کلاس هایی که شرکت می کنیم. به جملات بامعنا و مفاهیم جذاب برمی خوریم. ما نصیحت آن جمله را در میابیم و فراموش نخواهیم کرد که تمرینات آن را در زندگی روزمره خود وارد کنیم. اما خیلی زود و پیش از اینکه بتوانیم آن ها را با تمرین کافی به یک عادت تبدیل کنیم، از یادمان می روند.

«فهرست اهداف» خودتا را تهیه و روز خود را با نوشتن آنها آغاز نمایید. لزومی ندارد آنها را حفظ کنید.

وقتی در یک زمینه به توانایی و مهارت کافی رسیدید، جمله ای را که دیگر حتی نیازی به فکر کردن به آن ندارید حذف کنید و سخنان قصار دیگری را اضافه کنید.

فایده این کار، زمانی در اعماق وجود و ثروت در زندگی شما آشکار خواهد شد.



## فصل ۱۱

### متحد شدن

در بخش بسیار مشهوری از کتاب هیات اعزامی اسکاتلند به هیمالیا، دبلیو. اچ موری<sup>۱</sup> درباره اهمیت اتحاد سخن گفت. زمانی که به چیزی اعتقاد داری و برای رسیدن به آن تلاش می کنی، از هر گونه حمایت و پشتیبانی برخوردار خواهی شد.

تا وقتی متحد نشده ای تردید داری... از لحظه ای که آدمی با تمام وجود متحد می شود خداوند نیز به کمک او می آید. تماما اتفاقاتی می افتد که در غیر این صورت هرگز نمی افتاد. جریان کاملی از حوادث به نفع فردی شکل می گیرد... حوادث پیش بینی نشده و ملاقات ها و کمک های مادی که هیچ کس در خواب هم نمی دید سر راهش قرار می گیرند. این بستگی به شما دارد که به اعتقاد و امکانات کافی به حدی آماده باشی روایت را بنویسی. یا اینکه اولین گام را برداری؛ حتی در حالی که هیچ نشانه ای دل بر اینکه واقعا اتفاق خواهد افتاد در دست نداری.

### داستان بیل<sup>۲</sup>

دوست خوبم بیل خواب های تکراری می دید؛ نمی شد آنها را واقعا کابوس نامید، اما گاهی که نیمه شب از خواب بیدارش می کردند یا وقتی صبح از خواب بیدار می شد احساس ناراحتی می کرد.

---

<sup>۱</sup> - The Scottish Himalayan Expedition, W. H. Murray

<sup>۲</sup> - Bill

او به زمان سی امین گردهمایی مدرسه در موسسه پلی تکنیک رنسلار در نیویورک نزدیک می شد و خواب های او در مورد مدرسه بودند.

«خیلی ها به ندرت از این خواب ها می بینند. خواب می بینند که کلاس یا کمد خود را پیدا نمی کنید یا به یاد ندارید که آیا تکلیف مدرسه را انجام داده اید یا نه. تفاوت در این بود که خواب های من مدام تکرار می شدند.»

بیل فردی راحت و نسبتاً آرامی بود؛ در حالی که ذهن تیزبین و جدی داشت. رشته تحصیلی او علوم مهندسی بود، اجتماع در دانشکده رنسلار پلی تکنیک، و تنها فکر کردن درباره دانشکده که یکی از بهترین ها در کشور بود، برای او متناسب بود.

بیلی خاطرات خوبی از دوران مدرسه دارد: میهمانی های انجمن دانشجویان، رفاقت، مدرسه. زمانی را به یاد می آورد که چطور تمام شهر متحد شدند و به دلیل یک نتیجه مساوی، تیر دروازه را خراب کردند؛ می خندید چون پس از چهار سال این اولین باری بود که تیم فوتبال نمی باخت.

او می خواست به آنجا برگردد، این برایش مهم بود. اما در عین حال فکر نمی کرد این امکان پذیر باشد. چون او در ساحل غربی زندگی می کند و بلیت هواپیما گران است و در ضمن باید ماشین هم کرایه کند و هتل هم بگیرد. کسب و کار همسرش دوروتی در حال گسترش بود و آنها مقداری زیادی از سرمایه ی خو در آن گذاشته بودند.

«در تنگنا بودیم. مسافرت به شرق کشور غیرممکن به نظر می رسید.»

بیل به این تصمیم رسید که سرمایه گذاری در کسب و کار دوروتی مهم تر از آرزوی او برای شرکت در گردهمایی است.

و اینجا بود که کابوس ها آغاز شدند.

«اگر چه تجربه خیلی خوبی از دانشکده داشتم، اما کابوس های ترسناک می دیدم. برای نمونه داریم برای امتحانات نهایی آماده می شویم، و من نمی دانم کلاس کجاست؛ به خاطر نمی آورم هیچ کدام از مطالعاتم را، و حتی صحبت های داخل کلاس را. سپس خواب کمد بود که چیزی شبیه به این بود: من کمدی داشتم و داخلش کتاب هایم را می گذاشتم. کمد دیوارها را پوشانده بود، و من به یاد نمی آوردم کدام مال من است. اما نیاز داشتم کمد را پیدا کنم چون تمام اطلاعات در آن بود از جمله کتابی که نشان می داد کلاس کجاست، که من یاد نمی آمد. و نیز بیل خواب می دید در محله راه می رود، تلاش می کند مدرسه را پیدا کند و انجمن دانشجویات در نوک یک بزرگراه هوایی قرار دارد.

«قسمت خنده دارش این بود که فضای مدرسه در خواب هیچ شباهتی به واقعیت نداشت. در زندگی حقیقی، انجمن دانشکده در جای مسطحی از محوطه ی دانشگاه قرار داشت. اما در خواب احساس می کردم که در دسترس نیست یا ترسناک است. یا که تلاش داشتم به چیزی برسم اما موفق نمی شدم.»

سپس خواب هایی می دید که در آنها میهمانی ها در طبقه بالای ساختمان انجمن دانشجویان برگزار می شد. او می توانست صدای میهمانان را بشنود و آنها را پیدا می کرد اما نمی توانست راه خود را پیدا کند.

در تمام خواب‌ها اتاق تاریک و قفل شده، راه پله‌های رازگونه و غیرقابل استفاده و یک در بزرگ و سنگین وجود داشت.

«احساس می‌کردم چیز مرموزی در مورد آن در وجود دارد، جای اسرارآمیزی بود که راهی برای ورود به آن وجود نداشت.»

خواب‌ها همه در مورد راه‌های مخفی با یافتن جاه‌های مختلف بود، حتی خواب‌کمد هم به این شکل بود، اما بیل در مورد تعبیر تک‌تک خواب‌ها اطمینان نداشت.

«اگر قرار بود حدس بزنم، این بود که گشتن به دنبال کند، پیدا نکردن کلاس، در قفل شده و پلکان بسته همگی به یافتن راهم در زندگی مربوط می‌شدند.»

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<sup>۱</sup>، که همکلاسی و از اعضای انجمن دانشجویان بود، با او تماس گرفت. کف عضو گروهی بود که کار برگزاری گردهمایی بیچه‌های کلاس را بر عهده داشتند.

بیل به جف گفت که دلش می‌خواهد بیاید اما فکر نمی‌کند از عهده مخارج آن بربیاید. جف گفت: «خوب درباره‌اش فکر کن. اسم تو را در فهرست احتمالاً قرار می‌دهم.»

«هر چه بیشتر درباره‌اش فکر می‌کردم دلم بیشتر می‌خواست در مراسم شرکت کنم. و رفتنم غیرممکن به نظر می‌رسید.»

«اما دایم به خودم می‌گفتم باید این کار را بکنم.»

---

<sup>۱</sup> - Jeef

## آن را بنویس

این دوروتی بود که به بیل پیشنهاد کرد هدفش را بنویسد. بنابراین بیل هم این کار را کرد. یک جمله‌ای در یک دفتر یادداشت قدیمی.

این کاریست که می‌خواهم انجام دهم: می‌خواهم برای سی امین 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.»

او می‌خندد.

«در نوشتن خاطراتم، با سابقه هستم.»

بیل داشت به زمانی که باید تصمیم نهایی خود را می‌گرفت، نزدیک می‌شد. هر چند آنها هنوز هم پول این کار را نداشتند، اما آخرین فرصت رسید و بیل به جف گفت: «بل، من آنجا خواهم بود. ی‌آیم، تصمیم دارم حتما بیایم. من را در فهرست قطعی‌ها بگذار.»

و بیعانه‌ی شام را نیز فرستاد.

«به این ترتیب متعهد شدم که آنجا باشم.»

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

## از کجا آغاز شد؟

نزدیک و نزدیک تر می شد؛ و زمانی رسید که باید بلیت هواپیما می خرید. چند هفته بیشتر به گردهمایی نماینده بود. هنوز هم داشت تلاش می کرد راهی برای پرداخت پول بلیت، هتل و کرایه ماشین پیدا کند.

در این فاصله دوروتی مشغول مطابقت دادن دفتر حساب کتاب خود بود. یک روز که به دلیل صورت حساب سنگین تلفن عصبانی بود و چشمش به توضیحی افتاد که زیر صورت حساب آمده بود. آنجا نوشته بود که مسافران ثابت پروازهای هوایی بابت هزینه تلفن های راه دور خود مشمول تخفیف می شوند، و با این تخفیف توانست پول لازم برای خرید بلیت هواپیما را تهیه کند.

پس از این، حوادث یکی پس از دیگری پیش آمد.

زمانی که برادرش جان که در لانگ آیلند نیویورک زندگی می کند، شنید که بیل می خواهد در گردهمایی دانشکده شرکت کند، به او گفت که یک ماشین اضافه دارد و می تواند آن را در اختیارش بگذارد.

تصادفا جان به تازگی یک کامیون خریده بود، در غیر این صورت ماشینش را برای رفتن به سرکار لازم داشت و نمی توانست آن را به بیل بدهد.

«حالا به این ترتیب می توانستم با هواپیما به نیویورک بروم و به راحتی با ماشین خودم به شمال ایالت بروم که به مراتب آسان تر از این بود که تلاش کنم مستقیما به شهر کوچکی مثل تروی پرواز کنم.»

هنوز اتفاقات غیر منتظره تمام نشده بود. والدین بیل که در کارولینای شمالی زندگی می کنند خبردار شدند که بیل به نیویورک برمی گردد آنها نامه ای همراه با یک چک قابل ملاحظه برایش فرستادند که در آن نوشته بودند: «اوقات خوشی داشته باشی خوش بگذرد؛ این هم کمی پول.»

«انتظار آن را نداشتم. کار سخاوتمندانه ای کردند. کاملاً غیر منتظره بود.»

سپس جف دوست دوران مدرسه گفت: «نگران هتل نباش، می توانی پیش من بمانی.» حالا همه چیز آماده بود.

## گردهمایی

در فرودگاه برادرش جان به استقبالش آمد و بیل پس از دیدار با خانواده، برای شرکت در گردهمایی رهسپار شمال ایالت شد. در آنجا به دوستش پال جف پیوست و آنها به اتفاق به محل انجمن دانشکده رفتند.

وقتی به آنجا رسید راه خود را بلافاصله پیدا کرد.

او همه ی شرکت کنندگان را می شناخت، حتی کسانی که در نگاه اول خیلی تفاوت کرده بودند. مهم نیست ظاهر آدم ها چقدر تغییر کند باطن آنها عوض نمی شود.

«می دانم آدم ها رشد می کنند. من و دوروتی الان بیست و هفت سال است که با هم ازدواج کرده ایم. رابطه ما رشد کرده و تغییرات زیادی کرده ایم. وقتی همکلاسی های قدیم ام را دیدم یک چیز را یاد گرفتم و آن اینکه بله، آدم ها ممکن است رشد کنند و دچار تغییر شوند. اما در شخصیت هر کس چیزی هست که تغییر نمی کند. شوخ طبع باشد یا نباشد، نگاهی که به طور

کلی به زندگی دارد، و چگونگی همکاری اش با دیگران؛ در هر آدمی چیزهایی بنیادی وجود دارد که تغییر نمی کنند. تمام کسانی که در گردهمایی شرکت کرده بودند تا حد زیادی همان آدم های سابق بودند. شخصیت آنها همان شخصیت سی سال پیش بود.

«این موجب نوعی احساس امنیت می شود چون می توانی به خودت نگاه کنی و بگویی «من همان آدم هستم من آدم دیگری نشده ام.» می توانی به این آدم ها نگاه کنی و بگویی «بله، جف هنوز جف است؛ دیو هنوز دیو.» چقدر خوب، می توانم به خودم نگاه کنم بگویم: «من هم هنوز خودم هستم.»

دانستن اینکه مردم تغییر نمی کنند به آدم قوت قلب می دهد. معنای آن این است که در هر یک از ما، به عنوان یک فرد، چیزی هست که تماما به خودمان تعلق دارد.»

### چرا می نویسیم؟

بیل نوشتن هدف خود را به مقاله ای تشبیه می کند که به تازگی درباره مهندسی پل ساز خوانده است. نویسنده مقاله سؤالی را مطرح می کند: چه تفاوتی است میان کسی که در مورد چیزی خیال بافی می کند و کسی که از تخیلاتش استفاده می کند؟

«جواب تعهد است. مهندس از تخیل خود استفاده می کند تا چیزی را طراحی کند، با این هدف که به آن جامه ی عمل بپوشاند. وقتی خیال بافی می کنید تعهدی نسبت به خلق آن ندارید. در حالی که وقتی چیزی را با نوعی تعهد شخصی تخیل می کنید، ساخته می شود. وجه تمایز آنها تعهد است. تأثیر نوشتن این بود که مرا از خیالبافی بیرون آورد و به آن متعهد شدم.



«وقتی چیزی را می نویسیم، به نوعی واقعیت پیدا می کند. کم هستند کسانی که به نوشتن عادت دارند. برای من نوشتن کاری غیرعادی نیست. نوشتن نوعی تعهد است.»

### نتیجه گرفتن

بیل پس از بازگشت از گردهمایی احساس می کرد به نوعی انجام وظیفه کرده است. «به آنجا برگشته و واقعیت را با رؤیا مقابله کرده بودم. از اینکه رفتم شادم. به هیچ راز تازه ای درباره خودم یا کس دیگری پی نبردم. در واقع نوعی نتیجه گیری بود، انگار باید می رفتم.» و پس از رفتن به گردهمایی، کابوس ها متوقف شدند.

### حالا شما

اولین گام برای متعهد شدن این است که آماده نوشتن خواسته‌ی خود باشید. پس اقدام کوچکی در راه تحقق آن رویا صورت دهید، حتی اگر شواهد عکس آن را نشان می دهند. پس تعجب نکنید زمانی که کمک از جاهایی رسید که اصلا انتظارش را نداشتید. جولی کامرون می گوید «بپرید، تور ظاهر خواهد شد.»

## فصل ۱۲

### روی هم چیدن اهداف؛

#### بالا بردن مانع

می توانید همزمان بیش از یک هدف داشته باشید، و اجازه دهید که پیروزی تان مبنایی برای دیگری باشد. زمانی که بر یک ترس غلبه می کنید، یا به مهارتی دست می یابید؛ معمولاً پاداشی در انتظار شماست. بیشتر مواقع قیمت یکی را می پردازید، اما دو پاداش به دست می آورید چرا که وقتی در یک حوزه از زندگی خود پیشرفت می کنید در حوزه ای دیگر نیز قدرتمند می شوید.

#### داستان مارک

چون دوستم مارک - که در (فصل ۲) درباره اش نوشتیم - خواندن را دیر شروع کرد احساس می کرد کارهای زیادی هست که باید انجام دهد.

«من همیشه از آنچه می خواست اتفاق بیفتد می ترسیدم. با زحمت زیاد، هر کاری که از انجامش لذت می بردم را کنار می گذاشتم، زحمت خودم را می کشیدم، و روی خوانندگی کار می کردم. روش ام خیلی بد بود و با یک دیدگاه منطقی به آن رسیدم. سرانجام نتیجه گرفتم، اما وقتی آدم به این شیوه عمل می کند، موفقیت چندانی در انتظارش نیست.»

وقتی نقش مهمی را در یک تماشاخانه مهم به او پیشنهاد کردند، او هم هیجان زده شد و هم ترسید.

«پیش از اینکه آن نقش را بپذیرم دچار بحران شدم. بنابراین، من در آستانه شروع کار حرفه ای خودم بودم. گرفتن آن نقش می توانست سبب پیشرفت من شود اما می ترسیدم، می ترسیدم، می ترسیدم.»

مارک تصمیم گرفت برای مبارزه با اضطراب ناشی از کاری که می خواهد انجام دهد، به جنگ ترس خود از ورزش برود.

برای اینکه بفهمید مشکل ترس مارک چه بود و چگونه توانست مشکل را حل کرده و بحران را پشت سر بگذارد باید بدانید که مارک در کودکی هیچ وقت بازیکن خوب بیس بال نبود و بیشتر مواقع آخرین نفری بود که برای تیم های مدرسه انتخاب می شد.

«من بازیکن خوبی نبودم. و همیشه دست پاچه می شدم. وقتی یارکشی می کردند من همیشه آخرین نفری بودم که انتخاب می شدم. در یک سال بچه ای که پایش را گچ گرفته بود جلوتر از من برای بازی انتخاب شد.»

مارک تصمیم گرفت با اقدامی قاطع در زمان حال، به جنگ این ترس دیرینه برود. او به اتفاق یکی از دوستانش به یک قفس توپ زنی رفت تا بیس بال بازی کند.

در پایان روز مارک احساس کرد که اعتماد به نفس و توانایی اش افزایش یافته. و احساسش درست بود. تجربه ی بازی در قفس توپ زنی بر خوانندگی او هم تأثیر مثبت گذاشت.

وقتی اولین بار وارد قفس شد در واقع توانست دو بار توپ را بزند که خودش خیلی شگفت زده شد. و بار سومی که وارد قفس شد توانست از شانزده توپ دوازده تا را بزند.

«بار سومی که وارد قفس شدم فهمیدم که می توانم بهتر بخوانم.»

اکنون مارک دایما به دنبال تجربه های تازه ای بود. اگر به رستوران برود و پیشخدمت به او پیشنهاد کند که برای باز شدن اشتهايش سوشي بخورد می پذیرد، حتی با وجود اینکه ممکن است از آن خوشش نیاید.

«خودم را مجبور می کنم که کارهایی را که پیش از این هرگز انجام نداده ام انجام دهم. مدام تلاش می کنم از محدوده راحت خودم خارج شوم؛ غذاهایی را که پیش از این امتحان نکرده ام سفارش می دهم چون برای اینکه امتحان کرده باشم. زیرا می دانم هر بار که این کار می کنم، خوانندگی ام کمی بهتر می شود. چون کمی شجاع تر می شوم»

#### از میان برداشتن محدودیت های دوران کودکی

انجام کارهایی که به نظر ناممکن می رسند بیشتر نوعی به مبارزه طلبیدن محدودیت ها و دستورات دوران کودکی است. ما به عقب بر می گردیم و محدودیت های دوران کودکی را زیر پا می گذاریم و قوانین را دوباره می نویسیم. باید خوشحال باشید از اینکه در اولین حرکت ضعیف عمل می کنید. و خودتان را به دلیل اینکه اساسا چنین جرأتی به خرج داده اید دچار دردسر کنید.

