

یافتن جوهر درون

یافتن جوهر درون
نویسندگان: کن رایینسون، لو آرونیکا
مترجم: فرناز تیمورازف
آسمان نیلگون

قدردانی

این کتاب زاینده‌ی واکنش‌های فوق‌العاده‌ی افراد به اثر قلبی، یعنی جوهر درون است: چگونه احساساتمان همه چیز را تغییر می‌دهد. همیشه افراد بسیاری هستند که می‌شود شخصاً از آن‌ها سپاسگزاری کرد، اما باید به تعدادی از آن‌ها اشاره کنم و گرنه این سپاسگزاری هرگز پایان نخواهد یافت. نخست و از همه مهم‌تر، باید از لو آرونیکا به خاطر یآوری در نگارش کتب جوهر درون، دانش استوار، کاردانی و طبع خوبش تشکر کنم. هر دو تشکر فراوانی به مسئول بخش ادبی، پیتز میلر، مدیر هاستیم که تشویق و ترغیبش نقش مهمی در نگارش کتاب یافتن جوهر درون، که دنباله‌ی کتاب جوهر درون است، ایفا کرد و همچنین به خاطر تلاش بی‌وقفه‌اش در معرفی این اثر به ناشران در اقصانقاط دنیا. در انتشارات وایکینگ (اولین ناشر ما در آمریکا) خانم کاترین کورت و سردبیر او، تارا سینگ، همکاران بسیار خلاق برای ما بودند و به ما در تمامی مراحل، از سرمطلب تا چاپ نهایی، کمک زیادی کردند. جودی رز، منشی‌مان، نقطه اتکای بسیار محکمی بود و به من کمک کرد تا این اثر را در خلال دیگر مشغله‌های کاری و مسافرت‌های پیاپی، به موقع تحویل دهم.

در این مرحله، بسیاری از نویسندگان یک عذرخواهی به خانواده‌ی خود به دلیل اشتغال فکری مفرط و ماه‌ها سکوت بدهکار هستند. یقیناً من نیز به خانواده‌ام یک عذرخواهی بدهکار هستم. همین‌طور باید از آن‌ها به خاطر یاری در به وجود آوردن کتابی خانوادگی تشکر کنم. چون می‌خواستم این کتاب اثری باشد که خانواده‌ها بتوانند آن را بخوانند و از آن بهره ببرند، لذا برای رسیدن به این هدف، خانواده‌ی خود را نیز درگیر نگارش کردم. همسر، ترز، در خلال نگارش و نشر کتابش با نام تابستان هند، یک سلسله‌افکار و دلگرمی‌ها به من ارزانی داد. دخترمان، کیت، پیش‌نویس متن را لغت به لغت خواند و به تمام تمرین‌های توصیه‌شده در آن جامه‌ی عمل پوشاند و به من کمک کرد تا بسیاری از آن‌ها را طراحی کنم. زمانی که داشتیم سبک و نحوه‌ی نگارش مطالب را ارزیابی می‌کردیم، او منبع عظیمی از دلگرمی و الهام‌بخشی بود. پسرمان، جیمز، علاقه‌ای خاص به سؤالات معنوی و همچنین دانشی عمیق درباره‌ی این مباحث دارد و متبحرانه درباره‌ی قسمت‌هایی از کتاب نظر داده است. همچنین او بود که تصویر گرافیکی نقشه‌ی ذهن را خیلی بهتر از من ترسیم کرد و تلاش‌های ناشیانه‌ی مرا برای ترسیم آن بسیار ابتدایی جلوه داد. برادرم، جان رابینسون، که یک محقق خبره است با طرح سؤالات چالش برانگیز بسیار و بررسی جزئیات فراوان به من یاری رساند تا مطمئن شوم آنچه می‌گوییم نه تنها ارزشمند، صحیح نیز باشد. واقعاً از همه‌ی آن‌ها سپاسگزار هستم.

در آخر، باید از تمام کسانی که در هر گروه سنی و در هر گوشه از دنیا اولین اثر ما را خواندند و سپس با توضیح داستان‌هایی درباره‌ی جوهر خود، ما را هم باخبر کردند، تشکر فراوان بکنم. مطالب زیادی در دستمان بود که قادر نبودیم همگی را در این کتاب جدید بگنجانیم، اما همه‌ی آن‌ها مؤکد این حقیقت هستند که انسان در هر سن و هر موقعیت، زمانی به موفقیت دست می‌یابد که جوهر خود را کشف کرده باشد. سؤالات و پاسخ‌های این اشخاص این حقیقت را آشکار کرد که در نتیجه‌ی کار ما و آنچه که اینک شما در دست دارید، ارزش واقعی وجود دارد؛ و یقین دارم این حقانیت را برای شما و آن‌ها به کمال رسانده‌ایم.

پیشگفتار

هدف این کتاب کمک به شما برای یافتن جوهر خودتان است. چند سال پیش در اوکلاهاما بودم و یک داستان قدیمی شنیدم. دو ماهی جوان در حال شنا کردن در جهت جریان آب بودند و یک ماهی بزرگتر در جهت مخالف آن‌ها شنا می‌کرد. ماهی بزرگسال گفت: «صبح به خیر پسرها. آب چطور است؟» آن دو ماهی به او لبخند زدند و از کنارش گذشتند. بعد از مدتی، یکی از ماهی‌های جوان رو به دیگری کرد و گفت: «آب دیگر چیست؟» جوهر طبیعی‌اش آن قدر برایش عادی بود که حتی متوجه نبود در آن شنا و زندگی می‌کند. در جوهر خود بودن، همانند همین موضوع است: انجام دادن کاری که حس کامل متعارف بودن به شما می‌دهد، شدیداً در وجودتان طنین می‌اندازد و حس می‌کنید همان شخصی هستید که واقعاً باید باشید.

شما چگونه هستید؟ آیا در جوهر خود هستید؟ آیا می‌دانید جوهرتان چیست و چگونه می‌توانید آن را پیدا کنید؟ افراد بیشماری هستند که در جوهر خود زندگی می‌کنند و حس می‌کنند همان چیزی را انجام می‌دهند که برایش به وجود آمده‌اند. بسیاری هم این گونه نیستند؛ در نتیجه، آن‌ها واقعاً از زندگی خود لذت نمی‌برند؛ آن‌ها زندگی خود را تحمل می‌کنند و انتظار آخر هفته را می‌کشند.

در سال ۲۰۰۹، کتاب جوهر درون را منتشر کردیم: چگونه دست یافتن به شور و اشتیاق، همه چیز را تغییر می‌دهد. آن کتاب اشاره‌ای دارد به اختلاف میان این دو روش زندگی و تفاوتی که هر کدام ایجاد می‌کند. جوهر نقطه‌ی تلاقی استعداد طبیعی و احساسات شخصی است. این بدین معناست که شما کاری را انجام می‌دهید که حسی ذاتی نسبت به آن دارید؛ که می‌تواند نواختن گیتار، بازی بسکتبال، آشپزی، آموزش، کار در بخش تکنولوژی و یا با حیوانات باشد. انسان‌ها در جوهر خود ممکن است معلم، پزشک، آتش‌نشان، هنرمند، کارگر، حسابدار، مدیر، کتابدار، جنگلبان، سرباز و یا هرچه که شما می‌توانید نام ببرید، باشند. آن‌ها می‌توانند هر چیزی باشند. اخیراً با خانمی صحبت کرده‌ام که تمام عمر خود را به عنوان حسابدار کار کرده است. وقتی به مدرسه می‌رفت، اعداد و ارقام را به خوبی درک می‌کرد و مسحور ریاضیات شده بود. فقط با آن «ارتباط» برقرار کرده بود. بنابراین، یک قدم ضروری برای یافتن جوهر، این است که استعداد خود را کشف کنید و آنچه را که واقعاً هستید، دریابید.

اما بودن در جوهرتان، بالاتر از انجام دادن کارهایی است که خوب از پششان برمی‌آید. خیلی از افراد در انجام دادن کارهایی خوب هستند که هیچ اهمیتی به آن نمی‌دهند. بودن در جوهرتان، بدین معناست که آن فعالیت را واقعاً دوست داشته باشید. این مطلب در مورد آن حسابدار صدق می‌کند. او فقط در اعداد و ارقام خوب نبود، از آن لذت می‌برد. برای او یک حسابدار بودن به هیچ عنوان یک حرفه به حساب نمی‌آمد. کاری بود که با تمام وجود آن را انجام می‌داد. کنفوسیوس گفته است: «شغلی را انتخاب کنید که دوست دارید، و در این صورت حتی یک روز در زندگی‌تان مجبور به کار کردن نخواهید بود.» کتاب جوهر درون در آن زمان در دسترس کنفوسیوس نبود، اما به نظر می‌رسد آن را خوانده باشد.

هدف از نگارش کتاب جوهر درون این بود که مردم را تشویق کنیم تا درباره‌ی خود و زندگی کسانی که هدایتشان می‌کنند، به طریزی متفاوت فکر کنند، و به تمامی انسان‌ها در هر گروه سنی و در هر نقطه از دنیا پاسخی خارق‌العاده ارائه می‌دهد و تاکنون به ۲۳ زبان زنده‌ی دنیا ترجمه شده است. در بحث‌ها و اشارات در مورد این کتاب، مردم اغلب به من می‌گویند به این دلیل کتاب جوهر درون را می‌خرند که دیدگاه جدیدی نسبت به مسیر زندگی خود داشته باشند. بعضی‌ها می‌گویند آن را به خاطر بچه‌هایشان، همسرشان، دوستانشان و همکارانشان می‌خرند. همیشه از مردم می‌پرسم چه کار می‌کنند و آیا از انجام دادنش لذت می‌برند. بعضی‌ها بدون توجه به کاری که انجام می‌دهند، با طیب خاطر می‌گویند: «آن را دوست داریم.» و چهره‌شان شاداب می‌شود. همان وقت متوجه می‌شوم آن‌ها جوهر خود را پیدا کرده‌اند. بقیه کمی تأمل می‌کنند و می‌گویند: «فعلاً خوب است.» یا «قبض‌هایم را پرداخت می‌کند.» و من می‌دانم این گونه افراد باید به جست‌وجو ادامه دهند.

چرا مهم است که جوهر خود را کشف کنید؟ مهم‌ترین دلیل، شخصی است. یافتن جوهرتان، به این دلیل

حیاتی است که بفهمید چه کسی هستید و در انجام دادن چه کارهایی در زندگی خود قابلیت دارید. گواه این مطلب در همه جا به چشم می‌خورد: در تعدادی مطلق از افراد که به کار خود هیچ علاقه‌ای ندارند؛ در دانش‌آموزانی که از ساختار آموزشی بیزار شده‌اند و تعدادشان رو به افزایش است؛ و در استفاده‌ی روزافزون داروهای ضدافسردگی، الکل و داروهای مسکن. احتمالاً ناخوشایندترین نشان و به خصوص در میان جوانان، آمار خودکشی در هر سال است.

منابع انسانی همانند منابع طبیعی است: آن‌ها معمولاً زیر لایه‌ی اولیه دفن می‌شوند و شما مجبور هستید برای یافتن آن‌ها تلاش کنید. در مجموع، ما در مدرسه، کسب و کار و اجتماع، تلاشی ناچیز در این زمینه می‌کنیم و برای این اشتباه، بهای سنگینی می‌پردازیم. من هرگز نمی‌گویم که یافتن جوهر شخص را در برابر تمامی مشکلات اجتماعی مصون می‌دارد، اما یقیناً در این راه کمک خواهد کرد.

سومین دلیل، اقتصاد است. در جوهر خود بودن فقط به معنای این نیست که برای زندگی خود کاری انجام دهید. برخی افراد مایل نیستند از بودن در جوهر خود برای کسب درآمد بهره ببرند و دیگران قادر به انجام دادن آن نیستند. این مطلب بستگی به ماهیت آن دارد. یافتن جوهر خود، اساساً در ارتباط با بالا بردن سطح تعادل در کل زندگی است. به هر حال، دلایل اقتصادی نیز در کشف جوهر مؤثر است.

این روزها محتمل است که هر فرد در طول زندگی خود، شغل و حتی موقعیت‌های شغلی مختلفی داشته باشد. جایی که کاری را شروع می‌کنید همان جایی نیست که آن را تمام خواهید کرد. وقتی بدانید جوهر چیست، حسی بسیار بهتر و قوی‌تر نسبت به جهت‌یابی در مورد تغییر شغل خواهید داشت. در هر سنی که باشید، این مناسب‌ترین راه برای یافتن شغلی است که شما را راضی می‌کند.

اگر نصف راه را در زندگی شغلی خود طی کرده‌اید، احتمالاً برای یک تغییر اساسی و یافتن راهی آماده خواهید بود که زندگی‌تان را به گونه‌ای تغییر دهد که از آنچه هستید احساس رضایت کنید.

اگر بیکار هستید، این بهترین زمان است که در اطراف و وجود خود کند و کاو کنید و به حس جهت‌یابی نوینی دست پیدا کنید. این موضوع در زمان رکود اقتصادی مهم‌تر از هر زمان دیگر است. اگر جوهر خود را می‌شناسید، راحت‌تر قادر خواهید بود راه‌هایی برای زندگی در آن پیدا کنید. در ضمن، زمانی که پول کمیاب می‌شود، این نکته برای سازمان‌هایی که می‌خواهند کارکنانشان با تمام وجود کار کنند، بسیار حیاتی است. سازمانی که کارمندی‌های کاملاً راضی باشند، بسیار موفق‌تر از سازمانی خواهد بود که همکاری از هم‌گسسته، بدگمان و بدون روحیه دارد.

اگر بازنشسته شده‌اید، چه وقت می‌خواهید به وعده‌هایتان جامه‌ی عمل بپوشانید؟ اینک مناسب‌ترین زمان برای شما خواهد بود تا شورمندی دوران کهنسالی را کشف کنید و راه‌چه‌هایی را که زمانی از آن‌ها دور شده بودید، بازشناسید.

گرچه کتاب جوهر درون تو برای ایجاد انگیزه و شهادت خلق شده بود، یک راهنمای عملی به حساب نمی‌آمد. با وجود این، از زمانی که آن اثر منتشر شد، مردم از من سؤال می‌کردند چگونه می‌توانند جوهر خود را بیابند و یا در یافتن آن به دیگران کمک کنند. آن‌ها پرسش‌های مختلف و زیادی داشتند، مثلاً:

- اگر هیچ استعداد خاصی نداشته باشم چه؟
- اگر هیچ احساس راستینی نداشته باشم چه؟
- اگر چیزی را دوست داشته باشم که در انجام دادنش خوب نباشم چه؟
- اگر از عهده‌ی کاری بریایم که هیچ علاقه‌ای به انجام دادنش ندارم چه؟
- اگر نتوانم زندگی خود را بر پایه‌ی جوهرم بسازم چه؟
- اگر مسئولیت‌های بیشمار داشته باشم و مجبور باشم کارهای دیگری انجام دهم چه؟
- اگر سنم خیلی کم باشد چه؟
- اگر خیلی پیر باشم چه؟
- آیا فقط یک جوهر داریم؟
- آیا این جوهر در تمام طول زندگی ثابت است و یا تغییر می‌کند؟

یافتن جوهر درون | پیشگفتار

- از کجا بفهمم که آن را پیدا کرده‌ام؟
- چگونه می‌توانم به فرزندانم کمک کنم تا جوهر خودشان را بیابند؟
- پاسخ‌هایی برای همه‌ی این سؤال‌ها وجود دارد و مادامی که موفقیت اولین کتابم بیشتر می‌شود، می‌دانم باید پاسخ این سؤالات را ارائه دهم. کتاب یافتن جوهر یک تلاش صمیمانه در این امر است. بنابراین، هر کار که می‌کنید، هر که هستید و بدون توجه به هر سنی که دارید، اگر دنبال جوهر خود هستید، این کتاب مناسب شما خواهد بود. ممکن است:
- از این که نمی‌دانید استعدادها و احساسات واقعی شما چیست، سرخورده شده باشید!
- در مدرسه یا دانشگاه سردرگم مانده باشید که چه رشته‌ای را انتخاب کنید و چرا!
- از تصمیم‌گیری درباره‌ی این که ادامه‌ی تحصیل دهید یا حرفه‌ای را برای خود برگزینید، تحت فشار باشید!
- شغل خود را دوست نداشته باشید و حیران مانده باشید که چه کار کنید!
- به میانسالی یا کهنسالی رسیده و نیازمند یک مسیر جدید در زندگی باشید!

- شغلی ندارید و درصدد هستید که بدانید قدم بعدی چیست!
اگر اشخاصی را می‌شناسید که دنبال جوهر خود هستند، این کتاب برای آن‌ها نیز مفید خواهد بود.

محتوای این کتاب چیست؟

کتاب یافتن جوهر درون، مکمل نهادی و بخش بعدی کتاب جوهر درون است. ایده‌های درونی ارائه‌شده در کتاب جوهر درون را به تصویر می‌کشد و اندرزها، روش‌ها و منابعی را عرضه می‌دارد که آن ایده‌ها را در زندگی عملی می‌کند. این کتاب جدید شامل ده فصل است. فصل یک اصولی بنیادی و قوانینی اساسی برای یافتن جوهر و این‌که تلاش در این امر چقدر مهم است، شرح می‌دهد. فصل دو درباره‌ی درک استعدادها و شخص است و روش‌ها و ابزاری را برای نیل به این هدف ارائه می‌کند. فصل سه به چرایی این مطلب می‌پردازد که ممکن است عمق واقعی استعدادهای ذاتی خود را ندانید و این‌که در این باره چه کار می‌توانید بکنید. فصل چهار در مورد کشف احساسات خود است و این‌که احساسات چقدر در یافتن جوهر و تقویت انرژی روحی و روانی مؤثر خواهد بود. فصل پنج مفهوم شادی را بررسی می‌کند و این‌که یافتن جوهر چقدر به افزایش شادی در زندگی کمک می‌کند. فصل شش روی استعدادها و شخص تمرکز می‌کند و این‌که آیا این استعدادها منجر به پیشرفت یا پسرفت شما می‌شود. فصل هفت به شما کمک خواهد کرد تا اهمیت و ارزش شرایط کنونی را درک کنید و فرصت‌هایی برای تغییر به وجود آورید. فصل هشت درباره‌ی ارتباط و چگونگی این ارتباط با کسانی است که از جوهر شما بهره می‌برند. فصل نه به شما کمک می‌کند یک برنامه‌ی کنشی را طرح‌ریزی و بحران‌های قدم‌های بعدی را پیش‌بینی کنید. فصل ده تأملی روی موضوعات اصلی کتاب و توان‌دهی برای درک این مطلب است که چرا باید سفر را از ابتدا شروع کنید.

پنج رشته موضوعی اصلی وجود دارد که در لا به لای کتاب پیچ و تاب خورده و هر کدام از آن‌ها سعی دارد به شما در تمرکز و تعمق در یافتن جوهر وجودی‌تان یاری رسانند.

ایده‌ها و اصول

هر فصل شامل ایده‌ها و اصولی می‌شود که آشکار می‌کند آنچه در جوهر شما وجود دارد واقعاً چیست و چگونه ممکن است در زندگی‌تان نمود پیدا کند. این کتاب دنباله‌ی بحث‌های کتاب جوهر درون است. همین‌طور ایده‌های نوین بسیاری ارائه می‌دهد که برای یافتن جوهر شخص و شناختش، وقتی آن را کشف کردید، ضروری خواهد بود. شامل ایده‌هایی درباره‌ی استعدادهای توانایی‌ها، سبک‌های یادگیری، احساسات، نگرش و مسئولیت، شادی و داشتن هدف است.

روایت‌ها و مثال‌ها

این کتاب شامل داستان‌هایی از انسان‌های مختلف است که شرح می‌دهد چگونه جوهر خود را دریافتند، برای یافتنش چه کارهایی انجام دادند و تفاوتی که این امر برایشان به ارمغان آورده چه بوده است. بسیاری از این روایت‌ها از زبان کسانی است که کتاب اول را خوانده‌اند و انگیزه‌ای در آن‌ها به وجود آمده تا برایشان شرح دهند چطور این اصول در زندگی‌شان نقش داشته است. جوهر هر کدام از آن‌ها متفاوت بوده، همان گونه که برای هر کدام از انسان‌ها متفاوت است. اغلب این روایت‌ها بسیار خاص هستند: درباره‌ی آموزش عموم مردم نیست، بلکه آموزش در مهد کودک یا برای بزرگسالان را شرح می‌دهد؛ شامل همه‌ی سبک‌های موسیقی نیست به جز موسیقی جاز؛ هر رشته‌ی ورزشی را در بر نمی‌گیرد جز بسکتبال یا شنا؛ در دانش فقط مشمول آسیب‌شناسی است و در نگارش و نویسندگی فقط رمان‌های مختص خانم‌ها را در بر می‌گیرد. دلیل شرح روایت‌هایی از دیگر انسان‌ها، یاری رساندن به شما برای یافتن جوهرتان است. هدف از شرح آن‌ها این است که با مثال‌هایی واقعی در شما ایجاد انگیزه شود، مثال‌هایی که نشان می‌دهد یافتن جوهر، چقدر می‌تواند در تغییر زندگی‌تان مؤثر باشد. آن‌ها همچنین موانع و ناکامی‌های اغلب کسانی را که در این راه تجربه کرده بودند، به تصویر می‌کشد و البته این قسمتی اجتناب‌ناپذیر از زندگی حقیقی است.

تمرین‌ها

در این کتاب، تمرین‌هایی عملی وجود دارد که به شما در یافتن جوهر کمک می‌کند. امکان دارد بعضی از این تمرین‌ها را جذاب‌تر، دشوارتر یا الهام‌بخش‌تر از بقیه بیابید. تمام این‌ها بستگی به این دارد که چگونه آن‌ها را برای بهره‌بردن برمی‌گزینید و این که چقدر می‌خواهید توجه‌تان را به آن‌ها معطوف کنید. اگر مایل به انجامشان نیستید، می‌توانید از کنارشان رد شوید. می‌توانید آن‌ها را سرسری بخوانید و وانمود کنید که همه را کاملاً انجام داده‌اید. بستگی به خودتان دارد. این کتاب و وقت خودتان است.

اگر درباره‌ی یافتن جوهر خود جدی هستید، پیشنهاد می‌کنم همه را امتحان کنید. این یک امتحان نیست که شما در آن رد شوید و یا نمره‌ی کم بگیرید. این تمرین‌ها براساس فرمولی جادویی نوشته نشده‌اند که ضمانت کنند به نتیجه‌ی مطلوب می‌رسید. آن‌ها طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند عمیقاً درباره‌ی خود، محیط اطرافتان، استعدادهایتان، احساساتتان، قابلیت‌ها و مسئولیت‌های خود فکر کنید.

بعضی از این تمرین‌ها نیازمند وسیله‌هایی هستند. اگر برایتان امکان دارد آن‌ها را جمع‌آوری کنید: چند ورق کاغذ در اندازه‌ی بزرگ، خودکارها و مدادهای رنگی، کاغذهای کوچک مخصوص یادداشت در رنگ‌های مختلف، مجموعه‌ای از روزنامه‌های مختلف، نوارچسب و هر آنچه مایل هستید با آن کار یا تمرین کنید. در حین مطالعه‌ی کتاب، باید در دفتر رویدادهای روزانه، یادداشت بگذارید و آلبومی از بریده‌ی روزنامه‌ها و عکس‌ها تهیه کنید. هر زمان که امکان داشت از آن‌ها برای کشف و شرح افکار، خاطرات، نقاشی‌ها، موسیقی، طرح‌هایی که ناخودآگاه روی کاغذ پیاده کرده‌اید و امثال آن، استفاده کنید. آن‌ها را تا آن‌جا که می‌توانید گوناگون و چندرسانه‌ای انجام دهید.

یکی از موضوعات اصلی کتاب در این باره است که انسان‌ها طرز تفکر متفاوتی دارند. بنابراین، در مورد چگونگی به کار بستن این تمرین‌ها باید خلاق و منعطف باشید. هدف این است که آن‌ها را به طریقی کشف کنید که به شما حس الهام‌بخش بودن بدهند. اگر آشنایی خوبی با زبان دارید، شاید ترجیح دهید بنویسید. همچنین شاید ترجیح بدهید صفحه‌ی کاغذ را خط‌خطی کنید یا نقاشی بکشید، تحرک داشته باشید یا برقصید، چیزی با دست‌هایتان درست کنید، نمودار رسم کنید و یا فرمول بنویسید. این بستگی به خود شما دارد که بخواهید از جسم و ذهن خود یا نرم‌افزارهای کامپیوتر استفاده کنید. کاری را انجام دهید که برایتان مناسب‌تر و راحت‌تر است. هرچه که باشد، احتمالاً سرنخی ارزشمند برای کشف جوهرتان خواهد بود.

از هرچه استفاده کنید، به شما پیشنهاد می‌دهم تا آن‌جا که ممکن است تمرکز داشته باشید و در حین انجام دادن این تمرین‌ها، از هر چیزی که باعث حواس‌پرتی می‌شود، پرهیز کنید. در انجام دادن هر کدام از آن‌ها نیم ساعت برای خود زمان بگذارید و در حین تمرین، کار دیگری انجام ندهید. اگر می‌خواهید با کامپیوتر کار کنید، بقیه‌ی آلات نامربوط - تلفن، پیامک، رسانه‌های جمعی و دیگر نرم‌افزارها و برنامه‌ها - را قطع و خاموش کنید. به هیچ عنوان نگران نباشید. فقط نیم ساعت طول می‌کشد. دنیای دیجیتالی سر جایش باقی می‌ماند و به محض این که آن‌ها را روشن کنید، به کار خود ادامه می‌دهند.

منابع

در کتاب منابعی پیشنهاد شده که ممکن است برایتان سودمند باشد. برای مثال، آثار ادبی زیادی درباره‌ی استعداد، منش و شخصیت وجود دارد. برنامه‌های متعددی در رابطه با مشاوره‌ی شغلی، رشد شخصی و تدبیرگرایی وجود دارد. هر جا که لازم باشد، به کتاب‌ها و وبسایت‌هایی که احتمالاً برایتان مفید است، اشاره کرده‌ام و همین‌طور دیگر منابعی را که از آن‌ها در نگارش این کتاب استفاده کرده‌ام، به مراتب نام برده‌ام. پیشنهاد می‌کنم نگاهی به آن‌ها بیندازید، نه به این دلیل که من همگی آن‌ها را در این جا نام برده‌ام، بلکه به این دلیل که آن‌ها به شما راه‌های گوناگونی برای کسب ژرف‌نمایی شخصی ارائه می‌دهند.

می‌خواهم به شما اندرزی بدهم. مجله‌ها، روزنامه‌ها و اینترنت سرشار از آزمون‌های کوچک و تست‌های چهارگزینه‌ای هستند که به شما نشان می‌دهند چگونه انسانی هستید و احتمالاً در انجام دادن چه کارهایی قابلیت دارید. خیلی‌ها می‌خواهند این آزمون‌ها را در زمره‌ی تلاش‌هایی بدانند که در ارتباط شخصی با طالع‌بینی‌های کلی است و میلیون‌ها نفر آن‌ها را خوانده‌اند. در اغلب موارد، لب مطلب در این طالع‌بینی‌ها صحیح است، اما مجبور نیستید خودتان را وادار کنید تا به نمونه‌ای از آنچه آن‌ها قالب‌گیری کرده‌اند، تبدیل شوید. یافتن جوهرتان به معنای شناخت خودتان است.

در ۱۹۴۸، روانشناس آمریکایی، برترام فورر، نتایج تحقیقاتش را با نام «اعتبار فردی» منتشر کرد. فورر یک آزمون شخصیت از تمام دانشجوهای خود گرفت. به جای این که هر کدام از آزمون‌ها را به تنهایی بررسی کند و به هر کدام از دانشجوها نمره‌ای درخور بدهد، به همه‌ی آن‌ها یک کپی مشابه از یک شرح حال داد که از قسمت طالع‌بینی یک روزنامه تهیه کرده بود. به دانشجوهایش گفت که این شرح حال مختص خودشان است و از نتیجه‌ی آزمون برای هر کس به صورت شخصی برآورد شده است. اغلب اظهاراتی که در این نتیجه آمده بود، با همه همخوانی داشت. بعدها آن‌ها را برای بزرگداشت پی. تی بارنوم، مدیر برنامه‌ی یک سیرک، «اظهارات بارنوم» نامیدند. شعار تبلیغاتی او چنین بود: «ما برای هر کسی چیزی داریم.» شرح مختصری از اظهاراتش را در زیر آورده‌ام:

نیاز مبرم دارید که دیگران شما را تحسین کنند و دوست بدانند. تمایل دارید که خود را سرزنش کنید. قابلیت‌های فراوانی دارید که بلااستفاده گذاشته‌اید و با آن‌ها به خود برتری نمی‌دهید. زمانی که یک ضعف شخصیتی داشته باشید، قادر خواهید بود آن را با تقویت و بزرگ جلوه دادن توانایی‌ها و قابلیت‌های دیگر، کمبودپوشی کنید. اگر در ظاهر نظم و انضباط را رعایت می‌کنید و خوددار هستید، در درون خود دچار دلواپسی هستید و به خود هیچ اعتمادی ندارید. گاه گاهی دچار شک و دودلی مفرطی می‌شوید که آیا تصمیم درستی گرفته‌اید یا کاری را درست انجام داده‌اید. تنوع و تغییر زیادی را خواستار هستید و وقتی تنگنا یا محدودیت شما را احاطه می‌کند، ناخرسند می‌شوید. به خود به عنوان متفکری مختار افتخار می‌کنید و اظهارات دیگران را بدون دلیلی رضایت‌بخش قبول نمی‌کنید. فکر می‌کنید عاقلانه نیست که در ارتباط با دیگران صادقانه ظاهر شوید. گاه گاه برونگرا، خوش‌برخورد و خونگرم می‌شوید و زمانی دیگر درونگرا، محتاط و تودار. برخی از آرمان‌هایتان، نسبتاً واقع‌گرایانه نیست. داشتن امنیت، یکی از اصلی‌ترین اهداف شما در زندگی به شمار می‌رود.

سپس از دانشجوها سؤال کرد که این نتیجه چقدر در مورد آن‌ها صحیح است و از صفر تا پنج چه امتیازی به آن می‌دهند. صفر بدین معنا بود که این شرح حال هیچ تناسبی با فرد ندارد؛ پنج بدین معنا بود که نتیجه کاملاً با خصوصیات فرد سازگار است. میانگین برآوردشده رقم ۴/۵۶ بود. سپس این تحقیق صدها بار دیگر روی افراد مختلف تکرار شد و از نتیجه‌ی برآوردها، رقم میانگین ۴/۲ به دست آمد. توضیحی که می‌شود در این زمینه داد این است که وقتی مردم چنین آزمون‌هایی را انجام می‌دهند، می‌خواهند نتیجه کاملاً درست باشد و قضاوت خود را به آن سمت سوق می‌دهند.

نمونه‌های زیادی از این گرایش وجود دارد و چیزی نیست که اخیراً باب شده باشد. کتاب کم‌دی سه مرد در قایق اثر جرومی کی. جرومی، که یک اثر معرکه است، در ۱۸۷۹ به چاپ رسید. در شروع داستان،

قهرمان خودبیمارانگار نگران است از این که شاید بیمار باشد. در کتاب پزشکی، جست‌وجو می‌کند تا دریابد مشکل از کجاست:

از روی بیکاری صفحات کتاب را ورق می‌زد و با تبلی و بدون هدف شروع کردم به خواندن کتاب. اولین مرضی را که غرق در مطالعه‌اش شدم، به یاد نمی‌آورم - می‌دانم مصیبتی دهشتناک و ویران‌کننده بود - و قبل از آن که فهرست «نشانه‌های بیماری» را تا آخر بخوانم، این حس در من مستولی شد که به آن مرض واقعاً مبتلا هستم. لحظه‌ای بی‌حرکت نشستم و از شدت وحشت یخ کردم؛ و سپس در کمال ناامیدی، نشانه‌های بیماری را مطالعه کردم و به این نتیجه رسیدم که از ماه‌ها پیش تب تیفوئید داشته‌ام و تا امروز خودم این موضوع را نمی‌دانستم. با خود گفتم یعنی ممکن است چه مرض دیگری هم داشته باشم؛ همچنان که کتاب را ورق می‌زدم به بیماری رقصاک^۱ رسیدم، همان‌طور که انتظار داشتم به این بیماری نیز مبتلا بودم. کم‌کم داشتم به این موضوع علاقه‌مند می‌شدم. عزم خود را جزم کردم تا این موضوع را کاملاً حل‌اجی کنم. بنابراین، به ترتیب حروف الفبا شروع کردم. تمام بیماری‌هایی را که در کتاب پزشکی به ترتیب ۳۲ حرف الفبا آمده بود، مرور کردم و به این نتیجه رسیدم که تنها مرضی که به آن مبتلا نیستم آماس کاسه‌ی زانوست. هیچ مرض دیگری بعد از بیماری یووئیت قدامی^۲ وجود نداشت، بنابراین به این نتیجه رسیدم که بیماری دیگری ندارم.

می‌توانید مشکل را ببینید. پرسش‌ها، تمرین‌ها و روش‌هایی که در این کتاب ارائه شده، برای کمک به شماست تا روی استعدادها، علائق، احساسات و نگرش خود تعمق کنید. همان‌طور که روی آن‌ها کار می‌کنید، تا آن‌جا که ممکن است با خود روراست باشید و تحت تأثیر بارنوم همراه نشوید و از تفکرات وهم‌آلود پرهیز کنید. این توصیه‌ها هر آنچه را که نیاز داشته باشید به شما می‌گویند و ممکن است برخی از آن‌ها از بقیه مؤثرتر باشند. هیچ آزمون و تمرین همگانی قادر نخواهد بود تمام جنبه‌های بغرنج و منحصر به فرد قابلیت‌ها و شخصیت شما را مشخص کند. نقش این توصیه‌ها این است که قدرت خلاقه، خودشناسی و حس امکان را در شما برانگیزاند. بهتر است رهیافت‌های مختلف را امتحان کنید و سپس تصمیم بگیرید کدام یک حقیقت وجودی شما را دربر می‌گیرد. آن‌ها را خلاقانه و منتقدانه به کار بندید.

پرسش‌ها

در پایان هر فصل، چندین سؤال وجود دارد - در مجموع حدود پنجاه پرسش. این پرسش‌ها به هیچ عنوان امتحان درک مطلب نیستند. هیچ کدام از آن‌ها پاسخی صحیح یا غلط را ارائه نمی‌کنند. آن‌ها مانند یک چهارچوب برای بازتاب شخصی شما روی هر کدام از فصل‌های کتاب و چگونگی تناسبشان با شخصیت شما عمل می‌کنند. ممکن است برخی از این سؤال‌ها را جذاب‌تر و مناسب‌تر از بقیه بیابید. در حین انجام دادن این آزمون‌ها، ممکن است مایل باشید به آن‌ها با روش‌های مختلف پاسخ دهید، نه فقط صرفاً با استفاده از لغات. پیشنهادم به شما این است که در پاسخ دادن به این سؤال‌ها عجله به خرج ندهید و سعی نکنید به همه‌ی آن‌ها یکباره پاسخ دهید، مانند پر کردن یک فرم یا درخواستنامه. همان‌طور که به تمرین‌ها می‌رسید، راجع به آن‌ها فکر کنید. وقتی تمرینی را حل می‌کنید که ابتدا درباره‌اش مطالعه کرده‌اید، قادر خواهید بود تا بیشتر روی آن تعمق کنید. در ذهن داشته باشید که وظیفه‌تان فقط پاسخ دادن به این آزمون‌ها نیست، بلکه این کتاب در مجموع منبعی برای یک روند است که با فصل اول آغاز می‌شود و با پایان فصل آخر به اتمام می‌رسد.

یک سفر اکتشافی شخصی

کتاب یافتن جوهر درون خود را بیابید، یک سفر اکتشافی شخصی است. سفر اکتشافی یک تحقیق است. در اروپا در قرون وسطا، پادشاهان سفرهایی را تقبل می‌کردند تا هدفی را که ارزشیابی کرده بودند به نتیجه برسانند. سفرهای اکتشافی شامل سیاحت، ماجراجویی و خطر کردن است و به طور طبیعی پیامد این گونه سفرها محتمل است و شما نیز باید آن را تجربه کنید. سفر اکتشافی برای یافتن جوهر درون، یک راه دوسفره است: یک سفر درونی تا آنچه را که در وجود خود دارید کشف کنید؛ یک سفر برونی تا

فرصت‌هایی را که در دنیای اطرافتان وجود دارد کشف کنید. هدف این کتاب این است که به شما در پیدا کردن مسیرتان کمک کند. تکمیل این سفر به تعهد و بردباری خودتان بستگی دارد و به این که چقدر برایش ارزش قائل می‌شوید. اگر آماده‌ی این سفر هستید، اطمینان دارم مطالب زیادی در این کتاب پیدا خواهید کرد که به شما کمک می‌کنند و الهام می‌بخشند.

گرچه کتاب یافتن جوهر درون، شامل ده فصل است، اما روندی ده‌مرحله‌ای نیست. نمی‌توانم ضمانت کنم که با پایان فصل ده به جوهر خود دست یافته باشید. هر کدام از ما از نقطه‌ای متفاوت شروع به کار می‌کنیم و مسیرهایی مختلف برای رسیدن به هدف داریم. همانند تمام سفرهای اکتشافی، هیچ ضمانتی وجود نخواهد داشت که آنچه را که دنبالش هستید بیابید. این کتاب به شما نمی‌گوید کدام مسیر را انتخاب کنید یا هدفتان کدامین مقصد باشد. این کتاب فقط شما را در جهت حوزه و قواعد اساسی و ابزاری که شما را در جهتی مشخص قرار می‌دهد، راهنمایی می‌کند و در یافتن مسیر به شما یاری می‌رساند. گرچه سفر هر شخص مختص به خودش است، لزوماً تنهایی پیموده نمی‌شود. می‌توانید یک مربی داشته باشید تا در این راه شما را کمک کند و گروهی از کسانی که از جوهرتان بهره ببرند.

یافتن جوهر بدین معنا نیست که از نیازهای کسانی که به شما اتکا دارند، صرف‌نظر کنید. بدین معنا نیست که هر آنچه را که تاکنون انجام می‌دادید، کنار بگذارید. بلکه بدین معناست که نسبت به خودتان سختگیرتر شوید و از خود سؤال کنید آیا قادر خواهید بود کار بیشتری برای کشف استعدادها و احساسات خود انجام دهید. این سؤال بدین معناست که از خود بپرسید چه چیزهایی شما را بازمی‌دارند و برای مقابله با آن‌ها چه می‌توانید بکنید.

بعضی از انسان‌ها بدون خطر کردن و جاه‌طلبی روزگار خود را سپری می‌کنند و برخی دیگر با ماجراجویی روزهای خود را می‌گذرانند. جوزف کمبل^۲ اسطوره‌های حماسی و داستان‌های نیمه‌تاریخی و نمادین فرهنگ‌های مختلف دنیا را بررسی کرده بود. او در مورد سفرهای اکتشافی به این نتیجه رسیده بود که همه‌ی قهرمان‌ها در طی سفر با چالش‌هایی مشابه رو به رو می‌شدند. سفر شما نیز شامل همین چالش‌ها و پاداش‌هاست. اگرچه هیچ کس قبل از شما، یک بار به جایتان زندگی نکرده، با این حال نشان‌های بیشماری از دیگران وجود دارند که جلوی رویتان قرار دارند و می‌توانند شما را هدایت کنند. در پایان، فقط شما هستید که آگاه خواهید شد آیا به مقصد رسیده‌اید یا این که باید برای رسیدن به قدم بعدی به خود فشار آورید - این که جوهر خود را یافته‌اید یا هنوز در جست‌وجوی هستید. هر کدام از این شرایط را که داشته باشید، هرگز به این مطلب شک نکنید که این سفری است که ارزشش را دارد.

فصل یک: جوهر خود را بیابید

یافتن جوهر یک روند کاملاً شخصی و اغلب شگفت‌آور است. هر کدام از ما از نقطه‌ی متفاوتی در شخصیت و شرایط خود شروع می‌کنیم. جوهر هر کدام از ما نیز متفاوت است. با این حال، قوانینی عمومی وجود دارد که شالوده‌ی این روند است و برای همه‌ی افراد مناسب است و همین‌طور روش‌ها و سیاست‌هایی وجود دارد که همه می‌توانند به کار بندند. در این فصل، خواهید خواند که این قوانین چه هستند و چرا فهمیدن آن‌ها مهم است. این فصل همین‌طور شامل تمرین‌ها و روش‌هایی مقدماتی است که به شما کمک می‌کنند اهمیت جایگاهی را که اینک در آن هستید دریابید و برای پیشرفت برنامه‌ریزی کنید.

یک مثال می‌زنم تا متوجه ظرافت این روند بشوید، بگذارید اول برایتان شرح دهم که چگونه به شغلی که اینک دارم رسیده‌ام. اغلب از من می‌پرسند جوهر شخصی‌ام چیست و چه زمانی آن را شناختم. مانند بسیاری از دیگر روایت‌ها، روایت من نیز نسبتاً غیرمحتمل است و تمامی این مفاهیم را توضیح می‌دهد. تقریباً استعداد انجام هر کاری را دارم، ولی همه را نیمه‌کاره رها کردم. در دوران نوجوانی، با فشار کلیدهای پیانو صدایی از آن در می‌آوردم و فکر می‌کردم می‌توانم استعداد سطح بالایی را که در اعماق وجودم نهفته است حس کنم؛ وقتی متوجه شدم که پیانیست‌های واقعی برای نواختن موسیقی از هر دو دست خود استفاده می‌کنند، من نیز با سرسختی ادامه دادم. می‌توانستم رنگ زمینه‌ی گیتار را انتخاب کنم و به سرعت در نواختن نت‌های آغازین آهنگ «همه‌ی عشق لوتا» ساخته‌ی لد زپلین ماهر شوم. سپس به ادامه‌ی آهنگ گوش سپردم و تصمیم گرفتم زمینه‌ی موسیقی جیمی پیچ را کنار بگذارم. به علاوه این که نواختن گیتار به انگشت‌ها صدمه می‌رساند.

وقتی خیلی جوان بودم از طراحی و نقاشی بسیار خوشم می‌آمد، ولی مجبور بودم در مدرسه کمتر به هنر بپردازم تا بتوانم روی دروس دیگر تمرکز کنم. در هر سنی که بودم، پانزده‌ساله، بیست و سی‌ساله، همیشه دوست داشتم کارها را خودم مرتب کنم و اغلب به فروشگاه ابزارفروشی می‌رفتم و رنده‌ها و سرته‌ها را با تحسین تماشا می‌کردم. همین‌طور از آشپزی لذت می‌بردم و در دوره‌ای از زندگی‌ام، زمانی که بچه‌هایم کوچک بودند، به خاطر شیرینی‌های خوشمزه‌ای که می‌پختم، سر زبان‌ها افتاده بودم - حداقل در خانواده‌ام.

در مدتی کوتاه، از موسیقی گرفته تا آشپزی به سبک فرانسوی، حق انتخاب‌های بیشماری داشتم‌ام که ممکن بود مرا در زندگی راضی کرده باشد، ولی این گونه نبود. البته وقتی شخص در کارهای مختلف نسبتاً خوب باشد، نسبت به زمانی که یک کار خاص را به خوبی انجام می‌دهد، سخت‌تر می‌تواند بفهمد باید با زندگی‌اش چه کند. به آخر ماجرا می‌رسیم. حقیقت این است که من جوان بودم، هیچ ایده‌ای درباره‌ی جوهرم نداشتم و حتی اگر می‌دانستم باید جوهرم را کشف کنم، قادر به انجام دادنش نبودم.

اینک می‌دانم که جوهرم ارتباط و کار با دیگران است. عمده‌ی وقتم را صرف مسافرت در سراسر دنیا کرده‌ام تا خود را به صدها و اغلب هزارها انسان معرفی کنم و از طریق رسانه‌های جمعی این مقدار به میلیون‌ها نفر می‌رسد. وقتی خیلی جوان بودم، هرگز حدس نمی‌زدم جوهرم این باشد و روزی سرشناس بشوم. در ۱۹۵۰، در لیورپول انگلیس متولد شدم. در خانواده‌ای بزرگ و هم‌بسته رشد کردم که فوق‌العاده شوخ و خونگرم نیز بودند. اما در زمان نوجوانی، بیشتر مواقع در خودم بودم. شرایطم چنین ایجاب می‌کرد. در اوایل دهه‌ی پنجاه، اروپا و ایالات متحد آمریکا متحمل بیماری مسری و خطرناک فلج اطفال شد. والدین در همه جا نگران بودند که مبدا فرزندانشان این ویروس را بگیرند. وقتی چهارساله بودم به این مرض دچار شدم. در عرض یک شب از کودکی تندرست، خوش‌بین و پرانرژی به موجودی تقریباً فلج و ازکارافتاده تبدیل شدم. هشت ماه تمام در بیمارستان بستری بودم و مدتی از آن را در قرنطینه گذراندم. وقتی سرانجام جان سالم به در بردم، دو ارتز به پاهایم می‌بستم و روی صندلی چرخدار می‌نشستم یا با چوب زیر بغل راه می‌رفتم.

باید اعتراف کنم در آن حالت خیلی بانمک شده بودم. پنج ساله بودم و علاوه بر تمام آن لوازم ارتوپدی،

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

موی فروری بلوند داشتم و لبخندی تو دل برو همیشه روی لبانم بود که الان نیز با یادآوری آن صحنه پوست بدنم مورمور می‌شود و بیشتر از همه این‌که در تلفظ لغات مشکل داشتم. سر صبحانه معمولاً می‌گفتم: «یه لیوان چای با دو گاشک سبک و یه نون تَشْت.» نتیجه‌اش این بود که کسانی که مرا می‌شناختند نسبت به من حس ترحم داشتند و غریبه‌ها در خیابان به من پول می‌دادند. این نوک زبانی حرف زدن باعث شد که مرا از سه‌سالگی، هر هفته نزد یک گفتاردرمان در لیورپول ببرند. یکی از نظریه‌هایی که داده بودند این بود که احتمال داشت ویروس فلج اطفال را از آن‌جا گرفته باشم، زیرا من یگانه شخص در کل خانواده و میان همه‌ی دوستان بودم که به این بیماری مبتلا شده بود.

بنابراین، یکی از دلایلی که همیشه در خودم بودم، همین شرایط بود. گرچه خانواده‌ام آن قدر فوق‌العاده بودند که با من مانند بقیه رفتار می‌کردند، اما حقیقت این بود که نمی‌توانستم در کوچه یا پارک بدم و بازی کنم و بیشتر وقتم را به جای انجام دادن کارهایی که یک بچه انجام می‌دهد، در تنهایی خود سپری می‌کردم. و اما دلیل دیگر استعدادم بود.

به عنوان یک کودک، سر به راه و تودار بودم. یک بیننده و شنونده‌ی ذاتی بودم و از این‌که آرام در یک گوشه بنشینم و از دیگران اطلاعات کسب کنم، واقعاً لذت می‌بردم. همین‌طور عاشق درست کردن پازل و کارهای دستی بودم. یکی از درس‌های دلخواهم در دبستان، هنر و کار با چوب بود. همچنین ساعت‌ها در خانه می‌نشستم و با سرهم کردن قطعات پلاستیکی، کشتی و هواپیما و تندیس‌های تاریخی می‌ساختم و سپس آن‌ها را رنگ می‌کردم. بیشتر اوقات با لگو و مکانو^۱ بازی می‌کردم. تمام بعدازظهر را در حیاط پشت منزل به کشف و اختراع بازی‌های خیالی با استفاده از هر آنچه که آن اطراف افتاده بود، می‌گذراندم. هیچ کدام از این‌ها نشانه‌ای از یک زندگی در انتظار عمومی و یا اعتبار جهانی که هم‌اکنون به عنوان یک سخنران دارم، نبود. مانند اغلب موارد، دیگران قبل از من متوجه قابلیت‌هایم شدند.

وقتی سیزده‌ساله بودم، دخترعمویم، برندا، ازدواج کرد. هر دو برادر بزرگ‌ترم، کیت و یان، و پسرعمویمان، بیلی، یک نمایش برای این مناسبت ترتیب دادند. قرار بود لباس زنانه بپوشند، آهنگ‌های معروف آن زمان را با دور تند پخش کنند و لال‌بازی دریابورند. اسم گروهشان را آلکا سلتزرز نامیدند (که خود روایتی طولانی دارد). به یک نفر نیاز داشتند تا آن‌ها را در نمایش معرفی کند و کیت مرا پیشنهاد کرد. حساسی متحیر شده بودم و بقیه نیز حیرت کردند؛ اما به هر حال آن کار را انجام دادم، هرچند که مرا خیلی وحشت زده می‌کرد.

به این دلیل ترسیده بودم که تا آن زمان چنین کاری را انجام نداده بودم و خانواده‌ی لیورپولی من خیلی اهل شوخی و مسخره‌بازی بودند و برای آن‌ها اصلاً مهم نبود که یک بچه با دندان‌های سیم‌کشی و مشکل گفتاردرمانی جلویشان ایستاده باشد. فقط به این دلیل آن سخنرانی را انجام دادم که معتقد بودم انسان باید بر ترس‌هایش غلبه کند نه این‌که از آن‌ها بگریزد. اگر ترس‌هایتان را دفع نکنید، مدت مدیدی شما را آزار خواهند داد.

بعدازظهری باورنکردنی بود. از من به خاطر نقش کوچک بسیار تقدیر شد. گروه محبوب شد و از آن‌ها دعوت شد تا در کانون‌ها و تئاترهای سراسر کشور برنامه اجرا کنند. نامشان را به خواهران آلکا تغییر دادند (تا شرکت سازنده‌ی قرص اسید معده‌ی آلکا سلتزرز علیه‌شان شکایت نکند) و چندین سال به این سفر شغلی رفتند و حتی در مسابقه‌ی بین‌المللی هوش مقام کسب کردند. در این حین، من تقریباً متوجه این موضوع شده بودم که می‌توانم در جمع حاضر شوم.

در دوران دبیرستان، در بازی‌های مختلفی شرکت می‌کردم و دیگران را راهنمایی می‌نمودم. زمانی که به دانشگاه می‌رفتم، ذوق زیادی برای بازیگری و کارگردانی داشتم، گرچه هیچ وقت آن را دنبال نکردم. همیشه از من می‌خواستند در مناظره‌ها سخنرانی کنم و نطقی ارائه دهم. یک بار که روی سکوی سخنرانی بودم، متوجه شدم آرامش سریعاً به سراغم آمد و از نطق خود حساسی لذت بردم. هنوز هم این گونه هستم. رشته‌ی شغلی‌ام ایجاب می‌کند که همیشه درگیر سخنرانی با گروه‌هایی از مردم باشم. گرچه

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

تا قبل از آن روز، همیشه عصبی بودم، اما همان هنگام نیز در ابتدای سخنرانی متوجه می‌شدم که سریع آرام می‌گیرم و متوجه گذر زمان نمی‌شوم.

وقتی در جوهر خود باشید، نظرتان درباره‌ی زمان عوض می‌شود. اگر کاری را انجام دهید که واقعاً دوست دارید، یک ساعت برایتان مانند پنج دقیقه می‌گذرد؛ اگر کاری را انجام دهید که دوست ندارید، پنج دقیقه برایتان مانند یک ساعت می‌گذرد. در تمام مراحل شغلی‌ام، همسر، ترز، همیشه می‌گفت: «می‌توانم در پایان روز به تو بگویم آن روز چه کار کرده‌ای.» اگر در هیئت بررسی همیشگی حضور داشته باشم یا کار مدیریت را در آن روز بر عهده بگیرم، ده سال پیرتر از آنچه هستم به نظر می‌رسد؛ اگر در جایی برای مناسبتی سخنرانی یا تدریس کنم و در کارگاه یا یک سمینار حضور داشته باشم، ده سال جوان‌تر به نظر می‌رسد. در جوهر خود بودن، به شخص انرژی می‌دهد. در جوهر خود نبودن انرژی را از شخص می‌گیرد. درباره‌ی انرژی در فصل پنج صحبت خواهیم کرد.

اینک چگونه برای یافتن جوهر خود آماده شوید؟

یک سفر دوراهه

یافتن جوهر سفری اکتشافی برای یافتن خود است. همان‌طور که در پیشگفتار به آن اشاره کردم، یک سفر دوراهه است: یک سفر درونی برای کشف آنچه درونتان نهفته است و یک سفر برونی برای کشف فرصت‌هایی که در محیط اطرافتان وجود دارد.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

همگی در دو دنیا زندگی می‌کنیم. یک دنیا جایی است که با تولد انسان به وجود می‌آید و فقط به این دلیل وجود دارد که ما وجود داریم. این دنیای درونی، ضمیر شخصی شماست: احساسات، افکار، خلق و خو و حالت شما. دنیای دیگری نیز وجود دارد که شما چه باشید و چه نباشید پابرجا باقی می‌ماند. این دنیای برونی شامل انسان‌های دیگر، حوادث، شرایط محیطی و اجسام مختلف است. این دنیای برونی خیلی قبل‌تر از آن‌که شما متولد شوید وجود داشته و بعد از این‌که شما با آن وداع کنید، همچنان باقی خواهد ماند. شما دنیای برونی را فقط از طریق دنیای درونی خود درک می‌کنید. آن را فقط از طریق مفهوم مادی درک می‌کنید و با ایده‌ها، ارزش‌ها، احساسات و نگرشی که دید شما را نسبت به دنیا می‌سازد، حسش می‌کنید.

برای یافتن جوهر خود باید این دو دنیا را کشف کنید. باید به کنه استعدادها و احساسات خود پی ببرید و به فرصت‌هایی که در دنیای اطرافتان وجود دارند، خلاقانه نگاه کنید تا بتوانید به نحو احسن از آن‌ها بهره ببرید. یافتن جوهر در مرحله‌ی عملی شامل سه قدم است. باید هر کدام از این قدم‌ها را منظم تمرین کنید، چرا که هر یک مکمل دیگری است.

همه‌ها را کاهش دهید

برای یافتن جوهر باید خودتان را بهتر بشناسید. باید برای خود وقت بگذارید و اجازه ندهید نظره‌های دیگران روی شما اثر بگذارد. برای بسیاری از ما گفتن راحت‌تر از عمل کردن است. تعداد کمی از انسان‌ها تصمیم می‌گیرند در انزوا و دور از دیگر انسان‌ها زندگی کنند. در طی زندگی روزمره، احتمالاً اکثر وقت خود را با افراد دیگر - خانواده، همسایه‌ها، دوستان، آشنایان و همکارها - می‌گذرانید. کسانی هستند که آن‌ها را به خوبی می‌شناسید و افراد زیادی که فقط برخوردی کوتاه با آن‌ها دارید و همه‌ی کسانی که نسبت به آن‌ها شناختی میانه دارید. هرچه سنتان بالاتر برود، مسئولیت‌ها بیشتر روی هم انبار می‌شوند و وظایف جدیدی به عهده می‌گیرید. هر روز، احتمالاً بین همه این مسئولیت‌ها نقشی ایفا می‌کنید، شاید به عنوان والدین، یک دوست، همسر، دانش‌آموز یا دانشجو، معلم، نان‌آور خانه یا عائله. مانند همه‌ی انسان‌ها، دید مردم نسبت به شخص و همین‌طور این‌که آن شخص می‌خواهد چگونه در نظر دیگران دیده شود روی او تأثیر می‌گذارد - توسط چیزهایی که دیگران برای شما می‌خواهند و چیزهایی که از شما انتظار دارند.

همین‌طور در دورانی زندگی می‌کنیم که سرشار از «همه‌ها» و حواس‌پرتی است. دنیا به طور روزافزون دچار تلاطم می‌شود. برای مثال، دشوار است که اثر تکنولوژی دیجیتال را روی طرز تفکر، زندگی و کار خود نادیده بگیریم. منفعت این فناوری‌ها فوق‌العاده چشمگیر است، ولی کاستی‌هایی نیز دارند. یکی از این کاستی‌ها این است که انسان باید سعی کند تمام اطلاعاتی را که به تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و گوشی‌های موبایل سرازیر می‌شوند، به خاطر بسپارد. در ۲۰۱۰، اریک اشمیت، مدیرعامل گوگل، تخمین زد اطلاعاتی که در طی دو روز وارد این شبکه می‌شود، معادل تمام اطلاعاتی است که از زمان تمدن بشر تا ۲۰۰۳ وجود داشته. بنا بر تحقیقات سیسکو سیستمز، تا پایان ۲۰۱۰ مقدار اطلاعاتی که از اینترنت سرچشمه می‌گیرد، معادل اطلاعاتی است که در کتب یک کتابخانه ۳۶ میلیاردمایلی نهفته باشد (مسافتی سه برابر مسافت زمین تا پلوتون). تخمین زده‌اند در هر پنج دقیقه «شمار زیادی اطلاعات کامپیوتری» به وجود می‌آید که معادل تمام اطلاعات ذخیره‌شده در کتابخانه‌ی ملی کنگره‌ی ایالت متحد امریکا است.

این فناوری‌ها به خاطر تمام مزیت‌هایی که دارند باعث می‌شوند به جای استفاده از آنچه درونمان نهفته است، پیوسته از دنیای درونی به سمت خارج سوق داده شویم. همین‌طور به جای این‌که تعهدی عمیق و تأملی نکته‌سنجانه را برانگیزانند، پاسخ‌های سریع را ارائه می‌دهند.

زمانی که به دنیای برونی خود که تمامی نقش‌ها را در آن ایفا می‌کنید اجازه دهید تا هیاهو را به خود راه دهد، دیدگاهتان نسبت به آنچه هستید به آسانی از بین می‌رود. برای یافتن جوهر، باید این ژرف‌نمایی را دوباره به دست آورید. یک روش این است که زمان و مکانی برای خود فراهم کنید و تنها بمانید و تا وقتی

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

کسی نیست که از شما چیزی بخواهد و هیچ هیاهویی در زندگی‌تان ندارید، خود واقعی‌تان را تجربه کنید. یک روش فرو رفتن در عالم خلسه است.

با کمی تردید این مطلب را بیان می‌کنم. صادقانه بگویم، در فرو رفتن در عالم خلسه اصلاً خوب نیستیم. چند بار امتحان کردم و همه‌ی تلاش خود را به کار بستم، اما مدت کوتاهی می‌توانم متمرکز بمانم و بر حسب عادت بی‌قرار می‌شوم. وقتی کودک بودم، پدرم همیشه به من می‌گفت آن‌قدر ناآرام و بی‌قرار نباشم. هرگز به حرفش گوش ندادم. حالا که خودم پدر شده‌ام، خانواده‌ام همیشه سعی می‌کنند مرا به مدیتیشن وادارند. اگر دکتر جانسون، نویسنده و مغز متفکر مشهور قرن هجدهم مرا در حال مدیتیشن می‌دید، می‌گفت: «گویی سگی باشی که سعی دارد روی دو پای عقب خود راه برود. کار تو اصلاً خوب نیست، اما شگفت‌زده می‌شوی اگر بفهمی که سرانجام آن را انجام داده‌ای.» وقتی در خلوت مدیتیشن می‌کنم، ذوق دارم به همه بگویم که از عهده‌اش برآمده‌ام و به هدفم رسیده‌ام.

اگر بخواهیم عدالت را در حکم رعایت کنیم، مدیتیشن بسیار سخت‌تر از تصاویر محبوبی است که جلوه‌اش می‌دهند. در نگاه اول خیلی ساده به نظر می‌رسد. مدیتیشن روشی است که در ابتدا باید به ذهن خود آرامش دهید و سپس کاملاً در خود غرق شوید. روشی است که توقعات دنیای برونی را از شما کاهش می‌دهد و اجازه می‌دهد خود حقیقی‌تان تنفس و زندگی کند.

چالش برانگیزترین مرحله در مدیتیشن زمانی است که شخص، دیگر نباید به چیزی فکر کند و این جاست که یکی از دلایل انجام آن روشن می‌شود. مدیتیشن، فکر کردن نیست. به معنای دقیق‌تر مخالف آن نیز هست. در غرب، سعی بر این است که استعدادها را با داشتن افکاری سازمان‌یافته سنجید. فکر کردن مزایای آشکاری دارد و در مجموع این بنده‌ی حقیر تمام آنچه را که دارد مدیون همین است. در حقیقت، اگر تا به حال مدیتیشن نکرده‌اید، واقعاً شما را به انجامش تشویق می‌کنم. امیدوارم برخی افراد در موردش فکر کنند؛ ولی فکر کردن به معنای آگاهی نیست. در فصل پنج به این موضوع خواهیم پرداخت. برخی اوقات بنا بر گفته‌ی اکهارت تولی در کتاب نیروی حال فکر کردن بیش از حد، منجر به محدودیت آگاهی شخص می‌شود.

اگر شما نیز همانند من و بسیاری از انسان‌هایی که می‌شناسم هستید، احتمالاً تجربه‌ی معمول ذهنتان یک رشته افکار و احساسات سریع و تپه‌ی است. این دژآوای درونی می‌تواند مشابه برق‌های سفید روی صفحه‌ی تلویزیون باشد که با سیگنال‌های اساسی برخورد می‌کند. یکی از اهداف مدیتیشن این است که این پارازیت ذهنی را کاهش دهد تا قادر شوید سطوح عمیق‌تر آگاهی را تجربه کنید. یک تشبیه کهن وجود دارد که آشوب ذهنی متفکر را با نوسان‌ها و خیزابچه‌هایی که روی سطح دریاچه به وجود می‌آیند، مقایسه می‌کند. فقط زمانی قادر به دیدن آنچه در کف دریاچه نهفته است خواهید بود که سطح ناآرام آن ساکن شود.

دوست دارم اعتراف کنم به این دلیل مدیتیشن را سخت می‌دانم که خیلی از افراد آن را انجام می‌دهند. اگر فکر نکردن به هیچ چیز آن‌قدر آسان بود، دیگر دلیلی نداشت به چگونگی انجام دادن آن فکر کنیم. خبر خوب این است که راه‌های زیادی برای مدیتیشن وجود دارد. بعضی از تمرین‌ها مستلزم زمانی عرفانی و موقعیتی غیرمعمول است. بعضی دیگر احتیاجی به این شرایط ندارند. برای برخی افراد یوگا بهترین روش است. برای برخی دیگر چند نفس عمیق، مدتی استراحت و تنها بودن برای شروع کافی است.

پیشنهاد می‌کنم قبل از انجام دادن تمرین‌های عملی این کتاب، سعی کنید مدتی هرچند کوتاه - شاید فقط چند دقیقه - مدیتیشن داشته باشید تا خودتان را آرام کنید و بتوانید روی پرسش‌هایی که باید بررسی کنید، تمرکز نمایید. یک روش ساده:

تمرین یک: مدیتیشن

- تا جایی که ممکن است با پشت صاف بنشینید و در حالی که شانه‌هایتان صاف است و قوز ندارید، احساس راحتی بکنید. چشم‌های خود را ببندید.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

- از راه بینی نفس عمیقی بکشید، چند ثانیه آن را در ریه‌ها نگاه دارید و سپس به آرامی رها کنید.
- همان‌طور که نفس می‌کشید سعی کنید تمام حواستان روی جریان هوای دم و بازدم باشد. این کار را چهار یا پنج بار و به آرامی تکرار کنید.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

- سپس برای چند دقیقه به صورت طبیعی نفس بکشید و سعی کنید روی حالت تنفس خود تمرکز داشته باشید.

- همان‌طور که افکار ناخودآگاهانه به ذهن می‌آیند - و گریز از آن‌ها اجتناب‌ناپذیر است - سعی نکنید مانع آن‌ها شوید. فقط روی تنفس خود تمرکز کنید، آرامش داشته باشید و فقط خودتان باشید.

- بعد از پنج دقیقه یا بیشتر - ده دقیقه اگر می‌توانید - چشم‌هایتان را باز کنید و باز هم برای چند دقیقه همچنان آرام بمانید.

گرچه خودم برای مدیتیشن بسیار تقلا می‌کنم، اما به شما پیشنهاد می‌دهم چندین روش مختلف را امتحان کنید و ببینید کدام یک برایتان مناسب‌تر و راحت‌تر است. هرچه حواستان راحت‌تر پرت شود، حتی فقط چند دقیقه مدیتیشن در روز می‌تواند روشی قدرتمند برای ارتباط با آنچه هستید باشد و داشتن این حس که چه کسی درونتان نهفته است، شما را پرنشاط‌تر می‌کند. گرچه این کار ساده نیست اما مانند اکثر کارهای شایسته که پاداشی درخور دارند، این کار نیز در پایان نتیجه‌ای مطلوب دارد و پاداشی درخور به شما می‌دهد.

طرز نگرش خود را تغییر دهید

برای یافتن جوهر، باید خودتان را جور دیگری ببینید. آناییز نین شاعر گفته است: «دنیا را آن‌طور که هست نمی‌بینم: آن‌طور که خود هستیم، می‌بینمش.» منظورش این است که هیچ کس نقطه‌نظری بی‌طرفانه ندارد. ما دنیای اطرافمان را از دید دنیای درونی خود می‌نگریم و هر کدام از این دنیاها طرز نگرش ما را نسبت به دیگری شکل می‌دهد. ما به عنوان یک انسان همیشه مستقیم به دنیا نگاه نمی‌کنیم؛ ما تجربیات خود را از طریق طرح ایده‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات تفسیر می‌کنیم. بعضی از این طرح‌ها تحت اختیار خودمان هستند و برخی دیگر تحت تأثیر فرهنگی که ما بخشی از آن هستیم و دوره‌ای که در آن زندگی می‌کنیم. در تمام دوره‌های زندگی‌مان، این که چگونه عمل کرده‌ایم و کدامین را برگزیده‌ایم، متأثر از طرز تفکر و احساساتمان است. ممکن است طرز نگرش خود و افراد اطرافتان، به شما در یافتن جوهرتان و تعقیب آن کمک کند و یا سد راهتان بشود.

بیایید با پندارها و تصورات خودتان آغاز کنیم. برای مثال، ممکن است فکر کنید هیچ استعداد خاصی ندارید. اکثر انسان‌ها تا قبل از این که استعدادی در خود کشف کنند، همین گونه درباره‌ی خودشان قضاوت می‌کنند. ممکن است فکر کنید هیچ شور و شوقی ندارید؛ بسیاری از انسان‌ها نیز این گونه فکر می‌کنند و سپس متوجه می‌شوند که اشتباه کرده‌اند. ممکن است مدت‌های مدیدی به خود گفته باشید که در انجام دادن کاری که دوست دارید، توانایی لازم را ندارید و هرگز آن کار را امتحان نکرده‌اید و یا شاید می‌ترسید که آن را امتحان کنید و شکست بخورید و احق به نظر برسید و یا شاید فکر می‌کنید که دیگر برای امتحان کردن یک کار جدید دیر شده است. تمام این روایت‌ها که خودتان درباره‌ی خودتان می‌گویید می‌تواند سدی بین وجودتان و جوهر درونی‌تان ایجاد کند.

یافتن جوهر ممکن است به معنای کشمکش با تصورات دیگران از قابلیت‌های شما باشد. شاید قابلیت‌هایی را که دوستان و خانواده به شما نسبت داده‌اند، قبول کرده باشید. همین‌طور ما قسمتی از فرهنگ یک جامعه هستیم که روش‌های منحصر به فرد خودش را در طرز تفکر و روش انجام دادن کارها دارد. انتخاب‌های مسلم ممکن است از طریق این فرهنگ، متناسب با سن و یا جنسیت فرد، وظیفه‌ای که بر عهده دارد و مسئولیت‌هایش تضعیف شود و یا ناپسند شمرده شود.

همان‌طور که پیش می‌رویم تمامی این مسائل را در نظر می‌گیریم و بررسی می‌کنیم. هدفم از شرح این مسائل این است که امکان دارد به منظور یافتن جوهر خود، باورهایی را که درباره‌ی خود دارید و خودتان به شخصه آن‌ها را پذیرفته‌اید و یا دیگران آن‌ها را به شما قبولانده‌اند، مورد پرسش و تردید قرار دهید. تفکر و تعمق درباره‌ی استعدادهای طبیعی و تجربیاتی که اغلب آن‌ها به گذشته برمی‌گردند و چیزهایی که دوست دارید در آینده کشف کنید، همگی بخش مهمی از یافتن جوهر هستند. برخی از تمرین‌های این کتاب به شما در انجام دادن این کار کمک می‌کنند. همان‌طور که روی آن‌ها کار می‌کنید، می‌توانید

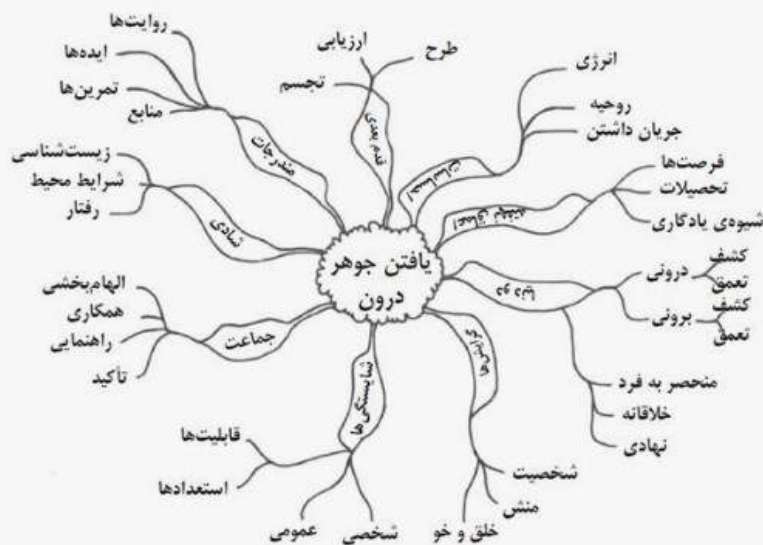
یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

روش‌های مختلف تعمق را به کار بندید: لغات، تصورات، صداها، حرکات و بسیاری از روش‌های دیگر که با یکدیگر ترکیب می‌شوند. در این جا سه روش را معرفی می‌کنم که ممکن است برایتان سودمند باشد.

بازنمایی ذهن

بازنمایی ذهن یک روش بصری برای نمایش یا طبقه‌بندی اطلاعات است. نقشه‌ی ذهن روی باورهای درونی یا بن‌مایه متمرکز می‌شود و شامل خطوط، لغات و تصویرهایی است که از این هسته به ایده‌ها و اطلاعات مرتبط می‌شود. برای خلق یک نقشه‌ی ذهن، می‌بایست ابتدا ایده‌ی اصلی یا بن‌مایه را در وسط کاغذ رسم کنید و یک دایره گرد آن بکشید. سپس خطوطی را از این دایره منشعب کنید که نشان‌دهنده‌ی افکار و باورهای مرتبط با آن هستند. می‌توانید هر تعداد که دوست دارید از این خطوط رسم کنید و هر کدام از این خطوط نیز به دو یا چند رشته‌ی دیگر تقسیم می‌شوند.

برای این که از این روش مثالی زده باشم، در زیر می‌توانید نقشه‌ی ساده‌ای را از ساختار این کتاب و موضوعات اصلی آن مشاهده کنید:



تونی بوزان مبتکر نقشه‌ی ذهن مدرن است. او و برادرش - بری بوزان - نقشه‌ی ذهن را با همکاری یکدیگر طرح کردند که احتمالاً بهترین راهنما در به‌کارگیری این روش است. آن‌ها همین‌طور مثال‌ها و دستورالعمل‌های بیشماری در اینترنت دارند که به شما کمک می‌کند و انگیزه را بالا می‌برد. تا وقتی که نقشه‌ی ذهن برای شما معنا داشته باشد، این طرح اشتباه نیست. نقشه‌ی ذهن به شما آزادی عمل خلاقانه می‌دهد و راه‌های جدید تفکر را برایتان باز می‌کند. در حین انجام تمرین نقشه‌ی ذهن، باید اصول ذیل را در خاطر داشته باشید:

- برای هر جمله از یک کلمه یا عبارت کوتاه استفاده کنید. به یاد داشته باشید این یک روش بصری است نه گفتاری.

- از حروف درشت برای لغات کلیدی و حروف کوچک‌تر برای بقیه‌ی موارد استفاده کنید.

- هر لغت کلیدی یا تصویر باید شاخه‌های جداگانه‌ی خودش را داشته باشد.

- طول هر خط را معادل اندازه‌ی همان لغت یا تصویر رسم کنید.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

- بگذارید خطوطی که رسم می‌کنید قوس و شکن داشته باشند و از کشیدن خطوط مستقیم و زاویه‌دار پرهیز کنید. یکی از اهداف رسم نقشه‌ی ذهن این است که ارتباط‌های اصلی را شکل دهد.
- خطوطی که رسم می‌کنید از مرکز به سمت خارج باید ضخیم باشند و همان‌طور که شاخه‌ها به سمت موضوعات فرعی و بن‌مایه‌های مربوط می‌روند، از ضخامتشان کاسته شود و نازک‌تر شوند.
- برای رسم نقشه‌ی ذهن از رنگ‌های متنوع استفاده کنید. رنگ‌ها به نقشه کشش بصری می‌دهند و کمک می‌کنند تا سطوح مختلف و اقسام ایده‌ها را مشخص کنید.

تخته‌ی بصری

تخته‌ی بصری یک کلاژ از تصاویر است که آرمان‌ها، امیدها و رؤیاهای شما را به تصویر می‌کشد. ایجاد تخته‌های بصری یک روش بسیار خوب برای دسته‌بندی و «ارائه» چیزهایی است که می‌خواهید در زندگی به وجود آورید. ساختن یک تخته‌ی بصری می‌تواند لذت‌بخش و آرامش‌بخش باشد و اثر درمانی داشته باشد.

برای ساختن یک تخته‌ی بصری ابتدا تعدادی مجله را که به آن‌ها علاقه‌مند هستید، سرگرمی‌تان هستند یا در شما ایجاد شور و اشتیاق می‌کنند، انتخاب کنید و سپس عکس‌ها، تصاویر و عباراتی را که با شما سخن می‌گویند جدا کنید. می‌توانید در اینترنت نیز جست‌وجو کنید. از عکس‌های شخصی استفاده نکنید چرا که معرف گذشته هستند نه آینده، بنابراین پیشنهاد می‌کنم از استفاده از آن‌ها در این تمرین بخصوص خودداری کنید.

وقتی تصاویر مد نظر را جمع‌آوری کردید، چند انتخاب پیش رو دارید. معمول‌ترین تخته‌ی بصری به این شکل است که عکس‌ها را با چسب روی یک مقوای بزرگ بچسبانید. با این‌که چسباندن روش خوبی برای انجام دادن این کار است، پیشنهاد می‌دهم برای وصل کردن تصاویر از چیزی استفاده کنید که راحت‌تر از چسب مایع یا چسب نواری از صفحه جدا شود. همان‌طور که به سفر خود در یافتن جوهر ادامه می‌دهید، و حتی بعد از این‌که آن را کشف کردید، ممکن است امیدها و آرزوهایتان تغییر کنند. ممکن است این سفر را با تصویر واضحی از آنچه می‌خواهید به دست آورید آغاز کنید و در حین سفر به آن وفادار بمانید. به همین میزان ممکن است نظراتان تغییر کند و بخواهید تصویرتان را بنا بر آنچه خواستار هستید تغییر دهید. برای این‌که این کار آسان شود و بتوانید به راحتی تصاویر خود را عوض کنید، توصیه می‌کنم از سوزن ته‌گرد، سنجاق یا کلیپس استفاده کنید. مجبور نیستید برای ایجاد تخته از یک تکه مقوا استفاده کنید. یونولیت نیز گزینه‌ی خوبی است. برخی افراد تصاویر خود را به وسیله‌ی آهنربا روی آئینه می‌چسبانند یا حتی روی پنجره. در این مورد خلاق باشید.

این‌که می‌خواهید با تخته‌ی بصری تکمیل‌شده‌ی خود چه کنید، بستگی به انتخاب و شرایط زندگی خودتان دارد. خیلی‌ها معتقدند تخته‌ی بصری باید در جایی نگهداری شود که انسان هر روز و در طی انجام دادن تمرین‌ها قادر به دیدنش باشد. اگر احساس می‌کنید تخته‌ی بصری شما خصوصی و شخصی است و دوست ندارید دیگران آن را ببینند، می‌توانید در جایی قرار دهید که دور از چشم سایرین باشد ولی خودتان بتوانید هر وقت که خواستید نگاهی به آن بیندازید. هدف از ساختن تخته‌ی بصری ایجاد یک تجسم فکری آشکار از نوع زندگی است که می‌خواهید داشته باشید، بنابراین از این تمرین لذت ببرید و تمرکز خود را فقط روی این موضوع نگه دارید که تخته‌ی بصری، خود واقعی شما را ارائه دهد. شما تجسمی از زندگی خود درست می‌کنید، نه از زندگی دیگران.

نگارش غیرارادی

ایده‌ی استفاده از تخته‌ی بصری و نقشه‌ی ذهن برای تشویق به تفکر بصری و پیوسته به جای تفکر در لغات و جملات پشت هم است. با چند تکه کردن الگوهای طبیعی تفکر، خود را در مسیرهای جدیدی می‌یابید. البته با استفاده از لغات نیز می‌توانید به این مسیرها برسید، به ویژه زمانی که نگارش را آزادانه و فقط برای خودتان بدون هیچ دآوری و خودآگاهی انجام دهید. یکی از روش‌های این نوع نوشتن، نگارش غیرارادی است.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

هدف از نگارش غیرارادی کشف افکار و احساسات در مسیری خودانگیخته، ناخواسته و بدون سانسور است که روی آنچه می‌نویسید هیچ کنترل ارادی نداشته باشید. به جای این که خود را آماده کنید تا یک دیدگاه سازمان‌یافته را به خود و دیگران ارائه دهید، به سادگی شروع به نوشتن آن چیزی بکنید که ناخودآگاه به ذهنتان می‌آید و در جهتی که دوست دارید آزادانه حرکت کند، پیش می‌رود. حتی لحظه‌ای درنگ نکنید تا نوشته‌ی خود را تصحیح کنید یا درباره‌اش نظر بدهید. در مورد آنچه می‌خواهید بنویسید برنامه‌ریزی نکنید. به وسیله‌ی تخته‌ی بصری احساسات و اشتیاقات خود را گردآوری کرده‌اید و به وسیله‌ی نقشه‌ی ذهن مختار خواهید بود تا هرچه در این مرحله به شما پیوند می‌خورد انجام دهید.

برای نگارش غیرارادی در جایی که احساس راحتی می‌کنید بنشینید و به مقدار کافی کاغذ در اندازه‌ها و رنگ‌های مختلفی که به آن‌ها علاقه دارید و همین‌طور چیزی که برای نوشتن با آن راحت هستید فراهم کنید. لحظه‌ای به مطلب، پرسش یا بن‌مایه‌ای که می‌خواهید کشف کنید، فکر کنید. بگویید لغت کلیدی «احساسات من» است. بدون این که بیش از این فکر کنید، هر آنچه به ذهنتان آمد، روی کاغذ بیاورید. سعی کنید برای پنج دقیقه یا بیشتر بی‌وقفه بنویسید و برای تغییر یا اصلاح مکث نکنید. همان‌طور که به این تمرین ادامه دهید متوجه می‌شوید که قادر خواهید بود مدتی طولانی و بی‌وقفه بنویسید. شاید بتوانید برای خود زمانبندی داشته باشید، مثلاً ده، پانزده یا بیست دقیقه. در حین نگارش، نگران املا، نقطه‌گذاری و صفحه‌آرایی نباشید. هدف فقط این است که تا آن‌جا که امکان دارد احساسات و افکار خود را روی کاغذ بیاورید. نتیجه فقط برای خودتان است مگر این که بخواهید آن را به فرد دیگری نشان دهید. این روش، روندی خودجوش و پیوسته از بیان شخصی است. وقتی کارتان تمام شد و احساس آمادگی کردید، نوشته‌ی خود را بخوانید. بهتر است دور لغات و عباراتی که دارای اهمیت هستند و شما را جلب می‌کنند خط بکشید و از آن‌ها به عنوان لغات کلیدی برای نگارش غیرارادی بعدی استفاده کنید. روش دیگر این است که همه‌ی حروف یک لغت کلیدی را (ح-س-ل-س) انتخاب و شروع به نوشتن کنید.

جولیا کامرون در کتاب پرفروش راه هنرمند توصیه می‌کند هر روز را با نگارش غیرارادی آغاز کنیم که آن را صفحات صبحگاهی می‌نامد. به جای این که روی هر مسئله مجزا تمرکز داشته باشیم، با به‌کارگیری روش صفحات صبحگاهی می‌توانیم قبل از آن که روز خود را شروع کنیم، در هم‌ریختگی ذهن خود را سر و سامان دهیم. بنا بر گفته‌ی جولیا کامرون: «صفحات صبحگاهی شامل سه صفحه دست‌نوشته توسط ضمیر ناخودآگاه است، یک رشته نگارش ذهنی که باید اول صبح انجام شود. در نگارش صفحات صبحگاهی محال است اشتباهی رخ دهد - آن‌ها اثر هنری نیستند. آن‌ها درباره‌ی هر چیزی هستند که در ذهن شما رژه می‌رود - و فقط جلوی چشمان خودتان هستند. گهگاه متنوع، بعضی اوقات منفی، گسسته، تکراری، ملایم یا آرام‌بخش هستند. عالی است! نگران کارتان هستید، شستن لباس‌ها یا چشم‌غره‌ای که دوستان به شما رفته است، همه‌ی این‌ها شما را از خلاقیت دور می‌کنند. در عملکرد ذهن شما جریان پیدا می‌کنند و روزتان را مغشوش و افکارتان را پریشان می‌سازند. همه‌ی آن‌ها را اول صبح روی کاغذ بیاورید و روز خود را با روحی آزادتر آغاز کنید.»

همین‌طور کامرون پیشنهاد می‌دهد بعد از برخاستن از خواب، اولین کاری که انجام می‌دهید نگارش صفحات صبحگاهی باشد، قبل از این که مشغول کارهای دیگر شوید. بهتر است همیشه یک دفترچه‌ی یادداشت یا تعدادی کاغذ و یک قلم کنار تخت‌خوابتان باشد تا به محض بیدار شدن به آن‌ها دسترسی داشته باشید. سپس شروع به نوشتن کنید. جولیا کامرون می‌گوید بهتر است سه صفحه بنویسید یا بیست دقیقه وقت برای نگارش صرف کنید و هرچه اول از همه به ذهنتان خطور می‌کند روی کاغذ بیاورید. او همچنین درباره‌ی صفحات صبحگاهی توصیه می‌کند که آن‌ها را بازخوانی نکنید تا آنچه که با نگارش از ذهنتان بیرون ریخته‌اید دوباره به ذهن بازنگردد. همین‌طور می‌گوید بعد از اتمام نگارش آن‌ها را پاره کنید و اگر در پاره کردن آن‌ها تردید دارید، همه‌ی کاغذها را در یک پاکت بزرگ و دور از دسترس دیگران نگه دارید. همین‌طور می‌توانید تصورات خود را در یک دفترچه بنویسید و آن را جایی مخفی کنید. به هر حال، هر روشی را که برمی‌گزینید، انجام دادن صفحات صبحگاهی باعث می‌شود ذهنتان به کلی

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

پاک شود و بتوانید روی مسائلی که در طی روز پیش می‌آید تمرکز کنید.

امتحان کنید

برای یافتن آنچه درونتان نهفته است باید نگاهی به بیرون خود نیز بیندازید. باید کارهای جدید را امتحان کنید، از مکان‌های جدید بازدید کنید و افراد جدیدی را ملاقات کنید. باید خود را در مسیر فرصت‌های تازه قرار دهید و خود را در شرایط مختلف امتحان کنید. اگر کارهایی هست که دوست دارید امتحان کنید و تجربه‌هایی به دست آورید، پس باید آن‌ها را امتحان کنید. اگر چیزهایی وجود دارد که انجام دادنشان شما را نگران می‌کند و از طرفی مدام وسوسه می‌شوید که آن‌ها را امتحان کنید، پس باید آن‌ها را امتحان کنید. اما تا زمانی که چیزهای جدید را تجربه نکنید، هرگز نخواهید فهمید در انجام دادن چه کارهایی قابلیت دارید.

البته واضح است که قابلیت انجام دادن همه‌ی کارها را ندارید. قسمتی از اهداف مدیتیشن و تعمق در این است که تجربیاتی را که برایتان مهم است مشخص کنید و بفهمید چگونه به آن‌ها دست پیدا می‌کنید. همان‌طور که در این کتاب جلو می‌رویم، تمرین‌ها و تکلیف‌هایی ذکر شده‌اند که به شما کمک می‌کنند به دنیای برونی‌تان نظر بیفکنید و مسیرهایی را که می‌توانید در آن شروع به حرکت کنید، به وضوح تعیین نمایید.

شرایط، پیش‌زمینه‌ی شخصی و تجربه‌های زندگی روی این روش تأثیر می‌گذارد ولی در آخر، در هر موقعیتی که باشید، آنچه برای شما اتفاق می‌افتد بیشترین تأثیر را در زندگی‌تان نمی‌گذارد بلکه برداشت شما از اتفاقات زندگی است که بیشتر از همه اهمیت دارد.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

شروع کنید

ایجاد سکوت در محیط، تغییر دیدگاه و آزمایش، سه مرحله‌ی اصلی برای یافتن جوهر هستند. اگر دوست داشته باشید می‌توانید این سه مرحله را با هم ادغام کنید و آن‌ها را یکباره انجام دهید. اما اگر در یافتن جوهر خود جدی هستید، توصیه می‌کنم آن‌ها را تک تک انجام دهید. ادغام آن‌ها درست مثل این است که برای رسیدن به شرایط جسمانی مناسب فقط یک بار ورزش کنید و تصور کنید که هر آنچه لازم بود انجام داده‌اید. درست همانند قالب‌گیری و ماندن در همان قالب، این مراحل بخشی از چرخه‌ی مداوم تمرکز، اکتشاف و تأمل هستند که هدف هر کدام از آن‌ها ژرف‌تر کردن شناخت خودتان و دنیای پیرامونتان است. بیابید این چرخه را با انجام تمرین زیر آغاز کنیم.

تمرین دو: چه کار می‌کنید؟

هدف از انجام دادن این تمرین یاری رساندن به شما در درک اهمیت موقعیتی است که اینک در زندگی دارید و آنچه درباره‌اش احساس می‌کنید:

- روی یک کاغذ بزرگ فهرستی از تمام لغات کلیدی که در طول یک هفته به کار می‌برید تهیه کنید یا تصاویر مربوط را روی کاغذ بچسبانید. آن‌ها باید شامل ملاقات‌ها، ایمیل‌ها، نظافت، خرید، روابط اجتماعی، رفت و آمدهای روزانه، مطالعه، جست‌وجو در اینترنت، گوش دادن به موسیقی، باغبانی، تماشای فیلم، پرداخت قبوض، کار خارج از منزل و مراقبت از بچه‌ها و ... باشد. زندگی هر شخص متفاوت است. شما در زندگی خود چه چیزهایی دارید؟

- از رنگ‌های مختلف استفاده کنید و فعالیت‌هایی را که متعلق به یک گروه هستند، با یک رنگ مشخص کنید. برای مثال، این گروه‌ها ممکن است شامل کار با حقوق، کار بدون حقوق، بازآفرینی، اجتماعی، سرگرمی یا سلامتی باشد. از گروه‌هایی استفاده کنید که بیشترین معنا و مفهوم را برای شما داشته باشند.

- روی یک صفحه‌ی کاغذ دیگر برای هر کدام از این گروه‌ها یک دایره‌ی مجزا بکشید. دایره‌ها را تا حد امکان به همان اندازه‌ای رسم کنید که نشان‌دهنده‌ی مدت زمانی باشد که در طول یک هفته برای آن گروه صرف می‌کنید. اگر سه برابر مدت زمانی که به استراحت تعلق می‌دهید کار می‌کنید، پس دایره‌ی مربوط به گروه کار باید سه برابر دایره‌ی مربوط به گروه استراحت باشد. داخل هر دایره لغت کلیدی مرتبط با آن را بنویسید یا تصویر مربوط را بچسبانید.

- حالا نسبت به این کارهایی که انجام می‌دهید فکر کنید و ببینید چه حسی دارید. کارتان را دوست دارید، ولی از زحمت و کار زیاد خوششان نمی‌آید؟ روابط اجتماعی را دوست دارید، ولی هیچ علاقه‌ای به درس خواندن ندارید؟ از سه رنگ مختلف برای مشخص کردن سه گروه به شرح زیر استفاده کنید:

۱. آن را دوست دارید.

۲. برایتان مهم نیست.

۳. آن را دوست ندارید.

- روی یک کاغذ دیگر یک دایره‌ی بزرگ رسم کنید و آن را به سه قسمت از مرکز به خارج تقسیم کنید که هر قسمت نشان‌دهنده‌ی مدت زمانی باشد که صرف انجام آنچه دوست دارید، آنچه برایتان مهم نیست و آنچه دوست ندارید می‌کنید. چطور به نظر می‌رسد؟ یک قسمت از این نمودار برای یک ماه یا یک سال چگونه است؟

مدتی را برای تفکر روی نمودار زندگی‌تان که در این تمرین ارائه شد بگذارید. چه حسی درباره‌اش دارید؟ چقدر انعطاف در آن می‌بینید؟ دوست دارید چه چیزی تغییر کند؟ چرا می‌خواهید آن را تغییر دهید؟ چه چیز را هم‌اکنون می‌توانید تغییر دهید و انجام دادن چه چیزهایی را باید ادامه دهید؟ آیا می‌دانید می‌خواهید به کجا برسید؟ مهم نیست اگر هنوز نمی‌دانید. اندکی دیگر به آن نیز می‌رسیم.

قبل از این که جلوتر برویم و به تمرین‌های اولیه جامه‌ی عمل بپوشانیم، باید قواعد مواردی را که رویشان تأکید کرده‌ام، معرفی کنم و توضیح دهم.

سه قاعده‌ی بنیادی

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

قبلاً به این نکته اشاره کردم که یافتن جوهر یک برنامه‌ی ده‌مرحله‌ای نیست. یک روند کاملاً شخصی است که برای هر کدام از ما پیامدی متفاوت دارد. اما خود این روند شامل سه قاعده‌ی بنیادی است که در مورد همه‌ی انسان‌ها به کار می‌آید.

قاعده‌ی ۱: زندگی شما منحصر به فرد است

زندگی شما در طی تمام ادوار، منحصر به فرد است. هیچ کس قبل از شما به جایتان زندگی نکرده و هیچ کس بعد از شما به جایتان زندگی نخواهد کرد. اگر والدین دو یا چند فرزند هستید، در این مورد با شما شرط می‌بندم: شرط می‌بندم که زندگی هر کدام از بچه‌ها متفاوت از دیگری است. هرگز آن‌ها را اشتباه نمی‌گیرید، درست است؟ «بگو ببینم، تو کدام یک از بچه‌هایم هستی؟» حتی دوقلوهای همسان نیز در بسیاری از موارد با یکدیگر فرق دارند. با شما در این مورد نیز شرط می‌بندم اگر خواهر یا برادر دوقلو هستید و یا اقوامتان دوقلو هستند. من شش خواهر و برادر دارم و همگی با هم فرق داریم. البته از بعضی لحاظ شبیه به یکدیگر هستیم و یکدیگر را دوست داریم ولی همگی ویژگی‌های بخصوص، علائق و مزاج خودمان را داریم. دو فرزند ثمره‌ی زندگی مشترک من با همسرم است و آن‌ها در برخی موارد بسیار شبیه به هم هستند و در بعضی موارد زمین تا آسمان با هم فرق دارند. مارتا گراهام رقاص می‌گوید: «نیروی بقا، نشاط حیات، انرژی، تحرک و هیجان در شما با انجام دادن یک فعالیت بیدار می‌شود و به این دلیل که فقط شما در یک زمان وجود دارید، این حالت منحصر به فرد است.»

در دو حالت شما منحصر به فرد هستید. اولین حالت از نظر زیست‌شناسی است.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

گرچه زندگی شخص منحصر به خودش است، ولی خیلی قبل‌تر از این که متولد شود شکل می‌گیرد. همیشه به یاد داشته باشید بسیار محتمل بوده است که شما اصلاً به دنیا نمی‌آمدید. برای مثال، فکر کنید تا به حال چند انسان زیسته‌اند. البته منظورم انسان‌های اولیه نیست که چهار دست و پا راه می‌رفتند. منظورم انسان مدرن است که دقیقاً شبیه به خود ماست، با چهره‌ای جذاب و حس طنز. تخمین زده‌اند که اجداد ما، هوموساپین‌ها، حدود پنجاه تا صد هزار سال پیش روی زمین زندگی می‌کرده‌اند. فکر می‌کنید چند حیات در طی این پانصد قرن وجود داشته است؟

واضح است که هیچ کس پاسخ این سؤال را نمی‌داند، زیرا هیچ کس تا به حال آن را نشمرده است. هر پاسخی می‌تواند یک تخمین سرانگشتی باشد. حتی آمارشناس‌ها سعی کرده‌اند به یک عدد معقول که نشان‌دهنده‌ی تعداد تولد، مرگ و میر، طول عمر و غیره در طی عصرهاست دست پیدا کنند. بهترین تقریب عددی بین ۶۰ تا ۱۱۰ میلیارد است. بیابید حد وسط را بگیریم و فرض کنیم از پیدایش تاریخ بشر تا الان حدود ۸۰ میلیارد انسان روی زمین زندگی کرده‌اند.

تصور کنید که شما نیز جزئی از این ۸۰ میلیارد انسان هستید. شجره‌نامه‌ی زندگی‌تان را در نظر بگیرید و ببینید چطور پیوندها در میان نسل‌ها به تولد و زندگی شما ختم شده‌اند. تصور کنید چند انسان در طی این قرن‌ها یکدیگر را ملاقات کرده، با هم ازدواج کرده، تشکیل خانواده داده و صاحب فرزند شده‌اند تا سرانجام والدین پدربزرگ و مادر بزرگ‌های شما به دنیا آمدند - هر هشت نفر. تصور کنید چطور آن‌ها یکدیگر را شناختند و بعد از ازدواج آن‌ها دو پدربزرگ و دو مادر بزرگ شما به وجود آمدند و سپس آن‌ها نیز یکدیگر را ملاقات کرده و پدر و مادر شما متولد شدند و همه‌ی این‌ها به تولد شما ختم شده‌اند. اگر تمام فرصت‌های ملاقات، معرفی‌های تصادفی و آشنایی‌هایی را که در این حین به وجود می‌آیند در نظر بگیرید به این نتیجه خواهید رسید که شاید اصلاً به وجود نمی‌آمدید. به قول دالایی لاما این یک معجزه است.

به این دلیل گفتم زندگی شما از خیلی قبل‌تر شکل گرفته که تمام خاطرات زیست‌شناختی اجداد خود را به دوش می‌کشید. جودیت باتلر می‌گوید: «هیچ وقت خودم را کاملاً نمی‌شناسم چرا که در قسمتی از وجودم ردپای پیچیده‌ی دیگران وجود دارد.» این ردپاها روی چهره، جنسیت، قومیت و میل جنسی اثر می‌گذارند. همین‌طور روی ساختار طبیعی، استعدادها و شخصیت بی‌اثر نیستند. برای مثال من خیلی شبیه به پدرم هستم. ظاهراً کاملاً شبیه اوست و خلق و خوی نسبتاً مشابه داریم. بسیاری از ویژگی‌های شخصی را از او به ارث برده‌ام و این موضوع همین‌طور در مورد برادرها و خواهر فوق‌العاده‌ام، راب، صادق است. ما کلون پدرمان نیستیم. همین‌طور ویژگی‌هایی را از مادر خود به ارث برده‌ایم و والدین ما نیز دارای خصوصیات هستند که در پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های خود دیده‌ایم. هر کدام از ما ترکیبی از این خصوصیت‌ها و خصوصیت‌های شخصی دیگری هستیم که منحصر به فرد هستند.

وقتی درباره‌ی ژن خود که به ارث برده‌اید بیشتر بدانید، راحت‌تر طرز تفکر و احساسات خود را درک خواهید کرد. وقتی راهی را که شما را به این‌جا رسانده است بشناسید، به شما کمک می‌کند تا راه پیش رویتان را نیز آشکار سازید. یافتن جوهر مستلزم درک قدرت‌ها و احساساتی است که از بدو تولد به عنوان میراث زیستی منحصر به فرد شما همراهتان بوده.

دومین دلیل منحصر به فرد بودن، شرایط فرهنگی است. وقتی جوامع ایده‌ها، ارزش‌ها و الگوهای رفتاری مشترک را ارائه می‌دهند، یک فرهنگ را به وجود می‌آورند. چیزی که با خصایص درونی خود به وجود می‌آورد از فرهنگی که جزئی از آن هستید، تأثیر می‌پذیرد: به وسیله‌ی آنچه شما را تشویق یا سرخورده می‌کند، به شما اجازه می‌دهد یا شما را منع می‌کند. چگونگی یافتن جوهر ممکن است بستگی به این داشته باشد که آیا در فقر زندگی کرده‌اید یا زندگی مرفهی داشته‌اید، در زمان صلح یا جنگ روزگار گذرانده‌اید و نوع تحصیلاتی که دارید. یکی از دلایلی که باعث شده زندگی من مانند زندگی والدینم نباشد این است که در دوران و شرایطی متفاوت متولد شده‌ام. پدرم در ۱۹۱۴ و مادرم در ۱۹۱۹، هر دو در لیورپول متولد شدند. گرچه من نیز در لیورپول به دنیا آمدم، دوران کودکی و نوجوانی آن‌ها در دهه‌ی ۲۰ و

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

۳۰ بیش از حد تصور متفاوت از دهه‌ی ۵۰ و ۶۰ بود که من در آن بزرگ شدم. زندگی همگی ما تحت تأثیر جریان‌های مختلف شخصیت‌ها و محیطی که در آن زندگی می‌کردیم شکل گرفت. تصمیماتی که خود می‌گیرید و یا دیگران برای شما می‌گیرند، همگی روی مسیری که در آن می‌روید و یا از آن برمی‌گردید اثر می‌گذارند. یافتن جوهر به معنای تفکر و تعمق روی شرایط فرهنگی اطرافتان است. روی فرصت‌ها برای پرورش آنچه می‌خواهید و بدان نیاز دارید.

قاعده‌ی ۲: انسان زندگی‌اش را خودش می‌سازد

تاریخچه و شرایط اطراف شما هرچه باشد، نباید حس کنید هر آنچه تاکنون برایتان اتفاق افتاده است محدودتان کرده است. می‌گویند گذشته را نمی‌شود تغییر داد اما می‌توانید آینده را تغییر دهید و حقیقت نیز همین است، زیرا ماهیت انسان همین است.

از اکثر لحاظ ما نیز شبیه به دیگر موجودات زنده‌ی روی زمین هستیم. فناپذیر هستیم و برای بقای حیات به این زمین احتیاج داریم. ما نهادی هستیم: رشد می‌کنیم و تغییر می‌کنیم، درست همانند دیگر موجودات زنده؛ اما در یک مورد بسیار مهم کاملاً با آن‌ها فرق داریم.

پیدایش بشر روی کره‌ی زمین به حدود ۵۰ تا ۱۰۰ هزار سال پیش برمی‌گردد. زمانی بس دراز به نظر می‌رسد - و این گونه نیز هست - اما در مقایسه با حیات این سیاره، مانند یک بال زدن کوتاه است. تخمین زده‌اند عمر زمین به تنهایی حدود ۴/۵ میلیارد سال است. این زمان بیش از حد تصور طولانی است. اگر تمام این دوره را یک سال در نظر بگیریم، پیدایش بشر روی زمین حدود یک دقیقه در نیمه‌شب ۳۱ دسامبر خواهد بود. زندگی برای اغلب ما در این دوره بدین گونه است که هماهنگ با طبیعت روزهای خود را سپری می‌کنیم. بشر در سیصد سال گذشته به طرق مختلف بر طبیعت حاکم بوده است. چرا؟ چه چیز انسان را از طبیعت جدا کرده است؟ عقیده‌ام بر این است که پاسخ کوتاه این سؤال این است که بشر دارای قدرت تخیل و خلاقیت بی‌حد و حصر ذاتی است.

قدرت تخیل یک توانایی است که می‌تواند آنچه را در حال حاضر وجود ندارد به ذهن انسان وارد کند. با قدرت تخیل می‌توانید از زمان حال خارج شوید و نگاهی به گذشته بیندازید. با قدرت تخیل می‌توانید به دنیای شخصی افراد وارد شوید و از دید آن‌ها دنیا را بنگرید و آنچه حس می‌کنند حس کنید. می‌توانید با آن‌ها همدل شوید. با قدرت تخیل می‌توانید آینده را پیش‌بینی کرده و سعی کنید آن را به زندگی خود وارد کنید. این قدرت آینده‌نگری، همدلی و پیش‌بینی سه خصوصیت از بهترین منابع انسان در شکل دادن و دوباره شکل دادن زندگی خود هستند.

قدرت تخیل سرچشمه‌ی خلاقیت است. خلاقیت به معنای عملی کردن تصورات است. به بیانی دیگر تخیل کاربردی است؛ مجموعه‌ای از قدرت‌های خلاقیت که مهم‌ترین دستاوردهای بشر را رقم می‌زند: در حیطه‌ی هنر و دانش، تمام زبان‌هایی که به آن‌ها سخن می‌گوییم، فناوری‌هایی که به وجود می‌آوریم، و پندارها و ارزش‌های فرهنگی که به آن‌ها معتقد هستیم.

از لحاظ زیست‌شناختی احتمالاً همگام با دیگر گونه‌های زنده تکامل پیدا می‌کنیم. اما از نظر فرهنگی در طبقه‌ی دیگری هستیم. زمان درازی است که سگ‌ها در اطراف ما و یا همراه با ما زندگی می‌کنند، ولی هیچ تغییر محسوسی در نوع زندگی و علایقشان به وجود نیامده است. منظورم این نیست که سگ‌ها قوه‌ی تخیل ندارند؛ در این مورد چیزی نمی‌دانم، اما نتوانسته‌اند مانند ما تخیل خود را به واقعیت تبدیل کنند و در نتیجه از لحاظ فرهنگی به سرعت ما تکامل پیدا نمی‌کنند. آن‌ها تقریباً همان گونه زندگی می‌کنند که در دوران گذشته زندگی کرده‌اند. لازم نیست برای آگاه شدن از خبرهای روز سراغ سگ‌ها بروید.

برای انسان‌ها همیشه چیزی جدید وجود دارد. دلیلش این است که بشر ذاتاً خلاق است. حقیقت ما به عنوان یک گونه‌ی زنده و در زندگی شخصی همین است. انسان زندگی خود را با طرز نگرشش به جهان و جایگاهش در آن می‌سازد؛ با فرصت‌هایی که به دست می‌آورد و فرصت‌هایی که از دست می‌دهد؛ با دیدن امکانات و انتخاب‌هایی که می‌کند. شما در جایگاه یک انسان انتخاب‌های بسیاری دارید. خلاقیت

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

و تخیل برای شما بر خلاف سگ‌ها، جزء جدایی‌ناپذیر وجودتان است. هنگامی که متولد شدید، خلاصه‌ی تجربیات زندگی را همراه با گواهی تولد به دست شما ندادند. شما زندگی خود را ساختید و می‌توانید دوباره بسازید. جورج کلی روانشناس می‌گوید: «هیچ کس نباید قربانی سرگذشت یک نفر دیگر بشود.» و همین‌طور کارل یونگ اظهار می‌دارد: «من مسئول اتفاقی که برای تو می‌افتد نیستم. من مسئول انتخابی هستم که برای خود کرده‌ام و چیزی که می‌خواهم بشوم.»

قاعده‌ی ۳: زندگی نهادی است

بنا بر تجربه به این نتیجه رسیده‌ام که افراد بسیار کمی وجود دارند که در دوره‌ی میانسالی یا بعد از آن زندگی خود را به درستی پیش‌بینی کرده باشند. حتی اگر بعضی‌ها آنچه را که مد نظرشان باشد، انجام دهند - البته تعدادشان خیلی کم است - نمی‌توانند جزئیات آن را پیش‌بینی کنند: این شغل، این همسر، این خانه و این بچه‌ها؛ اگر داشته باشند. چطور می‌توانند؟ خودم نیز همین‌گونه هستم.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

زمانی می‌توانستم دندانپزشک یا حسابدار بشوم. وقتی سال آخر دبیرستان بودم، با مشاور انتخاب رشته یک جلسه‌ی مشاوره داشتم. فقط همان یک دفعه او را ملاقات کردم. از من پرسید از انجام دادن چه کاری در مدرسه بیشتر از همه لذت می‌برم و من پاسخ دادم از زبان انگلیسی، لاتین و فرانسه. زبان فرانسه را خیلی دوست داشتم. در واقع از معلم فرانسه‌مان، آقای اوانس، خیلی خوشم می‌آمد. برای مثال، او واقعاً می‌توانست فرانسه صحبت کند، بقیه‌ی معلم‌های فرانسه نمی‌توانستند. جوان و خوش‌برخورد بود، که البته این خصوصیت در مورد همه‌ی آن‌ها صدق نمی‌کند. سیگار فرانسوی می‌کشید و همیشه همراه با غذایش سیر می‌خورد که این عمل در دهه‌ی ۶۰ در انگلستان بسیار خارق‌العاده بود. همیشه فکر می‌کردم سیر داروست. هنوز هم ته ذهنم همین طرز تفکر را دارم. غذای معمول بریتانیا در آن زمان کمتر از حالا شناخته‌شده و خوش‌طعم بود. وقتی بیست‌ساله بودم برای اولین بار در زندگی‌ام کدو دیدم و در بیست و پنج‌سالگی بادمجان را شناختم. هنوز آرزو می‌کنم کاش آن اتفاق نمی‌افتاد. بدتر از همه این بود که آقای اوانز یک زن فرانسوی داشت. ما حتی تصورش را هم نمی‌کردیم. در واقع، می‌توانستیم تصور کنیم و بیشتر وقت خود را در کلاس فرانسه برای انجام دادن این کار صرف می‌کردیم.

اطمینان داشتم مشاورم می‌تواند طبیعت من و رازهای آینده را درک کند، بنابراین منتظر ماندم تا ببینم به خاطر علاقه‌ام به زبان‌های فرانسه، لاتین و انگلیسی چه راهی را پیش رویم می‌گذارد. لحظه‌ای فکر کرد و بعد از من پرسید آیا می‌خواهم حسابدار بشوم. نمی‌خواستم. دندانپزشک؟ باز هم نه. هر دو انتخاب را نادیده گرفته بودم. الان مشخص است که هیچ کدام از ما دو نفر نتوانست زندگی مرا که اینک دنبال می‌کنم، پیش‌بینی کند؛ زندگی که هیچ ربطی به اعداد و ارقام و خرابی دندان به جز دندان‌های خودم - ندارد. با زبان فرانسه نیز زیاد سر و کار ندارم.

یگانه دلیلی که مشاور و من نتوانستیم زندگی آینده‌ام را پیش‌بینی کنیم این بود که زندگی پدیده‌ای خطی نیست، بلکه نهاده‌ای است. زندگی من مانند زندگی همه‌ی شما از طرفی روندی مداوم از بداهه‌گویی بین علایق و شخصیت و از طرفی دیگر بین شرایط اطراف و فرصت‌هاست. یکی از این عوامل روی بقیه تأثیر می‌گذارد. انرژی‌هایی که در اطراف خود ساطع می‌کنید، خیلی از فرصت‌هایی را که در زندگی به دست می‌آورید ایجاد کرده‌اند.

البته وقتی مختصری از شرح حال خود می‌نویسید، کل این روند متفاوت به نظر می‌رسد. سپس ماجرای را درباره‌ی زندگی خود می‌پذیرید گویی از اول طرح‌ریزی شده و تمام جوانبش سنجیده شده باشد. ماجرای خود را حول دستاوردها و تاریخ‌های مشخص، مرتب و منظم می‌کنید، سرتیترها را پررنگ‌تر و مشخص‌تر می‌نویسید تا به شما این حس را بدهند که زندگی‌تان بر طبق نموداری محسوس و از قبل تعیین شده پیشرفت می‌کند. به این دلیل این کار را انجام می‌دهید که خود را تشویق کنید و به کارمندان خود دیدگاهی ارائه دهید که حس کنند زندگی‌تان روندی نامشخص با سردرگمی‌های بیشمار و مسیری بی‌انتهای، که زندگی اغلب مردم این گونه است، نبوده.

در این کتاب، مثال‌های زیادی از زندگی افراد مختلف آمده که درستی این سه قاعده را به تصویر می‌کشد. برای مثال زندگی شغلی دیوید اوگیلوی را در نظر بگیرید. او را برخی اوقات «پدر تبلیغات» می‌نامند. کارهای سازمان اوگیلوی در نیویورک در دهه‌ی شصت منجر به ساخت سریال مد من شد. با دیدن موفقیت‌های افسانه‌ای او در خیابان مدیسون، شاید تصور کنید او در امریکا متولد شده، همه‌ی زندگی‌اش را صرف تبلیغات کرده و هرگز نخواسته کار دیگری انجام دهد. سخت در اشتباه هستید.

دیوید اوگیلوی در ۱۹۱۱ در انگلیس متولد شد. در شهر ادینبرو و در آکسفورد تحصیل کرد. کارش را با سمت سرآشپز در هتل مجستیک پاریس آغاز کرد. سپس در اسکاتلند به فروش اجاق‌های پخت و پز مشغول شد. از آن جایی که در این کار بسیار ماهر بود، صاحب کارخانه از او درخواست کرد تا راهنمای فروش را برای دیگر نماینده‌های فروش بنویسد. سی سال بعد مجله‌ی فرچون این دستورالعمل را چاپ کرد و در آن ذکر کردند این بهترین دستورالعملی است که تا به حال نوشته شده. فرانسیس، برادر بزرگ دیوید، آن را به مسئولین شرکت تبلیغات مادراندکرولی که در آن جا کار می‌کرد نشان داد. آن‌ها به این

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

نتیجه رسیدند که به دیوید یک فرصت شغلی به عنوان شخصی تازه کار ارائه دهند. دیوید پس از موفقیت در این زمینه، به امریکا نقل مکان کرد و در گالوپ، سازمان پژوهش‌های اجتماعی با سمت دستیار مدیر مشغول به کار شد. در طی جنگ جهانی دوم، به عضویت خدمات اطلاعاتی بریتانیا در سفارت بریتانیا واقع در واشنگتن دی سی درآمد.

تصمیم گرفت وقتی جنگ به پایان رسید، آن شهر را ترک کند و به جامعه‌ی آمیش در سواحل شرق امریکا بپیوندد و کشاورزی کند. پس از ده سال کار روی زمین، غزم خود را جزم کرد تا به نیویورک بازگردد و در آژانس تبلیغاتی مادر به عنوان متصدی رسیدگی به حساب مشتری‌ها شروع به کار کند. در بیست سال آتی، او آژانس را به سازمان پیشروی جهانی تبدیل کرد و برای تقدیر از زحماتش، نام سازمان را به اوگیلوی مادر تغییر دادند. داستانی بی‌غل و غش است: از فروش اجاق‌های پخت و پز در اسکاتلند، تا کشاورز آمیشی و سپس متصدی سازمانی جهانی در خیابان مدیسون. زندگی اوگیلوی مثالی جذاب برای اثبات این مطلب است که چطور می‌توانیم زندگی خود را از عوامل مختلف بسازیم - این که زندگی به صورت یک خط جلو نمی‌رود و نهادهای است.

یافتن جوهر به این معناست که تجربیات جدید را بپذیرید و مسیرهای جدید، توانایی‌های درونی و دنیای اطرافتان را کشف کنید.

شمال حقیقی

بگذارید کمی درباره‌ی تحصیلات بگویم. یکی از مشکلاتی که در یافتن جوهر ممکن است با آن رو به رو شوید، این است که اکثر سیستم‌های آموزشی بر اساس سه قاعده‌ی بنیادی نیست - زندگی شما منحصر به فرد است، شما زندگی خود را می‌سازید، زندگی شما نهادهای است. بر عکس این قضیه، اغلب بخش‌های سیستم‌های آموزشی از خلاقیت جلوگیری می‌کنند و بر این باور غلط شکل گرفته‌اند که زندگی در یک مسیر مستقیم و خطی پیش می‌رود و نهادهای نیست. آن‌ها شدیداً بر این باور هستند که اگر فرد مقررات خاصی را یاد بگیرد و به برنامه‌ی از پیش نوشته‌شده پایبند باشد و در تمام امتحانات قبول شود، زندگی‌اش مرتب و منظم سر جایش خواهد بود. اگر این کارها را انجام ندهد، زندگی آشفته‌ای خواهد داشت.

خب اگر به کاری که انجام می‌دهید اطمینان کامل داشته باشید، ممکن است از این طریق نتیجه دهد. این امکان هم وجود دارد که نتیجه ندهد. برای مثال، اغلب اتفاق می‌افتد که رشته‌ی تحصیلی فرد با حرفه‌ای که بعد از پایان تحصیل دنبال می‌کند و یا نوع زندگی او ارتباط مستقیم ندارد. ممکن است مهندس‌های شرکت‌های برجسته‌ی واقع در سیلیکون ولی را مجسم کنید و بگویید ارتباط مستقیم و مستحکمی بین نوآوری‌های این شرکت‌ها و کارمندان آن‌ها که متخصص در ریاضی و علم هستند، وجود دارد. سخت در اشتباه هستید. ویوک وادوا پروفیسور دانشکده‌ی مهندسی پرات واقع در دانشگاه دوک است. او بیش از ۶۵۰ مدیرعامل متولد امریکا و تولیدات اصلی مهندسی بیش از پانصد شرکت را بررسی کرده است. بررسی‌ها نشان داد که بیش از ۹۰ درصد این افراد تحصیلات دانشگاهی داشته‌اند و فقط از هر ده نفر، چهار نفر آن‌ها از رشته‌ی مهندسی یا ریاضی فارغ‌التحصیل شده بودند. ۶۰ درصد دیگر در رشته‌های انسانی، بازرگانی و هنر تحصیل کرده بودند.

پروفیسور وادوا به این نتیجه رسید که هیچ ارتباطی بین رشته‌ی تحصیلی و میزان موفقیت فرد در زندگی وجود ندارد. یک بار او مسئولیت استخدام بیش از هزار کارمند را بر عهده داشت و متوجه شد هیچ ارتباطی بین رشته‌ی تحصیلی و میزان موفقیت در کارخانه وجود ندارد. او گفت: «آنچه باعث موفقیت افراد می‌شود انگیزه، پشتکار و توانایی آن‌ها در عبرت گرفتن از اشتباهات و میزان سخت‌کوشی در انجام دادن کارهاست.» لازم است روی این موضوع تأکید بیشتری بکنم، زیرا جوان‌ها اغلب از مسیری که می‌خواهند در مدرسه یا دانشگاه پیش رو داشته باشند، منحرف می‌شوند. دلیل عمده‌ی انحراف آن‌ها از مسیر دلخواهشان نصیحت‌های خیرخواهانه‌ی خانواده، معلم‌ها و استادها و دوستانی است که به آن‌ها می‌گویند اگر در این مسیر قرار بگیرند هرگز شغل مناسبی پیدا نخواهند کرد.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

کاتارین بروکس سرپرست بخش خدمات حرفه‌ای هنر آزاد دانشگاه تگزاس در آستین است. او می‌گوید اغلب دانشجویها تشویق به این طرز تفکر شده‌اند که این برنامه‌ی شغلی برای آینده، منطقی و خطی است: «من در رشته‌ی علوم سیاسی درس خوانده‌ام، پس به دانشکده‌ی حقوق می‌روم.» یا «من تاریخ خوانده‌ام پس معلم تاریخ خواهم شد.» در واقع، خیلی از افراد - شاید اکثریت - به محض این که از دانشگاه فارغ و راهی بازار کار می‌شوند، در مسیری کاملاً متفاوت از رشته‌ی تحصیلی خود گام برمی‌دارند. بیشتر فارغ‌التحصیل‌ها به این نتیجه می‌رسند که در واقع به انجام دادن کاری جدا از تخصص خود تمایل دارند. خانم بروکس برآورد کرده که فقط کمتر از یک‌سوم فارغ‌التحصیل‌هایی که با آن‌ها در ارتباط بوده، در حرفه‌ی مرتبط با رشته‌ی تحصیلی خود مشغول به کار هستند.

پس تکلیف دوسوم دیگر که علائق جدیدی را کشف کرده‌اند چه می‌شود؟ آیا آن‌ها خوشحال هستند؟ اگر همراه با احساسات و علایق خود پیش بروند، خوشحال می‌شوند؟ دکتر بروکس همچنین می‌گوید: «تلخ‌ترین واقعیت برای من این است که می‌بینم شخصی یک موقعیت شغلی را قبول می‌کند فقط به این دلیل که حقوق بالایی دارد و سپس همه‌ی پولش را خرج وسایلی می‌کند که او را خوشحال کند، چون ساعات کاری برایش بسیار رنج‌آور است. کسانی که کاری را انجام می‌دهند که دوست دارند، احساس می‌کنند اصلاً کار نمی‌کنند و فقط زندگی می‌کنند.»

در مورد من، مشاور در واقع نتوانست کمکی بکند چرا که عمیقاً درونم را ندید؛ او فقط به یک فهرست کلی از شغل‌های مختلف نگاهی انداخت و سعی کرد مرا با یکی از آن‌ها تطبیق دهد و وقتی گفتم از پیشنهادهای انتخاب شغل او راضی و خوشحال هستم، درک تصور از گفته‌ام سخت است. اما او حداقل ایده‌هایی برای انجام آنچه می‌بایست انجام می‌دادم، داشت. من به حرف او گوش ندادم. فقط برنامه‌ای گنگ و مبهم برای ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی ادبیات زبان انگلیسی در سر داشتم. همین‌طور عمیقاً می‌دانستم باید سمت چه رشته‌هایی نروم. کشش بیشتر به سمت هنر بود تا علم. نمی‌توانستم خود را در مقام مدیر یا یک کارمند بخش اجرایی تصور کنم. دوست داشتم وقت خود را به بازی‌های مختلف بگذرانم و با مردم در ارتباط باشم، به خصوص اگر آن‌ها بامزه و سرگرم‌کننده هم باشند. البته هیچ علاقه‌ای به بازی در تئاتر نداشتم. همان‌طور که همیشه اتفاق می‌افتد، این حس مبهم جهت‌گیری تمام چیزی بود که به آن احتیاج داشتم. بعداً می‌گویم چه کار کردم. من این جهت‌گیری کلی را تلاشی برای یافتن شمال حقیقی می‌دانم.

هر کس نقطه‌ی شروع خودش را دارد. برخی تصور روشن و واضحی از آنچه می‌خواهند باشند، حتی در آینده‌ای دورتر، دارند. آن‌ها اهدافی دارند که مانند چراغ‌های روشن در افق است و به آن‌ها در گام برداشتن یاری می‌رساند. برخی دیگر فقط حسی مبهم دارند که آن‌ها را به مسیری اشتباه می‌کشاند. شما چگونه هستید؟ داشتن یک حس کلی از جهت، فرد را متعهد به انجام دادن کاری نمی‌کند؛ اما به فرد کمک می‌کند تا نقطه‌ی اصلی آغازین را دریابد. همین‌طور کمک می‌کند تا از میان مسیرهای مختلف، جهت مناسب را پیدا کند؛ چرا که ممکن است فرد بعضی از مسیرهایی را که هیچ علاقه و کششی نسبت به آن‌ها ندارد، بشناسد. آیا چیزهایی در زندگی شما وجود دارد که می‌دانید از عهده‌اش برمی‌آید و چیزهایی که مطمئن هستید هرگز نمی‌توانید انجام دهید؟ شاید یک حس جهت‌گیری کاملاً روشن داشته باشید. شاید هم نداشته باشید. پس بیایید نگاهی به آن بیندازیم و آن را ارزیابی کنیم.

تمرین سه: خود را مجسم کنید

ابتدا به نقشه‌ی ذهن از زندگی خود که در تمرین دو رسم کردید، نگاهی بیندازید. یک کولاژ از زندگی خود بسازید. از عکس‌ها و تصاویر اشخاصی که شخصاً می‌شناسید، استفاده نکنید. هدف این است که یک الگوی کلی از آنچه انجام داده‌اید به دست آوریم و به احساسات و دیدگاه‌های کلی شما در زندگی برسیم:

- چند مجله تهیه کنید و نگاهی به آن‌ها بیندازید. تصاویر، عنوان‌های مقاله‌ها و لغاتی را که به هر دلیلی با شما تناسب دارند جدا کنید.

یافتن جوهر درون | فصل یک: جوهر خود را بیابید

- از میان این بریده‌ها آنچه را که با زندگی کنونی شما در ارتباط است انتخاب کنید. از تصاویری استفاده کنید که نشان‌دهنده‌ی فعالیت‌هایی هستند که شما را جذب می‌کنند یا از انجام دادنشان لذت می‌برید و یا در حال انجام دادن آن‌ها هستید.

- آن‌ها را به طریقی مرتب کنید که نمایانگر شخصیت و زندگی فعلی شما باشند.

- خود را در نوشتن و نقاشی کردن روی این تصاویر آزاد بگذارید. آن‌ها را به طریقی دسته‌بندی کنید که کاملاً بیانگر حس و حال کنونی‌تان باشند.

- اگر به وسیله‌ای دسترسی دارید که بتوانید صدای خود را ضبط کنید، آن را نیز به الگو اضافه کنید.

- حال از خود پرسید این الگوی آماده‌شده چقدر با احساسات و تجربیات شما در زندگی همخوانی دارد. در چه محدوده‌هایی احساس شادی می‌کنید و در طی یافتن جوهر می‌خواهید روی چه چیزهایی تمرکز داشته باشید یا چه چیزهایی را بهبود بخشید؟

پیشرفت و تحول خود را روی نمودار بیاورید

قبلاً گفتیم زندگی همه‌ی ما در معرض جریانی مخالف و قوی است که نمی‌توانیم آن را همیشه پیش‌بینی کنیم یا تحت کنترل در بیاوریم. این یک حقیقت است. اما این مطلب نیز حقیقت دارد که آنچه بیش از همه اهمیت دارد عکس‌العمل ما نسبت به این جریان‌هاست. به همین میزان زندگی انسان‌ها مانند راندن یک کشتی در دریای آزاد است. می‌توانید یک مسیر را انتخاب کنید و در رفتن به آن راه مصمم باشید، برخی افراد این‌گونه هستند. همین‌طور می‌توانید خود را به دست جریان‌ها و شرایطی که هرگز در برنامه‌تان نگنجانده بودید، بسپارید. بعضی‌ها کمی دست و پا می‌زنند و برخی دیگر غرق می‌شوند. همین‌طور احتمال دارد به ساحلی غیرمنتظره برسید که بسیار جذاب‌تر از آنچه در برنامه‌تان بوده است باشد. سپس افراد جدیدی را ملاقات و تجربیات جدیدی کسب کنید؛ روی آن‌ها اثر بگذارید و آن‌ها نیز روی شما تأثیرگذار خواهند بود و همگی دست در دست هم سرنوشت دیگری را تغییر دهید. این مطلب خصوصاً زمانی صدق می‌کند که پیرو استعدادها و احساسات خود باشید.

از آن‌جایی که زندگی خلاق و نهادین است، مجبور نخواهید بود کل برنامه‌ی سفر زندگی را تحت یک برنامه بگنجانید. گاهی لازم است اهداف بلندمدت داشته باشید و بعضی افراد به راستی این‌گونه هستند. داشتن اهداف بلندمدت به فرد کمک می‌کند تا روی قدم‌های بعدی متمرکز شود. آغاز سفر و داشتن اشتیاق برای کشف مسیرهای تازه، به اندازه‌ی داشتن هدف نهایی در ذهن ثمربخش است. بعضی وقت‌ها فقط می‌توانید قدم بعدی را برنامه‌ریزی کنید. اما همین نیز برای جلو رفتن کافی است. مهم‌ترین قدم در زندگی، برداشتن قدم اول است. باید شروع کنید: عازم کشتیرانی شوید.

تیلار دی. شاردان فیلسوف هم برای تفکر درباره‌ی سفر زندگی از استعاره‌ی اقیانوس استفاده کرده و این‌گونه انسان‌ها را تشویق کرده است: «به جای ایستادن در ساحل و متقاعد کردن خویش به این‌که اقیانوس نمی‌تواند ما را تحت تأثیر قرار دهد، بهتر است با جرئت خود را به آب بسپاریم - فقط برای این‌که ببینیم.»

در این‌جا چند سؤال برای شما مطرح کرده‌ام که بهتر است قبل از خواندن فصل بعد کمی درباره‌شان تفکر کنید:

- مهم‌ترین تأثیرها و نقطه‌ی تحول در زندگی شما چه بوده است؟

- کدام یک از جنبه‌های زندگی، شما را بیشتر به خود جلب کرده‌اند؟

- کدام جنبه‌ها کمترین کشش را برای شما داشته‌اند؟

- آیا جوهر خود را می‌شناسید؟

- آیا می‌دانید باید در کدام مسیر گام بردارید؟

- دوست دارید چه کارهایی انجام دهید که تا به حال تجربه نکرده‌اید؟

- چرا تا به حال آن‌ها را انجام نداده‌اید؟

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

در جوهر خود بودن نقطه‌ی تلاقی استعدادهای ذاتی فرد با احساسات اوست. در این فصل، روی استعدادها تمرکز می‌کنیم؛ بعداً سراغ احساسات می‌رویم. درک و کشف استعدادها بخشی ضروری در یافتن جوهر است. یکی از دلایلی که بسیاری از انسان‌ها تا به حال جوهر خود را نیافته‌اند این است که استعدادهای خود را واقعاً نمی‌شناسند. بنابراین، استعداد چیست و چگونه می‌توانید استعدادهای خود را کشف کنید؟

استعدادها باید با ساختار زیست‌شناختی فرد کار کنند. استعداد ذاتاً در وجود انسان نهفته است و همراه با تولد او به وجود می‌آید. بعضی از استعدادها ممکن است در سال‌های اولیه‌ی زندگی شناخته شوند؛ بعضی دیگر ممکن است نهفته باقی بمانند چرا که هیچ فرصتی برای شکوفایی آن‌ها پیش نیامده است. برادرم، درک، از کودکی در کار کردن با ابزار و موتور ماهر بود. وقتی ده سال داشت، اجزای موتورسیکلت را باز می‌کرد تا ببیند چگونه کار می‌کنند. من هم می‌توانستم آن کار را بکنم؛ اما برتری او نسبت به من این بود که می‌توانست آن اجزا را دوباره سرهم کند و سر جایشان بازگرداند و این دفعه حتی بهتر از قبل نیز کار می‌کردند. برادر بزرگ‌ترمان، کیت، به درک اطمینان کامل داشت و وقتی موتورگازی‌اش دچار مشکل می‌شد همیشه آن را به دستان درک می‌سپرد. پس از آن، همه‌ی دوستان کیت نیز برای تعمیر موتورسیکلت‌های خود سراغ درک می‌آمدند و سپس نوبت به ساکنین بخشی از لیورپول رسید که به محل زندگی ما نزدیک بودند. وقتی درک سیزده‌ساله بود، موتور اتومبیل را هم تعمیر می‌کرد. گویی خودش بخشی از موتور باشد. می‌توانست مانند یک رام‌کننده‌ی اسب به صدای موتور گوش دهد، مشکل را تشخیص داده و راه‌حل را بیابد. همین‌طور در طی روز ساعت‌ها به طراحی دقیق نمودار فنی موتور مشغول بود. او صاحب دانش دایرةالمعارفی در زمینه‌ی مدل‌ها و نشان‌های تجاری انواع موتورها بود و حافظه‌ای خیره‌کننده در به خاطر سپردن جزئیات آن‌ها داشت. هنوز نیز این خصوصیات را دارد. او دارای استعداد ذاتی در دانستن چگونگی کار کردن اجزاست.

احتمالاً شما نیز در زندگی خود به این موضوع پی برده‌اید که انجام دادن بعضی از کارها برایتان آسان و ساده و انجام دادن بعضی کارها برایتان مشکل است. همگی انسان‌ها این گونه هستند. فعالیت‌ها و دستورالعمل‌هایی وجود دارد که می‌توانیم به راحتی انجام دهیم و برای انجام دادن برخی دیگر با مشکل رو به رو می‌شویم. ممکن است فطرتاً در ورزش خوب باشید یا قابلیت ساخت اشیا و استفاده از ابزار را داشته باشید. ممکن است اولین دفعه که ببینید یک اره روی زمین افتاده، ناخودآگاه این فکر به ذهنتان خطور کند که به جای این که اره را به نزدیک‌ترین مغازه‌ی ابزارفروشی تحویل دهید، از آن برای درست کردن چیزی استفاده کنید. به هر حال، همه‌ی انسان‌ها این‌طور نیستند. برادرم، کیت، هیچ رابطه‌ی دوستانه‌ای با ابزار و تعمیر ندارد. بر عکس، تلاش‌های او در سرهم کردن قفسه‌ها و تعمیر لوازم الکتریکی منجر به کسب تجربیات خطرناک و مرگ‌آور شد. گرچه او توانایی‌های خاص خودش را دارد، رابطه‌ی فوق‌العاده‌ای هم با انسان‌ها دارد، خیلی شوخ و بذله‌گو و یک مجری ذاتی است. شاید شما نیز این گونه باشید. یا شاید به طور طبیعی با اعداد و ارقام، سازهای بادی یا حیوانات ارتباط خوبی داشته باشید. شاید هم نداشته باشید. شاید اولین دفعه که باید مسئولیت انجام دادن کاری را به عهده می‌گرفتید، بدون معطلی و درنگ آن را قبول کردید. مثلاً وقتی وارد یک اتاق می‌شوید سریعاً می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید که اتاق را بزرگ‌تر، شیک‌تر یا روشن‌تر جلوه دهد.

همسرم، ترز، این‌طور است. او استعداد طبیعی در زمینه‌ی رنگ‌ها، طراحی و بافت دارد. می‌تواند بلافاصله و دقیق یک رنگ را به خاطر بسپارد و آن را با یک پارچه، مبلان یا رنگی که چندین ماه پیش دیده بود، به خوبی جور کند. من قادر به این کار نیستم. باید به من بگویند کجا و چه زمانی چه چیزی بپوشم. اگر مجبور باشم تنهایی به سفر بروم، همسرم چمدانم را می‌بندد و پیراهن‌ها، کراوات‌ها و کت و شلوارهایی را که به هم می‌آیند داخل چمدان می‌گذارد. ولی من همیشه آن‌ها را به هم می‌ریزم و اشتباه می‌پوشم. اگر به خودم باشد از میان لباس‌های داخل چمدان لباس‌هایی را انتخاب می‌کنم که هیچ هماهنگی با یکدیگر

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

ندارند و با افتخار در جمع حاضر می‌شوم و مطمئناً باعث آزار و اذیت کسانی می‌شوم که از این چیزها سر درمی‌آورند.

استعدادها و توانایی‌ها

استعداد با توانایی فرق دارد. استعداد جزئی از پتانسیل اولیه‌ی هر شخص است. برای درک و فهم این پتانسیل ابتدا باید آن را بهبود بخشیده و به کار بندید. برای مثال، بشر استعداد ذاتی در یاد گرفتن زبان دارد. اما یاد گرفتن برای سخن گفتن به یک زبان، یک روند فرهنگی است که بستگی به این دارد که چقدر در معرض سخنگوها باشیم، خصوصاً در دوران نوزادی و کودکی. اگر کودکان را در سال‌های شکل‌گیری شخصیتشان از همراهی با انسان‌های دیگر جدا کنیم، علیرغم استعداد نهفته‌شان در یادگیری زبان قادر نخواهند بود تا حرف زدن را یاد بگیرند. این مورد درباره‌ی نوشتن و خواندن نیز صدق می‌کند. در شرایط معمول، همه‌ی انسان‌ها استعداد‌های لازم را برای خواندن و نوشتن دارند؛ اما بسیاری از انسان‌ها، چه کوچک و چه بزرگ نمی‌توانند بخوانند و بنویسند. آن‌ها قادر به خواندن و نوشتن نیستند؛ به بیان ساده‌تر آن‌ها هرگز یاد نگرفته‌اند که چگونه این کار را انجام دهند. هرچه سن انسان بالاتر برود، سواد خواندن و نوشتن او افزوده خواهد شد. دانش‌هایی در این زمینه مانند سخنرانی از طریق شرایط فرهنگی کسب می‌شوند. توانایی در موسیقی نیز همین‌طور است.

توانایی‌ها معمولاً نیازمند مقدار معتدلی دانش و تمرین برای توسعه هستند. این که شما تمایل ذاتی به انجام دادن کاری داشته باشید بدین معنا نیست که خودکارانه در انجام دادن آن کار خبره شوید. اگر طرز کار یک پیچ‌گوشتی را بدانید دلیل بر این نمی‌شود که به یک نجار ماهر تبدیل شوید. میل و اشتیاق به ریاضی، شما را به یک مهندس تبدیل نمی‌کند. داشتن حس بینایی قوی باعث نمی‌شود که روزی یک طراح متبحر بشوید. ولی وقتی کسی می‌گوید در انجام دادن کاری خوب است («من معماها را به خوبی حل می‌کنم») اغلب یک استعداد را شناسایی می‌کند. وقتی خود را با آن کار توضیح می‌دهد («من یک رمز‌نویس هستم»), معمولاً توانایی‌هایش را مشخص می‌کند.

در جوهر خود بودن نیازمند استعداد و توانایی است. باید استعداد‌های ذاتی خود را کشف کنید و آن‌ها را به کار بندید؛ این همبستگی طبیعت و عوامل محیطی است. ماهر شدن در انجام دادن کاری که در آن استعداد ذاتی داشته باشید مستلزم تلاش کمتری است نسبت به کاری که هیچ استعدادی در آن ندارید، اما اگر در این زمینه تلاشی نکنید هرگز نخواهید فهمید با تلاش و پشتکار قادر به دست یافتن به چه چیزهایی هستید. من این تجربه را در یاد گرفتن گیتار و پیانو داشته‌ام. استعداد یادگیری هر دو را دارم، اما هرگز تلاش نکردم تا در این رشته ماهر بشوم. البته این موضوع به نفع جیمی پیچ شده است. اما اگر در این زمینه پشتکار به خرج می‌دادم، ممکن بود اینک جیمی پیچ موسیقیدانی بی‌رقیب نباشد.

استعدادهای شخصی و همگانی

می‌توانید به استعداد‌های خود از هر دو جنبه‌ی شخصی و همگانی نگاه کنید. همگی ما به عنوان انسان کم و بیش با یک گروه جزئیات پایه‌ای مشابه به وجود آمده‌ایم. در شرایط معمولی، همگی احساسات فیزیکی مشابهی داریم؛ مغزمان به طور گسترده مشابه عمل می‌کند و یک‌سری کارهای مشابه را انجام می‌دهد و همگی، ارگان‌ها و سیستم‌های داخلی تقریباً یکسانی داریم. حقیقت این است که ما در درجه‌ی اول انسان هستیم و نه یک خفاش یا سگ. این بدین معناست که ما با یک سلسله‌استعداد‌های اساسی که مختص گونه‌ی زیست‌شناختی مان است، پا به این دنیا گذاشته‌ایم.

اگر شما یک خفاش یا سگ بودید، صاحب بسیاری از قابلیت‌های خود - که الان نادیده می‌گیرید مانند یک زبان فصیح، قوه‌ی تخیل و انگشت شست - نبودید. از سویی دیگر، دارای استعداد‌هایی بودید که سگ و خفاش دارند. انسان بدون کمک جانی نمی‌تواند پرواز کند. احتمالاً شما در سوییایی پژواکی خیلی خوب نیستید و همین‌طور نمی‌توانید ماه‌ها سر و ته از جایی آویزان بمانید. خفاش‌ها از داشتن چنین قابلیت‌هایی خرسند هستند. شما بر خلاف سگ‌ها تمایل ندارید که بوهای ضعیف را در جنگل دنبال کنید یا با شنیدن صدای صوت چوپان، گله‌ی گوسفندان را دور هم جمع کنید. سگ‌ها می‌توانند این کارها را به

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

خوبی انجام دهند.

چون شما انسان هستید و نه هیچ چیز دیگر، همیشه استعدادهای عمومی مشخصی را به همراه دارید و فاقد برخی استعدادهای دیگر هستید. شما در محدوده‌ی این استعدادهای عمومی دارای ضعف‌ها و قدرت‌های شخصی هستید که قسمتی از میراث زیست‌شناختی منحصر به فرد خودتان است. همان‌طور که هر شخص اثر انگشت و مشخصات دی‌ان‌ای منحصر به خودش را دارد، همین‌طور صاحب مشخصه‌های استعدادهای منحصر به خویش است، همه‌ی ما این‌گونه هستیم. تمرین بعدی بر پایه‌ی مباحث اخیر است و یک روش مقدماتی برای کمک به شما، تا بتوانید به راحتی تشخیص دهید چه کارهایی را به خوبی انجام می‌دهید و انجام دادن چه کارهایی برایتان مشکل است. به یاد داشته باشید، استعدادها با قدرت‌ها و ضعف‌های شخصی شما سر و کار دارند. برای انجام دادن این تمرین فقط روی آن‌ها تمرکز کنید. باید صادقانه به این موضوع بیندیشید که در انجام دادن چه کارهایی خوب هستید، نه این‌که انجام دادن آن‌ها را دوست دارید یا دوست ندارید. بعداً به مباحث احساسات و چیزهای دلخواهتان می‌پردازیم. این تمرین فقط برای شناسایی استعدادهاست.

تمرین چهار: در چه کارهایی خوب هستید؟

- نام خود را در وسط یک صفحه‌ی کاغذ بزرگ بنویسید و دورش یک دایره بکشید. به گروه‌هایی که در تمرین سه درست کرده بودید نگاهی بیندازید. روی این کاغذ جدید، برای هر کدام از گروه‌ها دور نام خود یک دایره بکشید به طوری که اطراف اسم شما یک طرح مدور به وجود بیاید و بین هر کدام از آن‌ها فضای کافی وجود داشته باشد. همه‌ی این دایره‌ها را توسط یک خط مجزا به دایره‌ای که در مرکز است و نام شما درون آن نوشته شده، وصل کنید.

- به تمام چیزهایی که در هر یک از این حیطه‌ها وجود دارد و استعدادهای مرتبط با آن‌ها، فکر کنید. برای هر کدام از آن‌ها در دایره‌ی مربوط لغات کلیدی را بنویسید یا یک شکل بکشید.

- به این موضوع فکر کنید که ذاتاً در انجام دادن کدام یک از این فعالیت‌ها خوب هستید، در کدام یک متوسط هستید و حس می‌کنید کدام یک را نمی‌توانید به خوبی انجام دهید. از رنگ‌های مختلف برای نشانه‌گذاری خوب، متوسط و بد استفاده کنید و همه‌ی گروه‌ها را با این رنگ‌ها مشخص کنید.

- روی یک صفحه‌ی کاغذ جدید سه ستون رسم کنید، یا اگر دوست دارید سه دایره. آن‌ها را «خوب»، «متوسط» و «بد» بنامید. تمام استعدادهایی را که مشخص کرده بودید زیر این ستون‌ها یا درون دایره‌ها جای دهید.

- الان باید سه گروه استعداد داشته باشید که به خوب، متوسط و بد تقسیم شده‌اند. لحظه‌ای تأمل کنید و از خود بپرسید این فهرست چقدر شما را به درستی ارائه داده است. آیا مایل هستید چیزی را جا به جا کنید؟ آیا می‌خواهید چیزی را به فهرست اضافه یا از آن کم کنید؟ این فهرست متعلق به شماست و درباره‌ی شماست، بنابراین آزاد خواهید بود هر کار که دوست دارید با آن بکنید تا به رضایت برسید.

- با دقت به گروه اول نگاه کنید - فعالیت‌هایی که حس می‌کنید در انجام دادن آن‌ها خوب هستید. همان‌طور که به فهرست نگاه می‌کنید، این مطالب را از خود بپرسید: چه موقع و چگونه متوجه شدید که در انجام دادن این کارها خوب هستید؟ آیا آن‌ها نقاط مشترکی با هم دارند؟ آیا روش‌های دیگری برای به کار بستن این استعدادها وجود دارد؟ چه گروه‌ها و سرگرمی‌هایی بستگی به آن‌ها دارند؟

این تمرین اولین تلاش برای مشخص کردن استعدادهاست و بستگی به این دارد که از قبل ایده‌ای از استعدادهای خود داشته باشید. به احتمال زیاد استعدادهای دیگری نیز درونتان وجود دارد که از آن‌ها بی‌خبر هستید. ممکن است اعماق ناشناخته‌ی بسیاری داشته باشید. ممکن است جوهر حقیقی شما در میان آن‌ها پنهان شده باشد.

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

اعماق پنهان

احتمالاً همه‌ی استعدادهای خود را نمی‌شناسید چرا که برخی از آن‌ها را هرگز کشف نکرده‌اید. آن‌ها در وجود شما نهفته مانده و کشف نشده‌اند. کشف آن‌ها بستگی به وجود فرصت‌هایی نسبتاً بزرگ دارد. موسیقی نمونه‌ی خوبی است. اکثر انسان‌ها بیشتر از آنچه می‌پندارند دارای استعداد موسیقی هستند. برنامه‌ی موسیقی بسیار جالب ال سیستم‌ها در ونزوئلا یک مثال خوب از این امکان است. در اواسط دهه‌ی هفتاد، ونزوئلا حتی یک گروه ارکستر هم نداشت که متشکل از نوازندگان ونزوئلایی باشد و این امکان نبود که مردم موسیقی بخوانند و این مسئله چندان عجیب نبود. فقر، جنایت و ناآرامی‌های سیاسی گریبانگیر کل کشور شده بود. حمایت از موسیقی کلاسیک نه تنها اولویت اولیه‌ی سیاستمداران نبود، بلکه در هیچ نقطه‌ای از کشور هم اثری از آن به چشم نمی‌خورد. به نظر می‌رسید ونزوئلا آخرین کشور در کل دنیا است که بتواند نخبه‌های موسیقی پپروراند. اما امروز گرچه بسیاری از آن شرایط هنوز به چشم می‌خورد، ونزوئلا کشوری با جمعیت ۲۹ میلیون نفر است که بیش از ۴۰۰ هزار جوان در آن مشغول مطالعه و یادگیری موسیقی کلاسیک هستند و دارای یکی از پرشورترین ارکسترهای دنیاست.

این جامعه که نود و دومین اقتصاد بزرگ در دنیاست و فقط ۲۸ درصد مردم آن زیر خط فقر زندگی می‌کنند، در دهه‌های اخیر زمینه‌ی تولید کلاس موسیقی کلاسیک رو به رشد را فراهم کرده است. بی‌شک میلیون‌ها ونزوئلایی وجود داشته‌اند که تا هفتادسالگی می‌توانستند به یک ستاره‌ی موسیقی تبدیل شوند اما هرگز حتی یک آلت موسیقی را در دست نگرفته‌اند. البته تمام این تغییرات زمانی به وجود آمد که خوزه آنتونیو آبروی سازمان ال سیستم‌ها را بنیانگذاری کرد.

آبروی یک اقتصاددان ونزوئلایی است که پیانیستی پراحساس نیز بود. او بر این باور بود که موسیقی می‌تواند راهی باشد که از طریق آن طبقه‌ی محروم جامعه بتوانند هدف و موقعیت اجتماعی کسب کنند. او شروع کرد به تعلیم و آموزش دانش‌آموزان برای نواختن قطعه‌های چالش‌برانگیز موسیقی. کارش را با یازده دانش‌آموز شروع کرد. او گفت: «تحصیل موسیقی و هنر در حال حاضر مختص خانواده‌هایی است که توان مالی خرید آلات موسیقی را داشته باشند. احساس می‌کنم آموختن موسیقی و هنر باید جزئی از فرهنگ و میراث کل این سرزمین بشود.»

اولین کنسرت ارکستر جوانان ونزوئلا در ۳۰ آوریل ۱۹۷۵ برگزار شد. علیرغم چالش‌های بسیار برای تأمین بودجه و عدم شناخت این نوع موسیقی در کشور، این برنامه به سرعت رشد کرد و از محبوبیت خاصی برخوردار شد. به زودی دولت آن را از نظر مالی حمایت کرد و اکنون این ایده به خیلی کشورهای دیگر دنیا، از جمله آمریکا، صادر می‌شود. برجسته‌ترین فارغ‌التحصیل این برنامه، گوستاو دودامل است که اینک مدیر موسیقی فیل هارمونیک در لس آنجلس و یکی از تحسین‌برانگیزترین رهبران ارکستر دنیاست. او در ونزوئلا متولد شد و رشد کرد و عمیقاً مسحور روش‌ها و بینش ال سیستم‌هاست. دودامل می‌گوید: «پیام ما به مخاطب از طریق موسیقی این است که همه‌ی انسان‌ها فرصتی برای داشتن آینده را دارند، اما همراه با هم.»

ویژگی‌های قابل توجه زیادی درباره‌ی ال سیستم‌ها وجود دارد. مثلاً توانایی این سازمان برای تشویق و ترغیب بچه‌هاست تا به مراحل بالاتر در زندگی دست یابند و ارزش‌گذاری آن برای جدا کردن بچه‌ها از سختی‌ها و خشونت‌های دنیای اطراف است. برخورد‌ها و درگیری‌های گروه‌های تبهکار و خشونت پلیس که برخی اوقات درست پشت در خانه‌های آن‌ها اتفاق می‌افتد. شارلوت هیگینز در مجله‌ی گاردین درباره‌ی ال سیستم‌ها این‌طور نوشته است: «به هر کودک که اغلب در شرایط باورنکردنی بدی زندگی می‌کند، فرصتی داده می‌شود تا ضربه‌ای محکم به طوقه‌ی فقر بزند - با کمک مهارت‌هایی که از طریق موسیقی کسب کرده است.»

کودکان در ال سیستم‌ها از دوسالگی شروع به تمرین می‌کنند و به سرعت متوجه می‌شوند که جزئی ضروری از بخشی بزرگ‌تر هستند. ال سیستم‌ها تمرکز قوی روی ارکستر خود به عنوان یک جامعه دارد،

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

جامعه‌ای که اعضای آن با یکدیگر خیلی بهتر و راحت‌تر به نتیجه می‌رسند تا به تنهایی. هدف این نیست که هر شخص بهترین باشد، بلکه تا آن‌جا که می‌تواند خوب باشد. بالاترین دستاورد برای این کودکان این است که عضو ارکستر ملی جوانان بشوند. در غیر این صورت، خیلی از آن‌ها هیچ شانس برای کسب این نوع بینش نداشته‌اند. بدون وجود ال سیستم احتمالاً آن‌ها در مسیری مخالف قرار می‌گرفتند. ال سیستم یکی از چشمگیرترین مؤسسات برای شناساندن استعدادهای کودکان به آن‌هاست که بدون آن هرگز نمی‌توانند استعدادهای خود را کشف کنند. ما نمی‌دانیم چند درصد از خانواده‌هایی که فرزند خود را در ال سیستم ثبت‌نام کرده‌اند، بر این باور هستند که فرزندشان روزی یک موسیقیدان حرفه‌ای بشود. اما می‌توانیم فرض کنیم آن‌ها بر این باور هستند که عضویت فرزندشان در ال سیستم به کودک کمک می‌کند تا طرز تفکر دیگری نسبت به خود و دنیای اطرافش داشته باشد و به محض این‌که این اتفاق بیفتد، کودک خود را در برابر امکان‌های بیشماری که پیش رو دارد آزاد می‌گذارد که این واقعیت را هرگز به طریقی دیگر تجربه نخواهد کرد.

این مسئله درباره‌ی زندگی شما نیز صدق می‌کند. اگر خود را در برابر تجربیات جدید آزاد بگذارید، احتمال‌ها تصاعدی به تجربیاتی تبدیل می‌شوند که دنیای شما را عمیقاً تغییر مثبتی می‌دهند. اگر این برنامه در ال سیستم باعث نمی‌شد تا کودکان به این طریق به دنیای اطراف خود نگاه کنند، احتمالاً هرگز نمی‌فهمیدند آن‌قدر استعداد دارند که به یک موسیقیدان تبدیل شوند. زندگی ما نیز درست مانند این کودکان است. ممکن است چیزهای زیادی وجود داشته باشد که شما در انجام دادن آن‌ها خوب باشید، فقط اگر خود را در معرض آن‌ها قرار دهید. ممکن است انواع استعدادهای شما داشته باشید که چیزی درباره‌شان نمی‌دانید، فقط به این دلیل که هنوز زمینه برای کشف و رشد آن‌ها فراهم نشده است. حال به آشپزی می‌رسیم.