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

یائین یک بار این اصطلاح را به کار برد که چطور چیزهایی بودند، «در ذهنم که حتی نمی دانستم آنها در ذهن من هستند.» اشاره او به این بود که چگونه وقتی چیزی را می نویسیم و سپس آن را فراموش می کنیم به شکلی جادویی و زیرکانه ای اتفاق می افتد. این پدیده یک

جنبه منفی و ناخواسته هم دارد. جملاتی منفی مانند «نمی توانم این کار را انجام دهم!» «به من می خندند!» «اجازه بده کمکت کنم» (حتی اگر تحت تأثیر محبت و مهربانی باشد فقط به این معناست که آن را کاملاً نادرست انجام می دهید)؛ و «شکست خواهی خورد» در اعماق روح و روان شما ثبت می شوند. اینها پیام هایی هستند که در مغز شما می مانند اگر چه که خودتان از وجود آنها در مغزتان آگاه نیستید.

اکنون که بزرگ شده اید می توانید ثبت های خود را در یک خط قرار دهید. همه‌ی ما موانع خاص خودمان را داریم؛ کاری که برای یک نفر آسان است چه بسا برای دیگری سخت ترین کار دنیا باشد.

هالووین گذشته، برای اولین بار در زندگی ام یک کدو حوایی را خالی کردم و برش زدم. در گذشته همیشه فکر می کردم همه این کار را بهتر از من انجام می دهند و به این دلیل اجازه می دادم آنها این کار را بکنند. یا اگر تلاش می کردم خراب می کردم 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 پیترو، من را به آنجا دعوت کردند. آنها قبلاً کدوها را خریده بودند، روزنامه ها را پهن کرده و اصرار می کردند که: «بیا این چاقو را بگیر، مال خودت را باید درست کنی.»

ابتدا ترسیدم. می دانستم که کدوی من به زیبایی مال آنها نمی شود چون آنها به گونه حیرت انگیزی 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 می کردم لبخند شادی بر چهره ام نقش می بست.

حالا از آن موفقیت به عنوان استعاره ای برای چیزهای دیگر زندگی ام استفاده می کنم. به تازگی وقتی اتفاق مهمی افتاد که مرا خسته کرد، یانین عکس دختر کوچولویی را به من داد که یک کدوی گنده را می برد، در حالی که خنده بزرگی روی صورت خودش - کدو - نقش بسته است. آن را با آهن ربا به یخچال خانه چسباندم و هر بار که می خواستم به کارهای طاقت فرسا پردازم به آن نگاه می کردم. از این پس می توانم جعبه های سنگین، کابینت ها، کاغذهای زیر شیروانی و ابزار سنگین در پارکینگ و باغ را به راحتی جابجا کنم.

اون عکس می گفت: «تو از عهده اش بر می آیی (و این لذت بخش است!)»

### انتقال موفقیت

دوست من باب مک چسنی آن را «روی هم چیدن» می نامد. هر موفقیتی، موفقیت بعدی را به همراه دارد.

استفاده از کامپیوتر زمانی که تازه وارد بازار شده بود به نویسندگی من کمک کرد. برخی ها می گفتند: «هرگز نمی توانی آن را یاد بگیری چون خیلی هشیار هستی.» حالا به گذشته نگاه می کنم به یاد می آورم که دوستم بیل هریسون خیلی کمک کرده بود.

زمانی که نمی توانستم کارهایی که می خواستم با کامپیوتر انجام دهم بیل می گفت: «کامپیوتر به این فکر می کند تو چه چیزی خواسته ای؟» بیل شرح داد که هر وقت اشتباهی پیش بیاید از نظر کامپیوتر درست است. سپس شنیدم که این موضوع را با عنوان «همذات پنداری مؤکد» می نامد که به معنای یکی شدن با دستگاهی است که تلاش می کنید کار با آن را یاد بگیرید، یعنی وارد «مغز» آن شدن. بیشتر افراد که استعداد فنی دارند در کنار تعمیر دستگاه ها از این ابزار استفاده می کنند.

نکته اینجاست که من سرانجام کار با کامپیوتر را یاد گرفتم، و این کار سبب شد نویسنده تیزهوش تری شوم. نه به این دلیل که حالا می توانستم از یک فرهنگ لغت استفاده کم یا به این دلیل که تایپ کامپیوتری موجب سهولت کار می شد بلکه چون اعتماد به نفسی که به دلیل توانایی تفکر پیدا کردم به کار خلاقه ام انتقال یافت. من منطقی تر شدم و عقاید خودم را بهتر ساماندهی کردم.

### نوآوری یک استعاره

در این جا با نمونه ای از داستان روی هم چیدن آشنا می شوید که به ادامه زندگی یک انسان شکل خاصی داده است. یکی از دوستان من چنان با اعتماد به نفسی بالا دست به کارهای جدید می زد؛ یک بار از او پرسیدم این همه دل و جرأت را از کجا آورده ای. ادنا گفت: دلیل آن باید، اتفاقی باشد که در زمان جوانی برایش افتاد. او در تلویزیون دیده بود که کسی یک تک چرخ را می راند و فهمیده بود که توانایی انجام این کار باشکوه و مهم را دارد. نوعی تعادل، نوعی زیبایی، نوعی آزادی و شجاعت، بدون فرمان، بدون محدودیت. شخصی که روی

تک چرخ نشسته بود خیلی شاد، و حتی راحت و طبیعی، به نظر می رسید. به نظر می رسید کار ساده ای باشد.

ادنا از دوچرخه فروشی نزدیک آلکی پونت یک تک چرخ کرایه کرد و آن موقع دریافت که کار به آن سادگی هم که به نظر می رسید نیست. او مرتب زمین می خورد.

او به تمرین ادامه داد و روز به روز بهتر شد. مثل اینکه هنوز هم کمی ناستوار و لرزان بود. اما سواری اش آنقدر خوب شد که توانست والدینش را راضی کند که اولین تک چرخ متعلق به خودش را به عنوان هدیه تولد برایش بخرند. حالا می توانست هر چقدر که دلش می خواست تمرین کند.

ادنا به زودی به اندازه مردی که در تلویزیون دیده بود مهارت کسب کرد، با تک چرخ تا کتابخانه مادرش، (در حالی که کیفی را نیز روی شانهای خود انداخته بود تا کتاب ها و خریدها را با خود به خانه بیاورد) و پس از مدرسه، تا خانه ی دوستش رفت. این کار به اندازه راه رفتن برایش طبیعی شده بود، فقط سریع تر و نشاط آور بود. از بادی که موقع بارندگی و رکاب زدن در موهایش می پیچید شاد می شد و از لبخند عابران و اشاره های شاد بچه های کوچک وقتی از کنارشان رد می شد لذت می برد. از قدرت مانوری که داشت و از اینکه روی آن بپرد لذت می برد.

در بیشتر مواقع او به خودش افتخار می کرد که توانسته کاری را انجام دهد که فکر نمی کرد قادر به انجام آن باشد. این کار تبدیل به نمادی شد برای رانندگی توانایی او.



زمانی که ادنا سال ها بعد سرگرم یادگیری زبان فرانسه شده و سخت تلاش می کرد، مادرش گفت «دختری که توانست تک چرخ سوار شود فرانسه هم می تواند یاد بگیرد!» بنابراین او متقاعد گشت که به زودی کاری بسیار عالی در کلاس فرانسه انجام خواهد داد که معلم از او خواست برای بچه های دیگر کلاس خصوصی برگزار کند.

او می خواست یک شغلی بعد از مدرسه داشته باشد، نقشی در یک تئاتر و آن جمله به عنوان یک ترجیع بند و مایه دلگرمی دوباره به کمکش آمد: «دختری که توانست تک چرخ سوار شود می تواند شغلی مثل این را به دست بیاورد، می تواند تست بدهد و انتخاب شود، می تواند بازی کند، می تواند-می تواند-می تواند- هر کاری بکند.»

ادنا زمانی که به یاد گذشته می افتد می خندد. پس از مدتی، موفقیت های مهمی -که بر اساس آن کار بزرگ در دختر بچگی- به دست می آورد؛ می توانستند هر کدام محکی برای چالش های کارهای جدید باشند، اما او همیشه از همان موفقیت اول به عنوان یک شعار استفاده می کرد.

البته مواردی هم بود که دست به کاری بزند و موفق نشود اما چندان توجهی به آنها نمی کرد. دختری که می تواند سوار تک چرخ شود می دهند که قدرت انتخاب دارد.

### فرستادن انسان به کره ماه

مبارزه با گرسنگی جهانی چه ربطی به فرستادن انسان به کره ماه دارد؟ کارشناسان، به درستی خواهند گفت اینک «مقایسه بیهوده» است یعنی مقایسه دو کار که شباهت های اندک و تفاوت

های بزرگی دارند. اما واقعیت این است که ما به عنوان یک کشور تا کنون بارها کارهای بزرگ دیگری را به دلیل آن «گام کوچکی برای یک انسان، قدم بزرگی برای نوع بشر» انجام داده ایم. «کشوری که توانست انسان را به کره ماه بفرستد، می تواند...» و سپس همگی راهی برای انجام آن کار یافتیم.

مهم نیست این رابطه چقدر ظریف و شکننده باشد، راندن تک چرخ، چه ارتباطی با زبان فرانسه را به راحتی صحبت کردن دارد؟ رفتن به قفس توپ زنی، چه ارتباطی با خوب خواندن دارد؟

هیچی

و همه چی

همین ارتباط شگفت انگیز نیز میان نوشتن چیزها و اتفاق افتادن آنها وجود دارد. همزمانی در تمام زندگی شما آغاز می شود. به زودی معجزه ها با چنان سرعتی اتفاق می افتند که حتی به سختی می توانید حساب آنها را نگه دارید.

**حالا شما**

فهرستی از موفقیت های خود در زندگی را که به آنها خیلی افتخار می کنید بنویسید. تفاوتی ندارد مربوط به یک هفته ی پیش باشد یا دوران کودکی، برنده شدن در مسابقه نقاشی، شنا کردن طول استخر، یا گرفتن پاداش.

از آن فهرست برای انتخاب نشانه و معیار شخصی خود استفاده کنید. یکی از آن کارها را که برای شما اهمیت خاصی دارد انتخاب کنید.

یا امروز برای غلبه بر یکی از موانع دوران کودکی تلاش کنید. زدن توپ را یاد بگیرید. اسکیت سواری را یاد بگیرید. شعار خود را بسازید: «دختری (با پسری یا مردی یا زنی) که توانست آن کار را کند، می تواند هر کار دیگری انجام دهد.»

اگر حالا هدفی را نوشته و به آن جامه‌ی عمل پوشانده اید، هدف سخت تری را بنویسید. که به بخش بزرگی از هدف های زندگی شما تعلق داشته و دارد. یا اگر مانند مارک در رسیدن به یک هدف با مانع جدی رو به رو شده اید، هدف دیگری را در زمینه ای کاملاً متفاوت دنبال کنید، تا اعتماد به نفس خود را به دست بیاورید.

شما می توانید که در ازای پرداخت بهای یک، دو تا - یا بیشتر- به دست آورید.

## فصل ۱۳

### یک گروه تشکیل دهید:

#### چه چیزی، چه زمانی

اگر در رسیدن به چیزی که در زندگی می خواهید جدی هستید، تصمیم قطعی بگیرید. به عنوان راهی برای مجبور کردن خود و ارزیابی میزان پیشرفتی که داشته اید. به طور منظم با افراد پرانرژی ملاقات کنید. زمانی که مجبور باشید تا زمان ملاقات بعدی تکالیف خاصی را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای تکمیل کار پیدا می کنید.

چنین گروهی، در بالاترین توانایی، شما را به بالاترین نقطه توانایی می رساند و حتی وقتی افق دید شما محدود می شود مقصد را به یادتان می آورد.

#### گروه سیمور<sup>۱</sup>

حالا سال هاست که از عضویت در گروه سیمور سود زیادی می برم. افراد گروه سیمور هفته ای یک بار صبح های جمعه در کافه وی واچی با هم ملاقات می کنند.

ما دقیقا رأس ساعت ۸ صبح همدیگر را ملاقات می کنیم. اعضای گروه همیشه وقت شناس هستند: آنها رأس زمان مقرر می رسند و آماده اند تا درباره کارهایی که در طول هفته انجام داده یا نداده اند گزارش بدهند.

اعضای گروه خیلی دقت می کنند که تنها به کار پردازند. برای وقت همدیگر ارزش قایل شوند و به ندرت مسایل شخصی خود را مطرح کنند. البته ما تلاش می کنیم که این طور باشد

---

<sup>۱</sup> - Seymour

و نکته اینجاست که طرز کار گروه هایی از این دست بسته به میل شماست. و اینکه در چه صورتی بهترین نتیجه را برای شما دارد.

اگر بخواهید گروهی شبیه به گروه ما تشکیل دهید، شاید بخواهید هر هفته دقیقا در همان زمان همدیگر را ملاقات کنید و به هر نفر پانزده دقیقه وقت بدهید تا درباره هدف خودش گزارش بدهد. بدون اینکه کسی وسط گفت و گو مزاحمت ایجاد کند. شاید از یک نفر بخواهید وقت را نگه دارد تا کسی بیش از دیگران حرف نزند. پس از اینکه همه از پانزده دقیقه استفاده کردند، شاید لازم باشد برای جمع بندی و تعیین برنامه هفته ی بعد، به هر نفر ده دقیقه وقت بدهید و باز هم وقت را نگاه دارید تا کسی بیش از آن حرف نزند.

ممکن است شما نتوانید؟

در هر یک از این روش ها، چه از قبل قوانین معنی برای گروه خود داشته باشید و چه به مرور قوانین تازه ای وضع کنید، شرکت منظم در چنین جمع هایی می تواند راهنمای خوبی برای طی کردن مسیر گام به گام تحقق آرزوهای درست باشد.

راز

گروه سیمور از آن نوع گروه های آزاد است که برای من بهترین کارآیی را داشته. اما اقرار می کنم که ما قدری غیرعادی هستیم.

اولین قراردادی که ما از آن پیروی نمی کنیم این است که گروه هایی از این دست معمولا چهار تا هشت عضو دارند. این یک راز است (لطفا آن را به کسی نگویند) که ما فقط دو نفر هستیم، یانین و من، و از نظر ما این تعداد کافی است. در این صورت 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 درک می کند و فراموش می کند. چون خودش هم احتمالاً مدتی پیش تأخیر داشته یا فراموش کرده سر قرار حاضر شود. ما نسبت به هم صبوریم و اجازه می دهیم هر موضوعی که در برنامه نبوده مطرح شود. این روش برای ما کارساز بوده. ما یاد گرفته ایم که چگونه کار سنگین را با تفریح هماهنگ کنیم.

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

## آرزوگری

من صادقانه اعتقاد دارم که باربارا شر هم از باشگاه غیرعادی ما خرسند و راضی است. اگر چه که او سازنده بسیاری از استانداردهایی است که ما هر هفته (یا یک هفته در میان، بسته به اینکه چه وقت 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 پر انرژی او شرکت کردم. او توصیه می کند که به طور مرتب در جلسات گروه هایی که آنها را «تیم موفقیت» می نامد شرکت کنیم و به یکدیگر برای جامه های عمل پوشاندن به رؤیاهای کمک نماییم. از زمانی که در کلاس های انگیزه بخش «شر» شرکت کردم، چندین و چند «تیم

موفقیت» را تشکیل داده یا به آنها پیوسته ام. تمام این گروه ها در زندگی من نقش مثبتی ایفا کرده اند و از همه ی آنها سپاسگزارم.

من به ساختار این گروه ها اهمیت می دهم، زیرا اساس و پایه آنها در اصل یکی بود.

۱) اگر مسیر درستی را انتخاب کرده باشید، تنها چیزی که شما نیاز دارید این است که به پیشروی خود ادامه دهید.

۲) خوب است کسانی را که در کنار خود داشته باشید که به شما ایمان داشته باشند تا مشوق شما باشد.

این شیوه خیلی ساده است. هر هفته در یک دفترچه ی کوچک خاطرات، اهداف کوچک مربوط به آن هفته را بنویسید. یعنی قطعه ای از یک پازل که در نهایت عکس بزرگی را خواهد ساخت: «می می خواهم...»

سپس قول هایی را نیز که افراد دیگر می دهند در دفتر خود کپی کنید. این کار نه تنها تک تک شما را متحد می کند بلکه باید جواب گو هم باشید.

### چه چیزی؟ چه زبانی؟

به اعتقاد من، دو سوال مهم که می توانید از فردی که در پیشرفت یک پروژه -هر پروژه ای- جدیت دارد پرسید عبارتند از:

۱) در گام بعد چه خواهی کرد؟

۲) در ادامه چه خواهی کرد؟

و سومین مقوله مهم عبارت است از

«برگشتن و گزارش دادن»

زمانی که کسی خارج از گروه سیمور را نیز بخواهم «حتی برای یک بار هم که شده» تشویق به عمل کنم، از این فرمول استفاده می‌کنم و بیشتر اوقات این جمله را نیز اضافه می‌کنم: «زمانی که انجامش دادی، با من تماس بگیر.» و این تماس، همان طور که شر نیز به آن پیشنهاد می‌کند، فقط یک تماس کاری است. اگر خواستی گفت و گو کنی تلفن را قطع کن و دوباره تماس بگیر.

به تازگی با زن جوانی صحبت می‌کردم که آماده بود تا به هدف خود برسد. او به روشنی می‌دانست در قدم بعدی چه خواهد کرد، او خیلی تعجب کرد زمانی که بدون رودربایستی از او پرسیدم:

«بسیار خوب، کی این کار را انجام خواهی داد؟»

او با اشتیاق و اعتماد به نفس زیاد پاسخ داد:

«به زودی!»

او به خودش افتخار می‌کرد و بنابراین می‌توانید تصور کنید از جواب من چقدر تعجب کرد.

(به زودی!) جواب نیست. کی این کار را انجام خواهی داد؟»

حالا کمی سست شده بود.

«شنبه؟ فکر کنم تا شنبه بتوانم آن را انجام دهم.»

«خیلی خوب، می‌توانی یکشنبه با من تماس بگیری و روی پیام گیر تلفنم پیغام بگذاری و

انجام را به من اطلاع دهی؟»



و او هم این کار را انجام داد.

زمانی که «برگشتن و گزارش دادن» به شکلی توافقی و مانند جلسات منظم گروه سیمور به یک برنامه دائم تبدیل می شود، گام بعد، پس از قرار دادن گزارش، این است که نشانه را کمی جلوتر ببرید و از تمام اعضا بخواهید که به سوی هدف کوچک جدید شنا کنند.

«شما درخواست بروشور کردید، بسیار خوب، آیا می توانید، تا هفته بعد، با رییس گزینش تماس بگیرید و فرم ثبت نام را دریافت کنید؟»

«تبریک می گویم. شما گیتار کلاسیکی را که در آرزویش بودید به دست آوردید. هفته بعد چقدر برای درس یاد گرفتن و تمرین وقت می گذارید؟»

### حواست به دونات<sup>۱</sup> باشد

من پدر جدیدی می شناسم که تازه پدر شده و نامه ای برای پسر تازه به دنیا آمده خود نوشته است. «بگذار سختی های خود را داشته باشد. من می خواهم قهرمان تو باشم.»

گروه شما باید به شکلی بی چون و چرا از شما جانب داری کند. گروه هدف جای «عشق سختگیرانه» یا هشدار دادن نیست. گروه هدف جایی است برای بحث و تبادل نظر میان افراد هم سطح که مقصودی جز تشویق یکدیگر ندارند.

یائین برای من نمونه خوبی است. او آدم طبیعی و خوش مشربی است و رفتاری مادرانه دارد.

این رفتار او را دوست می دارم. او هر گامی که برای کودکم بر می دارم تشویق ام می کند.

---

<sup>۱</sup> - Donut

زمانی که به نظر می‌رسد که تلاشم به جایی نمی‌رسد یا نین سریع می‌گوید: «بین چه کردی! بسیار خوب، پس کارهای الف و ب و پ را انجام ندادی. آنها را در فهرست هفته‌ی آینده قرار دهیم. اما اصلاً ناامید نشو چون کارهای د، و، ه 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 ریشه‌ی فلسفه او در زندگی بود:

دوست من، در حالی که در مسیر زندگی سردرگم هستی؛

هر هدفی که داری

حواست به دونات باشد

نه سوراخ وسط آن!

یک گروه هدف خوب آن چیزی که هست و خوب می‌شناسد را بهتر می‌داند از آن چیزی که نمی‌شناسد. به این ترتیب می‌توانید ببینید که چگونه همه چیز با هم هماهنگ می‌شود. گام به گام. گام‌های لرزان کودک تبدیل به گام‌هایی استوار می‌شوند.

کم! کم! کم! سوابق شغلی تهیه و ارسال شده است، اتاق زیر شیروانی تمیز شده، خانه آماده است که برای فروش گذاشته شود، جعبه‌های تفکیک‌کننده به خوبی دسته‌بندی شده‌اند، تلفن ترسناک زده شده و موفقیت آمیز بوده.

«تا هفته بعد، من می‌خواهم...»

هفته به هفته، گام به گام. یک تجارت جدید با موفقیت شروع شده، سفر انجام شده، زبان خارجی بهتر شده، زمانی که با موفقیت از خط پایان عبور می کنید راه رفتن تبدیل به دویدن می شود و بی معطلی به خط پایان می رسید و به دنبال چالش بعدی می گردید.

### غلبه بر چالش

زمانی که می گوئیم «بی معاشرتی» است منظورم «آسان گیر» نیست. یانین توقع زیادی از من دارد و من هم به نوبه‌ی خودم کمک می کنم که موانع از بین برود. شما هم می توانید همین کار را با گروه انجام دهید.

اعضای گروه سیمور گاهی همدیگر را مجبور به بالا رفتن از حال می کنند، رسیدن به جایی بالاتر از آنچه که فکر می کنیم قادر به انجام آن هستیم. من همیشه برنامه هایی برای یانین دارم که در چارچوب زمان اختصاص داده شده غیر ممکن به نظر می رسد، و او نیز به نوبه‌ی خود با جمله مورد علاقه اش - که آن را با لبخندی شیرین بیان می کند تا لحن خانم معلم سخت گیر را آرام کند - مرا تشویق می کند تا کار انجام نشدنی را انجام دهم. طوری که انگار حقیقت محض را بیان می کند، با ابروهای بالا رفته و در حالی که سرش را مادرانه بالا و پایین می برد و می گوید «تو می توانی آنها را انجام دهی.»

تأثیری که این جمله بر من می گذارد بسیار عمیق است. دیگران به من اعتماد دارند، چرا خودم

نداشته باشم؟

## ما به عقب برمی گردیم

هر چه جلسات گروهی ملاقات بیشتری داشته باشد، نقش بیشتری می توانید در کمک به یکدیگر ایفا کنید. می توانید همدیگر را به یاد پیروزی های گذشته بیندازید و آن را مبنایی برای پیروزی های گذشته بیندازید و آن را مبنایی برای پیروزی های آینده قرار دهید.

دو سال پیش یانین و من با هم در مسابقه رمان نویسی در طی سه روز شرکت کردیم، که قبلاً درباره آن صحبت کرده ایم و در کتاب قلبتان را به روی کاغذ بیاورید نیز درباره ی آن شرح داده ام. ما گاهی برای تقویت اراده و عزم یکدیگر به آن اشاره می کنیم.

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

روش دیگر این است که کارهای بزرگ را به بخش های قابل کنترل کوچک تبدیل کنیم.

یانین قصد داشت در مسابقه سالانه دوچرخه سواری در فاصله دویست مایلی stp میان سیاتل تا پورتلند شرکت کند.

دختری که توانست یک رمان را در عرض سه روز بنویسد، می تواند آن کار را انجام دهد!

تنها کاری که باید بکند این است که تمرین را بخش های قابل کنترل کوچک کند و هر بار یکی از آنها را بنویسد در زمان مشخص.

یانین می دانست که باید ده مایل را مدام رکاب بزند و درست نزدیک خانه اش یک جاده رفت و برگشت به سوآ رد پارک و برعکس وجود داشت که ده مایل بود.

او را مجبور کردم که آن مسیر را از حالا تا جلسه بعدی، هفت بار رکاب بزند. «پنج بار قابل قبول است، و بیشتر از آن بهتر است.»

«بسیار خوب، پنجاه مایل دوچرخه سواری تا هفته بعد، قطعاً! تلاش برای رسیدن به هفتاد

مایل.»

او نوشت:

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

«این طوری خوبه. کار در تکه های کوچک، قابل اجرا است.»

**این چیزها وقت می گیرد<sup>۱</sup> (tttt)**

یانین و من الان 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، به انضمام یک دفتر کوچک آراسته شده از فلورانس (دیدار امیلی در ایتالیا یکی از اهداف من بود که به قسمت های قابل کنترل کوچک شده بود). زمانی که موارد هفتگی را در آن دفترها مرور می کنم، می بینم که چگونه تعهد به همراه مسئولیت پذیری به یانین کمک کرد تا رمان تاریخی خود را اول تمام کند و سپس چاپش کند. در آن مسابقه دوچرخه سواری دویست مایلی شرکت کند، یک مسافرت آخر هفته رمانتیک را به اتفاق شوهرش برنامه ریزی کند، برای یک دوره آموزشی در زمان خدمت درخواست بدهد و پذیرفته شود. عکس های گرفته شده توسط خودش را در یک مسابقه ملی شرکت دهد، و از یک میلیونر برای چاپ یک کتاب خاطرات برای دانش آموزان سال آخر خود کمک بگیرد.

---

<sup>۱</sup> - These Things Take Time

در قسمت من، گروه سیمور موجب شد به یونان برگردم، مرا تشویق کرد در موردی دادخواهی کنم (و پیروز شوم!) در استخدام کارمندان دفترم مرا راهنمایی کرد، و سبب شد این کتاب را پیشنهاد بدهم و بنویسم، داستان به داستان، بخش به بخش. یک بخش را نوشتن، سه تا را ویرایش کردن، نمونه خوانی، طراحی جدول مطالب، ویرایش کردن تغییرات، وارد کردن، حالا نوشتن بخشی جدید، کم کم، شکل کتابی گرفت که خود ادای احترامی است به گروه سیمور و «نتیجه‌ی انضباط کاری».

آن دفترچه‌ها برای من باارزش هستند. آنها به من نشان می‌دهند چه گام‌هایی را برداشته‌ام که مرا به جایی که می‌خواستم رسانده است: بالا. بالا. بالا. آنها به یاد من می‌آورند که به قول دوستم جان گارنر، «این زمان چیزها وقت می‌گیرد». آنها نشان می‌دهند که پس از الهامات اولیه چه زحمات زیادی برده است. زمانی که 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 در این راه داشته‌ام و چگونه آجرهای این بنا به دقت روی هم چیده شد و سر جای خود قرار گرفتند.

چون یانین و من از آن لذت فوق‌العاده‌ای می‌بریم احساس ملاقات کاری به ما نمی‌دهد. اما با تعجب به آن همه کاری نگاه می‌کنم که مستقیماً به واسطه این ملاقات‌ها انجام شده‌اند. موفقیت و رسیدن به هدف امری تدریجی است که معمولاً ما را غافلگیر می‌کند. مهم این است که کاری بکنیم؛ هر کاری که ما را پیش ببرد. رؤیا را در دستگاه فعال ساز شبکه‌ای زنده

نگه دارد و بنابراین به نشانه‌ها حساس باشیم و شواهد را گردآوری کنیم. از عهده این کار بر می‌آید. پیش از اینکه متوجه شوید، پیروزی از راه می‌رسد.

چنان غرق پیروزی می‌شوید که شاید اصلاً فراموش کنید زمانی فکر می‌کردید غیرممکن است.

### حالا شما

کتاب آرزوگری نوشته باربارا شر را بخوانید. گروهی را تشکیل دهید که به بهترین شکلی آینه تمام‌نمای فعالیت شما باشد. برای انجام این کار روش درست و نادرست وجود ندارد. در حالی که به تدریج به سوی هدف گام بر می‌دارید همدیگر را تشویق کنید. هر هفته از هم بپرسید «تا هفته دیگر برای نزدیک شدن به هدف خود چه خواهی کرد؟» آن را بنویسید و سپس «برگردید و گزارش دهید.» پیش از آنکه متوجه شوید چگونه اهداف قدیمی به تاریخ می‌پیوندند و شروع به تعیین اهداف جدید می‌کنید، هر قله‌ای که در آرزویش بودید فتح خواهید کرد. و به جاهایی خواهید رسید که تصور نخواهید کرد.

به من اعتماد کنید.

شما هم می‌توانید انجام دهید.

### گفت‌وگو در رابطه با ابتکار عمل

بچه های من همیشه عاشق داستان دامبو فیل پرنده بودند و اصرار می کردند آن را بارها و بارها برایشان بخوانم. شما داستان را به یاد می آورید: همه لذت می بردند از فیل این داستان که گوش های 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 می کرد و جمعیت را متعجب می ساخت. کسانی که او را مسخره می کردند، حالا او را بسیار تشویق می کردند - او با اعتماد به نفس و آزاد بود - تا اینکه پر را انداخت. ناگهان دامبو سقوط کرد و در آستانه برخورد با 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 بالا رفت. زمانی که آرزوهای خود را می نویسید، درست است که کمک گاهی از جایی غیرقابل پیش بینی و خارجی می رسد، بنابراین، مخصوصا اگر در راه خود برای رسیدن به هدف با مانع روبه رو شده اید، از حکمی که در عنوان کتاب به طور ضمنی به آن اشاره شده غافل نشوید: (تو) بنویس تا (تو سبب شوی) اتفاق بیفتد. این پر جادویی نیست، این خود شما اهمیت هستید.

گاهی برای اینکه رویاهای شما به واقعیت پیوند، خودتان هستید که نیاز دارید ابتکار عمل داشته باشید.



## داستان ماریان<sup>۱</sup>

یک روز پاییزی تلفن دفترم زنگ زد. خانمی بود که در شهر ولز در ایالت نوادا (جمعیت ۱۰۰۰ نفری) زندگی می کرد در حال گفت و گو بود. اسم او ماریان بود. ماریان کتاب «قلبیت را به روی کاغذ بیاور» را خوانده بود (سه بار، به گفته‌ی خودش) او می خواست بداند آیا امکانش هست که برای برگزاری کلاس کارگاهی به ولز یعنی پایتخت شعر کابویی آمریکا بروم. ما به گفت و گو ادامه دادیم. گویی یکدیگر را می شناختیم. گویی دوستان قدیمی بودیم. خیلی زود و به راحتی، او شروع کرد به نقل داستانی جالب درباره به حقیقت پیوستن رؤیایی ناممکن، رؤیایی که پیش از اتفاق افتادنش آن را نوشته بود.

ماریان و شوهرش دامدار بودند. منطقه آنها آنقدر دور افتاده بود که در آدرس آن یک رقم hc<sup>۲</sup> (به معنای مشمول قرار داد بزرگراه ها) وجود داشت. یعنی به علت دور بودن همسایه ها از هم، اداره پست برای رساندن نامه ها با یک شرکت خصوصی نامه رسان قرار داد بسته بود. در ولز تنها یک خواروبار فروشی وجود دارد و در واقع این تنها فروشگاه شهر است که علاوه بر خواروبار فروشی، داروخانه هم هست، برای هر خرید دیگری باید به شهر توین فالز رفت که با ماشین دو ساعت راه است و یا به شهر الی کو 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، درباره گذشته اش صحبت کرد.

---

<sup>۱</sup> - Marian

<sup>۲</sup> - Highway Contract

«باید گذشته‌ی ما را بشناسی، من و شوهرم احساس می‌کنیم که در تمام زندگی با بچه‌های پیش دبستانی بوده ایم. ما خودمان هشت فرزند داشتیم و دو بچه را هم به فرزند خواندگی قبول کردیم. ما سه بچه آخرمان را در خانه درس داده ایم.»

اما زمانی که ماریان درباره داشتن بچه‌های پیش دبستانی در خانه حرف می‌زند منظورش فقط بچه‌ها نبودند. در واقع، می‌خواست با ظرافت به احساس مسئولیتی اشاره کند که او و شوهرش نسبت به مراقبت از والدین پیر خود داشتند.

مادر ماریان آرزایم داشت و بنابراین او به خوبی می‌داند که چقدر غم انگیز و ناراحت کننده - و حتی باعث احساس شکست و نفرت - است که شاهد باشی کسی که دوستش می‌داری، کسی که زمانی هشیار و سرزنده و متکی به خود بوده دچار آشفتگی می‌شود و به مراقبتی بیش از توان تو نیاز دارد.

بنابراین او شخصا نیاز به خانواده را برای کمک و مراقبت از افراد سالخورده احساس می‌کرد. «مراقبت از والدین آدم را محدود می‌کند. نه اینکه آدم دوست نداشته باشد که این کار را بکند. گاهی دیگران این طور قضاوت می‌کنند. کسانی که چنین قضاوتی دارند درک نمی‌کنند که گاهی مراقبت از سالمندان یا حتی بودن در کنار آنها چقدر دشوار است.

حتی یک دختر یا پسر با محبت و بخشنده نیز از فکر اینکه دیگر هرگز نمی‌تواند مستقل باشد یا دیگر هرگز نمی‌تواند بدون مادر یا پدر بیمار خود به مسافرت برود، می‌ترسد.

من این احساس را می‌شناسم. می‌دانم چقدر سخت است که کسی را همیشه همراه خود داشته باشی. اما این را هم می‌دانم که چقدر بد است احساس کنی در انجام وظیفه کوتاهی

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

ماریان در دفتر خاطرات خود از این دو راهی حرف می زند:

مادرم امروز صبح زمین خورد. ما صدای ضعیفی شنیدیم وقتی داشتیم از او مراقبت می کردیم و خودمان را به کنار تختش رساندیم. نمی دانم چطور محیط را برای او امن تر کنم. او خیلی ضعیف شده و مانند یک بیمار است. اما گاهی لج باز و رییس مآب و پرتوقع می شود. گاهی او مهربان و قدرشناس می شود. همچنین باید یاد بگیرم که لحظه های بد را نادیده بگیرم و لحظه های خوب را تقویت کنم و خوب به خاطر بسپارم.

خانواده های دیگر در این شرایط چه تصمیمی می گیرند؟ برای خیلی ها غیرممکن است که برای مراقبت از والدین مسن از کار و زندگی شخصی خود دست بکشند. اینها از کجا می توانند کمک بگیرند؟ چه کسی به ما کمک می کند؟

### به دنبال یک محل

در مدتی که او در اتاق انتظار بیمارستان ها و مطب دکترها نشست تا به بیماری جدی مادرش پی ببرد، که در نهایت آلزایمر تشخیص داده شد، بارها آرزوی خود را برای یافتن جایی که برای مادرش «خانواده ای دور از خانواده» باشد نوشت. حتی یک بار به اتفاق خواهرش به «سالت لیک سیتی» رفت تا از امکاناتی که برای سالمندان وجود داشت و به او توصیه شده بود را ببیند.

جین و آن فکر می کنند وقت آن رسیده که مادرشان به خانه‌ی سالمندان نقل مکان کند. از این موضوع چندان مطمئن نیستم، اما در هر صورت از آنجا دیدن کردم. سیتی کرسنتر و آپلند کو هم هستند اما کمبودهای زیادی دارند. هر دوی آنها مجموعه‌های بزرگی هستند که ظاهر و بوی بیمارستان‌های خیریه را دارند. کارکنان آنها رفتارشان دوستانه بود و در برخورد اول به نظر می رسید از سالمندان مراقبت می کنند. اما تعداد سالمندان در آنجا زیاد است و فضای سرد و بی روحی دارد! سالن‌های بزرگ و سرد، تعداد زیادی ویلچر و احساسی مثل انتظار برای چیزی گریزناپذیر - یعنی مرگ - (شاید هم من این طور احساس می کردم؟!)

پرسش‌های متعدد او در دفتر خاطرات نشان می داد که او مدام درباره جایگاه خودش در جهان می پرسد: «حالا چی؟ هدف من چیست؟ در این لحظه از زندگی ام چه کاری باید انجام دهم؟»

او گرفتاری‌های خود را به شکلی تصویری بیان می کند.

«به شدت این احساس را داشتم که در یک تقاطع هستم. این نکته را بارها در دفتر خودم یادداشت کرده‌ام. کوله پشتی ام را به پشت داشتم، زیر تابلو نشسته بودم و اصلاً نمی دانستم باید کدام طرف به دنبال مسیر بروم.»

ماریان همچنان روی کاغذ به رؤیایپردازی درباره‌ی خانه‌ای ادامه می داد که در آن به خانواده‌ها کمک می شد و می دانستند که در آنجا از والدین شان به خوبی نگه داری می شود. نه یک مؤسسه یا آسایشگاه سالمندان و نه یک بیمارستان. بلکه یک خانه، جایی که در آن آدم‌های مهربانی باشند که بتوانند از سالمندان نگه داری کنند. و با آنها ارتباط داشته باشند. با آنها

گفت‌وگو کنند و به داستان های آنها گوش دهند و همزمان مراقبت های جسمی که نیاز دارند را، برای آنها فراهم کنند.

ماریان می خندد و می گوید: «بنابراین به این ایده رسیدم که کسی باید کاری انجام دهد، اما اصلاً به فکر نمی رسید که آن کس خودم باشم.»

ماریان خیلی زودی پی برد که جستجوی او برای پیدا کردن مسیرش در زندگی همزمان بود با نیاز او به کم کردن از رفتاری های مادرش.

### پیشقدم شدن

گفت‌وگویی تصادفی با یکی از دامادهایش، اولین جرقه را به ماریان زد و برای اولین بار احساس کرد برای تحقق بخشیدن به این رؤیا باید خودش دست به کار شود. داماد ماریان به طور اتفاقی، بدون اینکه چیزی درباره آرزوی او یا آنچه نوشته بود بداند، یک روز به ماریان گفت: «تا حالا به این فکر کرده ای که خودت یک خانه‌ی سالمندان بسازی؟»

یکی از دوستان داماد ماریان با شرکتی جدید تأسیس در تماس بود به نام شرکت توسعه لانه‌ی زنبور<sup>۱</sup> که به کار ساخت خانه های کوچک برای سالمندان در سراسر کشور مشغول بود. ایده این کار از زمانی شروع شد که ماریان نیاز داشت؛ در خانواده دو شریکی که شرکت را تأسیس کردند افرادی بودند که به کمک نیاز داشتند.

ماریان تماس گرفت تا سرانجام پس از جستجوی بسیار توانست این دو شریک را پیدا کند و از اینجا بود که کارها به سرعت پیش رفت.