جیمی الیور برنده‌ی جایزه‌ی مشهور سرآشپز است. او به خاطر فعالیت‌هایش در زمینه‌ی گسترش و شناساندن غذای سالم و خطرات غذاهای حاضری و انواع نوشابه‌ها در انگلیس و ایالات متحده آمریکا معروف است. کتاب او با نام سرآشپز لخت در ۱۹۹۰ به چاپ رسید و در رده‌ی اولین کتاب پرفروش دنیا قرار گرفت. برنامه‌های تلویزیونی او در بیش از چهل کشور پخش می‌شوند. با این حال، وقتی او دانش‌آموز بود هیچ کدام از این‌ها محتمل به نظر نمی‌رسید. الیور می‌گوید: «مدرسه برایم بی‌معنا بود. اصلاً از برنامه‌های مدرسه لذت نمی‌بردم و نمی‌توانستم با آن‌ها ارتباط برقرار کنم. در بسیاری مواقع دانش‌آموزی مشکل‌آفرین بودم. اما همیشه در آشپزخانه خوشحال بودم. یک مورد لذت‌بخش درباره‌ی آشپزی این است که می‌تواند بهترین را برای همه به ارمغان آورد. آشپزی کاری است که با دست انجام می‌شود، بسیار صمیمانه، ملموس و حساس، محسوس، آکنده از بو و طعم است و لازم نیست انسان تحصیلات آکادمیک داشته باشد تا بتواند به خوبی از عهده‌ی آن برآید.»

او از موفقیت خود در جایگاه سرآشپز بسیار خوشنود بود و می‌خواست چنین فرصتی را برای دیگران هم فراهم کند. در ۲۰۰۵، مبلغ ۲ میلیون دلار وام گرفت تا در خانه‌اش یک رستوران کم‌سودآور درست کند و برای پانزده جوان بیکار اشتغال‌زایی کند. بعضی از این جوانان آن‌طور که در فرم استخدام خود اظهار کرده بودند، استخدام‌ناپذیر بودند. کاری طولانی و پرجوش و خروش بود. برخی از کارآموزها همیشه دیر سر کار حاضر می‌شدند و به خوبی همکاری نمی‌کردند. الیور می‌گوید: «وقتی فکر می‌کردم روزی را می‌دیدم که این جوانان در رستوران من کار خواهند کرد و به مشتری‌ها سرویس خواهند داد.»

سرانجام رستوران که اسم با مسمای پانزده را رویش گذاشته بودند، با کمی تأخیر نسبت به روز از قبل تعیین شده افتتاح شد و از آن بسیار تقدیر شد. ده نفر از پانزده کارآموز به استانداردهایی که الیور تعیین کرده بود دست یافتند و برخی همین راه را ادامه دادند و به سرآشپز حرفه‌ای تبدیل شدند. این برنامه و کار در رستوران هنوز ادامه دارد و هر سال پانزده کارآموز جدید پذیرفته می‌شود. اگر برنامه و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر الیور برای بهبود و ترفیع همگروه‌های جدید نبود - او شاگردهای خود را این گونه خطاب می‌کند - این داوطلب‌ها نمی‌توانستند فرصت رشد شخصی را به دست آورند و این سرآشپزهای جدید در

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

مسیری کاملاً متفاوت قرار می‌گرفتند.

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

جیمی رابرتز، یکی از کارآموزان رستوران پانزده می گوید: «مدرسه برای من خیلی جذاب نبود و همیشه در آن جا دچار مشکل می شدم. هرگز تعلیمات اولیه مانند خواندن و نوشتن را به خوبی یاد نگرفتم. بعد از ترک تحصیل، چند شغل مختلف را تجربه کردم و یک بار به زندان افتادم. دوره‌ی آموزشی پانزده توجهم را جلب کرد و فکر کردم گزینه‌ی خوبی است تا زندگی‌ام را جمع و جور کنم و در مسیر درست قرار بگیرم.»

امیلی هانت، کارآموزی دیگر می گوید: «صادقانه بگویم، نمی دانم اگر این کار را پیدا نمی کردم، چه کار می توانستم بکنم. احتمالاً در کارخانه‌ی تولید کارتن مشغول به کار می شدم.» قبل از این که امیلی کشف کند عاشق آشپزی است، مدام از این شاخه به آن شاخه می پرید و موقعیت‌های شغلی مختلف را امتحان می کرد. امیلی ادامه می دهد: «واقعاً آن‌ها برایم فقط یک سری کارهای بی معنا بودند.» ابتکار الیور نشان می دهد که اغلب، افراد دیگر قبل از خود ما استعدادهایمان را می بینند.

یکی از دلایلی که باعث شد به آموزش حرفه‌ای علاقه مند شوم، تحصیلات خودم بوده است. من و برخی از دوستانم در سال‌های آخر دبیرستان از مدیر مدرسه سؤال کردیم که آیا اجازه داریم یک تئاتر اجرا کنیم. خیلی از نمایشنامه‌ها را سر کلاس ادبیات زبان انگلیسی خوانده بودیم ولی تا به حال هیچ کدام از آن‌ها را اجرا نکرده بودیم. یکی از معلم‌ها قبول کرد به ما کمک کند و کارگردانی آن را به عنوان فعالیت بعد از مدرسه به عهده بگیرد. چون مدرسه‌ی ما فقط پسرانه بود می بایست دنبال نمایشنامه‌ای می گشتیم که همه‌ی نقش‌هایش از جنس مذکر باشند. همان طور که تصور می کنید تعداد این نمایشنامه‌ها بسیار کم است. نمایشنامه‌ی پایان سفر نوشته‌ی آر. سی. شریف را انتخاب کردیم که زندگی سربازان در سنگرها را در طی جنگ جهانی اول به سبک کلاسیک به تصویر می کشد. مرا به عنوان مدیر صحنه انتخاب کردند. از کار روی این نمایشنامه لذت می بردیم و به موفقیت بزرگی دست پیدا کردیم. سال بعد تصمیم گرفتیم نمایشنامه‌ی کرنش پیروزمندانه اثر ریچارد شریدن را روی صحنه بیاوریم. در این نمایشنامه زن‌ها نیز نقشی ایفا می کنند. از آن جایی که نمی خواستیم پسرها در لباس زنانه به جای خانم‌ها بازی کنند، به دنبال راه حل گشتیم. سپس راه حل مناسبی به ذهنمان خطور کرد. می توانستیم از زن‌های واقعی برای بازی در این نمایشنامه استفاده کنیم. پیدا کردن دختر در مدرسه‌ی پسرانه غیرممکن است. به هر حال، در امتداد زمین بازی - مثل جهان‌های موازی شگفت‌انگیز - یک مدرسه‌ی دخترانه وجود داشت.

مدرسه‌ی ما و این مدرسه‌ی دخترانه فقط برای دو مناسبت در سال با یکدیگر همکاری می کردند. یک بار برای رقص کریسمس که همیشه کاری خودپسندانه و ناخوشایند بود. دیگری سخنرانی‌های سالانه درباره‌ی سلامتی بود که بدتر از اولی به انجام می رسید. دانش آموزان ارشد هر دو مدرسه در سالن مدرسه‌ی ما جمع می شدند و به آن‌ها اطلاعات مغشوش و آشفته‌ای درباره‌ی اعضای مختلف بدن می دادند. همیشه دو سخنرانی درباره‌ی سیگار کشیدن و رابطه‌ی جنسی داشتیم. مضمون کلی و اصلی هر دو مقاله این بود: «این کارها را انجام ندهید. برای سلامتی مضر هستند.»

دو نفر از گروه تولید ما از معلم سرپرست درخواست کردند آیا امکان دارد تعدادی از دخترهای آن مدرسه‌ی دخترانه در تئاتر ما بازی کنند. او پیشنهاد داد با سرپرست مدرسه‌ی دخترانه صحبت کنیم. ما مانند یک قشون از کنار زمین بازی رهسپار منطقه‌ای ناشناخته شدیم. سرپرست مدرسه‌ی دخترانه با ما دوستانه اما موشکافانه برخورد کرد. این ایده به نظرش فوق العاده می رسید و بلافاصله پیشنهادمان را قبول کرد. یک هفته بعد سه دختر واقعی برای خواندن نمایشنامه آمدند. این کار هنری مشترک همه‌ی رکوردها را شکست.

شور و اشتیاق موفقیت‌مان باعث شد تا کار بعدی خود، اهمیت ساعی بودن اثر اسکار وایلد را روی صحنه ببریم. باز هم از معلم خود خواستیم تا نمایش را کارگردانی کند. او گفت این بار نمی تواند این مسئولیت را به عهده بگیرد، اما در تعیین بازیگرها به ما کمک خواهد کرد. یک بعدازظهر همگی دور هم جمع شدیم و او از میان فهرست از پیش تعیین شده نقش هر کس را مشخص کرد. یکی یکی همه‌ی بخش‌ها به افراد مختلف گروه تعلق گرفت. در حالی که انتظار داشتیم این بار هم مرا به عنوان مدیر صحنه انتخاب کنند،

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

نشستم و به پیشنهاد نهایی معلم گوش دادم. او گفت: «من نمی‌توانم این نمایشنامه را کارگردانی کنم. فکر کنم کن بتواند این مسئولیت را به عهده بگیرد.» بهت‌زده شده بودم. هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که بتوانم یا می‌بایست این نمایشنامه یا هر نمایشنامه‌ی دیگری را کارگردانی کنم. در حالی که همچنان حاج و واج مانده بودم، همه‌ی اعضای گروه با تصمیم معلم موافقت کردند. آن تئاتر را مدیریت کردم و به این نتیجه رسیدم که در این کار خوب هستم و از آن لذت می‌برم.

این تجربه بیش از هر چیز دیگر در برانگیختن علاقه‌ام به نمایشنامه نقش داشت و این علاقه، پایه‌ی تحصیلاتم در دانشگاه و اولین شغل دانشجویی‌ام شد. اگر معلم چیزی را که خودم در وجودم نیافته بودم نمی‌دید، ممکن بود زندگی‌ام در مسیری کاملاً متفاوت قرار بگیرد.

استعدادهای خود را بیابید

یک راه برای شناخت بیشتر استعدادها - آن‌هایی که اینک می‌شناسید و آن‌هایی که هنوز کشف نکرده‌اید - این است که یک‌سری آزمون‌های استعدادشناسی مختلف انجام دهید. تحقیقات بیشماری در رابطه با طبیعت استعدادها انجام شده و بسیاری از آن‌ها به چاپ رسیده و همین‌طور منابعی در اینترنت وجود دارد که می‌تواند از آن‌ها استفاده کنید و استعدادهای خود را آشکار سازید. این‌ها شامل تست‌ها، آزمون‌ها و تمرین‌های بسیاری می‌شوند. فقط توجه داشته باشید، خیلی از این تست‌ها محصولات تجاری هستند و فقط برخی از آن‌ها ارزش علمی سؤال برانگیز دارند. برای دسترسی به بعضی از آن‌ها باید در خبرنامه‌ها یا آژانس‌های آنلاین استخدام ثبت‌نام کنید، ولی تعدادی از آن‌ها رایگان هستند. اگر هیچ فایده‌ای نداشته باشند، حداقل سرگرم‌کننده و هر از گاهی هم آموزنده هستند. ارزشش را دارد که وقت خود را صرف آن کنید و مدتی سرگرم شوید. برای شروع کافی است در کادر جست‌وجو در اینترنت «آزمون‌های استعدادشناسی»^۵ را تایپ کنید.

به جز این آزمون‌ها، چندین آزمون دیگر هم وجود دارد که سال‌هاست از آن‌ها استفاده می‌شود و میلیون‌ها دفعه مورد اجرا و استفاده قرار گرفته‌اند. به خاطر داشته باشید که گرچه ممکن است برخی از آزمون‌های استعدادشناسی همراه‌کننده باشند، اگر واقعاً اشتباه نباشند، می‌بایست به تمامی آن‌ها با دید سؤال برانگیز نگاه کنید. مراقب تأثیر فورر^۶ باشید - باور یک حالت عمومی که با شما سازگار است. برای مثال من و پسر، جیمز، برای بخشی از تحقیقات برای این کتاب و ارزیابی استعدادهای عملی خود در یکی از بزرگ‌ترین سازمان‌های تست‌های تجاری عضو شدیم. دو جلسه‌ی سه‌ساعته داشتیم که شامل تست‌های زمانبندی‌شده، سؤال‌های چهارگزینه‌ای، مهارت‌های دستی، تشخیص اصوات و ریتم‌ها، تطبیق متوالی طرح‌ها و رنگ‌ها، تست حافظه، حساب، واژگان و مدیریت زمان بود.

همه‌ی تست‌ها در نوع خود جالب بودند و از بیشتر جوانب نسبتاً دقیق به نظر می‌رسیدند. برای مثال، آن‌ها نشان می‌دادند من در مهارت‌های دستی قوی‌تر از جیمز هستم. واقعیت نیز همین است و همین‌طور نشان می‌دادند او حس موسیقی قوی‌تری نسبت به من دارد؛ که البته این مطلب درست است. در موارد دیگر، نتایج به قدری گسترده بودند که ما در تعجب مانده بودیم آیا نتایج آزمون‌ها واقعاً صحیح است یا خیر. یک تست، جیمز را در برنامه‌ریزی و آینده‌نگری بالاتر از حد متوسط نشان می‌داد. او این اطلاعات را اصلاً قبول نکرد، زیرا معمولاً بیست دقیقه دیرتر در جلسات حاضر می‌شود. تست مربوط به رنگ‌ها و هوش فضایی نشان می‌داد که من در این زمینه خیلی استعداد دارم و به وضوح مرا به سمت شغلی در رشته‌ی طراحی داخلی تشویق می‌کرد. وقتی این موضوع را به خانواده‌ام گفتم، همگی به مدت یک ساعت دچار سردرگمی شده بودند.

در اعلام نتایج آزمون‌ها مشکل چندانی به چشم نمی‌خورد، بلکه مشکل اصلی در نحوه‌ی تفسیر و توضیح آن‌ها نهفته بود. چرا که آن را با کامپیوتر انجام داده بودند. آن‌طور که نتایج نشان می‌داد این روش نتوانسته بود هیچ کدام از استعدادهایم را که زندگی شغلی چهل ساله‌ام بر پایه‌ی آن‌ها شکل گرفته بود - مانند نگارش و سخنوری تشخیص دهد. همین‌طور نتوانسته بود استعدادهای ذاتی جیمز را در بازیگری،

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

نگارش و حس طنز که در این موارد بسیار قابل است، مشخص کند.

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

به ما گفتند طراحی تست‌های استاندارد در این زمینه‌ها دشوار است و مشکل اساسی همین است. محدودیت این نوع کمک‌های حرفه‌ای در این است که آن‌ها تست‌هایی روی کاغذ هستند (یا نسخه‌ی الکترونیکی) و هیچ کدام از آن‌ها نمی‌توانند بگویند که مثلاً شما در نواختن موسیقی جاز با کلارینت خوب هستید. آن‌ها اصلاً به دنبال چنین چیزهایی نیستند - حتی اگر آن مورد دقیقاً جوهر وجودی شما باشد. در این عصر تکنولوژی، اگر بخواهید بیشتر درباره‌ی استعدادهای خود بدانید، بهتر است با کمال بدبینی این آزمون‌ها را انجام دهید. به تمام این آزمون‌ها منتقدانه نگاه کنید و به خود بگویید اگر آن‌ها واقعاً متناسب با من هستند یا اگر خود را به سمت آن سوق می‌دهم فقط به این دلیل است که می‌خواهم آن‌ها را باور داشته باشم.

آزمون‌هایی نیز وجود دارد که احتمالاً در مدرسه یا محل کار انجام داده‌اید و شاید نامشان را به خاطر نیاورید. در این جا چهار منبع را به شما معرفی می‌کنم که ممکن است مورد توجهتان قرار بگیرد و بتوانید نتایج به دست آمده از آزمون‌های مختلف را با یکدیگر مقایسه کنید.

General Aptitude Test Battery (GATB) را وزارت کار ایالات متحد آمریکا طراحی کرد و چندین دهه است که استفاده می‌شود و استعداد را در نه محدوده ارزیابی می‌کند: توانایی یادگیری عمومی، استعداد کلامی، استعداد ارقامی، استعداد فضایی، ادراک فرم، ادراک روحانی، هماهنگی حرکتی، مهارت انگشتی و مهارت دستی. دوازده بخش برای تست کلی وجود دارد و البته هر بخش در مورد همه‌ی انسان‌ها اجرا نمی‌شود. شخص آزمون‌گیرنده باید مدرک GATB داشته باشد. می‌توانید از طریق وبسایت زیر بیشتر در مورد این تست‌ها اطلاعات کسب کنید:

<http://www.careerchoiceguide.com/general-aptitude-test-battery.html>.

Gallup Organization's Clifton StrengthsFinder تستی آنلاین است که «بیشترین پتانسیل برای ساختن نقاط قوت» را مشخص می‌کند. این تست را دکتر دونالد او. کلیفتون و یک تیم از دانشمندان گالوپ طراحی کرده‌اند. این تست شامل ۱۷۷ پرسش است و طیف گسترده‌ای از استعدادها را پوشش می‌دهد. این تست بانی نگارش دو کتاب پرفروش اینک توانایی‌های خود را کشف کنید و یابنده‌ی توانایی‌ها است. اگر مایل هستید بیشتر درباره‌ی یابنده‌ی توانایی‌ها بدانید می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه کنید:

<http://strengths.gallup.com/default.aspx>.

Vocational Research Institute's CareerScope یک تست دیگر است که ترکیبی از آزمون مربوط به استعداد و علاقه است. از طریق تعدادی پرسش به شما نشان می‌دهد علائق حرفه‌ای‌تان در کجا نهفته و چگونه با استعدادهایتان مطابقت پیدا می‌کنند و هماهنگ می‌شوند. می‌توانید از طریق این وبسایت اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کنید:

<http://www.vri.org/products/careerscope-v1/benefits>.

O*NET Ability Profiler یک ارزیابی است که شبکه‌ی اطلاع‌رسانی شغلی، ابداع‌کننده‌ی پایگاه داده‌های کامپیوتری O*NET طراحی کرده است و ویژگی‌های کلیدی صدها شغل را مشخص و تعریف می‌کند و در نه محدوده‌ی کلیدی آزمون می‌کند - توانایی کلامی، استدلال ریاضی، محاسبه، توانایی فضایی، ادراک فرم، ادراک روحانی، هماهنگی حرکتی، مهارت انگشتی و مهارت دستی (اگر این دسته‌بندی‌ها مشابه GATB به نظر می‌رسند به این دلیل است که وزارت کار ایالات متحده در تدوین هر دو روش نقش داشته است) - و نتایج را به مرکز اینترنتی O*NET ارسال می‌کند که در آن بیش از هشتصد شغل تعریف شده است. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی O*NET به آدرس مقابل مراجعه کنید:

<http://www.onetcenter.org/AP.html>.

مسیر خود را ارزیابی کنید

از آن جایی که تمام تست‌های استاندارد ارزیابی شده که در نگارش کتاب جوهر درون با آن‌ها رو به رو شدم، به نظر می‌رسد شامل کمی کاستی و تناقض هستند، برای نگارش این کتاب تحقیقاتم را بیشتر

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

روی انواع ارزیابی‌های پیچیده و شخصی متمرکز کرده‌ام. چندین سال پیش دکتر برایان شوارتز چنین روالی را در پیش گرفت. او مشاور شغلی است و اینک ریاست یک مؤسسه‌ی حرفه‌ای و مدیریت استعداد را در پکن بر عهده دارد. دکتر شوارتز ابداع‌کننده‌ی یک فرآیند ارزیابی است که آن را ساکسز دی‌ان‌ای می‌نامد.

وقتی دکتر شوارتز این روش را روی همه‌ی کارمندهای خود به کار بست، آن برنامه‌ی ارزیابی‌شده چیزی نبود جز یک استاندارد. او به من گفت: «من یک رویکرد جامع به انسان‌ها ارائه می‌کنم که آن‌ها را قادر می‌سازد شغل خود را بر اساس آنچه به عنوان یک انسان هستند انتخاب کنند. تصمیم‌گیری مردم معمولاً بر اساس چیزی است که بیشترین درآمد را خواهد داشت. بنا بر گزارش کشورهای مستقل این چیزی است که در پایان روز خوشحالی به ارمغان می‌آورد و مهم‌ترین مسئله در زندگی به شمار می‌رود. خوشحالی باید واقعی باشد، راستین باشد. برای این که انسان‌ها حسی واقعی نسبت به این مسئله داشته باشند، باید خودآگاه باشند.»

روند ارزیابی دکتر شوارتز دقیق‌ترین روشی است که تا به حال دیده‌ام. مقایسه‌ی روش ساکسز دی‌ان‌ای با اغلب تست‌های ارزیابی، مانند مقایسه یک دست کت و شلوار باکیفیت و دست‌دوز خیابان سویل راو با کت و شلوازی است که در فروشگاه کلی فروشی عرضه می‌شود. نکته‌ی جالب این است که قدم اول در این روش به سبک آزمون شخصیت مایرز-بریگز است که دکتر شوارتز آن را با روش تحلیل و پژوهش خود طراحی کرده. «وقتی در مکالمه با مراجعه‌کننده‌هایم به آن‌ها اطلاعاتی درباره‌ی چهار عملکرد ذهنی مایرز-بریگز می‌دهم، در واقع آن‌ها را تشویق و ترغیب می‌کنم که از موقعیت‌های روزمره استفاده کنند، چرا که این موقعیت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا تصویر دقیقی از خود و اعتبارشان داشته باشند.»

بعد از آن نوبت به مصاحبه‌هایی درباره‌ی شرح حال خود افراد می‌رسد. او مصاحبه را با سؤال درباره‌ی پدربزرگ و مادر بزرگ آغاز می‌کند: وابستگی قومی و نژادی و سابقه و زمینه‌ی مذهبی آن‌ها، میزان تحصیلات، چه کارهایی در زندگی انجام داده بودند و غیره. همین‌طور سؤال‌هایی مشابه ولی با جزئیات متفاوت درباره‌ی عمه و خاله، دایی و عمو و همه‌ی فرزندان آن‌ها می‌پرسد تا به یک نتیجه‌ی کلی برسد: «تاریخچه‌ی اجتماعی همه‌ی اعضای خانواده.»

دکتر شوارتز به این دلیل تاریخچه‌ی همه اعضای خانواده را دقیق بررسی می‌کند که بر این عقیده است که سابقه‌ی خانوادگی نقشی اساسی در نوع نگرش فرد نسبت به شغل خود دارد. «به این نتیجه رسیده‌ام که اعتماد به نفس یک عامل حیاتی در ارزیابی شغلی و برنامه‌ریزی معادلات است. انسان‌ها به آن مرحله از موفقیت می‌رسند که اعتماد به نفسشان اجازه می‌دهد. کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند خود را لایق پاداش و مزیت موفقیتی که کسب کرده‌اند نمی‌دانند. بیشتر اوقات انسان‌ها درباره‌ی ترس از شکست سخن می‌گویند که البته می‌دانم این فقط یک نقاب است که در مقابل ترس از موفقیت بر چهره‌ی خود می‌زنند. در زیر این نقاب، احساسی پنهان است که می‌گوید من لیاقت موفقیت‌های زندگی را دارم.»

وقتی مرحله‌ی خودزیست‌نامه به پایان می‌رسد، دکتر شوارتز مراجعه‌کننده‌ها را راهنمایی می‌کند تا شرایط برجسته و چشمگیر زندگی خود را روی نمودار بیاورند و برای انجام دادن این کار از روشی مشابه روش برنارد هالدین استفاده می‌کند. ریچارد بولز روش نامبرده را در کتاب چتر نجات شما چه رنگی است؟ رایج و متداول کرد. بدین ترتیب مراجعه‌کننده‌ها هفت تجربه، موضوع یا ارتباط را انتخاب می‌کنند که برایشان بیشترین لذت و رضایت را در زندگی داشته است. سپس انشای کوتاهی درباره‌ی هر کدام از آن‌ها می‌نویسند و تجربیات کسب‌شده را تحلیل می‌کنند تا مهارت‌هایی را که در هر یک به کار بسته بودند مشخص کنند، به خصوص مهارت‌هایی که بیشترین لذت را از آن‌ها برده‌اند. سپس دم‌پانزده مهارت دلخواه را انتخاب می‌کنند، «گروه‌های مهارتی» درست می‌کنند و هر گروه را با دیگری مقایسه می‌نمایند.

«به این ترتیب، مراجعه‌کننده یک الگو در اختیار دارد که از طریق آن می‌تواند تمام شرح وظایف را بررسی

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

کند و ببیند آیا مناسب آن شغل هست یا نه. البته در زمان بحران اقتصادی مردم به این موضوع اهمیت نمی‌دهند که کارشان متناسب با آن‌ها باشد، ولی این سهل‌انگاری در آخر باعث فلاکت و ناکامی‌شان می‌شود.»

روش دکتر شوارتز ممکن است مفصل‌تر از چیزی باشد که مردم عادی می‌خواهند. یا می‌توانند. به کار بندند، اما دیدن این‌که یک شخص روشی غیر از پرسشنامه‌های ساده و تست‌های اصولی را برگزیند، بسیار خوشایند است.

می‌توانید چند مسیر برگزینید؟

آیا امکان دارد بیش از یک جوهر داشته باشید؟ البته که ممکن است. شما استعدادهای زیادی دارید و ممکن است جوهرتان در طی زمان تکامل پیدا کند درست مانند استعدادها که تمام و کامل می‌شوند و علایق که تغییر می‌کنند. تمایلات شخصی ممکن است شما را به مسیر مربوط سوق دهد. الیزابت پین از مسیری کاملاً غیرمستقیم پا به دنیای طراحی لباس گذاشت. هم‌اکنون الیزابت استاد طراحی صحنه و لباس در ایالت فرزنو است. وقتی خیلی جوان بود ایده‌ای قوی درباره‌ی جوهرش داشت. الیزابت باید در این مورد سپاسگزار کسی باشد که به دنبال جوهر خودش می‌گشت.

او به من گفت: «وقتی بچه بودم مادرم تمام این مراحل را گذراند. چند سالی برای مهمانی‌ها و عروسی‌ها غذا می‌پخت. سپس چند سالی نقاشی می‌کرد. سپس مدتی در خانه برای خودش کار می‌کرد. وقتی چهار یا پنج‌ساله بودم به کلاس‌های هنر می‌رفتم و شروع به نقاشی کرد و بعد از آن تدریس نقاشی می‌کرد. من همیشه با او به سر کلاس می‌رفتم و طراحی می‌کردم. فکر می‌کردم هنرمندان واقعاً دوست‌داشتنی هستند و می‌خواستم روزی مانند آن‌ها بشوم. از وقتی خردسال بودم می‌دانستم که می‌خواهم یک هنرمند بشوم.»

الیزابت در روستای کوچکی واقع در جنوب اوهایو بزرگ شد و در آن زمان کسی جز مادرش احساسات و شور او را نسبت به هنر تشویق نمی‌کرد. حتی او را متقاعد می‌کرد که می‌تواند روزی معلم هنر بشود و شاید در کنار کارش کمی نقاشی بکند. از آنجایی که الیزابت همیشه عاشق هنر بود، این موضوع اذیتش نمی‌کرد و برایش خوشایند هم بود. وقتی به دبیرستان می‌رفت معلم هنر آن‌ها دچار سکت‌های قلبی شد و نتوانست تا آخر سال به مدرسه بیاید. مدیر مدرسه به ناچار معلم دیگری را جایگزین کرد که در هنر چندان سر رشته نداشت و حتی قادر به رتبه‌بندی پروژه‌ها نیز نبود. این مسئله برای کسی مثل الیزابت با آرمانی بزرگ اصلاً خوب نبود. خوشبختانه یک معلم زبان انگلیسی علاقه‌مند به هنر کارهای الیزابت را دید و بسیار تحت تأثیر قرار گرفت و او را وارد رقابت‌های هنری در دانشکده‌ی محلی کرد.

رقابت در مورد طراحی صحنه و لباس بود که الیزابت هیچ چیز در این مورد نمی‌دانست. او به این نتیجه رسید که مهارتش در هنر به طرز زیبایی با استعدادهای لازم برای طراحی لباس سازگار است. او در این زمینه استعداد داشت - آن قدر که چهار سال متوالی در مسابقه شرکت کرد و هر چهار دفعه برنده شد. آن قدر به این کار علاقه‌مند شد که تصمیم گرفت در دانشگاه رشته‌ی طراحی صحنه و لباس را انتخاب کند و اگر توانست کارش را در همین زمینه ادامه دهد.

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

از آن جایی که در دوران دبیرستان تمرکزش روی هنر بود، به دنبال دانشگاه‌هایی گشت که واحد هنر داشته باشند. سپس دید که برنامه‌های طراحی لباس و صحنه معمولاً در واحد تئاتر تدریس می‌شود. وقتی رشته‌ی تئاتر را پشت سر گذاشت مسیرش به سمت موفقیت هموار شد.

«می‌دانستم می‌توانم به خوبی طراحی کنم و این یک امتیاز بود. وقتی وارد این برنامه شدم، آن‌ها این مطلب را کاملاً برایم روشن کردند که باید یاد بگیرم چطور لباس بدوزم و باید بدانم چطور به دیگران چیزی را بگویم که می‌خواهم انجام دهند. در یک تئاتر کوچک فضای باز در شمال کارولینا کار می‌کردم و تمام تابستان را صرف دوختن دکمه و قیطان و روبان روی لباس‌ها کردم. سپس یک دوره‌ی کارآموزی طراحی صحنه و لباس را در ماساچوست گذراندم. همه چیز را درباره‌ی خرید کردن و انواع جنس‌ها یاد گرفتم و این که آدم باید با چه پیش‌فرضی بیرون برود تا آنچه را که نیاز دارد بیابد. چگونگی رنگ کردن پارچه‌ها را آموختم و یاد گرفتم چطور چیزی را که نیاز دارم و نمی‌توانم پیدا کنم خودم بسازم. شغل بعدی‌ام در اپرای سانتافه بود. آن سال نیز دکمه‌های زیادی دوختم. همین‌طور درباره‌ی خواننده‌ها و انواع شخصیت چیزهایی یاد گرفتم و این که وقتی کاری اشتباه از آب درآمد چطور سریعاً به آن فکر کنم و مشکل را به گونه‌ای برطرف سازم. تا قبل از آن هیچ تجربه‌ای در زمینه‌ی تئاتر نداشتیم، بنابراین می‌بایست هر آنچه را که پیش می‌آمد می‌فهمیدم و جایگاهم را در این زمینه پیدا می‌کردم.»

بعد از گرفتن مدرک دانشگاه وارد دنیای تئاتر منتهن شد.

«با چند شرکت کوچک کار کردم و به این نتیجه رسیدم که کار تئاتر را برای سود مالی دوست ندارم. دوست ندارم با تهیه‌کننده‌ها کار کنم. حس کردم نمایشنامه برایشان هیچ اهمیتی ندارد؛ اغلب این موضوع در مورد صنایع تئاتری و توریستی نیویورک صدق می‌کند. حس می‌کردم برایم هیچ اهمیتی نداشت آدم چقدر پول برای لباس و وسایل خرج کند، حتی اگر نمایشنامه خیلی خوب نباشد. به این مسئله با دید کاری بدون سود نگاه می‌کردم و به این دلیل اغلب با مدارس مختلف کار می‌کردم.»

او خلاصه‌ی تجربیات شغلی خود را به دانشکده‌های مختلف فرستاد و از آن جایی که بخشی از کارش با دانشگاه‌ها بود، مسئولین بعضی از دانشکده‌ها پنداشتند او تجربه‌ی تدریس داشته است. یک موقعیت شغلی برای تدریس به او پیشنهاد شد. الیزابت گفت: «من هم قبول کردم.» یکی از دانشکده‌ها یک کلاس را برای تدریس در اختیارش قرار داد. سپس او به این مطلب پی برد که در انجام دادن کاری خوب است که قبلاً هرگز به آن فکر نکرده بود. او ذاتاً یک معلم بود. توانایی او در جایگاه یک معلم از استعداد و تمایل ذاتی‌اش در کمک به دیگران نشأت می‌گیرد و این تمایل با مهارت حرفه‌ای او در زمینه‌ی شغلی‌اش ادغام شد. «وقتی وارد صنعت طراحی لباس و صحنه شدم، هرگز به این موضوع فکر نکرده بودم که بتوانم کسی را تعلیم دهم ولی اینک بنا بر تجربیات حرفه‌ای که کسب کرده‌ام حس می‌کنم به خوبی از عهده‌ی این کار برمی‌آیم. من یک معلم خوب هستم. فقط به صورت تنوری تدریس نمی‌کنم. به شاگردان یاد می‌دهم خارج از مباحث تنوریک، واقعیت به چه شکل است.»

الیزابت پین برخی از استعدادهای خود را زمانی که خیلی جوان بود کشف کرد. سپس او به کشف دیگر استعدادهایش پرداخت که حتی حدس نمی‌زد صاحب آن‌ها باشد.

به طریقی دیگر بنگرید

شاید متوجه شوید مسیری را که در پیش گرفته‌اید بن‌بست است، باید گزینه‌ی دیگری را انتخاب کنید. اگر انتخاب مناسبی داشته باشید، به این نتیجه خواهید رسید که استعدادهایی بیشتر از آنچه تصور می‌کردید دارید و مسیرهای بیشتری در زندگی پیش رویتان است.

نوپادول بونلیلاکن شروع بدی در زندگی داشت. اول این که خیلی زود زندگی‌اش شروع شد. هفت‌ماهه به دنیا آمد و هنگام تولد کمتر از سه پوند وزن داشت. دکترها برای نجات جان‌اش، او را در انکوباتور نگه داشتند و به او اکسیژن وصل کردند. این عملیات باعث نجات جان‌اش شد و او زنده ماند، اما به اعصاب چشمی‌اش آسیب رساند و باعث شد او برای همیشه نابینا شود. نوپادول در زادگاهش، بانکوک، به مدرسه‌ی نابینایان فرستاده شد. مدرسه‌ای که در آن چیزهایی را یاد می‌گرفت که همه‌ی دانش‌آموزان

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

مشابه او یاد می‌گرفتند: بریل (الفبای نابینایان)، کار با دست و دانش عمومی. روزی وقتی نوپادول شش ساله بود متوجه شد یکی از دانش‌آموزان در حال نواختن پیانو است. او به دنبال صدا حرکت کرد، صدایی که تا به حال نشنیده بود. او به خبرنگار روزنامه‌ی بانکوک پست اظهار کرد: «پیانو دوست من شد. بیشترین اوقات فراغتم را با آن می‌گذراندم.»

یک معلم در یادگیری پیانو به نوپادول کمک کرد. بدین ترتیب که انگشت‌های او را روی کلیدها قرار می‌داد و هماهنگ با نت‌ها، انگشت‌های او را روی صفحه‌کلید فشار می‌داد. یادگیری خیلی کند پیش می‌رفت و اغلب ناامیدکننده بود. به هر حال، وقتی نوپادول یازده ساله شد، دیگر نیاز نداشت کسی به او در نواختن پیانو کمک کند و انگشت‌هایش را روی کلیدها فشار دهد. در واقع، به هیچ چیز نیاز نداشت. فقط کافی بود به یک قطعه موسیقی چند دفعه گوش دهد و سپس می‌توانست آن را به تنهایی روی پیانو پیاده کند.

به همین دلیل لازم بود نوپادول در کنار درسش کمی تحصیلات موسیقی کسب کند. خانواده‌اش توانایی مالی برای گرفتن کلاس خصوصی نداشتند و مدرسه‌ی جدید فقط روی یادگیری آکادمیک تأکید می‌کرد. او در آن پنج سال کمتر پیانو می‌زد - در خانه برای خودش پیانو نداشت - بنابراین، فقط می‌توانست در کلاس‌هایی که با دانش‌آموزان بینا شرکت می‌کرد به تمرین ادامه دهد. سپس یک معلم استعداد او را کشف کرد، موافقت کرد مجانی به او درس دهد و نوپادول در مسیری قرار گرفت که قادر بود بیشترین قابلیت خود را به درستی به کار بندد. در ۲۱ سالگی دو آلبوم موسیقی جاز را همزمان وارد بازار کرد و سال بعد نیز دو آلبوم دیگر ارائه داد. این کار برای هر موسیقیدان به منزله‌ی یک موفقیت چشمگیر است؛ برای شخصی که باید از موانع زیادی رد می‌شد تا بتواند حتی یک ساز بنوازد، این یک معجزه بود.

این روزها نوپادول با دو نام مستعار معروف است: پیانیست جو و کارائوکه^۷ی متحرک. واضح است اولی را کسانی باب کرده‌اند که نمی‌خواستند برای تلفظ اسمش به خود زحمت بدهند. دومی به توانایی چشمگیر او اشاره دارد که تقریباً می‌تواند همه‌ی قطعه‌ها را بعد از چند بار گوش دادن بنوازد. وقتی نوپادول بونلیاکوم درس خواندن را در مدرسه‌ی نابینایان بانکوک آغاز کرد، هیچ کس به ذهنش نمی‌رسید که او روزی پیانیست جاز شود. اما علاقه و اشتیاق او برای فراتر رفتن از محدودیت‌های ناتوانی بصری او قابلیت‌های نوپادول را رشد داد و او را به جایی رساند که هیچ کس حتی نمی‌توانست حدس بزند.

شاید تعداد خیلی کمی از ما برای رسیدن به آرمان‌ها با مشکلاتی به اندازه‌ی مشکلات نوپادول دست به گریبان باشیم. برخی اوقات با انواع مختلف کوری رو به رو می‌شویم. قابلیت‌های خود را نمی‌بینیم زیرا امکان‌های وجود خود را نمی‌بینیم. ممکن است سهواً بپنداریم که راه‌های مشخص به روی ما بسته است یا شاید ندانیم کجا دنبالشان بگردیم. در هر دو صورت مسیری را که به جوهرمان ختم می‌شود، از دست می‌دهیم.

یک بعد دیگر نیز برای کشف استعدادها وجود دارد. ممکن است بر این باور باشید که برای انجام دادن کاری استعداد ندارید - ریاضی، موسیقی، طراحی یا هر چیز دیگر - زیرا از ابتدا در مسیری اشتباه قرار گرفته‌اید یا شاید در مدرسه این‌طور فکر می‌کردید، به طریقی که با آنچه واقعاً یاد گرفته بودید، در تضاد بود. برای بهتر فهمیدن استعدادهایتان باید دربارهی روش‌های مقدم طرز تفکر خود و نوع یادگیری‌تان بیشتر بیندیشید. در فصل بعد، روی این مسائل بحث خواهیم کرد. قبل از این که این فصل را به پایان برسانم، چند سؤال مطرح می‌کنم که بر اساس هر آنچه است که در این فصل مورد بحث و بررسی قرار دادیم:

- چه نوع فعالیت‌هایی را می‌توانید به راحتی انجام دهید؟
- حس می‌کنید استعدادهای ذاتی‌تان چه هستند؟
- اولین بار چطور از وجود آن‌ها آگاه شدید؟
- آیا استعدادی دارید که تا به حال فکر می‌کردید هرگز پرورش نیابد؟

یافتن جوهر درون | فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

آیا استعدادی دارید که تا به حال پرورش نداده‌اید اما دوست دارید داشته باشید؟

- آیا استعدادی دارید که برای پرورش آن بازداشته شده یا تشویق نشده باشید؟

- اگر تا به حال آزمون استعدادسنجی انجام داده‌اید، آیا نتیجه‌ی آزمون شما را شگفت‌زده کرده است؟

- فکر می‌کنید کدام استعدادهایتان است که اگر تلاش می‌کردید می‌توانستید آن‌ها را واقعاً پرورش دهید؟

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

فصل سه: چطور می دانید؟

برای پرورش استعدادها باید اول از هر چیز بدانید آن‌ها چه هستند. همان‌طور که در فصل قبل دیدیم، بنا به دلایلی احتمال دارد استعدادهای خود را نشناسید. در این فصل، این مبحث را با جزئیات بیشتری شرح می‌دهیم و به این موضوع می‌پردازیم که چرا شما در دانستن آنچه در آن خوب هستید دچار مشکل می‌شوید و چند راه حل ارائه می‌دهیم. قبل از این که جلوتر برویم بیایید بررسی کنیم که اینک شما در کجا هستید. تمرین زیر را انجام دهید. این تمرین به شما در جهت موضوعی که دنبال خواهیم کرد، چند نقطه‌ی مرجع شخصی خواهد داد.

تمرین پنج: چطور می دانید؟

سه فهرست در تمرین چهار تهیه کردید: چیزهایی که در آن خوب، متوسط و بد هستید. حالا به دو ستون یا دایره‌ی دوم نگاهی بیندازید: چیزهایی که حس می‌کنید در آن متوسط یا بد هستید. با توجه به سؤالات زیر درباره‌ی آن‌ها فکر کنید.

- آیا آن‌ها نقاط مشترکی با یکدیگر دارند؟

- چه چیز باعث می‌شود فکر کنید که در انجام دادن آن‌ها متوسط یا بد هستید؟

- در خصوص انجام دادن آن‌ها چه تجربیاتی دارید؟

- آیا تا به حال تشویق شده‌اید که آن‌ها را به خوبی انجام دهید؟ سپس چه اتفاقی افتاده است؟

- آیا علاقه دارید در انجام دادن آن‌ها بهتر شوید یا این موضوع اصلاً برایتان مهم نیست؟

- آیا مایل هستید دوباره با آن‌ها رو به رو شوید و این دفعه روش متفاوتی را در پیش بگیرید؟

مانند قبل، ممکن است نگارش ناخودآگاه درباره‌ی این پرسش‌ها مفید باشد یا نوشتن خلاصه‌ی افکار و یا تهیه‌ی یک کلاژ از تصاویری که تجربیات شما را درباره‌ی این فعالیت‌ها و احساسات نسبت به آن‌ها بیان کند.

به خاطر دلایلی که بعداً به آن‌ها اشاره خواهیم کرد احتمالاً بیش از آنچه که تا به حال متوجه شده‌اید در فعالیت‌هایی که امتحان کرده‌اید دارای قابلیت و استعداد هستید. سنجش متوسط یا ضعیف درباره‌ی خودتان ممکن است به این دلیل باشد که آن فعالیت را به روشی اشتباه انجام داده‌اید. بعداً در همین فصل درباره‌ی این موضوع صحبت خواهیم کرد.

دلیل دیگری نیز وجود دارد که چرا نمی‌دانید در انجام دادن چه کارهایی خوب هستید: فرصت. فهرستی که قبلاً تهیه کردید شامل مواردی می‌شود که تا به حال تجربه کرده‌اید. پس چیزهایی که تا به حال امتحان نکرده‌اید چه؟ وقتی درباره‌ی چیزی هیچ تجربه‌ای ندارید و آن را امتحان نکرده‌اید چطور می‌توانید بدانید در انجام دادن آن خوب هستید یا نه؟ همان‌طور که قبلاً گفتیم جوهر درون، واحد نیست. ممکن است چندین جوهر داشته باشید، ولی چون تا به حال فرصتی پیش نیامده، از وجود آن‌ها بی‌خبر هستید. کاملاً محتمل است در انجام دادن کارهای زیادی خوب باشید که هرگز امتحان نکرده‌اید یا هنوز چیزی درباره‌ی آن‌ها نمی‌دانید.

اگر انسان دور از اقیانوس زندگی کند و هرگز پا به کشتی نگذارد، از کجا خواهد فهمید در قایقرانی استعداد دارد؟ اگر هرگز روی اسب ننشینید، از کجا خواهید فهمید چقدر در اسب سواری خوب هستید؟ اگر یک ویولن یا شیپور را در دست نگیرید، یا چوب بیلیارد را برندارید، نجاری یا نساجی نکنید، پا به آزمایشگاه نگذارید، شطرنج بازی نکنید، آشپزی یا شیرینی‌پزی را امتحان نکنید، در باغ و باغچه باغبانی نکنید، با کودکان سر و کار نداشته باشید یا فرانسوی حرف نزنید، چه می‌شود؟ از کجا خواهید فهمید در انجام دادن آن‌ها چطور هستید؟

ممکن است تمام انواع استعدادهای بالقوه‌ای را داشته باشید که نهفته مانده و هرگز کشف نشده‌اند، درست مانند مواد معدنی در دل خاک. قسمتی از کشف جوهر این است که احتمال دهید جوهر شما در جایی نهفته است که هرگز کاوش نکرده‌اید و با دید مثبت به آن نگاه کنید. اگر درگیر این مسئله هستید که باید با زندگی خود چه کار کنید، محدود کردن افق فکری می‌تواند پیامدهای ناگواری در پی داشته

باشد.

این دقیقاً چیزی است که برای سم، نوجوان اهل مالزی، اتفاق افتاد. والدینش او را به انجام دادن فعالیت‌های مختلف از قبیل نواختن ویولن، رقص باله، هنر و شنا تشویق کردند. سم به همه‌ی این فعالیت‌ها علاقه داشت، اما ساختار و فشاری را که او از جانب برنامه‌های سازمان‌یافته در این زمینه‌ها حس می‌کرد باعث شد همه را یکی یکی کنار بگذارد. بعد از آن سم به موجودی گوشه‌گیر، حساس و بی‌قرار تبدیل و در پیدا کردن دوست دچار مشکل شد.

بعد از این ماجرا، سم یک مسابقه‌ی رقص خیابانی در تلویزیون دید که شודان نام داشت. او به این نوع رقص علاقه‌مند شد و با مادرش درباره‌ی خواسته خود صحبت کرد. مادرش سعی کرد جایی را پیدا کند که سم بتواند این نوع رقص آکروباتیک بسیار پرانرژی را یاد بگیرد، اما موفق به یافتن این کلاس‌های آموزشی نشد. به هر حال، سم سرسختانه بر این باور بود که روزی چیزی را که خیلی دوست دارد و می‌تواند به خوبی انجام دهد، پیدا خواهد کرد. روزی این مادر و دختر بر حسب اتفاق یک مدرسه‌ی خصوصی پیدا کردند که در مالزی این نوع رقص را یاد می‌دادند و سم در این کلاس‌ها ثبت‌نام کرد.

مادرش در وبلاگ می‌نویسد: «بعد از آن او هر شب در مدرسه می‌رقصید، در هر کلاسی که می‌توانست شرکت می‌کرد و همه‌ی انواع رقص‌هایی را که در آن مدرسه تدریس می‌کردند یاد گرفت. از رقص خیابانی آفریقایی-آمریکایی گرفته تا رقص لاکینگ، رقص جامائیکایی، رقص سنتی، گرل استایل و هیپ هاپ و ... هر رقصی را که بگویند او می‌تواند! احتمالاً او سخت‌کوش‌ترین دانش‌آموز مدرسه بود چرا که هرگز از رقصیدن سیر نمی‌شد!»

سم از دختری لجوج و اوقات‌تلخ به شخصی باانگیزه تبدیل شد و همیشه می‌گفت این کاری است که می‌خواهد تا آخر عمرش انجام دهد. این نه تنها چیزی بود که او با اشتیاق بسیار دنبال می‌کرد، چیزی هم بود که او در انجام دادنش خیلی خیلی خوب بود. وقتی در ۲۰۱۲، سم و گروه رقصش «هایپ» در مسابقات فصلی شودان شرکت کردند و جزو دوازده نفر اول شدند، این مسئله برای مردم سراسر مالزی روشن شد.

سم چیزی را پیدا کرد که در انجام دادنش استعداد چشمگیری دارد و در حین انجام دادن این فعالیت خوشحالی فزاینده‌ای دارد و حالا هدفی بزرگ را دنبال می‌کند. همه‌ی این‌ها به این دلیل آغاز شد که او در معرض فعالیتی قرار گرفت که تا قبل از آن از وجودش کاملاً بی‌خبر بود، فعالیتی که اساساً متناسب با وجودش بود.

نمی‌توانید جدی باشید

یافتن جوهر بستگی به وجود فرصت‌ها دارد تا بتوانید کشف کنید در چه چیزهایی واقعاً مستعد و قادر هستید. یک استراتژی مهم این است که هر آنچه را می‌توانید انجام دهید تا آن فرصت‌ها به وجود آیند و مسیرهای محتمل جدید را در وجودتان و دنیای اطراف کشف کنید. البته این استراتژی در عمل خیلی ساده به نظر نمی‌رسد. در برخی شرایط، ممکن است بعضی از این مسیرها برای کشف خود، ناامیدکننده یا محدود باشند.

یکی از دلایلی که باعث می‌شود استعدادهای خود را نشناسید، فرهنگی است که در آن زندگی می‌کنید. زیست‌شناسی روی استعدادهایی اثر می‌گذارد که با آن‌ها متولد شده‌اید؛ فرهنگ می‌تواند تأثیری جدی روی چگونگی کشف و پرورش آن‌ها بگذارد. هر فرهنگ به فعالیت‌های مختلف مخصوص و انواع زندگی یا با نظر موافق می‌نگرد یا با بی‌میلی به آن نگاه می‌کند. ممکن است چیزی که در یک فرهنگ پذیرفته شده در فرهنگی دیگر پذیرفتنی نباشد. احتمال دارد یافتن جوهر باعث شود شما در برابر این سنت‌ها بایستید.

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

فرهنگی که در آن زندگی می کنید ممکن است شما را از رفتن در مسیرهایی ویژه بنا به سن، جنسیت، قومیت و دقیقاً آنچه شما می خواهید انجام دهید، بازدارد یا نهی کند. محدودیت های فرهنگی می تواند از یک اخم سر میز شام تا محکومیت به حبس انفرادی متغیر باشد. در مورد داستان متیو لی که شرح خواهم داد، این محدودیت ها باعث به زندان افتادن او نشد اما از لحاظ اجتماعی او را محدود کرد. متیو لی نیز مانند اکثر انسان ها در انجام دادن بسیاری از کارها خوب است. او طراح وب سایت قابلی است و از طریق این حرفه زندگی خوبی برای خود ساخته. ولی فعالیتی وجود دارد که او در انجام دادنش واقعاً خوب است و آن قدر از آن لذت می برد که کاملاً در آن غرق می شود. متیو لی یک شعبده باز است. روزی به من گفت: «از وقتی هشت ساله بودم سخت مسحور شعبده بازی شدم. اولین بار یک شعبده باز را در یک کشتی تفریحی دیدم. او تکه پارچه ای در دست داشت و در کمتر از یک ثانیه آن را به یک عصا تبدیل کرد. آن موقع هشت ساله بودم و این عمل تأثیر زیادی روی من گذاشت.»

البته این تأثیر بعد از مدتی کوتاه کمرنگ شد. «بعد از آن دیگر به این موضوع فکر نکردم. به مدرسه می رفتم، درس می خواندم و مهندس کامپیوتر شدم. بعد از آن، زمانی که داشتم در یک مرکز خرید راه می رفتم، یک مغازه دیدم که وسایل شعبده بازی می فروخت. دقیقاً یک روز بعد از فارغ التحصیلی ام بود. خاطره ای کودکی ام را در آن روز به یاد آوردم و با خود گفتم بگذار ببینم چه می شود.» متیو مدتی در مغازه پرسه زد و از سر هوس چند وسیله شعبده بازی خرید. او در آن زمان تصمیم شغلی خود را گرفته بود و هرگز به شعبده بازی با دید یک حرفه نگاه نکرد، زیرا در جایی که او زندگی می کند، یعنی سنگاپور، هیچ کس شعبده بازها را جدی نمی گیرد و اصلاً برایشان ارزش قائل نمی شود. با وجود این، وسایل جدیدی را که خریده بود با خود به خانه برد و برای سرگرمی شروع کرد به تمرین. فقط برای این که خود را سرگرم کند.

«دریافتم که در حین تمرین متوجه گذر زمان نمی شوم. ساعت ها جلوی آینه به تمرین می پرداختم تا مطمئن شوم کاری که انجام می دهم از آن زاویه ی مشخص درست به نظر برسد. بارها و بارها یک کار را تکرار می کردم. این کار به تمرکز بالایی احتیاج دارد. ناگهان از پنجره به بیرون نگاه می کردم و می دیدم صبح شده است. اصلاً از این کار خسته نمی شدم؛ فقط می خواستم آن را به بهترین نحو و به درستی انجام دهم. به این ترتیب، وارد این حرفه شدم. حدس می زنم آن را دوست دارم چون در انجام دادنش خیلی خوب هستم. مانند داستان مرغ و تخم مرغ است. انسان چیزی را دوست دارد که در انجام دادنش خوب باشد. تا قبل از آن در انجام دادن هیچ کاری در این سطح آن قدر خوب نبوده ام.»

این مسئله برای متیو یک کشف بزرگ بود. او به این نتیجه رسید که چند استعداد دارد. در مدرسه خوب درس خوانده بود. بلافاصله بعد از اتمام دانشگاه کار پیدا کرد، به عنوان طراح وب در یک شرکت مشغول به کار شد و مشتری ها از کارش بسیار راضی و خوشنود بودند؛ اما عمیقاً می دانست اجازه ندارد بزرگ ترین استعدادش را نمایان کند. راز کامل ترین استعدادش را فقط بین خود و آینه نگاه می داشت. وقتی شیفتگی اش به شعبده بازی زیاد شد، کم کم به این فکر افتاد آن را در عموم به نمایش بگذارد.

«انجمن دایره ی شعبده بازی سنگاپور به صورت آنلاین در دسترس است. مردم همیشه حرف های تکراری خودشان را می زنند. اگر می خواهید از روند کاری سر در بیاورید، باید در انجام دادن امور خیریه داوطلب بشوید و ببینید کارها چگونه پیش می روند. من هم همین کار را کردم. در جشنی که برای مؤسسه ی کودکان سرطانی ترتیب داده شده بود، داوطلب شدم. شعبده بازهای زیادی آمده بودند. اولین دفعه بود که می خواستم کارهایم را در جمع اجرا کنم. روی صحنه حاضر شدم و کارم را انجام دادم. بنا به دلایلی قبل از شروع نمایش عصی بودم. شعبده بازهای دیگری نیز آمده بودند و از من سؤال می کردند چند وقت است که در این زمینه فعالیت می کنم. فکر می کردند دو یا سه سال است که شعبده بازی می کنم، واقعیت این بود که فقط شش ماه از تمرین هایم می گذشت.»

متیو با استعدادتر از چیزی بود که فکرش را می کرد و آن قدر میل و اشتیاق کافی برای شعبده بازی داشت که به این فکر افتاد آیا می تواند به این مسئله بیش از یک سرگرمی نگاه کند. این جا بود که تقدیر نقشش را

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

ایفا کرد. او طراحی وب برای یک مشتری را به عهده گرفت که در سراسر سنگاپور نمایش شعبده بازی برگزار می کرد. متیو به سرعت نمایش های خود را روی صحنه برد. او بعد از مدتی نسبتاً کوتاه از سرگرم کردن خود دست کشید و با کارهایش جمعیت را شگفت زده می کرد. به زودی از کار شعبده بازی پول زیادی به دست آورد، از زندگی کارمندی رها شد و توانست آزادانه به طراحی وب بپردازد که این امکان را به او می داد تا بیشتر به تمرین ترفندهای شعبده بازی بپردازد و زمان بیشتری برای ماهر شدن در کارش داشته باشد.

تحول در کارش پیوسته بود، به خصوص به این دلیل که درآمد بیشتری داشت. حالا که برای خودش کار می کرد زمان کمتری نسبت به وقتی که کارمند حقوق بگیر بود، صرف کار کردن می کرد. ولی تحول زندگی شخصی اش به این آسانی نبود. «وقتی همسرم فهمید کارم را عوض کرده ام و مشغول شعبده بازی هستم، متشنج و عصبی شد، زیرا فکر می کرد این کار ثبات شغلی ندارد. سرانجام وقتی دید چقدر خوشحال هستم، با این مسئله کنار آمد.»

او هنوز با بدنایی که مرتبط با کارش در سنگاپور است، مدارا می کند. این واقعیت که او یک شعبده باز است معمولاً اولین چیزی نیست که به آن اشاره شود - وقتی با کسی ملاقات می کند یا وقتی با دوستان قدیمی خود معاشرت می کند. برای مثال والدینش تازگی ها متوجه شده اند که او این کار را به صورت حرفه ای انجام می دهد. در حال حاضر، تمرکز او بیشتر روی پرورش و توسعه استعدادهایش است تا جنگیدن با معیارهای فرهنگی و زمان نسبتاً زیادی را صرف پرورش استعدادهایش می کند. اغلب تا ساعت دو یا سه صبح بیدار می ماند و روی ایجاد خطای باصره کار می کند و از روی بهترین مدل های شعبده بازی که تا به حال یافته، چیزهایی یاد می گیرد. «هرگز نمی گویم در این کار قهار هستم. پن و تندر این درجه هستند. من در سطحی هستم که آن قدر خوب است تا بتوانم پول درآورم. من به این مرحله رسیده ام و تا وقتی به آن همه تمرین که تا به حال انجام داده ام فکر نکرده بودم، حس می کردم انرژی کمی را صرف این کار کرده ام؛ برایم مثل یک بازی بود.»

این سرگرمی که متیو لی برای خود انتخاب کرد، او را قادر ساخت تا استعداد ذاتی خود را پرورش دهد. استعدادی که هرگز کشف نمی کرد اگر آن شعبده باز را در کشتی تفریحی نمی دید و اگر از مسیر شغلی مشخصی که داشت خارج نمی شد و در مغازه ی کوچکی در یک فروشگاه توقف نمی کرد. او همیشه جوهر شعبده بازی را در خود داشته است. به هر حال، شرایط محیطی و اراده اش برای این که مخالف موج فرهنگی حرکت کند، باعث شد این استعداد - و شور و هیجانی که به همراه می آورد - که ممکن بود هیچ وقت آشکار نشود، رشد کند.

مخاطرات تحصیلات

احتمال دارد آداب و رسوم و فرهنگ جامعه ی شما در جست و جوی جوهر اختلال ایجاد کند و یا مانع شود. اما اکثر فرهنگ ها یک روند سازمان یافته ی شایسته سازی دارند که خصوصاً برای یافتن - یا نیافتن - استعدادهای طبیعی حائز اهمیت است. از قضا این روندی است که تصور می کرده اید برای کشف آن ها به شما کمک خواهد کرد. منظورم تحصیلات است.

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

در کتاب جوهر درون و همین‌طور در کتاب دیگری که نوشته‌ام، خارج از ذهن خود: یاد بگیریم خلاق باشیم، به صورت گسترده درباره‌ی تحصیلات صحبت شده است. اگر تمایل خاصی نسبت به این مبحث دارید بهترین کار این است که بی‌درنگ هر دو را دانلود کنید. هدف در این‌جا این است که به این نکته اشاره کنم: دو راه وجود دارد که باعث می‌شود تحصیلات آکادمیک اغلب به کشف جوهر منجر شود. اولی سیستم آموزشی بیشتر مراکز است که منجر به چشم‌انداز بسیار محدودی به استعدادها می‌شود. دومی این است که به روش‌های مختلفی که منجر به یادگیری شخصی می‌شود، اهمیت نمی‌دهند.

بیش از آنچه فکر می‌کنید

دانش‌آموزان دقیقاً در مدرسه چه کار می‌کنند؟ بیشتر اوقات پشت میز می‌نشینند، می‌خوانند، می‌نویسند، حساب می‌کنند و تا حدودی مانند یک منشی دون‌پایه عمل می‌کنند. چرا؟ یکی از دلایل اصلی این است که مدرسه‌ها عمدتاً روی انواع مشخص استعدادهای آکادمیک تأکید می‌کنند که شامل فرم‌های خاص استدلال کلامی و ریاضی است. به کرات نیز هوش دانش‌آموزان را با مفهوم کلی IQ یا همان بهره‌ی هوشی می‌سنجند. این نوع استعدادها واقعاً مهم هستند، اما چیزهای بیشتری درباره‌ی استعدادها وجود دارد که نمی‌شود فقط با کار علمی متداول یا تست IQ آن‌ها را آشکار ساخت.

یکی از پیامدهای این سهل‌انگاری این است که مدرسه‌ها اعتبار کمی برای کار غیرعلمی قائل هستند، مانند هنرهای تجسمی و نمایشی، تربیت بدنی و برنامه‌های عملی و «حرفه‌ای». در نتیجه، خیلی از دانش‌آموزان، حتی آن‌هایی که در کار علمی خوب هستند، هرگز دامنه‌ی واقعی استعدادهای خود را کشف نمی‌کنند، مخصوصاً اگر استعدادها در محدوده‌های فراموش شده پنهان باشند.

تمام مدتی که برادرم، درک، مهارتش را در زمینه‌ی مهندسی توسعه می‌داد، اکثراً در مدرسه حواس‌پرت و کسل بود و دچار مشکل می‌شد. هیچ کدام از چیزهایی که او واقعاً در آن‌ها خوب بود در مدرسه به حساب نمی‌آمد و در گزارش‌ها و ارزیابی‌ها توجهی به آن‌ها نمی‌شد. برادرم جدا از استعداد مهندسی‌اش، خود به تنهایی نواختن تعدادی آلت موسیقی مثل پیانو و یوکللی^۱ را یاد گرفت. او آن قدر در موسیقی خوب بود که از ده‌سالگی در کلیسای محله پیانو می‌زد و وقتی بالغ شد در کلپ‌ها و تئاترهای سراسر منطقه به عنوان نوازنده‌ی حرفه‌ای کار می‌کرد. علیرغم استعداد زیاد و آشکارش، همچنان در مدرسه دچار مشکل بود. این مسئله درباره‌ی همه‌ی کسانی که در کارهای دستی استعداد دارند و به اندازه‌ی کار کشیدن از مغز خود، از دستان خود نیز بهره می‌برند صدق می‌کند.

ضمناً چون روش‌های مدرسه دیدگاه محدودی نسبت به این قابلیت‌ها دارند، معمولاً پندار و باور ناتوانی را به گستردگی رواج می‌دهند. برای شش سال، از وقتی پنج‌ساله بودم تا یازده‌سالگی‌ام، به مدرسه‌ی «معلولین جسمی» می‌رفتم. آن‌ها به اندازه‌ی الان حسن تعبیر نداشتند. در کنار کودکانی بودم که انواع ناتوانی‌های جسمی را داشتند - فلج اطفال، فلج مغزی، هیدروسفالی،^۲ آسم، صرع و بسیاری بیماری‌های دیگر. اصلاً به «معلولیت» یکدیگر هیچ توجهی نداشتیم. معیار ما برای دوست شدن با یکدیگر علائق، تمایلات، استعدادها و شخصیت بود. این‌ها چیزهایی بودند که واقعاً اهمیت داشتند. دوستانم بامزه، درون‌بین و حساس بودند، درست مثل بقیه‌ی بچه‌های معلول یا عادی.

گرچه بیرون از مدرسه اغلب ناتوانی‌هایمان ما را متمایز می‌کرد. ما «معلول» بودیم - گویی گونه‌ای دیگر باشیم. معمولاً وقتی انسان‌ها دارای نقص عضو هستند، به جای تمام توانایی‌ها و قابلیت‌هایی که علیرغم مشکل خاص آن فرد در درونش وجود دارد، آن معلولیت است که اول از همه به چشم دیگران می‌آید. به همین دلیل است که ما به جای حرف زدن درباره‌ی کسانی که «یک ناتوانی دارند» درباره‌ی انسان‌هایی صحبت می‌کنیم که «معلول» هستند. یکی از دلایلی که انسان‌ها توسط ناتوانی‌شان مشخص می‌شوند این است که مفهوم توانایی بسیار محدود است. اما محدودیت این مفهوم نه تنها روی کسانی که این «نیازهای خاص» را دارند، روی همه‌ی افراد در آموزش هم تأثیر می‌گذارد. این روزها اگر توانایی‌های واقعی کسی خارج از زمینه‌ی محدود و کنترل‌شده‌ی کار علمی نهفته باشد، ممکن است آن شخص در

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

مدرسه یک تجربه‌ی مایوس‌کننده داشته باشد و به شک بیفتد که آیا واقعاً استعداد خاصی دارد یا نه.

سبک شما چیست؟

دیدگاه محدود نسبت به توانایی‌ها یک مشکل اساسی در آموزش و پرورش متداول است. دومین اشکال، ضعف عمومی برای رو به رو شدن با ویژگی‌های یادگیری انفرادی دانش‌آموز است. قبلاً به این نکته اشاره کردم که یکی از دلایلی که باعث می‌شود احساس کنید استعداد کافی در یک فعالیت خاص ندارید، ممکن است روشی باشد که برای اولین بار با آن رو به رو شده‌اید و مخصوصاً اگر در مدرسه آن را به خوبی انجام نمی‌داده‌اید.

همه‌ی مکالمات با افراد بالغ درباره‌ی روزهای مدرسه مانند این است که یک سلسله‌روایات شکست و ناتوانی را یادآوری کرده باشیم. «هیچ وقت در علوم خوب نبوده‌ام»، «نویسنده‌ی خیلی بدی بودم»، «در کلاس هنر حتی نمی‌توانستم یک تصویر ساده بکشم»، احتمالاً شما نیز این تجربیات مشترک را داشته‌اید. البته شاید در بعضی چیزها خیلی خوب بوده‌اید. برای مثال، ممکن است در ریاضیات خیلی بد بوده باشید. هیچ اشکالی در این قضیه وجود ندارد. من از این موضوع راضی هستم؛ اما ممکن است فکر کنید هیچ استعدادی ندارید، زیرا هرگز به شما یاد نداده‌اند با آنچه فکر می‌کنید و یاد می‌گیرید، ارتباط برقرار کنید.

هر کدام از ما یک مبحث را به طریقی مختلف یاد می‌گیریم و نوع یادگیری ما می‌تواند شدیداً روی طرز تفکرمان درباره‌ی استعدادهایمان اثر بگذارد. در بعضی مدارس، تمام انواع قوانین نظم و انضباط را از طریق سخنرانی‌ها و تمرین‌ها و تست‌های نوشتاری یاد می‌دهند. مثلاً آن‌ها به یادگیرنده‌های بصری، شیمی یاد نمی‌دهند یا برای یادگیرنده‌های حرکتی حساب دیفرانسیل و انتگرال تدریس نمی‌کنند. یادگیری و تدریسی که عمده‌تاً با استفاده از لغات باشد برای این دسته از دانش‌آموزان که ترجیح می‌دهند به این طریق یاد بگیرند، می‌تواند نتیجه‌بخش باشد. حقیقت این است که در بسیاری از مدارس این روش اعمال نمی‌شود. در نتیجه، دانش‌آموزها نسبت به قوانین و روش‌هایی که می‌توانند از آن‌ها لذت ببرند و در آن‌ها پیشرفت کنند، دچار سرخوردگی می‌شوند.

دخترمان کیت، در بیشتر سال‌های مدرسه فکر می‌کرد در شیمی خوب نیست. سپس معلم شیمی آن‌ها عوض شد و همه چیز را تغییر داد. نظر کیت راجع به این تغییر چنین است:

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

«بهترین دانش آموز مدرسه نبودم. خب، این مطلب کاملاً صحیح نیست. باید بگویم از یک مرحله به بعد، علاقه‌ام را از دست دادم. در یک دوره دانش آموز خیلی خوبی بودم. عاشق خواندن و نوشتن، هنر، رقص، گروه کر، علوم و ورزش بودم. حتی اونیفرم پرنقش و نگار مدرسه‌ی انگلیسی هم برایم کوچک‌ترین اهمیتی نداشت. از سال‌های اول مدرسه در ریاضی ضعیف بودم. در مدرسه‌ی ما، شاگردان را با رنگ‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کردند. آبی برای دانش‌آموزان زرنگ بود، سبز برای دانش‌آموزهای متوسط و یک رنگ دیگر سبز هم برای دانش‌آموزان ضعیف. هنوز هم این روش به نظرم خیلی مسخره می‌آید و چون همیشه به دلیل ضعف در درس ریاضی، در گروه سبز دو بودم، با ترس از اعداد و ارقام بزرگ شدم و از هر آنچه با اعداد ارتباط داشت، دوری می‌کردم. دوران سختی در از بر کردن جدول ضرب داشتم، اعداد کسری هنوز هم مرا وحشت‌زده می‌کنند و همیشه در شماره‌گیری تلفن مشکل داشتم. به خاطر ضعف در ریاضی مجبور بودم از کودکی لباس سبز شماره دو را بپوشم و این مسئله به اعتماد به نفسم ضربه زد. پس از مدتی قبول کردم که در ریاضیات بد هستم، بنابراین دیگر هیچ تلاشی برای یادگیری آن نکردم. جدا از این، نمراتم در زبان انگلیسی و فرانسه و هنر خیلی خوب بود و چهار روز در هفته به کلاس باله می‌رفتم، جایی که خیلی در آن خوشحال بودم. صادقانه بگویم، ریاضی برایم در اولویت نبود.

«با این تصور که در ریاضی خوب نیستم به لس آنجلس رفتم. باز هم در گروه ضعیف جای گرفتم (به آن می‌گفتند ریاضیات درجه سه) و این دفعه اصلاً هیچ توجهی به این قضیه نکردم. به ندرت تکالیفم را انجام می‌دادم و بیشتر اوقات در سر کلاس مشغول خط‌خطی و یا طراحی بودم. اگر تلاش نمی‌کردم و نمره‌ام کم می‌شد به این دلیل بود که سعی خود را نکرده‌ام، نه به این دلیل که باهوش نبودم. این یک توجیه خیلی خوب بود و سال‌ها خودم را پشت آن پنهان کردم. جالب این‌جاست که این مسئله برای معلم‌های ریاضی نیز هیچ اهمیتی نداشت و هر سال نمره‌ی قبولی را به من می‌دادند. به زودی دوره‌ی متوسطه را پشت سر گذاشتم و در سال دهم سر کلاس شیمی حاضر شدم.

«تا قبل از فرا رسیدن یادگیری شیمی، همیشه به علوم علاقه داشتم، زیرا تا آن لحظه علوم بر خلاف ریاضی، کاری به اعداد نداشت. بیشتر به این دلیل علوم را دوست داشتم که مقصودش کشیدن تعداد زیادی عکس از چرخه‌ی تبخیر است یا درست کردن چیزهایی مثل یک قایق که بتواند در مخزن آب شناور بماند. شیمی با اعداد بی‌شمار جدول تناوبی و معادلات کسری برایم هیچ جذابیتی نداشت. در حقیقت، مرا وحشت‌زده می‌کرد. در نیم‌ترم اول نتوانستم در شیمی نمره‌ی قبولی بیاورم. در ترم دوم سال دهم، خواندن شیمی را کنار گذاشتم و این کار به نظرم معرکه می‌رسید. مشکل حل شد. تا این‌که در سال یازدهم متوجه شدم باید شیمی سال دهم را دوباره بخوانم و نمره‌ی قبولی بیاورم.

«معلم جدید، خانم میلر، وارد کلاس شد و درس را شروع کرد. تمام پنجاه دقیقه را مشغول نوشتن نامه به دوستم بودم که بغل دستم می‌نشست. همین روال ادامه داشت تا اولین امتحان برگزار شد و البته طبق معمول، من نمره‌ی قبولی نیاوردم. با خودم فکر کردم این مسئله مهم نیست، اما خانم میلر این‌طور فکر نمی‌کرد. خانم میلر بر خلاف دیگر معلم‌ها از این مسئله به راحتی رد نمی‌شد که در کلاسی که همه‌ی شاگردان نمره‌ی قبولی می‌آوردند، یکی مثل من حضور داشته باشد. مرا به دفترش فرا خواند، گفت چون در ردیف آخر کلاس می‌نشینم هیچ توجهی به درس ندارم و تکالیفم را انجام نمی‌دهم. همین‌طور گفت رفتار و برخورد برای کسی با قابلیت‌های من قابل قبول نیست. خجالت‌زده و سرافکنده شدم. هرچند او بحث را تمام نکرد. گفت اگر شرایطش را قبول کنم در اوقات فراقتم و وقت نهار برایم تدریس خصوصی خواهد کرد. شرطش این بود که جلوی کلاس بنشینم و روی شیمی کار کنم. چه کار می‌توانستم بکنم؟ پذیرفتم.

«از هفته‌ی بعد شروع کردیم. هر روز باید نزد خانم میلر می‌رفتم تا درس آن روز را دوره کنیم یا درس جلسه‌ی بعد را از پیش بخوانیم. این برنامه سریع پیش می‌رفت. به طور معجزه‌آسا متوجه شدم وقتی دقت می‌کردم (و در کلاس‌های خصوصی باید دقت می‌کردم، هیچ راه دیگری نداشتم مگر این‌که همین کار را انجام دهم) شیمی را می‌فهمیدم. حتی با کمال تعجب متوجه شدم که به آن علاقه دارم. به حدی به

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

شیمی علاقه پیدا کردم که نه تنها همیشه نمره‌ی خوب می‌گرفتم و به بقیه هم‌کلاسی‌ها کمک می‌کردم، واقعاً در نظر داشتم در دانشگاه رشته‌ی شیمی را انتخاب کنم. مشتاق درس‌های شیمی در سر کلاس و تکالیفش بودم. کتاب آزمایشگاهم را به خوبی پر کرده بودم. تمام معادلات را به درستی حل می‌کردم. حتی دیگر از ارقام هم نمی‌ترسیدم.

«جذب شیمی شده بودم، تنها به این دلیل که یک معلم علاقه‌مند، دانش‌آموزی را که در دیگر درس‌ها عالی بود اما خود را در درس شیمی آشکارا به تنبلی می‌زد، تشخیص داد؛ فقط به خاطر معلمی که متوجه شد من با روش سنتی تدریس در سر کلاس شکوفا نمی‌شوم و آن‌قدر فداکار بود که وقتش را برایم گذاشت تا درس هر جلسه را به طور خصوصی با من دوره کند.

«او از من ناامید نشد و اجازه نداد که من نیز از خودم ناامید شوم. نتیجه‌ی این مسئله فقط در نمراتم نبود؛ اعتماد به نفسم بالا رفت. اگر به خاطر خانم میلر نبود، کل زندگی‌ام را با این باور سپری می‌کردم که در شیمی بد هستم و این‌که نمی‌توانم آن را یاد بگیرم. او چیزی بیشتر از شیمی به من یاد داد. او به من یاد داد اگر برای انجام دادن کاری به اندازه‌ی کافی و به درستی سعی کنم، می‌توانم آن را انجام دهم. این درسی بود که روی همه جوانب زندگی‌ام تأثیر گذاشت.»

سبک یادگیری شما چیست؟ خب، چندین راه برای فکر کردن روی این موضوع وجود دارد. از آن جایی که شواهد فراوانی در این مورد وجود دارد که انسان‌ها ویژگی‌های یادگیری بسیار گسترده‌ای دارند، متخصصان نمی‌توانند در تعریف دقیق آن با یکدیگر توافق نظر داشته باشند. مثلاً دیوید کلب، متخصص علوم نظری، بر این باور است که انسان‌ها می‌توانند در یادگیری این گونه دسته‌بندی شوند: همگرا (شخصی که در به کار بستن نظرات عملی توانایی دارد، یادگیری‌اش از طریق سبکی غیراحساسی است و علائق نسبتاً محدودی دارد)، واگرا (شخصی که تخیلاتی قوی دارد، در زاییدن ایده‌ها و دیدن مسائل از بعدهای مختلف قابل است و محدوده‌ی تمایلات وسیعی دارد)، تحلیل‌برنده (شخصی که توانایی بالایی در خلق الگوهای فرضی دارد، در استدلال‌های استقرایی تفوق دارد و تمایل دارد بیشتر درگیر مفاهیم انتزاعی باشد تا درگیر انسان‌ها)، یا کارگر کمکی (شخصی که بیشترین توانایی‌اش در انجام دادن کارهاست، به راحتی خطر می‌کند، در شرایطی که باید بلافاصله عکس‌العمل نشان دهد به خوبی عمل می‌کند و مشکلات را به طور حسی حل می‌کند).