---

<sup>۱</sup> - Bee Hive Development

«در مدت یک هفته با نماینده شرکت ملاقات کردم و صحبت درباره پروژه را شروع کردیم. خیلی دوست داشتم زمانی که فهمیدم آنها هرگز خانه ای نمی سازند که بیش از نه نفر در آن ساکن شوند. با وجود اینکه هزینه سرانه اداره یک خانه هجده تختخوابی به مراتب ارزان تر از یک خانه هشت یا نه تخت خوابی است، آنها قول دادند که هرگز آن را بزرگ تر نکنند. نه نفر هنوز به یک خانواده شباهت دارد.»

«ما درباره ی امکان ساخت چنین خانه ای در نوادا صحبت کردیم.»

ماریان هنوز تردید داشت و آرزو می کرد این کاش کس دیگری خانه را بسازد. او هیچ اطلاعی درباره معمارها و جواز ساخت نداشت، حتی فکر نمی کرد بتواند این مجموعه را اداره کند. برای شروع خیلی شجاعت به خرج داد. هر روز باید چیزهای جدیدی یاد می گرفت. سروکله زدن با پیمانکارها و کارمندان بوروکرات دولتی نیاز به سرسختی داشت که او در خودش نمی دید. باید راه خود را از میان قوانین و مقررات پیچ و خم های قانونی می گشود و نیز از خودش در برابر شکاکان و بدبینان - که می گفتند جمعیت شهر برای چنین کاری کافی نیست - دفاع می کرد.

اما راهی برای خلاصی نبود؛ همه چیز دوباره به خودش برمی گشت تا همان کسی باشد که این کار را می کند.

«مثل اینکه کنترل همه چیز به دست کس دیگری بود. به هرجایی که در جوامع بزرگتر نگاه می کردیم تفاوتی نمی دیدیم. بنابراین در نهایت تصمیم گرفتیم به همین جا برگردیم.»

شش ماه پس از گفت‌وگویی که ماریان با دامادش داشت آنها در آسایشگاه را به روی اولین ساکنان باز کردند. ماریان با افتخار می‌گوید «ساختمان زیبایی است و در نوع خود پیشرفته‌ترین به حساب می‌آید. چیدمان آن خیلی برایم مهم بود و برای همین فضا عالی به نظر می‌رسد. با عکس و رنگ‌های دلنشین. هر اتاق از نظر تزئینات کمی با اتاق‌های دیگر تفاوت دارد. اما جالب‌ترین چیز درباره آن این است که خود ساختمان گرمای مطبوع و دلپذیری دارد.» به نظر می‌رسد که معجزه‌های کوچکی در آسایشگاه لانه‌ی زنبور اتفاق می‌افتد. مثلاً مردی به آنجا آمد که در مشکل پسندی مشهور بود. او سابقه اعتیاد به الکل داشت و خیلی بد دهن بود. طوری که هر محبتی را با تندی پاسخ می‌داد. اما همین آدم پس از دو هفته‌ی به ماریان گفت: «من قدر شما را می‌دانم، مرا تنها نگذار.»

یکی از زنانی که در آسایشگاه پذیرفته شده بود در مورد همه چیز شکایت می‌کرد و ایراد می‌گرفت. او دستگاه کنترل از راه دور تلویزیون را گرفته بود و اختیار تلویزیون را به دست داشت. این را دوست نداشت، آن کار را انجام نمی‌داد.

ماریان می‌گوید: «اما حالا مهربان‌تر شده است. پسرش به ما گفت: هرگز او را این طوری ندیده بودم. نمی‌گویم کاملاً تغییر کرده است، هنوز هم گاهی خیلی بداخلاق می‌شود، اما حالا مهربان‌تر شده است.»

### تسخیر و حفظ کردن گنجینه‌های ملی

زمانی که ماریان والدین مسن را با بچه‌های پیش دبستانی مقایسه می‌کرد، منظورش این بود که نشان دهد آنها تا چه حد بی‌دست و پا و حواس پرت هستند. و باید برای حرف‌های

غیرمنتظره و گاهی خنده دار آنها آماده بود. ما از بچه های پیش دبستانی انتظار نداریم همه ی کارها را درست انجام دهند و خودشان غذا خوردن بلد باشند. آنها گاهی در مقابل چشم دیگران کارهای خجالت آوری انجام می دهند. صداهای ناخوشایندی از خود در می آورند و یا خرابکاری می کنند و ما اهمیت نمی دهیم. ماریان می خواست نشان دهد که باید به کارهای سالمندان و نگاه عجیبی که به دنیا دارند با همین شکیبایی و لذت برخورد کرد.

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

«مادر من کمی قدبلند، شیک پوش و در حال حاضر کاملاً مجنون است. ما در آسایشگاه کسی را داریم که روزها غذا را آماده می کند و نفر دیگری که شب ها غذای اصلی را سرو می کند. یک شب مادرم پشت میز شام نشست و به اطراف نگاهی کرد و گفت: «خوب، آنها تحقیق خود را انجام دادند.»

ویرجینا، یکی دیگر از ساکنین آسایشگاه، که زبان تندى دارد، گفت: «منظورت چیه لی لیان؟» و مادر گفت: «خوب، آنها فهمیده اند از چه چیزهایی بدم می آید و همه ی آنها را در یک وعده سرو کرده اند یا می داند که چه زمانی برای من بد است، و همچنین برای سالمندان، او می گوید اگر او بخواهد خارج شود هرگز به او نمی پیوندم تا زمانی که رابین هود پیدایش شود.»

ماریان لبخند کم رنگی می زند.

«من و کارکنان آسایشگاه چنین حرف هایی را با هم در میان می گذاریم و همیشه از آنها لذت می بریم.»



بسیاری از ساکنان آسایشگاه دیدگاه های قدیمی و کلاسیک به زندگی همچون گذشته دارند. هیزل ۱۰۱ ساله است. او به ندرت بیش از یک کلمه به زبان می آورد اما دوم فوریه بی مقدمه گفت: «پسرم دوگ در روز گراندهاگ به دنیا آمد.»

او به تشویق کارکنان آسایشگاه داستان حیرت انگیزی درباره ی تولد دوگ تعریف کرد، داستان جالبی درباره جمع شدن همسایه ها برای کمک به تولد بچه ی هیزل. آن موقع برف شدیدی گرفته بود و جورج، شوهر هیزل، باید شصت مایل را با اسب به الی کو می رفت، از کوه های رابی و جاده های پر شیب و بادخیز می گذشت، تا دکتر بیاورد. در تمام راه از هر مزرعه ای که می گذشت اسب های تازه نفسی در انتظارش بودند. در بازگشت نیز همان رفتار محبت آمیز و دوستانه وجود داشت.

دکتر هود پیر را پیدا کرد؛ نه، نه تام جوان را، بلکه پدربزرگش را، یک کالسکه قرض کرد و راه بازگشت به مزرعه را در پیش گرفت. در تمام راه اسب های تازه نفس و کالسکه در انتظارشان بود. جورج و دکتر در هر مزرعه لباس عوض می کردند و به راه خود ادامه می دادند. از دیدن هر دو نفر خیلی خوشحال شدم. چند ساعت بیشتر طول نکشید تا پسر کوچولوی ما به دنیا آمد. پدرش خیلی به او افتخار می کرد.»

زمانی که هلن یکی دیگر از ساکنان آسایشگاه که بچه ای ندارد، داستان هیزل را شنید، گفت: «حتما زایمان طولانی داشتی.» ماریان هنگام پاسخ هیزل، لبخند می زد:

ارزشش را داشت. پسر خوبی است.

دوگ پسر هیزل الان هشتاد و دو سال سن دارد و آنها پس از تایپ کردن این داستان، آن را به او دادند. آدم هر چقدر هم که پیر باشد باز هم دوست دارد بداند که پدرش به او افتخار می کرده، و مادرش فکر می کند که درد زایمان ارزشش را داشته.

ماریان پس از دادن داستان به دوگ با کارکنان بیمارستان صحبت کرد و آنها تصمیم گرفتند موردی را به فهرست وظایف خود اضافه کنند. ماریان شرح داد: «ما قانوناً باید یک دفتر ثبت روزانه داشته باشیم که بیشتر به گزارش وقایع روز به یکدیگر اختصاص دارد. به کارکنان آسایشگاه گفتم بیایید این دفتر را به یک دفتر ثبت واقعی تبدیل کنیم. بیایید گفت‌وگوهای کوتاه و بامزه ای که اتفاق می افتد یا چیزهای اندوهناکی که می شنویم را یادداشت کنیم.»

حالا در فهرست وظایف ما سه هدف اصلی بیان شده است. انجام مراقبت های جسمی، ایجاد فضای گرم خانوادگی و سوم، نوشتن خاطرات این افراد که گنجینه های ملی به حساب می آیند. آنها نیاز دارند و شایسته این هستند که داستان های خود را تعریف کنند.»

برنامه این است که آنها را تشویق به گفتن داستان هایشان کنیم. آنها را بنویسیم و به صورت جزوه در اختیار بستگان آنها بگذاریم.

### دانستن اینکه ارزشش را دارد

یکی از بهترین نتایج این کار، به گفته ماریان، پاسخی است که از طرف مردم گرفته اند. «بسیاری از مردم می گفتند در این شهر کوچک تا حالا هیچ اتفاق خوبی نیفتاده است. و حالا این کار ما ثابت می کند که در اینجا هم اتفاقات خوب می افتد. مردم از کار ما حمایت کرده و به آن علاقه نشان داده اند. زمانی که وارد ساختمان می شوند نفس شان بند می آید چون خیلی

زیباست. انتظار نداشتند بتوانیم این کار را انجام دهیم. من از این بابت نمی توانم آنها را سرزنش کنم. چون خودم هم هرگز فکر نمی کردم این کار شدنی باشد.»

ماریان به خوبی می داند که این مسئولیت قمار خطرناکی است. آنها حتی تا آخرین پنی پولشان را در این کار سرمایه گذاری کردند. او نگران است که مبدا نتواند درآمدی کسب کند یا حتی در آخر ورشکست شوند.

«خودم می خواستم این کار را بکنم، اما از آن زمان تا حالا بارها خودم را به خاطر این تصمیم سرزنش کرده ام.»

یک شب، پس از ساعت ها، اتفاقی افتاد که ماریان را به درست بودن کارش متقاعد کرد. اتفاقی که به سختی می توان در قالب کلمات گفت:

«یک غروب، سرانجام موفق شدم مادرم را به رختخواب بفرستم. او زیاد نمی خوابد و زیاد هم نمی نشیند؛ مدام در حال حرکت است. کنار تختش زانو زدم تا همراه او دعا بخوانم. بعد به اتاق هلن رفتم و از او پرسیدم که آیا می توانم با او دعا بخوانم، و این کار را کردم.»

یک روز یکی دیگر از ساکنان آسایشگاه به نام آنجلا خیلی ناآرام بود. دایما درها را باز و بسته می کرد، با بچه گربه ها و افرادی از گذشته خود گفت و گوهای تخیلی داشت و لکه های نامریی روی سینک دست شویی را با وسواس پاک می کرد. آن شب ماریان برای اینکه آنجلا را آرام کند و دلداری بدهد کمی بیشتر پیش او ماند و همین کار را برای تک تک ساکنان آسایشگاه انجام داد.

«با تک تک آنها حرف زدم، به نیازهای آنها گوش کردم و با آنها درباره‌ی احساسات شان و چیزهای ازلی و ابدی صحبت کردم. زمانی که از آخرین اتاق بیرون آمدم و وارد حال شدم فقط چراغ های کم نور راهرو روشن بودند. در آن لحظه چنان آرامشی احساس کردم که در تمام زندگی ام سابقه نداشت. گویی بازوانی گرم و صمیمی تمام ساختمان را در آغوش گرفته بودند.»

ماریان سریع به شوهرش زنگ زد.

«با او تماس گرفتم و گفتم هر اتفاقی بیفتد ارزشش را داشت. حتی اگر مجبور شویم تا یک هفته دیگر در آن ببندیم. همین یک تجربه، ارزش آن همه تلاش را داشت.»

و او همچنان این احساس را دارد که ارزشش را داشت و اینکه ریسک بزرگی است.

«در عین حال بارها از آن متنفر شده ام چون دایما نگرانم و برخی روزها خیلی خسته می شوم و از پا در می آیم. درست مثل مادری که چند بچه‌ی کوچک داشته باشند. اما در نهایت فکر می کنم کار فوق العاده ای بود و از اینکه انجامش دادیم خوشحالم.»

### نوشتن چرخ ها را به حرکت می اندازد

اگر چه روال اتفاقات، ماریان را حیرت زده کرد اما اصلا متعجب نمی شود اگر بشنود نوشتن بخشی از فرآیندی بود که چرخ ها را به حرکت می آورد. او درباره تاثیر نوشتن می گوید:

«زمانیکه چیزی را می نویسی، دانسته های خود و خواسته های خود را مشخص می کنی. تا ندانی چه می خواهی نمی توانی به آن بری. نوشتن سبب می شود تصویر روشنی از خواست

خود پیدا کنی. ماریان می گوید خدا می تواند چیزی را که می خواهی به تو بدهد اما خودت باید به روشنی بدانی که چه می خواهی.»

و نوشتن به او فهماند که اولین گام را خودش باید بردارد. ماریان از دفتر یادداشت به عنوان جایی برای گردآوری نشانه ها و علایمی استفاده می کند که نشان می دهند همه چیز خوب پیش می رود و این کار ارزشش را داشت. این کار شهادت لازم برای عمل کردن را به او می دهد. با این آگاهی که اگر خطر را با جان بخرد از او پشتیبانی خواهد شد.

«این یکی دیگر از مزایای نوشتن است؛ این به من کمک می کند تا بفهمم چه اتفاقی دارد می افتد و قدر آن را بدانم. زمانی که نمی نویسم گاهی پیروزی های کوچک خود را نادیده می گیرم و فراموش می کنم به خاطر آنها سپاسگزار باشم.»

نوشتن به او شهادت عمل کردن داد.

### صفحات پیش گویانه

با توجه به کار بزرگ ماریان، خواندن این قطعه از دفتر یادداشت های او، که دو سال پیش از پیشنهاد دامادش نوشته شده، مرا به وحشت می اندازد:

«دوست دارم آسایشگاه کوچک مانند یک خانه احداث کنم که کارکنان آن بتوانند از سالمندان مراقبت کنند، با آنها چنان گرم بگیرند و غذا بخورند که گویی والدین و پدربزرگ و مادربزرگ خودشان هستند. تزیینات محل شاد و سرزنده، رنگارنگ و گرم باشد و آنها 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 تشویق به حرف زدن و رابطه خوب و شاد کند؛ جایی که ناتوانی ها به حداقل می رسند و توانایی ها تقویت می شوند. جایی که پرستاران چیزی بیش از کارمندان باشند، افرادی که دلشان پر از عشق و محبت است و می دانند مراقبت از کسانی که تا این حد به آنها نیاز دارند باعث می شود در زندگی شخصی خود نیز سعادتمند شوند. چون که آنها با دل و جان خدمت می کنند و می دانند که نیازهای دوران پیری خودشان هم با لطف و محبت تمام برآورده خواهد شد. و زمانی که به دنیایی می روند که پیر و جوان ندارد، تمام کسانی که از آنها مراقبت کرده اند به پیشوازشان خواهند آمد. شاید خودم هم پیرو و ناتوان شده ام یا فرض می کنم که چنین آرزویی می کنم.»

اگر چه ماریان به هیچ وجه خیالاتی نشده بود. بلکه در نوشته خود چیزی را بیان کرد که ذهنش از آن بی خبر بود. اما با تمام وجود می دانست. او در آرزوی خود، واقعیت را پیش از اینکه اتفاق بیفتد پیش بینی کرد. و نادانسته، نقش خود را نیز در این کار نشان داد. تقریباً چهار سال پیش از افتتاح آسایشگاه لانه‌ی زنبور، ماریان مطلب پیش گویانه دیگری را در دفتر یادداشت های خود نوشته بود:

حالا بهترین استفاده‌ای که از زندگی خودم می توانم داشته باشم چیست؟ بالاترین خوبی کدام است؟ این سؤال را از درون جوانی پرسیده ام و هنوز پاسخ آن را نمی دانم. زمانی فکر می کردم کار بزرگی خواهم کرد که مردم از آن نفع زیادی خواهند برد و نام مرا در کتاب های 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 به دست می آید.

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

### حالا شما

دفعه بعد که دستاورد کامل برنامه خود را به صورت نوشته شده شرح می دهید، یک گام دیگر به جلو بردارید و پاسخ این پرسش ها را نیز بنویسید: «جای من در این معادله کجاست؟ برای کمک به تحقق این هدف چه کاری از دست من ساخته است؟»

به گفت وگوهای دور و بر خود به دقت گوش کنید و نشانه ها و علایمی را گردآوری کنید که شما را وا می دارند ابتکار عمل را به دست گیرید.

پر جادویی وجود ندارد؛ این شما هستید که می توانید پرواز کنید.

## فصل ۱۵

### نامه نوشتن به خدا

مردم خاورمیانه اصطلاحی دارند «خدا از زبانت بشنود!» یعنی «باشد که خدا دعای شما را بشنود.»

که من می گویم «خدا را از قلبت بشنود.»

چرا نه؟

نوشتن دعا بر روی کاغذ راهی است برای حضور خداوند در زندگی شما، درخواست کمک، و سپاسگزاری.

به یکی از دفترهای یادداشت من یک دستمال کاغذی از شرکت هواپیمایی یونایتد چسبانده شده که جمله ای در کنار آن نوشته شده است. زمانی که در هواپیما بودم و فیلم خواننده‌ی عروسی را نگاه می کردم، این دستمال مناسب ترین چیزی بود که برای نوشتن در کنارم بود این فیلم شیرینی است، اما من توجه چندانی به آن نداشتم تا اینکه در صحنه غم انگیز قهرمان فیلم در غم از دست دادن نامزدش، متوجه این بیت روی تصویر شدم:

«من به خدای مداخله جو اعتقاد ندارم.»

او اعتقاد نداشت اما خدا به هر صورت مداخله کرد و او به دختری که به دنبالش بود نرسید. من به خدای مداخله جو باور دارم، خدایی که شخصا از من نگه داری می کند. گاهی هنوز این فکر احمقانه به نظر می رسد، به خودم می گویم مسلما خدای متعال کارهای به مراتب



مهم تری از پیدا کردن دفتر یادداشت گم شده‌ی من دارد، من به خودم می‌گویم مانند جنگ، قحطی، بمب‌گذاری‌های تروریستی و مردمی که رنج می‌کشند، جسمی و روحی.

این نامه‌ها به کجای بهشت می‌روند؟

خدای عزیز،

لطفاً به من کمک کن یادداشت‌های گم شده‌ام را پیدا کنم. مطالب خیلی مهمی در آن نوشته‌ام. آن دفتر جایی در دنیای توست: آیا آن را در یک کافی‌شاپ گذاشته‌ام؟ آیا آنها با من تماس نمی‌گیرند؟ یا آن را داخل کشویی می‌اندازند و منتظر تماس من می‌مانند؟ خداوند، لطفاً کمک کن. تو می‌دانی آن کجاست.

حتماً در بهشت جایی برای اشیای گمشده وجود دارد، یا شاید هم خدا یک مأمور رده پایین‌تر را مسئول این کار کرده است. من نمی‌دانم. تمام چیزهایی که می‌دانم؛ زمانی که به خدا نامه می‌نویسم، هر چقدر هم که کسل‌کننده باشد، خدا به آن نامه جواب می‌دهد.

**اجازه بدهید قلم پاسخ‌گو باشد**

بعضی اوقات جوابم در میان نوشته‌هایم است، به طوری که دارند با من گفت‌وگو می‌کند. من معمولاً شب‌ها پیش از خواب برای خداوند نامه می‌نویسم و بعد، اولین چیزی که در صبح انجام می‌دهم، در حالی که هنوز در خواب و بیداری هستم، هر دو سوی مکالمه‌ای را می‌نویسم که درون ذهن خواب‌آلودم می‌گذرد.

کلمات را با سریع‌ترین شکلی که به من می‌رسند می‌نویسم بدون اینکه برای ویرایش یا تحلیل آنها توقف کنم.

سؤال شب پیش را تکرار می‌کنم و بعضی وقت‌ها صریح بودن جواب مرا متحیر می‌کند.

خداوندا، نامه‌ی کارگردان برنامه کجاست؟

نامه درون یک کیف است، یک کیف سیاه زیر میز.

بعضی وقت‌ها جواب آن چیزی نیست که انتظار داشتم، اما همیشه سرشار از محبت و

دلسوزی است مانند دوست داشتن والدین، که هم حمایت می‌کنند و هم هشدار می‌دهند:

آیا دفترم در صندوق عقب ماشین کنار لپ‌تاپ دستی است؟

نه، آنجا نیست. از تو می‌خواهم نوشتن این کتاب را تمام کنی. این کار را برای تو راحت و

روان می‌کنم. 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! تو می‌توانی این کار را انجام

دهی - و پس از اینکه به آن فرصت بدهی جاری خواهد شد - این تنها چیزی است که شما نیاز

دارید. گم شده‌ات را زمانی خواهی یافت که قدرت‌های خود را پس‌بگیری و دوباره قدرت

خود را کشف کنی: تمام چیزی که تو نیاز داری در درون توست، تنها بنویس.

آیا هیچ شانس‌ی وجود دارد که فلاپی را پیدا کنم؛ می‌دانم خیلی چیزها را بر روی آن ثبت کرده

ام.

آن به سوی تو خواهد آمد. با جستجوی آن وقت خود را هدر نده.

کاری که گفته شده بود را انجام دادم و برگشتم سرنوشتن خودم.

با خوش‌شانسی من چند روز بیشتر طول نکشید که دفترم پیدا شد.

آیا این جواب را از ناخودآگاه خود می گیرید:

زمانی که هنگام شب سؤالی را می نویسید و صبح جواب آن را می گیرید، شکاکان خواهند گفت که این ناخودآگاه خودتان است که جواب می دهد. ممکن است آنها درست بگویند، اما شاید هم این خداست که شما را به آن بخشی از ناخودآگاه راهنمایی می کند که جواب در آن است.

پیش از اینکه جواب های دریافتی خودم را رد کنم و آنها را صرفا ناشی از تخیل خودم بدانم، اتفاق جالبی را به یاد می آورم که سال ها پیش برایم رخ داد. برنامه این بود خارج از ایالت برای گروهی که تعداد آن ها بیش از چهارصد نفر بود سخنرانی کنم؛ برگزارکنندگان جلسه از من دعوت کرده بودند که کتاب ها و نوارهای خودم را در اتاق پشتی به فروش برسانم. آنها حتی پیشنهاد کردند چند متصدی نیز برای دریافت پول ها برای فراهم می کنند.

این لطف بزرگی بود. من آن زمان نواری برای فروش نداشتم. سپس یادم آمد که هشت سال پیش برنامه ای داشتم که ضبط شده بود. دریافتم که پیام آن نوار برای این افراد بسیار خوب است؛ اما برای پیدا کردن نوار و تکثیر و بسته بندی آن فقط یک هفته وقت داشتم. اتاق نشیمن را که طاقچه های آن پر از نوارهای آموزشی و حتی نوارهای رادیویی با دیگر برنامه هایم بود جستجو کردم اما هیچ کدام مناسب به نظر نمی رسیدند. می دانستم کدام نوار را می خواهم اما هیچ کدام مناسب به نظر نمی رسیدند. می دانستم کدام نوار را می خواهم اما هیچ اطلاعی از محل آن نداشتم، فقط می دانستم که چنین نواری وجود دارد، اما هیچ سر نخیی از محل نوار

نداشتم. احساس ناامیدی می کردم، شاید بیشتر به این خاطر که نگران پول بودم؛ اگر نوار را پیدا می کردم کمک بزرگی برایم بود.

خدای عزیز

من نیاز دارم این نوار را پیدا کنم تا برای فروش در جلسه آخر هفته از آن تکثیر کنم. لطفا تا فردا صبح به من بگو آن را از کجا پیدا کنم - مستقیما، وقت برای هدر دادن نداشتم - همچنین می توانی صبح مرا به موقع از خواب بیدار کنی و با وجود اینکه امشب را دیر به رختخواب می روم کاملا سرحال و پرانرژی باشم؟

از تو به خاطر دوستانم و خانواده ام که مثل کوه راک پشت سرم ایستاده اند متشکرم.

صبح روز بعد خیلی زود از خواب بیدار شدم و دفتر یادداشتیم را به رختخواب بردم. هنوز گیج بودم اما جستجو را بی درنگ شروع کردم.

بسیار خوب، خداوندا، حالا بگو نوار کجاست؟

در اتاق زیر شیروانی.

ها؟ در اتاق نشیمن که همه ی نوارها را در آن نگه می داریم نیست؟

در اتاق زیر شیروانی.

من زمانی برای از دست دادن ندارم. همین حالا آن را نیاز دارم. اتاق زیر شیروانی جای بزرگی

است. کجای اتاق زیر شیروانی؟

داشتم عصبانی می شدم. هنوز مطمئن بودم که نوار در اتاق نشیمن است و دارند مرا دنبال نخود سیاه می فرستند.

به سمت چپ نگاه کن.

عجله کن. دنبال چی بگردم؟

یک جعبه‌ی کفش داخل جعبه‌ی بزرگ‌تر، در سمت چپ، وسط.

در حالی که هنوز شک داشتم و لباس خوب به تنم بود به راهرو رفتم و نردبان فنی اتاق زیر شیروانی را پایین کشیدم. از پله‌ها بالا رفتم، روی زانوهایم به سمت چپ رفتم و در آنجا جعبه‌ی بزرگی دیدم که قبلاً به آن توجه نکرده بودم. داخل آن را نگاه کردم و یک جعبه‌ی کفش را پیدا کردم که داخلش نوارهای قدیمی بود؛ و در میان آنها نواری را که دنبالش بودم و به آن نیاز داشتم یافتم.

این پیام کمکی خدا از چند نظر برایم سود زیادی داشت. نخست یکی از دوره‌های سخت زندگی‌ام را پشت سر می‌گذاشتم و این اتفاق به من خاطر نشان کرد که خداوند به من اهمیت می‌دهد. از طرف دیگر توانستم آن نوار را تکثیر کنم و ظرف دو هفته دویست کپی از آن را بفروشم که سود آن در آن دوره سخت کمک زیادی به من کرد.

از همه مهم‌تر اینکه (هنوز هم از این قسمت مسأله سر در نیاورده‌ام) این اتفاق به من ثابت کرد آن جواب‌ها دقیقاً از طرف خدا بود و نه ناخودآگاه خودم چون آن نوار را من در جعبه‌ی کفش در اتاق زیر شیروانی نگذاشته بودم و به هیچ وجه نمی‌توانستم از جای آن اطلاع داشته باشم.

به هیچ روش به جز همان راه.

## دریافت غیر مستقیم جواب

اگر نامه شما یک درخواست باشد پاسخ همیشه در نوشته صبح روز بعد ظاهر نمی شود. اما اگر آن را از راه دعانویسی درخواست کرده ای مطمئن باش که جواب آن را به زودی دریافت خواهی کرد.

سال ها پیش دخترم امیلی در یکی از سفرهای خود یک کتابچه کوچک در حدود بیست و پنج صفحه ای پیدا کرد و به عنوان هدیه برای من خرید که مرا سخت به هیجان آورد. این کتابچه در دهه‌ی ۱۹۲۰ چاپ شده بود و روش جالبی برای نقطه گذاری و استفاده از حروف ایتالیک داشت. در میان خط های آن کتابچه نکات مهم زیادی وجود داشت. به یاد می آورم که نویسنده اشاره زیادی درباره قدرت نوشتن کرده بود. هر چه فکر می کردم یاد نمی آمد که این کتابچه از کجا آمده بود و چطور می توانستم نسخه دیگری از آن را پیدا کنم. با چندین کتابفروشی تماس گرفتم اما کتاب کوچک تر از آن بود که در فهرست کتاب های موجود قرار گیرد. همچنین آنها نمی توانستند آن را سفارش دهند. چون کتاب خیلی قدیمی بود احتمال زیادی وجود داشت که کتاب دیگر چاپ نشده باشد.

درباره اسم نویسنده مطمئن نبودم، اما نام کتاب را به سختی می شد فراموش کرد. ناشران مدعی بودند که نام کتاب از پاسخ سریع به فرمول مطرح شده در دست نویس کتاب گرفته شده است: «این کار شدنیه!»

زمانی که همه‌ی راه ها با شکست رو به رو شد نامه ای برای خدا نوشتم، اسم کتاب را بیان کردم و سپس 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 می کند.

همان طور که بعدها معلوم شد این اتفاق نمونه ای بود از آنچه پسر عمویم لری آن را «کشفِ ذن» می نامد، یعنی یافتن چیزی به شکل کاملاً غیرمنتظره. همانند پیدا کردن ترانه ای که در جستجوی آن بوده اید در یک فروشگاه آلبوم های دست دوم. دو هفته پس 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 مسابقه ای که در آن شرکت می کنیم پیروز باشیم.

در جایی از این کتاب، بی مقدمه و طوری که انگار بعد به آن افزوده شده، به کتاب «این کار شدنی!» ارجاع داده شده بود و در ضمن اطلاعات لازم برای سفارش کتاب نیز آمده بود. تقریباً داشتم از هوش می رفتم. اینکه نویسنده کتاب مسابقه به این کتابچه کوچک هفتاد ساله اشاره کند یک چیز بود اما اینکه اطلاعات لازم برای سفارش آن را نیز در کتاب خود بگنجاند خوش شانسی به شمار می آمد.

یک هفته بیشتر طول نکشید که یک نسخه از کتاب را تهیه کردم. دوست جوانم شارلوت دایما برای خدا نامه می نویسد بی آنکه انتظار جواب مکتوب داشته باشد. شارلوت دانش آموزی شانزده ساله است که در همسایگی ما زندگی می کند. یک روز شنید که من با مادرش درباره نامه نوشتن برای خدا گفت و گو می کنیم.

او با خجالت برخی از نامه هایی را که نه فقط برای خدا بلکه برای بسیاری از اشخاص مقدس نوشته بود نشانم داد.

زمانی که شارلوت گفت که می تواند این نامه ها را در اختیار بگذارد واقعا تحت تأثیر قرار گرفتم. در این نامه ها عمقی وجود دارد که برای من، هم قابل توجه و هم هیجان انگیز بود. آنها با معصومیت و زیبایی خود بر این حقیقت اعتقاد داشتند که دعا کردن مثل حرف زدن با یک دوست قابل اعتماد و دانا مفید است.

خدای عزیز

خوب، امروز تو را برای کمک بیشتر در مورد چیزهای زیادی که در زندگی ام دارد اتفاق می افتد صدا می زنم. هیچ کدام از آنها مهم تر از دیگری نیست. اولاً از تو می خوام به من کمک کنی خوش هیكل باشم. نیاز دارم 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. تنها به کمی کمک و انگیزه نیاز دارم. به دلیل کمکی که حالا برای کم کردن وزنم به من کردی متشکرم.

دوم اینکه، از تو می خواهم کمک کنی برای امتحانات نهایی که در پیش است کاملا 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 تقاضا دارم بهترین شغلی که می توانم در تابستان داشته باشم بدهی. و در آخر از تو می خوام کمک کنی وظایف جدیدم را به عنوان نماینده بچه های مدرسه به خوبی



انجام دهم. به من کمک کن تا موفق باشم و هرگز به راه خطا نروم. کمک کن رابطه ام با دیگران حفظ کنم اما همزمان شغل و زندگی خودم را داشته باشم.

از اینکه به دعاهای من گوش کردی متشکرم و می دانم که چیزهای زیادی از تو خواسته ام اما می دانم همیشه بهترین چیزها را برایم تهیه می کنی. الان ساعت یازده و پنج دقیقه است. و من فردا باید ساعت شش صبح بیدار شوم و به تو شب بخیر می گویم.

با عشق همیشگی و بدی

شارلوت جین

شارلوت انتظار نداشت مستقیماً جواب بگیرد اما او مطمئن بود دعاهایش شنیده شده. نامه ای که چند ماه بعد نوشته شده نشان می دهد که ایمان قوی او بدون پاداش نماند.

خداوند بزرگ

حالتان چطور است؟ خوب، در حالی که دارید زندگی و شرایط دیگران را تغییر می دهید می خواهم به دلیل تغییری که در زندگی من ایجاد کردید از شما تشکر کنم. همین حالا داشتم نوشته های قبلی ام را می خواندم و از تعجب خشکم زد! تغییراتی که در زندگی من ایجاد کردید جالب است. تابستان خوبی بود. به اتفاق گروه جوانم دو سفر خوب داشتم و کار تابستانی ام به عنوان تایپیست انعطاف پذیریم ام را حفظ کرد. همچنین مهارتم را در تایپ افزایش دادم (کاری که فکر می کردم غیرممکن باشد). همچنین، وضعیت تحصیلی ام خیلی خوب اس، حتی با وجود برنامه فشرده ای 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. هر چند که دیگر چندان نگران آن نیستم.

به هر حال خیلی دوستتان دارم و متشکرم. شارلوت جین

### تشکر و ستایش کردن

نامه هایی که شارلوت در اختیار من گذاشت این نکته را یادآوری کرد که دعا کردن فقط خواهش و تقاضا نیست بلکه ستایش و شکرگزاری هم هست. تمام نامه ها نباید تنها برای درخواست کمک به خداوند باشد.

دوست دارم لحظه ای را به تشکر از خداوند اختصاص دهم که توانستم دوران سختی از زندگی ام را به سلامت سپری کنم. که آن را به تجربه معنوی تعالی بخشی تبدیل کرد، و همیشه به دعاهایم گوش سپرد. که هر جا قدم می زنم با من هست و در سختی و تنهایی دستم را رها نمی کند. همچنین از شما به دلیل محیط زیبایی که دارم سپاسگزارم. مخصوصا به دلیل رنگین کمان ها و غروب ها. از شما به دلیل داشتن چنین خانواده ای و چنین آدم های جالبی که پشتیبان من هستند سپاسگزارم. همچنین سپاسگزارم که چنین روح بزرگی به من دادید و می دانم که می توانم با آن به جاهای زیادی برسم. و خواهم رسید. البته نه بدون راهنمایی، همراهی و حمایت شما. سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم. خواهش می کنم اگر کاری هست که می توانم برای خدمت به شما انجام دهم آن را برایم آسان کنید. برای همیشه مدیون شما هستم. دوست دار همیشه گی.

شارولت جین

## پیشاپیش از شما تشکر می کنم

تشکر کردن از خدا پیش از اینکه کاری را انجام دهید. یکی از عالی ترین جواب های دعاست. چنین دعای زبانی حکایت از اطمینان شما دارد که اگر آرزوی قلبی خود را به او بگویید حتما آن را به شما خواهد داد.

در انجیل لوقا<sup>۱</sup> گفته شده «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، کمدی نویس و عضو انجمن ملی سخنرانان، چنین نامه پیشگویانه ای برای خداوند نوشت و از او به خاطر شوهری که هنوز داشت تشکر کرد. این نامه نتیجه تلاش ناکحام او بود برای آشنا شدن با شریک زندگی خود از راه های سنتی موجود برای افراد مجرد. او از خوانندگان مداوم آگهی های دوست یابی در روزنامه ها بود و در عرض دو سال به هفتاد و چهار آگهی جواب داد که خود یک رکود است.

«خط نهصد من آنقدر اشغال بود که شرکت مخابرات پرسید می خواهیم آن را مسدود کنم.» او چنان مهارتی در دوست یابی پیدا کرد که برنامه مشهور ری را برای مجردها طراحی نمود به نام «هنر دوست یابی» که در مجله لایف، معرفی شد. ولی هنوز همسر مناسب خود را پیدا نکرده بود.

---

<sup>۱</sup> - St. Luke

سرانجام دوستش بارت<sup>۱</sup> برای یافتن همسر مناسب چنین توصیه ای به او کرد: «تنها آن را به عهده فرشته ها بگذار. ماریانا» و فرشته ای پارچه ای به او داد که آن را برای یادآوری روی لبه‌ی پنجره اش گذاشت.

ماریانا برای سخنرانی به تمام دنیا و حتی جاهای عجیبی مثل بحرین و کویت سفر کرد و همراه با کسانی مثل کالین پاول<sup>۲</sup>، جان سانانا<sup>۳</sup>، مارسیا کلارک<sup>۴</sup> و کریستوفر ریو<sup>۵</sup> در برنامه های مختلف شرکت کرد.

گاهی احساس می کرد چیزی در زندگی اش کم است. به قول خودش می گفت «ملاقات و ازدواج با یک مرد جالب است.»

او همچنان به آگهی های دوست یابی جواب می داد، اما پس از رفتن سرقرار، از اینکه می دید توصیفات اغراق آمیز و نادرست آگهی ها با واقعیت مطابقت ندارد سرخورده می شد. تا اینکه یک روز صبح در مجله محلی کالیفرنیا «برلین گیم»، آگهی ساده ولی خنده داری خواند و از خنده ریشه رفت:

نفس می کشد، ضربان دارد، و می تواند بدون کمک غذا بخورد. اگر خندیدید تماس بگیرید...  
او از این مرد خوشش آمد و تصمیم گرفت تماس بگیرد.

---

<sup>۱</sup> - Burt

<sup>۲</sup> - Colin Powell

<sup>۳</sup> - John Sununu

<sup>۴</sup> - Marcia Clrk

<sup>۵</sup> - Christopher Reeve

ماریانا پیش از گرفتن شماره، رفت تا ظرف آب سگش را پر کند. و در اینجا بود که متوجه شد دوست فرشته اش برت داخل سبک ظرف شویی افتاده است.

فرشته را برداشت و آن پارچه را بغل کرد.

«مطمئناً این نشانه ای بود از اینکه مرد رؤیاهای من در راه است.»

مردی که آن آگهی خنده دار را چاپ کرده بود فردریک نام داشت. آنها تلفنی صحبت کردند اما هرگز قراری با هم نگذاشتند. یک بن بست دیگر.

هشت ماه بعد، یک روز که ماریانا از یک سخنرانی بین المللی بر می گشت در هواپیما احساس تنهایی می کرد. در همین موقع کتابچه ای از کیفش در آورد، نامه ای به خدا نوشت و در آن مرد مورد نظر خود را شرح داد.

«آن را در زمان حال نوشتم. و همه چیز را خیلی دقیق و با جزییات کامل نوشتم.»

او نامه را به عنوان دعای سپاسگزارم نوشت.