ریچارد فلدر در تهیه‌ی شاخص سبک‌های یادگیری مشارکت داشته است. او می‌گوید هشت سبک مختلف یادگیری وجود دارد. یادگیرنده‌های فعال مطالب را با به کار بستن آن‌ها در یک سبک و یا توضیح آن‌ها به دیگران به بهترین وجه جذب می‌کنند. یادگیرنده‌های انعکاسی ترجیح می‌دهند مطالب را قبل از این‌که کار دیگری با آن‌ها انجام دهند، بررسی کنند. یادگیرنده‌های احساسی دوست دارند واقعیات را بفهمند و می‌خواهند در جزئیات خوب باشند. یادگیرنده‌های درون‌یاب تمایل دارند ارتباط بین مسائل را مشخص کنند و به راحتی مفاهیم را جذب می‌کنند. یادگیرنده‌های بصری آنچه را که دیده‌اند به خوبی به خاطر می‌آورند در حالی که یادگیرنده‌های کلامی در توضیح و تفسیرهای نوشتاری و گفتاری بهتر هستند. یادگیرنده‌های متوالی روشی را دنبال می‌کنند که در آن از یک قدم منطقی به قدم بعدی می‌روند، در حالی که یادگیرنده‌های جامع جهش‌های ادراکی دارند و تا زمانی که مطلبی برایشان به خوبی جا بیفتد، مدام اطلاعات دریافت می‌کنند.

VARK یک رهنمود برای یادگیری سبک‌هایی است که در حول پرسشنامه‌ای که نیل فلمینگ طراحی کرده بود، می‌چرخد. در این جا شرکت‌کننده‌ها را در چهار گروه دسته‌بندی می‌کنند: بصری (دریافت اطلاعات از طریق نمودار، نقشه، جدول و غیره)، شنواری/سمعی (دریافت اطلاعات از طریق سخنرانی، نطق‌های ضبط‌شده، گفت‌وگو و مذاکره و غیره)، خواندنی/نوشتنی (دریافت اطلاعات از طریق متن، کتاب، اینترنت، اسلایدهای آموزشی و مشابه آن‌ها)، و حرکتی (دریافت اطلاعات از طریق تجربیات شخصی ملموس و عینی).

می‌توانید پرسشنامه‌ی VARK را به راحتی از آدرس زیر تهیه کنید:

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

<http://www.vark-learn.com/english/page.asp?p=questionnaire>

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

این روش و دیگر روش‌های ارزیابی سبک‌های یادگیری می‌توانند چیزهایی را که درباره‌ی سبک یادگیری خود از آن‌ها غافل بوده‌اید، آشکار سازند. وقتی مجهز به این ارجحیت باشید، شاید بخواهید محدوده‌ی چیزهایی را که در آن‌ها خوب هستید توسعه دهید.

در حالی که کلب، فلدر و فلمینگ هر کدام نمونه‌های متفاوتی ارائه کرده‌اند (و نمونه‌های بیشمار دیگری هم وجود دارند)، همه‌ی آن‌ها بر سر دو چیز با یکدیگر توافق دارند. اول این که تعداد کمی از انسان‌ها، همیشه فقط یک سبک یادگیری دارند؛ هر کدام از ما به نوعی همه‌ی این سبک‌ها را به کار می‌بریم تا به نتیجه‌ی یادگیری مطلوب برسیم. دوم این که اکثر انسان‌ها می‌خواهند از جایی شروع کنند. ممکن است در حین یادگیری از یکی از روش‌های بصری، سمعی، خواندنی یا حرکتی استفاده کنیم، اما وقتی سبک یادگیری متناسب با خود را به کار بندیم، یادگیری به اوج می‌رسد. اگر از طریق بصری بهتر یاد می‌گیرید، ذهن شما آن قدر در اطراف پرسه می‌زند تا استاد شروع کند به کشیدن طرحی روی تخته.

از نظر دانش‌آموزان ممکن است یک معلم خیلی حرف بزند و معلمی دیگر روی تصاویر تأکید داشته باشد. هرگز به تاریخ علاقه نداشته‌اید؟ شاید به این دلیل که سبک یادگیری‌تان بصری است و تا به حال کسی به شما کمک نکرده تا گذشته را به طور مؤثر «بینید». آیا در انجام دادن کارهایی که باید با کمک دست صورت بگیرد کم‌حوصله هستید؟ شاید سبک یادگیری‌تان خواندنی/نوشتنی است و هیچ وقت نمی‌خواهید چیزی را با دست درست کنید مگر این که اول مطالعه‌ی دستورالعمل آن را به پایان رسانده باشید.

خیلی از ما آرزو داریم در شاعری، طراحی گرافیک، درست کردن کوکتل یا میلیون‌ها چیز دیگر خوب باشیم، اما از انجام دادن آن‌ها سر باز می‌زنیم چون در اولین تجربه در امتحان کردن آن‌ها با شکست رو به رو شده‌ایم. فروشنده‌ای که یک دوربین فیلمبرداری به شما فروخت سعی می‌کرد با توضیح و تفسیر، طرز کار آن دوربین را به شما یاد دهد در حالی که برای شما فقط کافی بود تا آن را در دست بگیرید. دوستی که سعی داشت به شما بافتنی یاد بدهد، یکراست سراغ استفاده از میل‌های بافتنی رفت بدون این که مفهوم آن را توضیح دهد. اگر این تجربیات مطابق با سبک یادگیری شما نبوده است به احتمال خیلی زیاد تنها گوشه‌ای از آن مفهوم را درک کرده‌اید.

اخیراً یکی از دوستانم تجربه‌ی دخترش را در دانشکده، سر کلاس آمار برایم شرح داد. او آن قدر از تجربیاتش در دوره‌ی متوسطه در ارتباط با ریاضی ترس داشت که در دانشگاه واحد ریاضی را تا سال آخر برنداشت. اولین روز با ترس و دلهره وارد کلاس شد و معتقد بود تا پایان آن ترم هر دقیقه را با ترس و دلهره سپری می‌کند. در هر صورت استاد آمار او را با معادلات و قضیه‌های ریاضی به باد پرسش نگرفت. در عوض داستان‌هایی تعریف کرد از موقعیت‌های مختلف که کاربرد عملی آمار را توصیف می‌کرد. این دختر جوان که ریچارد فلدر احتمالاً او را در زمره‌ی یادگیرنده‌های درونگرا قرار خواهد داد، روابط بین این روایت‌ها را با ریاضی به خوبی درک کرد. از زمان تحصیل، در دبستان تا آن روز، این اولین دفعه بود که مفهوم واقعی یک روش ریاضی را «درک» می‌کرد. هیچ کدام از این‌ها باعث نشد که او به جای شغل روزنامه‌نگاری تصمیم به اخذ دکترا در رشته‌ی الگوهای آماری بگیرد، ولی به او کمک کرد تا این واحد را با نمره‌ای خوب بگذراند.

برای این که بتوانید از قابلیت‌های خود بیشترین بهره را ببرید، باید سبک یادگیری خود را محترم بشمارید و از آن برای کشف تمام علائق ممکن استفاده کنید. زمانی که قبول کنید چگونگی دانستن، جزء حیاتی آنچه که می‌دانید است، آزاد خواهید بود تا آن را در مورد تمام قوانین ممکن که متناسب با تخیل شماست به کار بندید.

توجه و دقت کنید

چشم‌پوشی از سبک یادگیری کودک می‌تواند در دوران مدرسه برای او عواقبی جدی در پی داشته باشد. یک مثال، ادعای همه‌گیری بیماری اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) - است. منظور ما اشتباه برداشت نکنید. من نگفتم چیزی به نام ADHD یا ADD (اختلال کم‌توجهی) وجود ندارد. متخصصان

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

سلامتی بر سر این مسئله با یکدیگر توافق دارند که چنین بیماری‌ای وجود دارد. مقصود من درصد تشخیص این بیماری است. بر طبق گزارش والدین در ۲۰۰۷ تقریباً برای ۱۰ درصد یا به عبارتی ۵/۴ میلیون انسان بین چهار تا هفده سال، بیماری ADHD تشخیص داده شده است. درصد کودکانی که والدین آن‌ها بیماری ADHD را گزارش دادند بین سال‌های ۲۰۰۳-۲۰۰۷ حدود ۲۲ درصد افزایش داشته است. درصد بیماری ADHD بین سال‌های ۱۹۹۷-۲۰۰۶ هر سال حدود میانگین ۳ درصد افزایش داشته است و از سال ۲۰۰۳-۲۰۰۷ افزایش این میانگین به ۵/۵ درصد رسید. این خبر برای شرکت‌های تولید دارو بسیار خوشایند است. بنا بر گزارش مؤسسه‌ی سلامتی آی ام اس - پایگاه اطلاع‌رسانی دارو - پزشکان در ۲۰۱۰ در ایالات متحده، ۵۱/۵ میلیون نسخه برای بیماری ADHD تجویز کرده‌اند که مجموعاً مبلغی معادل ۷/۴۲ میلیارد دلار می‌شود؛ ۸۳ درصد افزایش نسبت به فروش ۴/۰۵ میلیاردی در ۲۰۰۶.

آیا دلایل معتبری برای میزان بروز روزافزون بیماری ADHD وجود دارد؟ امکانش است. رژیم غذایی شاید یک عامل باشد و به ویژه مصرف گسترده و بیش از معمول غذاهای حاوی قند و نوشیدنی‌های شیرین. عامل دیگر ممکن است گرایش اجباری به فرهنگ دیجیتال باشد. ساعت‌ها نشستن در مقابل مانیتور، تغییرات سریع توجه و عملکرد چندتکلیفی متداوم را به دنبال خواهد داشت. این دو عامل می‌تواند در شیوع روزافزون ADHD به حساب آید. به حتم دو دلیل دیگر نیز وجود دارد.

حال که ADD و ADHD به یک بیماری کاملاً تبلیغ‌شده تبدیل شده‌اند، لحظه‌ای که کودکی کسل و پریشان به نظر می‌رسد همه به دنبال نسخه‌ی پزشک می‌روند. بعضی از موارد درباره‌ی این بیماری ممکن است درست و معتبر باشد؛ ولی خیلی از موارد این‌طور نیست. چندین تحقیق و پژوهش نشان می‌دهد در بسیاری از موارد، ADD و ADHD بعد از یک بررسی و بازبینی خیلی مختصر تشخیص داده شده‌اند.

همین‌طور بسیاری از کودکان در مدرسه کسل و بی‌قرار هستند. این مسئله به این دلیل نیست که آن‌ها بیمار هستند، بلکه آن‌ها فقط کودک هستند و آنچه باید در مدرسه انجام دهند واقعاً کسل‌کننده است. فکر می‌کنم هنرپیشه و کمدین امریکایی، فیلیس دیلر، یک بار گفت که سه سال اول زندگی یک کودک را صرف آموزش راه رفتن و حرف زدن به او می‌کنیم و بعد از آن دوازده سال در مدرسه به آن‌ها می‌گوییم بنشینند و دهانشان را ببندند. نباید تعجب کنیم که خیلی از آن‌ها بگویند این شرایط سخت است. کودکان انرژی فیزیکی بالا و کنجکاوی عمیقی نسبت به دنیای اطراف خود دارند.

اغلب از والدین کودکانی که به بیماری ADHD مبتلا هستند می‌پرسیم آیا فرزندشان همیشه در تمرکز کردن مشکل دارد. اغلب این کودکان چنین مشکلی ندارند. وقتی کاری را انجام می‌دهند که دوست دارند، ساعت‌ها روی آن تمرکز می‌کنند و به ندرت نگاهشان به اطراف می‌افتد. این فعالیت‌ها ممکن است هر چیزی باشد مثل نوشتن یک قطعه موسیقی یا شعر، کار کردن با حیوانات یا انجام دادن آزمایش‌های مختلف. وقتی این کودکان در جوهر خود هستند هیچ نشانه‌ای از بیماری ADHD ندارند. اگر والدین، معلم‌ها و دیگران این شرایط را بپذیرند و به طور گسترده روی سبک یادگیری و مفهوم میزان هوش کار کنند، شک ندارم بسیاری از موارد بیماری به ظاهر ADHD از بین خواهد رفت.

خودتان باشید

خودداری از هوش کلیشه‌ای در تحصیلات و کشف استعدادهای بالقوه می‌تواند مسیر زندگی شما در جهت‌هایی ژرف باشد. هانس زیمر آهنگساز که برنده‌ی جوایز اسکار و گرمی است، بیش از صد موسیقی متن فیلم از جمله شیرشاه، شوالیه تاریکی، گلادیاتور و تلقین را ساخته است. او در آلمان و سپس در انگلیس بزرگ شد و در هر مدرسه‌ای که می‌رفت دانش‌آموزی مشکل‌ساز بود. او پنج بار مدرسه‌اش را عوض کرد و بنا به گفته‌ی خودش از همه‌ی آن‌ها اخراج شد. عمدتاً در کلاس بی‌قرار و کسل بود و جورا مختل می‌کرد، نسبت به کل فعالیت‌های مدرسه بی‌توجه بود و آن‌ها را عذاب‌آور می‌دانست. او می‌گوید اگر در آن زمان بیماری ADHD و داروهای درمانگرش شناخته شده بود، بی‌شک او را درمان می‌کردند. تنها فعالیتی که توجه او را مستمرانه به خود معطوف می‌داشت، موسیقی بود. نه در مدرسه بلکه در خانه. جایی که اطرافش نوای موسیقی بود و می‌توانست همیشه پشت پیانو بنشیند و قطعه‌های خود را بسازد. به محض این که توانست، مدرسه را رها و راهش را به عنوان نوازنده‌ی راک انتخاب کرد. از یک گروه به گروهی دیگر می‌رفت. سرانجام در دهه‌ی ۱۹۷۰ با همکاری در گروه باگلز و تولید آهنگ پرفروش «ویدئو ستاره‌ی رادیویی را کشت» به اولین موفقیت تجاری خود دست یافت.

در آن هنگام، آهنگسازی متن فیلم برای هانس یک اندیشه‌ی بعید بود، چرا که نمی‌توانست و هنوز نیز نمی‌تواند نت‌خوانی کند. نقطه‌ی بزرگ تغییر در زندگی‌اش زمانی به وجود آمد که یک نفر از او برای استفاده از سینت سایزر موگ کمک خواست. برای هانس این یک مکاشفه بود. او دریافت که نسبت به این نسل جدید تولید صدا حسی درونی دارد و تحت تأثیر قابلیت‌هایش قرار گرفت. کارش را با ساختن موسیقی متن تبلیغات و فیلم‌های کوتاه مستقل دنبال کرد و عاقبت به هالیوود راه یافت. او اینک به آهنگساز پیشرو برای فیلم‌های پرطرفدار در دنیا تبدیل شده است و تمام کارگردان‌ها از سراسر دنیا به دنبال قطعه‌های موسیقی الهام‌بخش، قدرتمند و بسیار احساسی او هستند.

استودیوی هانس در سانتامونیکا واقع شده و فضای آن تلفیقی حیرت‌آور از تکنولوژی پیشرفته و یک اتاق مطالعه‌ی قدیمی است، چیزی بین مرکز کنترل عملیات ناسا و کتابخانه‌ی یک ویلای قدیمی. همان‌طور که با هانس جلوی مانیتور بزرگ اچ دی و ردیف‌های کامپیوتر که با آن‌ها آهنگ می‌سازد نشسته بودیم، او توضیح داد که هنوز موسیقی را با روش متداول آن نمی‌خواند. «اما اگر مرا جلوی یک کامپیوتر بگذارید که حاوی زبان موسیقی کامپیوتری باشد، می‌توانم آن را بلافاصله برایتان بخوانم. به نظر من هر کس روشی برای خود پیدا می‌کند تا با استفاده از آن مکانیزم‌ها را به خدمت خود درآورد. حتی اگر این به معنای اختراع دوباره‌ی چرخ برای چندمین دفعه باشد، آن را انجام می‌دهیم. نکته‌ی دیگری که درباره‌ی من وجود دارد و فکر می‌کنم مهم‌ترین چیز در توصیف من باشد، این است که من ساز می‌نوازم.»

زیمر از سال‌های کودکی شروع به نواختن پیانو کرد و به سرعت مشغول آهنگسازی شد. بنابراین قادر نبود به مطالعه‌ی موسیقی بپردازد و البته این موضوع مانع پیشرفتش نشد. شاید این یک تفوق باشد؛ زیرا هانس به گونه‌ای به موسیقی نگاه می‌کند که تا به حال هیچ معلمی نتوانسته آن را به او یاد دهد. زیمر تحت تعلیم چندین استاد بوده است، ولی آن‌ها موسیقیدان‌های نامور سبک کلاسیک نبوده‌اند. در عوض، او از یک آرشینکت بزرگ الهام گرفته است.

«استعداد واقعاً خوبی در رابطه با الگوها، دیسه‌ها و معماری دارم. چیزهایی که درباره‌شان می‌نویسم و آن‌ها را الهام‌بخش می‌دانم، برگرفته از آثار معماری نورمن فاستر و فرانک گری است. واقعاً دوست دارم بناهای آن‌ها را تماشا کنم و ببینم چگونه اشیاء در کنار هم قرار داده‌اند و بیشتر اوقات وقتی به قطعه‌های موسیقی خود نگاه می‌کنم - آشکارا منظورم نت‌نویسی آهنگ نیست، بلکه در کامپیوتر - به شکل آن نگاه می‌کنم و وقتی الگوها و شکل آن درست به نظر برسد معمولاً درست هم شنیده می‌شود. عاشق راییش تاگ، ساختمان پارلمان آلمان، در برلین هستم که نورمن فاستر معماری کرده است. او رقت و هراس ساختمان زشت و قدیمی آلمان را از بین برد، ساختمانی که تاریخچه‌ای ناخوشایند داشت و سپس آن گنبد شیشه‌ای خارق‌العاده‌ی مدرن را جایگزین کرد. روشی که او در ترکیب و آمیزش سبک قدیم و جدید

یافتن جوهر درون | فصل سه: چطور می دانید؟

به کار برده، همان نگاهی است که همیشه به سبک موسیقی ام دارم. منظورم این است که همیشه در چهارچوب موسیقی کلاسیک آلمان هستم و در عین حال سعی دارم تکنولوژی مدرن، راک اند رول و الکترونیک را در آن بیامیزم.

«کار جالبی است زیرا مردم خواهند گفت: "این آهنگسازها چه کسانی هستند که روی تو تأثیر گذاشته اند؟" و من می توانم به همه ی آن ها اشاره کنم. اما همین طور می توانم به آرشیوهای زیادی نیز اشاره کنم. آن ها روی من تأثیر نگذاشته اند، بلکه برایم الهام بخش بوده اند. در پایان روز، آنچه انسان واقعاً می خواهد یک نفر است که برایش الهام بخش باشد، نه کسی که رویش تأثیر بگذارد.»

موسیقی برای هانس زیمر یک احساس زودگذر نبود: موسیقی یک گذرگاه به سوی معنای زندگی و کامیابی بود. او برای یافتن این گذرگاه مجبور بود بر مسائل کلیشه ای زیادی چیره شود - مانند باورها درباره ی هوش و تحصیلات عالی، روش های استاندارد نوازندگی و آهنگسازی در زمینه ی منتخب خودش. موسیقی در خانواده ی زیمر از اهمیت زیادی برخوردار بود و او آشکارا تمایل ذاتی نسبت به این هنر داشت، اما دستاوردهای منحصر به فردش نتیجه ی به خدمت گرفتن استعدادهای خودش و خواستار بودن کشف مرزهای جدید آثار خلاقانه ای بود که استعدادهایش به همراه آورد.

منتظر غیرمنتظره باشید

برای یافتن جوهر باید با اعتقاداتتان درباره ی خود به مبارزه برخیزید. در هر سنی که باشید، احتمالاً داستانی درونی برای خود ساخته اید، درباره ی آنچه می توانید انجام دهید و آنچه نمی توانید انجام دهید؛ آنچه در آن خوب هستید و آنچه در آن خوب نیستید. البته شاید حق با شما باشد، ولی بنا به تمام دلایلی که تا به حال درباره شان بحث کردیم، ممکن است گمراه شده باشید. قسمتی از آنچه باعث می شود بدانید در حال حاضر کجا هستید این است که بدانید چطور به این جا رسیده اید. بنابراین، اگر به استعدادهای خود در محدوده ای خاص شک دارید، به این موضوع فکر کنید که این شک برای اولین بار چطور به وجود آمده است. آیا راه های دیگری برای پرورش این استعدادها وجود دارد که بیشتر از آن ها لذت ببرید و در حین این روند غافلگیر شوید؟ و تمام استعدادهایی که تا به حال هرگز به کار نبسته اید چه؟ چگونه می توانید تعداد بیشتری از آن ها را کشف کنید؟ قبل از رفتن به فصل بعد، این تمرین را انجام دهید.

تمرین نش: منشعب شدن

- یک کلاژ یا فهرست از استعدادهایی درست کنید که در دیگران می بینید، اما نمی دانید خودتان صاحب آن ها هستید یا نه.

- استعدادهایی را که به آن ها علاقه مند هستید با یک رنگ دیگر مشخص کنید تا آن ها را در خود کشف کنید و اگر می توانید پرورش دهید.

- یک کلاژ یا فهرست از فعالیت هایی درست کنید که فکر می کنید در ارتباط با این استعدادها هستند.

- دور فعالیت هایی که دوست دارید امتحان کنید، یک دایره بکشید.

- یک فهرست دیگر تهیه کنید و قدم های عملی برای انجام دادن این فعالیت ها را در آن جای دهید.

قبل از این که به فصل بعد برویم چند سؤال مطرح می کنم تا کمی درباره ی آن ها فکر کنید.

- چگونه به بهترین وجه ممکن فکر می کنید و یاد می گیرید؟

- آیا تا به حال کسی به شما گفته در چیزی خوب هستید که خودتان اصلاً آن را در نظر نگرفته بودید؟

- آیا تا به حال از انجام دادن کاری اجتناب کرده اید، فقط به این دلیل که فکر کرده اید در انجام دادن آن خوب نیستید؟

- آیا تا به حال سعی کرده اید چیزی را که در آن «خوب نیستید» با روشی جدید انجام دهید؟

- آیا فعالیتی وجود دارد که احساس کنید بتوانید در آن خوب باشید، اگر فرصت به دست آورید و به درستی روی آن کار کنید؟

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

فصل چهار: چه چیزهایی را دوست دارید؟

اگر تمرین‌های قبل را انجام داده و روی پرسش‌ها فکر کرده باشید، احتمالاً باید ایده‌ی روشن‌تری درباره‌ی ضعف‌ها و قدرت‌های طبیعی خود - استعدادهایتان - به دست آورده باشید. اما در جوهر خود بودن فقط به این معنا نیست که در انجام دادن کاری خوب باشیم. خیلی از انسان‌ها کارهایی را انجام می‌دهند که در آن‌ها خوب هستند اما برایشان هیچ اهمیتی ندارد. در جوهر خود بودن بدین معناست که انجام دادن آن کار را دوست داشته باشید. پس احساسات چه می‌شوند؟ چرا مهم است که تمایلات خود را پیدا کنید؟ و چطور می‌توانید این کار را بکنید؟

بسیاری از افرادی که با آن‌ها درباره‌ی جوهر صحبت کرده‌ام، خاطرنشان شده‌اند که درباره‌ی مفهوم احساسات و تمایلات، کمی مشکل دارند. مشکل بعضی‌ها این است که مفهوم این لغت را برق زدن چشم و ضربان تند قلب تصور می‌کنند و نمی‌دانند آیا در این مورد قابلیت لازم را دارند یا نه و تا چند وقت می‌توانند این‌طور باشند. برای برخی دیگر این لغت سؤالات بسیاری به دنبال دارد. در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم:

- اگر هیچ احساسی نداشته باشم چه؟

- اگر چیزی را دوست داشته باشم که در انجام دادنش خوب نباشم چه؟

- اگر چیزی را که دوست دارم از نظر اخلاقی در موردش مطمئن نباشم چه؟

- چه کسی نظافت دستشویی‌ها را به عهده می‌گیرد و شغل‌های پایین و ناخوشایند را انتخاب می‌کند؟

- از کجا بفهمم جوهرم را پیدا کرده‌ام؟

تا پایان این فصل، به همه‌ی این پرسش‌ها پاسخ خواهیم داد. اما برای این کار ابتدا باید مفهوم احساس را شرح دهم، این که چطور با مفهوم‌های دیگر مانند عشق و روحیه در ارتباط است و معنای واقعی‌اش در ارتباط با جوهر چیست.

اما قبل از آن کمی درباره‌ی خودتان و کارهایی که دوست دارید و یا دوست ندارید انجام دهید، فکر کنید. این تمرین را که افکارتان را درباره‌ی استعدادهایتان شکل می‌دهد، انجام دهید.

تمرین هفت: از چه چیزهایی لذت می‌برید؟

- دوباره به فهرستی که در تمرین چهار درست کرده‌اید و نشان می‌دهد در چه کارهایی خوب هستید، نگاهی بیندازید. به فهرست فعالیت‌هایی نگاه کنید که نشان می‌دهد کدام استعدادها می‌توانند به کار بیایند. اگر دوست دارید با توجه به تمرین پنج و یا ایده‌های دیگری که به ذهنتان می‌رسد، فهرست را تغییر دهید یا چیزی به آن اضافه کنید.

- از خود پرسید چیزهایی که در انجام دادنش خوب هستید:

۱. واقعاً از آن لذت می‌برید؟

۲. برایتان اهمیتی ندارد؟

۳. از آن لذت نمی‌برید؟

- مانند قبل برای هر کدام از این سه احساس یک رنگ مجزا انتخاب کنید و هر کدام از فعالیت‌هایی را که در آن خوب هستید با توجه به احساسات با آن رنگ مشخص کنید.

- روی یک صفحه‌ی کاغذ مجزا سه ستون یا سه دایره‌ی بزرگ رسم کنید و چیزهایی را که در آن خوب هستید، بنا به احساس مشخص شده در آن‌ها قرار دهید.

این صفحه‌ی کاغذ را نزدیک خود نگاه دارید. دوباره به این تمرین برخوایم گشت و آن را توسعه خواهیم داد. حالا مفهوم احساس را با شرح یک داستان روشن خواهیم کرد.

احساس پرشور

بیشتر اشخاص در دادن یک چکش به دست کودکی چهارساله تردید می‌کنند. خطرات ناشی از این کار، خطرات محیطی تا خطرات جسمی را در بر می‌گیرد. وقتی پدر بزرگ امیلی کامینز چکشی را به دست او داد، هیچ فاجعه‌ای رخ نداد - اما احساسات امیلی را شعله‌ور ساخت.

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

او به من گفت: «ساعت‌ها با پدر بزرگم در اتاقک ته باغ بودیم. کاملاً مجذوب خلاقیت پدر بزرگم بودم و این‌که چطور می‌توانست وسایل به دردخور را انتخاب کند، آن‌ها را اوراق کند و برای من و دیگر نوه‌هایش اسباب‌بازی بسازد. وقتی بزرگ‌تر شدم، او به من چیزهایی یاد داد. کارم را با میخ زدن روی میز کار شروع کردم. وقتی در دوره‌ی متوسطه بودم، می‌دانستم چگونه با ماشین تراش کار کنم و برای خودم وسایل بازی درست می‌کردم. در وجودم نوعی شیفتگی نسبت به پیدا کردن وسایل اضافه دارم و نوعی هیجان برای ساختن چیزهای جدید و حس تحسین برای اختراع آن‌ها.»

امیلی بلافاصله متوجه شد ذوقش را کشف کرده، گرچه شاید به عنوان یک کودک مدرسه‌ای مفهوم آن را این‌طور برداشت نمی‌کرد. او بلافاصله احساس «سرزندگی» کرد و متوجه شد که هیچ چیز دیگر او را به این اندازه سر ذوق نمی‌آورد. «پدر بزرگم شعله‌ی خلاقیت را در وجودم روشن کرد که امیدوارم هرگز خاموش نشود. او به من اجازه داد کارهایی را بکنم که دیگر کودکان مجاز به انجام دادنش نبودند. او این فرصت را به من داد تا اشیای مختلف را از هم جدا کنم و آن‌ها را دوباره کنار هم بچینم. او چالش‌های کوچکی پیش رویم می‌گذاشت و من در ساختن اشیای به روش‌های مختلف بسیار خلاق بودم. وقتی پدر بزرگم علاقه‌ام را دید، شوق بیشتری برای راهنمایی من نشان داد و اجازه داد بیشتر و بیشتر روی آن‌ها کار کنم. او به من اطمینان داشت و ماشین‌آلاتش را در اختیارم می‌گذاشت و همه چیز را به خوبی به من یاد داد. بعضی اوقات اشتباه می‌کردم - انگشتم را روی دیسک چرخ سنباده می‌گذاشتم و پوستش رنده می‌شد - ولی نمی‌توانم هیجانم را در آن زمان توصیف کنم. اگر پدر بزرگم مرا تشویق نمی‌کرد هرگز نمی‌فهمیدم تکنولوژی چیست، زیرا آن را در مدرسه یاد نمی‌دهند.»

زمانی که امیلی وارد دبیرستان شد در مسابقات فنی شرکت می‌کرد. او همین‌طور هدفش را پالایش داده بود. از جایی که زمانی محل اختراع و ساخت اسباب‌بازی برای خود و دیگر بچه‌های فامیل بود، می‌خواست به جایی برسد که ساخته‌هایش مرتبط به مشکلات واقعی دنیا بشوند. در اولین رقابت استانی، مشکل پدر بزرگش را در نظر گرفت که به دلیل ابتلا به آرتروز به سختی می‌توانست لوله‌ی خمیردندان را فشار دهد. امیلی برای پدر بزرگش یک دستگاه اتوماتیک ساخت. «در نهایت، بعضی از کارشناسان صنعتی مرا مورد داوری قرار دادند. سخت وحشت‌زده شده بودم چون هرگز دوست نداشتم در جمع سخنرانی کنم. بعد از سخنرانی‌ام داورها شروع کردند به انتقاد از من، همان لحظه دریافتم قادر به سخنرانی هستم. اختراعم را واقعاً قبول داشتم و در مورد آن هیجان‌زده بودم و این اعتماد به نفس به عرصه‌ی ظهور رسید. در آخر مرا برنده اعلام کردند چون گفتند احساس و هیجانی واقعی نسبت به اختراعم داشته‌ام، احساسی که خیلی با احساسات دیگر شاگردان مدرسه‌ای فرق دارد، زیرا دیگر شاگردان اشیای معمولی مانند قفسه برای دستگاه‌های بازی و امثال آن ساخته بودند.»

امیلی در آخرین رقابت، قبل از این‌که وارد دانشگاه شود شکست خورد. «تصمیم گرفتم محض خنده یخچالی بسازم که با جریان الکتریسیته کار کند. معلم واقعاً نگران بود زیرا این رقابت آخرین قدم برای ورود به دانشگاه بود. او گفت: "اگر این یکی را خراب کنی در دروس خواهی افتاد." چالش برای من دقیقاً همین جا بود.

«برای انجام دادن آن، همه کار کردم. با شرکت‌ها جلسه‌ی مذاکره گذاشتم. تحقیق کردم. می‌دانستم که در انجام دادنش موفق می‌شوم. طرح یک یخچال واقعاً ساده را در ذهن داشتم که بر اساس تبخیر کار کند. حتماً می‌دانید سال‌هاست که این روش شناخته‌شده است و هرگز ادعا نمی‌کنم این من بودم که روش تبخیر را اختراع کردم! این روند شامل انتقال حرارت می‌شود. یک محفظه‌ی کاملاً خشک وجود دارد که کاملاً تمیز است و می‌شود از آب کثیف برای خنک کردن مواد داخل یخچال استفاده کرد.»

این طرح موفقیتی چشمگیر بود اما درباره‌ی تأثیر این کار روی آینده‌ی تحصیلی امیلی حق تا قسمتی با معلمش بود. درحالی که مراکز علمی از وجود امیلی خوشحال بودند او به این نتیجه رسید که در مورد آن‌ها چنین حسی ندارد. او گفت: «قلب و احساسم به هیچ عنوان با این کار نبود.» در عوض، او دانشگاه را به تأخیر انداخت و سپس به والدینش اعلام کرد که قصد دارد برای انجام دادن اختراعات پیچیده‌تر به

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

افریقا سفر کند.

«یک برنامه‌ی شغلی نوشتم. تا قبل از آن هرگز یک برنامه‌ی شغلی ننوشته بودم، بنابراین نزد معلم بازرگانی‌ام رفتم و یک برنامه‌ی خیلی ساده نوشتیم. ۵ هزار پوند برنده می‌شدم به این دلیل که احساس و عزم راسخم به من می‌گفت آنچه ساخته بودم به یک موفقیت بزرگ تبدیل می‌شد. یک کار داوطلبانه انجام می‌دادم چون در آن هنگام هجده ساله بودم و با خانواده‌ام این طور به توافق رسیده بودیم. به نامیبیا رفتم و با جوانی که خوابگاه دانشجویی داشت مشغول به کار شدم. او مرا به محله‌ای در نامیبیا در وینتوک برد که در آن جا می‌توانستم یخچال‌م را امتحان کنم. این موضوع را به خانواده‌ام نگفتم چون واقعاً وحشت‌زده می‌شدند. کارم را با آموزش مردم برای چگونگی ساخت یخچال‌هایم آغاز کردم. از منابع و مواد محلی استفاده می‌کردم و با این خانم‌ها وارد معامله شدم و آن‌ها ایده‌ام را پذیرفتند. در حال حاضر، از یخچال‌های من در نامیبیا، افریقای جنوبی، زیمبابوه و بوتسوانا استفاده می‌شود.»

امیلی کامینز از سال‌های کودکی از احساساتش با آغوش باز استقبال کرد و همچنان به پرورش این حس با روش‌های محسوس و ژرف ادامه داد. داستان امیلی و دیگر شخصیت‌های ذکرشده در این کتاب طبیعت احساسات را به ما نشان می‌دهند، خصوصاً وقتی با جوهر در ارتباط باشند.

احساس چیست؟

لغت «احساس» در زبان انگلیسی داستان جالبی دارد. ریشه‌ی آن از لغت یونانی *paskho* به معنای «رنج کشیدن» و «تحمل کردن» آمده است. بدین ترتیب، مسیحی‌ها از این لغت برای اشاره به رنج مسیح استفاده می‌کرده‌اند. در طی سال‌ها، معنای آن تقریباً متضاد شد. امروزه احساس به تمایل عمیق شخصی برای چیزی گفته می‌شود؛ یک الهام یا میل طبیعی قوی که منجر به هیجان و انجام دادن کاری پرمحتوا می‌شود. احساس گونه‌ای از عشق است، به همین دلیل کسانی که در جوهر خود هستند غالباً می‌گویند آنچه را که انجام می‌دهند دوست دارند.

انواع بسیار زیادی از عشق وجود دارد. عشق به خانواده، عشق شاعرانه، عشق جنسی، عشق به دوستان، مکان‌ها، اشیا و فعالیت‌های مختلف. در زبان انگلیسی از واژه‌ی «عشق» برای نشان دادن علاقه استفاده می‌کنند، از علاقه به دونات گرفته تا علاقه به همسر. بنابراین، وقتی در جوهر خود هستید کدام نوع عشق را حس می‌کنید؟

خوشبختانه برخی زبان‌ها درجه‌بندی بهتری دارند که می‌توانند در این راه به ما کمک کنند. برای مثال، در یونان باستان چهار لغت برای عشق وجود دارد. *Agape* در کل به معنای حس نیک‌خواهی برای بشریت و کسانی است که برایشان احترام زیادی قائل هستیم. نزدیک‌ترین لغت در زبان انگلیسی به آن، واژه‌ی «charity» به معنای نیکوکاری است؛ عشق خیرخواهانه نسبت به دیگران. *Eros* عشق رؤیایی و تمایل جنسی نسبت به یک فرد دیگر است. *Storge* به معنای علاقه‌ی ذاتی است که بین والدین و فرزندان وجود دارد و همین‌طور علاقه به کسانی که برای ما عزیز هستند مثل دوستان نزدیک. *Philia* یعنی دوستی و صداقت با دیگران. همین‌طور به معنای تمایل ذاتی نسبت به اشیا یا فعالیت‌های خاص است.

در واقع، *Philia* به صورت پسوندهای «-phile»، «-phil» و «-philia» در زبان انگلیسی به کار می‌رود که به علاقه و کشش شدید نسبت به چیزی اشاره دارد. مانند «bibliophile» به معنای کتابدوست، به ویژه کسی که کتاب را به خاطر جلد و چاپ و صحافی آن دوست دارد؛ «Francophile» به معنای فرانسه دوست، کسی که دوستدار کشور فرانسه، زبان، فرهنگ، مردم و تمام اشیای آن است؛ یا «chorophilia» به معنای دوستدار رقص. به طور غیرمعمول لغت «dromophilia» نیز به معنای دوستدار چهارراه‌های خیابان است؛ و «sesquipedalophilia» که درخور معنای دوستدار لغات بزرگ و طولانی است.

سخت است اگر بخواهیم معنای لغات *agape*، *eros*، *storge* و *philia* را از هم جدا کنیم. زیرا آن‌ها اغلب در زمان باستان در روش‌های متنوع به کار برده می‌شده‌اند. با این حال، وقتی درباره‌ی علاقه به

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

آشپزی، باستان‌شناسی، ورزش، کارآفرینی، تدریس یا هر چیز دیگری که تخیل را برمی‌انگیزاند و انرژی را تقویت و تجدید می‌کند، حرف می‌زنیم واژه‌ی *philia* به آنچه ما معمولاً در ذهن داریم نزدیک‌تر است. لغت کلیدی در این‌جا انرژی است. تمام زندگی انرژی است: بدون انرژی اصلاً زندگی وجود ندارد. احساس، قدرت مثبت انرژی روحی است.

دو نوع انرژی

همان‌طور که به دنبال جوهر خود هستید لازم است تا دو نوع انرژی را که ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند، بشناسید: انرژی جسمی و انرژی روحی.

انرژی جسمی مرتبط با سلامت بدن شخص و چگونگی نگهداری از آن است. اگر غذاهای ناسالم بخورید، بیش از حد الکل بنوشید، مواد مخدر یا داروهای خاصی را استفاده کنید، ورزش نکنید یا خواب منظم نداشته باشید، بدنتان به شما اخطار خواهد داد. اگر دچار یک بیماری جسمی باشید انرژی به طریقی کم می‌شود. سطح کار و تلاش هم روی آن تأثیر می‌گذارد. اگر در دوی ماراتون شرکت کنید، مهم نیست چقدر ورزیده باشید، در آخر انرژی کمتری نسبت به شروع دویدن خواهید داشت. اگر این‌طور نباشد، آنچه استفاده می‌کنید بازار خوبی دارد!

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

اما بدن شما هر شرایطی که داشته باشد، عوامل دیگری نیز روی سطح انرژی جسمی اثر می گذارند. آن ها با انگیزه، احساسات و خلق و خو، دید شخص نسبت به زندگی اش و حس هدفدار بودن در ارتباط هستند. آن ها با روحیه ی شخص سر و کار دارند. منظورم از «روحیه» نیروی منحصر به فرد زندگی است: حسی که ممکن است به شخص روحیه ی بالا یا روحیه ی کم بدهد.

طی یک روز خاص انرژی شما بنا بر آنچه انجام می دهید و همان طور که خلق و خو و احساسات تغییر می کنند، بالا و پایین می رود. اگر کاری را که دوست دارید انجام دهید، ممکن است در پایان روز از نظر جسمی خسته باشید، اما از نظر روحی انرژی خوبی خواهید داشت. اگر در طول روز کاری را انجام دهید که برایتان اهمیتی ندارد، از لحاظ جسمی در شرایط خوبی هستید اما روحیه تان ضعیف می شود و احساس می کنید احتیاج به یک نوشیدنی روحیه بخش دارید. احساس مربوط می شود به آنچه که انرژی روحی را با آن تغذیه می کنید نه آنچه که آن را تلف می کند.

برادر بزرگم، یان، یک موسیقیدان بزرگ است. از چهارده سالگی در یک گروه راک آهنگ می زد و گیتار و پیانو را در سطح حرفه ای می نوازد. موسیقی تمایل اصلی او در زندگی است اما هرگز منبع اصلی درآمدش نبوده است. به همین دلیل، او متکی به زندگی تجاری هم هست. در طول زندگی اش با گروه های مختلف به سفر می رفت و برنامه اش را اجرا می کرد، از غروب شروع می کردند به نواختن و بعد از طی مسافتی طولانی نزدیک بامداد به خانه می رسید، در حالی که می دانست باید صبح زود بیدار شود و یک روز پرمشغله ی کاری پیش رو دارد. حتی بعد از یک روز کاری طولانی تا نیمه شب در استودیو می ماند، آهنگ می نوازد، به موسیقی گوش می دهد و تمرین می کند. زندگی بدون موسیقی برای یان تصورنشدنی است. این چیزی است که روحیه ی او را تغذیه می کند، حتی اگر از نظر جسمی خسته باشد.

جدا کردن فعالیت ها به دو گروه - گروهی که روحیه ی انسان را بالا می برد و گروهی که عکس آن باشد - غیرممکن است. هر فعالیتی که در ذهن داشته باشید برای عده ای خوشایند و دوست داشتنی است و برای عده ای دیگر تحمل ناپذیر. برای من خرید کردن تحمل ناپذیر است. دوستان و خویشانی دارم که از خرید کردن لذت می برند. یکی از دوستانم آن قدر به خرید علاقه دارد که تصمیم گرفته است برای خود مشتری پیدا کند و به آن ها در خرید لباس و مبلمان کمک کند. من اصلاً نمی توانم انجام دادن چنین کاری را تصور کنم. اگر بخواهم چنین کاری بکنم، آن قدر بی عرضه هستم که در همان ابتدا بعد از اولین خرید، مشتری ام را از دست می دهم. در مغازه ها گشتن مرا از نظر جسمی نیز خسته می کند. به محض این که پایم را داخل یک مغازه ی لباس فروشی می گذارم میلم را برای زندگی از دست می دهم. شانه هایم خمیده می شوند، چشمانم تار می شوند و باید بلافاصله بنشینم تا بتوانم سنگینی قلبم را تحمل کنم. در بیشتر فروشگاه های بزرگ در حالی که روح من به آرامی و به زحمت دنبال هوای تازه می گردد، مردمانی را می بینم که با چشمان سر حال و با شیفتگی در فضای آن جا غوطه ور شده اند.

هر فعالیتی که نام ببرید، کسانی را خواهید یافت که نمی توانند انجام دادن کاری غیر از آن را تصور کنند و کسانی که نمی توانند چیزی وحشتناک تر از آن بیابند. در تئویتز این سؤال را مطرح کردم: «چه کسی را می شناسید که انجام دادن کاری را دوست دارد که شما از آن متنفر هستید؟» پاسخ های نهایی بود. تنوع پاسخ ها این نکته را به خوبی به تصویر کشید. برخی بلافاصله پاسخ داده بودند: «متخصص روده!» گذشتن از تصویری اجتناب ناپذیر که این پاسخ به همراه دارد، به انرژی روحی بالایی نیازمند است. متخصصین روده قسمتی حیاتی در دنیای پزشکی هستند. سرطان روده ی بزرگ، سومین سرطان شایع بین زنان و مردان است و تشخیص اولیه اهمیت زیادی دارد. اصلاً نمی خواهم دنیایی بدون متخصص روده تصور کنم. اکثر این متخصصان می گویند که شغلشان را دوست دارند. با در نظر گرفتن این جمله یقیناً این شغل کاری نیست که از عهده ی هر کسی بریاید.

خانمی به من گفت که دوستش عاشق کارش است، کار او باز کردن فاضلاب بود. این شغل نیز که بخشی اساسی در جامعه ی مدرن است خیلی طرفدار ندارد، ولی با این حال آن شخص کارش را دوست دارد. خانمی دیگر نوشته بود تصور کوهنوردی و راه پیمایی در جنگل برایش مانند کابوس است و برای شخصی

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

دیگر زندگی در این طبیعت مانند رؤیایی است که به واقعیت تبدیل شده. نوشته‌ی آن شخص مرا یاد هنرمند برجسته‌ی انگلیس، مارتی کین، انداخت که یک بار به همسرم، ترز گفته بود: «کاری را که با شوق و علاقه انجام ندهم، تمایلی به آن ندارم!»

دیگر شغل‌هایی که بسیاری از مردم تصور می‌کردند آن‌ها را دوست ندارند شامل حسابداری، وکالت، پرستاری و افسر پلیس بود. بسیاری نیز گفته بودند این شغل‌ها را دوست دارند. جالب این جاست که پاسخ متداول «معلم» بود. خیلی‌ها گفته بودند عاشق تدریس هستند؛ خیلی‌ها نیز گفته بودند حتی یک هفته هم نمی‌توانند در این سِمَت بمانند. بیشتر معلم‌هایی که نوشته بودند عاشق شغل خود هستند، خاطرنشان کرده بودند دوستانی دارند که حتی نمی‌توانند این شغل را تصور کنند. یک معلم چنین نوشته بود:

«اغلب سؤالی که دانش‌آموزان ارشد مدرسه و برخی دوستان از من می‌پرسند این است که: "چرا تدریس؟ چرا می‌خواهید این شغل را داشته باشید؟" معمولاً این‌طور پاسخ می‌دهم: "چرا که نه؟ چرا تدریس نکنم؟ چرا کاری را که واقعاً دوست دارم انجام ندهم؟" مثل این می‌شود که از پدر و پدربزرگم بپرسم چرا کشاورزی می‌کنند؟ آن‌ها شوقی در زندگی خود پیدا کرده‌اند که در انجام دادنش قابل هستند. متمول نیستند، حتی پول زیاد هم ندارند، از اعتبار بالا نیز برخوردار نیستند اما آنچه را که انجام می‌دهند دوست دارند. حتی به آن به چشم یک شغل نگاه نمی‌کنند: این چیزی است که مستقیم به آن‌ها می‌گوید چه کسی هستند. پدربزرگم در حال حاضر ۸۲ ساله است و هنوز کشاورزی می‌کند. در ۸۲ سالگی! در باد، باران، برف و طوفان و تگرگ با دو زانوی مصنوعی، دو لگن مصنوعی و نیاز به داشتن دو شانه‌ی مصنوعی! آیا او دیوانه است؟ عقلش را از دست داده؟ نه. این قسمتی از وجودش است و اگر این کار را نکند قسمتی از وجودش را از دست خواهد داد.»

نکته‌ی کلیدی در این‌جا این است که یافتن احساسات و در جوهر خود بودن در ارتباط با انرژی روحی است. مثال دیگری می‌زنم.

اسطوره‌ی گیتار، سرحد هنر

وقتی امیلی کامینز خیلی جوان بود احساس خود را کشف کرد. بر عکس، رندی پارسونز کمی دیرتر آن را کشف کرد. وقتی رندی به دبیرستان می‌رفت دوستانش به او می‌گفتند روزی ستاره‌ی موسیقی راک می‌شود. چون در محله‌ای در سیاتل بزرگ شده بود، گیتاریست خیلی خوبی بود و از همه هم دوره‌هایش بهتر می‌نواخت. با این حال، زمانی که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد کاملاً مطمئن بود که هرگز نمی‌تواند در کنسرت‌های پرفروش آهنگ بزند و قابلیت کافی برای تبدیل شدن به یک نوازنده‌ی ممتاز را ندارد. او مشتاق موسیقی بود، اما آینده‌ای در آن نمی‌دید. وقتی پا به زندگی مستقل گذاشت، کاملاً از شش ساز خود فاصله گرفت. گیتارهایش را فروخت، به خدمت نظام رفت، سرانجام شغلی در نیروی انتظامی پیدا کرد و گذشته‌اش را به فراموشی سپرد.

تنها مسئله این بود که احساس کامل بودن نمی‌کرد. به من گفت: «به جورهایی خوشحال بودم اما فکر می‌کنم، مانند اکثر مردم، چیزی در اعماق وجود کم داشتم. با خود تصور کردم زندگی همین است. فقط سرم را بالا نگه داشته‌ام و سعی می‌کنم بهترین کار را انجام دهم. الان شخص دیگری بودم. درست مثل این است که بدانی با شخصی نامناسب ازدواج کرده‌ای و به هر حال به زندگی مشترک ادامه دهی. وقتی به گذشته‌ام نگاه می‌انداختم احساس پوچی می‌کردم، اما سعی می‌کردم این احساس را در وجودم خفه کنم. سعی کردم از آن چیزی که دارم بهترین را بسازم، اما حسی به من می‌گفت صد درصد کامل نبودم. پنج سال با دولت کار کردم و در تمام این مدت چیزی به من می‌گفت زندگی‌ام نباید این گونه باشد.»

ممکن بود رندی تا آخر عمر در همین مسیر زندگی باقی بماند. او در کاری که انجام می‌داد خوب بود. کارفرماهایش او را دوست داشتند. می‌توانست در آینده ترفیع بگیرد. می‌توانست سعی کند تا خود را راضی کند که «شخص دیگری» است و این شخص نیاز به احساس سرزندگی واقعی ندارد. خوشبختانه این اتفاق نیفتاد.

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

گفت: «یک روز در حالی که داشتم حمام می‌کردم آینده‌ام را جلوی چشمانم دیدم. مانند یک معجزه بود چون در چند ثانیه نه تنها چیزی را که باید انجام می‌دادم دیدم، چگونگی انجام دادن آن را هم دیدم. خود را سازنده‌ی گیتار مشهوری دیدم که داشتم برای ستاره‌های خود گیتار درست می‌کردم. این تصویر به قدری قوی و واضح بود که مرا به لرزه درآورد. به سرعت خودم را شستم و با اتومبیل به سمت فروشگاه ابزارفروشی رانندگی کردم تا مقداری وسیله بخرم. حتی نمی‌دانستم باید چه چیزهایی بخرم. سیصد دلار در حسابم پول بود، بنابراین یک اریه صددلاری، مقداری چسب و یک چکش خریدم. با سرعت به خانه برگشتم، یکراست سمت زیرزمین رفتم و آن‌جا را به یک کارگاه تبدیل کردم. تقریباً دو سال را در این زیرزمین به تمرین چگونگی ساخت گیتار گذراندم.»

رندی هیچ ایده‌ای از این مسئله نداشت که آن قدر استعداد دارد که به یک سازنده‌ی گیتار بلندآوازه در کل دنیا تبدیل شود. حتی در مدرسه در درس حرفه و فن ضعیف بود. ولی تمایلی سیری‌ناپذیر برای به واقعیت تبدیل کردن آن تصویری داشت که در حمام دیده بود. تمام این دو سال را در زیرزمینش گذراند و در اوقات فراغت در آن‌جا چوب می‌برید. یک گیتار را تا مرحله‌ی مشخصی می‌ساخت، اشتباه می‌کرد، از اشتباهش درس می‌گرفت و از اول روی یک تکه چوب دیگر امتحان می‌کرد. «همسر و خانواده‌ام تعجب کرده بودند که چرا هیچ وقت یک گیتار را کامل نمی‌ساختم. به آن‌ها می‌گفتم: "تمام شدن این گیتارها برایم مهم نیست. تا وقتی که بتوانم به این کار ادامه می‌دهم و زمانی که یک گیتار را خراب کنم آن را دور خواهم انداخت و همین روال را ادامه خواهم داد."»

بعد از دو سال هنوز یک گیتار کامل نساخته بود، اما حس می‌کرد آن قدر یاد گرفته که در کنار فروشگاه موسیقی محلی یک تعمیرگاه گیتار راه بیندازد. از شغلش استعفا داد، خود را بازخرید کرد و با پول آن در شغل جدیدش دست به کار شد. در همین حین روی هنر خود نیز کار می‌کرد و در رؤیای ساختن گیتار غرق شده بود. بر این باور بود که گیتار فلامنکو ناب‌ترین و اصیل‌ترین نوع گیتار است و از آن جایی که آرزوی ساخت گیتار در وجودش رخنه کرده بود، تصمیم گرفت غذای مکزیکی بخورد و زبان اسپانیایی یاد بگیرد تا ذهنیت خود را به درستی شکل دهد. از یک استاد دانشگاه خواهش کرد تا به او به صورت خصوصی زبان اسپانیایی یاد بدهد و وقتی استاد از او پرسید دلیلش برای یاد گرفتن این زبان چیست، رندی همه چیز را برای او شرح داد. استاد رندی را بسیار متحیر کرد وقتی که گفت نه تنها بوعز را سازنده‌ی گیتار افسانه‌ای و نامور را؛ کسی که رندی او را «گیتار ساز کولی دوره‌گرد ستاره‌ی راک» می‌نامید - می‌شناسد، این موضوع را هم می‌داند که بوعز اخیراً به منظور تهیه و ساخت مجموعه‌ای از گیتارهای مخصوص خود که هیچ کس طرز ساختشان را نمی‌دانست به تاکوما آمده بود.

«روز بعد راهی تاکوما شدم و شروع کردم به کار کردن با بوعز. او همه چیز را، از شناخت چوب گرفته تا ساخت گیتار، به من یاد داد. اگر آن دو سال را در زیرزمین نگذرانده بودم، هرگز حرف‌هایش را نمی‌فهمیدم. به دلیل گذراندن آن دوران، هرچه می‌گفت سریع درک می‌کردم. او مرا زیر پر و بال خود گرفت و تمام رازهای این کار هنری را برایم فاش کرد، مانند این که چگونه یک تکه چوب را جلوی بینی بگذاریم و آن را بو کنیم تا بتوانیم تشخیص دهیم آیا این چوب برای ساخت گیتار آماده است یا نه و اگر شیرهی درونش کریستالی شده باشد برای تولید صدا و آهنگ خوب است.»

رندی به مدت یک سال همان‌طور که به تعمیر گیتار مشغول بود از بوعز درس یاد می‌گرفت. او به همان اندازه که از تلاش خود در کاسی راضی بود، از این هنر لذت می‌برد. می‌خواست برای خود یک نشان تجاری داشته باشد و دوست داشت محصولات خودش را به فروش برساند. وقتی فروشگاه زنجیره‌ای گیتار در سیاتل افتتاح شد، رندی فرصت را غنیمت شمرد تا تجارت خود را توسعه‌ی چشمگیری دهد.

«آن‌ها یک انبار خالی در کنار ساختمان داشتند. به آن‌ها گفتم مایلم قسمتی از آن انبار را بازسازی کنم چون استفاده‌ای از آن نمی‌کردند.» افرادی که در فروشگاه بودند با این ایده مخالفت کردند اما اجازه دادند رندی نگاهی به آن بیندازد. «داخل رفتم و تعدادی عکس انداختم. سپس کارت ویزیت خود را چاپ کردم؛ کارت سیاه بود و یک نوار نازک قرمز رنگ در قسمت بالای آن وجود داشت. از یک شیء که

بافتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

در گوشه‌ی ته انبار دیدم عکس انداختم: یک پارچه‌ی سیاه در آن جا آویزان بود که بالای آن یک پرچم قرمز قرار داشت. کارت ویزیت من بود که در انبار آویزان بود! تصمیم گرفتم که این مکان، محل کار من بشود.» رندی یک ماه بعد مغازه‌اش را در انبار افتتاح کرد.

از آن زمان، گیتارهای پارسون شهرت جهانی یافتند. جک وایت، گیتاریست گروه وایت استرایپس، اولین ستاره‌ی موسیقی راک بود که یک گیتار از محصولات رندی را خرید و در فیلم مستند می‌تواند پرغوغا شود، ساخته‌ی دیویس گوگنهایم به رندی اشاره کرد. از آن به بعد، خیلی‌ها به او سفارش ساخت گیتار دادند. «وقتی نوجوان بودم جیمی پیچ را می‌پرستیدم. دو سال پیش در لس آنجلس بودم. در اتاق هتلی که در آن اقامت داشت، گیتارش را تحویل دادم و در حال حاضر مشغول ساخت یک گیتار دیگر برای او هستم.» در همان حین، رندی پنج فروشگاه زنجیره‌ای گیتار پارسونز در مناطق مختلف سیاتل داشت.

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

چند سال قبل رندی پارسونز هیچ ایده‌ای درباره‌ی این مطلب نداشت که احساس کافی برای ساخت گیتار دارد. حالا او یکی از بزرگ‌ترین سازنده‌های ساز در دنیاست. برای او باورهای اخلاقی گریزناپذیر هستند. «ممکن است چیزی را پیدا کنید که آن را خیلی دوست داشته باشید و بخواهید در انجام دادنش بهترین باشید. برایم مهم نبود ثروتمند می‌شوم یا فقیر، فقط می‌خواستم آن را انجام دهم. این همان چیزی بود که مرا فرا می‌خواند. این همان چیزی بود که مرا خوشحال می‌کرد. وقتی در زیرزمین تکه‌های چوب را می‌بریدم واقعاً حس می‌کردم نیرویی دستم را نگاه می‌دارد و چگونگی انجام دادن کار را به من نشان می‌دهد. هرگز به این موضوع شک نکردم که داشتم به جایی می‌رفتم که می‌خواستم باشم.»

اگر از رندی پارسونز هفده ساله می‌پرسیدید چه چیز را واقعاً دوست دارد احتمالاً به شما می‌گفت عاشق گیتار زدن است. به هر حال رندی حسی عمیق‌تر داشت، حسی که وقتی خود را ستاره‌ی راک می‌پنداشت و رؤیای پردازی می‌کرد، کاملاً کشف نکرده بود: او واقعاً عاشق هنرمندی ملموس خود گیتار بود. وقتی احساس خود را کشف کرد قادر شد نوعی زندگی بسازد که هر روز با این کار درگیر باشد. زمانی که رندی پارسونز دید راستینی نسبت به احساس خود پیدا کرد، نسبت به وجود و جان خود نیز راستین عمل کرد. معنای دقیق این جمله چیست؟

در جان خود راستین باشید

ما در دو دنیا زندگی می‌کنیم: دنیای آگاهی و ضمیر خود و دنیای انسان‌ها و وقایع دیگر. با عقل سلیم قبول می‌کنیم که هر کدام از ما «خود» ضروری و حیاتی خودش را دارد. این موضوع را می‌دانم چون تجربه‌ی زنده بودن را دارم. خودآگاهی من اغلب جریانی مداوم از افکار، احساسات، هیجانات و روحیه است. من نیز مانند همه‌ی انسان‌ها این قابلیت را دارم که خواسته یا ناخواسته در سطوح مختلف خودآگاهی حرکت کنم؛ از وقت تلف کردن جلوی تلویزیون گرفته تا تمرکز روی یک بحث بسیار مهم، از غرق شدن در رؤیاهای روزمره، لذت همبستگی و اتحاد خانواده‌ام تا سعی کردن برای سازماندهی ایده‌ها و تفکراتم برای نوشتن این کتاب.

گرچه همه‌ی این‌ها متفاوت هستند، شک ندارم «من» و «خود» پیوسته‌ای در شخصی که این تجربیات را داشته و از وجودشان آگاه است، وجود دارد. بیایید در نظر بگیریم که این مسئله درباره‌ی شما نیز صادق باشد. این «خود» چیست؟ آیا از وجودش آگاهی دارید یا آن همان خودآگاهی شماست؟ اصلاً خودآگاهی به چه معناست؟

در معنای ساده، خودآگاهی چیزی است که وقتی می‌خواهید آن را از دست می‌دهید و وقتی از خواب بیدار می‌شوید آن را دوباره به دست می‌آورید. در معنایی دقیق‌تر، خودآگاهی اساس آن چیزی است که شما هستید؛ جان شماست. سه واژه وجود دارد که اغلب در بحث درباره‌ی جان آدمی به کار می‌رود: «ذهن»، «شخصیت» و «خودآگاهی». توضیح این سه مبحث بسیار پیچیده و طولیل است و در تمام موارد با یکدیگر همپوشی دارند اما به اختصار شرح خواهم داد که منظورم از آوردن این سه واژه در این جا چه بوده است. در مورد «ذهن» منظورم رشته افکار، احساسات و ادراکات درونی است که از آن‌ها آگاه هستید و در ساعات بیداری و هوشیاری سعی می‌کنید آن‌ها را کنترل کنید. درباره‌ی «شخصیت» منظورم دیدگاه و گرایش کلی نسبت به خود و دنیای اطراف است. در مورد «خودآگاهی» منظورم آگاهی بنیادین از وجود خود به عنوان یک موجود زنده است.

در این مورد، خودآگاهی طرحی وسیع‌تر نسبت به ذهن و شخصیت دارد. ذهن و شخصیت بخشی از خودآگاهی هستند، اما همه‌ی آن را تشکیل نمی‌دهند. در برخی موارد، افکار مستمر و به هم تنیده‌ی ذهن و دغدغه‌های شخصیتی می‌توانند مانعی برای کسب تجربیات از شرایط عمیق‌تر خودآگاهی باشند و جان راستین را تحت الشعاع قرار دهند.

من به انرژی جان در سه سطح نگاه می‌کنم: جان درون ما، جان فیما بین ما و جان میان ما. دو مورد اول نیازی به اعتقاد به ماورای طبیعت ندارند؛ سومی نیاز دارد.

جان درون ما

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

در طی قرن‌ها، این مفهوم درک شده است که انسان یک نیروی حیات منحصر به فرد دارد، یک نوع انرژی که به آگاهی شخص جان می‌بخشد. در زبان‌های دیگر لغات بسیاری برای جان درون ما وجود دارد. در فرهنگ هندوچوکی، لغت سانسکریت prana به معنای مایه‌ی حیات و انرژی پایدار برای تمام موجودات زنده است. این معنا به مفهوم سنتی چینی qi یا chi که تقریباً معادل نیروی حیات یا جریان انرژی ترجمه می‌شود، نزدیک است. در معنای تحت‌اللفظی آن را «تنفس» یا «هوا» می‌گویند. در فرهنگ ژاپن، واژه‌ی معادل ki است، در پلی‌نزی^۱ به آن mana و در فرهنگ بودیسم تبت به آن lung می‌گویند که به معنای «باد» یا «نفس» است. لغت عبری آن nephesh است که معمولاً به معنای «جان» ترجمه می‌شود. گرچه معنای تحت‌اللفظی آن «نفس» است. لغت انگلیسی psychology به معنای روانشناسی، که ریشه‌اش از لغت یونانی باستان psyche است، معمولاً برای اشاره به ذهن و خودآگاهی شخص به کار می‌رود. معنای تحت‌اللفظی psyche، «حیات» است.

این که جان انسان دقیقاً از کجا آمده و چگونه به طور کلی با جسم و به طور خاص با مغز در ارتباط است، سؤالات بغرنجی هستند که در ژرفای دانش، فلسفه و مذهب نهفته‌اند. مغز بی‌نهایت پیچیده است. بر طبق یک ارزیابی، یک سانتی‌متر مکعب از مغز انسان - حدوداً به اندازه‌ی نوک ناخن انگشت کوچک - دارای اتصالاتی بیش از تعداد ستارگان موجود در کهکشان راه شیری است. بنا بر گفته‌ی دیوید ایگلن متخصص عصب‌شناس، تلاش ما برای درک درست از مغز مانند این است که دوربین کامپیوتر خودش به مدارهای سخت‌افزاری‌اش نگاه کند و سعی کند خود را تحلیل کند.

اثبات این حقیقت که خودآگاهی به فعالیت مغز بستگی دارد، نسبتاً آسان است. روان اتکینسون در مجموعه‌سریال‌های کمدی افعی سیاه نقش یک مشاور حقه‌باز را در دولت ملکه الیزابت اول در قرن ششم بازی می‌کند. در یک قسمت ملکه به او دستور می‌دهد تا همه چیز را برای اعدام یکی از دشمنانش آماده کند. سپس افعی سیاه از یکی از دستیارهای کودن خود به نام بالدریک می‌پرسد که آیا آن دشمن مرده است. بالدریک پاسخ می‌دهد: «خب، ما سرش را از تنش جدا کردیم. باید مرده باشد...» به همین سادگی.

حتی اگر قسمت کوچکی از مغز آسیب ببیند یا برداشته شود، می‌تواند ذهن، شخصیت و خودآگاهی را برای همیشه تغییر دهد. مواد مخدر، الکل و بیماری‌ها می‌توانند باعث تغییرات شیمیایی در مغز و چگونگی طرز تفکر و احساس بشوند. البته برای بعضی افراد، این تنها دلیل برای استفاده از این مواد است.

گرچه خودآگاهی وابسته به مغز است، ولی به آن محدود نمی‌شود. خودآگاهی نیز مانند مغز، عملکرد کل بدن است. برای مثال، ما احساساتی مانند درد ناگهانی و تیر کشیدن را در مجموعه‌ی خود تجربه نمی‌کنیم بلکه آن را عمیقاً در اعضا و احشا و قلب خود حس می‌کنیم. احساسات و افکار خود را از طریق حرکت اعضای بدن، حالات چهره و تن صدا بیان می‌کنیم. فشار روحی اغلب خود را به صورت بیماری جسمی نشان می‌دهد: مانند حالت دل به هم خوردگی و درد گردن. بعضی بیماری‌های جسمی از حالات روحی و روانی ناشی می‌شوند.

برای برخی از دانشمندان و فلاسفه روند طولانی تکامل و پیچیدگی حاصل در مغز و بدن برای توضیح چگونگی عملکرد خودآگاهی کافی است. آن‌ها نیازی به توضیح ماورای طبیعی نمی‌بینند. خودآگاهی نیز همانند انگشت شست و دید دوچشمی در طی میلیون‌ها سال در بشر تکامل یافته است.

با این حال، علم هنوز نتوانسته بر سر ماهیت خودآگاهی و این که چه چیز باعث می‌شود انسان اینچنین باشد، به توافق نظر برسد. این مسئله در کیفیت و ارزشمندی بشر، شور و شوق در موسیقی، شعر و رقص، تمایل برای ساخت اشیای زیبا و شرح و بسط تئوری‌ها یا وجد غیرطبیعی در اولین عشق به حساب نمی‌آید. همین‌طور درباره‌ی راه‌های بسیاری که باعث جلب انسان به روح و روان دیگر همنوعان خود می‌شود، تاکنون توضیحی نداده است.

جان فیما بین ما

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

وقتی کسی را که دوست دارید یا عاشقش هستید ملاقات می‌کنید، شاید این حس را داشته باشید که روحتان پرواز می‌کند. اگر کسی را ملاقات کنید که دوستش ندارید، ممکن است سطح انرژی‌تان پایین بیاید. استعاره‌های روزمره‌ی ما این حس ارتباط را با روحیه‌ی دیگر انسان‌ها بیان می‌کند. معمولاً از این سخن می‌گوییم که مدار فکری مشترکی با شخص دیگری داریم. ممکن است سطح انرژی شما با سطح انرژی دیگران به حدی زیبا تشدید شود که بتوانید جملات یکدیگر را به درستی کامل کنید. برعکس، ممکن است با شخصی دیگر به قدری ناکوک باشید که مدام دچار سوء تفاهم شوید. این حس ارتباط یا عدم ارتباط با دیگران در وجود انسان نهفته است و فقط محدود به دنیای اطراف ما نمی‌شود.

همه‌ی اجراکنندگان دربارهی لحظه‌ی اوج صحبت می‌کنند، لحظه‌ای که سطح انرژی‌شان با انرژی حضار کاملاً همراستا می‌شود. اریک کلاپتون گیتاریست می‌گوید بسیار مهم است که هنرمندان و شنوندگان در حین اجرا «سرسپرده» بشوند. او گفت: «واقعاً نمی‌توانم این حس را شرح دهم مگر این که آن را جسماً حس کنید. نشئه‌ی شدیدی است که در اثر ترشح آدرنالین در لحظه‌ای مشخص به وجود می‌آید. معمولاً تجربه‌ای مشترک است؛ چیزی نیست که فقط خودم آن را تجربه کرده باشم... این حس فقط مختص نوازنده نیست؛ شامل تمام کسانی می‌شود که در جریان این تجربه قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد همه‌ی افراد در این مرحله به نقطه‌ای واحد می‌رسند. زمانی این اتفاق می‌افتد که انسان به تجربه‌ای کاملاً هارمونیک و آهنگین دست پیدا می‌کند، جایی که همه دقیقاً به یک قطعه گوش می‌سپارند، بدون کوچک‌ترین برداشت یا هیچ گونه زاویه‌ی دید، همگی به یک مکان برده می‌شوند... می‌توان آن را هم پیوندی نامید که برای من لغتی کاملاً احساسی است. در آن لحظه همه یکی می‌شوند، در آن لحظه‌ی مشخص در زمان و نه زمانی طولانی. البته وقتی فرد به خود بیاید، این حس از بین می‌رود.»

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

ارتباط ما با سطح انرژی دیگر انسان‌ها مستلزم این نیست که در فضای فیزیکی مشابه باقی بمانیم. یک مادر درماندگی و غم فرزند خود را حس می‌کند، بدون این که در اتاق او باشد. همگی ما در سطحی کاملاً عمومی تحت تأثیر تغییرات ناشی از مد و رسوم، در مسیر ارزش‌های فرهنگی و عادت‌ها و چگونگی طرز تفکری که موج جمعیت را در بر می‌گیرد، قرار می‌گیریم. کارل یونگ روانشناس زمانی که عبارت «ناخودآگاه جمعی» را نوآوری کرد این انواع پرده‌گروان را در نظر داشت. آلمانی‌ها آن را Zeitgeist می‌نامند: روح زمان.

جان میان ما

از نظر متفکران مذهبی و غیرمذهبی، روح انسان چیزی فراتر از جوش و خروش شیمیایی مغز و سیستم عصبی است. بر اساس تمام روایت‌های مذهبی جان انسان محصول فرعی زیست‌شناسی نیست، بلکه قسمتی از یک انرژی بزرگ‌تر و فراتر از درک انسان است. در میان باورهای یهودی-مسیحی، «جان» انسان، گوهر جاودانی است که پس از مرگ از بین نمی‌رود. بودایی‌ها بر این باور هستند که نزدیک‌ترین واژه به جان از نظر معنایی anatta است که به «هیچ روح» یا «هیچ نفس» ترجمه می‌شود. این مفهوم مخالف آنچه که به نظر می‌رسد، نیست. بودایی‌ها عقیده دارند عنصری متعال در وجود بشر قرار دارد که پس از مرگ از بین نمی‌رود و سخت بر این باور هستند که این عنصر بعد از مرگ در شکلی جدید ظاهر می‌شود. هندوها از لغت سانسکریت aatma استفاده می‌کنند که بسیار نزدیک به مفهوم نفس فردی است. این واژه مرتبط با بخشی از برهمن، نفس برتر دنیاست. در چین گرایی آن را jiva می‌نامند که برابر است با موجود زنده‌ی فردی در مقایسه با شیوا یا ویشنو، هستی تعالی. مسلمانان در این مورد از واژه‌ی روح استفاده می‌کنند.

اکهارت تولی از سنت‌های معنوی بسیاری به این نکته‌ی بحث‌برانگیز رسید که ذهن آگاه یا به قول او، خود، بخش خیلی کوچکی است از آنچه هستیم و در عوض روح ما بخشی از یک انرژی مقدس بزرگ‌تر است. برای ارتباط با خود حقیقی و انرژی مقدس باید فشارهای ذهن و خود را کاهش دهید. تولی می‌نویسد: «وقتی درجه‌ی مشخصی از حضور و توجه آرام و آگاه در ادراک انسان‌ها وجود داشته باشد، آن‌ها می‌توانند جوهره‌ی روحانی حیات را احساس کنند، همان آگاهی یا جان درون که در همه‌ی موجودات و همه‌ی اشکال حیات وجود دارد، آن را به عنوان چیزی که جوهره‌ی خودشان است بازمی‌شناسند و آن را مانند خود گرامی می‌دارند. تا وقتی این اتفاق نیفتاده است اکثر انسان‌ها فقط اشکال برونی را می‌بینند، از هستی درونی بی‌خبر هستند، درست همان‌طور که از هستی خود بی‌خبر هستند و فقط با ظاهر فیزیکی و روان‌شناختی خود مشخص می‌شوند.»

این تجربه وراروی در عمق سبک‌های اعتقادی بسیاری وجود دارد. این که شما به بعد ماورای طبیعت در رابطه با جان خود اعتقاد داشته باشید مسئله‌ای کاملاً شخصی است. به هر حال، انسان در فکر خود این مسئله را می‌پروراند که صادق بودن نسبت به جان خود در زمان و مکان بخشی از روند یافتن جوهر است. چرا این موضوع مهم است؟

مثبت حس کردن

در سیصد سال گذشته، دید غالب نسبت به فرهنگ غرب این بوده که استعداد می‌بایست با نوعی منطق و برهان سر و کار داشته باشد. احساسات مختل‌کننده و مزاحم در نظر گرفته می‌شدند و این طرز تفکر در صد سال گذشته تا حدودی باعث می‌شد تاریخچه‌ی روانشناسی و روانپزشکی عموماً به اختلالات روانی و بیماری‌های روحی برگردد. امروزه علم دو مطلب را کشف کرده است که هنرمندان و رهبران روحانی همیشه آن را باور داشته‌اند: این که احساسات و تمایلات انسان برای کیفیت زندگی حیاتی است و روابط نهادی بین طرز تفکر و احساسات شخص وجود دارد.

بین احساسات منفی و احساسات مثبت اختلاف وجود دارد. احساسات منفی شامل تنفر، خشم، ترس و تحقیر می‌شود. احساسات مثبت شامل شادی، عشق، همدردی، لذت و دلخوشی است. جورج ای. ولان یک روانکاو است و در دانشگاه هاروارد مشغول تحقیقات روانشناسی است. او در نظریه‌ی تکامل معنوی،

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

دفاع پایدار احساسات مثبت و نقش آن‌ها را در سلامت بشر به کار بست. او خاطرنشان کرده است که دانش مدرن اهمیت احساسات را قبول می‌کند اما با این حال تأکید بیشتر روی احساسات منفی است تا احساسات مثبت. در ۲۰۰۴، در یک متن برجسته‌ی آمریکایی به نام پروژنامه‌ی جامع روانشناسی، که حدود ۵۰۰ هزار سطر است، صد تا ششصد سطر آن به تأسف و شرم، جرم، تروریسم، خشم، تنفر و گناه تخصص داد شده؛ هزاران سطر به افسردگی و تشویش؛ اما فقط پنج سطر به امید و یک سطر به شادی تعلق داشت و در آن حتی یک خط درباره‌ی وفاداری، همدردی و بخشش دیده نمی‌شد.