خدای عزیز،

به خاطر شوهرم خیلی از تو متشکرم. او صددرصد به من متعهد است، همسر دیگری ندارد، آدمی روحانی است و با هم خیلی می خندیم. او بهترین دوست من و یک نامزد شگفت انگیز است. و عمیقاً عاشق هم هستیم. ما با هم پیوند نزدیک ذهنی، روحی، روانی، اجتماعی، جسمی و فکری داریم. ما در زندگی تفاهم داریم، در زمینه‌ی کاری موفق و راضی هستیم و حیوانات را دوست داریم. زمانی که از هم دوریم عاشق هم هستیم و به هم اعتماد کامل داریم. رابطه‌ی ما رابطه‌ی ای راحت و آسوده است، با شادی و سرخوشی بسیار. ما تفاوت های خود را به

راحتی با هم در میان می گذاریم. ما برای همدیگر جذابیت زیادی داریم. ما هر دو می خواهیم و برنامه ریزی کرده ایم که زندگی خود را با هم بگذرانیم. خانواده های ما به همدیگر عشق می ورزند. ما با هم سفر می کنیم و روزهای تعطیل را با هم جشن می گیریم. به خاطر شریک و بهترین دوست همه زندگی ام از تو متشکرم.

پس از چند روز که او به خانه بازگشت، تلفن زنگ خورد. فردریک بود.

«او در حال تمیز کردن اتاقش بوده که شماره تلفن مرا پشت کامپیوتر پیدا می کند. با هم ملاقات کردیم. سه ماه نامزد بودیم و نه ماه بعد ازدواج کردیم.»

این به سه سال پیش باز می گردد. امروز ماریانا و فردریک دقیقاً همان نوع زندگی زناشویی را دارند که او پیشاپیش به خاطر آن از خدا تشکر بسیار کرده بود. نوشتن نامه به خدا، عجب فکر بی‌همتایی و خبر خوب این است که برای فرستادن این نامه نیازی به تمبر و صندوق پست ندارید.

## حالا شما

نامه هایی برای خداوند بنویسید تا از او ستایش و سپاسگزار باشید. یا شب ها برای خدا نامه بنویسید، بپرسید، یا در موقع گرفتن تصمیم های مهم از او راهنمایی بخواهید. زمانی که صبح از خواب بیدار شدید اجازه بدهید پاسخ از راه قلم به شما برسد. شاید این صدا عجیب باشد اما آسیبی به شما نمی زند.

خدای عزیز،

در این مسأله به من کمک کن.

چطور می توانم مایحتاج خانواده ام را تأمین کنم.

خداوندا، آیا مرا دوست داری؟

آیا کاری که می کنم درست است؟

راستی، پلیورم را ندیده ای آن را گم کرده ام؟

از جواب ها شگفت زده خواهید شد و پلیور خود را پیدا خواهید کرد.

## فصل ۱۶

### مقاومت پر معناست

زمانی که می فهمید در برداشتن گام بعدی برای رسیدن به هدف خود تردید می کنید، این آسان است که تردید خود را به برنامه زمانی خسته کننده یا همکاری نکردن دیگران بیندازید. چه حدسی می زنید؟ این شما هستید که راه خود را برای رسیدن به مقصود سد کرده اید. اجازه بدهید چرایی این ماجرا را پیدا کنیم؟

#### داستان ترینا<sup>۱</sup>

من خیلی اتفاقی دوستم ترینا را دیدم. او در خیابانی شلوغ که من با ماشین از آن می گذشتم منتظر اتوبوس بود. او را دعوت کردم تا با هم در کافه و یواچی قهوه بخوریم و سپس با ماشین او را به خانه اش برسانم. چون تقریباً شش ماه بود که همدیگر را ندیده بودیم خیلی چیزها قرار بود به یکدیگر بگوییم.

ترینا زنی جوان، سر زنده و کاملاً جذاب بود. او به تازگی از سفری به ایرلند برگشته بود و با خوشحالی می گفت که با یک سوغات بزرگ بازگشته است، نماد افسانه ای به شکل چروانه. در بین حرفایش، برایم درباره خوابی که دیده بود و آخرین پیشرفت های زندگی اش صحبت کرد.

پس تکه کاغذ زرد پنج در پنج سانتی متری را نشانم داد که روی صفحه اول دفتر نامزدی اش چسبانده بود، تکه کاغذ ساده ای که پشت آن یک تاریخ شرح داده بود. آن تکه کاغذ چهار

---

<sup>۱</sup> - Trina



گوش ماجرای را بیان می کرد که باید اتفاق بیفتد. اولین گام برای رسیدن به آرزویی که خیلی منتظر بود.

ترینا درباره گذشته خود برای من گفت. او دانشجوی اقتصاد بوده، که از همان کلاس اول برای کار در رشته خودش شور و اشتیاق زیادی داشت. همیشه فکر می کرد به کار گرفتن اصول اقتصاد به شکلی عملی می تواند دنیا را کلا عوض کند.

برای همین در کلاس دیگری شرکت نکرد و هر کتابی را که به دست می گرفت باید حتما درباره اقتصاد می بود. هر چه بیشتر خواند، بیشتر مطمئن تر می شد که می خواهد به کشورهای در حال توسعه به شکلی طبیعی و مادی کمک کند اما اصلا نمی دانست باید از کجا شروع کند. چطور می توانست از مدرک لیسانس تجارت در جهت توسعه اقتصادی برسد؟

«نمی دانستم چه مسیری را خواهم گذرانم اما می دانستم که دوست ندارم وارد سیاست شوم و این رشته مرا ناامید می کرد؛ فکر می کردم سیاست تنها راه برای وارد شدن به عرصه‌ی سیاست گذاری و نظریه پردازی است.»

زمانی که شنید سپاه صلح از میان دانشجویان اقتصاد عضو می پذیرد وارد بخش آموزشی سپاه صلح شد اما بعدها دریافت که انتخاب درستی نبوده و این کاری نبود که می خواست انجام دهد.

«درس دادن با طبابت نوعی کمک فوری است اما مساله مهم پول است. کشورهای فقیرتر جهان، اقتصاد با ثباتی ندارند.»

ترینا یک بار دیگر ناامید گشت و فکر کرد سازمانی که کار مورد علاقه او را انجام دهد وجود ندارد.

«رؤیای بزرگی در سر داشتم بدون آنکه راهی برای عملی کردن آن داشته باشم، بنابراین تسلیم این وضعیت نشده ام.»

در این زمان ترینا به زندگی خود ادامه داد. کارش دستیار هماهنگ کننده جشنواره موسیقی المپیک تابستانی بود. برنامه ای سه ماهه برای موسیقی که با کوآرتت فیلادلفیا<sup>۱</sup> آغاز می شد. او از کارش لذت می برد و از بودن در یک سازمان غیرانتفاعی هنری که نقشی اصلی در جامعه دارد لذت می برد. اما بدون رودربایستی اعلام می کرد «حالا که در دهه بیست زندگی خود هستم این کار را انجام می دهم، اما پس از آن چه؟ نمی خواهم بقیه زندگی ام را سرگرم این کار باشم.»

ترینا به من گفت که مدتی را به صورت داوطلب در جایی به نام واشنگتن ورکس<sup>۲</sup> بوده و در یک دوره هشت هفته ای برای آموزش زنان تحت پوشش خیریه و جهت آمادگی برای رفتن به سرکار شرکت داشته است. زنان در این دوره آموزش هایی مانند مهارت های منشی گری، کار با کامپیوتر و پاسخگویی تلفن را آموزش می دیدند و به آنها کمک می شد تا شغل مناسبی برای خود پیدا کنند.

---

<sup>۱</sup> -The Philadelphia String Quartet

<sup>۲</sup> - Washington Works

ترینا به عنوان حامی زنانی فعالیت می‌کرد که در این دوره ها شرکت می‌کردند. زمانی که در این دوره ثبت‌نام کرد زنی را به او معرفی کردند که سه فرزند داشت و بیست و شش ساله بود. «حس می‌کردم بیشتر از آنکه من به یاد بدهم، از او یاد گرفته‌ام دلش هم شجاعت باور نکردنی او بود.»

ترینا همچنین به شغل هماهنگ کننده جشنواره موسیقی، کاری داوطلبانه، در هفته چند بعد از ظهر نیز در یک گالری هنری کار می‌کرد. به تازگی یک شب او به من گفت که هیچ مشتری یا بازدیدکننده‌ای در گالری نبود. او تنهای تنها بود و خسته شده بود. همچنین روزنامه‌ای برداشت تا آن را خیلی سطحی بخواند اما نگاهش به مقاله‌ای افتاد که درباره زنی از همان منطقه نوشته شده بود.

در آن مطلب کوتاه شرح داده بودند که این زن به تازگی به مقام مدیریت اجرایی گلوبال پارتنرشپ<sup>۱</sup> انتخاب شده است. مأموریت این سازمان بین‌المللی غیرانتفاعی کمک به اقتصاد کشورهای جهان سوم با استفاده از «وام‌های کوچک» بود. آنها با تأسیس بانک‌های روستایی و دادن وام‌های کوچک به زنان نیازمند، به آنها برای راه‌اندازی کسب و کارهای خانگی کمک می‌کردند.

به دلیل وجود این برنامه، آنها می‌توانستند به جای زندگی در فقط کامل، درآمد کافی برای سیر کردن خانواده‌های خود کسب کنند، بچه‌های خود را برای تحصیل به مدرسه بفرستند، برای کارهای خود بازاریابی نمایند و پول وام را با سود پرداخت کنند.

---

<sup>۱</sup> - Global Partnerships

ترینا با خواندن این مطلب بسیار شگفت زده شده بود. چشمان او از شگفتی بسیار باز شده بود و تحت تأثیر این توضیحات قرار گرفت.

«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. استفاده از گام های کوچک، توجه داشته های یک کشور و تقویت نقاط قوت آن است و گویا شرکت گلوبال پارتنرشپ هم همین کار را می کرد: ایجاد تغییرات کوچک و محلی به جای تغییرات بزرگ که ممکن است بعدها از بین برود.»

اگر چه تمام اطلاعات او درباره گلوبال پارتنرشپ تا آن لحظه به همان چند پاراگرافی خلاصه می شد که در یک روزنامه خوانده بود، ترینا به سختی می توانست هیجان خود را پنهان کند.

«مستقیماً به خودم گفتم می خواهم وارد این شغل شوم.»

در این لحظه بود که او نام شرکت، شماره تلفن، آدرس و نام مدیر اجرایی جدید را یادداشت کرد. او می تواند با آنها تماس بگیرد، پرسش های بسیاری درباره کارشان بکند. ببیند اگر اطلاعات را برای او فرستادند؛ از آنها بخواهند که می تواند همکاری کند یا نه.

خیلی ساده و کامل به نظر می رسید.

«کامل بود، شامل همه ی آن کارهایی بود که می خواستم انجام بدهم و در فکرم 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 هیچ اقدامی در مورد آن کار نمی کرد.

### رسیدن به اصل مساله

باید خیلی تلاش می کرد تا آن یادداشت یادآوری را نادیده بگیرد. هر روز آن را می دید اما تماس نمی گرفت، چرا او تماس نمی گرفت؟

زمانی که این سؤال را از او پرسیدم ترینا ابتدا تلاش کرد بهانه بیاورد و گفت که سرش خیلی با کار در گالری، جشنواره موسیقی و کار داوطلبانه مشغول است. هر چه بیشتر درباره آن حرف می زدیم او بیشتر اقرار می کرد که کار زیاد نبود که او را از گرفتن آن شماره باز می داشت و سرانجام آهی از سر تسلیم کشید و می دانست کسی جز خودش مانع از این کار نمی شد.

«می دانی، زمانی که سرانجام 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 بشکنند. احساس می کنم برداشتن گوشی تلفن و تماس گرفتن با آن خانم خیلی سخت است اگر چه خیلی دوست دارم با او گفت و گو کنم این کار سخت است به این دلیل که دقیقا همان کاری است که می خواهم.» از ترینا پرسیدم آیا دوست دارم درباره علت مخالفت خود بنویسد تا بفهمد چرا معطل می کند. با او قاعده کلی را در میان گذاشتم که سال هاست به دیگران آموزش می دهم و به آن اعتقاد کامل دارم: مقاومت معنادار است و راه گذشتن از آن رفتن به فراتر از مقاومت است و نه فقط غلبه بر آن.

همان و همان لحظه از او دعوت کردم که قلم و کاغذ بردارد، شروع به نوشتن کند و به نوشتن ادامه دهد. تا با کنار زدن لایه ها به هسته‌ی مساله برسد.

ابتدا کمی ناراحت بود سپس 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 احتمالا همگی جاافتاده تر از من هستند و تجربیات زیادی دارند. چرا باید آدمی مثل من را انتخاب کنند، کسی که چندان تجربه ای ندارد؟

از اینکه تماس بگیرم و بگویم می خواستم و... و... و... اطلاعات بیشتری درباره کار شما کسب کنم. نمی دانم چه بگویم. من آموزش های لازم در زمینه اقتصاد ندیده ام و این کار چیزی بیش از یک احساس یا غریزه است. بزرگ ترین مساله این است که احساس می کنم نمی توانم درباره کاری که می خواهم انجام دهم هوشمندانه حرف بزنم.

سپس ترینا زمانی را به یاد آورد که در ایرلند بود و برای کریسمس با خانواده ای ایرلندی به خانه رفت. او از کلر به دوبلین بازمی گشت و سه ساعت را با دوستش میشل و برادر بزرگ تر او آدریان، که هر دوی آنها فارغ التحصیل اقتصاد بودند در ماشین بود.

زمانی که 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 کشورهای در حال توسعه کار کنم، آدریان عصبانی شد و گفت نمی دانم چرا شما آمریکایی ها فکر می کنید همه کاره‌ی دنیا هستید. فکر می کنید می توانید به جهان سوم بروید و همه چیز را عوض کنید.

تمام راه تا دوبلین مرا سرزنش کرد. اصلاً فرصت حرف زدن به من نداد و مدام شرح می داد که چرا فکر من اشتباه است.

ترینا با نوشتن فهمید که سایه حرف های آدریان هنوز تا چه حد روی او سنگینی می کند، و چطور آنها را درونی کرده و او را بر سر دوراهی قرار داده است.

می خواهم به او چه بگویم؟ لابد فکر می کند من از آن دخترهای بازیگوش و دیوانه و احساساتی هستم که نمی دانم درباره چی حرف می زنم.

زمانی که ترینا نوشتن را تمام کرد و خندید. ناگهان همه چیز معنا پیدا کرد. وقتی با خودت روراست باشی، محدودیت ها از بین می رود. احساس آرامش می کرد، گویی که بار سنگینی را که مدت های طولانی بر پشت خود حمل می کرد زمین گذاشته است.

زمانی که علت مخالفت خود را پیدا کنی، موانع برداشته می شود، و آماده رسیدن به هدف می شوی. زمانی که صاحب زندگی خود می شوی راه پیمودن زندگی خود را باز می کنی.

کمتر از یک هفته پس از ملاقات ما، ترینا به یک مهمانی رفت که به مناسبت مدیران داوطلب محلی شرکت واشنگتن ورکس برپا شده بود.

او با زنی صحبت کرد که او نیز با زن دیگری در حال گفت و گو بود. ترینا خودش را به آن زن معرفی کرد و از او پرسید از کجا آمده.

آن زن در جواب لبخندی زد و گفت: «من تازه یک کار جدید پیدا کرده ام. من مدیر اجرایی گلوبال پارتنرشپ هستم که یک سازمان غیرانتفاعی است.»

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

ترینا هرگز مطالعه را متوقف نکرد، و هرگز از آرزوی خود برای ایجاد تغییرات جهانی به کمک اصول اقتصادی، کمک به مردم نیازمند برای داشتن یک زندگی خوب متعال و از بین بردن گرسنگی از جهان، تسلیم نشد. یک تماس تلفنی وحشتناک تقریباً او را متوقف کرده بود تا اینکه دنیا برای کمک به او در دوراهی ای که برگزیده بود کمک کند.

### حالا شما

مقاومت پر معناست.

این کلمات علامت گذاری شده ارزش آن را دارند که بر آنها تأکید شود. شما در زندگی خودتان در برابر چه چیزی مقاومت می کنید؟ در کجای زندگی عقب نشینی کنید؟ دلیل درونی خود را از پرهیز بنویسید. چرا از پیشروی، احساس خطر می کنید؟ شاید فکر کنید دلیل آن نیروهای خارجی است. فشار کار، پایین بودن موجودی بانکی، حمایت نگران خانواده یا همسر. ادامه بدهید، آن را به گردن دیگران و چیزهای دیگر بیندازید. با اینها شروع کنید تا از فکرتان خارج شوند. و بعد آنقدر به نوشتن ادامه دهید تا به حقیقت برسید. چه چیزی در شماست که موجب می شود از برداشتن گام بعدی طفره بروید؟

حقیقت شما را رها می کند. و این رهایی به دنیا کمک خواهد کرد تا در مسیر ادامه دهید.



## رها کردن، برقراری تعادل

در داستان الین همچنین بر وارد شدن عناصر آیینی بدون الگوی نوشتن برای محقق کردن آن، چیزی که نظر مرا جلب کرد مفهوم «آمادگی برای رها کردن» بود. این مفهوم نکاتی تازه در این فرایند وارد کرد که در گذشته به آن نپرداخته بودم.

مراسم بومیان آمریکا به این معناست که نه فقط خواسته های خود را از زندگی مطرح کنند بلکه آنچه را نمی خواهند تسلیم شوند، به دور بریزند. کتاب الین ساده زیستن را توصیه می کند که وقتی چیز تازه ای را وارد زندگی خود می کنید چیزهای کهنه را کنار بگذارید یا آن را دور می ریزید. مثلاً اگر اسباب بازی تازه ای برای فرزند خود خریده اید یکی از اسباب بازی های کهنه را به دیگران ببخشید. یا اگر وسیله ای تازه برای آشپزخانه خریده اید، وسیله قدیمی را دور بیندازید. یا اگر کتاب تازه ای خریده اید به قفسه کتاب ها بروید و کتابی قدیمی را به یکی از دوستان خود بدهید. به عبارت دیگر با دست شستم از چیزی که دیگر نیازی به آن ندارید جا را برای چیزهای تازه باز کنید.

مارک ویکتور هاسن<sup>۱</sup> در کتاب سوپ جوجه برای روح<sup>۲</sup>، روشی را مطرح می کند که من یک بار آن را امتحان کردم و مؤثر واقع شد. او پیشنهاد می کند روی تک تک لباس هایی که در کمد دارید یادداشت هایی را با اعداد ۱ تا ۱۰ بچسبانید. یادداشت شماره ۱ عبارت است از

---

<sup>۱</sup> - Mark Victor Hansen

<sup>۲</sup> - Chicken Soup for the Soul

«عاشق آن هستم، آن را همیشه می پوشم» و شماره ۱۰ «این لباس را من هرگز نمی پوشم مگر اینکه به یک مهمانی لباس های سنتی دعوت شدم» کار برچسب زدن را به سرعت انجام داده و اجازه ندهید احساسات بر شما غلبه کند. سپس برگردید و تمام لباس هایی را که اعداد آنها بیشتر از ۳ است را دور بریزید و یا به مؤسسات خیریه بدهید و یا به یک دوست ببخشید.