از دیدگاه تکاملی، احساسات منفی از کهن‌ترین قسمت‌های مغز بشر سرچشمه می‌گیرند و وقف بقای فرد می‌شوند. سپس احساسات مثبت درگیر می‌شوند و چیزی هستند که ما را به عنوان بشر به دیگر انسان‌ها پیوند می‌دهند. ولان می‌گوید: «احساسات مثبت گسترده‌تر هستند و به ما در ساختن و توسعه کمک می‌کنند. آن‌ها صبر ما را زیاد می‌کنند، محدوده‌ی اخلاقی را بسط می‌دهند و خلاقیت را بالا می‌برند... تجربه نشان می‌دهد در حالی که احساسات منفی توجه را کاهش می‌دهند... احساسات مثبت، به خصوص شادی، الگوهای فکری را منعطف‌تر، خلاق‌تر، منسجم‌تر و پربازده‌تر می‌کنند.»

همزیستی با احساسات منفی می‌تواند به سلامت روحی و جسمی آسیب برساند. می‌تواند باعث ایجاد تنش در جسم و درماندگی روح شود. تماس با احساسات مثبت نتیجه‌ای کاملاً عکس دارد و سلامت جسمی و روحی را بالا می‌برد. ولان حس انسان از معنویت را به قسمتی از طبیعت منحصر به فرد مغز او و قابلیت‌های مادرزادی‌اش برای احساسات مثبت نسبت می‌دهد. ولان برای ۳۵ سال، مطالعه‌ی رشد انسان بالغ را در دانشگاه هاروارد مدیریت می‌کرد. او می‌گوید: «در سی سال اول سرپرستی این تحقیق به این نتیجه رسیدم که احساسات مثبت با سلامت روح در ارتباط مستقیم است. در ده سال اخیر به این موضوع دست یافتم که احساسات مثبت از آنچه مردم به عنوان معنویت برداشت می‌کنند متمایز نیست.» در جوهر خود بودن بدین معناست که با احساسات مثبتی که انرژی روحی شما را تکمیل و بیان می‌کنند، رابطه برقرار و با آن‌ها همزیستی کنید. یکی از راه‌های کشف ریشه‌های این قبیل احساسات و یافتن جوهر انجام دادن تمرین‌های آگاهی است. این تمرین‌ها بر اساس قواعد و روش‌های مدیتیشن هستند که در فصل اول شرح دادم.

روانشناسی مثبت‌نگر حرکتی است به سوی ترفیع اهمیت ارتباط با احساسات مثبت انسان. یکی از اهداف آن رواج بیشتر حس آگاهی است. هدف این است که فرد از خصلتی معمول ذهن، دستور کاری پایان وظایف و تشویش‌هایی که اغلب به دنبال دارد فراتر برود، به سوی حسی ژرف‌تر از وجود و هدف انسان. سوزان اسمالی و دیانا وینستون در کتاب حضور تمام و کمال: دانش، هنر و تمرین آگاهی بیان کرده‌اند که: «یاد گرفتن چگونگی زندگی آگاهانه به این معنا نیست که یک زندگی عالی و بی‌نقص در این دنیا داشته باشیم، بلکه منظور نوع زندگی سرشار و قانع در دنیایی است که شادی و چالش را به ارمغان می‌آورد. گرچه آگاهی، فراز و نشیب‌های زندگی را از بین نمی‌برد، اما تجربه‌هایی مانند از دست دادن شغل، طلاق، درگیری و کشمکش در خانه یا مدرسه، تولد، ازدواج، بیماری، مرگ و زوالی را که روی فرد تأثیر می‌گذارد و چگونگی تأثیر فرد روی این تجربیات را تغییر می‌دهد... به عبارتی دیگر آگاهی، چگونگی ارتباط شما را با زندگی تغییر می‌دهد.»

تمرین آگاهی بسیاری از مزیت‌های مثبتی را که شامل می‌شود، ارتقا می‌بخشد:

- کاهش استرس
- کاهش دردهای جسمانی مزمن
- بالا بردن سطح سیستم دفاعی بدن برای مقابله با امراض
- چیره شدن بر وقایع دردناک زندگی مانند مرگ عزیزان یا ابتلا به یک بیماری مهلک
- برخورد با احساسات منفی
- افزایش خودآگاهی برای شناسایی الگوهای فکری زیان‌بخش
- بهبود دقت و توجه و تمرکز

یافتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

- توسعه‌ی احساسات مثبت همانند شادی و همدردی

- ترفیع مهارت‌ها و ارتباطات میان‌فردی

- کاهش رفتارهای اعتیادآور

- بهبود عملکرد در شغل، ورزش یا دانش

- برانگیختن و رها کردن خلاقیت

- تغییر ساختار اصلی مغز

تمرین آگاهی بر اساس بسیاری از قواعد باستانی مدیتیشن استوار است و می‌تواند مزایای زیادی در خود داشته باشد. همین‌طور می‌تواند راهی باشد که به وسیله‌ی آن روح حقیقی خود را به احساسات مثبت ارتباط دهید و در این راه به یافتن جوهر نیز کمک خواهد کرد.

به کرات سؤال کنید

در این مورد، می‌خواهم ابتدا به سؤالاتی بپردازم که در آغاز این فصل درباره‌ی احساس مطرح کرده‌ام.

اگر هیچ احساسی نداشته باشم چه؟

خیلی از انسان‌ها نمی‌دانند چه احساسی دارند، اما شخص بدون احساس وجود ندارد. برخی افراد دارای یک‌سری احساسات محدود و غیرمعمول هستند. افراد جامعه‌ستیز و جانی روانی فاقد برخی احساسات معمول بشر، به خصوص همدلی برای درک احساسات دیگران هستند. افراد زیادی به دلیل داشتن افسردگی یا یک ضربه‌ی روحی، ارتباط با احساسات مثبت خود را از دست می‌دهند. اما جدا شدن کامل از احساسات یا نشناختن آن‌ها با نداشتن احساس متفاوت است.

بنجامین زاندر، رهبر ارکستر سمفونی بوستون همین مثال را درباره‌ی کسانی به کار می‌برد که می‌گویند ما فاقد حساسیت نسبت به موسیقی هستیم: «اشخاص خیلی زیادی فکر می‌کنند فاقد حساسیت نسبت به آهنگ و موسیقی هستند. یا همان‌طور که خیلی شنیده‌ام می‌گویند: «شوهرم موسیقی نمی‌فهمد!» در واقع، هیچ کس فاقد این حس نیست. همه موسیقی را می‌فهمند و حس می‌کنند. اگر کسی فاقد حساسیت به موسیقی باشد ... نمی‌تواند تفاوت بین کسی را که اهل تگزاس است با کسی را که اهل روم است بگوید. اگر مادر شما تلفن بزند و بگوید: «سلام»، نه تنها می‌دانید چه کسی پشت خط است، از لحن او می‌فهمید حالش هم چطور است. همه‌ی انسان‌ها یک جفت گوش فوق‌العاده دارند.»

زاندر همین‌طور می‌گوید: «همه موسیقی کلاسیک را دوست دارند، مسئله این‌جاست که خیلی از انسان‌ها هنوز این نوع موسیقی را کشف نکرده‌اند.» من معتقدم این موضوع درباره‌ی بسیاری از احساسات بالقوه‌ی شما صدق می‌کند. نکته این‌جاست که نباید دست از جست‌وجو بردارید.

اگر چیزی را دوست داشته باشم که در انجام دادنش خوب نباشم چه؟

استعدادتان هرچه که باشد، بزرگ‌ترین منشأ دستاوردها احساس است. استعداد مهم است اما احساس اغلب از اهمیت بیشتری برخوردار است. دلیل این‌که من پیانو یا گیتار نمی‌نوازم این بود که هیچ احساسی نسبت به نواختن آن‌ها نداشته‌ام. اگر انجام دادن کاری را واقعاً دوست داشته باشید، پیوسته در انجام دادن آن بهتر خواهید شد.

همان‌طور که در دو دنیا زندگی می‌کنیم، دو نوع گسترده انگیزه وجود دارد: برونی و درونی. ممکن است کاری را فقط به دلیل نیازهای برونی دنیای اطراف خود انجام دهید - چرا که قبض‌هایتان پرداخت می‌شوند، مشکل عملی را حل می‌کند و یا تحصیلات یا شغل‌تان انجام دادن آن را ایجاب می‌کند - یا کاری را به این دلیل انجام می‌دهید که انگیزه‌ای قوی و درونی دارید - به دلیل لذت فطری، تمتع و حس کمالی که انجام دادن آن کار به شما می‌بخشد. انسان زمانی به بهترین‌ها دست پیدا می‌کند که انگیزه‌ی درونی قوی داشته باشد.

ترزا آمابیل یکی از محققان پیشروی جهان در زمینه‌ی خلاقیت است. او ارتباط عمیق و مستحکم بین دستاوردها و احساس را تأیید می‌کند. آمابیل می‌گوید: «وقتی انسان‌ها در انجام دادن کاری پراشتیاق باشند خلاق‌تر می‌شوند، زمانی که شخصاً حس کنند جزئی از آن کار هستند، برای انجام دادنش

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

هیجان زده باشند و لذت بیشتری در آن بیابند. حتی اگر لحظه‌ای حس کنند از انجام دادن آن کار لذت نمی‌برند فقط به این دلیل که کار واقعاً سختی است، هنوز سطح عمیقی از دل‌بستگی نسبت به آن کار دارند.» او همچنین می‌گوید اگر می‌خواهید کار خود را به خلاقانه‌ترین شکل ممکن انجام دهید، باید به این نکته توجه داشته باشید: «نباید تنها روی استعدادهای خود متمرکز شوید و به این نتیجه برسید که قادر نخواهید بود آن کار را به صورت خلاقانه انجام دهید، فقط به این دلیل که کسانی را می‌بینید که از شما با استعدادتر هستند.»

البته برای انجام دادن کاری که می‌خواهید باید کمی استعداد داشته باشید، ولی این احساس است که تمایز واقعی را به وجود می‌آورد. در نهایت، همان‌طور که آمایل می‌گوید: «تعداد بسیار زیادی از افراد وجود دارند که کاملاً با استعداد هستند و هرگز واقعاً کاری انجام نداده‌اند.»

اصلاً ممکن است در انجام دادن کاری که دوست دارید خیلی بهتر از چیزی باشید که فکرش را می‌کنید. شاید استعداد خود را دست‌کم می‌گیرید فقط به این دلیل که بی‌جهت استانداردهای بالایی برای خود در نظر گرفته‌اید. داشتن استانداردهای بالا خوب است، ولی به شرط این که در جهت انتقاد از خود پیش نرود. اگر شروع به نقاشی کرده‌اید، دلیلی ندارد اولین کار خود را با آثار برجسته و حرفه‌ای استادان دوره‌ی رنسانس مقایسه کنید. استاد شدن در هر کاری مستلزم زمان و تلاش است. اگر در مسیر درست قرار بگیرید در حین انجام دادن آن فعالیت لذت بیشتری نصیب‌تان خواهد شد. باید از وجود کسانی که در این مسیر عقب‌تر از شما هستند سر شوق بیایید و از این که چقدر با مقصد فاصله دارید دلسرد نشوید. اگر کاری را که انجام می‌دهید واقعاً دوست دارید، بهتر است از این سفر در حال پیشرفت لذت ببرید و از آنچه باید انجام دهید ناامید نشوید.

اگر چیزی را که دوست دارم از نظر اخلاقی در موردش مطمئن نباشم، چه؟

هر از گاهی از خود می‌پرسیم: آیا درست است دنباله‌روی احساسات باشیم حتی اگر احساسمان تمایل به چیزی ناشایست یا زیان‌بخش مانند ایجاد حریق عمدی یا مردم‌آزاری داشته باشد؟ مطمئناً شما مثال‌های دیگری از این قبیل خواهید داشت. نه، این کار درست نیست. بگذارید پاسخ را کمی شرح و بسط دهم. تمام بحث من تا به حال درباره‌ی یافتن جوهر در محدوده‌ی اخلاقی قابل قبول خلاصه شده است. استانداردهای اخلاقی بسته به فرهنگ و بازه‌ی زمانی، می‌توانند بسیار متنوع باشند. این‌ها مسائلی هستند که باید خودتان عمیقاً درباره‌شان فکر کنید و در مورد مقبول بودن آن‌ها تصمیم بگیرید. از نظر دنیای اخلاقی من، یکی از اهداف داشتن ارزش‌های اخلاقی برای ما انسان‌ها این است که از آزار و آسیب رساندن به دیگران پرهیز کنیم و شرایطی را به وجود آوریم که جوامع بتوانند آزادانه و هماهنگ در کنار یکدیگر زندگی کنند. در این‌جا، احساس با همدردی مرتبط می‌شود. اگر جوهر شما باعث صدمه به شادی دیگر انسان‌ها می‌شود یا به آن‌ها واقعاً آسیب وارد می‌کند، من آن را تأیید نخواهم کرد و نباید انتظار داشته باشید که دیگران هم آن را تأیید کنند. شادی واقعی که بعداً به شرح آن خواهم پرداخت، یک حالت درونی است که اغلب با دید فراتر از خود و برای خیر دیگران فزونی می‌یابد.

چه کسی نظافت دستشویی‌ها را به عهده می‌گیرد؟

معمولاً از مردم می‌شنوم: «یافتن جوهر خوب است اما چه کسی زباله‌ها را جمع می‌کند، در خط مونتاژ کار می‌کند یا دستشویی‌ها را تمیز می‌کند؟» برای این سؤال‌ها دو پاسخ دارم. اول این که اختلاف‌های بسیار در احساسات شخصی بدین معناست که باید قبل از قضاوت در مورد آنچه دیگران علاقه‌مند به انجام دادنش هستند، کمی درنگ کنید. در شهر میناپولیس، وقتی داشتم یکی از کتاب‌هایم را برای آقای چهل‌ساله امضا می‌کردم، او به من گفت مادرش به مدت بیست سال نظافتچی یک اداره بود و کارش را واقعاً دوست داشت. بعد از ظهرها آن‌جا را تمیز می‌کرد ولی در تمام روز مشتاق فرا رسیدن ساعت کاری‌اش بود. از خود مراحل نظافت لذت می‌برد و در پایان ساعت کاری وقتی همه چیز پاکیزه و سازمان‌یافته بود و هر چیز در جای خود قرار داشت، احساس رضایت می‌کرد. جالب‌تر این که برای او، هنگام کار یگانه زمانی بود که خود را کاملاً از وظایف و مسئولیت‌های خانه جدا می‌کرد؛ زمانی که می‌توانست برای خودش فکر کند و خود واقعی‌اش باشد.

البته افرادی هستند که کار خود را دوست ندارند. به یاد داشته باشید که دکتر شوارتز درباره‌ی درصد نارضایتی در کار چه گفت. و برای همه ممکن نیست که زندگی خود را بر اساس آنچه دوست دارند بسازند. اگر شغل خود را دوست ندارید بسیار مهم است که مدتی در روز را صرف انجام دادن کاری بکنید که شما را سر شوق می‌آورد و مرتبط با احساسات واقعی‌تان است. گرچه همه نمی‌توانند از طریق جوهر خود به وضعیت مالی خوب و مطلوب دست پیدا کنند، اما همه مستحق آن هستند که به وسیله‌ی جوهر خود غنی شوند.

از کجا بفهمم جوهرم را پیدا کرده‌ام؟

یافتن جوهر تا حدودی شبیه به عاشق شدن است. عنوان اصلی که برای کتاب جوهر درون در نظر داشتم اندریافت ناگهانی بود. اندریافت ناگهانی، ادراک غیرمنتظره است؛ لحظه‌ی تجلی غیرمنتظره. این عنوان را به این دلیل ترجیح می‌دادم که کتاب حاضر درباره‌ی کشف روحیه‌ی راستین و ایجاد تفاوتی است که در زندگی فرد به وجود می‌آورد. به نظر می‌رسد «اندریافت ناگهانی» حس تغییر را تسخیر می‌کند. ما این عنوان را به دو دلیل تغییر دادیم. اول این که «اندریافت ناگهانی» مفهوم ثانوی مذهبی دارد. گرچه بحث من درباره‌ی ابعاد روح است، اما به هیچ عنوان بحثی مذهبی نیست. دلیل دوم کمی مهم‌تر است. یافتن جوهر برای برخی افراد مانند عشق در نگاه اول است. چند سال پیش در یک کنفرانس بزرگ آموزشی که در میانه‌ی غربی آمریکا در سالن مهمانی تالار رقص برگزار شده بود (من هم نمی‌دانم، چرا آن‌جا)، سخنرانی‌ام درباره‌ی این موضوع بود که چگونه برخی افراد بلافاصله عاشق کسی یا چیزی می‌شوند. آقای حدوداً شصت‌ساله دستش را از میان جمعیت بلند کرد و گفت این همان چیزی است که

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

دقیقاً برای او اتفاق افتاده است. وقتی بیست‌ساله بود و در رشته‌ی مهندسی تحصیل می‌کرد، یکی از دوستانش او را به رستورانی دعوت کرد که پدرش به تازگی افتتاح کرده بود. دوستش از او خواست به آشپزخانه که در پشت ساختمان واقع بود بروند. او تا قبل از آن روز هرگز پا به آشپزخانه‌ی یک رستوران نگذاشته بود. درست لحظه‌ای که قدم به داخل آشپزخانه گذاشت، حالش دگرگون شد. ناگهان افسون و شیفته‌ی انرژی آن مکان شد؛ صدای تلق تلق ظروف چینی، اجاق‌گازهای مشتعل، انواع بوها، فحاشی‌های مداوم و بیشتر از همه تمرکز و توجه شدید روی غذا. درست همان جا به این نتیجه رسید که این همان نوع زندگی است که می‌خواست. دوره‌ی سرآشپزی را گذراند و چند رستوران با نام خود باز کرد. زمانی که او را ملاقات کردم برای بیش از چهل سال با شادی غرق در اداره‌ی رستوران بود. شخص دیگری ممکن است بلافاصله و به سرعت خود را از آشپزخانه دور کند تا از آن آشوب خلاص شود. به قول قدیمی‌ها: هر که طاووس خواهد جور هندوستان کشد.

یک بار از یک مصاحبه‌گر رادیو پرسیدم چگونه کارش را در رادیو و تلویزیون آغاز کرد. او نیز تجربه‌ای مشابه تجربه‌ی سرآشپز داشت. وقتی سال نهم بود همه‌ی دانش‌آموزان کلاس را برای بازدید به ایستگاه رادیوی محلی بردند. در حالی که دیگر دانش‌آموزان از این بازدید لذت می‌بردند و به آن‌ها خوش می‌گذشت، او در این فکر غوطه‌ور شده بود که این کار سحرآمیز است. به محض این که قدم به اتاق ضبط گذاشت، مسحور و مجذوب آن مکان شد و به این نتیجه رسید که چه کاری را در زندگی‌اش دنبال کند. برای چنین افرادی یافتن جوهر، اندریافت ناگهانی است. اما همه «مکاشفه‌ی پولس رسول در راه دمشق» را تجربه نمی‌کنند. برای بقیه این راه مانند عاشق شدن به مرور زمان است.

مارشا را در یک مراسم در شیکاگو ملاقات کردم. او حدود چهل سال داشت و از من به خاطر کتاب جوهر درون تشکر کرد و گفت آن را بارها و بارها خوانده است. وقتی مدرسه می‌رفت در خواندن مشکل داشت. سپس یکی از معلم‌ها متوجه علاقه‌ی او شد و به او پیشنهاد داد کتاب‌هایی را که دوست دارد بخواند. به تدریج او برای خواندن وسوسه شد و زمان بیشتری را در کتابخانه می‌گذراند. بعد از مدتی این فکر به نظرش رسید که کتابدار مدرسه بشود. الان او یک کتابدار است و هر روز از کارش لذت می‌برد. مارشا می‌گوید شغل واقعی او چیدن و مرتب کردن کتاب‌ها نیست، بلکه آشنا کردن کودکان با کتبی است که فکر می‌کند مورد توجه آن‌ها قرار می‌گیرند. او نمی‌تواند باور کند چقدر خوشبخت است که به قول خودش بهترین شغل را در دنیا دارد. هر روز به کتابخانه می‌رود، کودکان را تشویق می‌کند که کتاب‌ها را بخوانند و به آن‌ها عشق بورزند. او از خود و زندگی‌اش بسیار راضی و خوشنود است.

همان‌طور که دنبال جوهر خود می‌گردید ممکن است با چیزی مواجه شوید که تا به حال انجام نداده بودید و دچار اندریافت ناگهانی بشوید. به همین میزان، احتمال دارد به این نتیجه برسید که مدت‌هاست مشغول انجام دادن کاری هستید که دوست دارید ولی متوجه آن نشده‌اید، درست مانند این که عاشق یک دوست قدیمی بشوید. البته کشف این مطلب که عاشق چیزی شده‌اید که در زندگی‌تان وجود داشته است، به نوعی اندریافت است.

همسرم، ترز، این تجربه را داشته است. او اخیراً اولین رمان خود به نام تابستان هند را منتشر کرده است. او قسمت اعظم زندگی خود را به نگارش تعلق داده بود، ولی هرگز روی این مسئله به عنوان احساس اصلی یا کار تمرکز نداشت. نوشتن برای او مثل دیگر کارهایی بود که باید هر روز انجام می‌داد. تمام کسانی که به ترز نزدیک بودند، همیشه استعداد او را در نگارش آشکارتر از توقع خودش نسبت خود می‌دیدند. سرانجام ترز خود را غرق نوشتن کرد و عاشق این کار شد. او این گونه توصیف می‌کند:

«در نقطه‌ای جدید و بسیار مهیج در زندگی‌ام قرار گرفته‌ام. برای اولین بار چیزی ملموس برای ارائه در کارم دارم. یک رمان نوشته‌ام که منتشر شده است. تا قبل از این هرگز تا این حد تأیید نشده بودم، این همه تبریک به من گفته نشده بود و از چیزی که کسب کرده بودم به این اندازه خوشحال نبوده‌ام. و با این حال به نظر می‌رسد آسان‌ترین کاری بود که تا به حال انجام داده‌ام.

«در تمام سال‌هایی که مشغول تدریس، پرورش خانواده‌ام، راه انداختن یک کسب و کار، ساختن محیط

یافتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

گرم خانوادگی، مراقبت از والدینم و حمایت از کار شوهرم بوده‌ام، هرگز این قدر از من استقبال و تقدیر نشد. تمام روزهایی را که به شست‌وشو و پخت و پز، بردن بچه‌ها به مدرسه و زمین بازی و دست و پنجه نرم کردن با تمام بحران‌هایی که در این حین به وجود می‌آمد گذراندم، هیچ تقدیری از من نشد. لطفاً به علت ۳۵ سال زندگی مشترک و دوستی‌هایی که در طی سال‌ها پابرجا مانده‌اند، مرا تشویق کنید! بله، اکنون از من تقدیر می‌کنند و مرا دوست دارند و می‌دانم نهایت سعی خود را کرده‌ام و یک زندگی مهیج و مؤثر داشته‌ام. هر روز پاداش زحماتم را با این همه عشق می‌گیرم. با وجود این، وقتی پروژه‌ای پایان‌یافته را در دست می‌گیرم از شدت هیجان می‌لرزم.

«نوشتن رمان یکی از لذت‌بخش‌ترین، باارزش‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین کارهایی بود که تا به حال انجام داده‌ام. مرا به دنیای تخیلی خودم برد، جایی که قادر به کنترل همه چیز بودم. وقتی یکی از شخصیت‌های داستانم به ماجراجویی می‌رفت، من هم دنبالش می‌رفتم و کنجکاو بودم بینم مرا با خود به کجا می‌برد. به این نکته پی بردم که محدودیت‌ها فقط از خودم نشأت می‌گرفتند. فقط به این دلیل نوشتم که لذت معصومان‌های غرق شدن در دنیای خیالی خود را بچشم، بدون این که به درآمد حاصل از آن، انتشار کتاب یا شکست فکر کرده باشم. هر زمان که می‌توانستم می‌نوشتم و این دوران مصادف بود با پرمشغله‌ترین و پرفشارترین مرحله در زندگی‌ام. به جای خرید کردن، مطالعه یا انجام دادن هر آنچه معمولاً وقت خود را صرف آن می‌کردم، می‌نوشتم.

«هرچه پیش می‌رفتم، لغات راحت‌تر جریان پیدا می‌کردند. می‌توانستم "بیانم" را که قوی‌تر می‌شد، به خوبی بشنوم. این نکته زمانی برایم به خوبی روشن شد که از چند نفر خواستم متنم را بخوانند و وقتی متوجه شدم دوستانم در محتوای تخیلی این کتاب که خلق کرده بودم، غرق و مسحور شده‌اند، بیشتر به نگارش خود مطمئن شدم و اعتماد به نفسم بالا رفت و از این واقعیت خیلی هیجان زده شدم.

«وقتی این کار را شروع کردم هیچ ایده‌ای نداشتم که عاقبتش به کجا ختم می‌شود. هنوز هم هیچ ایده‌ای ندارم. فقط می‌دانم زمانی که خود را کاملاً برای نوشتن کتاب تابستان هند متعهد دانستم این پروژه خود به خود جان گرفت. همیشه با خود فکر می‌کردم آنچه بیش از هر چیز دیگر احتیاج دارم، زمان است. حال یاد گرفته‌ام که زمان منبسط می‌شود تا فواصل زمانی موجود را پر کند.

«حالا روی بخش بعدی این رمان کار می‌کنم. حسی به من می‌گوید هنوز کارم با قهرمان داستانم به پایان نرسیده است.»

بعضی وقت‌ها یافتن جوهر الهامی کاملاً ناگهانی است و برخی اوقات به تدریج ظاهر می‌شود، اما نتیجه یکسان است. زندگی شما به وسیله‌ی حسی متفاوت از اشتیاق، رضایت و هدفمندی تغییر می‌کند.

افتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

به هر حال، تغییر عنوان کتاب از اندریافت ناگهانی به جوهر درون از بعضی لحاظ ایده‌ی جالبی نبوده است. در ۲۰۰۶، که در کنفرانس تد سخنرانی داشتم، اعلام کردم در حال نگارش کتابی جدید تحت عنوان اندریافت ناگهانی هستم. این حرف من بین میلیون‌ها انسان در جهان چرخید. محبوبیتش برای فروش کتاب‌هایی با عنوان اندریافت معجزه کرده است؛ کتاب‌هایی که من در نگارش آن‌ها هیچ نقشی نداشته‌ام. نتیجه‌ی اخلاقی دیگری نیز در این رویداد نهفته است.

مسیر خود را انتخاب کنید

یافتن و کشف احساس، شما را به طور مشخص و ملموس در مسیری متفاوت قرار می‌دهد؛ مسیری که نه تنها سخت و دشوار نیست، به نظر می‌رسد پیمودن آن بسیار سهل هم است. جوزف کمبل عبارت «سعادت جاودانی خود را دنبال کنید» را نوآوری کرده است، زیرا در زبان سانسکریت لغت ananda که معنای ماهیت جهنده به سمت تفوق دارد، مورد توجه او قرار گرفته است. در مصاحبه‌ی معروف بیل مویرز با کمبل که در ارتباط با کتاب قدرت خیال و سری مجموعه‌های تلویزیونی ساخته شده از آن بود و در شبکه‌ی پی‌بی‌اس پخش می‌شد، کمبل این عبارت را به تفصیل شرح داد. او اظهار کرد: «اگر سعادت جاودانی خود را دنبال کنید، خود را در مسیری قرار می‌دهید که همیشه در آن‌جا وجود داشته و در انتظارتان بوده و یک نوع زندگی که باید آن گونه زندگی می‌کردید، همان نوع زندگی است که اینک دارید. وقتی قادر به درک این مطلب شدید کسانی را ملاقات خواهید کرد که در زمینه‌ی سعادت شما قرار دارند و آن‌ها در را به روی شما خواهند گشود. منظورم این است که سعادت خود را دنبال کنید و ترس به دل راه ندهید و درها به سمت جایی باز خواهند شد که هرگز نمی‌دانستید به کجا ختم می‌شوند.»

خیلی وقت‌ها دیده‌ام که این اتفاق افتاده است: وقتی آنچه را می‌پذیرید که به راستی در شما الهام ایجاد می‌کند، فرصت‌ها به طرقي به سراغتان می‌آیند که هرگز تصورش را نمی‌کردید. جذب کسانی می‌شوید که احساسات را شریک می‌شوند، تلاش مشترکتان سطح بالایی از انرژی تولید می‌کند و معاشرت با چنین افرادی شانس شما را در به دست آوردن موقعیت در سطحی جدید قرار می‌دهد - باز شدن درها - که کمبل از آن یاد کرد. کمبل باز شدن این درها را به کمکی تشبیه می‌کند که توسط «دست‌های نامرئی» از راه می‌رسد. غیرممکن است که بشود از بار معنایی روحی آن چشم‌پوشی کرد و هر کس بنا بر تمایل خود آن را به طرق مختلف تفسیر می‌کند. آنچه کاملاً روشن است این است که علیرغم طرز نگرش شما به این مسئله، دنبال کردن سعادت جاودانی یا کشف احساسات - پائولو کوئلیو آن را افسانه‌ی شخصی می‌نامد - جهان را برای شما سرزنده‌تر می‌کند و از شما نیز شخص سرزنده‌تری در این دنیا می‌سازد.

در پایان، دو سؤال بسیار مهم، در ارتباط با جست‌وجوی احساسات، که باید برای خود مطرح کنید این است: چه چیزی را دوست دارید، و چرا آن چیز را دوست دارید؟ با در نظر داشتن این دو پرسش سراغ تمرینی می‌رویم که در آغاز این فصل انجام داده بودیم.

تمرین هشت: چه چیز شما را جذب می‌کند؟

- به سه گروه فعالیت که در تمرین هفت درست کرده بودید نگاهی بیندازید.
- آیا برای شما ممکن است تا چیزهایی را که دوست دارید اولویت‌بندی کنید؟ پنج یا ده مورد اول را نام ببرید.

- هر یک از این گروه‌ها را انتخاب کنید و از خود بپرسید چه چیزهایی از آن‌ها را دوست دارید و چه چیزهایی را دوست ندارید. چگونه و در چه شرایطی آن‌ها را تجربه کرده‌اید؟
- خصوصاً توجهتان به فعالیت‌هایی باشد که دوست دارید انجام دهید. چه چیز را در مورد آن‌ها دوست دارید؟ آیا می‌توانید تصور کنید آن‌ها را در شرایطی دیگر و به طریقی دیگر که تا به حال تجربه نکرده‌اید انجام دهید؟

آیا می‌توانید روشی را تجسم کنید که اینک از انجام دادن کارهایی که تا به حال لذت نبرده‌اید لذت ببرید؟ این سؤال‌ها آسان به نظر می‌رسند گرچه ممکن است پاسخ دادن به آن‌ها خیلی ساده نباشد. حال اگر می‌توانید به درستی مشخص کنید چه چیزهایی به شما لذت مداوم می‌بخشد. شما درک بسیار خوبی از

بافتن جوهر درون | فصل چهار: چه چیزهایی را دوست داری..

آنچه احساسات می‌تواند باشد، خواهید داشت و اگر بتوانید جزئیات علت علاقه‌ی خود را به آن فعالیت به درستی مشخص کنید، خیلی به هدف نزدیک شده‌اید. در این جا نیز چند پرسش مطرح می‌کنم تا همان‌طور که ادامه می‌دهیم روی آن‌ها نیز تفکر کنید:

- چه فعالیت‌هایی روحیه و سطح انرژی شما را بالا می‌برند؟
- با انجام دادن چه فعالیت‌هایی متوجه گذر زمان نمی‌شوید؟
- آن فعالیت چیست و تا به حال چه کارهایی در ارتباط با آن انجام داده‌اید؟
- آیا کارهایی وجود دارد که همیشه دوست داشتید انجام دهید، اما به درستی روی آن‌ها تمرکز نکرده‌اید؟
- دلیل این عدم تمرکز و توجه چه بوده است؟
- چه زمانی احساس می‌کنید که به بیشترین وجه ممکن در روحیه‌ی خود نزدیک هستید؟

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال می‌کند؟

چقدر خوشحال هستید؟ آیا یافتن جوهر شما را خوشحال‌تر می‌کند؟ این فصل نگاهی می‌اندازد به این که شادی واقعی چیست، چطور به دست می‌آید و چگونه یافتن جوهر مقدمات آن است. اگر از مردم پرسید چه چیز در زندگی خود می‌خواهند، بیشترین پاسخی که می‌شنوید این است که می‌خواهند شاد باشند. این مسئله در همه‌ی نقاط دنیا و در میان تمامی فرهنگ‌ها صادق است. ممکن است بگویند خواستار چیزهای دیگر هم هستند، مانند موفقیت در کار، سلامتی، عشق و محبت، پول بیشتر یا یک خانواده. فرض آن‌ها بر این است که این موارد آن‌ها را خوشحال‌تر می‌کند. البته برخی از انسان‌ها خود را بالفطره سیه‌روز می‌پندارند و می‌گویند هیچ تمایلی به شادی ندارند. من هرگز حرف آن‌ها را قبول نمی‌کنم همان‌طور که نمی‌توانم بپذیرم کسی احساس نداشته باشد و یا موسیقی را درک نکند. ممکن است بعضی افراد حس کنند مدت‌هاست با شادی فاصله دارند. احتمالاً آن‌ها افسرده یا سوگوار هستند یا صدمه‌ای دیده‌اند. اما برای اغلب انسان‌ها شاد بودن در اکثر موارد آرزو و هدفی پایدار است. بنابراین، در جوهر خود بودن چگونه شخص را خوشحال نگه می‌دارد و برای رسیدن به این امر باید چه کار کرد؟

تمرین نه: چقدر خوشحال هستید؟

قبل از این که ماهیت شادی را توضیح دهم بیایید برای مدتی تفکر کنیم. تعریف خود را از شادی بیان کنید و بگویید در حال حاضر چقدر خوشحال هستید. این کار را با ترسیم نقشه‌ی ذهن از شادی انجام دهید:

- کلمه‌ی «شادی» را در وسط یک ورق کاغذ بزرگ بنویسید و دورش یک دایره بکشید.
- به تمام چیزهایی فکر کنید که در ارتباط با خوشحالی شما هستند و آن‌ها را بنویسید.
- از رنگ‌های مختلف استفاده کنید، تمام این موارد را به وسیله‌ی خطوطی جداگانه به دایره‌ی اصلی وصل کنید و کنار هر خط یک لغت کلیدی بنویسید. اگر شادی را مرتبط با پول زیاد می‌دانید، در ادامه‌ی آن خط که به گزینه‌ی پول منتهی می‌شود لغت «ثروت» را بنویسید و همین‌طور تا آخر.
- از هر خط اصلی خطوط فرعی را منشعب کنید تا نشان دهند چه چیزهای دیگری در ارتباط با آن ایده‌ی اصلی وجود دارد. اگر ارتباطات را بانی خوشحالی می‌دانید، می‌توانید در شاخه‌های فرعی «دوستان خوب» و «داشتن یک خانواده» را جای دهید و همین‌طور پیش بروید.
- وقتی کارتان به پایان رسید و تا آن‌جا که می‌توانستید نقشه را پر کردید، نگاهی به آن بیندازید و از خود پرسید در حال حاضر در ارتباط با هر کدام از این گزینه‌ها چه کار می‌کنید. می‌توانید از موارد «خیلی خوب»، «متوسط» و «بد» برای ارزیابی آن‌ها بهره ببرید یا از گزینه‌های دیگری استفاده کنید. اگر دوست داشته باشید می‌توانید به جای این گزینه‌ها از رنگ‌های مختلف برای ارزیابی استفاده کنید.
- در نهایت، رتبه‌بندی کنونی را با پنج، ده یا بیست سال پیش مقایسه کنید؛ البته با توجه به سنتان.
- آیا در محدوده‌های خاصی از زندگی خود خوشحال‌تر هستید؟ آیا الان کمتر یا بیشتر از گذشته خوشحال هستید؟ خوشحالی را در ارزیابی‌های خود چه می‌دانید؟ فکر می‌کنید باید چه کارهایی برای افزایش شادی خود انجام دهید؟

حقیقت تلخ

گرچه اغلب انسان‌ها می‌گویند می‌خواهند خوشحال باشند، شواهد زیادی در دست است که اکثریت مردم شاد نیستند. یکی از پارادکس‌های کلی دوره‌ی ما این است که مردم بر خلاف افزایش سطح رفاه در این دوره، نسبت به بیست یا سی سال پیش کمتر خوشحال هستند. دن بیکر در ۲۰۰۳ کتابی با نام انسان‌های شاد چه می‌دانند منتشر کرد. او با توجه به تجربه‌ی طولانی‌مدتش در کار با انسان‌های مختلف با پیشینه‌های متفاوت، به شرح این مطلب پرداخته است که چه چیزهایی انسان‌ها را شاد می‌کند و چه چیزهایی باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود. او می‌گوید شادی واقعی

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...م...

نسبتاً نایاب است. «اکثر انسان‌ها فکر می‌کنند شادی در میان دیگران است. در حقیقت، شادی ... در امریکای مدرن نادرتر از زمانی است که رفاه کمتر بوده. همان‌طور که سطح رفاه بالا می‌رود، شادی در امریکا نزول می‌کند ... هرچه بیشتر به دست می‌آوریم بیشتر احساس پوچی می‌کنیم.»

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

چندین روش مختلف برای بررسی سطوح ناخوشنودی وجود دارد که شامل سطوح عدم ارتباط با شغل یا تحصیل، سطوح افسردگی، استفاده از دارو و الکل و جان فرساترین آن‌ها یعنی خودکشی می‌شود. از یک جهت، تعداد بسیار زیادی از انسان‌ها به‌طور خیلی شدید احساس نارضایتی در کار یا تحصیل خود می‌کنند، چون آن را از تمام جهات بی‌نتیجه و بی‌خود می‌دانند. از جهتی دیگر تعدادی باورنکردنی از اشخاص به الکل، دخانیات یا مواد مخدر دیگر روی می‌آورند تا احساسات خود را تحریک یا سرکوب کنند.

بنا بر یک مطالعه، بیش از نیمی از جمعیت بالغ ایالات متحده آمریکا اشتیاق کمی برای زندگی دارند و فعال و سودمند در ارتباط با دنیا نیستند. مشابه این ارقام در دیگر مناطق و کشورهای جهان نیز، از اروپا گرفته تا آسیا، وجود دارد. بهای شخصی، اجتماعی و اقتصادی این سطح از ناخوشنودی بیش از حد تصور سنگین است. سونیا لیوبومیرسکی روانشناس و نویسنده‌ی محبوب و قابل ستایشی است. او اظهار می‌کند: «این سطوح بالای ناخوشنودی کمک می‌کند تا توضیح دهیم چرا نه تنها بیماران افسرده‌ی بالینی تمایل دارند شادتر باشند، تعداد بسیار زیادی از ما هم ... آن‌هایی که به آن اندازه که می‌خواهیم خوشحال نیستیم، آن‌هایی که حس می‌کنیم کاملاً موفق و کامیاب نیستیم، آن‌هایی که تا به حال همه چیز برایمان خوب بوده ولی باز هم بیشتر می‌خواهیم - لذت بیشتر، معنای بیشتر در زندگی، ارتباطات و شغل‌های مهیج‌تر - چنین تمایلی داریم.»

افسردگی دارد تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود. برای مثال، در انگلیس در چهار سال اخیر تجویز مصرف داروهای ضدافسردگی بیش از ۴۰ درصد افزایش داشته است. این مشکل منحصر به انگلیسی‌ها نیست. سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده است تا سال ۲۰۲۰ بیماری افسردگی دومین دلیل اصلی مرگ و میر در دنیا خواهد بود و ۳۰ درصد انسان‌های بالغ مبتلا به آن خواهند شد. خیلی از متخصصین معتقدند که افسردگی به یک بیماری مسری تبدیل شده است. بر طبق تعدادی برآورد: «احتمال ابتلا به افسردگی بالینی نسبت به یک سده‌ی پیش، حدوداً ده برابر شده است.»

از میان کسانی که از افسردگی رنج می‌برند، تعداد نگران‌کننده‌ای دست به خودکشی می‌زنند. در سی سال اخیر درصد خودکشی به ویژه در میان جوان‌های بین پانزده تا بیست و پنج سال افزایش داشته است که احتمال می‌رود تعداد اقدام به خودکشی حدود بیست برابر تعداد خودکشی‌های موفق باشد.

به اندازه‌ی انسان‌هایی که احساس افسردگی و نارضایتی می‌کنند، دلیل برای وجود این احساس‌ها وجود دارد. اما چندین دلیل و تمایل کلی نیز وجود دارد که شامل توقعات بالا از کیفیت اجناس و استانداردهای زندگی است که دائماً از سوی رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند. ناامنی‌های اقتصادی که در رکود ۲۰۰۸ بر سر مردم فرو بارید، باعث فرو پاشیدن اعتماد آن‌ها در سراسر دنیا شد و سپس تغییراتی عمیق در ساختار خانواده و زندگی اجتماعی به وجود آمد و باعث تأکیدی فزاینده روی دستاوردهای شخصی شد. این‌ها همگی می‌توانند به حس ناامنی شخصی و خطر اضافه شوند. جالب این است که رسانه‌های اجتماعی نیز فشارهای خود را به آن اضافه می‌کنند. گرچه مردم بیش از هر زمان دیگر به صورت آنلاین با یکدیگر در ارتباط هستند، خیلی از جوان‌ها احساس می‌کنند دوستان واقعی خیلی کمی دارند تا بتوانند آن‌ها را همراهی کنند و وقتی به ایشان نیاز دارند آرامشان کنند.

بالتر از همه‌ی این‌ها، یکی از اصلی‌ترین دلایل برای این که مردم احساس ناراحتی می‌کنند این است که در معنای حقیقی شادی سوء تعبیر شده است.

آیا به نقطه‌ی اشتباه نگاه می‌کنید؟

سوء تعبیرهای بسیاری از مفهوم شادی وجود دارد. مردم شاد بودن را با به کار بردن گزاره‌هایی بیان می‌کنند که با «فقط اگر» آغاز می‌شود. «فقط اگر در قرعه‌کشی برنده می‌شدم، خیلی خوشحال بودم؛ یک خانه بزرگ داشتم؛ ازدواج می‌کردم؛ طلاق می‌گرفتم؛ صاحب فرزند می‌شدم؛ اصلاً بچه نداشتم؛ اندام بهتر می‌شد؛ اعضای بدنم سالم‌تر بودند؛ چهره‌ی متفاوتی داشتم؛ شغل بهتری داشتم.» منظورم این

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

نیست که هیچ کدام از این‌ها انسان را خوشحال نمی‌کند. من نیز می‌توانم برای خود یک فهرست تهیه کنم و از این‌ها به واقعیت تبدیل شوند خوشحال باشم. اما اغلب تصورات ما از آنچه باعث شادی می‌شود توهمات هستند و نه ژرف‌اندیشی.

خیلی از انسان‌ها فکر می‌کنند پول بیشتر باعث خوشحالی می‌شود. وقتی در ۱۹۷۲ تحصیلات دوره‌ی دکترا را در لندن آغاز کردم، با دستمزد سالانه‌ی ۳ هزار پوند زندگی می‌کردم (در ۲۰۱۳، این مبلغ تقریباً معادل ۲۰ هزار دلار امریکا است). اگر شرایطم را به عنوان یک دانشجو در نظر بگیرید، این مبلغ خیلی بالا بود ولی برایم کافی نبود و یک چک برگشتی داشتم. آقای پارمینتر، مدیر بانکی که در آن حساب داشتم، آدم فوق‌العاده‌ای بود. اگر به خاطر او نبود شاید هرگز اسم مرا نمی‌شنیدید. سپس مشغول کار دیگری شدم که درآمدم باز هم ۵۰ درصد بیشتر از شغل قبلی بود. سراغ آقای پارمینتر رفتم تا بگویم مشکلاتمان تمام شده است. او گفت شک دارد و این ضرب‌المثلی را بیان کرد: هر که بامش بیش، برفش بیشتر. البته حق کاملاً با او بود. مقدار پول ایده‌آلی که اکثر انسان‌ها می‌خواهند بیشتر از چیزی است که در حال حاضر دارند. مانند انتهای رنگین‌کمان، به نظر می‌رسد درآمد مطلوب درست جلوتر از نقطه‌ای است که اینک ایستاده‌ایم.

البته که پول مهم است. اگر فرد پول کافی برای تامین نیازهای اساسی روزمره خود نداشته نباشد دچار مشکل می‌شود و زندگی سختی خواهد داشت. اما عکس این موضوع که پول زیاد فرد را خوشحال می‌کند، اصلاً صحیح نیست. ایالات متحده امریکا با فاصله‌ی زیادی ثروتمندترین کشور دنیاست و با این حال یکی از ناخوشنودترین ملت‌ها را دارد. بین سال‌های ۱۹۷۳-۲۰۰۲، تولید ناخالص داخلی (GDP) در ممالک متحد بریتانیا تا ۸۰ درصد رشد داشته است. در این بازه‌ی زمانی سطح رضایت زندگی بدون تغییر مانده است.

خیلی از چیزهایی که فکر می‌کنیم ما را برای همیشه خوشحال می‌کنند، در حقیقت باعث شادی ما برای مدت کوتاهی می‌شوند. دنیل گیلبرت روانشناس در کتاب افتان و خیزان در شادی چنین می‌گوید: «فکر می‌کنیم پول برای مدتی طولانی شادی بزرگی را با خود به همراه می‌آورد، اما در واقع شادی کمی را برای مدتی کوتاه به ما ارزانی می‌دارد.» دن بیکر نیز می‌گوید: «این افسانه که پول باعث خوشحالی می‌شود یکی از نیرنگ‌های خوشحالی است.» نتیجه‌ی یک مطالعه از ۷۹۲ انسان متمول چنین بود: «بیش از نیمی از آن‌ها گزارش دادند که ثروت، شادی بیشتری برای آن‌ها نیاورده و نصف دیگر آن‌ها که دارایی بالغ بر ۱۰ میلیون دلار داشتند، گفتند که پول مشکلات بیشتری سرراشان قرار داده است.»

برای خیلی از انسان‌ها یک نوع زندگی همراه با رفاه و لذت، مسیر ایده‌آلی است برای رسیدن به شادی ابدی. دلایل خوبی برای شک کردن به این موضوع وجود دارد. برای کسانی که همیشه فعال و پرنرژی بوده‌اند، بازنشستگی می‌تواند دوران درماندگی و خستگی فکری و روحی باشد. برای آن‌هایی که می‌توانند از عهده‌ی یک زندگی با «رفاه» دائم بریابند، معمولاً این رفاه حس پوچی را به همراه می‌آورد. اختلاف بزرگی بین لذت‌های گذرا و شادی ماندگار وجود دارد. تمام انواع تجربیات می‌توانند شما را برای مدتی خوشحال نگاه دارند: غذای دلخواه، شکلات، مهمانی، یک کتاب خیلی خوب، موسیقی دلخواه، برنده شدن تیم بیس‌بال محبوب یا داشتن یک بعدازظهر گرم و صمیمی با معشوقه‌ی خود. شما نیز می‌توانید فهرست خود را داشته باشید؛ اما وقتی هورمون‌ها فروکش کنند و روز جدید آغاز شود، ممکن است دوباره به همان اندازه‌ی قبل از میهمانی احساس ناخوشنودی و نارضایتی داشته باشید. ممکن است برای مدتی خوشحال باشید اما شادی ماندگار مستلزم داشتن حسی عمیق‌تر از کمال است. بنابراین، شادی واقعی چیست و کجا و چگونه در جوهر خود بودن باعث شادی ماندگار می‌شود؟

هدف داشته باشید

یاسمین هلال بازیکن حرفه‌ای بسکتبال در قاهره و شخصی بسیار کامل است و نزدیک یک دهه است که در تیم ملی مصر بازی می‌کند. او همین‌طور شغلی با سمت مهندس زیست پزشکی دارد و در تخصصش بسیار ماهر است. با این حال، تا روزی که از یک مهمانی با ماشین خود به سمت خانه رانندگی می‌کرد و

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

چند گدا او را دوره کردند، چیزی را که باعث خوشحالی اش می شود کشف نکرده بود. او به من گفت: «درسم را با نمرات خوب تمام کردم و خیلی خوب کار می کردم. همه چیز عالی بود تا وقتی که سه پسر بچه ی خیابانی جلوی مرا گرفتند و درخواست پول کردند. خوشبختانه مقداری پول در اتومبیلم داشتم که می خواستم برای چیز دیگری خرج کنم، ولی آن پول را به آنها دادم. آنها پول بیشتری خواستند و من گفتم در حال حاضر ندارم ولی فردا دوباره همین جا می آیم و باز هم به شما پول می دهم. کمی احساس گناه کردم چون در همان شهری زندگی می کردم که این مردمان در آن زندگی می کردند و هنوز نمی دانستم چه نیازهایی دارند و این که همین مقدار پول ناچیز می تواند زندگی آنها را تغییر دهد. در همان لحظه، احساس قدردانی نیز داشتم زیرا حس کردم خیلی خوشبخت هستم، تحصیلات عالی دارم، یک خانه دارم، والدین خوبی دارم و چیزهایی که دوستشان دارم.»

یافتن جوهر درون | فصل پنجم: چه چیز شما را خوشحال م...

او بخش اعظم زندگی خود را در میان انسان‌های مفلوک و تیره‌بخت گذرانده بود اما آن‌قدر درگیر مسائل خودش بود که نتوانست متوجه مشکلات آن‌ها بشود. درست در همان زمان او مشغول مطالعه‌ی کتابی از جان وود به نام رها کردن مایکروسافت برای تغییر دنیا بود، کتابی که شرح می‌دهد چطور این میلیونر فناور استعفا داد تا مؤسسه‌ای راه‌اندازی کند که برای بینوایان به ساخت مدارس و کتابخانه‌ها بپردازد. روز بعد که دوباره به آن مکان رفت تا برای بچه‌ها پول ببرد، احتمالاً آن‌ها را بسیار شگفت‌زده کرده بود، زیرا سر قولش ایستاده و با انگیزه‌ای واقعی جلو رفته بود.

«تصمیم گرفتم در تأمین مالی کودکان محروم برای رفتن به مدرسه پیشقدم شوم. بعد از آن به مدت چهار ماه به مناطق محروم و فقیرنشین اطراف سر می‌زدم و سعی می‌کردم نیازهای آن انسان‌ها را بفهمم. به مدارس عمومی رفتم تا بفهمم چه مقدار پول برای ثبت‌نام کودکان نیاز است. سرانجام مقدمات این کار مهیا شد. سپس متوجه شدم مشکل دیگری نیز وجود دارد، زیرا این کودکان در هشت و نه‌سالگی پا به مدرسه می‌گذاشتند و هنوز سواد خواندن و نوشتن نداشتند. باید پول بیشتری به مدرسه پرداخت می‌کردم تا این بچه‌ها بتوانند بعد از ساعت درسی با معلم خصوصی کار کنند. سه شخص بسیار خوب مرا در انجام دادن این کار حمایت می‌کردند. سازمان خود را بنا نهادیم و این امر به من کمک کرد تا ابتکارم رشد بکند و تداوم یابد. متوجه شدیم که با این طرز فکر می‌توانیم ابتکارهای دیگر را هم پشتیبانی کنیم. یک مسیر موازی در کنار رفتن به مدرسه ترسیم کردیم؛ برنامه‌ی ساخت شخصیت را به وجود آوردیم و هنرهای خلاق را آموزش دادیم. شروع کردیم به آموزش کودکان درباره‌ی محیط اطرافشان، شناخت کشور خود، افتخار به آن و مفتخر دانستن اجداد خود.

«باید مطمئن می‌شدم که پول در جای درست خرج شود. پول را مستقیم به دست افراد نمی‌دادم، بلکه قبض‌هایشان را برای مدرسه پرداخت می‌کردم، اونیفرم می‌خریدم، یا هر چیز دیگر که لازم بود و آن جنس‌ها را به آن‌ها تحویل می‌دادم.»

یاسمین متوجه شد فقط تعداد کمی از افراد دوروبرش می‌فهمند چرا این مسئله آن‌قدر برای او مهم است. «خیلی از انسان‌ها فکر می‌کنند بچه‌های زیادی وجود دارند که محتاج کمک هستند و من هرگز قادر نخواهم بود برایشان کاری انجام دهم. این افراد نمی‌دانند چرا من آن کار را کرده‌ام. آن‌ها می‌گویند اگر واقعاً می‌خواهی کار خیر انجام دهی، می‌توانی داوطلبانه در سازمان مردم‌نهاد "NGO" کار کنی یا مبلغی به آن‌ها اهدا کنی. تنها حمایتی که می‌دیدم، به شکل کمک مالی بود. کسی حاضر نبود در انجام دادن این کار به من کمک کند.»

تمام کمک‌ها را کسانی می‌کردند که به این گروه تعلق نداشتند، اما این مسئله مانع نشد تا یاسمین از هدف خود دست بردارد، هدفی که به او حس شادمانی مضاعفی عطا می‌کرد که تا قبل از آن هرگز تجربه نکرده بود.

«به محض آغاز این برنامه، هدف جدیدی در زندگی‌ام به وجود آمد. تصمیم گرفتم از شغلم به عنوان مهندس استعفا دهم. شرکتی که در استخدامش بودم از من خواست یک ماه دیگر در سمت باقی بمانم. جسماً سر کار حاضر می‌شدم ولی ذهن و قلبم جای دیگری بود. همان موقع بود که تصمیم گرفتم دیگر کاری را انجام ندهم مگر این‌که باعث پیشرفت و رشد انسان‌های دیگر شود.»

برنامه‌ی یاسمین با کمک سه نفر از کارآفرین‌های اجتماعی پیش رفت و منجر به تأسیس سازمان مردم‌نهاد بنیاد تالیدا شد، جایی که هدف اصلی در آن تحصیلات است؛ هدفی که «کودکان محروم را قادر می‌سازد تا از طریق تحصیلات، تعیین ارزش‌ها و ساخت شخصیت به رؤیاهای خود جامه‌ی عمل بپوشانند.» کاری طاقت‌فرسا و تلاشی دشوار بود مخصوصاً در کشوری مانند مصر که دستخوش تغییرات است. با این حال، یاسمین ایستادگی می‌کند و موفق می‌شود. چون این کار باعث خوشحالی او می‌شود. داستان یاسمین هلال به یک اصل مهم اشاره می‌کند که قدرت بودن در جوهر، زمانی بالا می‌رود که در وجود شخص حس هدفمندی را پرورش دهد. داشتن هدف در زندگی چشمه‌ی شادی‌های جاوید است.

شادی چیست؟

شادی یک حالت مادی نیست؛ حالتی روحی است؛ حالت درونی آسایش و آرامش است. سونیا لیوبومیرسکی این مطلب را این گونه ادا می‌کند: «شادی تجربه‌ای از لذت، رضایت و آسایش است که با حسی درآمیخته است که می‌گوید زندگی خوب و ارزشمند است.» شادی واقعی با احساسات زودگذری که از حادثه‌ای شیرین به وجود می‌آید، خیلی فرق دارد. دکتر اندرو وایل می‌گوید: «خوشحالی ناشی از برنده شدن در یک قرعه‌کشی یا هر نوع خوش‌شانسی دیگر از این قبیل، موقتی است و نقطه‌ای تنظیم تغییرپذیری احساسی انسان را تغییر نمی‌دهد. به علاوه، همان‌طور که ما می‌دانیم شانس، ناپایدار است. اگر خلق و خوی خود را بسته به شانس بدانیم، چیزهای کم‌ارزش را برای خود در حد چیزهای واقعاً باارزش بالا می‌بریم.» وایل اظهار می‌کند که سلامت روح به اندازه‌ی سلامت جسم مهم است و باید شرایطی را برای خود به وجود آوریم که در موقعیت‌هایی که تحت کنترل ما نیست، همچنان شاد باشیم. او همچنین می‌گوید: «شادی به طور خودانگیخته از خاستگاه‌های درونی ما ناشی می‌شود. جست‌وجوی شادی در جایی خارج از وجود انسان زیان‌بخش است و نتایجی خلاف انتظار به دنبال دارد.»

وقتی وایل به گستره‌های شادی واقعی در زندگی خود اشاره می‌کند، درباره‌ی موارد زیر این گونه صحبت می‌کند: «داشتن دانشی عمیق از این که در آرامش بودم، در مسیر درست قرار داشتم، آنچه را انجام می‌دهم که برایش به وجود آمده‌ام ... به اصطلاح چیزهای زیادی برای شاد بودن داشتم و خیلی خوش‌بخت بودم، اما احساس عمیق‌تر از دانستن این مطلب به دست آمد که من شخصی بودم که باید باشم، از آمادگی کامل برای هدایت دنیا برخوردار بودم و از آمادگی کامل برای رؤیابرویی با چالش‌ها برخوردار بودم.» به عبارتی دیگر او شادی واقعی را زمانی حس کرد که در جوهر خود بود.

شاد بودن یعنی این که احساسات مثبت خود را به کار بگیرید. انجام دادن این کار به سلامت شما خیلی کمک می‌کند: سلامت روحی و جسمی. دن بیکر این مطلب را این گونه ادا می‌کند: «در تجزیه و تحلیل نهایی سلامت انسان فقط دو احساس اولیه وجود دارد: ترس و عشق. ترس باعث نجات ما می‌شود و عشق باعث می‌شود سریع رشد کنیم ... احساسات مثبت دویامین بدن را بالا می‌برد و اثرات سودمندی روی جسم می‌گذارد، مخصوصاً روی دستگاه قلبی-عروقی. استرس و تنش اثر عکس دارد.»

یکی از کارهای مهم که می‌توانید در ارتباط با یافتن جوهر انجام دهید این است که به حالات احساسی خود توجه کامل داشته باشید. آیا فعالیتی وجود دارد که پیوسته روحیه‌ی شما را بالا ببرد؟ چه زمانی گستره‌ی لذت واقعی را تجربه می‌کنید؟ به یاد داشته باشید، یکی از روش‌های اصلی که برایان شوارتز برای کمک به کارمندان خود به کار برد این بود که آن‌ها را بر اساس علاقه‌شان دسته‌بندی کرد، با مشخص کردن این نکته که وقتی شروع به کار می‌کردند چقدر احساس خوب بودن داشتند. وقتی سعی دارید بفهمید برای انجام دادن چه کاری ساخته شده‌اید، خیلی مهم است که این نکته را تشخیص بدهید.

معنای شادی

می‌گویند شاد بودن به معنای سرزندگی مستمر است. مارتین سلیگمن را پدر روانشناسی مثبت‌گرا می‌شناسند. او در ۲۰۰۳ کتابی با نام شادی واقعی منتشر کرد که درباره‌ی داشتن یک زندگی توأم با شادی همیشگی و قواعد و تمرین‌هایی برای دستیابی به آن است. او سه اصل شادی را این گونه مشخص می‌کند: احساسات مثبت، اشتغال و مقصود. احساسات مثبت چیزی است که ما حس می‌کنیم. منظور از اشتغال، به خوبی پیش رفتن است: «همراهی با موسیقی، وقت خرید و غرق شدن در خودناآگاهی در حین انجام دادن یک فعالیت مطلوب.» سومین اصل شادی، مقصود است: «جست‌وجوی اشتغال و لذت اغلب منحصر به فرد است، تلاشی نفس‌گرا. بشر ... خواهان هدف و معنا در زندگی است.» معنای کاربردی این جمله چنین است: «انسان باید در خدمت چیزی باشد که معتقد است بزرگ‌تر و والاتر از خودش است.» اگر حس کنید کاری که انجام می‌دهید بامعناست، این حس ضامن شادی نیست. یافتن شادی سخت خواهد بود مگر این که حس کنید کاری که انجام می‌دهید به طریقی از اهمیت برخوردار

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

است.

احتمالاً تا به حال هیچ کس جز ویکتور فرانکل نتوانسته تأثیرگذارترین تجسم را در ارزش یافتن معنا در زندگی شخص داشته باشد. این روان‌درمانگر تحسین‌برانگیز اتریشی در دهه‌ی سی و چهل، بیش از دو سال و نیم در اردوگاه کار اجباری زندانی بوده است. فرانکل در این ایام آن قدر خفت و سختی زیادی را تحمل کرد - همسر، مادر و پدرش در این اردوگاه جان باختند - که این حوادث می‌توانست روح هر کسی را نابود کند. او شاهد صدها زندانی هم‌نوع خودش بود که عده‌ی کثیری از آن‌ها قبل از این‌که به دست نازی‌ها به قتل برسند، از نظر روحی مرده بودند. فرانکل می‌خواست به طریقی نجات پیدا کند زیرا ناامیدی هرگز او را از پای در نمی‌آورد.

فرانکل در کتابش به نام انسان در جست‌وجوی معنا ترس‌هایی را که در اردوگاه با آن مواجه شده بود شرح می‌دهد. او همین‌طور توضیح می‌دهد چگونه با قدرت امید و ایده‌پردازی با بدترین سختی‌ها مبارزه کرد و به دستاوردهای بزرگ‌تری رسید. او در این کتاب نوشته است: «فقط می‌خواستم این موضوع را با استفاده از مثالی واقعی و ملموس به خواننده القا کنم که زندگی تحت هر شرایطی معنایی بالقوه دارد، حتی در عذاب‌دهنده‌ترین شرایط ممکن... و فکر می‌کردم کتابم ارزش خواندن خواهد داشت اگر این نکته را در موقعیتی بسیار سخت مانند کمپ اجباری آشکار کند. سپس حس کردم برای نگارش آنچه به سرم آمده مسئول هستم، زیرا فکر می‌کردم این تجربه برای کسانی که خود را تسلیم ناامیدی می‌کنند بسیار مفید خواهد بود.»

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

وقتی فرانکل سرانجام از اردوگاه آزاد شد، شعبه‌ای از یک مرکز روان‌درمانی که به معنادرمانی معروف است، برپا کرد. آموزه‌ی اصلی این مرکز این است که یافتن معنا نیروی بقای زندگی است. فرانکل نوشته است: «می‌توانیم با سه روش مختلف به معنا در زندگی پی ببریم. ۱. با ایجاد یک شغل یا انجام دادن یک عمل یا وظیفه؛ ۲. با تجربه‌ی یک چیز یا برخورد با یک شخص؛ ۳. با در نظر گرفتن یک برخورد مناسب نسبت به یک مسئله‌ی رنج‌آور اجتناب‌ناپذیر.» در گذشته معنادرمانی برای معالجه‌ی بیمارانی به کار می‌رفته که از افسردگی، اضطراب و حتی بیماری ناعلاج رنج می‌بردند.

شرایط زندگی هر گونه که باشد، یافتن جوهر در بسیاری از موارد بیش از هر چیز دیگر با یافتن معنا و هدف در زندگی مرتبط خواهد بود. اگر حس کنید یک سرگرمی برایتان معنادار است، دوست دارید خود را در سطحی کاملاً متفاوت درگیر آن بکنید. هرچه انجام دادن کاری برایتان راحت‌تر باشد و هرچه زمان در حین انجام دادن آن کار سریع‌تر بگذرد، آیا حس می‌کنید که با انجام دادن آن فعالیت به معنای حقیقی دست یافته‌اید؟ اگر احساس کنید آنچه که انجام می‌دهید برای شما یا افراد پیرامونتان بااهمیت است، بیشتر از انجام دادن آن لذت خواهید برد.

یاسمین هلال از بازی بسکتبال و شغلش به عنوان مهندسی پزشکی لذت می‌برد. هر کدام از این گزینه‌ها می‌توانست جوهر او باشد، اما نتیجه‌ی مطلوب چیزی کاملاً متفاوت بود. از لحظه‌ای که تصمیم گرفت مؤسسه‌ی مردم‌نهاد خود را تأسیس کند، دیگر نمی‌توانست به چیز دیگری فکر کند. برای اولین دفعه در زندگی‌اش به این باور رسید که آنچه در حال انجام دادنش بود، خالصانه معنادار است. اعتقاد راسخ داشت که هدفش کمک به انسان‌های نیازمند و تیره‌بخت است و کار کردن در آن سازمان این خواست او را برآورده می‌کرد.

شادی و سلامتی

البته این احتمال وجود دارد که در یک جنبه از زندگی خوشحال باشید و در قسمتی دیگر از زندگی خوشحال نباشید. به همین دلیل بسیار مهم است که به شادی در کل زندگی با معنای گسترده‌تری نگاه کنید.

مارتین سلیگمن در ۲۰۱۱ کتابی با نام شکوفایی منتشر کرد، که دنباله‌ی کتاب قبلی‌اش یعنی شادی واقعی است. او در کتاب شکوفایی نوشته است که محدودیت‌های جدی در ارتباط با بحث‌هایش وجود دارد. او می‌گوید تمرکز فقط روی شادی خیلی محدود است: باید شادی را قسمتی از مفهوم وسیع‌تر سلامتی دانست. سلامتی شامل پنج عامل سنجش‌پذیر است. او به سه عامل شادی - احساسات مثبت، اشتغال و مقصود - دو عامل ارتباط و دستاورد را اضافه می‌کند. سلیگمن همین‌طور می‌گوید این سلامتی است که برای عنوان مناسب روانشناسی مثبت در نظر می‌گیرند و نه شادی.

از اواسط قرن بیستم، دانشمندان با همکاری سازمان گالوپ نیازهای یک زندگی خوب را کشف کرده‌اند. آن‌ها اخیراً با همکاری اقتصاددان‌ها، روانشناس‌ها و دیگر دانشمندان پیشرو شروع کردند به کشف عوامل معمول سلامتی که فرهنگ بیش از ۱۵۰ کشور را از افغانستان گرفته تا زیمبابوه پوشش می‌دهد.

گالوپ صدها سؤال درباره‌ی سلامتی، ثروت، ارتباطات، شغل و جوامع مطرح کرده و این نگرش‌ها را در ارتباط با سلامتی بین بیش از ۹۰ درصد جمعیت دنیا نمونه‌برداری کرده است. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که سلامتی پنج محدوده‌ی وسیع زندگی را در بر می‌گیرد. این محدوده‌ها شامل «همه‌ی ظرایف جنبه‌های مهم زندگی نیستند، ولی پنج ساختار جامع را ارائه می‌دهند که برای اکثر انسان‌ها حیاتی است.»

- **سلامت شغلی:** چگونه زمان خود را صرف می‌کنید یا چطور با کار روزمره‌ی خود در ارتباط هستید؟

- **سلامت اجتماعی:** داشتن ارتباطات قوی و عشق در زندگی

- **سلامت اقتصادی:** اداره‌ی رضایت‌بخش و مؤثر امور مالی زندگی خود

- **سلامت جسمی:** داشتن سلامتی و انرژی کافی برای انجام دادن کارهای روزمره

- **سلامت محیطی:** داشتن حس مسئولیت نسبت به جایی که در آن زندگی می‌کنید.

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

گالوپ نتیجه‌ی خود را این‌طور اعلام کرد که ۶۶ درصد افراد حداقل در یکی از این محدوده‌ها عملکرد خوب دارند و فقط ۷ درصد مردم در همه این پنج محدوده موفق هستند. تام رات در کتاب سلامت: پنج عامل اساسی می‌نویسد: «اگر در هر کدام از این محدوده‌ها تلاش کنیم - اکثر ما این کار را می‌کنیم - به سلامت خود ضربه می‌زنیم و در زندگی روزانه دچار خستگی می‌شویم. وقتی سلامت خود را در هر یک از این محدوده‌ها تقویت کنیم، روزها، ماه‌ها و سال‌های بهتری خواهیم داشت. ولی بیشترین استفاده را از زندگی خود نخواهیم برد مگر این‌که در همه‌ی این محدوده‌های تأثیرگذار زندگی کنیم.» سلامتی و شادی عمیق و واقعی از داشتن تعادل و کمال در هر کدام از این محدوده‌ها به دست می‌آید.

تحقیقات گالوپ اهمیت بسیار زیاد سلامت کلی بودن در جوهر را در ارتباط با سلامت شغلی مشخص می‌کند. بنا به گفته‌ی رات، شاید اساسی‌ترین پرسش که می‌توانیم درباره‌ی سلامتی از خود پرسیم این باشد: «آیا آنچه را که هر روز انجام می‌دهی دوست داری؟» رات می‌گوید همگی در سطحی بنیادی نیازمند انجام دادن کاری هستیم که هر روز صبح وقتی از خواب برمی‌خیزیم به آن نگاه کنیم. تا به حال فقط ۲۰ درصد افراد گالوپ توانسته‌اند به این سؤال، پاسخ مثبت بدهند.

«آنچه که هر روز وقت خود را صرفش می‌کنید، هویت شما را می‌سازد؛ چه یک دانش‌آموز باشید، پدر یا مادر، داوطلب، بازنشسته یا هر شغل معمول دیگری داشته باشید. ما عمده‌ی زمان بیداری خود را در طی هفته به انجام دادن کاری اختصاص می‌دهیم که آن را به عنوان شغل، حرفه، فن یا پیشه‌ی خود در نظر می‌گیریم. وقتی مردم همدیگر را برای اولین دفعه ملاقات می‌کنند از یکدیگر می‌پرسند: "چه کار می‌کنید؟" اگر پاسخ شما به این سؤال چیزی باشد که آن را کامل و بامعنا می‌یابید، به احتمال زیاد از سلامت شغلی برخوردار هستید.»

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

اگر کاری را که از آن لذت می‌برید مداوم انجام نمی‌دهید، حتی اگر کاری باشد که سود مالی برای شما نداشته باشد، امتیاز داشتن سلامت بالا در دیگر محدوده‌ها به سرعت محو می‌شود. کسانی که از سلامت شغلی برخوردار هستند، دو برابر در زندگی خود احساس شادی می‌کنند. رات می‌گوید: «تصور کنید که روابط اجتماعی خیلی خوبی دارید و از امنیت مالی و سلامت جسمی برخوردار هستید. اما کاری را که هر روز انجام می‌دهید دوست ندارید. در این صورت به احتمال زیاد عمده‌ی وقت خودتان را صرف شکوه یا نگرانی درباره‌ی شغل بیزارکننده‌تان می‌کنید و این باعث ایجاد استرس می‌شود و زنگ خطری است برای سلامت جسمانی شما. اگر سلامت شغلی فرد پایین باشد، به راحتی مشهود خواهد بود که این امر پیاپی باعث زوال در محدوده‌های دیگر می‌شود.»

بنابراین، چگونه این پنج محدوده‌ی سلامت را درجه‌بندی می‌کنید؟ در تمرین هفت، گروه‌های خود را مشخص کردید. با در نظر داشتن آن‌ها، خود را در این پنج محدوده که معرفی کردم ارزیابی کنید.

تمرین ده: دواير سلامتی

- به هر کدام از پنج محدوده‌ی سلامتی نگاهی بیندازید. آیا می‌خواهید محدوده‌ی دیگری نیز به آن‌ها اضافه کنید؟

- یک ورق کاغذ بردارید، یک دایره‌ی کوچک وسط آن رسم کنید و نام خود را در مرکز دایره بنویسید. پنج دایره (یا بیشتر) با فضای کافی اطراف دایره‌ی مرکزی بکشید: هر کدام از این دواير مختص یکی از محدوده‌های سلامتی است.

- به نوبت آن‌ها را در نظر بگیرید، درباره‌ی زندگی خود در این محدوده‌ها فکر کنید و ببینید چگونه آن را با توجه به این محدوده‌ها ارزیابی می‌کنید. از چه لغات و تصاویری برای بیان تجربیات یا احساسات خود در ارتباط با این محدوده‌های سلامتی استفاده می‌کنید؟ آن‌ها را در دایره‌های مربوط قرار دهید.

- به ترتیب، هر کدام از دایره‌ها را انتخاب کنید و چند پاراگراف نگارش غیرارادی داشته باشید. چه سؤال‌ها و نتایجی از نگارش غیرارادی به دست آمد؟

فرض می‌کنیم از ارزیابی تمامی این محدوده‌های سلامتی نمره‌ی خوبی به دست نیاورده باشید - و اگر نمره‌ی خوبی دارید به شما تبریک می‌گویم: باید یک کتاب درباره‌ی آن بنویسید - چگونه می‌توانید به شادی بیشتری برسید و یافتن جوهر در کجای این معادله قرار می‌گیرد؟ پاسخ این سؤال ممکن است باعث شگفتی شما بشود.

شادی خود را بیشتر کنید

در این کتاب، تا به حال درباره‌ی زندگی انسان در مباحث توارث بیولوژیکی، شرایط حقیقی و چگونگی عمل در دنیا صحبت شده است. سونیا لیوبومیرسکی در کتاب چگونگی شادی به این مطلب اشاره می‌کند که سه عامل اصلی روی سطح شادی شخص اثرگذار است: شرایط، وضعیت بیولوژیکی و کنش. این سه عامل در شکل‌گیری شادی فرد بسیار مهم هستند؛ ولی یکی از آن‌ها از بیشترین اهمیت برخوردار است.

شرایط

از تمام عامل‌هایی که روی سطوح شادی شخصی اثر می‌گذارد، شرایط حقیقی ما سلامت جسمی، ثروت، اعتبار و امثال آن - حدود ۱۰ درصد تأثیرگذار است. یک روش علمی صحت این مطلب را اثبات می‌کند. برای مثال: «ثروتمندترین امریکایی‌ها که درآمد سالانه‌ی بالغ بر ۱۰ میلیون دلار دارند، سطوح شادی خود را فقط کمی بالاتر از کارمندان دفتر و کارگرهای تحت استخدام خود اعلام کردند.» اغلب سطوح شادی افرادی که در تنگدستی یا شرایط نامطلوب زندگی می‌کنند، فقط کمی با اشخاص توانگر و مرفه فرق دارد. همان‌طور که قبلاً به آن اشاره کردم، خوشحالی و سلامتی بر اساس عوامل زیادی است که شرایط مادی فقط یکی از آن‌هاست. یک عامل خیلی مهم‌تر توارث بیولوژیکی فردی است.

بیولوژی

توانایی انسان برای شاد بودن تا حدودی ارثی است. این قسمتی از ترکیب زیست‌شناسی ماست.

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

مطالعات درباره‌ی دوقلوهای همسان و ناهمسان نشان می‌دهد که همه‌ی انسان‌ها با نقطه‌ی مشخصی از شادی متولد می‌شوند که ریشه در بیولوژی مادر یا پدر و یا هر دوی آن‌ها دارد: لیوومیرسکی در این باره می‌گوید: «این خط مبدأ یا توانایی بالقوه‌ی ما برای شادی است که خواه ناخواه بعد از موفقیت‌ها یا شکست‌های بزرگ به آن بازخواهیم گشت.» مطمئن هستیم که شما نیز این حقیقت را در زندگی خود و افراد پیرامونتان دیده‌اید. بعضی از افراد ذاتاً دارای روحیه‌ی خوب و سرزنده هستند و برخی دیگر به نظر می‌رسد فطرتاً رنج‌کش باشند. دیدگاه آن‌ها اغلب با حوادثی که واقعاً با آن رو به رو می‌شوند متفاوت است.

پدرم، جیم، در ۴۵ سالگی دچار یک سانحه‌ی مصیبت‌بار شد. او و مادرم، اتل، دارای هفت فرزند بودند. در سنی قریب به پنجاه‌سالگی به دلیل اوضاع بد اقتصادی لیورپول ماه‌ها می‌شد که بیکار بود. سرانجام در یک شرکت ساختمانی شغلی به عنوان نصاب تیرآهن پیدا کرد. بعد از چند هفته کار در محل کار جدید، یک تیرچه‌ی بزرگ چوبی از بالا روی پدرم افتاد و گردنش شکست. چندین روز اصلاً مشخص نبود که آیا پدرم از این سانحه جان سالم به در خواهد برد یا نه. آری، او زنده ماند اما هجده سال باقی عمرش فلج چهاراندامی بود، اسیر تخت و صندلی چرخدار شده بود.

او قبل از این سانحه از قدرت بدنی بالایی برخوردار بود، شخصیت فوق‌العاده‌ای داشت، خیلی مهربان بود، به همه کمک می‌کرد و خیلی بذله‌گو بود. بعد از این حادثه همگی با ترس از آینده زندگی می‌کردیم. گرچه دیگر راه نرفت و هرگز از دستانش استفاده نکرد، ولی شخصیت و طرز نگرشش همان‌طور که بود، باقی ماند. با حمایت و عشق مادرم، او همچنان رئیس خانه باقی ماند و سرچشمه‌ی همیشگی الهام، تدبیر و خنده‌ی همه کسانی بود که او را ملاقات می‌کردند.

می‌دانم روزهای خیلی سختی داشت و در ماه‌های اول بعد از این سانحه تصمیم به خودکشی گرفته بود، درست مانند خیلی از کسانی که دچار از کارافتادگی ناگهانی می‌شوند. بعضی‌ها موفق به این کار می‌شوند. چون او کاملاً فلج شده بود، نمی‌توانست به تنهایی و بدون کمک اقدام به خودکشی کند. بعد از ماه‌ها و سال‌ها روحیه‌اش بازگشت و دوباره به همان شخص قبل از آن اتفاق تبدیل شد. در هجده سال آخر عمرش اوقات فوق‌العاده‌ای داشت، از زندگی‌اش لذت می‌برد و بیش از آنچه قابل وصف باشد، زندگی ما را غنی کرد.

یافتن جوهر درون | فصل پنجم: چه چیز شما را خوشحال م...

یکی از دلایلی که باعث شد پدرم به شخصیت قبلی‌اش بازگردد و تا آخر زندگی‌اش شاد باشد، مادرم بود. او درست به اندازه‌ی پدرم تحسین‌برانگیز است. انرژی‌ای زیاد و شوقی باورنکردنی نسبت به زندگی و معاشرت با مردم داشت. متعلق به خانواده‌ای نه‌نفره بود، پنج خواهر و یک برادر داشت. در ۱۹۱۹، درست بعد از جنگ جهانی اول در لیورپول به دنیا آمد. پدر بزرگم عکاس تئاتر بود. وقتی مادرم کوچک بود پدرش را در یک تصادف جاده‌ای از دست داد و مادر بزرگم در سال‌های بین جنگ جهانی اول و دوم با مشقت بسیار و به تنهایی خانواده را اداره می‌کرد. خاطرات کودکی‌ام که در بین این همه خاله و دایی و بچه‌های فامیل بین دهه‌ی ۵۰ و ۶۰ در لیورپول بزرگ شدم، سرشار از همبستگی‌های شگرف و هیجان‌پایان‌ناپذیر در جمع‌های خانوادگی است. مادرم استعداد فوق‌العاده‌ای در طراحی داشت و عاشق تئاتر، مد، فیلم و رقص بود. از کارهای دستی خیلی لذت می‌برد، خانه‌های عروسکی و اسباب‌بازی‌های کوچک را جمع‌آوری و تزئین می‌کرد و یا عروسک پارچه‌ای می‌دوخت. برای مدتی، نقطه‌ی اوج جشن‌های عروسی اعضای جوان خانواده و مهمانی‌های خانوادگی، رقص گروهی **تپ** با آهنگ «لالایی برادوی» بود و در این میان مادرم همیشه اولین نفر بود که رقص را آغاز می‌کرد.

هر اتفاقی که می‌افتاد، مادرم همیشه آینده را نگاه می‌کرد؛ برنامه‌ی بعدی، پیشامد بعدی، مهمانی بعدی، مسافرت بعدی. او تمام این کارها را در شرایطی انجام می‌داد که از هفت فرزند خود، وقتی هنوز کوچک بودیم، بدون هیچ گونه امکانات در لوازم خانگی و با پول خیلی اندک نگهداری می‌کرد و در حالی که پدرم در هجده سال آخر زندگی مشترکشان فلج شده بود. والدینم همین‌طور با بیماری من، زمانی که کوچک بودم و دیگر مشکلات و بیماری‌ها که معمولاً بر سر خانواده‌های بزرگ در همه‌ی نقاط دنیا می‌آمد، مدارا می‌کردند. روحیه‌ی مادرم نیز درست مانند روحیه‌ی پدرم راسخ و استوار بود و او شوق زیادی نسبت به زندگی داشت و آن‌ها عاشق یکدیگر بودند و همیشه دوست داشتند در کنار یکدیگر باشند. خو و منش آن‌ها تا حدی شادی‌شان را تضمین می‌کرد که مهم نبود با چه مشکلاتی دست به گریبان باشند.

خلق و منش شما تا چه میزان روی سطح شادی و سلامتی‌تان اثر می‌گذارد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که این مسئله می‌تواند تا ۵۰ درصد روی میزان شادی فرد در هر شرایطی تأثیر بگذارد. بنابراین، اگر عوامل زیست‌شناسی چنین نقش عمده‌ای در تعیین سطح شادی شخص دارند و انسان به تنهایی قادر به انجام دادن کاری در این زمینه نیست و اگر شرایط اطراف نقش خیلی کم‌رنگی در این مورد دارند، چه کار می‌توانید بکنید تا شادتر باشید؟ خبر خوب این است که کارهای زیادی می‌شود انجام داد. خلق و خو و شرایط شما هر طور که باشد، باید این را بدانید که بیش از آنچه تصور می‌کنید دارای قدرت برای بهبود و افزایش سطح شادی و سلامتی خود هستید.

کنش

مطالعات نشان می‌دهند ۴۰ درصد آنچه عملاً روی سطح شادی فرد اثر می‌گذارد، نوع انتخاب و چگونگی طرز تفکر و احساس اوست: به عبارتی دیگر، کنش شما. کلید خوشحالی در تغییر ساختار ژنتیکی یافت نمی‌شود. - که البته این کار غیرممکن است و یا در شرایط اطراف که یا امکان‌پذیر است یا امکان‌ناپذیر. اما در «فعالیت‌های خودخواسته‌ی روزانه» یافت می‌شود. یافتن و بودن در جوهر، بخشی حیاتی از این روند است.

متیو ریکارد، راهب بودایی فرانسوی و نویسنده‌ای چیره‌دست است و موضوع تحقیق درباره‌ی شادی در دانشگاه ویسکانسین-مدیسن بود که او را در محافل رسانه‌ای «شادترین انسان روی زمین» نامیدند. ریکارد در کتاب خوشحالی: رهنمود بهبود مهم‌ترین مهارت زندگی، ذکر می‌کند: «مردم در غالب اوقات، شادی را با چیزهای کم‌اهمیت می‌سنجند، مانند یکی از هنرپیشه‌های فرانسوی که گفته بود: "خوشحالی برای من یعنی خوردن یک بشقاب اسپاگتی خوشمزه" یا "راه رفتن در برف زیر آسمان پرستاره" و امثال آن. تعریف‌های زیادی از شادی شنیده‌ام که هر کدام دیگری را نقض می‌کنند و اغلب مبهم و سطحی به

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

نظر می‌رسند. بنابراین، در پرتو علم تحلیل‌گر و ژرف‌اندیش ذهنیت که به سبب حسن نیت و نیک‌خواهی استادانم نصیب شد، سعی کردم معنا و مکانیسم شادی حقیقی و البته رنج را آشکار سازم.»

او همچنین می‌گوید: «به این نتیجه رسیده‌ام که گرچه برخی از انسان‌ها ذاتاً شادتر از دیگران هستند، اما خوشحالی آن‌ها نیز ناقص و آسیب‌پذیر است و به دست آوردن شادی ماندگار مستلزم مهارت است؛ نیازمند تلاش مداوم در تعلیم مغز و رشد یک‌سری از ویژگی‌های انسانی است مانند آرامش درونی، آگاهی و عشق نودوستانه.»

طرح‌ریزی شادی

چند سال پیش گرچن رایین نویسنده تصمیم به انجام یک سلسله فعالیت‌های سازمان‌یافته گرفت تا خود را خوشحال‌تر کند، با این که اقرار می‌کند (و همسرش این حرف را تأیید کرد) که نسبتاً خوشحال بود. او رویدادهای این سیر را در کتابی با نام طرح شادی نوشته است. عنوان فرعی این کتاب به اندازه‌ی چند جلد (یا حداقل یک جلد) معنا در خود نهفته دارد: یا، چرا یک سال تمام صبح‌ها آواز خواندم، کمدهایم را تمیز کردم، برای حق جنگیدم، گفته‌های ارسطو را خواندم، و تفریح بیشتری داشتم. او تصمیم گرفت روی بالا بردن شادی در بخش‌های مختلف زندگی‌اش تمرکز کند؛ شغل، زندگی مشترک، سرگرمی و پول. ترجیح داد هر ماه از سال را به یک بخش اختصاص دهد و به مدت یک سال روی آن متمرکز بود.

او می‌گوید: «تحقیقات مدرن نشان می‌دهد افراد خوشحال، بشردوست‌تر، مبتکرتر، مفیدتر، دوست‌داشتنی‌تر، خلاق‌تر، انعطاف‌پذیرتر، علاقه‌مندتر به دیگران، مهربان‌تر و سلامت‌تر هستند. افراد خوشحال، دوستان، همکاران و شهروندان بهتری هستند. می‌خواستم یکی از این اشخاص باشم.» گرچن در وب‌سایت طرح شادی خود، **چهار حقیقت تحسین‌انگیز** را در یک فهرست قرار داده است. از نظر من چهارمین و بارزترین آن‌ها این حقیقت است: «خوشحال نخواهید بود مگر این که فکر کنید خوشحال هستید. نتیجه: خوشحال خواهید بود اگر فکر کنید که خوشحال هستید.»

تمام نویسندگانی که تا به حال به آن‌ها اشاره کرده‌ام، برای بحث درباره‌ی شادی عمیق و راستین اغلب از روش‌های خود برای یافتن جوهر سخن می‌گویند. اندرو وایل نیز با گفتن این عبارت: «دانستن این مطلب که من همان شخصی هستم که باید باشم.» به همین نکته اشاره می‌کند. این عملکرد «تلاش پایدار» است که ریکارد مشخص می‌کند. این موضوع در عمق چیزهایی مثل طرح شادی رایین، «فعالیت‌های ارادی» لیوبومیرسکی و دیدگاه‌های رات و سلیگمن درباره‌ی سلامتی است.

ترکیب و تلفیق شادی و معنا، زندگی کنونی شما را به سمت چیزی سوق می‌دهد که به نظر می‌رسد بیش از آنچه شبیه به یک شغل باشد، شبیه به یک ترفند است.

بر خود غلبه کنید

از آن جایی که شادی، حالتی درونی است، اغلب با نگاه به فراتر از خود و تأمین نیازهای دیگران افزایش می‌یابد. دین سایکون از دوران جوانی علاقه‌ی شدیدی به انسان‌های محروم داشت. او به من گفت: «اولین علاقه‌ام نسبت به بازنده‌ها زمانی آشکار شد که طرفدار تیم بیس‌بال نیویورک متس شدم. وقتی ده‌ساله بودم، این تیم شکل گرفت و در ده بازی اول شکست خورد. اکثر اعضای تیم، آن دسته از بازیکنان بیس‌بال بودند که سنشان بالا رفته بود و باید بازنشسته می‌شدند. بازیکنانی که دیگر نمی‌توانستند خوب بازی کنند، ولی با این وجود به سختی تلاش می‌کردند. به شدت تحت تأثیر خواسته‌ی آن‌ها برای پیروزی قرار گرفتم و از هیجان و انرژی آن‌ها سر ذوق آمدم.»

دین همیشه در دوران تحصیل از شاگردانی حمایت می‌کرد که قلدرهای مدرسه اذیت و آزارشان می‌کردند. علیرغم جثه‌ی کوچکش نیازی شدید در خود حس می‌کرد که برای حمایت از ستم‌دیده‌ها بجنگد. زمانی که نوجوان بود حسی قوی در وجودش داشت که می‌گفت انسان می‌تواند کاری کند تا چیزی خوب و درست اتفاق بیفتد، اگر به اندازه‌ی کافی برایش تلاش کند. به هر حال، وقتی در دوران دبیرستان بود در یکی از برنامه‌های تلویزیونی که تماشا می‌کرد، خبری شنید که این پیام را بسیار معنادار به او منتقل کرد.

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

«اخبار گوش می‌دادم که رئیس‌جمهور جانسون لغو بمباران ویتنام شمالی را اعلام کرد. بلافاصله فهمیدم تنها دلیل لغو این برنامه این بود که مردم در خیابان‌ها به دلیل مداخله‌ی دولت امریکا در ویتنام فریاد اعتراض سر داده بودند و رهبر این مردم معترض وکلای عدالت اجتماعی، و مهم‌ترین آن‌ها یعنی ویلیام کونستلر بود. آن وقت بود که با خود گفتم: «این همان کاری است که من می‌خواهم بکنم.»»

وقتی دین به دانشگاه می‌رفت با اطلاع از علاقه‌ی خاصش به کشمکش‌های سرخپوست‌ها که می‌خواستند سرزمین و فرهنگ خود را حفظ کنند، وکیل شد. در کنار دیگر کارهای حقوقی برای کسب پول، هر زمان که می‌توانست به دفاع از حقوق این سرخپوست‌ها برمی‌خاست و همین مسئله باعث رشد اعتبارش شد. عبارتی که به کار می‌رفت «طبل سرخپوست» بود به این معنا که یک وکیل جوان می‌خواست به مردم بومی در جنگ‌هایشان علیه دولت و شرکت‌های بزرگ کمک کند. «از سراسر ایالات متحد آمریکا به من تلفن می‌شد، سپس تماس‌هایی از کانادا و دیگر کشورهای دنیا دریافت کردم. با بومی‌های آمریکای لاتین همکاری می‌کردم. همین موضوع باعث شد تا در دانشگاه‌ها سخنرانی‌هایی درباره‌ی مشکلات سرخپوست‌ها و مسائل زیست‌محیطی در جنگل‌های سرتاسر دنیا داشته باشم.»

یکی از این سخنرانی‌هایش درباره‌ی کشاورزان برزیل در دانشگاه رودآیلند بود. پس از سخنرانی، یک پروفیسور نزد دین آمد و درباره‌ی یکی از دوستانش که مالک یک کافی‌شاپ در پراویدنس بود صحبت کرد. آن دوست قهوه را از برزیل می‌خرید و می‌دانست به کشاورزانی که قهوه تولید می‌کنند، پول اندکی می‌رسد و همواره فقیر هستند. او می‌خواست به کشاورزان کمک کند، اما نمی‌دانست چگونه و پروفیسور فکر کرد شاید صحبت با دین در این رابطه سودمند باشد.

«می‌دانستم کمک به این مرد پشتیبانی از شور و احساسی بود که داشتم. در ۱۹۹۸، سازمان کودکان قهوه را تشکیل دادیم، اولین سازمان خصوصی در دنیا که با زمین‌های کشت قهوه همکاری می‌کرد. مسئولیت‌م این بود که به آن روستاها سر بزنم، با کشاورزها ملاقات کنم و برنامه‌هایی تعیین کنم که در ارتباط با بیشترین عواید آن‌ها یعنی آب، مدرسه یا درآمد حاصل از تولید باشد. صاحب کافی‌شاپ به کارخانه‌های قهوه در سراسر کشور می‌رفت و آن‌ها را راضی می‌کرد بودجه‌ی ما را تأمین کنند. کار خیلی خوبی بود، اما بعد از چند سال متوجه شدم چیزی مرا آزار می‌دهد. ما این کار بزرگ را برای کشاورزها انجام می‌دادیم، اما کارخانه‌های تولید قهوه فقط چند هزار دلار ناقابل برای انجام دادن این پروژه‌ها پرداخت می‌کردند. طرز رفتار صاحبان این کارخانه‌ها با زمینداران عوض نشده بود و در نتیجه چرخه‌ی فقر همچنان ادامه داشت. شرکت‌ها با این کمک مالی به نوعی به مشتری‌های خود تبلیغ می‌کردند، گویی واقعاً داشتند کاری برای ایجاد تغییراتی مفید انجام می‌دادند. با خود فکر می‌کردم چه می‌شد اگر یک شرکت در ازای خرید قهوه به کشاورزان پول درست و کافی می‌داد.»

در این جا بود که دین به این نتیجه رسید دیگر تمایلی به ادامه‌ی وکالت ندارد. کارهای روزمره‌ی شغل وکالت، دیگر با شخصیت اصلی‌اش تطابق نداشت. در هر صورت می‌دانست باید کاری بزرگ‌تر و با مفهوم اجتماعی بیشتر از کودکان قهوه انجام دهد. درباره‌ی کشاورزان قهوه با خود می‌اندیشید: «چه می‌شد اگر یک شرکت نسبت به عواید روزمره‌ی این روستاها علاقه‌مند می‌شد و برای آنچه در این روستاها اتفاق می‌افتد، احساس مسئولیت می‌کرد؛ روستاهایی که کارخانه‌ها محصول خود را از آن‌ها خیلی ارزان می‌خرند؟ آیا امکان دارد یک شرکت این کارها را انجام دهد و همچنان سود کند؟ اگر این امر شدنی باشد، یک الگوی جدید طراحی کرده‌ام که نشان می‌دهد انسان می‌تواند تاجری ملاحظه‌کار و بینش‌گر باشد و در عین حال سود هم بکند. همین تفکرات باعث شد تا در ۱۹۹۳ شرکت دینز بینز به وجود بیاید.»

اکنون هجده سال از آن زمان گذشته است و دینز بینز فروشی پررونق به صورت آنلاین، خرده‌فروشی و کلی‌فروشی برای رستوران‌ها و کافه‌ها دارد. شرکت مستقیماً با قهوه‌کارهای چهارده کشور مختلف همکاری می‌کند و با همگی آن‌ها برنامه‌های توسعه‌ی منصفانه در پیش دارد. دین شخصاً در روند این مراحل دخیل است. او شخصاً تمام این برنامه‌ها را تعیین می‌کند و برای عملی کردن آن‌ها به همه جای دنیا سفر می‌کند.

«اگر انسانی ترسو بودم هرگز نمی‌توانستم این کار را انجام دهم، زیرا به مکان‌هایی می‌روم که برخی اوقات خطرناک هستند، مشخصاً سلامتی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و فرهنگ‌هایی دارند که کاملاً متفاوت از فرهنگ ماست. من عاشق ماجراجویی هستم، عاشق مسافرت هستم، عاشق فرهنگ‌های مختلف

یافتن جوهر درون | فصل پنجم: چه چیز شما را خوشحال م...

هستم و عاشق سیاحت و اکتشاف هستم. بله، کار من عدالت اجتماعی است ولی این مسئله برای شخصیت من بسیار عالی است. مردم مدام برایم پیغام می‌گذارند: "وای، من هیچ وقت نمی‌توانم به اتیوپی بروم و در آن روستاها زندگی کنم." یا "من هرگز نمی‌توانم به پایپوآ گینه‌ی نو سفر کنم و جلوی ۷ هزار نفر برهنه راه بروم." اما من از این کارها لذت می‌برم. موضوع، توانستن یا نتوانستن است. آنچه که می‌توانید انجام دهید و آنچه نمی‌توانید. از صمیم قلب وکلایی را که می‌توانند در دادگاه استدلال کنند و نامه بنویسند تحسین می‌کنم، ولی من نمی‌توانم این کارها را بکنم؛ به همین دلیل بود که وکالت را کنار گذاشتم. نمی‌توانم در دفتر کار پشت میز بنشینم و نامه بنویسم.»

موفقیت تجاری دین این مطلب را ثابت می‌کند که سود و وجدان اجتماعی کاملاً همساز هستند. دین در این روزها اگر به بازپس‌گیری زمین‌ها در سوماترا کمک نمی‌کند یا تولید قهوه‌ی عاری از کربن را در پرو توسعه نمی‌دهد، در عوض از طریق سخنرانی‌های مختلف روش به‌کارگیری الگوی خود را به تاجرها منتقل می‌کند. او به من گفت: «دوست دارم مردم را درباره‌ی آنچه خود برایش هیجان زده هستم، مهیج کنم و می‌دانم که استعدادش را دارم.»

کار با دیگران، کمک به آن‌ها در ترقی کردن و افزایش آگاهی تا آن‌جا که بتوانند، دین سایکون را خوشحال می‌کند. او نتوانست در ۱۹۶۲ برای تیم بیس‌بال متس کاری بکند، ولی از آن زمان به بعد توانست شخصی کاملاً اثرگذار باشد.

کریگ کیلبرگر نیز مانند دین سایکون حس هدفمندی قوی دارد و همین مسئله او را به انجام دادن کاری در اوایل نوجوانی سوق داد که هیچ کس تصورش را نمی‌کرد. در ۱۹۹۵، یک روز صبح که کیلبرگر داشت در روزنامه‌ی تورنتواستار دنبال صفحات داستان‌های کوتاه مصور می‌گشت، به عنوانی برخورد که نوشته بود: «قتل پسری دوازده‌ساله که مبارز کار خردسالان بود.» مقاله درباره‌ی داستان زندگی یک پسر پاکستانی به نام اقبال مسیح بود که او را در چهارسالگی برای کار فروخته بودند و به یک الگوی تأثیرگذار روزافزون برای افشای شرایط مصیبت‌بار کودکانی همانند خودش و مبارزه برای حقوق کودکان تبدیل شده بود. مبارزات و تلاش‌هایش باعث قتل او شد و این داستان کیلبرگر را - که در آن هنگام همسن این پسر مقتول بود - چنان تکان داد که تا به حال چیزی آن‌قدر روی او تأثیرگذار نبوده.

تصمیم گرفت تا آن‌جا که می‌تواند درباره‌ی حقوق بشر یاد بگیرد و حتی والدینش را متقاعد کرد تا به او اجازه بدهند همراه یک فعال حقوق بشر کانادایی به جنوب شرق آسیا سفر کند. دیدن کودکان کارگر که در شرایطی رقت‌بار کار می‌کردند، زندگی کیلبرگر را تغییر داد و به او هدف بخشید. وقتی به خانه بازگشت، با همسایگانی‌های سال هفتم خود گروهی برای دفاع از حقوق کودکان در سراسر دنیا تشکیل دادند. کیلبرگر درباره‌ی تلاش‌های اولیه‌ی خود می‌گوید: «اصلاً مسئله‌ای پرشور و هیجان نبود. چندین عریضه به سرکرده‌های سیاسی و سران شرکت‌های بزرگ ارائه دادیم. سپس بعضی از ما در مدارس و برای گروه‌های مذهبی و اجتماعی سخنرانی کردیم و کار از همان‌جا روی غلتک افتاد.»

سازمان این نوجوانان در تورنیهیل در حومه‌ی انتاریو کارش را آغاز کرد، آن را **کودکان را آزاد کنید** نامگذاری کردند، بزرگ‌ترین شبکه از کودکان که به کودکان سراسر دنیا کمک می‌کردند. این سازمان به آموزش و پرورش و توسعه‌ی برنامه‌ها در ۴۵ کشور کمک می‌کرد. شعار آن‌ها این بود: «کودکان را از فقر آزاد کنید. کودکان را از بهره‌کشی آزاد کنید. کودکان را از این پندار آزاد کنید که قادر به ایجاد تغییر نیستند.»

امروزه بیش از صدها هزار جوان در سازمان **کودکان را آزاد کنید** مشغول به فعالیت هستند. آن‌ها بودجه‌ی سازمان را بالا بردند تا صدها مدرسه برای رشد ملت‌ها بسازند، میلیون‌ها دلار برای کمک‌های پزشکی و برنامه‌هایی هزینه کرده‌اند که راهکارهایی به کودکان این کشورها ارائه می‌دهد که به جای کارگری و سربازی به شخصی متفاوت تبدیل شوند.

کیلبرگر در تلاش‌هایش برای سازماندهی مؤسسه‌ی **کودکان را آزاد کنید** با چالش‌های فراوانی دست به گریبان شد، اما حس هدفمندی‌اش نگذاشت تسلیم شود. او در یک مصاحبه گفت: «در حالی که

یافتن جوهر درون | فصل پنجم: چه چیز شما را خوشحال م...

سازمان **کودکان را آزاد کنید** بر اساس پایان بخشیدن به بهره‌کشی کودکان و فقر بنا شده بود، بزرگ‌ترین چالش اثبات این مطلب بود که این جوانان فاقد احساس و متفاوت از بقیه نیستند و می‌توانند در ایجاد تغییر نقش مهمی ایفا کنند. وظیفه‌ی ما در سازمان **کودکان را آزاد کنید** این گونه تعریف شده است: به دنیا نشان دهیم که کودکان در حقیقت خوش‌فکر، خلاق و خردمند هستند و توانایی اسرارآمیزی در تبدیل ناامیدی و استیصال به اعمال و عملکردهای مثبت دارند. چه کسی بهتر از خود جوانان می‌تواند مسائل مربوط به جوانان را درک کند؟»

او به یک خبرنگار درباره‌ی اولین سفرش به خارج از کشور چنین گفت: «شب قبل از بازگشت از آسیای جنوب شرقی به خانه، مجری یک میزگرد در تورنتو اظهار کرد که جوانان همسن و سال من باید علاقه‌مند به دخترها، روابط جنسی و بازی‌های ویدئویی باشند و نه علاقه‌مند به مسائل مربوط به بهره‌کشی کودکان. مبهوت‌کننده است که خیلی از انسان‌ها این جملات را در مورد جوانان "نرمال" به کار می‌برند. آن‌ها روحیه و اشتیاق کودکان را محدود می‌کنند. در حقیقت، آن‌جا فروشنده‌های مواد مخدری را دیده‌ام که آن‌قدر به توانایی کودکان اعتقاد دارند که آن‌ها را به پخش مواد می‌فرستند، ولی در ایالات متحده آمریکا و کانادا بسیاری از افراد توانایی کودکان را محدود می‌کنند.»

کیلبرگر نه تنها به دلیل انگیزه‌های شخصی خود بسیار مهم و معروف است، عملگرایی او در همه‌ی طبقات هم باعث اهمیتش شده است. واضح است چنین کسی که اهمیت انجام کاری بامعنا را برای رضایت شخصی بداند، بر این عقیده استوار خواهد بود که نوجوانان باید هرچه سریع‌تر درگیر فعالیت‌هایی بشوند که مطابق با طبعشان است. او حتی یک برنامه‌ی هفت‌قدمی برای کودکان در نظر گرفته است که به وسیله‌ی آن به مأموریت‌های اجتماعی خود عمل کنند:

۱. احساس خود را بیابید: نتیجه را انتخاب کنید.

۲. واقعیت را پژوهش کنید.

۳. «تیم رؤیایی» خود را بسازید.

۴. دور یک میز جمع شوید.

۵. مأموریت خود را تعیین کنید: اهداف خود را تعیین کنید!

۶. عمل کنید!

۷. جنبش و تکاپو را به همراه بیاورید!

فکر می‌کنم همگی می‌توانیم ارزش قدم آخر را تصدیق کنیم و از آن جایی که خودم هیچ وقت آن عبارت را این گونه به کار نمی‌بردم، نمی‌توانم آن را به طریقی بهتر بیان کنم.

بودن در جوهر یک روش قدرتمند برای افزایش شادی و حس سلامتی است، ولی شادی را همیشه و در همه‌ی شرایط تضمین نخواهد کرد. کسانی که در جوهر خود هستند هم روزهای بد دارند. آن‌ها نیز از رفتار دوستان و همکاران اذیت می‌شوند. آن‌ها نیز با شرایطی مواجه می‌شوند که به نظر می‌رسد همه چیز خراب است و آن‌ها نیز از بی‌خوابی یا کم‌خوابی و استرس زیاد دچار آشفتگی و تنش می‌شوند. با این حال، معتقدم دو چیز واقعیت دارد. اول این که بودن در جوهر احتمال شاد بودن را در غالب موارد چشمگیرانه بالا می‌برد. دوم این که حس مستحکمی از شادی خواهید داشت زمانی که کاری را که انجام می‌دهید نشان از این داشته باشد که در جوهر خود هستید.

چند سؤال دیگر برای تفکر:

- چگونه حس سلامتی خود را با دیگر اوقات زندگی مقایسه می‌کنید؟

- چه زمانی بیشترین شادی را احساس می‌کنید؟

- آیا حس می‌کنید کاری که عمده‌ی وقت خود را صرف آن می‌کنید دارای هدفی واقعی برای خود یا دیگران است؟

- آیا شخصاً این هدف خود را ارج می‌نهدید؟ به چه طریقی؟

- موفقیت را در زندگی خود چطور می‌بینید؟

یافتن جوهر درون | فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال م...

- چه چیزهایی در شما ایجاد الهام می کند؟
- در «طرح شادی» خود چه چیزهایی را جای می دهید؟

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

فصل شش: نگرش شما چیست؟

برای بودن در جوهر باید برای انجام دادن آنچه لازم است آماده باشید. یافتن جوهر فقط در رابطه با استعداد و احساس نیست. در رابطه با نگرش نیز هست. در فصل چهار، بودن در جوهر را با احساس مثبت به جای احساسات منفی مرتبط ساختم و گفتم این دو مورد شدیداً با حس شادی حقیقی در ارتباط هستند. پیشنهادم در فصل پنج این بود که دو عامل اصلی برای شاد بودن، خلق و خوی ذاتی و رفتار واقعی انسان است. در این فصل، به این موضوع نگاه می‌کنیم که نگرش شما چگونه می‌تواند در یافتن جوهر کمک کند یا مانع شود و همین‌طور چگونگی ارتباط آن با مزاج عمومی، منش و خصلت.

احتمالاً تا الان درک بهتری از استعدادهای خود و حس واضح‌تری نسبت به آنچه دوست دارید انجام دهید، به دست آورده‌اید. اگر این‌طور باشد عالی است. اگر این‌طور نیست، اصلاً نگران نشوید. انجام دادن این کار یک روند دارد و آزمون نیست. اگر تلاش کنید به آنچه دنبالش هستید نزدیک‌تر خواهید شد. همه چیز بسته به این است که این موضوع چقدر برایتان اهمیت دارد و این‌که چقدر در سفر اکتشافی خود مصمم هستید. اگر جوهر خود را می‌شناسید، نیازمند خودباوری و عزم راسخ هستید تا آن را دنبال کنید. اگر هنوز جوهرتان را نمی‌شناسید، باید برای پیدا کردن آن خود را محق بدانید.

در این راه یقیناً با موانعی رو به رو خواهید شد. ممکن است بعضی از این موانع در دنیای اطراف شما باشند. احتمال دارد شرایط، فرهنگ، شغلی که دارید، بیکاری، دیدگاه‌های خانواده یا دوستان یا فشار مالی شما را محدود کند. در فصل بعد، راجع به این مسائل توضیح خواهم داد؛ اما ممکن است بعضی از موانع درون خود شما باشند. شاید در نوع زندگی کنونی خود آن‌قدر احساس راحتی می‌کنید که نمی‌خواهید ریسک کنید. شاید این نوع زندگی را که می‌شناسید - حتی اگر از آن لذت نمی‌برید به تلاش برای تغییر دورنماهای محتمل ترجیح می‌دهید. احتمالاً عدم اعتماد به نفس یا عدم اطمینان مانع شما می‌شود. برای یافتن جوهر باید از خود پرسید موانع واقعی چه چیزهایی و کجاها هستند.

چقدر لیوانتان پر است؟

در کتاب جوهر درون جمله‌ی زیر را که برگرفته از هملت اثر شکسپیر است، آورده بودیم: «هیچ چیز خوب و بدی وجود ندارد، بلکه افکارمان آن را خوب یا بد می‌کند.» حقیقتی بنیادی در این جمله نهفته است. قبلاً گفتم ما جهان و خود را مستقیماً نگاه نمی‌کنیم، بلکه از میان انبوهی از ایده‌ها، احساسات و ارزش‌ها به آن می‌نگریم. بعضی از این‌ها را از فرهنگی که در آن زندگی کرده‌ایم یاد می‌گیریم، برخی را توسط تجربیات خود در زندگی و بعضی دیگر را از شخصیتی که داریم. درست همان‌طور که شخصی انجام دادن کاری را دوست دارد که ممکن است یک نفر دیگر از آن متنفر باشد، همگی ما به جهان از فیلترهایی مختلف نگاه می‌کنیم.

در این کتاب، از پیشنهاد یا تحسین کردن گروه‌های مختلف مردمی خودداری کرده‌ام تا سعی نکنید خود را مانند آن‌ها بکنید. ما به عنوان بشر، پیچیده هستیم و در طی زمان و تحت تأثیر از تجربیات شخصی تغییر می‌کنیم. در میان تمام محدوده‌های مورد بحث ما - استعداد، سبک یادگیری و احساس - هیچ کدام پیچیده‌تر از نگرش و خلق و خو نیستند. بنابراین، باید در این جا کاری انجام دهید.

تمرین ۱۱: چگونه به مسائل نگاه می‌کنید؟

می‌خواهم در این فصل چند توضیح کاربردی درباره‌ی شرایط، مانند شخصیت، مزاج، خلق و خو و نگرش بدهم. همین‌طور چند روش مختلف را برای گروه‌بندی انسان‌ها به «انواع» بررسی می‌کنیم. همان‌طور که جلو می‌رویم:

- از خود پرسید آیا این‌ها برایتان مفهوم دارند و چگونه در مورد شما به کار می‌آیند. آیا حس می‌کنید یکی از این‌ها شما را به خوبی توصیف می‌کند؟

- همان‌طور که مشغول بررسی هستید، یک دفترچه بردارید و آن دسته از لغات کلیدی را یادداشت کنید (جمله‌نسازی) که حس می‌کنید دیدگاه شما را به دنیا شرح می‌دهد و همین‌طور لغاتی که حس می‌کنید حداقل تا این جا مخالف با دیدگاه‌های شما هستند.

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

- آیا الگو یا ارتباطی در آن‌ها می‌یابید؟ از چهار رنگ مختلف استفاده کنید، دور هر کدام از لغات بنا بر آنچه در زیر آمده، دایره بکشید:

مثبت

منفی

باعث پیشرفت

مانع

- به فهرست و چگونگی تقسیم‌بندی با رنگ‌ها نگاهی بیندازید. آیا فکر می‌کنید در حال حاضر شرح حال عادلانه‌ای از دیدگاه‌های خود دارید؟ آیا نیاز و فضایی برای تغییر و بهبود آن می‌بینید؟

- بعد از پایان این فصل، جست‌وجویی کوتاه در اینترنت درباره‌ی «آزمون نگرش» داشته باشید. تعداد زیادی از این نوع آزمون‌ها پیدا خواهید کرد. در انتهای کتاب، چند وب‌سایت را برای شروع کار پیشنهاد کرده‌ام. تعدادی از آن‌ها را امتحان و نتیجه را با یکدیگر مقایسه کنید.

- قبل از این که به روش‌های مختلف تفکر درباره‌ی نگرش بپردازیم، مثالی می‌آورم از این که چگونه نگرش می‌تواند تفاوت بزرگی به وجود آورد.

از میان موانع نگاه کنید

بعضی افراد جوهر خود را به راحتی و بدون مقاومت پیدا می‌کنند. برخی دیگر مجبور هستند در مقابل نگرش‌های دیگران و بعضی اوقات در برابر نگرش‌های خود به سختی مقابله کنند. برای مثال، داستان جف لینچ را شرح می‌دهم. وقتی متوجه شد جنرال موتورز دنبال یک مربی برای آموزش مکانیک‌ها در واحد موتورسازی شورت می‌گردد، قاعدتاً با توجه به شرح کار برای مصاحبه نباید ذره‌ای درنگ می‌کرد. جف این کار را بیشتر از هر چیز دیگری دوست داشت. داشتن مدرک دانشگاهی واجب بود و جف حتی پا به دانشگاه نگذاشته بود. همین‌طور باید یک دست‌کت و شلوار و یک جفت کفش رسمی برای مصاحبه می‌خرید و باید سعی می‌کرد دست‌هایش را که به خاطر مکانیکی در نمایندگی شورت به قول خودش شبیه به «دست‌های هیولا» بودند، به طریقی تمیز کند. در کل وضعیت امیدوارکننده‌ای نبود.

به هر حال، او را استخدام کردند. جف نیز مانند برادرم، درک، شوق خاصی نسبت به اتومبیل دارد. جف به من گفت: «از زمانی که راه رفتن یاد گرفتم، دستم به هرچه می‌رسید، قطعاتش را باز و دوباره سرهم می‌کردم.» او همین‌طور خود را متعهد می‌داند که کارش را به بهترین نحو ممکن انجام دهد. این خصیصه در او آن قدر مهم بود که مدیر مصاحبه‌گر جنرال موتورز عدم تحصیلات عالی او را نادیده گرفت. حال که جف در سمت جدید استخدام شده بود، می‌بایست با این واقعیت کنار می‌آمد که در محیطی کاملاً جدید قرار گرفته و قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده بود.

«آن شغل را به دست آوردم و کل زندگی‌ام تغییر کرد. پس از یک هفته با هواپیما به سنت لوئیس رفتم تا یاد بگیرم چگونه یک مربی مکانیک باشم. تا قبل از آن هرگز سوار هواپیما نشده بودم. هیچ وقت پایم را از شهر خود بیرون نگذاشته بودم. آن قدر ترسیده بودم که در پایان هفته‌ی اول می‌خواستم اتومبیل شرکت را تحویل بدهم و پیاده به خانه برگردم؛ ولی وقتی بعد از دوره‌ی آموزش به خانه رسیدم با خود گفتم: «وای، توانستم!» هیچ کس نفهمید چقدر ترسیده بودم.»

جف در کارش پیشرفت کرد اما این به آن معنا نبود که مشکلاتش به پایان رسیده بود. او در کار قبلی خود به نماینده‌ی خدمات پس از فروش ترفیع یافته بود و این موضوع برایش ایجاد مشکل کرد. «شغل بسیار مهمی بود چون باید سالانه میلیون‌ها دلار سفارش‌های تعمیر را تأیید و خدمات مشتری را مدیریت می‌کردم. از این کار متنفر بودم چون وقتی در مقام شخصی هستم که خزانه را در اختیار دارد، همه پول می‌خواهند و مدام به من دروغ می‌گویند. این کار مناسب من نبود. یکی از دوستانم در مرکز آموزش جنرال موتورز در ددهام واقع در ماساچوست کار می‌کرد. من در ددهام بزرگ شدم و در تمام زندگی‌ام از جلوی آن مرکز رد می‌شدم و همیشه می‌خواستم بدانم کار کردن در آن‌جا چگونه است. به رئیس‌م در شورت گفتم که همیشه قدر دان محبت‌هایش هستم اما شغل کنونی‌ام را دوست ندارم و فکر می‌کنم

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

بتوانم در مرکز آموزش کار کنم. او به من کمک کرد و مصاحبه‌ای برایم ترتیب داد.»

محدودیت بعدی برای جف سنش بود. او از دیگر مری‌های آن بخش جوان‌تر بود و مدیریت شرکت بر این باور بود که تجربه‌ی کافی در این کار بسیار حائز اهمیت است. با این حال، آن‌ها یک فرصت به جف دادند و او را به عنوان جوان‌ترین مری در آن دوره در مرکز آموزش استخدام کردند، و البته یگانه کسی که مدرک دانشگاهی نداشت. او گفت: «شانس و اقبال نقش بزرگی ایفا می‌کند ولی کلید موفقیت این است که وقتی شانس پشت در آمد، در را به رویش باز کنید.» جمله‌ی دوم او بسیار تأمل برانگیز است.

زندگی مدام برای جف موانع جدیدی ایجاد می‌کرد و سدی جلوی راهش می‌گذاشت ولی جف مانند یک دوندۀ پرنرزی از همه‌ی آن‌ها عبور می‌کرد. موقعیت شغلی جدیدش مستلزم این بود که اطلاعاتی را که مهندس‌ها به او می‌دادند، جوری تفسیر کند که مکانیک‌ها بفهمند و بتوانند کارشان را انجام دهند. در دنیایی که روز به روز بیشتر کامپیوتری می‌شود، این کار مانند یاد گرفتن زبان چینی بود. جف به جای هراسیدن از این موقعیت، از درک فطری خود نسبت به اتومبیل‌ها و تجربه‌ی اخیرش به عنوان مکانیک خط تولید استفاده کرد و اطلاعات را به طریقی تفسیر می‌کرد که مری‌های باتجربه‌تر نمی‌توانستند.

«داده‌ها را می‌گرفتم و بازنویسی می‌کردم و خودم دستور کار می‌نوشتم. همه شروع کردند به استفاده از آن‌ها، بنابراین شروع کردم به نوشتن مطلب برای مرکز آموزش. حدس می‌زنم آن‌ها به این نتیجه رسیدند که اگر اجازه دهند من این کار را انجام دهم راحت‌تر از این باشد که با من مقابله کنند. چندین کتاب نوشتم و آن‌ها را در سطح منطقه به چاپ رساندم که فروش فوق‌العاده‌ای داشت. سه جلد از کتاب‌هایم را در یک جلد گنجاندم که در کل دنیا فروش رفت.

«وقتی همه‌ی اتومبیل‌ها به سیستم‌های کامپیوتری مجهز شدند، همه را می‌فهمیدم. در آن هنگام، کار ما این بود که به اطلاعات کامپیوتری که روی صفحه‌ی اسکرین دستی ظاهر می‌شد، نگاه کنیم. این اسکرین‌ها آن قدر به ندرت به‌روزرسانی می‌شدند که نمی‌توانستند خیلی از مشکلات متناوب را تشخیص دهند. به این نتیجه رسیدم که باید یک طیف‌نمای آزمایشگاهی باکیفیت داشته باشم. در برلینگتون، واقع در ماساچوست، یک فروشگاه محصولات شرکت تکترونیکس وجود داشت. این طیف‌نماها خیلی گران هستند، به همین دلیل وارد آن جا شدم و خود را معرفی کردم. به آن‌ها توضیح دادم که چه قصدی داشتم. مدیر فروشگاه جلو آمد و من خواسته‌ام را به او گفتم. او مرا نزد یک متخصص فنی برد و آن متخصص فنی وارد بحث با مدیر خدمات شد و سپس از دفتر اصلی با کسانی مکالمه‌ی تلفنی داشتند.

«نتیجه این شد که دستگاه را مجانی به من دادند چون با روشی زیرکانه با آن‌ها وارد صحبت شده بودم. سعی نکردم آن‌ها را گول بزنم و اکنون راهی را به آن‌ها نشان داده‌ام تا بتوانند دستگاه خود را در بازاری که هرگز تصورش را نمی‌کردند بفروشند. به این مرحله رسیدیم که با یک نماینده از تکترونیکس به مدت دو هفته در سراسر ایالات متحده سفر می‌کردیم و به تعمیرگاه‌ها چگونگی استفاده از طیف‌نماها را نشان می‌دادیم در حالی که تکترونیکس طیف‌نماها را مجانی تأمین می‌کرد. به من پیشنهاد دادند کتابی درباره‌ی استفاده از طیف‌نما بنویسم. همین مسئله باعث شد وارد کار دیگری بشوم. در دانشگاه‌ها و هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای سخنرانی می‌کردم و جزء هیئت‌مدیره‌ی چند مؤسسه‌ی آموزشی بوده‌ام.»

این برای کسی که زمانی به خاطر عدم تحصیلات خود کم مانده بود از بزرگ‌ترین فرصت زندگی‌اش چشم‌پوشی کند، یک جهش بزرگ است. آنچه جف لینچ در سال‌های جوانی از زندگی آموخت این بود که چیزی که مانع حرکت و پیشرفت انسان می‌شود، ذهن خودش است. «من موانعی را که دیگران می‌بینند، نمی‌بینم. در مورد تکترونیکس، فقط قدم به داخل گذاشتم و شروع کردم به حرف زدن. هر کاری که انجام می‌دهم، دقیقاً همین گونه است.»

جف در حال حاضر بازنشسته است، گرچه بازنشستگی مانع او برای پیشرفت نشده است. او اداره‌ی یک شرکت را بر عهده دارد که اتومبیل‌های تقویت‌شده می‌سازند و آن‌ها را تعمیر می‌کنند و در اوقات فراغت خود روی طراحی نوع جدیدی از موتور کار می‌کند. مطمئن هستم جف در این حرفه نیز مانند دیگر کارهایی که تا به حال کرده، موفق خواهد شد، زیرا آگاهی او همیشه از جایی که در آن قرار داشت و جایی

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

که می‌خواست باشد، در سطحی بنیادی است.

داستان جف یک تصویر واضح از این مطلب است که نگرش می‌تواند در یافتن جوهر مهم‌ترین عامل باشد. او استعدادی ذاتی در آنچه انجام می‌دهد دارد و عاشق این کار نیز هست. اما ممکن است دیگران به علت عدم شایستگی‌های قراردادی متصرف شوند و یا احساس کنند لایق پیشرفت و ترفیع نیستند. جف این‌طور نبود. به قول خودش او موانعی را که دیگران می‌بینند، نمی‌بیند. داستان او گواه این واقعیت است که بعضی اوقات موانع واقعاً وجود ندارند اگر آن‌ها را نبینید.

چه کسی هستید؟

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

در فصل چهار، تمایز کلی بین ذهن، آگاهی و شخصیت را شرح دادم و گفتم منظورم از «شخصیت» دیدگاه عمومی فرد و نوع نگرش به خود و دنیای اطراف است. البته جنبه‌های مختلفی از شخصیت وجود دارد. در این جا می‌خواهم سه جنبه را که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند، به اختصار شرح و بسط دهم: مزاج، منش و خصلت. درست همانند عشق، این سه لغت نیز در معناهای گسترده‌ای به کار می‌روند و حتی با هم مترادف نیز هستند، اما هر کدام از آن‌ها به جنبه‌های مختلفی از شخصیت اشاره دارند.

منظور من از مزاج، الگوهای ویژه‌ی رفتار، احساسات و واکنش‌های شخص است. مزاج ذاتی روی چگونگی دیدگاه‌ها نسبت به جهان، چگونگی عملکرد در آن و همین‌طور روی آنچه علائق را جذب یا احساسات را تحریک می‌کند اثر می‌گذارد. به همین دلیل است که می‌گوییم مزاج بعضی افراد هنری است یا علمی یا مذهبی و امثال آن.

منظورم از منش، حالات و نگرش‌های معمول است: برای مثال، این که آیا ذاتاً خوشحال هستید یا منفی‌باف، خوش‌بین یا بدبین؛ این که خصوصاً نیمه‌ی خالی لیوان را می‌بینید یا نیمه‌ی پر آن را. منظورم از خصلت، به طور کلی ویژگی‌های اخلاقی از قبیل صداقت، وفاداری، شهامت، عزم راسخ و انواع و خصوصیت‌های خلاف آن‌هاست.

توارث زیستی روی سطوح شادی تأثیر می‌گذارد چون روی مزاج، منش و خصلت فرد اثرگذار است، ولی آن‌ها را معین نمی‌کند. یک روش برای تشخیص مزاج از منش این است که بگوییم مزاج چیزی است که با آن به دنیا آمده‌ایم در حالی که منش شامل تمام تجربیات فرد در این دنیا می‌شود. گرچه برخی از جنبه‌های مزاج انسان، همان‌طور که به تجربیاتش افزوده می‌شود و بالغ می‌گردد نسبتاً تغییرناپذیر هستند، منش او تغییر می‌کند. این مسئله به خصوص در مورد نگرش فرد نسبت به خودش و قابلیت‌هایش برای کامیاب شدن صدق می‌کند.

مزاج و منش انسان، جهت‌گیری عمومی او نسبت به جهان است. نگرش به نوعی بیانگر مزاج و منش شخص است، اما کمی خاص‌تر است. نگرش جسمی موضعی است که ما برای انجام دادن کاری عملی به کار می‌بریم: ضربه‌ی آغاز بازی تنیس، بلند کردن یک وزنه، آماده شدن برای دویدن یا تجدید و احیای روحیه در برابر مشکلات. نگرش فکری نیز موضعی است که برای خود در نظر می‌گیریم، اما مثلاً برای یک موقعیت، یک پیامد یا یک رابطه.

نگرش، نقطه‌نظر است. در هندسه، نگرش را زاویه‌ی شیب می‌نامند. در آگاهی نیز نگرش، زاویه یا بعدی است که از آن نسبت به چیزی درک پیدا می‌کنید. ممکن است دو نفر که به یک شرایط یکسان نگاه می‌کنند، آن را کاملاً متفاوت ببینند. همه‌ی وکیل‌های دادگستری بر سر این موضوع توافق دارند. ممکن است پرونده را از موقعیت‌های فیزیکی مختلف نگاه کنند که روی آنچه می‌بینند، تأثیر می‌گذارد. همین‌طور احتمال دارد آن را از موقعیت فیزیکی مشابه نگاه کنند ولی با «نقطه‌نظرهای» متفاوت.

خبر خوب این است که نگرش‌های ویژه نیز می‌توانند مانند منش عمومی تغییر کنند. ایده‌ها و اطلاعات جدید، بینش تمدنیافته و تجربیات می‌توانند طرز نگرش را از نو تدوین کنند. اگر نیمه‌ی خالی لیوان یا نیمه‌ی پر آن را می‌بینید، این امر به تجربه و نوع انتخاب شما بستگی دارد. این امر ممکن است تأثیر مهمی در چگونگی و چرایی یافتن جوهر داشته باشد. در این جا روایت سو کنت را مثال می‌زنم.

با پای قوی‌تر قدم اول را بردارید

سو کنت در شهر سوانسی در جنوب ویلز انگلستان زندگی می‌کند و ماساژور بسیار شایسته‌ای است. در ۲۰۱۲، رسماً برای گروه پارالمپیک انگلیس در لندن کار می‌کرد. او خودش در لندن و سوانسی تعلیم دیده است و روش‌های خود را به دیگران آموزش می‌دهد. آنچه باعث موفقیت چشمگیر سو شده است دست‌های او هستند که از بدو تولد دچار نقصی جدی بودند. بازوهایش فقط هشت اینچ رشد کرده‌اند و فقط هفت انگشت دارد. او نمی‌تواند برای ماساژ از دست‌هایش استفاده کند؛ بنابراین برای این کار از پاهای خود بهره می‌برد. مشتری‌هایش روی زمین دراز می‌کشند و او همان‌طور که بالای سر آن‌ها روی نیمکت نشسته است، آن‌ها را ماساژ می‌دهد.

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

بازوهای سو به این دلیل رشد طبیعی نداشته‌اند که مادرش در دوران بارداری طبق تجویز پزشک از داروی تالیدومید استفاده می‌کرده است. در دهه‌ی ۷۰، پزشکان تالیدومید را برای کمک به کاهش تهوع در حاملگی به گستردگی تجویز می‌کردند. سپس مشخص شد این دارو به رشد طبیعی جنین در مراحل پایانی آسیب می‌رساند و باعث تعداد بیشماری نقص عضو در نوزادان تازه متولد شده می‌شود. در بحبوحه‌ی بحث و جدل‌های بسیار قانونی و پزشکی، سرانجام استفاده‌ی تالیدومید ممنوع شد. بیش از ۱۰ هزار نوزاد دارای مشکل بودند و خیلی از آن‌ها مانند سو با نقص عضو جدی و شدید متولد شده بودند. اینک سو پنجاه‌ساله است و همیشه مصمم بوده بر مشکلات زیادی که از کودکی سد راهش بودند غلبه کند. سال‌ها مشغول انجام فعالیت‌های مختلف از قبیل شنا، اسب‌سواری، موج‌سواری و باله بوده است. اکثر انسان‌ها فقط از کارافتادگی سو را می‌بینند. او می‌گوید: «همیشه کارها را به روش خودم انجام داده‌ام و بدین ترتیب کارهایی که انجام می‌دهم طبیعی‌تر به نظر می‌رسند و افراد کمتری نگران می‌شوند.»

او ازدواج کرد و صاحب فرزند شد. پس از آن که فرزندان خود را «از آب و گل» در آورد، تصمیم گرفت به مبارزه با خود و دیگران ادامه دهد. مدتی بازاریابی می‌کرد و در کار تبلیغات بود اما مجبور شد به خاطر والدینش که بیمار شده بودند، دست از کار بکشد. در این دوران خانه‌نشینی، پسرش در قایقرانی آسیب دید و دچار درد کمر شد. سو برای تسکین درد پسرش شروع کرد به ماساژ دادن کمر او با پاهایش. این کار خیلی خوب نتیجه داد و سو آن قدر از آن لذت می‌برد که به این فکر افتاد آیا می‌تواند این کار را حرفه‌ی خود بکند. سرانجام در یک دوره‌ی آموزشی در دانشگاه ویلز شرکت کرد و مدرک دوره‌ی ماساژدرمانی ورزشی را کسب کرد. بعضی از مربی‌هایش تردید داشتند او بتواند فقط با استفاده از پاهایش موفق شود. یقیناً کار خیلی سختی بود و بیش از یک سال زمان برد تا روش‌های خود را بهبود بخشد و عضلات پاهای خود را چنان ورزیده کند که بتواند این کار را به طور رضایت‌بخش و مؤثر انجام دهد.

پاهای اکثر انسان‌ها در طی راه رفتن‌های روزمره زبر و خشک و خشن می‌شود. پاهای سو می‌بایست انعطاف‌پذیر و نرم باشند. بعد از چند مرحله پدیکور و رسیدگی‌های زیبایی، سو راه‌حل بهتری پیدا کرد. او به یک تولیدکننده‌ی دستکش نوعی روکش پلاستیکی نرم برای پاها سفارش داد تا از پاهایش در حین «راه رفتن در طی روز و انجام دادن دیگر کارهای روزمره» محافظت کند.

سو به کسانی که تردید داشتند ثابت کرد که اشتباه می‌کردند و شرکت خود را با نام **لذت پا** افتتاح کرد. تا آن زمان او تنها درمانگر ماساژ ورزشی در بریتانیا بود که مشتری‌های خود را این گونه درمان می‌کرد. «اکثر کسانی که من درمان می‌کنم، در ابتدا کنجکاو هستند اما سپس می‌گویند این روش مانند ماساژ با یک دست واقعاً بزرگ است و حتی بهتر از ماساژ با دست نتیجه می‌دهد چون سطح بیشتری را تحت پوشش خود دارد. حرکت کشش، خیلی جالب است چون باید پای مشتری‌ها را با زیر بغل خود نگه دارم. آدم‌های زیادی را ماساژ داده‌ام که بیشتر آن‌ها وزنه‌بردار بودند، زیرا می‌توانم آن‌ها را با فشار بیشتر و محکم‌تر ماساژ بدهم. از آن جایی که چنین قدرتی در پاهای خود دارم، تلاش زیادی برای رفع اسپاسم این عضلات لازم نیست.»

سو پس از سه سال تمرین به عنوان درمانگر حرفه‌ای، وارد پارالمپیک شد. این یک هدف پر شور و شخصی بود. او گفت: «می‌خواستم ببینم آیا می‌توانم با ورزش در سطحی بالا درگیر شوم. آنچه جوان‌ها در پارالمپیک انجام می‌دهند، خارق‌العاده و تحسین‌برانگیز است. برای این که عضوی از آن‌ها باشم، روزشماری می‌کردم.» او همین‌طور می‌خواست با رفتارها و گفتارهای کلیشه‌ای که انسان‌های ناقص با آن رو به رو هستند، مقابله کند. «امیدوارم معلول‌های دیگر را تشویق کنم و به آن‌ها نشان دهم مجبور نیستند فقط شغلی داشته باشند که مستلزم نشستن مداوم پشت میز و جلوی یک کامپیوتر باشد.» سو کنت مثالی چشمگیر است از آنچه که کارول دوک آن را «ذهنیت رشد» می‌نامد.

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

ذهنیت خود را تغییر دهید

کارول دوک به عنوان روانشناس در دانشگاه استنفورد کالیفرنیا مشغول به کار است. تحقیقات او بیش از بیست سال روی این موضوع بود که چگونه منش و نگرش افراد روی دستاوردهای آن‌ها اثر می‌گذارد. او می‌گوید: «نگرشی که نسبت به خود دارید، می‌تواند مشخص کند آیا به آن شخصی که می‌خواهید باشید، تبدیل می‌شوید و آیا چیزهایی را که برایتان باارزش هستند، انجام می‌دهید؟» دوک در کتاب ذهنیت دو نوع نگرش را که تفاوتی بنیادین دارند، شرح می‌دهد. او آن‌ها را ذهنیت ثابت و رو به رشد می‌نامد.

افرادی که ذهنیت ثابت دارند متمایل بر این باور هستند که توانایی‌های فردی مانند هوش و استعداد مادرزادی است و نمی‌شود آن را تغییر داد. به طور ساده آن‌ها «بر سنگ نقش بسته‌اند». ذهنیت ثابت اغلب این نیاز را در شخص ایجاد می‌کند که خود را «بارها و بارها ثابت کند». اگر بر این باور باشید که مقدار استعداد مشخص، ویژگی‌های مشخص و شخصیت مشخص دارید «خب، پس بهتر است ثابت کنید که از مقدار کافی برخوردار هستید. درست به نظر نمی‌رسد که احساس یا دید ناقص نسبت به این خصیصه‌های بنیادی داشته باشید».

دوک اظهار می‌دارد که با توجه به سیستم آموزشی و همین‌طور به خاطر تصویر معمول تست‌های آی کیو که رتبه‌هایی برای قابلیت‌ها از جمله هوش ارائه می‌کنند، ذهنیت ثابت همیشه در جامعه تبلیغ و تقویت می‌شود. انسان‌های بسیاری با ذهنیت ثابت، با وسواس به دنبال یک هدف اساسی هستند: «اثبات خود» در کلاس درس، در محل کار و در ارتباط با دیگران. موفق خواهم شد یا شکست می‌خورم؟ آیا زیرک به نظر می‌رسم یا احمق؟ آیا مرا قبول خواهند کرد یا مرا رد می‌کنند؟ آیا احساس یک برنده را دارم یا احساس یک بازنده را؟ کسانی که ذهنیت ثابت دارند فکر می‌کنند استعداد و منش «ارثی است و مجبور هستند با آن زندگی کنند». اگر بر این باور باشید «باید همیشه سعی کنید خود و دیگران را متقاعد سازید که یک برگ برنده دارید در حالی که ته ذهنتان نگران این موضوع هستید که چیزی برای ارائه ندارید».

ذهنیت رو به رشد کاملاً متفاوت است. اساس این نگرش بر این پایه استوار است که شخص می‌تواند با سعی و تلاش، استعدادها و توانایی‌های خود را پرورش دهد. گرچه انسان‌ها توارث بیولوژیکی مختلفی دارند، ولی آن‌هایی که از ذهنیت رو به رشد برخوردار هستند عقیده دارند که «هر کسی می‌تواند با مداومت و کسب تجربه، تغییر و رشد کند».

یکی از کهن‌ترین بحث‌ها در ارتباط با رشد بشر، رابطه‌ی بین طبیعت و پرورش است. آیا قابلیت‌ها و دستاوردهای شما بیشتر بر اساس بیولوژی بوده است یا تجربه؟ در حال حاضر، دیدگاه فلسفی و علمی غالب این است که ارتباطی پویا بین طبیعت و پرورش وجود دارد و هر یک عمیقاً بر دیگری تأثیرگذار است. مغز نیز مانند دیگر اعضای بدن در طی زندگی شخص، همان‌طور که تجربیات و مهارت‌های جدید مسیرها و تماس‌های نامعین را ایجاد می‌کنند، در حال رشد است.

شیوه‌ی کارول دوک بر اساس این قاعده‌ی کلی رشد و تکامل استوار است. او می‌گوید: «هر انسان یک موهبت ژنتیکی منحصر به فرد دارد. ممکن است انسان‌ها کاری را با منش‌های متفاوت و دیدگاه‌های متفاوت آغاز کنند، ولی واضح است که بقیه‌ی راه را به وسیله‌ی تجربیات، آموزش و تلاش شخصی طی می‌کنند.» ریشه‌ی ذهنیت رو به رشد در این دیدگاه است که دانستن این که مردم در چه چیزهایی قابلیت دارند غیرممکن خواهد بود، مگر این که آن‌ها خودشان در مسیر درست و با تلاش و تعهد کامل این مطلب را ثابت کنند. «داشتن شوق برای پیشرفت شخصی و ادامه دادن به آن، حتی زمانی که همه چیز خوب پیش نمی‌رود، نماد داشتن ذهنیت رو به رشد است».

در این جا، مثال دیگری می‌زنم از شخصی که ذهنیت رو به رشدش باعث شد تا جوهر خود را علیرغم همه‌ی موانع دریابد.

در فصل سه، به این نکته اشاره کردم که مادامی که از اقیانوس دور باشید و پای خود را در قایق نگذارید، هرگز نخواهید فهمید آیا استعداد قایقرانی دارید یا نه. این مطلب صحیح است البته در مورد الن مک آرتور صدق نمی‌کند. الن سفری غیرعادی داشته است. او در ۲۲ سالگی سریع‌ترین قایقران تک‌نفره بود که

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

بدون توقف در دور دنیا قایقرانی کرد. نوع زندگی او به گونه‌ای بود که احتمال خیلی کمی برای انتخاب این حرفه داشته باشد. او در شهری دور از دریا، در جامعه‌ای فقیر در انگلستان متولد شد و شرایط زندگی‌اش با شرایط کسی که بتواند قایقرانی حرفه‌ای بکند، خیلی فاصله داشت. اما الن از سال‌های کودکی مسحور اقیانوس شد و تصمیم گرفت در آن قایقرانی کند.

او به من گفت: «اولین دفعه که سوار قایق شدم چهار سال داشتم و از همان موقع قایقرانی در سراسر دنیا برای من به یک رؤیا تبدیل شد. خاله‌ام، ته‌آ، یک قایق خریده بود و مدت دو سال مشغول تعمیر آن بود و مادر بزرگم، من و برادر بزرگم را به سواحل جنوب شرق برد تا چند روز قایق سواری کنیم. شوق و هیجانم را به وضوح به یاد می‌آورم وقتی برای اولین بار در زندگی چشمم به قایق افتاد، چهار دست و پا و با شتاب وارد آن شدم و کنجکاوانه به کابین کوچک زل زده بودم، آن را مانند یک خانه‌ی مینیاتوری تصور می‌کردم. اما لحظه‌ای که همیشه حس می‌کنم انگار همین دیروز بود، آن لحظه‌ای است که بادبان‌ها را برای اولین بار بالا بردیم. به محض این که قایق جان گرفت، حس کردم آزاد هستم. حس آزادی که تا قبل از آن هرگز تجربه نکرده بودم. برای کودکی که در دریای شایر، شهری دور از دریا بزرگ شده باشد، این صحنه منقلب‌کننده است.

«از آن لحظه به بعد قایقرانی همه‌ی زندگی‌ام شد، فقط هیچ دوست قایقرانی نداشتم که این حس را با او به اشتراک بگذارم. سال‌های مدرسه در یک شهر معدن زغال‌سنگ سپری شد که مواد کمی برای استخراج از آن باقی مانده بود و داشتن هدف‌های بزرگ در زندگی چیزی نبود که در آن جامعه تشویق شود. اگر می‌گفتم آرزویم قایقرانی در سراسر دنیاست، مردم فکر می‌کردند دیوانه هستم. بنابراین، رازم را در دل نگاه داشتم.»

الن در حین سال‌های مدرسه تمام پول‌هایی را که در روز تولد یا کریسمس به او هدیه می‌دادند، پس‌انداز می‌کرد تا بتواند یک قایق بخرد و آن قدر پول پس‌انداز کرد که می‌توانست این نقشه را عملی کند. او در نظر داشت دامپزشک شود، ولی دوران طولانی ابتلاش به بیماری غدد و همین‌طور نمرات پایینش، ورود به دانشگاه را غیرممکن ساخت. او اینک می‌گوید که این وقفه «بهترین چیزی بود که می‌توانست برای او اتفاق بیفتد».

«در هفته‌ی سوم بیماری، ساعت دوی صبح برنامه‌ای از تلویزیون درباره‌ی مسابقات ویتبرد دور دنیا پخش شد. همان‌طور که دقایق سپری می‌شدند، حس می‌کردم رؤیایم برای قایقرانی در دور دنیا دست‌یافتنی‌تر می‌شود. تصاویر قایقران‌ها در حین مسابقه از صفحه‌ی تلویزیون رد می‌شدند و ناگهان من به این نتیجه رسیدم که می‌توانم بدون این که قایقی برای خود بخرم، در سراسر دنیا قایقرانی کنم. می‌توانستم دنبال یک شخص یا شرکت بگردم که هزینه‌ها را پرداخت کند.

«یک هفته بعد توانستم از تخت‌خواب بیرون بیایم و دو ماه بعد در مدرسه‌ی دریانوردی در شهر هال واقع در سواحل شرقی انگلستان حضور پیدا کردم و مشغول آموختن قایقرانی و جهت‌یابی شدم. هر شب تا دیروقت بیدار می‌ماندم و برنامه‌ی کامپیوتری آن‌ها را یاد می‌گرفتم و یا در سواحل رودخانه پرسه می‌زدم و کشتی‌ها را مشخص می‌کردم. پس از دوازده ماه از همان بندر، اولین سفر دریایی تک‌نفره‌ی خود را دور انگلیس آغاز کردم. سال ۱۹۹۵ بود. هجده سال داشتم و همان‌طور که به تنهایی قایقرانی را برای سفری هجده‌هفته‌ای شروع کرده بودم، احساس می‌کردم آینده‌ام دارد شکل می‌گیرد.»

الن در آن سال دو بار از اقیانوس اطلس عبور کرد و در دو سال بعد از آن، سه دفعه‌ی دیگر نیز در همان مسیر قایقرانی کرد که دو دفعه از آن‌ها تک‌نفره بود. او در جست‌وجوی یک حامی مالی بود که البته کاری بس دشوار بود، زیرا هنوز در جامعه‌ی قایقران‌ها معروف نشده بود. اما وقتی ۲۲ ساله شد، کینگ فیشر ضمانت مالی او را برای قایقرانی دور دنیا به عهده گرفت.

«مادامی که روی آب باشم در جوهر خود هستم؛ در حال پردازش داده‌ها از میلیون‌ها منبع و استفاده از آن‌ها برای به دست آوردن سرعت بیشتر و در عین حال احتیاط کامل برای این که اشتباهی نکنم که به قیمت جانم تمام شود. باید صادقانه بگویم اولین بار که قایق کینگ فیشر خود را به آب بردم، حس کردم

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

در بهشت هستم. خیلی خوشحال بودم که نصف دنیا را برای تمرین قایقرانی طی می‌کنم و دو هفته بعد از آن اولین جایزه‌ی مسابقات قایقرانی تک‌نفره دور دنیا را برنده می‌شوم. سپس در همان سال در مسابقات قایقرانی تک‌نفره بدون وقفه - ونده گلاب - دور دنیا شرکت کردم و نفر دوم شدم. چهار سال بعد، وقتی قایق سه‌بدنه‌ی ۷۵ فوتی من ساخته شد، سریع‌ترین قایقران تک‌نفره‌ی بدون وقفه در کل دنیا بودم. شغل رؤیایی‌ام را داشتم و زندگی‌ام همان چیزی بود که آرزویش را می‌کردم. سپس به این نتیجه رسیدم که هیچ چیز غیرممکن نیست.»

یافتن جوهر به کشف استعدادها و احساسات وابسته است. ان استعداد و احساس خود را در سال‌های اولیه‌ی زندگی و در شرایطی کاملاً غیرمحمتمل کشف کرد. ولی شخصی مانند سو برای این که در جوهر خود باشد مجبور شد محدودیت‌هایش را امتحان کند و سخت به توانایی‌های خود اعتقاد داشته باشد. این مسئله برای این افراد و برای شما به استعداد و طرز نگرش مربوط می‌شود.

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

طبقه‌بندی خصلت

خب، خصلت شما چیست؟ واقعیت این است که خصلت‌های شخصی همان قدر تفاوت دارند که ظاهر اشخاص با یکدیگر متفاوت است. همان‌طور که در فرهنگ‌های مختلف مفهوم عشق متفاوت است، تلاش‌های بیشماری نیز در طبقه‌بندی انواع خصلت صورت گرفته است. آن‌ها با رده‌های مختلف علمی، متافیزیک و طالع‌بینی دسته‌بندی می‌شوند. هیچ کدام از این دسته‌ها تأییدشده‌ی جهانی نیست که بشر تغییرپذیری نامحدودی دارد؛ ولی ممکن است سودمند باشد که درباره‌ی مزاج، طبع و نگرش خود در ارتباط با مفاهیم این انواع شخصیت، کمی تفکر کنید.

منجمان منطقه‌ای، که اینک به خاورمیانه معروف است، اولین سامانه برای رده‌بندی شخصیت را در نخستین هزاره‌ی قبل از میلاد به وجود آوردند. در این جا به جزئیات این نوع طالع‌بینی نمی‌پردازم چرا که بسیار معروف و شناخته‌شده است. منطق این نوع طالع‌بینی بسیار جالب و جذاب است. در این روش انسان‌ها بر اساس چهار عنصر یعنی آب، خاک، هوا و آتش دسته‌بندی می‌شوند. هر کدام از این عناصر مرتبط با سه آیام از دوازده برج است:

- آب: حوت، سرطان و عقرب

- هوا: دلو، جوزا و میزان

- خاک: جدی، ثور و سنبله

- آتش: حمل، اسد و قوس

بنا بر نجوم، شما دارای خصوصیتی هستید که منطبق با نشانه‌های ستاره‌ای است که تحت تأثیر آن به دنیا آمده‌اید. اگر به این مقوله علاقه‌مند هستید جالب است بدانید که عناصر هوا و آتش را مثبت، برونگرا و نرینه می‌دانند؛ عناصر آب و خاک را منفی، درونگرا و مادینه.

نشانه‌های نجومی روی چگونگی طرز تفکر بسیاری از اشخاصی که به خصوصیات و «بخت» خود در زندگی فکر می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. طالع‌بین‌ها هنوز هم بر اساس جداول نجومی خود حوادث زندگی را پیشگویی می‌کنند. دلایل خوبی برای تردید در این ادعاها وجود دارد که من نیز در پیشگفتار در توضیح تأثیر فوراً اشاره‌ای به آن کردم. پدرم هرگز به این نشانه‌ها و پیشگویی‌های نجومی اعتقاد نداشت. راستش را بخواهید همیشه می‌خواستم به پدرم بگویم به این دلیل این مطالب را جدی نمی‌گیرد که متولد سنبله است؛ سنبله‌ها به طالع‌بینی اعتقاد ندارند.

اخلاط

روشی دیگر که دیرینه‌ای نزدیک به طالع‌بینی دارد اما امروزه کاملاً کنار گذاشته شده، تئوری مبهم و ناخوشایند چهار خلط شخصیتی است. با وجود این، شاید بتوانید خود را با این مشخصه‌ها مرتبط ببایید. بقراط، حکیم یونانی (۳۷۰ - ۴۶۰ ق.م) معتقد بود سیالات بدن یا همان خلط‌ها روی شخصیت انسان اثر می‌گذارد: خون، سودا، صفرا و بلغم (به شما گفتم این مطالب ناخوشایند است). پانصد سال بعد، جالینوس طبیب قرون وسطا (۱۳۱ - ۲۰۰ م) تئوری خلط را با چهار عامل دیگر ترکیب کرد تا انواع مختلف خصلت را توضیح دهد: دموی، سودایی، مالیخولیایی و بلغمی. تصور بر این بود که داشتن هر کدام از این خصلت‌ها ناشی از زیاد بودن مقدار یکی از این اخلاط بدن است.

افراد دموی عاشق معاشرت هستند و تمایل دارند خوش‌برخورد و پرجذبه باشند و از لحاظ اجتماعی دارای اعتماد به نفس بالا هستند. آن‌ها همین‌طور می‌توانند حساس و دل‌رحم باشند و نیازمند وقت و زمان برای خود هستند.

افراد سودایی جاه‌طلب هستند و همیشه از این‌که رهبر باشند خوشحال می‌شوند. می‌توانند خیلی زودخشم و پرنرژی باشند و به راحتی افرادی را که مزاج دیگری دارند منقلب کنند. آن‌ها تمایل دارند در دستاوردهای زندگی افراطی باشند و همیشه مستعد نوسان بین اشتیاق فوق‌العاده بالا و دلزدگی خفیف هستند.

اشخاص مالیخولیایی اساساً درونگرا و متفکر هستند. آن‌ها همیشه ملاحظه‌ی حالات و احساسات

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

دیگران را می‌کنند و می‌توانند نسبت به بحران‌ها و فوایج زندگی بیش از حد حساس باشند. افراد مالیخولیایی اغلب درگیر هنر، به خصوص نویسندگی و نقاشی هستند. ترجیح می‌دهند در تنهایی کار کنند و می‌توانند به راحتی با خود خلوت کنند.

افراد بلغمی آرام و ساکت هستند و با دیگران با مهربانی برخورد می‌کنند. عموماً احساس شادی و رضایت دارند. به آرامی خود را با تغییر وفق می‌دهند. دوست دارند شرایط زندگی یکسان باشد و همیشه بین اشخاص آشنا و در مکان‌های آشنا باشند و چیزهای آشنا را داشته باشند. یکدنده و اسلویی هستند و دوست دارند کارها را به خوبی انجام دهند و آینده را پیش‌بینی کنند.

مفهوم خلط در انواع و اشکال مختلف روی تفکر درباره‌ی انواع شخصیت چیره بود تا زمانی که علم مدرن در قرن هشتم و نهم هویدا شد. همان‌طور که روانشناسی به صورت یک رشته‌ی علمی درآمد، تلاش‌های جدید برای طبقه‌بندی رفتار شخصی و ارتباط آن با دیگران به روش‌های بیشمار صورت گرفت.

پشت‌ورو

کارل یونگ در ۱۹۲۱ تیپ‌های روان‌شناختی را منتشر کرد. این نظریه، اثری اساسی روی روانشناسی و فرهنگ محبوب داشت و هنوز نیز یکی از تأثیرگذارترین تئوری‌ها درباره‌ی شخصیت است. اثر یونگ نتیجه‌ی بیش از بیست سال مطالعه در زمینه‌ی روانشناسی است. تمرکز یونگ روی دسته‌بندی الگوهای رفتاری نبوده است، بلکه عمده‌ی توجه او روی فهم و درک چگونگی ارتباط انسان‌ها با جهان به طور معمول بود. این یونگ بود که مفهوم درونگرا و برونگرا را به نوعی شرح داد که بعدها قسمت اعظم مباحث مدرن شد.