اگر این کار را بکنید ابتدا کمد لباس های شما خیلی خالی به نظر می رسد (چه حدس می زنید؟ نظر شما در مورد این هسته چیست؟) و جادوی آن همین جا اتفاق می افتد. ظرف چند ماه کمد دوباره پر می شود اما این بار تنها با شماره های ۱ تا ۳؛ همچنین، کمد با لباس هایی پر می شود که آنها را واقعا می پوشید. اگر مثل من باشید که حتی خرید آنها را هم به یاد نمی آورید. بنابراین به این شکل نیست که ناگهان برای آن هزینه زیادی بکنید و برداشت زیادی از بودجه خود داشته باشید. به جای آن یک روز نگاه می کنید و می بینید کمد شما دوباره پر شده و دیگر نیازی به دسته بندی آنها نیست. این همه لباس از کجا آمده؟ شاید ژاکت را دوستی به شما هدیه داده یا شلوار را روزی خریدید که به بازار رفته بودید تا برای کس دیگری هدیه بخرید در هر حال موقع پرداخت، آنها را علامت گذاری نکرده اید.

نکته اینجاست که اگر آماده دور انداختن چیزهایی باشید که دیگر به درد نمی خورند، جا را برای چیزهای جدید و بهتر باز می کنید؛ چیزی که بهترین باشد. جالب اینجاست که این اتفاق، همان طور که مارک ویکتور وعده داده، اتفاق خواهد افتد.

معنای آن روشن است، در زندگی ما باید بیشتر آماده دور ریختن چیزهای کهنه، چیزهایی که دیگر کمکی به ما نمی کنند باشیم، تا برای چیزهای تازه جا باز کنیم و آماده شویم.

در طی سال‌ها، در سمینارهای زیادی در زمینه‌ی «تأثیرات انسان/ رشد شخصی» شرکت کرده‌ام. این سمینارها همیشه با شکل‌های مختلفی از یک چالش واحد شروع می‌شوند. یعنی پاسخ دادن به سه سؤال اصلی بشر، مانند پرسش‌های یک اسطوره‌شناسی: چرا آمده‌ای؟ امیدواری چه چیزی را جمع کنی؟ آماده‌ای چه چیز را قربانی کنی؟ سوال آخر همیشه مرا آزار می‌دهد. این ایده را دوست نداشتم که تسلیم دستوری شوم برای به دست آوردن چیزی دیگر. حالا قدرت این قانون را درک می‌کنم. از تمیز کردن اتاق زیر شیروانی گرفته تا خلاص شدن از سر روابطی که دیگر آدم را بیش از این حمایت نمی‌کند و جا باز کردن برای روابط جدید. یک بار معلمی دانا به من گفت: «رسیدن به مرحله استادی یعنی آمادگی برای رها کردن هر چیزی که به درد زندگی خانواده نمی‌خورد. رها کردن چیزهای آشنا کار دشواری است.» ترک کردن چیزهای به درد نخور یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خویش. سوزاندن یا دفن کردن پیکان‌های سیاه در مراسم پیکان، تعادل ایجاد می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید. با این کار به دنیا اعلام می‌کنید که دیگر نمی‌خواهید قربانی باشید و می‌خواهید رشته زندگی خود را به دست گیرید و دست به عمل بزنید. پس از آن، شاید خیلی زود دریابید که در حال ایجاد تغییرات ظریف در رفتار خود هستید؛ به راه‌هایی که ابتدا به نظر نمی‌رسد رابطه‌ای با تقاضای شما داشته باشد.

برای نمونه، الین در کتاب سادگی درونی<sup>۱</sup> به روشی تصویری و قابل اندازه گیری برای مقابله با بدبینی رسید. باید این روش بستگی به یک مراسم باستانی چینی داشته که با سنگریزه ها انجام می شده است؛ اما الین به جای آنها از دانه های لوبیا استفاده کرد: برای هر فکر منفی که در طی روز دارید یک لوبیا درون فنجان می اندازید.

«در پایان روز نگاهی به آن فنجان که پیش از این خالی بوده بیندازید و ببینید چه تعداد فکر منفی داشته اید. به این ترتیب پیامی دیداری را برای ناخودآگاه خود ارسال می کنید. این راهی است برای زیر نظر گرفتن افکار خود و تمرکز و عادت کردن به شروع تشخیص افکار منفی در لحظه ای که اتفاق می افتد.»

برای الین روش ارتباط با لوبیای سیاه یک رمز است. او آن را به دیگران پیشنهاد می کند و سپس خودش هم آن را انجام می دهد. با علم بر این واقعیت که ترش را هم دفن کرده و انجام این مراسم و آیین ها را هم مکتوب می کند.

می خواهم نگرانی ها و افکار منفی ام پاک شوند.

«و این میسر نمی شود تا هر آنچه که در من از افکار منفی بوده را پاک کنم. با روش لوبیای سیاه، آنها را در دفترم می نویسم تا اگر در افکارم مکانی برای یک فکر منفی ایجاد شد، آنها را تشخیص و سرنگون کنم.»

---

<sup>۱</sup> - Inner Simplicity

## رسیدن به سطحی عمیق تر

ابتدا به نظر می‌رسد که یک تضاد دارد اما گاهی چیزی که باید ره‌ایش کنیم همانی است که می‌خواهیم. گلوریا درست زمانی جفت خود را پیدا کرد که شروع به تجزیه و تحلیل این فکر که اگر این مرد وارد زندگی او نشود چه اتفاقی می‌افتد.

«باید خودم را قانع می‌کردم که بیش از آنچه که این همه در فکرش بودم به دست نیاورم»

بعدها او برای من گفت که چگونه داستان دو دوست خود را که سال‌ها تلاش بیهوده‌ای برای پذیرفتن یک بچه به فرزندخواندگی داشتند. در نهایت 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 نامه نگاری‌ها نکته‌ای را به آنها یاد داد. آنها به آرامش رسیدند و به گلوریا گفتند «تشخیص دادیم که ما یک زوج هستیم، یک خانواده هستیم، حتی بدون این بچه.» سه روز بعد آنها فرزندشان را به دست آوردند.

## حالا شما

۱) برای اینکه رها کردن و احساس آزادی ناشی از آن را تجربه کنید از کمد لباس‌های خود شروع کنید، این در واقع نمونه‌ای عینی است از اینکه چگونه چسبیدن به چیزهایی که دیگر برای شما مفید نیستند مانع از خالی کردن جا برای چیزهای مطلوب می‌شوند، که می‌خواهید. مداد و کاغذ بردارید و یک یک لباس‌های خود را به روشی که در بالا بیان شد از ۱ تا ۱۰ بنویسید. سپس هر لباسی را که عدد آن بیش از ۳ است دور بیندازید یا به دیگران بدهید. تا به

خودتان بیایید کمد از لباس تازه پر شده است -لباس هایی که دوست شان دارید و واقعا می پوشید. من آن را تضمین می کنم.

از این اتفاق در زندگی خود درس بگیرید، مخصوصا اگر زمان زیادی است که درگیر این موضوع هستید.

۲) چیزهایی را که به درد زندگی شما نمی خورد و آماده اید که آنها را کنار بگذارید روی تکه های کاغذ بنویسید. کاغذها را یکی یکی و با مراسم خاص دور بیندازید. می توانید در ساحل آتشی درست کنید و آنها را یکی یکی به دست شراره های 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 نکرده ام اما از دوستی شنیدم که بسیار رضایت بخش است). یا شاید بتوانید آنها را در بادکنک هایی با باد هلیوم بیندازید و بگذارید که در هوا معلق شود. هر چیزی که شما را از پیشروی باز می دارد رها کنید، مانند پرنده ای که از قفس آزاد می کنید تا به آسمان برود.

۳) آماده باشید تا از آنچه در آرزویش هستید دل بکنید. در کتاب مقدس هندوها «بهاگوادگیتا» کریشنا به آرجونا می گوید صرف نظر کردن از دلبستگی هایت تو را به آرامش می رساند. به کمک نوشتن می توانید به این آرامش دست پیدا کنید.

مدتی را به استراحت بگذرانید، چرا که اتفاق مهیجی در حال وقوع است.

## فصل ۱۸

### شکرگزاری

سال هاست که روی یخچال این جملات را نوشته ام.

اگر رویایی، در سر داری آن را دنبال کن.

اگر به رویایی رسیدی، آن را پرورش بده.

اگر رویایت به حقیقت پیوست، برای آن جشن بگیر!

جشن گرفتن یعنی صحنه گذاشتن بر پیروزی و ارج نهادن بر زحمات اطرافیان، خانواده،

دوستان و دیگرانی که کمک کردند تا رویای شما به حقیقت بپیوندد.

نتایج خود را جشن بگیرد و از کسانی که به شما کمک کردند شکرگزار باشید.

### سپاسگزاری با عملکردی آگاهانه

از یک سپاسگزاری کامل پرهیز کنید و آماده پیامدهای بعدی آن باشید.

ران<sup>۱</sup>، مانند کسی که «فهرست اهداف» را هر روز می نویسد، نکته ای 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.

زمانی که ران آپارتمانی را که می خواست و هم اتاقی مورد علاقه اش را به دست آورد، تلاش

زیادی کرد تا به دانشجوی دیگری که به دنبال مکانی برای اقامت بود کمک کند. دوست ران

---

<sup>۱</sup> - Ran

به او پیشنهاد داده بود که شکرگزاری باید آگاهانه و با برنامه ریزی باشد و نه تصادفی یا تأثیر گرفته از گذشته.

### به خاطر آنچه دارید شکرگزار باش

نیازی ندارید برای شکرگزاری منتظر بمانید تا به خواسته‌ی خود برسید.

گلوریا به من گفت؛ که زمانی منتظر یافتن زوج مناسب خود بود، یک بار که نزد یکی از دوستان از سرنوشت خود می‌نالید آن دوست به جای دلسوزی کردن سؤال پرنکته‌ای از او کرده بود که نقطه عطفی در زندگی او به حساب می‌آمد.

دوستم جین به من نگاه کرد و به من گفت، «چرا خدا باید به تو بیشتر بدهد در صورتی که شکرگزار آنچه دارید نیستید؟»

«سؤال او واقعا حقیقتی قدرتمند و جمله‌ای روشنگر بود. در آن زمان دریافتم برای رسیدن به زوج مناسب، به خاطر زندگی ام شکرگزار باشم و ناشکری را کنار بگذارم، همه‌ی اینها مربوط به سپاسگزار بودن است.»

آن شب گلوریا نامه‌ای برای او نوشت:

یار عزیزم،

در آخر هفته گذشته اتفاقات شگفت‌انگیزی افتاد که بدانم و به توانایی خودم برای ایجاد چیزهای خوب در زندگی ام پی ببرم. احساس خوشبختی کنم و از لذتی که این توانایی به وجود می‌آورد شگفت زده شوم. البته، معجزه‌نهایی این است که تو وارد زندگی ام شوی.



همیشه سعی کردم که اگر تو نباشی، خوبی و زیبایی و فراوانی را که دارم نادیده بگیرم — اما دارم خودم را بهتر می شناسم و دارم تغییر می کنم.

قدردان، خدایا، این است شغار من.

«باید ابتدا نعمت هایی را که خدا به من داده بپذیرم تا آماده دریافت نعمت های بیشتر شوم.

اول شکرگزاری و سپس برای دریافت.»

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

### پرداخت صورت حساب ها با سپاس گذاری

سال هاست که هر وقت چکی را امضا می کنم در گوشه‌ی سمت چپ آن واژه «متشکرم!» را می نویسم. اگر چه سال هاست که این کار را می کنم اما را نه به شکلی غیرارادی و خودکار بلکه با قصد و نیت می نویسم. این راهی است برای تشکر به دلیل پولی که به من باز می گردد، تشکر به دلیل اینکه پولی برای خرج کردن دارم، و به ویژه تشکر از شخص یا شرکتی که چک را برای آنها می نویسم.

نوشتن واژه «متشکرم!» روی چک ها مرا به یاد پاداشی می اندازد که زندگی مرا آسان تر کردند.

این کار راهی است برای لحظه ای مکث برای تفکر درباره خدمتی که چک به خاطر آن پرداخت می شود و افرادی که در این خرید دخالت دارند. این کار سبب تفکری می شود که، متشکرم که نیازهای مرا فراهم می کنید، خانه مرا گرم نگه می دارید، زباله های مرا جمع می کنید، زباله های مرا جمع می کنید، کنسروهای مرا بازیافت می کنید. متشکرم که خطوط تلفن

را آماده می کنید که من بتوانم تجارت خودم را بچرخانم. و با کسانی که دوست شان دارم در ارتباط باشم.

زمانی که روی چک می نویسم «متشکرم!» می توانم صورت حساب هایم را با قلبی سرشار از حق شناسی و سپاس پرداخت کنم.

### دنیا را مکانی دلپذیر بسازیم

پسرهای من جیمز و پیتر این «رفتار شکرگزاری» را یک گام جلوتر پیش گرفته اند و هر روز تعداد زیادی یادداشت تشکر برای افراد زیادی می فرستند.

پیش از این اشاره کردم که آنها مالک و گرداننده یک مؤسسه طراحی گرافیک هستند. آنها کار خود را از کوچک و با طراحی دو نفره، روی میز آشپزخانه شروع کردند و حالا دفتر بزرگی در مرکز شهر دارند با چندین کارمند و درآمد زیاد.

پیتر می گوید: «مهم نیست هر چقدر هم که بزرگ باشیم، هر چقدر هم که درآمد داشته باشیم، هر تعدادی هم که کارمند داشته باشیم، هر تعدادی هم که کارمند استخدام کنیم، هرگز کسانی را که کمک کردند تا به اینجا برسیم فراموش نمی کنیم.»

در هر تجارت هدیه دادن به مشتریان، به کسانی که به شما سود می رسانند، رواج دارد. برای نمونه کارمند فروش یک کارخانه ممکن است آخر هر سال برای تشکر از پخش کننده ها برای آنها بسته های ذرت بو داده ببرد. او یا این کار مراتب قدرشناسی خود را از کسانی که محصولات شان را می خردند و به دیگران می فروشند نشان می دهد. پیتر می گوید که چگونه این مراسم را به کار خود اضافه کرده اند.

شرکت بالسی گرافیک همواره مشتریان خود را به یاد می آورد. 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.

همچنین پیتر و جیمز برای کسانی که کاری برایشان انجام می دهند یادداشت های تشکر می نویسند. آنها برای عکاسی که به تازگی دو ساعت را همراه آنها در سرما کار کرده، همچنین 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 همیشگی ماهانه باشد.

«لازم نیست چیزی را که می نویسیم حتما یک گواهینامه دریافت جایزه باشد، بلکه یادداشت ساده ای که همراه چک در پاکت می گذارید کافی است. این یادداشت می تواند به اندازه ای ساده باشد مانند: «از کمکی که به ما کردید سپاسگزاریم» یا «به دلیل تمام کارهایی که انجام دادید سپاسگزارم». حتی اگر هر بار همان جمله را تکرار کنید باز هم باعث خوشحالی آن شخص می شود.»

پیتر و جیمز برای دوستان و اعضای خانواده هم یادداشت های «از شما متشکرم» می فرستند. همه ی ما تا الان در مواردی که دیگران ممکن است فکر می کنند یک تشکر زبانی کافی است؛

از این یادداشت‌ها دریافت کرده ایم. به تازگی دوست آنها کوین<sup>۱</sup> از پدرزنش، گری<sup>۲</sup>، پرسید که آیا می‌تواند کامیون خود را برای حمل مقداری جعبه‌های تبلیغاتی به یکی از مشتریان شان قرض بدهد.

هر چند بعدها معلوم شد که آنها به یک وسیله نقلیه بزرگ‌تر نیاز دارند اما با وجود این، زمانی که گری برای راندن کامیون سوار آن شد یک یادداشت تشکر از ظرف پیترو و جیمز روی داشبورد ماشین انتظارش را می‌کشید.

جیمز می‌گوید «خوب، او برای تمیز کردن ماشین و پر کردن باک آن متحمل مشکلات زیادی شد و کاملاً رضایت داشت که ما از آن استفاده کنیم و ما خواستیم بدانند که قدر زحمات او را می‌دانیم.

این کار موجب نوعی واکنش زنجیره‌ای می‌شود افرادی که با آنها تجارت می‌کنند از دیدنش‌شان خوشحال می‌شوند و همچنین آنها هم با بقیه مشتریان رفتار بهتری خوانند داشت و چه بسا خودشان نیز برای کس دیگری یادداشت تشکر بنویسند. و چون پیترو و جیمز تشکرهای خود را مکتوب می‌کنند آگاهی بیشتری از اتفاقات خوب دنیای خود و کمک‌هایی که از دیگران می‌گیرند دارند. آنها روی نقاط مثبت تأکید می‌کنند و آنها را شفاف فرض می‌کنند.

---

<sup>۱</sup> - Kevin

<sup>۲</sup> - Gary

چنین رفتاری به تمام قسمت های زندگی سرایت می کند. جیمز می گوید «کم کم متوجه هر لطف کوچکی می شوید و به خاطر آن تشکر می کنید. مانند دست تکان دادن برای کسی که در ترافیک به شما اجازه ورود یا عبور می دهد.»

پیتر لبخند می زند می گوید «ما هر بار با یک یادداشت تشکر، تلاش می کنیم دنیا را به جای لذت بخش تری تبدیل کنیم.»

### حالا شما

۱) یک صفحه را از تمام خوبی هایی که در زندگی دارید پر کنید. سپاسگزارم برای ... و به این کار ادامه دهید. از آن یک کتاب مناجات بسازید. از چیزهای کوچک و روشن شروع کنید.

سپاسگزارم برای دوستانی که دارم.

سپاسگزارم برای سقفی که بالا سرم است.

سپاسگزارم برای وجود کتابخانه ها.

سپاسگزارم برای پلیورم، که مرا گرم نگه می دارد.

سپاسگزارم برای غروب ها و رنگین کمان ها.

اگر هم از یک صفحه بیشتر شد اشکال ندارد.

۲) راه هایی را برای تشکر از دیگران به صورت نوشته جستجو کنید. مثلا فرم نظرخواهی از مشتریان را در دفتر پست پر کنید، نه برای شکایت در مورد نامه ای که به آدرس اشتباهی رفته بلکه برای تشکر از کارمندی که کمک زیادی به شما کرده و برخورد خوبی داشته.

زمانی که از شرکتی خرید می کنید یا با آن تجارت می کنید، نام کسی را که از خدمات او راضی هستید، بگیرید و از روی به صورت نوشته سپاسگزار باشید.

۳) زمانی که رؤیای شما تحقق پیدا می کند جشن بگیرید! و بخشی از آن جشن را به محبت آگاهانه نسبت به دیگران اختصاص دهید. و حتما از تمام کسانی که در این راه به شما کمک کردند تشکر کنید.

زمانی که تشکر کردن را به خاطر می آورید، زمانی که روحیه قدردانی و سپاس دارید، زندگی هم چیزهای بیشتری به شما می دهد تا به خاطر آنها سپاسگزار باشید.

## فصل ۱۹

### از پس شکستن برآمدن

اگر چیزی را نوشتید و اتفاق نیفتاد چه؟

نخستین کاری که می کنید تأمل است. شاید اتفاق افتاده! تنها همین مساله است که مطابق انتظار شما اتفاق نیفتاده. به گذشته برگردید به نتیجه در نتیجه یا فایده در فایده نگاه کنید. از هدفی که دنبال می کردی چه منظوری داشتید؟ شاید به چیزی که می خواستید از راه های دیگر به آن رسیده باشید.