بنا بر گفته‌ی یونگ، درونگرایی و برونگرایی حالات مختلف توجه و پذیرندگی هستند. درونگرا خود را با دنیای درونی تطبیق می‌دهد، برونگرا بیشتر با دنیای بیرونی همساز است. درونگرایی معمولاً با مشخصه‌های «تردید، اندیشمندی و طبیعت گوشه‌گیر که خود را دور از سایرین نگاه می‌دارد» مشخص می‌شود؛ برونگرایی با «خوش‌برخوردی، صراحت و طبیعت انعطاف‌پذیر که به راحتی با شرایط جدید سازگار می‌شود، به سرعت دلبستگی‌ها را شکل می‌دهد و به سهولت از کنار ناکامی‌ها عبور می‌کند و اغلب با اعتماد به نفس نامحتاطانه قدم به محیط‌های ناشناخته می‌گذارد». از این که هدف یونگ گسستن بوده است، به سادگی می‌توان دریافت که او هیچ علاقه‌ای به برونگرایی نداشته است. گرچه خودش گفته بود هیچ کس فقط درونگرا یا فقط برونگرا نیست. «علیرغم روندی که هر انسان برای تسلط بر تمایلات و گرایش‌های خود دنبال می‌کند، تمایلات به یکی از این نگرش‌ها بیش از دیگری وابسته است؛ نگرش مخالف همچنان در وجود شخص باقی می‌ماند.»

یونگ علاوه بر این دو نگرش، چهار روند جهت‌گیری را نیز معین کرده است:

- تفکر — روند تفکر آگاهانه

- احساس — دریافت دنیا از طریق حس جسمانی

- شهود — روند ارزیابی نظری

- حس — روند دریافت ناآگاهانه

او این دو مزاج را با چهار حالت در هم آمیخت و هشت نوع اصلی شخصیت ارائه داد. او با احتیاط اظهار کرد که روش طبقه‌بندی‌اش همه چیز را درباره‌ی تفاوت‌های روانشناسی فردی توضیح نمی‌دهد. همین‌طور قصدش پیدا کردن راهی برای برچسب زدن بر مردم نبود. او این دسته‌بندی را وسیله‌ای می‌دانست برای درک شباهت‌ها و تفاوت‌های بین انسان‌ها که هدف از آن، اغلب آنالیز و درمان بود. همین‌طور در ذهن ترفندی شایع برای کاربرد عملی نداشت.

با وجود این، سیستم یونگ به عنوان پایه ره‌یافت‌های گوناگون برای طبقه‌بندی انواع شخصیت به کار می‌رفته است؛ در تجارت، تحصیلات، آموزش و مشاوره‌ی شغلی. معروف‌ترین آن‌ها آزمون شخصیت مایرز-بریگز (MBTI) است. این روش را کاترین کوک بریگز و دخترش، ایزابل بریگز مایرز از نوشته‌های

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

یونگ در دهه‌ی چهل به وجود آوردند. MBTI همان تئوری یونگ است که در آن مفاهیم خصلت و ارجحیت را با یکدیگر ترکیب کرده‌اند و شانزده نوع شخصیت به وجود آورده‌اند. آزمون MBTI به این دلیل طراحی شده است که انسان را در کشف شخصیت، با ارزیابی خود در چهار بعد کمک کند:

- برونگرا (E) — درونگرا (I)

- احساس (S) — شهود (N)

- تفکر (T) — حس (F)

- حدس (J) — درک (P)

نتیجه‌ی به دست آمده یکی از شانزده کدهای چهارحرفی است که نوع شخصیت شما را تعیین می‌کند (اگر دوست دارید بدانید، نتیجه‌ی آزمون من INFP است). آزمون MBTI ادعا می‌کند این شانزده نوع شخصیت یکدیگر را در سطحی کاملاً سودمند و معتبر پوشش می‌دهند. هدف این نیست که گفته شود همه‌ی انسان‌ها مشابه هستند. «اگر صد نفر را با نوع شخصیتی یکسان در یک اتاق جمع کنیم، خواهیم دید که آن‌ها با یکدیگر متفاوت هستند، چون الگو، ژن، تجربه، علائق و ... آن‌ها مختلف است. اما همین‌طور دارای ویژگی‌های یکسان بیشماری هم هستند.»

اساس MBTI بر این موضوع استوار است که زندگی و نوع انتخاب‌های شغلی می‌بایست بر اساس فهم و درک متناسب از توانایی‌ها، علایق و ارزش‌ها باشد. معمولاً کارورهای MBTI آن را «سه اصل بزرگ» می‌نامند. احتمال دارد این مشخصه‌ها در طول زمان تغییر کنند. همان‌طور که تجربه‌ی شغلی کسب می‌کنید، مهارت‌های جدیدی نیز به دست می‌آورید، «با گذشت زمان، ممکن است علایق جدیدی برای خود برگزینید و علایق کهنه و قدیمی را کنار بگذارید. اغلب اتفاق می‌افتد که اهداف انسان در زندگی در نهایت متفاوت از اهداف اولیه‌اش خواهد بود» نوع شخصیت شخص، توانایی‌های او را مشخص نمی‌کند یا قادر به پیش‌بینی موفقیت او نیست، اما تمایل دارد به «کمک به دیگران در کشف آنچه که باعث ایجاد انگیزه می‌شود و به هر کدام از ما به عنوان انسان انرژی می‌بخشد و به ما قدرت می‌دهد تا این مشخصه‌ها را در شغلی که برگزیده‌ایم، پیداکنیم.»

در کتاب جوهر درون به این نکته اشاره کردم که تمام روش‌های طبقه‌بندی از جمله MBTI دارای عیب و نقص هستند. باید آن‌ها را منطقی انجام دهید نه این که سعی کنید خود را با آن‌ها مطابق سازید. اگر آن‌ها را روش‌هایی برای گردآوری پرسش‌ها و ایده‌ها درباره‌ی خود بدانید، می‌توانند مفید باشند. اگر بخواهید با استفاده از آن‌ها خود را محدود سازید یا نشانی برای خود پیدا کنید، یقیناً مفید نخواهند بود.

پرسش مزاج

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

در این مقوله سیستم طبقه‌بندی دیگری وجود دارد که جالب‌تر است. این روش از مطالعه‌ای طولانی‌مدت روی کودکان و والدین آن‌ها طراحی شده است. از آنجایی که همگی زمانی کودک بوده‌ایم و والدینی با خصلت‌های متفاوت داشته‌ایم، این روش مانند یک چهارچوب است که می‌توانیم از آن بهره ببریم. به این دلیل آن را ترجیح می‌دهم که چند نوع شخصیت را ارائه نمی‌دهد: ابعاد شخصیتی را پیشنهاد می‌کند که به طرق مختلف با هر کدام از ما سازگار هستند.

دکتر الکس توماس و دکتر استلا چس یک زوج روانپزشک هستند که با یکدیگر در نیویورک کار می‌کردند. آن‌ها علاقه‌ی خاصی به مفهوم مزاج داشتند و آن را به نوعی توضیح داده‌اند که مرتبط با نگرش و احساسی است که من در این کتاب به آن‌ها اشاره کرده‌ام. آن‌ها می‌گویند مزاج باید از دو صفت دیگر انسان متمایز گردد:

- آنچه می‌توانید انجام دهید — توانایی‌ها و استعدادهای شما

- چرا آن را انجام می‌دهید — اهداف و انگیزه‌های شما

- مزاج — ویژگی‌های رفتاری شما

چس و توماس طی مطالعاتی طولانی‌مدت روی رفتار کودکان، نه خصوصیت رفتاری را تعیین کردند و گفتند که همه‌ی کودکان (و همین‌طور بالغین) در هر کدام از این ویژگی‌ها از خفیف تا شدید متغیر هستند. شاید بتوانید آن را در مورد خود و کسانی که می‌شناسید به کار ببرید.

حساسیت اشاره دارد به آن میزان انگیزه که کودک نیاز دارد تا عکس‌العمل نشان دهد. آیا محرک‌های بیرونی مانند صداها، ساختار یا شدت نور کودک را اذیت می‌کنند یا کودک آن‌ها را نادیده می‌گیرد؟ دکتر چس می‌گوید: «بعضی کودکان در نور خورشید پلک می‌زنند و بعضی دیگر فریاد می‌کشند. برخی به ندرت متوجه صدای بلند می‌شوند و برخی دیگر شدیداً به آن حساس هستند.»

هیجان به سطح انرژی عکس‌العمل کودک اشاره دارد. «یک کودک پرشور ممکن است با صدای بلند بخندد و فریاد بزند؛ کودکی که شور کمتری دارد لبخند می‌زند. کودک پرهیجان در حالت نامساعد جیغ می‌کشد و با صدای بلند گریه می‌کند؛ کودکی که هیجان کمتری دارد حق‌هاق و بهانه‌گیری می‌کند.»

فعالیت به انرژی جسمی کودک اشاره دارد. «کودکی که فعال نیست ساعت‌ها تلویزیون تماشا می‌کند. کودک فعال دوست دارد بالا و پایین بپرد، در اطراف پرسه بزند و یک نوشیدنی بنوشد یا چیزی بخورد. بعضی از کودکان بازی‌های پرتکاپو را ترجیح می‌دهند یا دوست دارند مدام جنب و جوش کنند، حال مهم نیست چه کاری انجام دهند.» کودک فعال به سختی می‌تواند در کلاس درس آرام بنشیند در حالی که یک کودک با میزان انرژی کمتر می‌تواند محیط سازمان‌یافته را تحمل کند. کودک فعال مهارت‌های حرکتی مانند دو و پرش را به خوبی و دائماً به کار می‌برد. کودکی که کمتر فعال است کسب مهارت‌های هنری مانند نقاشی و درست کردن پازل را ترجیح می‌دهد.

وفق‌پذیری به بازه‌ی زمانی اشاره دارد که کودک قبل از این که عکس‌العمل نشان دهد، تغییر را می‌پذیرد. آیا کودک خود را به راحتی با تغییرات محیط سازگار می‌کند یا با آن‌ها به مقابله برمی‌خیزد؟ کودکی که به راحتی سازگار می‌شود، شرایط جدید را به سرعت جایگزین می‌کند؛ احتمال دارد مدت زیادی طول بکشد تا کودک مقاومت خود را با موقعیت جدید وفق دهد.

پیشروی یا پسروی اشاره دارد به این که کودک چگونه به تجربیات و محرک‌ها مانند افراد یا موقعیت‌های جدید پاسخ می‌دهد. «برخی از کودکان بلافاصله در شرایط جدید احساس راحتی می‌کنند - پیشروی. برخی دیگر احساس ناراحتی می‌کنند و تا زمانی که احساس راحتی نکنند خود را کنار می‌کشند - پسروی.» کودک جسور دوست دارد اشیا را سریعاً و بدون فکر یا تأمل بردارد در حالی که کودک محتاط ترجیح می‌دهد قبل از درگیر شدن در شرایط و تجربیات جدید، مدتی تأمل کند.

ثبات قدم و گستره‌ی توجه اشاره دارد به مدت‌زمانی که کودک برای انجام دادن یک وظیفه صرف می‌کند و علیرغم ناکامی به انجام دادن آن ادامه می‌دهد. کودک ثابت‌قدم مسئولیت را دنبال می‌کند و با وجود عواملی که باعث حواس‌پرتی و وقفه می‌شوند، به انجام دادن آن ادامه می‌دهد. کودک حواس‌پرت

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

خیلی زود حوصله‌اش سر می‌رود و کار را نیمه‌تمام رها می‌کند. نظم به روند بیولوژیکی مانند خواب، گرسنگی و کار کردن مزاج اشاره دارد. «بعضی از کودکان عملکرد بیولوژیکی بسیار منظمی دارند و هر روز رأس ساعت مشخص می‌خوابند، بیدار می‌شوند و غذا می‌خورند.» دیگر کودکان ممکن است در ساعات مختلف بخوابند، الگوی خواب نامنظم داشته باشند و در طی روز گاه و بیگاه غذا بخورند.

حواس‌پرتی اشاره دارد به این مطلب که کودک چقدر راحت از انجام دادن فعالیت دست می‌کشد. برخی کودکان مشتاقانه بازی می‌کنند یا در یاد گرفتن چیزی تمرکز می‌کنند و متوجه نمی‌شوند کسی از کنارشان رد شده است؛ حواس برخی از کودکان به راحتی پرت می‌شود و برایشان سخت است روی کاری که انجام می‌دهند تمرکز کنند.

حالت به گرایش کودک نسبت به دیدگاه مثبت یا منفی اشاره دارد - چه زمان‌هایی خوشحال، سرزنده، مسرور و راضی است و یا بر عکس این‌ها. «برخی کودکان در اکثر مواقع شاد هستند و آدم از بودن با آن‌ها لذت می‌برد. برخی دیگر اغلب شاد نیستند و کار را برای والدین خود سخت می‌کنند.» حالت، با در نظر گرفتن این چهارچوب به آنچه من به عنوان منش به آن اشاره کردم، نزدیک‌تر است.

همه‌ی کودکان این نه ویژگی و خیلی ویژگی‌های دیگر را دارا هستند. چگونه این ترکیب، خصوصیات نوع رفتاری خاص کودک یا شخصیتش را معین می‌کند. تصادفاً لغت انگلیسی temperament از لغت لاتین temperare می‌آید که به معنای «آمیزه» است. معنای ضمنی آن این است که مزاج، تعادل عوامل مختلف است و نه یک خصوصیت واحد. شما چگونه آمیزه‌ی خصلت‌های خود را برآورد می‌کنید؟

تنظیم نگرش دیگران

گاهی مشکلاتی که با آن رو به رو می‌شوید به دلیل نگرش خود شما نیست، بلکه نگرش افراد اطرافتان است. این که انتظار دارید در مسیری مشخص و در زمانی مشخص ایده‌آل‌های خود را کسب کنید، بدین معنا نیست که آن تنها مسیر ممکن برای دنبال کردن است. بعضی اوقات داشتن یک نگرش مثبت، مستلزم زیر پا گذاشتن سنت‌هاست. برای مثال، اگر بخواهید به خود عنوان هنرپیشه فیلم بدهید، افراد زیادی در این صنعت به شما توصیه می‌کنند بهتر است این کار را دنبال کنید چون تازه بیست‌ساله هستید؛ زیرا آن‌ها سی‌ساله‌ها را کنار می‌گذارند. همه می‌دانند اگر یک شخص شصت‌ساله جلوی دوربین برود موفق‌تر خواهد بود تا این که بخواهد خلبانی کند.

اگر کارشناسان این توصیه را به میمی ودل می‌کردند، او با احترام حرفشان را رد می‌کرد. ودل تا ۶۵ سالگی در روزنامه و تبلیغات کار می‌کرد، چند دفعه مدل تبلیغات مجله‌ها شده بود، دو فرزند خود را بزرگ کرد و در چند تئاتر درجه دو بازی کرد. وقتی همسر ودل در ۱۹۸۱ فوت کرد، او تصمیم گرفت هنرپیشگی را در اولویت قرار دهد. سرانجام در ده فیلم بازی کرد مانند رز ارغوانی قاهره به کارگردانی وودی آلن، فیلم معروف و پرفروش هیچ همراه با بازی ویل اسمیت، و در سریال‌های سکس و شهر و همین‌طور قانون و نظم نقش هنرپیشه‌ی میهمان را ایفا کرد. او همین‌طور موضوع اصلی فیلم مستند مشهور کلاه‌ها را از سر بردارید بود که به بیش از ۱۵۰ کلاهی اشاره دارد که متعلق به ودل است و معمولاً آن‌ها را در عموم به رخ می‌کشید.

نیویورک تایمز درباره‌ی او چنین نوشته بود: «شاید نقش خانم ودل کوچک بوده باشد، حتی شاید کم‌اهمیت، اما فقط از نظر بنیادگراها این مطلب صحیح است.»

در طول سه دهه بعد از آن زمانی که بسیاری با جدیت به بازنشستگی می‌اندیشند، ودل فعالیت‌هایش را افزایش داد. اگر شخصی با نصف سن او این کارها را انجام می‌داد خسته و فرتوت می‌شد. او در آزمون‌های گزینش بازیگر «کتل کال» که یک روز کامل به طول می‌انجامد و بسیار خسته‌کننده است، حضوری دائمی داشت. حرکات ورزشی سخت را انجام می‌داد و معمولاً می‌رقصید و چنان با علاقه و احساس این کارها را انجام می‌داد که وقتی نودساله بود مجله‌ی نیویورک او را جزو پنجاه نفر اول افراد زیبا در آن شهر نام برد.

یافتن جوهر درون | فصل شش: نگرش شما چیست؟

او با این کار مشوق تعداد زیادی از کسانی شد که فکر می‌کردند به دلیل سن بالا قادر به انجام فعالیتی که دوست دارند، نیستند. جیل جان استون کارگردان کلاه‌ها را از سر بردارید خاطرنشان کرد که ودل نامه‌های بیشماری از کسانی دریافت می‌کرد که باعث ایجاد انگیزه در آن‌ها شده بود و رؤیاهای خود را دنبال کرده بودند. جان استون در روزنامه‌ی لس آنجلس تایمز گفته بود: «واقعاً خارق‌العاده است که ودل چگونه این همه زندگی را تحت تأثیر قرار داده است.»

میمی ودل در زندگی ۹۴ ساله‌ی خود و به خصوص در سی سال آخر به این باور رسید که انسان چالش‌های خود را با نگرش محتمل نگاه می‌کند. او در فیلم کلاه‌ها را از سر بردارید می‌گوید: «پشت سر گذاشتن موانع کاری است که باید انجام داد. از ما انتظار نمی‌رود همیشه خوشحال باشیم، خوشحال، خوشحال، خوشحال و هر لحظه از شادی بال دریابوریم.» اما ودل معتقد است زمانی که احساس ناراحتی می‌کنیم باید آن گونه زندگی کنیم که ما را سر ذوق بیاورد. «همگام با زندگی برقصید. اگر با شادی نرقصید، از روی این زمین بلند نخواهید شد.»

جف لینچ، الن مک آرتور، سو کنت و میمی ودل با روش‌های مختلف خود نشان می‌دهند که فقط استعداد و احساس برای یافتن جوهر کافی نیست. نگرش هم مهم است. ممکن است بیولوژی و سابقه‌ی شما نقطه‌ی شروع را تعیین کند، اما نمی‌تواند مقصد را مشخص کند. البته شرایط شما هرچه باشد، آوردن عذر و بهانه همیشه آسان‌تر از انجام دادن یک کار است. آنتونیو گرامشی، فعال سیاسی گفته بود: «کسی که نخواهد کاری را انجام دهد می‌گوید نمی‌توانم.» اما اگر بخواهید، خودباوری و عزم راسخ عوامل مؤثر برای یک شروع بدون امید و شرایط چالش برانگیز هستند.

پاسخ و عکس‌العمل شما به دنیای اطرافتان عمیقاً روی پاسخ دنیا به شما اثر می‌گذارد. اگر در دنیا به صورتی متفاوت عمل کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید افراد جدیدی وارد زندگی‌تان می‌شوند و کسانی که می‌شناختید، دید جدیدی نسبت به شما پیدا می‌کنند. فرصت‌های جدید به وجود می‌آید. اگر از آن‌ها استفاده کنید علاوه بر تغییر در زندگی خود، در زندگی دیگران نیز تغییراتی به وجود می‌آورد. این گونه است که طبیعت نهاده‌ی زندگی بشر تکامل می‌یابد. چگونگی و چرایی قسمتی از این روند به نگرش مربوط می‌شود.

در مورد سؤالات زیر فکر کنید:

- چقدر دوست دارید در جوهر خود باشید؟
- چقدر می‌خواهید تلاش کنید تا به آن برسید؟
- آیا بر این باور هستید که لیاقت یافتن جوهر خود را دارید؟
- چه کار می‌توانید بکنید تا سطح باورتان نسبت به خود بالا برود؟
- چگونه شخصیت شما روی این روند اثر می‌گذارد؟
- در مورد نگرش اطرافیان‌تان چه کارهایی می‌توانید بکنید؟

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

همان‌طور که در فصل قبل دیدیم، برخی موانع برای یافتن جوهر بیشتر خیالی هستند تا واقعی. البته موقعیت هر کس متفاوت است و احتمال دارد بعضی موانع واقعی باشند. در این فصل، به محدودیت‌ها و فرصت‌هایی خواهیم پرداخت که ممکن است با آن‌ها رو به رو شوید. در این جا روش‌هایی را برای مشخص کردن جایی که اینک هستید، از منابعی که در حال حاضر دارید و چیزهای مورد نیازتان، ارائه می‌کنم. در ابتدا، درک این نکته مهم است که هر کدام از ما نقطه‌ی شروع متفاوتی داریم. نقطه‌ی آغاز شما هر کجا که باشد احتمالاً بر مسیر اولیه‌ای که انتخاب می‌کنید، تأثیر می‌گذارد اما به تنهایی مقصدتان را تعیین نخواهد کرد. لحظه‌ای به موقعیت خود فکر کنید. اما قبل از آن می‌خواهم پیچ و خم‌های داستان خود را توضیح دهم.

ترک لیورپول

وقتی در دهه‌ی ۵۰ در دوران ابتدایی بودم، این فکر هرگز به ذهن من و هیچ کس دیگر خطور نمی‌کرد که زمانی در کالیفرنیا زندگی کنم و مشغول کاری باشم که اینک در حال انجام دادنش هستم. وقتی نوجوان بودم معمولاً به کلوپ موسیقی محلی در لیورپول می‌رفتم و در گروه‌های کر خانه‌ی روی دریا شرکت می‌کردم. این عمل نشانه‌ی این بود که دیگر ولگردی و مشروب‌خوری و زن‌بازی را کنار گذاشته بودم. البته تا آن موقع هیچ وقت ولگردی نکرده بودم و هرگز زن هرزه‌ای را از نزدیک ندیده بودم. ولی به هر حال قسم خوردم که از انجام دادن این کارها اجتناب کنم. یکی از قطعات این آهنگ‌ها شعری بود با نام «ترک لیورپول» که این گونه آغاز می‌شد:

وداع با انسان‌های نیک باراندار،

رودخانه‌ی مرسی تو را بدرود.

عازم کالیفرنیا هستم،

مکانی که گویم تو را درود.

تو را بدرود، ای عشق حقیقی،

بازمی‌گردم و خواهیم شد سازگار،

ترک لیورپول مرا نکند محزون،

لیک خاطر تو ای دلدار.

در آن زمان، کالیفرنیا را خوب نمی‌شناختم و روحم خبر نداشت که روزی عازم آن جا می‌شوم. هیچ چیز محتمل نبود، ولی من الان این جا هستم. مانند تمام سفرها، سفر من نیز با اولین قدم آغاز شد و در طی چندین مرحله‌ی مختلف شکل گرفت. بعضی اوقات یک مرحله خودجوشانه از دل دیگری بیرون آمد. بعضی اوقات نقاط عطف مغایری وجود داشت و تصمیمی که مرا در یک جهت پیش می‌برد یا به سمت یک زندگی کاملاً متفاوت هدایت می‌کرد.

در تابستان ۱۹۷۲، در چنین نقطه‌ی عطفی قرار گرفتیم. در واقع، در یک میخانه‌ی عمومی واقع در وایک فیلد در قسمت شمالی انگلیس نشسته بودم. یک پاینت آبجو جلویم بود و داشتم از آینده‌ام شکوه می‌کردم. ۲۲ سال داشتم، خیلی جذاب بودم و تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودم. مدرک نمایشنامه‌نویسی گرفته بودم و شایستگی تحصیل و تدریس را داشتم. هیچ نوع مسئولیت یا وابستگی نداشتم. زمانی که دانشگاه می‌رفتم به مدت دو سال با یکی از دخترهای کلاس دوست بودم، اما این رابطه تمام شده بود (به طور باورنکردنی رابطه‌اش را با من قطع کرد. می‌دانم تصورش سخت است، اما حقیقت همین بود). والدینم مرا در هیچ جهت مشخصی سوق نمی‌دادند. تا زمانی که از انجام دادن کاری خوشحال بودم، آن‌ها نیز خوشنود بودند. بنابراین، چه پیش می‌آمد؟

به دو گزینه‌ی کاملاً متفاوت فکر می‌کردم: در کشور سوئد، به شغل معلمی مشغول شوم یا در لندن ادامه‌ی تحصیل بدهم. از تدریس لذت می‌بردم و به خوبی از عهده‌اش برمی‌آمدم. می‌خواستم به سوئد سفر کنم و به نوجوانان انگلیسی آموزش بدهم. برایم جالب بود که اوقاتم را در استکهلم بگذرانم، حقوق

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

کافی بگیرم (تا آن زمان هیچ درآمدی نداشتم) و با زنان جوان و زیبای سوئدی که نمی‌توانستند به زبان مادری من حرف بزنند، رابطه داشته باشم.

همین‌طور برای ادامه‌ی تحصیل تا مدرک دکترا در دانشگاه لندن درخواست داده بودم. هیچ هدف بلندمدتی برای اخذ مدرک دکترا نداشتم. فقط فکر کردن به این قضیه برایم جالب بود. مانند یک مبارزه بود، مانند صعود از کوه‌های آنپورنا در نپال. به علاوه اگر موفق می‌شدم، همه مرا دکتر خطاب می‌کردند و از شنیدن این عنوان خوشم می‌آمد. دانشگاهی که از آن فارغ‌التحصیل شده بودم - برتون هال در شهرستان یورکشایر - یک مدیر الهام‌بخش داشت: دکتر آلین دیویس. او اولین دکتري بود که من می‌شناختم که نمی‌توانست نسخه بنویسد. خیلی تحت تأثیر قرار گرفته بودم. او مرا در این راه تشویق کرد و به من یاد داد کجا و چگونه فرم درخواست خود را پر کنم.

همان‌طور که در بار نشسته بودم، انتظار می‌کشیدم تا خبری از استکهلم یا لندن بشنوم. تا روزی که باید یکی از این دو گزینه را انتخاب می‌کردم، از انتخاب خود مطمئن نبودم. یک پیشنهاد کار از سوئد دریافت کردم که می‌بایست عرض یک هفته جواب می‌دادم. همان‌طور که هفته رو به اتمام بود هیچ خبری از دانشگاه نشد. در آن‌جا به این نتیجه رسیدم که می‌خواستم واقعاً چه کاری را انجام دهم و گزینه‌ی سوئد را انتخاب کردم. این اتفاق درست چند هفته قبل از این که مرا برای مصاحبه در لندن احضار کنند و چند ماه قبل از این که درخواستم برای ادامه‌ی تحصیل قبول شود، اتفاق افتاد. به لندن نقل مکان کردم و عازم راهی شدم که مرا در میان بسیاری چیزهای دیگر هدایت کرده بود؛ راهی که به نگارش این کتاب و زندگی کنونی‌ام در کالیفرنیا - مکانی که اینک آن را به خوبی می‌شناسم - منجر شد.

بیشتر خارج شوید

وقتی ۲۲ ساله بودم موانع کمتری سد راهم بود و می‌توانستم آزادانه برای خود تصمیم بگیرم. شاید موقعیت فعلی شما این گونه باشد که در این صورت باید شاد باشید و از آن بهره ببرید. به همین میزان ممکن است وظایفی در جهات مختلف داشته باشید و احساس کنید گزینه‌ها برای شما محدود هستند. در این صورت، همیشه ایجاد تغییرات شگرف ممکن خواهد بود. برخی افراد به کشورهای دیگر سفر می‌کنند تا دیدگاه‌های خود را تغییر دهند. من در حال حاضر در ایالات متحده آمریکا زندگی می‌کنم و این سرزمین مملو از انسان‌هایی است که اغلب از کشورهای دیگر برای رهایی از دشواری‌های زندگی، تغییر شرایط یا بهبود زندگی خود به آن مهاجرت کرده‌اند. رؤیاهای همه‌ی انسان‌ها برآورده نمی‌شود؛ ولی همه آماده‌ی استفاده از فرصت هستند.

هدف ما از نگارش کتاب جوهر درون، به حرکت واداشتن انسان‌ها بود. از شواهد پیداست که در این کار موفق بوده‌ایم - برخی اوقات حتی به طور فیزیکی. در ۲۰۰۸، لیزا و پیتر لایون که به همراه چهار فرزند خود در سانفرانسیسکو زندگی می‌کردند به قول لیزا «شهر محبوب مادر کل دنیا» - به اولین سخنرانی من در کنفرانس تد گوش کردند و یک نسخه از کتاب جوهر درون را خریدند. آن‌ها کم‌کم به این نتیجه می‌رسیدند که می‌بایست برای ایجاد تغییر در زندگی خود کاری بکنند و این کتاب به آن‌ها انگیزه می‌داد. لیزا به من گفت: «این کتاب مانند یک چشمه‌ی عمیق مخفی از عصاره‌ی نجات حیات است. دیگر نمی‌خواستیم مدارس، خلاقیت کودکانمان را از بین ببرد و همین‌طور رؤیاهای رهاشده‌ی خود را بازشناختیم و احساساتمان برای زندگی و دستاوردهای مدرن و بیهوده خشکید.

«پیتر زیاد کار می‌کرد و ساعت‌های طولانی و سختی را می‌گذراند. او پس از پانزده سال کار در سمت مدیر مالی، دیگر توان ادامه دادن به این کار را نداشت. من به تنهایی با چهار فرزند عزیز خود کلنجار می‌رفتم، مثل یک چرخه‌ی سه حلقه‌ای سعی می‌کردم پرورش آن‌ها را سامان بدهم، کارهای خانه را اداره کنم و وظایف و تعهدات خانوادگی و اجتماعی را ترتیب بدهم. ما هم مانند تمام کسانی که در این شهر در حال تقلا برای انجام دادن همین برنامه‌ی دیوانه‌کننده هستند، منزوی و به کلی خسته و وامانده شده بودیم.

«یکی از لحظات بزرگ زندگی‌ام زمانی بود که برای گوش دادن به یک سخنرانی به مدرسه‌ی قلب

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

مقدس رفتم. سخنران از شنوندگان پرسید چه چیزی برای فرزندان خود می‌خواهند. حضار پاسخ‌هایی دادند مثل "می‌خواهیم کودکانمان شاد باشند"، "می‌خواهیم فرزندان مان سلامت باشند"، "می‌خواهیم روابط خوبی داشته باشند". سپس سخنران اظهار کرد: "کودکان گفته‌اند والدین از آن‌ها می‌خواهند در آینده یک خانه‌ی بزرگ، یک اتومبیل گرانقیمت و یک شغل با درآمد خیلی بالا داشته باشند." بین آنچه ما آرزو داریم و می‌خواهیم شکل دهیم با پیامی که واقعاً فرستاده شده است، یک گسستگی واقعی وجود دارد. ما در مکانی قرار داشتیم که برای هر بخش از زندگی خود کمال و تمامیت را خواستار بودیم و به این نتیجه رسیدیم که باید همه چیز را تغییر دهیم. از مدرسه‌ای که فرزندانمان در آن تحصیل می‌کردند بسیار راضی بودیم، اما سعی کردیم این نکته را در نظر بگیریم که برای بچه‌ها بهتر است تا به طرق مختلف به چالش کشیده شوند و خود را از حباب کوچک و راحتی که گرد خود ساخته بودیم، بیرون بکشیم. این لحظه برای ما به عنوان یک خانواده، لحظه‌ی رهایی و آزادی بود.

سپس خانواده‌ی لایون کاری را انجام دادند که افراد بسیاری در موردش صحبت می‌کنند، ولی هیچ وقت شجاعت انجام دادن آن را ندارند. آن‌ها همه چیز را رها و زندگی را از نو آغاز کردند. «همه‌ی افراد خانواده‌ی ما همزمان از خواب غفلت بیدار شدند. از فرزندانم پرسیدم آیا از تحصیل در مدرسه‌ی بسیار سطح بالای خود راضی هستند و آن‌ها با بی‌اعتنایی شانه بالا انداختند. پرسیدم آیا دوست دارند سفر کنند و برق شادی را در چشمانشان دیدم. بنابراین، سرشار از انرژی و روحیه خانه‌ی خود را که پانزده سال در آن سنگر گرفته بودیم به مقصدی ناشناخته ترک کردیم. خانه‌ی خود را فروختیم، زیرا قیمت خرید داشت افت می‌کرد، وسایلمان را جمع کردیم و راهی شدیم.»

لیزا عاشق موج‌سواری بود، به همین دلیل آن خانواده به سیولیتا واقع در مکزیک سفر کردند زیرا دوستانشان گفته بودند موج‌سواری در آن منطقه بی‌نظیر است. پیترو می‌خواست در شهری زندگی کند که پیست اسکی داشته باشد، بنابراین آن‌ها برای فصل اسکی خانه‌ای در آسپن کرایه کردند. سپس به مناطق دیگر سفر کردند و لیزا برای تحصیل کودکان در خانه برنامه‌ریزی می‌کرد. «مجبور بودیم معلم سرخانه بگیریم، زیرا برای مدتی طولانی در یک مکان نمی‌ماندیم که فرزندانمان بتوانند به مدرسه بروند. این مسئله کمی ترسناک و در عین حال مهیج است. دختر بزرگم که آن موقع سال چهارم بود تحصیل از طریق اینترنت را پیشنهاد کرد. وارد دنیای کاملاً جدیدی شده بودیم. با تمام وجود، دوست دارم باز هم این کار را بکنم ولی خیلی سخت است.

«تصمیم گرفتیم چندسالی مسافرت کنیم. مکان‌های زیادی برای دیدن وجود داشت، چیزهایی که ببینیم و انجام دهیم و تجربیاتی که به اشتراک بگذاریم. لذت سفر به سرعت زائل شد، چون جدا از باز کردن و بستن مداوم وسایل، فشار برای محفوظ و سلامت نگاه داشتن همه‌ی افراد خانواده در مکان‌های جدید تنش‌زا بود. به مدت یک سال در سفر بودیم، اما در همین حین از پیترو خواستم فکر کند و تصمیم بگیریم سرانجام "خانه‌ی خود" را برای زندگی در کجا تعیین کنیم؟»

همان‌طور که در شمال آمریکا سفر می‌کردند، این را مدام از خود می‌پرسیدند. لیزا تعداد انگشت‌شماری گزینه در دست داشت که خانه‌ی آینده مستلزم آن‌ها بود: یک جامعه‌ی کوچک و سلامت، شرایط عالی تحصیل، نزدیکی به طبیعت و خورشید و امکان انجام دادن فعالیت‌هایی در هوای آزاد که همه‌ی اعضای خانواده از آن لذت می‌بردند. تجربیات خود را به کار بستند، از دوستان خود نظر خواستند و در وبسایت‌های مختلف مانند citydata.com جست‌وجو کردند و با پایداری، بررسی‌های کامل را انجام دادند. در نهایت، به این نتیجه رسیدند که مکان دلخواه آن‌ها برای زندگی حدود هشتصد مایل از شمال شرق سانفرانسیسکو در پارک سیتی، یوتا است.

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

«یکی از چیزهایی که برایم ارزش داشت تعهد و از خودگذشتگی کسانی بود که زندگی در شهرهای کوهستانی را انتخاب می‌کنند. ارزش آن‌ها در زندگی خود کاملاً روشن است و اغلب برای زندگی در آن‌جا از خودگذشتگی می‌کنند؛ هم به دلیل سرما، و هم از نظر مالی. هنرمندان، روشنفکران و نوآوران فرهنگی بسیاری زندگی در شهرهای توریستی را تاب می‌آورند تا کوره‌راه‌های کوهستانی و هوای تازه را با دیگر اهالی آن مناطق تقسیم کنند. شور زندگی در این جوامع آگاهانه ایجاد شده، مشهود است.»

خانواده‌ی لایون خانه‌ی جدید خود را دوست داشتند و با «انسان‌هایی استثنایی» دوست شدند. وقتی در سانفرانسیسکو روزگار می‌گذراندند، نمی‌توانستند تصور کنند روزی در کوهستان زندگی خواهند کرد، دور از اقیانوس و دور از دنیای اقتصاد. آن‌ها با داشتن یک دیدگاه خوب نسبت به جایی که بودند و جایی که می‌خواستند باشند (هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی)، مهم‌ترین حرکت را در زندگی خود انجام دادند.

سنجش جایی که هستید

خانواده‌ی لایون به این نتیجه رسیدند که انسان هرگز آن‌طور که فکر می‌کند نمی‌تواند «زندگی» کند. پیترو سمت شغلی پرمسئولیتی داشت. لیزا ریشه‌ی خانوادگی عمیقی در خلیج سانفرانسیسکو داشت. بچه‌ها به مدرسه می‌رفتند، دوستان و شیوه‌ی زندگی مشترکی داشتند و می‌توانستند در شهری که بی‌نهایت چیز برای ارائه دارد، به شکل مرسوم بزرگ شوند. زمانی که متوجه شدند نوع زندگی‌شان با آنچه برای آن ساخته شده‌اند فرق دارد، می‌توانستند به راحتی این عقیده را بپذیرند - درست مثل خیلی از انسان‌ها - که تعهدات و مسئولیت‌هایشان خیلی بزرگ است و مسیرهای دیگر دور از دست‌رسان است. در عوض، آن‌ها عزم خود را جزم کردند تا کاری را انجام دهند که بسیار پرشورتر، بسیار چالش‌برانگیزتر و بسیار کامل‌تر باشد.

آن‌ها هر بهانه‌ای برای ماندن در سانفرانسیسکو داشتند؛ زندگی آن‌ها در آن‌جا از هر لحاظ خوب بود. اما جوهرشان جای دیگری بود.

آن‌ها همین‌طور یاد گرفتند که نقطه‌ی شروع می‌تواند اختیاری باشد. آنچه آن‌ها در سانفرانسیسکو آغاز کردند چیزی بیش از یک پیشامد نبود. می‌توانستند سفر خود را از نیویورک، مالی، لیورپول یا هر جای دیگر شروع کنند. به همین میزان می‌توانستند سفر خود را زمانی آغاز کنند که فرزندانشان خیلی کوچک بودند، زمانی که یکی از آن‌ها به دانشگاه می‌رفت یا زمانی که هنوز چند نفر از آن‌ها متولد نشده بودند. آنچه درباره‌ی داستان زندگی آن‌ها آموزنده است این نیست که آن اتفاق کجا و چه زمانی افتاد، بلکه درک و فهمی است که باعث تشویق آن‌ها شد تا در سفر اکتشافی خود پیش بروند. این جمله خطاب به همه‌ی کسانی است که سعی دارند جوهر خود را بیابند: با این‌که دیدن موانعی که در مسیر وجود دارند مهم است و در حالی که ضروری است تا موقعیت خود را حفظ کنید، می‌توانید کمابیش از هر نقطه‌ای به سمت آن نوع زندگی که حس می‌کنید باید داشته باشید قدم بردارید. اولین قدم اساسی و ضروری در این راه این است که نسبت به جایی که در حال حاضر هستید، آگاهی کامل داشته باشید.

موقعیت شما چیست؟

یکی از روش‌های معمول برای آگاهی از موقعیت کنونی استفاده از تحلیل اس. دبلیو. او. تی (SWOT) است. اس. دبلیو. او. تی در انگلیسی کوتاه‌نوشت حروف اول کلمات قوت (strength)، ضعف (weakness)، فرصت (opportunity) و تهدید (threat) است. آلبرت هامفری، مشاور شغلی آمریکایی، در دهه‌ی ۶۰ اصول اولیه‌ی SWOT را طراحی کرد. گرچه این روش اساساً برای آنالیز شغلی طرح‌ریزی شده بود، اما با استفاده‌ی گسترده‌ی مربی‌ها و آموزگارها، برای کمک به فرد در سنجش شرایط خود و توسعه‌ی برنامه‌های خود برای بهبود شخصی و حرفه‌ای، مواجه شد. تحلیل SWOT به شما کمک می‌کند تا عوامل داخلی و خارجی را که می‌توانند سودمند باشند یا مانع یافتن جوهرتان می‌شوند، بررسی کنید.

تمرین دوازده: اینک کجا هستید؟

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

به منظور تحلیل خود، روی یک صفحه‌ی کاغذ یک مربع بزرگ رسم و آن را به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید. مربع بالا در سمت چپ را «قوت‌ها» نامگذاری کنید، مربع بالا در سمت راست را «ضعف‌ها»، مربع پایین در سمت چپ را «فرصت‌ها» و «تهدیدها» را در آخرین مربع جای دهید. خلاصه‌وار می‌گویم که دو کادر بالایی قوت‌ها و ضعف‌ها - شایستگی‌های شخصی و خصلت‌ها را نشان می‌دهند؛ آن‌ها با عوامل درونی در ارتباط هستند. دو کادر پایینی - فرصت‌ها و تهدیدها - نشان‌دهنده‌ی شرایط واقعی و عملی شما هستند؛ آن‌ها با عواملی خارجی ارتباط دارند. این‌ها گروه‌های انحصاری نیستند. مثلاً ممکن است در شرایط اطراف خود قوت‌هایی را ببینید و در نگرش خود تهدیدهایی را ببینید. اما بهتر است در حین انجام دادن این تمرین این تأکید کلی را در ذهن داشته باشید.

ابتدا به دو مربع بالا نگاه کنید. از تمام تمرین‌هایی که تا به حال انجام داده‌اید استفاده کنید و قوت‌ها و ضعف‌های مربوط را که در آن‌ها می‌یابید درون این دو کادر جای دهید. با استعدادهای خود شروع کنید. سپس با یک رنگ متفاوت قوت‌ها و ضعف‌های خود را در ارتباط با احساساتان فهرست کنید. با یک رنگ دیگر قوت‌ها و ضعف‌های نگرش خود را مشخص کنید. حال به دو مربع پایین می‌رسیم. فهرستی از فرصت‌ها و تهدیدها و مشکلاتی که در شرایط کنونی شما وجود دارد، تهیه کنید. در این جا چند سؤال مطرح می‌کنم که می‌تواند به شما در تکمیل این کادرها کمک کند.

شرایط کنونی خود را در نظر بگیرید:

- چند سال دارید؟

- وظایف و مسئولیت‌های شخصی شما چیست؟

- وظایف و مسئولیت‌های مالی شما چیست؟

- چه مقدار امنیت مالی و خانوادگی دارید؟

- چقدر راحت می‌توانید یک مخاطره را با در نظر گرفتن همه‌ی چیزهایی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد، مدیریت کنید؟

قدم بعدی فراتر از سؤالات ابتدایی است و پرسش‌ها از ظرافت بیشتری برخوردار هستند:

- دانستن این مطلب که کاری را که برایش ساخته شده‌اید انجام نمی‌دهید، چقدر شما را آزار می‌دهد؟

- اگر این کتاب را می‌خوانید احتمالاً به این دلیل است که تا الان جوهر خود را کشف نکرده‌اید. این موضوع چقدر برای شما اهمیت دارد؟ آیا فکر می‌کنید یافتن آن دلپذیر است درست مانند وقتی که یک جعبه کادو دریافت می‌کنید و غافلگیر می‌شوید؟ آیا اشتیاقی مبهم است درست مثل آنچه رندی پارسونز درباره‌ی زندگی خود تا قبل از ساختن گیتار نقل کرد؟ یا چیزی پربسامدتر از آن است: ندایی که مدام به شما یادآور می‌شود در جایی که می‌خواهید باشید، نیستید؟

سپس بزرگ‌ترین موانع سرراحتان را در نظر بگیرید:

- چه چیز شما را از انجام دادن کاری که واقعاً دوست دارید، باز می‌دارد؟

- چه چیزهایی لازم است تا این دشواری‌ها را پشت سر گذاشته و سدها را در هم بشکنید؟

- نادیده گرفتن این موانع و محدودیت‌ها چه پیامدهایی در پیش خواهد داشت؟

درباره‌ی این پرسش‌ها عمیقاً فکر کنید. بعضی وقت‌ها محدودیت‌ها به راستی مهم هستند، مثلاً بیماری اعضای خانواده بنا به زمان و کمک مالی شما نیازمند این است که در موقعیتی خاص بمانید، زیرا کسی که دوستش دارید قادر نیست با شما همراه شود، اما اغلب ایجاد یک تغییر با اهمیت پیامدهایی کمتر از آنچه تصور می‌کنید در پی دارد. اگر شغل کنونی خود را رها کنید و به کاری کم‌درآمدتر بپردازید، همسران شما را ترک خواهد کرد؟ اگر این‌طور باشد پیامدی شایان ملاحظه است.

بررسی پیامدهای واقعی غلبه بر محدودیت‌ها، یک تمرین بسیار بسیار مهم است. چه اتفاقی می‌افتد اگر تصمیم بگیرید رؤیاهای خود را دنبال کنید؟ پاسخ این سؤال اغلب ترسناک‌تر و مأیوس‌کننده‌تر از چیزی است که در ابتدا به نظر می‌رسد.

حال به تدبیرهای قابل حصول بیندیشید:

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

- در حال حاضر، چه چیزهایی در دسترس شماست که احساساتتان را ارضا می‌کند؟
- اگر تمام تلاشتان را برای انجام آنچه باید برای زندگی‌تان انجام دهید به کار بندید، چه راه‌هایی اینک پیش رویتان است؟
- قدم بعدی این است که هر مورد در فهرست خود را با جزئیات بیشتر در نظر بگیرید و از خود بپرسید چگونه می‌توانید قوت‌های خود را پرورش دهید و از آن‌ها بهترین را بسازید:
- آیا به زمان بیشتری برای رشد آن‌ها نیاز دارید؟ آموزش بیشتری احتیاج دارید؟
- آیا به فرصت‌هایی متفاوت برای کشف یا پرورش آن‌ها نیاز دارید؟
- درباره‌ی ضعف‌های خود چه می‌گویید؟ آیا دیگران نیز درباره‌ی این ضعف‌ها با شما اتفاق نظر دارند؟
- چگونه متوجه ضعف‌های خود می‌شوید؟
- این ضعف‌ها چقدر برای شما اهمیت دارند؟ اگر به آن‌ها توجه می‌کنید چه کارهایی می‌توانید برای اصلاح آن‌ها انجام دهید؟

گرایزد ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری

تأمل در جایی که هستید برای رسیدن به یک دیدگاه جدید درباره‌ی جایی که می‌خواهید باشید، ضروری است. ماریلین وارد این موضوع را تجربه کرده است. او بعد از یک‌سری لطمه و آسیب‌های روحی در زندگی‌اش، مسیری جدید پیدا کرد؛ جهتی که پس از کنکاش فراوان در روح خود یافت. او به من گفت: «سال‌هایی از جوانی‌ام را به جای این‌که کار بکنم و برای خود حساب پس‌انداز داشته باشم، به این موضوع فکر می‌کردم که وظیفه‌ام در این کره‌ی خاکی چیست. آن را مأموریت خود در زندگی می‌دانستم. فکر می‌کنم مهم باشد که خود را کاملاً و عمیقاً در این تفکر غرق کنیم. به جز توجه به سلامتی‌ام، همه چیز را به حال خود رها کرده بودم. پول درآوردن برایم در اولویت نبود. مدرک روزنامه‌نگاری دارم و در حوزه‌ی ارتباطات کار می‌کردم. همیشه رؤیای نویسندگی را در سر می‌پروراندم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم همیشه دوست داشتم نویسنده باشم، اما اعتماد به نفس کافی نداشته‌ام. بنابراین، وارد مشاغلی شدم که حاشیه‌ی آنچه را می‌خواستم انجام دهم احاطه می‌کردند.»

ماریلین دو مانع عمده سر راه خود داشت که می‌بایست بر آن‌ها چیره می‌شد. اول این‌که خود را در سیستم آموزشی به سرعت بالا کشید. به این دلیل که از نظر تحصیلی درخشان بود به صورت جهشی درس خواند. گرچه از لحاظ هوشی بالا بود، ولی زمانی که همشاگردی‌هایش که در سطحی متفاوت از بلوغ نسبت به او بودند احاطه‌اش کردند، از نظر احساسی آن‌قدر بالغ نشده بود. «تمام سال‌های تحصیل برایم عذاب‌آور بود. در کل سال‌های جوانی‌ام را درگیر بهبود از این اثر بوده‌ام.»

عامل دوم مربوط می‌شود به صدمات دلخراشی که در دوران بزرگسالی دید؛ لطمه‌هایی که در کل زندگی‌اش طنین می‌انداختند. «پدرم ورشکست شد و خانه‌ی خود را از دست دادیم. چند ماه پس از آن مادرم به طور ناگهانی فوت کرد و من جنازه‌اش را پیدا کردم. ضربه‌ی وحشتناکی بود. مدت کوتاهی بعد از این حادثه نامزد مرا ترک کرد. سپس پدرم بر اثر سرطان درگذشت. هر دفعه که سعی می‌کردم خود را جمع و جور کنم، ضربه‌ی دیگری بر من وارد می‌شد.»

زمانی که سرانجام قادر شد به زندگی عادی بازگردد و به بهبود فکر کند، به این نتیجه رسید که یوگا به او آرامش می‌بخشد. «به کلاس می‌رفتم در حالی که تمام غم و اندوه‌ها بر من چیره می‌شد و مربی‌ام به من اجازه می‌داد آن را تجربه کنم. او به من توصیه کرد سه روز در هفته سر کلاس حاضر شوم و من به هر قیمتی که شده بود در همه‌ی آن‌ها شرکت می‌کردم. شروع کردم به نفس کشیدن و شروع کردم به حرکت کردن. چند سالی طول کشید، اما به تدریج از حالت افسردگی خارج می‌شدم. اساساً احساس می‌کردم وقتش بود که به دنبال رؤیاهایم بروم.»

عاقبت بعد از ده‌ها سال انجام دادن کارهایی جز آنچه ماریلین حس می‌کرد برایشان ساخته شده است، کم‌کم به فرصت‌ها چنگ زد. و زمانی که روی آنچه باید انجام می‌داد تمرکز کرد، مملو از انگیزه‌ای قوی

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

برای رفتن به هند شد. «راسخ‌ترین ندایی بود که در زندگی‌ام می‌شنیدم. وقتی ندایی درونی شما را فرا می‌خواند، باید دنبالش بروید. چاره‌ی دیگری ندارید، چون تمام وجودتان با آن ندا همساز می‌شود. یک سال طول کشید تا برای این سفر برنامه‌ریزی کنم، پول پس‌انداز کنم، اسبابم را در یک انبار جای دهم و قرارداد اجاره‌ی آپارتمانم را فسخ بکنم.»

ماریلین در پایان آن سال عازم شرق شد و مطمئن نبود چه چیز در آن‌جا انتظارش را می‌کشد. داستان‌های زیادی شنیده بود درباره‌ی این که سفر به هند چقدر سخت است. ندای درونی‌اش قاطع بود، ولی تصویر واضحی از این ماجرا در ذهن نداشت. می‌دانست باید به هند برود، ولی مطمئن نبود چه چیزی در آن‌جا در انتظارش است. حتی داشت به این موضوع فکرمی کرد که ممکن است همان‌جا بمیرد.

«بر این عقیده بودم که سفر به هند، برای روحم مانند شی تاریک و طولانی است. اما آنچه اتفاق افتاد دقیقاً بر عکس این عقیده‌ام بود. اوقات واقعاً شگرفی داشتم. حس می‌کردم تمام روزهای مسافرتم فرخنده و محفوظ بود و پشت سر هم تجربیات خارق‌العاده کسب می‌کردم. گویی خود را از روی پرتگاهی رها کرده‌ام تا نتیجه‌ی نهایی را ببینم. نه تنها نتیجه را دیدم، بلکه آن فرجام برای من به شکل یک قالیچه‌ی پرنده‌ی جادویی درآمد.»

ماریلین شوق نویسندگی‌اش را در هند باز یافت. وقتی شور نگارش در او زنده شد، با این که خودش کانادایی و از تبار انگلیس بود ولی آنچه واقعاً دوست داشت انجام دهد، نوشتن درباره‌ی این سرزمین بود. «تمامی نقطه‌ها داشتند به هم وصل می‌شدند. به یاد آوردم که از کودکی مجذوب خاور اسرارآمیز بوده‌ام. همه‌ی این رؤیاهای کودکی تیره و تار شده اما از بین نرفته بودند. برای اولین دفعه، در زندگی‌ام شروع کردم به نگارش. می‌دانستم این همان کاری است که عاشقش بوده‌ام و همیشه می‌خواستم انجام دهم و واکنش دیگران نسبت به این مسئله این بود که من در نویسندگی به طرز وصف‌ناپذیری خوب هستم. وقتی درباره‌ی هند می‌نویسم، خود را متصل به چیزی بسیار بزرگ‌تر از خود می‌یابم. فدا کردن سال‌های جوانی‌ام برای کشف این حقیقت ارزشش را داشت.»

ماریلین مدام در حال نوشتن است. «حتی نمی‌توانم تصور کنم عامل بازدارنده‌ی یک نویسنده چه شکل می‌تواند باشد.» او و بنوشت تنفس، **رؤیا به پیش** با عنوان فرعی «افسانه‌های رهنوردی و دگرگونی» را خلق کرده است و این و بنوشت طرفداران زیادی دارد و از آن بسیار تمجید می‌شود و اخیراً نامزد دریافت سه جایزه‌ی وبلاگ در کانادا شده است. مرز بعدی برای ماریلین وسعت کارش به شکل نگارش کتاب بود. او هنوز تلاش می‌کند راهی برای ساختن یک زندگی آرام و منظم از طریق شغل خود پیدا کند، اما نسبت به کاری که باید انجام دهد هیچ تردیدی ندارد. او برای جهش‌های لازم در تعقیب فرصت‌ها هرگز پشیمان نمی‌شود.

ماریلین برای داشتن حس بهتر از سفر اکتشافی برونی، مجبور بود ابتدا سفری درونی را آغاز کند. تمرین‌های یوگا به او کمک کرد تا مصیبت‌ها و دردهای سال‌های گذشته را کاملاً درک کند و از افسردگی که باعث پوشانیدن امیدهای آینده‌اش شده بود، تکوین یابد. آن تجربیات می‌توانستند جلوی حرکت او را بگیرند. در عوض، آن تجربیات به ماریلین حسی بزرگ‌تر نسبت به انعطاف‌پذیری عطا کردند.

به قول جوزف کمبل، اگر در جهت احساساتان پیش بروید، فرصت‌هایی پدیدار می‌شوند که حتی تصورش را هم نمی‌توانستید بکنید؛ فرصت‌هایی که اگر پیش نمی‌رفتید، هرگز به دست نمی‌آوردید. در این‌جا باید یک اخطار بدهم. بعضی اشخاص نیازمند حمایت خاص هستند تا بتوانند درمان و مشاوره‌ی شخصی را به نتیجه برسانند. بعد از مدت کوتاهی پس از انتشار کتاب جوهر درون در سیاتل حاضر شدم تا سخنرانی عمومی داشته باشم و کتاب‌ها را امضا کنم. چندصد شنونده در آن‌جا حضور داشتند و یک مرد جوان در حین بخش پرسش و پاسخ از جا برخاست و با حالتی عصی پرسید چطور می‌تواند جوهر خود را پیدا کند. آشکارا آشفته بود و من از او خواستم کمی درباره‌ی موقعیتش برایمان توضیح بدهد. او گفت به تازگی از ارتش ایالات متحده خارج شده است و از این موضوع که هیچ حمایت یا کمکی در مورد او و افراد

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

مشابه او صورت نمی‌گیرد تا به زندگی غیرنظامی گذشته‌ی خود بازگردند، بسیار عصبانی و ناراحت است. او احساس می‌کرد خودش و سربازان زیرگروهش را «مانند رخت‌آویزان کرده‌اند تا خشک شوند». متوجه شدم او واقعاً احتیاج به حرف زدن دارد و پیشنهاد کردم در پایان جلسه، چند دقیقه‌ای با یکدیگر مکالمه داشته باشیم. آن مرد جوان در حین مکالمه گفت در عراق بوده است و او را به عنوان بازجو تعلیم داده بودند.

۲۲ سال داشت. در هجده سالگی پس از فوت مادرش، وقتی دیگر هیچ کس را نداشت، به ارتش پیوست. به دلیل ازدست دادن مادرش کاملاً پریشان بود. از این رو عضو ارتش شد تا حس حمایت داشته باشد. می‌توانستم تصور کنم به عنوان یک بازجو چه تجربیاتی داشته است؛ چه چیزهایی دیده و مجبور به انجام دادن چه کارهایی بوده است. آشکارا در تنش، فشار و حالت روحی وخیمی بود. او گفت عمیقاً تحت تأثیر بحث‌هایم که در کتاب جوهر درون گنجانده شده بود قرار گرفته و حس می‌کند من به او مسیری مثبت ارائه کرده‌ام. امیدوارم این حسش به واقعیت تبدیل شده باشد. همین‌طور احساس می‌کردم او به حمایت و پشتیبانی احتیاج داشت تا بتواند با تجربیات دلخراش خود کنار بیاید. تمرین‌ها و توصیه‌های این کتاب می‌توانند تا حدودی این روند را تکمیل کنند، ولی آن‌ها را ننوشته‌ام که جایگزین روند پشتیبانی بشوند. این وظیفه‌ی شماست که بفهمید و تصمیم بگیرید در شرایط کنونی خود بیش از هر چیز احتیاج به چه دارید.

می‌خواهید به کجا بروید؟

احتمالاً پژوهش جوهر، شما را به هند نخواهد کشاند. کاملاً محتمل است که در این راه حتی از خانه‌ی خود خارج نشوید. مثلاً لو آرونیکا فقط سه ساعت در روز کار می‌کند و سپس قدم به دفتر کار خود در خانه‌اش می‌گذارد، جایی که می‌تواند احساسات خود را به عنوان نویسنده ارضا کند. به محض این‌که دریابید کجا هستید و می‌خواهید به کجا بروید، بدون توجه به مسافت آن، ضروری است که راهی برای رسیدن به آن‌جا کشف کنید.

بعضی از این موارد برمی‌گردد به ذهنیت. برای آماده‌سازی خود از نظر روحی به چه چیزهایی نیاز دارید؟ خیلی از انسان‌ها عمده‌ی وقت خود را صرف این تصور می‌کنند که در حال دنبال کردن یک فعالیت هستند، بدون این‌که حتی بیندارند آن فعالیت در زندگی روزمره‌شان چه اثرهایی خواهد داشت. برای مثال، اگر همیشه رؤیای تدریس را در سر می‌پرورانید، آیا آماده‌ی تغییرات فراوانی که هر روز کاری به دنبال دارد خواهید بود؛ نشاطی که به خاطر موفقیت یک دانش‌آموز به شما منتقل می‌شود، ناامیدی به دلیل عدم ارتباط با دانش‌آموزی دیگر و یا آشفتگی یک کلاس پرسر و صدا؟ اگر برنامه‌ی جدید شما مستلزم عملکرد در محیطی کاملاً متفاوت است، آیا خود را برای چنین تغییر پرماجرایی آماده کرده‌اید؟ به وضوح همکار بودن با صدها نفر دیگر، مستلزم نیرو و توانی متفاوت از کار کردن به تنهایی است. به همین میزان، اگر عادت کرده‌اید عمده‌ی وقت خود را در اتومبیل بگذرانید، حال آماده‌ی انجام دادن کاری هستید که مستلزم شش ساعت نشستن بی‌وقفه در یک مکان باشد؟

نیاز به این نوع آمادگی را دست‌کم نگیرید. معمولاً با کسانی صحبت می‌کنم که فعالیتی را شروع کرده‌اند که معتقد بودند می‌بایست انجامش دهند، اما نگران هستند که اشتباه کرده باشند زیرا خود را از نظر روحی آن‌طور که باید آماده نکرده بودند. هر موقعیت جدید نیازمند زمان برای تطبیق است، ولی تا قبل از این‌که بفهمید چه مقدار تطبیق مورد نیاز پذیرش آن است، بهتر است در فاصله‌ی زمانی و مکانی مناسب بایستید.

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

قدم اساسی دیگر در این راه مشخص کردن نوع تجربه‌ای است که نیازمندش هستید، قبل از این که بتوانید احساس خود را دنبال کنید. برای مثال، اکثراً می‌گویند بهتر است شخص برای کسب موفقیت تحصیلات آکادمیک داشته باشد. خب، ممکن است شما فاقد آن باشید. بسیاری از کسانی که به موفقیت‌های بزرگ و زندگی رضایت‌بخش دست پیدا کرده‌اند، تحصیلات دانشگاهی نداشته‌اند. برخی به دانشگاه رفته‌اند و قبل از اتمام درس خود ترک تحصیل کرده‌اند. البته منظورم به هیچ عنوان این نیست که نباید به دانشگاه بروید یا ترک تحصیل کنید. خیلی افراد از تحصیلات آکادمیک خود بهره می‌برند و مدرک دانشگاهی برای بعضی از مشاغل ضروری است. جسته و گریخته دیده می‌شود که برخی از فارغ‌التحصیل‌ها در طول زندگی خود تمایل به داشتن شغلی پردرآمدتر دارند، ولی این موضوع همیشه صدق نمی‌کند.

آنچه سعی دارم بگویم این است که نباید تصور کنید تحصیلات آکادمیک تضمینی برای آینده خواهد بود یا رفتن به دانشگاه آینده را تضعیف خواهد کرد. دانش آموزان بسیاری را می‌شناسم که پس از اتمام دوران دبیرستان بدون هیچ گونه فهم درستی از دلیل رفتن به دانشگاه یا آنچه باید از آن کسب کنند، ادامه‌ی تحصیل می‌دهند. والدین، معلم‌ها و خود آن‌ها این موضوع را باور دارند که وارد شدن به دانشگاه قدم ملزم بعدی است. خیلی از دانشجویها این مسیر را بی‌هدف دنبال می‌کنند و فارغ‌التحصیل می‌شوند در حالی که درک نامشخص و نامعلومی از آنچه می‌خواهند با زندگی خود بکنند دارند، که به مراتب نامشخص‌تر و نامعلوم‌تر از زمانی است که در دانشگاه نام‌نویسی کردند.

فکر می‌کنم حقیقت همین باشد. بعضی مسیرها در زندگی به داشتن مدرک دانشگاهی متداول بستگی ندارد. برخی افراد ترجیح می‌دهند بلافاصله پس از اتمام دوره‌ی دبیرستان وارد بازار کار بشوند. در ضمن، بعضی‌ها خیلی بیشتر از دانشگاه سود خواهند برد اگر قبل از وارد شدن به آن کار دیگری انجام دهند. وقتی در یکی از دانشکده‌های انگلستان تدریس می‌کردم متوجه شدم دانشجویهای باتجربه‌ی قبلی که در بالا به آن‌ها اشاره کردم - آن‌هایی که قبل از ورود به دانشگاه، تجربه‌ی شغلی داشته‌اند - نسبت به دانشجویهای جوان‌تری که مستقیم از پشت نیمکت مدرسه وارد دانشگاه شده بودند، انرژی بیشتری برای یاد گرفتن داشتند؛ به این دلیل که می‌دانستند چرا وارد آن رشته شده‌اند و مصمم بودند تا جای ممکن از آن بهره ببرند. اگر در حال حاضر دانش‌آموز هستید و به ادامه‌ی تحصیل فکر می‌کنید ولی هنوز مطمئن نیستید می‌خواهید در دانشگاه چه کار کنید، بهتر است یک یا دو سال قبل از کسب تحصیلات عالی به خود زمان بدهید تا تجربه‌تان را زیاد کنید و زمان برای فکر کردن داشته باشید.

بن استریکلند، اختربیزیکدان ارشد در دانشگاه اوکلاهماست. او می‌گوید:

کسانی که مستقیم از مدرسه وارد دانشگاه می‌شوند، ممکن است به جای شناخت بهتر خود و توسعه‌ی یک برنامه، وقت خود را تلف کنند ... من طرفدار سرسخت وقفه‌ی میان‌تحصیلی هستم. مقصود آن نیست که این بهترین روند برای همگان است، اما یقیناً برای هر کسی که خود را با زحمت از مهد کودک به درجه‌ی لیسانس یا بالاتر از آن می‌رساند، روند خوبی خواهد بود ...

جوان‌های بسیاری از یک سال وقفه بین مدرسه و دانشگاه هراس دارند، زیرا این‌طور در مغز ما فرو رفته که کسانی که این کار را می‌کنند، دیگر هرگز پا به دانشگاه نخواهند گذاشت. کسانی که هنوز «در دانشگاه شرکت نکرده‌اند» و آن‌ها را سال آخری خطاب می‌کنند، اغلب بی‌صلاحیت یا کم‌اهمیت‌تر در نظر گرفته می‌شوند. هجده‌سالگی به معنای ورود به بزرگسالی قلمداد می‌شود، اما این مسئله در مورد همه صدق نمی‌کند ...

خودم پس از پایان دوره‌ی دبیرستان آمادگی کافی نداشتم. همه‌ی نشانه‌ها مثبت بود. نمراتم عالی بودند، نتایج آزمون‌های AP خیلی خوب بود، در آزمون‌های SAT/ACT نمرات خوبی کسب کرده بودم و هجده سال داشتم؛ فهرست مختصر و مفیدی برای قضاوت یک شرکت‌کننده‌ی دانشگاه به نظر می‌رسد، این‌طور نیست؟ سعی می‌کردم خود را مشغول آماده‌سازی برای ادامه‌ی تحصیلات جلوه دهم در حالی که هیچ اطلاعی از آنچه باید انجام می‌دادم، نداشتم و طوری برنامه‌ریزی کردم که رفتن به دانشگاه را سه

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

سال به تعویق انداختم. اگر از من بپرسید می‌گویم زمانی نسبتاً طولانی بود ... پس از سه سال وقفه و استفاده از دست‌هایم در کارگری - که البته بسیار لذت‌بخش بود - به موقعیت قبل بازگشتم. این بار هدف داشتم و معنای کار سخت و حس مسئولیت نسبت به هم نوع را به خوبی می‌فهمیدم. جوان‌های زیادی مثل من بودند که در تلاش اولیه به دست و پا افتاده بودند، اما پا به دنیای خارج گذاشتند، رشد کردند و بازگشتند تا برخی واقعیات ناپسند را پس بزنند ...

یکی از شریف‌ترین و مهربان‌ترین کسانی که شانس ملاقات با او را داشتم، وقفه‌ای یک‌ساله داشت، زیرا آن‌قدر آگاه و بالغ بود که بداند برای رسیدن به یک هدف کار نمی‌کند. او به من گفت: «داشتم بدون هیچ انگیزه یا دلیلی راه می‌رفتم. شوقم برای روانپزشک بودن به قیمت ترک دانشگاه تمام شد. با داشتن آن هدف، مسیر درست را برای دنبال کردن پیدا کردم.» اینک او در دانشکده‌ی مددکاری اجتماعی چنین می‌گوید: «عشق خود را برای کمک به مردم یافته‌ام.» ...

یکی دیگر از دوستان بین دبیرستان و دانشگاه یک سال فاصله انداخت و در این مدت با یک ون به همراه چند جوان «اوباش اسکیت‌بوردباز» به سمت جنوب حرکت کرد. پس از بازگشت از این سفر و کار کردن در یک آهنگری به مدت چند ماه و کسب کمی پول، ادعا کرد: «بعد به یاد آوردم: اوه، بله! باید به دانشگاه بروم.» حالا او را در عالم فیزیک و نمودارهای ریاضی می‌یابید که وقتی برهان‌های ریاضی و عملکردهای نهان کائنات را اثبات می‌کند، از شدت هیجان مو به تنش سیخ می‌شود ...

حقیقت این است: راه‌های دیگری جز مطالعه‌ی سخت برای کسب موفقیت وجود دارد. دانشگاه یگانه منبع کسب اطلاعات در زندگی نیست و اگر آن‌قدر خوش‌شانس باشید که چنین فرصتی را به دست آورید، اگر مدتی وقفه داشته باشید و دنیا را نگاه کنید، زمانی که بازگردید دانشگاه هنوز سر جای خود است و چه کسی می‌داند، احتمال دارد هدف خود را بیابید.

سومین مقصودم این است که گزینه‌های بیشتری در تحصیلات عالی نسبت به برنامه‌های آکادمیک معمول وجود دارد. این دانشکده‌های حرفه‌ای نامبرده - مثلاً در رشته‌های طراحی، هنرهای نمایشی، بازرگانی و صنعت - چیزهای بیشماری برای ارائه به دانشجویها در تمام سنین دارند. فرهنگ دانشگاه‌گرایی تمایل به خوار کردن این گونه حرفه‌ها دارد، گرچه اقتصاد بسته به آن‌هاست و اشخاص بسیاری انگیزه‌ی واقعی خود را در آن‌ها می‌یابند.

بعضی اوقات مقتضیات بودن در جوهر خیلی زیرکانه و ظریف‌انگارانه است. وقتی لو به نوشتن مبادرت ورزید، این‌طور در نظر گرفت که واجد همه‌ی شرایط لازم است، با وجود این‌که به مدت دو دهه به عنوان ناشر با نویسندگان کار کرده بود و مدام در حال نگارش بوده است. به هر حال، اولین تلاش‌هایش در نثرنویسی بی‌ثمر ماند. مدتی زمان برد تا متوجه شود دلیل بی‌نتیجه ماندن تلاش‌هایش این بوده است که هرچه نوشته بود مانند یادداشت‌های درون اداری خوانده می‌شد. آن‌قدر خود را در این نوع مکاتبه غرق کرده بود که در هر آنچه روی کاغذ می‌آورد، رخنه می‌کرد. باید بیشتر روی خودش کار می‌کرد تا به جای یک کارمند مانند یک نویسنده بنویسد.

نکته‌ی دیگر که باید به آن توجه داشته باشید این است که چگونه می‌خواهید این حرکت را انجام دهید؟ آیا قصد دارید به درون آب شیرجه بزنید یا فقط می‌خواهید انگشتان پای خود را در آن فرو برید؟ آیا قادر خواهید بود سفر اکتشافی خود را در حالی آغاز کنید که شغل قدیمتان را از دست ندهید، درست مانند یاسمین هلال که وقتی اقدام به بنیان سازمان مردم‌نهاد خود کرد همچنان مشغول به کار قبلی‌اش بود، یا مثل خانواده‌ی لایون که راهی سفر شدند عمل کنید؟ قسمت اعظم این کار، زمانی که به این نکته پی ببرید، به تنوع عواملی که احتمالاً در نظر خواهید گرفت بستگی خواهد داشت: حس رضایت و راحتی در پی تغییر، پشتوانه و امنیت مالی، حمایت خانواده و دوستان و شدت تمایل و نیاز برای جلب شدن کامل به این سفر.

در پایان، مهم است که یک برنامه برای رویارویی با چالش‌های قابل پیش‌بینی در دست داشته باشید (به علاوه چالش‌هایی که پیش‌بینی‌شدنی نیستند و همه با آن‌ها رو به رو می‌شوند). چگونه مخالفان و

یافتن جوهر درون | فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

منتقدان را مخاطب قرار خواهید داد؟ چگونه در حین مشکلات مالی رهگشایی خواهید کرد؟ اولین دفعه که عدم تجربه‌ی شما سدی در جلوی راهنمایان قرار دهد، چه خواهید کرد؟

همان‌طور که می‌بینید جنبه‌های متأثرکننده‌ی زیادی وجود دارد. همه‌ی آن‌ها یک نکته را اثبات می‌کنند، نکته‌ای که در همه‌ی روایت‌های موجود در این کتاب پیدا می‌شود: برای یافتن جوهر فقط یک مسیر وجود ندارد. زندگی یک پدیده‌ی خطی نیست؛ نهادی است.

در این‌جا چند سؤال نهایی برای تمرکز وجود دارد. همان‌طور که به شرایط فعلی خود نگاهی می‌اندازید و متوجه می‌شوید که در حال حاضر کجا هستید و می‌خواهید به کجا بروید، به آن‌ها پاسخ دهید:

- چقدر می‌توانید خطرپذیر باشید؟
- بزرگ‌ترین موانع چه هستند؟
- غلبه بر آن‌ها مستلزم چه چیزهایی است؟
- اگر بر آن‌ها غلبه کنید چه اتفاقی می‌افتد؟
- اگر آن‌ها را نادیده بگیرید چه اتفاقی می‌افتد؟
- آیا کسانی که دوستشان دارید، شما را حمایت خواهند کرد یا با شما به مخالفت خواهند برخاست؟
- این موضوع را از کجا می‌دانید؟
- آیا آماده هستید؟

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

هیچ کس در این دنیا دقیقاً مشابه شما نیست و هیچ کس به جای شما زندگی نخواهد کرد. با وجود این، ممکن است افراد زیادی علایق و احساسات مشترکی با شما داشته باشند. قسمتی از بودن در جوهر درک این مطلب است که می‌خواهید در چه دنیایی باشید؛ از چه نوع فرهنگی لذت می‌برید و «قبیله»ی شما چه کسانی هستند. در این فصل، نگاهی به قدرت و تأثیر قبایل در یافتن جوهر می‌اندازیم و توصیه‌هایی برای چگونگی یافتن قبیله‌ی مناسب و ایجاد ارتباط با آن ارائه می‌دهیم.

قبیله چیست؟ در این جا مقصود من از قبیله، گروهی از انسان‌هاست که با شما علایق و احساسات مشترک دارند. قبیله می‌تواند بزرگ یا کوچک باشد. می‌تواند مجازی باشد، به شکل رسانه‌های جمعی یا شخصی. قبیله‌ها می‌توانند بسیار متنوع و گوناگون باشند. می‌توانند تلفیقی از نسل‌ها و فرهنگ‌ها باشند. می‌توانند پیوندی از ادوار مختلف و شامل افرادی باشند که دیگر در قید حیات نیستند، ولی هنوز زندگی و میراثشان به بازماندگان روحیه می‌بخشد. احتمال دارد در آن واحد یا در دوره‌های مختلف زندگی عضو قبیله‌های گوناگونی باشید. مشخصه‌ی قبایل، احساس مشترک آن‌هاست.

ارتباط با کسانی که حسی مشترک با جوهر شما دارند، فواید بیشماری برای خودتان و آن‌ها خواهد داشت. این اشتراک شامل تأکید، هدایت، همکاری و الهام‌بخشی است. همان‌طور که پیش می‌رویم درباره‌ی آن‌ها با مثال‌های متنوع از انواع فعالیت‌ها توضیح خواهیم داد. این فصل را با مثالی از یک قبیله آغاز می‌کنم که تضادی آشکار و جالب را به تصویر می‌کشد.

زمانی که دیل دوئرتی تصمیم گرفت یک مجله چاپ کند که مخاطب اصلی آن افراد منزوی باشند - کسانی که ترجیح می‌دهند به جای همراهی با دیگران ساعت‌ها وقت خود را به تنهایی در زیرزمین یا گاراژ منزل خود بگذرانند - قدرت قبایل را به خوبی درک کرده بود. مجله‌ی سازندگی توجه مخترعان و متفکران را به خود جلب کرد.