دوستم چارلی می خواست به دانشکده پزشکی برود. خواسته‌ی خود را نوشت و آن را با جزییات کامل شرح داد اما به آن نرسید. آیا او شکست خورده است؟

او می خواست به دانشکده پزشکی برود تا دکتر بشود. می خواست دکتر بشود تا به بیماران کمک کند. چارلی حالا در یکی از بیمارستان های بزرگ شهر کار می کند و به عنوان پرستار دستیار پزشک به افراد مبتلا به ایدز کمک می کند.

دوست دیگری برای کاری که واقعا در آرزوی آن بود درخواست داد او صبح های متوالی نوشت که آن شغل چگونه زندگی اش را تغییر خواهد داد او نتوانست آن شغل را به دست بیاورد.

او گفت «ابتدا خجالت می کشیدم که بروم و چیزهایی را که درباره علاقه ام به آن شغل نوشته بودم دوباره بخوانم. اما بعدها فهمیدم که مهم نه خود شغل بلکه خواسته من از آن شغل بوده: اینکه بتوانم هزینه‌ی تحصیل پسرم در دانشکده و قسط های خانه ام را به راحتی پرداخت کنم

و پول کافی برای مسافرت رفتن با خانواده ام داشته باشم. اینها چیزهای مهمی بودند که دایما در نوشته هایم به آنها اشاره می کردم، همچنین داشتن رضایت شغلی و این احساس که قدم را می دانند.

«حالا که نگاه می کنم می بینم به هر چه می خواستم رسیده ام. و برخی را نیز به واسطه کاری که پیدا کردم به دست آورده ام؛ در واقع، این کار حتی بهتر است چون در فاصله نزدیک تری از خانه ام قرار داد و این شرکت را بیشتر دوست دارم. تا زمانی که این را تشخیص نداده بودم، دایم در این فکر بودم که چیزی را نوشته ام ولی نرسیده ام.»

آن چیزی که به دنبالش بودم شغل نبود بلکه امنیت، پول و زمان کافی برای بودن در کنار خانواده بود.

جایمی<sup>۱</sup> تصمیم دارد به نیویورک برود، آن را به عنوان نخستین نتیجه یادداشت می کند: هدف من زندگی و کار در نیویورک است. زمانی که به نوشتن ادامه می دهد، و نتیجه های بالاتر به دست می آورد، او تمام آنها را می نویسد. دلیل اینکه می خواهد به نیویورک برود این است که یک کلوپ موسیقی جاز بخواند و می خواهد این کار را بکند تا احساس رضایت کند، تا کاری را بکند که می داند در آن خوب است، استعدادش را دارد و از این راه نقش مثبتی در دنیای اطراف خود بازی می کند. اگر این کار را بکند می تواند شب ها با رضایت به رختخواب برود و قلبا می داند که به این ترتیب برای بقیه زندگی خود می تواند تخیلات بزرگی داشته باشد و این تخیلات را عملی کند.

---

<sup>۱</sup> - Jaimee



او هدف خود را می نویسد و پس از یک سال هنوز به نیویورک نرفته است. اما حدس می زنی او چه کار کرد؟ او یک کاست نمونه برای پخش در کلوب های محلی شهر خود تهیه کرد و کار خوانندگی را در همان کلوب ها شروع کرد.

او هنوز از رؤیای خود برای رفتن به نیویورک دست نکشیده است اما تا وقتی که به آرزوی خود برسد می تواند از نتیجه در نتیجه در زندگی خود استفاده کند.

### جستجوی راه های دیگر موفقیت

راه های زیادی برای رسیدن به نوک قله وجود دارد ولی از هر راهی که به آن بررسی منظره آن یکسان است. زمانی که بر روی نتیجه تمرکز می کنید دلیلی برای ناامیدی وجود ندارند. تنها از خودتان بپرسید «اگر این اتفاق نیفتاد پس از آن چه می شود. چه کار دیگری می توانم انجام دهم که همین نتیجه را بگیرم؟»

طنز نویس مشهوری مثل ماریانا ناتز از این فرمول استفاده کرده و از آن به عنوان حرکات موزون پای زندگی یاد می کند: «دو گام به جلو، یک گام به عقب.»

زمانی که اقدام برای رسیدن به یک هدف صورت داده اید و به آن نتیجه ای که انتظار داشتید نمی رسد، به جای اینکه امید خود را از دست بدهید این جملات را بگویید:

بعضی ها می توانند

بعضی ها نمی توانند

حالا چه؟

گام بعد!

## تغییر نقاط قوت مغز

بخش راست مغز اصولاً احساسات یا بخش غیرزبانی شما را تحت کنترل خود دارد، در حالی که افکار منطقی تحت تسلط نیمکره چپ هستند. زمانی که به هدف خود نمی رسید ببینید با کدام بخش مغز خود عمل می کنید و آگاهانه به بخش دیگر تغییر مکان دهید.

اگر بخش منطقی شما همه چیز را تحت کنترل خود دارد و بر رؤیاهای شما بیش از حد تسلط یافته است - بنویسید با رسیدن به این هدف چه احساسی خواهید داشت؛ شادی کنید؛ نوعی ارتباط عاطفی به وجود بیاورید.

کاملاً برعکس، اگر کنترل احساسات از دست شما خارج شده، کاری عینی و روشن انجام دهید. اگر احساسات (ترس، شک، احساس بی ارزش بودن) شما را از پای درآورده، منطقی باشید. به جای قلب خود با مغز خود فکر کنید. خودتان را آموزش دهید؛ بروشور یا کتاب هایی تهیه کنید که با عکس نشان دهند چیزی که شما به دنبالش هستید چه شکلی دارد؛ با کسانی که گفت و گو کنید که کاری که می خواهید انجام بدهید انجام داده اند؛ سپس درباره یک زمینه عملی بنویسید تا واقعیت پیدا کند.

این تغییر روش سبب می شود دوباره اختیار کار را به دست بگیرید و تعادلی به وجود می آورد که موانع را از سر راه بردارید.

## با ثبات باشی

خیلی عالی. شما درباره یک رابطه عاطفی کامل توضیح داده اید. و با کسی آشنا شده اید که دقیقاً با آن توصیفات مطابق بود. بعد همه چیز خراب شد. آیا این یک شکست است؟

شما پس از کلی آرزو و حتی به یک سفر معمولی نمی روید اما برخی از مردم موفق می شوند حتی به پاریس سفر کنند؛ دوباره تلاش کن.

این آن چیزی است که هلن هادسل باید به شما بگوید. هلن در کتابی به نام «اسم بردن و طلب کردن» مطالب را این گونه عنوان می کند: «هر چیزی که در زندگی می خواهید نام ببرید، انجام دهید و آن را بخواهید.»

هلن می گوید «یا دوباره برای برد وارد مسابقه شود یا مسابقه دیگری پیدا کنید.» هلن نویسنده کتاب می افزاید: نام این کتاب را دوست دارم.

از نظر هلن این کتاب منحصرآ درباره مسابقات و رقابت هاست. اما من این عنوان را به تمام چیزهایی که می نویسید تا اتفاق بیفتد پیوند می دهم. اسم بردن و طلب کردن دقیقا همان معنای بنویسید تا اتفاق بیفتد را دارد.

هلن می گوید: «شکست وجود ندارد. فقط تأخیر در رسیدن به نتایج است.»

اگر دوست دارید جمله ای را قاب کنید و به دیوار اتاق بزنید یا آن را روی کامپیوتر یا گوشه‌ی آینه بچسبانید؛ این بهترین جمله است:

«شکست وجود ندارد. فقط تأخیر در رسیدن به نتایج است.»

هلن توضیح می دهد: «هرگز انرژی مفید و مثبت را به این دلیل که ناامید هستید باطل و بی اثر نکنید. فکر کنید شاید به کمی تأمل بیشتر نیاز دارم. این فکر واقعا تأثیرات شگفت انگیزی بر آرامش جسمی و ذهنی و سلامت شما دارد.»

یکی از اصول برنامه ریزی روان شناسی-زبان شناسی این است که چیزی به نام شکست وجود ندارد، تنها باز خورد وجود دارد.

شکست یعنی قدرت.

### سه قدم مانده تا طلا

ناپلئون هیل در کتاب کلاسیک خود، فکر کن و ثروتمند شو، می گوید:

آقای به نام داربی، در کلورادو معدن طلا داشت. این معدن مدت کوتاهی فعال بود و سپس به ظاهر از طلا خالی شد. او بیشتر و عمیق تر حفر کرد، اما فایده ای نداشت. او 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 فاصله‌ی سه قدمی از محلی که داربی از حفاری دست کشیده بود به رگه ای از طلا رسید که میلیون ها دلار ارزش داشت.

این حادثه زندگی داربی را تغییر داد. او هرگز اشتباه خود را در متوقف کردن حفاری در فاصله سه قدمی تا طلا فراموش نکرد. او سال ها بعد گفت «من این نعمت را به دلیل بی ثباتی خودم از دست دادم و به من آموخت که پیشروی هر چقدر هم که دشوار باشد شکستناپذیر و پیگیری را ادامه دهم، درسی که برای موفق شدن در هر کاری باید یاد می گرفتیم.»

در جمع بندی می گوید که «یکی از دلایل شکست، عادت به کنار کشیدن در زمانی است که فرد شکست خورده است.»

سه قدم مانده به طلا متوقف نشوید.

برگردید و کمی بیشتر حفر کنید.

## فروپاشی؟ زنده باد!

خبرهای خوبی برای شما دارم.

زمانی که همه چیز در آستانه فروپاشی است، نشانه خوبی است از اینکه همه چیز در حال درست شدن است.

یکی از درس های زندگی هنگامه‌ی تولد است. ده دقیقه آخر زایمان همیشه سخت ترین قسمت کار برای مادر و بچه است. به آن «انتقال» می گویند. مادر چیزی نمانده تسلیم شود (خیلی دیر است) اما پدر که کتاب های زایمان را خوانده و در کلاس های آموزشی شرکت کرده، بسیار خوشحال است؛ او می داند که پس از دوران طولانی بارداری چیزی تا تولد بچه نمانده است.

در زندگی گاهی آشفتگی در آستانه پیروزی به وقوع می پیوندد. اگر از این واقعیت باخبر باشید زمانی که شما این الگو را تشخیص می دهید ابزار شادمانی می کنید زیرا حتما به خط پایان نزدیک شده اید.

زمانی که همه چیز از هم می پاشد با خودم می گویم «زنده باد! حتما فاصله ای با انجام شدن کار نداریم.» کامپیوتر خراب می شود، گیربکس ماشین خراب می شود؛ خیلی خوب! یک اتفاق بزرگ، واقعا بزرگ اتفاق افتاده است.

ادامه بدهید. شکست پیام آور موفقیت و پیروزی است. با طلا فقط سه قدم فاصله دارید. و اگر راه را درست انتخاب کرده باشید تنها باید به پیشروی ادامه دهید؛ و همچنان ادامه دهید؛ بنویسید تا اتفاق بیفتد.

## سخن آخر

در زمان نوشتن این کتاب، ناچار باید قدرت اصول آن را می‌سنجیدم. حتماً به یاد دارید که در مقدمه گفتم چطور ایمان به سنت جوزف به من کمک کرد تا خانه ام را بفروشم - بسیار عالی، کار خوبی بود - حالا باید خانه دیگری می‌خریدم تا به آنجا اسباب‌کشی می‌کردم. دوست دارم بدانید که حتی یک لحظه هم تردید نکردم که دقیقاً همان چیزی که دنبالش بودم پیدا خواهم کرد اما به این صورت نبود. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم ترسیده بودم.

البته لازم به گفتن نیست که خواسته‌ی خودم را روی کاغذ نوشتم و یک «تاریخ مناسب» هم برای آن گذاشتم، اما همان موقعی هم که آن را می‌نوشتم احساس حماقت می‌کردم و شک داشتم. فکر کردم چرا نمی‌توانم مثل سیدنی باشم؟ یک فهرست بنویسم، روزنامه را بردارم، دعایی بخوانم تا «کار آسان شود»، و در اولین تلاش خانه‌ی دلخواهم را پیدا کنم. به گلوریا فکر کردم که اعتراف می‌کرد در مدت کوتاهی آنقدر ناامید شده بود که می‌خواست به هر مردی که سر راهش قرار می‌گیرد چنگ بیندازد؛ زمانی که ناامید شدم فکر کردم به هر خانه‌ای که نزدیک به خواسته ام باشد خواهم رفت.

خانه‌های خوب خیلی کم بودند و خیلی بین‌شان فاصله بود. دعا کردم خانه ام را درست پس از تهیه فهرست و در آن فرصت کوتاه پیدا کنم.

و نامه‌هایی برای خدا نوشتم که در آغاز ملایم و خوش‌بینانه بودند:

خداوندا پیش از هر چیزی به خاطر خانه تازه که خیلی زیباست از تو متشکرم. این خانه الان منتظر ماست و به این موضوع همان قدر اطمینان دارم که مطمئن بودم گلوریا و تد به هم خواهند رسید. خدایا به خاطر گلوریا و به خاطر خانه جدیدم از تو سپاسگزارم.

اما با گذشت هفته ها لحن نامه ها تغییر کرد.

چطور می توانم خانه ای را که دیروز دیدم بگیرم در حالی که به هیچ وجه به دردم نمی خورد؛ خیلی روشن به نظر می رسد — اما درباره احساسی که خواب آن را دیدم چی، احساس آمدن به خانه؛ آیا دارم چوب لای چرخ می گذارم؟ خدایا نمی خواهی کمک کنی که در اینجا به من بسیار سخت نگذرد؛ من کتابی دارم که باید بنویسم.

خانه ای که می خواستم، چیزی بود که به خاطرش چوب لای چرخ می گذاشتم.

خانه‌ی من از هر طرف نورگیر است. این خانه استخر دارد. خانه جدید من شومینه دارد. و دنج و راحت است و هزینه‌ی نگه داری آن پایین است و حیاطی ساده و منظره‌ی ای زیبا دارد.

حتی آن را روی یک پیکان زندگی گذاشتم و «نتیجه در نتیجه» را نوشتم. نه یک شومینه معمولی بلکه

شومینه ای که کنار آن بتوان داستان های افسانه ای گفت، و مجسمه‌ی کاتب مصری را روی آن قرار داد.

استخر بود،

برای آبتنی و کسب آرامش، و برای پذیرایی از دوستان است.

می خواستم آفتابگیر باشد.

تا بتوانم با لباس خانه روی میز آشپزخانه بنشینم و بنویسم در حالی که یک فنجان قهوه یا شیر قهوه داغ به دست دارم و از پنجره، حیاط زیبا را تماشا می‌کنم.

به طور کلی می‌خواستم خانه

مکانی برای میهمانان باشد که آنها احساس عزیز و گرمی بودن کنند، حتی پیش از اینکه از آنها پذیرایی کنم.

دوستانم، از سر مهربانی، مرا تشویق کردند که واقع بین تر باشم. آنها گفتند «تو هرگز نمی‌توانی استخر داشته باشی، آن را فراموش کن.»

افسرده شدم. هیچ چیز درست به نظر نمی‌رسید.

یکی از شنبه‌ها، بعد از ظهر را به اتفاق دوست خوب و عزیزم دوروتی سپری کردم. دوروتی از چند جا خوشش آمد اما چشم مرا نگرفتند. احساس می‌کردم افکارم به هم ریخته است و زمین گیر شده‌ام. خانه‌ها سرد و دلگیر به نظر می‌رسیدند.

آن شب شوهر دوروتی - دوستم بیل - با من تماس گرفت و پیامی برایم گذاشت. او گفت «شنیدم که امروز همراه دوروتی دنبال خانه بودی و از اینکه چیز به درد بخوری پیدا نکردی

ناراحت شدم. با من تماس بگیر، می‌خواهم با تو حرف بزنم.»

تماس بیل نشانه‌ی لطف و مهربانی او بود. چون خیلی افسرده بودم و می‌دانستم نگران من است. واقعا فکر می‌کردم می‌خواهد به من پیشنهاد کند نزد پزشک بروم و داروی ضد افسردگی مصرف کنم. کمی حالت دفاعی به خودم گرفتم و آماده بودم که به او بگویم



افسردگی من به موقعیت خاصی که دارم مربوط می شود و نیازی به درمان ندارد. اما از حرفی که او به من زد متعجب شدم چون به من آموخت.

بیل نه مرا نصیحت کرد و نه سرزنش. درباره‌ی یأس و افسردگی من هیچ حرفی نزد. او سعی نکرد مرا از آرزویم منصرف کند؛ یا تشویقم کند که سطح توقعاتم را پایین بیاورم؛ به من نگفت که واقع بین باشم.

او خیلی راحت گفت: «می خواستم بگویم زمانی که من و دوروتی به دنبال خانه می گشتیم - این موضوع مربوط به شانزده سال پیش است اما کاملاً آن را به یاد دارم - برای هر دوی ما هم دوران پر استرسی بود.»

ناگهان احساس راحتی کردم. می دانم اینکه تنها نبودم، که کس دیگری هم همین راه را رفته بود و درک می کرد، او سبب شد آرامش پیدا کنم.

فکر کردم می خواهم کتاب من همین کار را برای خوانندگان بکند. دانستن اینکه دیگران پیش از شما این را رفته اند و کاری را که می خواهید بکنید قبلاً انجام داده اند و آنها هم گاهی دچار وحشت و افسردگی شده اند و احساس کرده اند که کارشان به جایی نمی رسد. اما اعتقاد خود را از دست نداده اند و پیش رفته اند، حتی با وجود اینکه در برابر هر دو گام به جلو یک گام به عقب برداشتند.

به همین دلیل بود که می خواستم با ماریانا، 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 با راه و روش خود اجرا کنید. آنها

می خواهند به شما بگویند، رؤیاهای خود را ب حداقل نرسانید و شجاعت خود را از دست ندهید؛ اگر من توانستم این کار را بکنم شما هم می توانید. ترسیدن و نگران بودن ایرادی ندارند؛ در هر صورت کار خودتان را انجام بدهید.

بیل یکشنبه صبح تماس گرفت. همان روز بعدازظهر خانه ام را پیدا کردم و پیش از ساعت ۱۰ همان شب پیشنهادم را به صاحبخانه داده بودم.

و حالا در خانه دنج و راحت خودم پشت میز آشپزخانه نشسته ام، کاغذهایم روی میز پخش است و فنجان قهوه را به دست دارم. به موسیقی ژان پیر رامپال گوش می کنم و صدای گوش نواز از نسیم از حیاط شنیده می شود. و از پنجره های باغ، گل های سرخ و سبدهای آویزان آزالیا، بنفشه و شمعدانی را تماشا میکنم. کاتب مصری من، که کاغذ پاپیروس را روی پا گذاشته و قلم به دست دارد، با چشم های سرمه کشیده گویی به آینده می نگرد و روی شومینه نشسته است.

اگر اجازه بدهید می خواهم استراحت کوتاهی بکنم و در آب گرم استخر خانه ام آب تنی کنم.

اگر مایل هستید با نویسنده کتاب ارتباط برقرار کنید به آدرس های زیر نامه یا ایمیل

بفرستید:

**Henriette anne Klauser, ph.d.**

**Writing Resources**

**p.o.box 1555**

**Edmonds, WA 98020**

**Or E-mail: [henriette@aol.com](mailto:henriette@aol.com)**

**Website: [www.henrietteklauser.com](http://www.henrietteklauser.com)**