روزی دیل به من گفت: «وقتی مقدمات چاپ مجله را آماده کردیم، هدف این بود که نشان دهیم مردم چگونه از Google برای اهداف شخصی استفاده می‌کنند. مجذوب چیزهایی مانند سرقت داده‌های مؤسسه‌ی TiVo شده بودم که طی آن مردم قطعات دستگاه‌های خود را باز می‌کردند و آن‌ها را ارتقا می‌دادند. شروع کردم به جست‌وجوی چنین چیزهایی و متوجه نسلی شدم که با تکنولوژی بزرگ شده‌اند، دوست دارند با آن سر و کار داشته باشند و آن را کاملاً درک کنند. این فکر به نظرم رسید که می‌توانستم یک مجله درباره‌ی آنچه که می‌شود با تکنولوژی انجام داد، منتشر کنم. از جهاتی کاری که می‌خواستیم بکنم ابداع دوباره‌ی آن چیزی بود که فیزیک همگانی و فن رایج در دهه‌ی پنجاه کرده بود. احساس می‌کنم برای مدتی آن را در فرهنگ خود فراموش کرده بودیم.»

مجله‌ی سازندگی بلافاصله قبیله‌ی خود را پیدا کرد. الان که در حال نگارش این مطلب هستم، بیش از سی نسخه از این فصلنامه چاپ شده است، نسخه‌ی الکترونیکی آن راحت در دسترس است و پیش‌تاز در «جنبش سازندگی»، فناوری محور و خرده‌فرهنگ خودکفایی است.

«ایده‌ی در پس مجله‌ی سازندگی این بود که مردم می‌خواهند کنترل تکنولوژی را در دست بگیرند و چیزی ویژه برای خود درست کنند. بعضی وقت‌ها این موضوع منجر به یک اختراع نوین می‌شود و برخی اوقات منجر به ساخت چیزی کاملاً عملی خواهد شد. عاملی که همه‌ی این‌ها را در کنار یکدیگر نگاه می‌دارد مشارکت است، روشی است که به انسان‌ها می‌گوید چه کسی هستند. وقتی کاری را انجام می‌دهید، می‌توانید آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. در این صورت، مردم شما را می‌یابند و شما هم می‌توانید آن‌ها را پیدا کنید.»

این ایده که مردم می‌توانند از طریق اختراعات خود یکدیگر را پیدا کنند منجر به خلق نمایشگاه سازندگی شد. نمایشگاه‌های سازندگی که به عنوان «بزرگ‌ترین فستیوال خودکفایی» ثبت شده است، مخترعان و نوآوران را از سرتاسر دنیا دور هم جمع می‌کند تا ابداعات خود را به نمایش بگذارند، از نوآوری‌های دیگران لذت ببرند و خود را در حال و هوای بی‌حد و مرز خلاقیت غوطه‌ور کنند. نمایشگاه‌های بزرگ

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

سازندگی در کالیفرنیا، نیویورک و دیترویت و نمایشگاه‌های کوچک آن در تمام شهرهای سراسر شمال آمریکا برگزار می‌شوند. اولین نمایشگاه سازندگی در استرالیا در ۲۰۱۲ برگزار شد. همراه با گسترده شدن محل‌های نمایشگاه‌ها، تعداد حضار نیز رشد سریع داشت: نمایشگاه سال ۲۰۱۱ در کالیفرنیا بیش از ۷۰ هزار بازدیدکننده داشت.

حس ارتباط میان جنبش سازندگی فراتر از مجله‌ی سازندگی و نمایشگاه‌های آن رفت. وبسایت آن مملو از ویدئوهایی است که مردم اختراعات خود را در آن به نمایش گذاشته‌اند یا روش ارتقا و یا هدفمندسازی دوباره‌ی محصولات موجود را نشان می‌دهند. دوئرتی می‌گوید: «کودکان می‌توانند از این طریق ابراز وجود کنند. می‌توانند یک ویدئو از چگونگی چیزی که ساخته‌اند یا چگونگی عملکرد آن آپلود کنند. مردم این کار را برای کسب پول انجام نمی‌دهند؛ این کار را می‌کنند چون به دنبال معنا هستند. نتیجه‌ی نهایی مهم نیست؛ روند کار مهم است. شخص با ساختن یک شیء به طریقی که خودش می‌خواهد، ارزش‌آفرینی می‌کند.»

حقیقت جالب این است که به همان اندازه که آن جامعه بزرگ و مشوق است، اعضای آن تمایل دارند خود را در حاشیه‌ی جامعه ببینند. دوئرتی خاطرنشان کرد: «اخیراً در یک کنفرانس کارآفرینی حضور داشتم و شنیدم که مردم می‌گفتند خود را جدا از دیگران فرض می‌کنند و معتقد هستند بخش اعظمی از قدرت آن‌ها زمانی آشکار می‌شود که جدا از سایرین باشند و علاقه‌ی زیادی به همراهی با دیگران ندارند. از نظر من تمام انرژی و علاقه‌ای که از سازنده‌ها ساطع می‌شود، در حاشیه است و نه در مرکز. فکر می‌کنم جالب باشد حاشیه‌ها را کنار بزنیم و ببینیم چه چیز در پس آن وجود دارد.»

فرهنگ قبایل

بودن در جوهر فقط به معنای آنچه برای زندگی خود انجام می‌دهید نیست. بعضی افراد نمی‌توانند از انجام دادن کاری که دوست دارند یک زندگی خوب برای خود بسازند و برخی اصلاً نمی‌خواهند. مانند بسیاری از کسانی که خود را درگیر جنبش سازندگی کرده‌اند، برخی ترجیح می‌دهند جوهر خود را در طی روندی کاملاً خلاقانه ارضا کنند. اگر در نظر دارید زندگی خود را از طریق بودن در جوهر بسازید، مهم است این مطلب را در ذهن داشته باشید که نه تنها باید آنچه را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید، باید از فرهنگ و قبیله‌های همراه با آن هم لذت ببرید.

وقتی در بیست‌سالگی دانشجوی بودم، از کارگردانی لذت می‌بردم و نسبتاً در آن خوب بودم. یکی از دوستانم به من پیشنهاد داد راهم را در کارگردانی تئاتر دنبال کنم. این ایده را نپذیرفتم. از کارگردانی لذت می‌بردم، ولی حس می‌کردم زندگی در تئاتر مناسب من نیست. کارگردان‌ها و بازیگرها را تحسین می‌کنم، ولی چیزی در روال و تحرک نوع زندگی آن‌ها وجود دارد که مرا به هیجان نمی‌آورد.

قبلاً به این موضوع اشاره کردم که وقتی کودک بودم، پدرم مرا در کل خانواده بازیکن فوتبال بالقوه می‌دانست و حتی به من پیشنهاد می‌داد در تیم حرفه‌ای اورتون بازی کنم. من این کار را نکردم، ولی برادر کوچک‌ترم، نیل، این کار را انجام داد. او به همراه برادر دیگرمان، جان، خود را در سن نوجوانی در باشگاه ثبت‌نام کرد. هر دوی آن‌ها ثابت کردند که بازیکن‌های فوتبال قابل و با استعدادی هستند. نیل این روند را تا بازی حرفه‌ای ادامه داد. جان سرشار از استعدادهای لازم برای بازی فوتبال بود، ولی از فرهنگ فوتبال حرفه‌ای لذت نمی‌برد. او هنوز هم طرفدار دواآشهی فوتبال است، هنوز بازی می‌کند و سال‌هاست که مربی‌گری یک تیم را به عهده دارد. اما با روال و رسوم خاص زندگی به عنوان یک تازه‌کار در فوتبال ارتباط برقرار نکرد. در عوض، تمرکزش را بیشتر روی کار با مردم گذاشت و علاقه‌ای همیشگی به غذا و تغذیه داشته است. هر دوی آن‌ها از اوایل نوجوانی خود را متعهد به گیاهخواری کردند؛ البته نه به دلیل تجارب من در آشپزی سطح بالا مانند پخت یک کیک با گوشت خرگوش که بسیار افراطی از آب درآمد. گیاهخواری نیل تصادفاً با فرهنگ غالب فوتبال حرفه‌ای در تضاد بود. قبیله‌ها همیشه مناسب و متناسب با فرد نیستند. اما باید آن قدر خوب باشند که ارتباط فرد را با خود حفظ کنند.

تصور می‌کنید قبیله‌ی شما چیست؟ چه نوع جوامعی شما را به خود جلب می‌کنند و چه چیزهای مشترکی

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

با آن‌ها دارید؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، تمرین زیر را انجام دهید.

تمرین سبزه: قبیله‌ی خود را تصور کنید

یک تصویر بصری از اشخاص و جوامعی که شما را جذب می‌کنند، تهیه کنید:

- چه کسی را با جوهر خود شریک می‌دانید؟
- چه چیزهایی را در آن‌ها جالب می‌دانید؟
- آیا به نوع خاصی از شخصیت فکر می‌کنید؟
- یا توجّهتان بیشتر روی چیزی است که آن‌ها انجام می‌دهند؟
- چه چیزهایی در یک قبیله برای شما اهمیت دارد؟
- آن را جدی، از سر شوخی، با شور و هیجان یا با بی‌حرمتی در نظر می‌گیرید؟
- آیا این موارد مد نظر شماست یا قبیله‌ی خود را به شکل دیگری طبقه‌بندی می‌کنید؟

تأکید: با یکدیگر رویدن

ما به عنوان انسان، موجوداتی نهادین هستیم و بسیاری از محرک‌های نهادی زندگی نیز مورد استفاده‌ی ما قرار می‌گیرند. برای مثال، برخی انواع گیاهان وقتی در کنار یکدیگر باشند، بهتر رشد می‌کنند. این پدیده را در باغداری، کشت هم‌زی می‌گویند. جفری اس مینیچ در مقاله‌ای در مجله‌ی گل و گلستان چنین نوشته بود: «گیاهان نیز مانند انسان‌ها به روش‌های مختلف با یکدیگر کنار می‌آیند. بعضی اوقات دو گیاه به خوبی در کنار هم مانند دو همسایه رشد می‌کنند. بعضی وقت‌ها گیاهان با یکدیگر کنار نمی‌آیند. زمانی نیز گیاهان به رشد یکدیگر کمک می‌کنند.»

به همین ترتیب، ممکن است اعضای یک قبیله مختلف و ناهمسان باشند و به یکدیگر در رشد و شکوفایی کمک کنند. یافتن قبیله‌ی مناسب، تأییدی قدرتمند از علایق و احساسات است. تعهد شما را نسبت به آنچه انجام می‌دهید، تأکید و تقویت می‌کند و می‌تواند حس انزوا را که انسان‌ها معمولاً در صورت عدم چنین ارتباطی حس می‌کنند، آشکار سازد. اگر با یک قبیله‌ی نامناسب همگام شوید، به تدریج حس می‌کنید از رمق می‌افتید و روحتان از وجودتان مکیده می‌شود. این همان اتفاقی است که برای نرولی مکیم افتاد. او می‌بایست از یک قبیله جدا می‌شد و یک فرهنگ متفاوت را پیدا می‌کرد که به شکوفایی او کمک کند.

همیشه جوهر خود را در جایی که هستید پیدا نخواهید کرد. بعضی وقت‌ها لازم است سفر کنید و همچنان به مسیر خود ادامه دهید. این مسیر برای نرولی از یک دامپروری در استرالیا آغاز شد. او به من گفت: «در یک مکان کاملاً دورافتاده بزرگ شدم و از داشتن وسایلی که انسان‌های معمولی دارند، محروم بودیم. تلویزیون نداشتیم، برای مدتی از داشتن برق محروم بودیم و موتورهای دیزلی داشتیم که آن‌ها را شب‌ها خاموش می‌کردیم. جاده‌های خیلی بدی داشتیم که سه ماه در سال بسته می‌شدند. این بدین معناست که می‌بایست خیلی خلاق می‌بودیم. هیچ کمکی از دنیای بیرون به ما نمی‌شد. فقط باید از تخیل خود استفاده می‌کردیم. به این نتیجه رسیدم که می‌توانستم برای رفع ملالت، نقاشی بکشم. داستان‌های مصور می‌نوشتم.»

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

سرانجام نرولی به مدنیت نزدیک‌تر شد. به مدرسه‌ی شبانه‌روزی و سپس به دانشگاه رفت. جالب این جاست که علیرغم مسافتی طولانی که طی کرده و با افراد زیادی آشنا شده بود، هنوز نقاشی، نگارش و دیگر روش‌های بیان خلاقیت را که در زمان عدم ارتباط با دنیای خارج توسعه داده بود، توجهش را بیشتر به خود جلب می‌کردند. همان‌طور که آشکار است او تمایلش را خیلی زود پیدا کرده بود، ولی تا قبل از این که کارهای دیگر را امتحان کند، به این نکته پی نبرد.

«در چند سال اول، مدرسه را خیلی دوست داشتم. تا دوازده‌سالگی در خانه درس می‌خواندم. سپس به مدرسه‌ی شبانه‌روزی رفتم و برای اولین بار کودکان زیادی را دیدم که همسن و سال خودم بودند. ماجراجوی بزرگی بودم؛ اما خیلی زود به این نتیجه رسیدم که مدرسه یک «حکومت ستمگر» است. پس از فارغ‌التحصیلی هر از گاهی سعی می‌کردم هشت ساعت در روز کار کنم و این گونه شغل‌ها برایم عذاب‌آور و کشنده بودند. دوست داشتم بمیرم، ولی این کارها را انجام ندهم. هرگز قادر نبودم محیط کنترل‌شده را تحمل کنم. باید کاری را که دوست داشتم بدون کنترل از جانب دیگران انجام می‌دادم.»

عاقبت به این نتیجه رسید که **خلاقیت**، تمایل و احساس او بود و تقسیم کردن آن با دیگران شغل او در زندگی‌اش است. او با یک مؤسسه به نام **موفقیت خلاق** وارد همکاری شد و کتابش را تحت عنوان آگاهی درونی: افشای اسرار موفقیت خلاق چاپ کرد؛ نقاشی‌ها و مجسمه‌های او در نمایشگاه‌های بین‌المللی عرضه شده‌اند؛ و مرتب درباره‌ی خلاقیت سخنرانی می‌کند.

او تمام جنبه‌های شغلش را دوست ندارد - تعداد اندکی در دنیا وجود دارند که همه‌ی جنبه‌های شغل خود را دوست داشته باشند - اما او بیشتر آن جنبه‌ها را دوست دارد. «موضوعات خوب و درست واقعاً بیشتر و ارجح‌تر از موضوعات نادرست هستند. به این موضوع فکر می‌کنم که هرچه انجام می‌دهم اهمیت دارد. این مسئله برای من بسیار مهم و جذاب است. وقتی شغل دیگری داشتم می‌دانستم یک جای کار اشتباه است، زیرا آنچه انجام می‌دادم برایم کوچک‌ترین اهمیتی نداشت. آن‌ها مرا سر ذوق نمی‌آوردند و به انجام دادنشان اعتقاد نداشتم.»

قبیله‌های مناسب خود را امتحان کنید

همان‌طور که قبلاً گفتم، یکی از چیزهایی که باید بپذیرید، قبل از این که بتوانید واقعاً حس کنید در جوهر خود هستید، این است که از نوع زندگی همراه با آن لذت ببرید. «امتحان کردن قبیله‌ای مناسب» روشی است برای کشف این مطلب که آیا می‌توانید در این اجتماع برای مدت زیادی زندگی کنید. وقتی با کسانی در ارتباط هستید که در حال انجام دادن کاری هستند که فکر می‌کنید ممکن است تمایل شما هم باشد، بیشتر احساس هیجان می‌کنید یا نه؟ آیا عقایدی را کشف می‌کنید که در پی موضوعاتی می‌آیند که شما در نظر نگرفته بودید و یا کاملاً با آن‌ها راحت نبودید؟ و یا بر عکس، آیا فرصت‌هایی را که قبلاً هرگز به آن‌ها فکر نکرده بودید، می‌بینید و شما را از این که جزئی از این جهان باشید، هیجان‌زده‌تر می‌کنند؟ کشف قبیله‌ی مناسب و عضویت در آن، می‌تواند فروغی تابناک و رمزگشا بر جوهر شما بتاباند.

کریگ دوئر مجبور بود راهی طولانی برای یافتن قبیله‌ی خود بییماید: از تورنتو به ژاپن، و از دنیای اقتصاد به دنیای آموزش. او به من گفت: «در یک بانک در بخش خدمات مالی کار می‌کردم؛ وثیقه‌ها، بودجه‌های شرکت‌های بیمه، خطوط اعتباری و از این قبیل کارها. این بدین معنا نیست که از شغلم متنفر بودم و یا کارفرمایم را دوست نداشتم. بر عکس، همکارهای خیلی خوبی داشتم. حقوقم عالی بود و زندگی راحتی داشتم، ولی احساس می‌کردم چیزی کم دارم. خلاق نبودم و نمی‌توانستم چیزهایی را درست کنم که دوست داشتم. متوجه شدم خیلی کسل و دلزده شده بودم. از آن نوع انسان‌هایی هستم که در انجام دادن کارهایشان نیاز به تشویق دارند، ولی کسی مرا تشویق نمی‌کرد. فقط فرم‌ها را پر می‌کردم و زیاد با دیگران در ارتباط نبودم. فقط دو یا سه بار در هفته جلسه داشتم و بقیه‌ی وقتم را به کاغذبازی می‌گذراندم. درست مانند این بود که مطلبی را در کامپیوتر تایپ کنید، بفرستید و منتظر پاسخ اتوماتیک بمانید.»

یک شب که کریگ مشغول تماشای یک فیلم ژاپنی بود، نوری در ذهنش جرقه زد. ایده‌ی زندگی در ژاپن

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

او را فریفت و شروع کرد به جست‌وجوی کار در آن‌جا. یک آگهی استخدام دید که دنبال دستیار انگلیسی‌زبان برای تدریس می‌گشتند، گرچه هیچ گونه آموزشی در زمینه‌ی تدریس ندیده بود، درخواستنامه را پر کرد. هیچ آشنایی در ژاپن نداشت و درباره‌ی رشته‌ای که قصد داشت در آن وارد شود چیز زیادی نمی‌دانست اما احساس می‌کرد دارد کار درست را انجام می‌دهد.

«در یک مدرسه‌ی ابتدایی به عنوان کمک‌معلم برای تدریس زبان انگلیسی کار می‌کردم. بعضی وقت‌ها اجازه می‌دادند از خود خلاقیت به خرج دهم، ولی بیشتر مواقع فقط کاری را انجام می‌دادم که به من دیکته می‌شد. یکی از معلم‌ها انجام یک پروژه را به عهده‌ی من گذاشت و من در سالن ورزش یک بازار برپا کردم که مانند فستیوال ژاپنی‌ها بود. بچه‌ها اوقات خوشی داشتند و آن معلم به من گفت باید بیشتر از این قبیل کارها بکنیم. او همان کسی بود که مرا در انجام دادن کارهای جدید تشویق می‌کرد و به من می‌گفت دنباله‌روی دستورالعمل‌ها نباشم. این گونه علاقه‌ام برانگیخته شد.»

در همین حین، کریگ در ژاپن ازدواج کرد و تشکیل خانواده داد. در آن هنگام، آن قدر از تدریس خوشش آمده بود که تصمیم گرفت مدرک لازم را اخذ کند و بتواند خودش به تنهایی یک کلاس درس را مدیریت کند. به کانادا بازگشت تا در دانشگاه تورنتو ادامه‌ی تحصیل بدهد و بار دیگر به ژاپن برگشت، در حالی که می‌دانست تمایلش برای تدریس خصوصاً در ژاپن بسیار بیشتر است.

«سفر به ژاپن یک تغییر عظیم در زندگی‌ام بود. اگر کار خود را در بانک ادامه می‌دادم، شغلی داشتم که کاملاً مطمئن بود و پاداش‌های مالی زیادی به من وعده داده می‌شد. در عوض من همه‌ی آن‌ها را رها کردم. هیچ علاقه‌ای به آن‌ها نداشتم و فکر می‌کنم حسی که اینک دارم، در رابطه با کاری که انجام می‌دهم، نهایتاً به همان نتیجه‌ای می‌رسد که قبلاً در زندگی خود تجربه کرده‌ام. کارم فقط تدریس نیست، کارهای زیادی انجام می‌دهم. با افراد دیگر روی بهبود برنامه‌های درسی و کتب آموزشی کار می‌کنیم. وقتی وارد معرکه بشوید، گزینه‌های زیادی برای انتخاب و مسیرهای بسیار متنوعی برای رسیدن به مقصد وجود دارد. آموزش و پرورش فقط به تدریس محدود نمی‌شود.»

در مورد کریگ، او مجبور بود مسافتی طولانی پیماند تا احساسات خود را ارضا کند. گرچه به نوعی کاملاً ملموس، همین امر در انتظارش بود تا زمانی که کریگ متوجه آن بشود. در مورد نرولی، او از زمان کودکی در احساس خود فرو رفته بود. کریگ می‌گوید: «وقتی جوان‌تر بودم اسکی می‌کردم. در نزدیکی خانه‌ی ما یک پیست اسکی وجود داشت. در آن‌جا اسکی تدریس می‌کردم، زیرا همیشه به من کارت ورود فصلی می‌دادند. آخر هفته‌ها به آن‌جا می‌رفتم و به کودکان اسکی یاد می‌دادم. واقعاً از این کار لذت می‌بردم. فکر می‌کنم همین کار باعث ایجاد انگیزه شد تا شغل معلمی را انتخاب کنم. الان که گذشته‌ام را مرور می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که آن روزها یکی از بهترین دوران زندگی‌ام بوده است و هنوز نیز خیلی از مهارت‌های آن دوران را به کار می‌برم.»

هدایت: مسیر خود را بیابید

قبیله‌ها می‌توانند منبع قدرتمند آموزش باشند. وقتی پسرمان، جیمز، سیزده‌ساله بود، علاقه‌ی شدیدی به بودا پیدا کرد. هر مطلبی در این باره پیدا می‌کرد، می‌خواند. قواعد و احکام هشتگانه را مطالعه می‌کرد و چندین بار در روز عمل مدیتیشن را انجام می‌داد. مجسمه‌های بودایی‌ها را جمع‌آوری می‌کرد و یک نمازخانه‌ی کوچک در اتاق خواب خود درست کرده بود که محل تمرکز روی تمرین‌های روزانه‌اش بود. در حین انجام دادن این کارها مجذوب بازی بسکتبال، موسیقی و دیگر فعالیت‌های معمول مختص نوجوانان نیز بود.

بعد از چند ماه غوطه‌وری در مذهب بودا، از ما پرسید آیا در این حوالی معبد بودایی‌ها وجود دارد که بتواند از آن دیدن کند. در آن هنگام ما در انگلستان، در یک خانه‌ی روستایی که چهار مایل از استراتفورد - محل تولد ویلیام شکسپیر - فاصله داشت، زندگی می‌کردیم. آن منطقه جاذبه‌های زیادی داشت و مردم از همه‌ی نقاط دنیا برای بازدید به آن‌جا می‌آمدند. بوداگرایی در آن اطراف طرفدار نداشت. مردم برای این کار به تایلند سفر می‌کردند. فکر نمی‌کردم بتوانیم در آن نزدیکی یک معبد پیدا کنیم؛ ولی پیدا کردیم.

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

حدود دو مایل آن طرف‌تر از خانه‌ی ما - معادل چهار مایل رانندگی در جاده‌ی پریچ و خم - در امتداد دشت، در یک کوچه‌ی تنگ و سرسبز، یک خانه‌ی روستایی قدیمی قرار داشت که به شکل زیبایی بازسازی شده بود. اغلب از کنار نرده‌های چوبی این خانه رد می‌شدیم و در عجب بودیم که چه چیزی می‌تواند در پشت آن باشد. بر ما معلوم شد که آن‌جا معبد بودایی‌هاست. به خانقاه جنگلی شهرت داشت و مرکزی همگانی برای اجتماع بودایی‌های ترواده بود.

من به همراه جیمز برای بازدید به آن‌جا رفتیم و با راهب بزرگ، آجان خمادامو، مرد انگلیسی فوق‌العاده و خردمند که بیش از سی سال مشغول به هدایت بوده است، ملاقات کردیم. هفته‌ای یک بار مراسم تعمق در معبد برگزار می‌شد که ورود برای عموم آزاد بود و او از جیمز دعوت کرد تا یک بار به آن‌ها بپیوندد. تا قبل از این که عازم کالیفرنیا بشویم، این ملاقات‌ها دو بار در هفته ادامه داشت.

عصرها من و همسرم، ترز، در ته معبد می‌نشستیم و جیمز اولین آموزه‌های خود را به زبان پالی^{۱۲} یاد می‌گرفت. آن‌قدر به یادگیری ادامه داد تا به یکی از اعضای وفادار این جامعه تبدیل شد. اگر به دلیل علاقه‌ی جیمز نبود، هرگز روحمان از وجود این معبد باخبر نمی‌شد و همین‌طور اگر خوشامدگویی گرم راهب اعظم نبود، علاقه‌ی جیمز هرگز به این درجه نمی‌رسید. ارتباط او با راهب‌ها، قدرت بزرگ قبیله‌ها را در اعتبار و الهام بخشیدن به تعهدات و نقش آن‌ها را در پیش‌کسوتی و حمایت برای ما روشن کرد. همین‌طور کشف آن معبد یک تصویر روشن از نیروی درونی بود، نیرویی که اغلب وقتی برای یافتنش توجه به خرج دهیم، در جاهایی پدیدار می‌شود که توقعش را نداریم.

همکاری: حمایت کنید

هرجا که علایق مشترک وجود داشته باشد، قبیله شکل می‌گیرد. برخی اوقات قبیله به عنوان یک بانی و ساختار حامی عمل می‌کند، درست مانند قبیله‌ی شعبده‌بازی که متیولی در فیلیپین دنبال کرد. در مواقعی دیگر، مانند مورد نمایشگاه سازندگی، قبیله مثل یک نقطه‌ی تماس عمل می‌کند؛ روشی برای به اشتراک گذاشتن علایق مشترک بدون این که هیچ کدام از اعضای آن قبیله تلاش زیاد برای تأثیر روی دیگر اعضا بکنند. اعضای قبیله‌ای که با یکدیگر کار می‌کنند، نسبت به شخصی که به تنهایی عمل می‌کند، به دستاوردهای بیشتری می‌رسند، زیرا آن‌ها خلایقیت و حس امکان‌پذیری یکدیگر را برمی‌انگیزانند. این پدیده را در کتاب جوهر درون «کیمیای هم‌کوشی» نامیده‌ایم.

بودن در جوهر، مستلزم از خودگذشتگی، عزم راسخ و حس مشتاق خودآگاهی است. گرچه احتمال دارد برای پیش رفتن، نگه داشتن انرژی و الهام‌بخشی مشکل باشد. یکی از چیزهایی که قبیله‌ها ارائه می‌دهند، حمایت و بازبینی همگن است. این همان چیزی است که کیمبرلی اسپایر، او، زمانی که خود را برای شغل حقوقی بسیار حرفه‌ای آماده می‌کرد، کشف کرد.

بازشناسی ADHD می‌تواند اثر شگرفی در جهت شغلی فرد داشته باشد. گاهی این پدیده، همان‌طور که کیمبرلی به آن پی برد، می‌تواند اثر شگرفی در جهت شغلی مادر نیز داشته باشد. برای کیمبرلی زمانی این اتفاق افتاد که مدرسه به او خبر داد پسرش «ناتوانی» دارد.

تا قبل از آن اتفاق، کیمبرلی دوران ناامیدکننده‌ای در شغل حقوق داشت. او به من گفت: «در ۱۹۹۱، به دانشکده‌ی حقوق رفتم، ولی آنچه را که حقیقتاً در جست‌وجویش بودم نیافتم. در یک مؤسسه‌ی حقوقی مشغول به کار شدم و حس می‌کردم برای آن شغل ساخته نشده‌ام. گرچه همیشه در دانشکده‌ی حقوق به ما یاد می‌دادند که نماینده‌ی شرکت‌های حقوقی و مشتری‌های بزرگ باشیم، من همیشه به دنبال کار اجتماعی بوده‌ام. بعضی اوقات پس از مصاحبه‌ی استخدام، مرا بیش از آنچه مورد لزوم بود، واجد شرایط اعلام می‌کردند. بعضی از سمت‌هایی که بر عهده داشتم، از اول در آن سازمان‌ها وجود نداشت، اما بعد از این که آن‌ها مرا ملاقات می‌کردند و با من آشنا می‌شدند، به این نتیجه می‌رسیدند که مهارت‌هایم می‌تواند چیزی را خلق کند که آن‌ها حقیقتاً در سازمان خود به آن نیاز داشتند. تا قبل از آن نتوانسته بودند خلق چنین موقعیتی را پیش‌بینی کنند. این موضوع همیشه به نفع من بوده است، زیرا علایق بسیاری دارم

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

و یک مسیر شغلی مستقیم را دنبال نمی‌کنم. شاید آنچه که من در جست‌وجویش هستم، به طور معمول قابل حصول نباشد. تاکنون نیز شغل من کامل نشده است.»

وقتی مدرسه‌ی پسرش شروع کرد به تحمیل سرنوشت این کودک، همه چیز تغییر کرد. از او اساساً به عنوان یک دانش‌آموز با استعداد نام می‌بردند و می‌گفتند تنها مشکلش این است که نمی‌تواند با هم‌سالگ‌های خود ارتباط برقرار کند. کیمبرلی می‌دانست پسرش خیلی باهوش است و می‌توانست با این ارزیابی خود را دل‌داری بدهد. سپس موضع مدرسه تغییری ناگهانی کرد. حال آن‌ها بر این عقیده بودند که پسر کیمبرلی نه تنها مبتلا به ADHD است، مشکلات سوهش‌رسانی و تکلم هم دارد. این مسئله روند تحصیل و محیط آموزشی را به کلی تغییر می‌داد و برای کیمبرلی به هیچ عنوان پذیرفتنی نبود. در این جا بود که آموخته‌هایش به عنوان یک وکیل نقش خود را ایفا کرد.

«باید از پسرم در برابر سیستم مدرسه دفاع می‌کردم. در ابتدا باور داشتم که مدارس می‌دانند چگونه موقعیت‌های مختلف را مدیریت کنند. سپس متوجه شدم پسرم را به هیچ عنوان نمی‌شناسند و مجبور شدم از جانب او حرف بزنم و به مسئولین مدرسه کمک کنم تا به او در رسیدن به خواسته‌هایش یاری برسانند. در یک دوره‌ی آموزشی فوق برنامه درباره‌ی حقوق شرکت کردم. وقتی به مخالفت با سیستم آموزشی مدرسه برمی‌خاستم احتیاج به یاری داشتم و احساس می‌کردم مسئولین مدرسه در بخش جنوبی فلوریدا، جایی که ما در آن زندگی می‌کردیم، درست کار نمی‌کردند.»

او قادر بود در موقعیت پسرش تغییری ایجاد کند و به او تحصیلات مورد نیازش را ارائه دهد. در همان هنگام، او به شوق خود در رانندگی حرفه‌ای پی برد که تا آن موقع از آن ناغافل بود.

«هرچه بیشتر در دفاع از پسرم موفق می‌شدم، انسان‌های بیشتری سعی می‌کردند - دکترش و والدین دیگر - به من بگویند: "شما وکیل هستید. واقعاً بهتر است به این کار ادامه دهید." به این نتیجه رسیدم که این شغل کاملاً مناسب من است.»

کیمبرلی دفتر وکالت خود را افتتاح کرد. قبل از مشکل پسرش در مدرسه، از شغل وکالت کاملاً دست کشیده بود و در یک مؤسسه‌ی نشر حقوقی کار می‌کرد. قبلاً در نظر داشت خودش یک مؤسسه داشته باشد اما فکر نمی‌کرد بتواند از عهده‌اش بریاید زیرا فاقد تجربه‌ی کار در دادگاه بوده است. وقتی شروع کرد به دفاع از پسرش، نور امید روشن شد و بعد از مکالمه با وکیلی دیگر که همکاریش شده بود، قانع شد که مهارت کافی و لازم را برای انجام دادن این کار دارد. در حال حاضر، همان‌طور که مشغول مشاوره‌ی حقوقی و دادخواهی مدنی است، روی قانون آموزش خاص و وکالت و حقوق معلولین نیز تمرکز دارد.

«تعدادی در این حیطة کار می‌کنند که از این میان افراد زیادی - مانند خودم والدینی هستند که کودکانشان ناتوانی دارند و فقط به دلیل اتفاقی که افتاده عصبانی هستند و کمی احساسی برخورد می‌کنند. حدس می‌زنم نیازی را برطرف می‌کنم که تا به حال دیده نشده بود. شغلم فقط وکالت و انجام دادن کارهای حقوقی نیست. به طور رایگان، والدین را آموزش می‌دهم. سعی دارم به والدین بفهمانم که با خیال راحت ننشینند و فکر کنند که مدرسه همه چیز را به بهترین نحو انجام می‌دهد. آن‌ها در دفاع از فرزندان خود و ساختن مدارس به شکلی که نیاز کودک را تأمین کند، توانایی دارند. این موضوع از نظر من بسیار مهم است و فکر می‌کنم تمام کارهایی که در گذشته انجام داده‌ام، مرا در این راه قابل‌تر و تأثیرگذارتر می‌کند. در هر موقعیتی قرار بگیرم، سعی می‌کنم با مردم همکاری کنم و آن‌قدر فشار خواهم آورد تا آنچه مورد نیاز است کسب شود، ولی نگاه کردن به مسئله از دید یک میانجی مشکل‌گشا به من کمک کرد تا در شغلم بسیار موفق بشوم.»

آنچه در موفقیت و رشد او نقش اثرگذار داشت، ارتباطش با یک قبیله‌ی خیلی خاص بود: وکلایی که در حال انجام کاری بودند که او قصد انجام دادنش را داشت. این قبیله خیلی بیش از حد انتظارش به او کمک کرد.

«متعجب بودم از این که افراد زیادی می‌خواستند به من کمک کنند و سؤالاتم را پاسخ دهند، حتی این که رقیب شغلی‌شان بوده‌ام. این موضوع به خصوص در زمینه‌ای صادق است که شخص سعی دارد به دیگران کمک کند؛ آن‌ها افراد بیشتری را برای کمک به دیگران می‌خواهند. آن‌ها هر کاری که از دستشان برپایید خواهند کرد، تا شخص به موفقیت برسد. این وکیل‌های آموزش خاص، به راستی خارق‌العاده بودند.»

مرتب این سخن را از زبان کسانی می‌شنوم که قبیله‌ی خود را پیدا کرده‌اند، خصوصاً اگر در حین انجام دادن یک فعالیت تخصصی یا خاص باشند. عاملی نویدبخش درباره‌ی این که چگونه مردمی که یک حس مشترک را با یکدیگر سهیم می‌شوند و به یکدیگر کمک می‌کنند، وجود دارد حتی اگر از نظر بالقوه برای یک مشتری رقابت کنند. یکی از ارزشمندترین ویژگی‌های یک قبیله چنین است: عشق برای تعقیب و جست‌وجو نسبت به گزینه برای حمایت از قلمروی شخصی برتری دارد. در مورد کیمبرلی، تعداد مراجعه‌کننده‌ها بیش از حد نیاز بود و حمایت قبیله نان کسی را آجر نمی‌کرد.

کریس برد، قدرت مشترک قبیله را زمانی درک کرد که نیاز ناگهانی برای بازگشت به کار احساس کرد. او هجده سال به کار تبلیغات مشغول بود و اخیراً صاحب یک دختر شد. آن‌ها در حومه‌ی شهر دنور زندگی می‌کردند و برنامه‌شان این بود که کریس در خانه بماند و دخترشان را پرورش دهد، ولی وقتی شوهرش به یک بیماری سخت مبتلا شد، آن برنامه نیاز به تغییر پیدا کرد. کار کردن برای کسب درآمد اجتناب‌ناپذیر بود. او نزد یک مشاور شغلی رفت. عاشق نویسندگی، تکنولوژی و طراحی بود - او از تمام این مهارت‌ها در شغل تبلیغات استفاده می‌کرده است - و امیدوار بود بتواند با استفاده از این استعدادهایش پول کافی درآورد. مشاور پیشنهاد داد که کریس بخش رسانه‌های اجتماعی، خصوصاً وبلاگ‌نویسی را در نظر داشته باشد. تا آن روز این ایده به ذهن کریس خطور نکرده بود، ولی توصیه‌ای منطقی بود. او کارش را با وبلاگ مادر آغاز کرد و به سرعت به این نتیجه رسید که برای کسب موفقیت باید برای خود یک گروه تشکیل دهد.

«دنبال گروهی از وبلاگ‌نویسان درباره‌ی مادر می‌گشتم و شبکه‌ی Mile High Mamas (مایل های ماما) را پیدا کردم؛ یک شبکه که روزنامه‌ی دنور پُست آن را به صورت آنلاین تشکیل داده بود. آن‌ها گردهمایی‌های محلی برگزار می‌کردند، جایی که وبلاگ‌نویس‌ها می‌توانستند دور هم جمع شوند و درباره‌ی کار خود بحث و مناظره کنند. مادرهای دیگری را می‌شناسم که می‌خواستند در منزل با فرزندان‌شان باشند و در عین حال از استعدادهای خود نیز استفاده کنند.»

کریس شروع کرد به ایجاد ارتباط با قبیله‌اش. بارب لیکوز یکی از اعضای این قبیله بود که تعدادی سایت تحت عنوان ارتباطات آشفته طراحی کرده بود و از قدیم وبلاگ‌نویسی می‌کرد. کریس گفت: «از زمانی که فقط HTML وجود داشت، بارب مشغول به این کار بوده است. این روش در دنیای ارتباطات امروزی یادآور لوح سنگی و قلم و چکش است.» کریس در نظر داشت که دخترش در منزل درس بخواند و از قضا بارب قبلاً معلم بود و خودش در خانه به دخترش درس داده بود. آن دو مکالمه‌ی تلفنی طولانی مدتی با یکدیگر داشتند. سرانجام مکالمه‌ی آن‌ها به بحث درباره‌ی وبلاگ‌نویسی ختم شد. بارب بعضی از ایده‌هایش را بیان کرد و کریس سریعاً به این نتیجه رسید که مری مورد نیازش را یافته است.

«بارب در یک گروه به نام "مادر، پیش به جلو" فعالیت داشت. این گروه، مادرها را به کار کردن و حمایت از یکدیگر تشویق می‌کرد. بارب شدیداً درگیر بخش رسانه‌های اجتماعی این گروه بود و به من گفت هر زمان که خواستم با او تماس بگیرم. گفت سیاست کاری‌اش این است که تمام دانش و تجارب خود را با دیگران به اشتراک بگذارد، زیرا این کار در پایان برای او سودمند است و دیگران با سهیم شدن دانسته‌های خود با بارب، به او کمک می‌کنند.»

از قبیله‌ی کوچک مایل های ماما، آموزش و پندآموزی شکل گرفت و با راهنمایی‌های بارب، کار کریس از وبلاگ‌نویسی به اشکال متنوع رسانه‌های اجتماعی رشد کرد. در حال حاضر، کریس یک شرکت به نام بردبنتر مدیا دارد و به نیازهای مشتری‌های خود در زمینه‌ی رسانه‌های اجتماعی پاسخ می‌دهد.

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

همین‌طور وبلاگ‌نویسی خود را رشد داده و به این نتیجه رسیده است که می‌تواند عشق مادری خود را با عشقش در سفر کردن بیامیزد. همسرش که خلبان است، اینک به سلامت جسمانی خود بازگشته که خود کمک بزرگی است. TravelingMom.com یکی از سایت‌هایی است که پیغام‌های کریس مرتب در آن به چشم می‌خورد.

در ضمن، کریس شدیداً با قبیله‌ی خود در ارتباط است. «بارب تصمیم گرفت در فیس‌بوک یک گروه از مادرهای وبلاگ‌نویس که می‌شناخت درست کند و مطمئن بود می‌توانست اطلاعات خود را به اشتراک بگذارد و ما نیز می‌توانستیم اطلاعات خود را به او منتقل کنیم. این یک گروه خارق‌العاده است. همه چیز را به اشتراک می‌گذاریم. درباره‌ی چیزهایی که در حال نوشتن آن‌ها هستیم، توضیح می‌دهیم. درباره‌ی تجارت رسانه‌ای صحبت می‌کنیم؛ درباره‌ی این‌که چگونه با شرکت‌های PR (روابط عمومی) مذاکره کنیم؛ درباره‌ی نرم‌افزار؛ درباره‌ی پشتیبانی فنی و حمایت احساسی. این گروه، مکانی است که می‌توانیم بلافاصله و در هر زمان ارتباط برقرار کنیم. کار یکدیگر را ترفیع می‌بخشیم. آن را «ارسال خرد» می‌نامیم. درباره‌ی قیمت‌گذاری خدمات خود حرف می‌زنیم. راهنمایی‌هایی درباره‌ی PR و مشاغل ارائه می‌دهیم. اطلاعات تماس خود را به اشتراک می‌گذاریم. زمان‌هایی را برای بازی دسته‌جمعی فرزندانمان تعیین می‌کنیم. مهمانی‌های زنانه ترتیب می‌دهیم. ممکن است اختلاف عقیده داشته باشیم ولی به یکدیگر احترام می‌گذاریم، زیرا آن‌جا مکانی امن و مطمئن است.» کریس هنوز از آموزگار خود مطالب ارزنده‌ای یاد می‌گیرد و قبیله‌ی «مادران کارآفرین» در حال رشد است و به رشد و پیشرفت اعضای خود کمک می‌کند.

الهام‌بخشی: ارتقای سطح انتظار

یافتن قبیله‌ی مناسب می‌تواند منشأ شگرف الهام‌بخشی باشد. دیدن آن دسته از موفقیت‌های دیگران که با احساس شما مشترک است، می‌تواند شما را وادار به کنار زدن مرزها و محدودیت‌ها و برداشتن موانعی که در سر راه اهدافتان قرار دارند، بکند. قبیله‌ها به ارتقای برنامه‌ی هر شخص کمک می‌کنند. فعالیت رستوران آشپزخانه‌ی نیو نوردیک که از اسکاندیناوی آغاز شد و همچنان در حال توسعه در سراسر جهان است، مثالی در همین مصداق است.

از گذشته رستوران‌های بسیار خوبی در اسکاندیناوی وجود داشته است. این منطقه از سنت آشپزی ویژه و استواری برخوردار است، اما تأثیر چشمگیری در فرهنگ غذایی دنیا نداشته است. ماجرای تغییر از زمانی آغاز شد که کلاوس میر، سرآشپز و مدیر رستوران بلندآوازه، گروهی از سرآشپزهای اسکاندیناویایی را برای «مانیفست آشپزخانه‌ی نیو نوردیک» گلچین کرد.

او گفت: «مانیفست این گونه آغاز می‌شود: ما به عنوان سرآشپزهای نوردیک، به این موضوع پی برده‌ایم که زمان آن رسیده که آشپزخانه‌ی نیو نوردیک را افتتاح کنیم. آشپزخانه‌ای که مزیت طعم دلیپذیر غذایی و خصوصیت منحصر به فردش به طور مطلوب با استانداردهای بزرگ‌ترین آشپزخانه‌های دنیا مقایسه می‌شود.» مانیفست اهداف مشخصی را برای سرآشپزهای بسیار موفق اهل اسکاندیناوی تعیین می‌کند، از استانداردهای بالای محصولات در تازگی و فصلی بودن آن‌ها تا ترویج رفاه حیوانی و توسعه «تقاضای جدید بالقوه در محصولات غذایی سنتی نوردیک» رتبه‌بندی می‌شود.

این مانیفست برای گردآوری سرآشپزها از سراسر دنیا بود و حضور سرآشپز دانمارکی، رنه ردزی، بسیار چشمگیر بود. میر و ردزی به همراه یکدیگر نوما را افتتاح کردند؛ رستورانی در کپنهاگ که در سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۱۱ در رده‌بندی سن پلگرینو به عنوان بهترین رستوران جهان معرفی شد. نوما مناسب‌ترین و بهترین مکان برای این اجتماع است. این قبیله در سرتاسر اسکاندیناوی به پیشرفت اعضای خود و ارتقای کیفیت غذا کمک می‌کنند. با آن‌که آن‌ها بر سر مشتری‌های مشترک خود با یکدیگر رقابت می‌کنند، این تصویر را در ذهن دارند که با حمایت از یکدیگر می‌توانند به موفقیت بیشتری برسند. و در حقیقت این همان نکته‌ی مورد بحث است. کپنهاگ به یکی از پرتعدادترین نقاط دنیا برای جذب گردشگری آشپزی تبدیل شده است.

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

در کمپ اخیر آشپزی ام‌ای‌دی (MAD)، ستاره‌های آشپزی - خیلی از آن‌ها در یک شهر و در یک رستوران با یکدیگر رقابت می‌کنند - در یک اجلاس دوستانه درباره‌ی آشپزخانه نیو نوردیک شرکت کردند، با آغوش باز از روش‌ها و اصول آن استقبال کردند و آن تجربیات را به موطن خود بردند. در خلال شرکت سرآشپزهای سرتاسر دنیا در این جنبش، این قبیله در حال رشد و پیشرفت است. مزیت‌های یافتن قبیله در همه‌ی زمینه‌ها و حیطه‌های فعالیت کاربرد دارد. ممکن است دنیای آشپزخانه‌ی نوردیک خیلی دور از دنیای نوشتن رمان‌های مهیج و شورانگیز به نظر برسد، ولی قدرت ارتباط به همان میزان قوی است. امروزه ایتن کراس، نویسنده‌ی پرفروش‌ترین رمان‌های مهیج در کل دنیاست، از جمله رمان‌های چوپان، رسول و قفس. درست چند سال پیش که به میهمانی نویسندگان بین‌المللی رمان‌های مهیج در منهتن قدم می‌گذاشت، مطمئن نبود که بتواند از نویسندگی برای خود یک حرفه بسازد. ولی با این حال بلافاصله دریافت که در آن محفل جایی دارد.

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

«واقعاً شگفت‌انگیز بود که در کلاس‌های آموزش بنشینم و از جوان‌هایی که صدها هزار و حتی میلیون‌ها نسخه از اثر خود را فروخته‌اند، چیزی یاد بگیرم. وقتی شروع به نوشتن کتاب کردم، اولین چیزی که یاد گرفتم این بود که قوانین نانوشته‌ی زیادی وجود دارد که انسان در کلاس زبان انگلیسی یاد نمی‌گیرد: چیزهایی که باید از آن‌ها اجتناب کرد و چیزهایی که حال خواننده را بهتر می‌کنند. در آن میهمانی، چیزهای زیادی یاد گرفتم که قادر به استفاده از آن‌ها بودم و این مسئله اعتماد به نفسم را بالا برد.»

ایتن در یک جلسه حضور یافت که در آن دو نویسنده‌ی معتبر درباره‌ی مذاکره با ناشرها صحبت می‌کردند. این اتفاق خیلی باارزش بود، زیرا ایتن روز بعد با چند ناشر جلسه داشت. قبیله‌ی جدیدش کمک بزرگی به او کرد. «آن شب به یک میهمانی عصرانه دعوت شده بودم، همه‌ی نویسنده‌های مشتاق در آن‌جا حضور داشتند و فنون مذاکره را با یکدیگر تمرین می‌کردند.» ایتن به خوبی از عهده‌ی مذاکره‌اش برآمد، این مسئله حس اعتباری قوی‌تر به او بخشید و بر این عقیده راسخ شد که خیلی با استعداد است.

روز بعد نوبت به فستیوال مذاکره رسید. «اساساً مثل این بود که گویی با ناشرهای مختلف جلسه‌ی مذاکره دارم. وارد اتاقی می‌شوید که همه‌ی ناشرها پشت میزهای خود نشسته‌اند و شما باید در صف منتظر بمانید. سه دقیقه برای معرفی به شما وقت می‌دهند، سپس مجبور می‌شوید سخن خود را قطع کنید، حتی اگر در وسط مذاکره باشید و سراغ میز بعدی بروید. اگر آن‌ها از طرز معرفی شما خوششان بیاید، از شما می‌خواهند یکی از کارهایتان را برایشان بفرستید.» چند ناشر علاقه‌ی خود را به اثر ایتن اعلام کردند.

قوی‌ترین حس اعتبار پس از آن واقعه پدیدار شد. تعدادی از نویسنده‌های خبره که ایتن در اولین میهمانی با ایشان آشنا شده بود، از او خواستند تا یک فصل از رمان خود را برای نقد و بررسی ارسال کند. نقطه‌نظراتی که ایتن دریافت کرد واقعاً ارزشمند بود، اما مسئله‌ی باارزش‌تر این بود که آن نویسندگان ایتن را خیلی جدی گرفته بودند و با او مانند یک رمان‌نویس «حقیقی» رفتار کردند.

مخاطبین در آمریکا و اروپا آن برآورد را تأیید کردند. کتاب چوپان در ایالات متحده آمریکا و انگلیس پرفروش بود و نسخه‌ی ترجمه‌شده‌ی آن در شش کشور به فروش رفته است. اولین حسی که به سراغ ایتن آمد، این بود که او در حال انجام همان کاری بود که باید انجام می‌داد و این حس از قبیله‌ای که در کنفرانس نویسندگان نیویورک یافته بود، نشأت گرفت.

قبیله‌ی خود را بیابید

اگر هنوز قبیله‌ی خود را پیدا نکرده‌اید، برای یافتن آن بهتر است چه کارهایی انجام دهید؟ در این‌جا چند امکان را بیان می‌کنم.

استفاده از اینترنت

اینترنت در طول تاریخ بشریت جامع‌ترین و پویاترین سیستم ارتباطات بوده است و فرصت‌های بی‌نظیری را برای ارتباط با افرادی که علایق مشترکی با شما دارند، فراهم می‌کند. البته باید اخطارهای معمول درباره‌ی خطرات این نوع ارتباط در اینترنت را در ذهن داشته باشید و با احتیاط کافی و لازم عمل کنید. گفته شده است استفاده از اینترنت به صورت خلاقانه و به روشی متمرکز می‌تواند مقادیر بالایی از سرمشق‌ها و اطلاعات را تولید کند که به شخص در ایجاد ارتباط با کسانی که دارای علاقه‌ای مشترک هستند، کمک می‌کند.

معایبی در صرف وقت زیاد در اینترنت وجود دارد. هم‌قافیه بودن «تویتر» با «فریتر»^{۱۳} نمی‌تواند کاملاً تصادفی باشد. ولی ابزارهای خاص و جالبی برای یافتن روحیات مشابه وجود دارد. برای مثال عبارت «سخنرانی همگانی» را در فیس‌بوک تایپ کنید و خواهید دید که ده‌ها هزار عضو این شبکه، در فهرست علاقه‌مندان قرار دارند. آن‌را انتخاب کنید و خواهید دید که احتمالاً تعدادی از دوستان یا همکارانتان عضو آن صفحه هستند. حال گزینه‌ی «Like» را انتخاب کنید و به سرعت و سهولت بخشی از این جامعه بشوید. همین‌طور با نوشتن عبارت #publicspeaking (سخنرانی اجتماعی) در تویتر شاهد تعداد

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

اعضای بیشماری خواهید بود که می‌توانید دنباله‌روی برخی از آن‌ها بشوید و کسانی را خواهید یافت که مایل به دنبال کردن اخبار شما هستند. آیا این بدین معنا نیست که شما عضوی از یک قبیله هستید؟ راستش را خواهید هنوز نه. ولی به محض این که ارتباط با جامعه‌ای را که با شما احساس مشترک دارد شروع کنید، به این معنا خواهید رسید.

موتور جست‌وجوی وب نیز می‌تواند در معرفی قبیله سودمند باشد. در گوگل عبارت «public speaking» را تایپ کنید و به بیش از ۲۵ میلیون نتیجه خواهید رسید. واضح است که نمی‌توانید همه‌ی آن‌ها را بررسی کنید - همه می‌دانند از این مقدار، فقط حدود نیم میلیون اول معتبر و قابل استناد است - ولی استفاده از چند صفحه‌ی اول می‌تواند منجر به یافته‌های جالبی بشود: سازمان‌ها، کنفرانس‌ها، دوره‌های آموزشی و رایزنی‌ها. به دنبال وبلاگ‌ها، انجمن‌ها، اجتماع‌ها و جامعه‌های آنلاین بگردید که به علایق شما نزدیک هستند.

البته ممکن است اعضای قبیله‌ای که پیدا می‌کنید در میان چندین قاره پخش باشند. برای نسل‌های قبل این کار عملی نبود؛ ولی الان شرایط فرق می‌کند و بهتر است از این واقعیت بهره ببرید. می‌توانید از جوامع آنلاین و عضویت در قبیله‌های مجازی، اعتبار و اشتیاق شگرفی به دست آورید. اگر به همراه عبارت «سخنرانی اجتماعی»، اسم محل زندگی خود را نیز تایپ کنید، قبیله‌ای خواهید یافت که اعضای آن به سهولت در دسترس خواهند بود.

این نوع آخر جست‌وجو شما را از قبیله‌های دنیای مجازی بیرون می‌کشد و به قبیله دنیای حقیقی وارد می‌کند.

حضور داشته باشید

به دنبال انجمن‌ها و باشگاه‌هایی باشید که بتوانید به طور حضوری در آن‌ها شرکت کنید. گرچه جوامع آنلاین ارزشمند هستند، ولی حضور فیزیکی در یک مکان همراه با دیگر کسانی که با شما علایق مشترک دارند، سطح انرژی و ارتباط را بالا می‌برد. به رویدادهای ویژه و اجلاس‌هایی که برنامه‌ی اصلی آن‌ها سخنرانی‌ها، مسئولیت کارگاه‌ها، رونمایی‌ها و نمایشگاه‌هایی هستند که توجه را روی ارتباط و مکالمه متمرکز می‌کنند، توجه خاصی داشته باشید. شاید در نزدیکی شما یک گروه وجود داشته باشد که همیشه گردهمایی دارند. شاید در چند هفته‌ی آینده یک کنفرانس در شهر شما برگزار شود. شرکت در این گردهمایی‌ها شما را قادر می‌سازد افراد جدیدی را پیدا کنید که هم‌زمان خودتان هستند و با یکدیگر اهداف و علایق مشترک دارید.

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

در مصاحبه با افراد مختلف برای نگارش این کتاب، از چندین نفر شنیدم اصلاً آگاه نبودند که سازمان‌هایی در اطرافشان وجود دارند و علایق آن‌ها را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. دسترسی به این گونه ارگان‌ها می‌تواند همه چیز را برای شما تغییر دهد.

نام‌نویسی کنید

خود را در دوره‌های کوتاه‌مدت یا کارگاه‌های آموزشی ثبت‌نام کنید. در اکثر کشورهای دنیا مؤسسات آموزشی تمام انواع برنامه‌های کوتاه‌مدت را ارائه می‌دهند، کلاس‌هایی دارند که در آخر هفته یا بعدازظهرها تشکیل می‌شود و سخنرانی‌های همگانی، برنامه‌ها و مناسبت‌های مختلف را عرضه می‌کنند. تحقیق کنید در نزدیکی شما چه برنامه‌هایی وجود دارد و متناسب با علایق خود در آن‌ها شرکت کنید. به یاد داشته باشید، پیش رفتن و کاری را تجربه کردن، انسان را اسیر نمی‌کند. داوطلبانه در آن‌ها شرکت می‌کنید و اگر مطابق سلیقه و میل‌تان نبود، آزاد هستید که دیگر به آن‌جا نروید. مقصود این است که باید با قلبی باز و ذهنی نکته‌سنج پیش بروید.

داوطلب شوید

در فصل پنج گفتیم که شادی راستین از کمک به دیگران کسب می‌شود. هر جا که سازمانی شکل می‌گیرد، افرادی نیز هستند که نیاز به حمایت دارند و سازمان‌ها معمولاً هر نوع کمکی را برای آن‌ها فراهم می‌کنند. مؤسساتی وجود دارند که کارشان فقط تمرکز روی نیازهای شخصی و اجتماعی است. در موارد فوق‌العاده زیادی این مؤسسه‌ها در واقعیت بخشیدن به برنامه‌های خود متکی به داوطلبان هستند. در این گونه موارد هر دو طرف سود می‌برند. کسانی که نیازمند کمک هستند، از کمک داوطلبانه‌ی شما بهره می‌برند و شما نیز با گسترده‌تر کردن فعالیت‌ها و شبکه‌های خود، سود می‌برید. این قانون همیشه پابرجاست: فرد با تسخیر آنچه جلوی پایش است، یک فرصت جدید به وجود می‌آورد.

کارآموز باشید

در دنیایی باشید که می‌خواهید. یکی از راه‌هایش این است که برای مدتی کارآموزی بکنید. امروزه خیلی از سازمان‌ها کارآموز قبول می‌کنند. اگر نسبت به دلایل بعضی از این مؤسسه‌ها در رابطه با گرفتن کارآموز شک دارید، به شما حق می‌دهم. ارقام کارآموزی در طی چند سال گذشته به شدت رو به افزایش است و در بعضی موارد احتمال کار بدون مزد وجود دارد. اغلب وظیفه‌ی یک کارآموز کسل‌کننده است و جریانی عادی دارد. ابتدا باید جزئیات هر موقعیتی را که توجه شما را به خود جلب می‌کند، با دقت مطالعه کنید و شرایط آن برایتان روشن باشد. با این ذهنیت، دوره‌ی کارآموزی می‌تواند یک روش بسیار خوب برای کسب تجربه در محیط‌های مختلف شغلی و فرهنگ‌هایی باشد که مشاغل مختلف به همراه می‌آورند. اگر دوره‌های کارآموزی مناسب سن و شرایط شماست، بهتر است با جدیت آن‌ها را بررسی کنید.

یک مربی پیدا کنید

اگر از توان مالی برخوردار هستید، مدتی را با یک مربی معتبر بگذرانید. در بیست سال اخیر، یک شغل جامع به وجود آمد که حمایت عملی و روش‌هایی را برای کمک به شفاف کردن و به دست آوردن اهداف در زندگی ارائه می‌دهد. در میان تمام مشاغل از پزشک گرفته تا وکیل - کارورهای خوب و نه البته بهترین وجود دارند. روش‌ها و ساختارهای مختلفی هم وجود دارد. کمی وقت بگذارید و مربی‌های آینده‌نگر را به درستی انتخاب کنید. به وب‌سایت و کتاب‌های آن‌ها - اگر داشته باشند - نگاهی بیندازید. بازتاب مشتری و قدردانی‌هایی را که از آن‌ها شده است، بررسی کنید. اگر فرد مناسب را برای خود بیابید، نتیجه‌ی کار، ارزش وقت و پولی را که صرف کردید خواهد داشت.

خودتان را پیدا کنید

علیرغم تغییر محل زندگی یا شغل، ارتباط ویژه‌ی اینترنتی، حضور در جلسات و گروه‌های مختلف، شرکت در دوره‌های آموزشی و مناسبت‌ها، داوطلب شدن، ارزش توسعه و گسترش محدودده‌ی فعالیت‌ها فقط در تجربیات آنی نیست بلکه پشت درهایی است که تجربیات و انسان‌های جدید به روی شما می‌کشایند. یافتن جوهر و افرادی که با آن وجه مشترک دارند، حسی نوین از آن که حقیقتاً هستید به شما می‌دهد.

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

کیت راینسون (با نویسنده ارتباط خویشاوندی ندارد) ترسیم‌گر کارتون و تصویرگر است. او همیشه در دوران مدرسه از لحاظ درسی و اجتماعی خیلی خوب بود اما در سال اول دبیرستان که مورد آزار و اذیت قلدرهای مدرسه قرار گرفت، همه‌ی این شرایط مساعد دستخوش تغییر شد. او به من گفت: «ابتدا همکلاسی‌هایم مرا از خود راندند. قلدرهای مدرسه از این موضوع سوء استفاده کردند. در سال‌های بعد تمام سعی خود را می‌کردم که جلب توجه نکنم. استراتژی‌ام این بود که تا جای ممکن با خنده از متلک‌های دیگران بگذرم و یا این که در یک گوشه آرام بنشینم. همین مسئله دوران درون‌نگری را بر من تحمیل کرد و باعث شد دید سختگیرانه‌ای نسبت به خود و دلایلم برای تغییر سرنوشت‌م داشته باشم. متوجه شدم که اعتماد به نفس گذشته‌ام، مرا به انسانی نسبتاً منزجرکننده، معترض و خودنما تبدیل کرد. به این نتیجه رسیدم که بهترین تدبیر برای نوسازی خودم این بود که ساکت و بی‌ادعا بمانم و البته این رفتار باعث شد نمراتم پایین بیایند.»

در حینی که کیت داشت یاد می‌گرفت تا با شرایطش کنار بیاید، شدیداً به هنر علاقه‌مند شد و در همان هنگام یک قبیله را کشف کرد. «کلاس‌های هنر در مدرسه برایم مانند یک پناهگاه بود. در کلاس هنر با گروهی از شاگردان بودم که نه همکلاسی‌هایم بودند و نه آن قلدرها. در آن جا می‌توانستم شخص دیگری باشم (یا شاید فقط خودم) و پس از مدتی گروه دیگری از دوستان را پیدا کردم که با من بدون پیشداوری و شاید با کمی تحسین برخورد می‌کردند، زیرا می‌توانستم طراحی کنم. متوجه شدم که توانایی در نقاشی نوعی افتخار در مدرسه به همراه می‌آورد، این امر کمی مشابه خوب بودن در ورزش بود (که من در آن مایوس بودم).»

کیت از طریق این قبیله راه جدیدی برای تعیین ماهیت خودش پیدا کرد؛ راهی که احتمالاً طبیعی‌تر از هر راه دیگر بود. سرانجام قلدری دیگران به پایان رسید، حلقه‌ی دوستانش وسیع‌تر شد و بیشتر آن به واسطه‌ی قبیله‌ای بود که از طریق هنر وارد آن شد. «از طریق هنر راهی برای نوآفرینی خود پیدا کردم. هنر به آنچه می‌خواستم انجام دهم و آن که می‌خواستم باشم، تبدیل شد. هنر آن چیزی را که همه‌ی نوجوان‌ها در جست‌وجوی هستند، به من بخشید: هویت.»

این موضوع، کیت را به ارتباط با قبیله‌ای بزرگ‌تر سوق داد. «هدفم تحصیل هنر در دانشگاه بود. از معلم هنر که مرا تشویق کرد، توانایی‌ام را تشخیص داد، در من شور و اشتیاق به وجود آورد و به من نشان داد که می‌توانم هنر را به یک پیشه تبدیل کنم، واقعاً سپاسگزارم. او برایم در یک شرکت طراحی گرافیکی یک دوره‌ی کارآموزی یک‌هفته‌ای ترتیب داد. صاحب آن شرکت، استاد دانشکده‌ی هنر محلی بود. این مسئله برای من مثل یک مکاشفه بود. کارگاه در یک کاهدانی که آن را تغییر کاربری داده بودند و دکوراسیون زیبایی داشت، واقع بود. هیچ کس در آن جا کت و شلوار نمی‌پوشید و بهتر از همه این که مردم روزهای خود را قلم به دست می‌گذراندند و خلاقیت خود را روی کاغذ پیاده می‌کردند.

«از آن لحظه به بعد، دیگر نمی‌خواستم کار دیگری انجام دهم. عاشق دانشکده‌ی هنر بودم. یقیناً در جوهر خود بودم. نوعی اردوی آموزشی خلاقانه بود. این دوره، هر آنچه را که فکر می‌کردم می‌شناختم و دوست داشتم، از هم گسست و به من یاد داد چگونه دنیا را به طریقی کاملاً جدید ببینم و فکر کنم. هیچ وقت از انجام دادن این کار خسته نمی‌شدم. هنوز هم خسته نمی‌شوم.»

همانند یافتن جوهر، اگر در جست‌وجوی قبیله‌ی خود نیز هستید، قادر نخواهید بود تمام روند آن را برنامه‌ریزی کنید. نکته‌ی مهم همین است: یافتن قبیله روندی خطی نیست که بتوان پیامدهایش را پیش‌بینی کرد. روندی نهادین است که انسان فقط می‌تواند آن را توسعه بخشد و بپراکند. اگر از عهده‌ی این کار به خوبی بریابید، خرمی از فرصت‌هایی را خواهید دید که هرگز نمی‌توانستید پیش‌بینی کنید.

چند سؤال برای تعمق:

- کدام دسته از انسان‌ها را با جوهر خود شریک می‌دانید؟
- آیا آن‌ها شما را جذب و جلب می‌کنند یا نه؟ دلایلش را می‌دانید؟
- اگر جوهر خود را پیدا کرده‌اید، آیا می‌خواهید از طریق آن مخارج زندگی را تأمین کنید؟

یافتن جوهر درون | فصل هشت: قبیله‌ی شما کجاست؟

- اگر پاسخ مثبت است، حس شما نسبت به فرهنگ حرفه‌ای آن چیست؟
- به کدام یک از رشته‌های تحصیلی یا دوره‌های عملی علاقه دارید؟
- در جست‌وجوی اینترنتی برای یافتن قبیله‌ی مناسب خود، از چه لغات کلیدی استفاده می‌کنید؟
- نظرتان درباره‌ی پیوستن به گروه‌ها یا جوامع آنلاین چیست؟
- نظرتان درباره‌ی گروه‌هایی که در آن‌ها حضور فیزیکی داشته باشید، چیست؟
- تمایل دارید در چه نوع گروه‌ها و مناسبت‌هایی شرکت کنید؟
- در یک مری یا رایزن به دنبال چه ویژگی‌هایی می‌گردید؟

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

فصل نه: قدم بعدی چیست؟

اگر به این کتاب علاقه‌مند شده باشید، تا الان تفکراتی واقعی نسبت به استعدادها و احساسات، نگرش و موقعیت کنونی خود به دست آورده‌اید. حال به کجا برویم؟

در برنامه‌ریزی برای پیش رفتن، مهم است که سه قانون اصلی را که در عمق بحث‌هایم نهفته است، به خاطر داشته باشید. اول این که زندگی شما منحصر به فرد است. می‌توانید از تجربیات دیگران استفاده کنید، اما نمی‌توانید و نباید آن‌ها را برای خود تکرار کنید. دوم این که شما زندگی خودتان را می‌سازید و می‌توانید آن را بازآفرینی کنید. در انجام دادن این کار بزرگ‌ترین منابع، قوه‌ی تخیل و حس امکان‌پذیری هستند. سوم این که زندگی شما نهاده‌ی است و نه خطی. قادر به برنامه‌ریزی کل سفر خود نیستید و البته نیازی به انجام دادن آن نیست. آنچه برای برنامه‌ریزی لازم دارید، قدم‌های بعدی است.

لطیفه‌ای قدیمی درباره‌ی مردی می‌گوید که در خارج از شهر مشغول رانندگی بود و به دنبال یک روستا می‌گشت. توقف می‌کند و از مردی درباره‌ی مسیر سؤال می‌کند. آن مرد اخم می‌کند و می‌گوید: «اگر می‌خواستم به آن روستا بروم از این نقطه شروع نمی‌کردم.»

اگر در جست‌وجوی جوهر خود هستید، باید از همان جایی که ایستاده‌اید شروع کنید. تا زمانی که با شمال حقیقی خود همساز باشید و انرژی خود را دنبال کنید، مسیر را پیدا خواهید کرد. خیلی افراد فقط با تغییر یک مسیر، زندگی خود را بازآفرینی می‌کنند، فقط به این دلیل که بعداً در مسیری کاملاً متفاوت قرار بگیرند.

پیش رفتن از طریق بازگشت

در جایگاه نویسنده و سخنران همیشه دعوتنامه‌های غیرمنتظره دریافت می‌کنم. در ۲۰۱۱، برای صدمین سالگرد اجلاس آکادمی آسیب‌شناسی ایالات متحده و کانادا (USCAP) به عنوان سخنران میهمان به شهر سن آنتونیو واقع در جنوب خاوری تگزاس دعوت شدم. هیچ اطلاعی در زمینه‌ی آسیب‌شناسی ندارم و خوشبختانه اعضای برگزارکننده از این موضوع خبر داشتند. از من خواسته بودند درباره‌ی خلاقیت و نوآوری صحبت کنم که این موضوعات در زمینه‌ی آسیب‌شناسی همان قدر مهم است که در هر زمینه‌ی دیگر.

بزرگ‌ترین گردهمایی پزشکان آسیب‌شناس در دنیا بود و تقریباً ۴ هزار متخصص در آن حضور داشتند. حضور من در کنفرانس به عنوان شخصی بدون تخصص در این رشته برای نطق اصلی، در تاریخ این آکادمی بی‌مانند بود. به این دلیل مرا دعوت کرده بودند که کمیته‌ی برنامه‌ریزی بر این باور بود که خلاقیت و کشف احساسات برای انتخاب و آموزش آسیب‌شناس‌ها برای آینده‌ای که نمی‌توانیم تصور کنیم، ضروری است.

از من دعوت شده بود که در USCAP همراه با دکتر جفری مایرز - دکتر پیشرو در زمینه‌ی آسیب‌شناسی - سخنرانی کنم. مایرز پس از اخذ مدرک در رشته‌ی زیست‌شناسی و قبولی در دکترا، پست‌هایی در دانشگاه پزشکی واشنگتن و دانشگاه آلاباما داشت. سپس آوازه‌ی او به دانشکده‌ی پزشکی مایو رسید. او به مدت دو سال سرپرستی یک تیم را در ترویج نوآوری در آن دانشکده بر عهده داشت و در ۲۰۰۶ به دانشگاه میشیگان رفت و الان عضو برجسته‌ی مرکز نوآوری پزشکی آن جاست. او در سراسر دنیا در مجامع علمی - تخصصی و کنفرانس‌های پزشکی سخنرانی می‌کند، عضو برجسته‌ی جوامع تخصصی است، سخنرانی‌هایش به وفور در ماهنامه‌های علم و آموزش چاپ می‌شود و به دلیل کار برجسته و مشارکت‌هایش در زمینه‌ی آسیب‌شناسی، جوایز و افتخارات بسیاری کسب کرده است.

در دوران دبیرستان، هیچ کدام از این‌ها به ذهن دکتر مایرز خطور نکرده بود. آرزوی دکتر شدن در بین نوجوانان طبیعی و عادی است، ولی هرگز نمی‌توانست تصور کند که روزی آسیب‌شناس بشود. علاقه‌ی شدیدی به موسیقی راک داشت و می‌خواست در یک گروه موسیقی راک فعالیت کند. برای مدتی این کار را می‌کرد. گیتار می‌زد و آواز می‌خواند: به دو دلیل: اول این که از این کار لذت می‌برد و دوم این که حس خلأ زندگی‌اش را پر می‌کرد، زیرا در آن هنگام هیچ جهت دیگری را در زندگی‌اش نمی‌دید. درسش

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

در مدرسه خوب بود، ولی اغلب از روند آموزشی دلزده و جدا بود. به من گفت: «مطمئناً ستاره‌ی راک نبودم، بلکه نوجوانی بدون هدف بودم که درسش در مدرسه خوب بود، اما فکر و قلبش در جای دیگری اسیر بود. اگر به هر کدام از همشاگردی‌ها یا جوان‌های همسن و سالم در گروه موسیقی می‌گفتید که جفری روزی پزشک کلینیک مایو می‌شود، قهقهه می‌زدند و به این حرف مضحک می‌خندیدند.»

عاقبت به این نتیجه رسید که برای موسیقی ساخته نشده است و وارد رشته‌ی زیست‌شناسی شد. تحصیلاتش را تا دکترای آسیب‌شناسی ادامه داد، رشته‌ای که دوست داشت و در آن تلاش بسیار کرده بود.

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

«اگر به اندازه‌ی کافی برای تعمق در چگونگی بیان دانش اولیه‌ام در رشته‌ی آسیب‌شناسی درنگ کنم، آمیزه‌ای غنی از تجربیات مرتبط با آشنایی و آگاهی زیاد می‌بینم که مرا با جوهر خودم در جهت مشخص نگاه داشته است. در طی شانزده سال کار در کلینیک مایو به این نتیجه رسیدم که ارتباط احساسم در آسیب‌شناسی تشخیصی با فرصت‌های موجود در سرپرستی و نوآوری، سکوی پرتاب من است! در ۱۹۹۲، یک پست سرپرستی را به عهده گرفتم و به مدت ده سال رئیس کمیته‌ی آسیب‌شناسی تشریحی بودم. در این دوران، از خطاهای بیشماری که رخ می‌داد، چیزهای زیادی یاد گرفتم. عجل و بی‌طاقت بودم، ولی در آن مدت به فردی پرشور و خواهان امنیت بیمار و کاهش خطا در پژوهش تبدیل شدم. در نهایت، آرامش یافتن و توانستم تغییراتی عملی به وجود آورم که در روش‌هایی که مستقیماً روی کیفیت دقت و توجه و تجربه‌ی خدماتی که به بیماران و ارائه‌دهندگان خود عرضه می‌کردیم، اثر می‌گذاشتند.

«بعد از ده سال، از ریاست آسیب‌شناسی تشریحی دست کشیدم و سمت جدیدی به عنوان رئیس گروه نوآوری به من دادند و مسئولیت «ترویج فرهنگ و گسترش محیط نوآوری بالینی در مایوکلینیک روچستر» بود. توانایی در اثرگذاری روی آینده‌ی زمینه‌ی دانشی که داشتم - حداقل در سطح منطقه - بخشی از آن چیزی بود که مرا در جوهرم نگاه می‌داشت. من همیشه تا حدودی به دنبال کار بزرگ بعدی هستم و از راه‌حل‌های امروز راضی نمی‌شوم. تا زمانی که بتوانم آسیب‌شناسی تشخیصی را با فرصت‌هایی برای پیشرفت مداوم، تعالی خدمات و نوآوری در بهداشت و درمان در هم آمیزم، کوتاه نمی‌آیم!»

پس درآمد جالبی در داستان زندگی جفری مایرز وجود دارد که بخشی از آن ملاقات ما در سن آنتونیو بود. چند ماه پس از سخنرانی من در آن اجلاس، مایرز به کنسرت جف یک رفت. مدت کوتاهی پس از آن کنسرت، بعد از ۳۵ سال دوباره گیتار را در دست گرفت. می‌دانست دلیلی نداشت به جوهر زمان سیزده‌سالگی‌اش بازگردد، بنابراین به سمت مغازه‌ی گیتارفروشی حرکت کرد و یک استرتوکستر با امضای اریک کلیتون («بلکی») و یک بلندگوی ساخت مارشال خرید. او به من گفت: «مزیت راهی که انتخاب کرده‌ام این است که الان می‌توانم گیتار و تجهیزاتی را داشته باشم که در جوانی قادر به خرید آن‌ها نبودم!» او به همراه دو نفر از اعضای تیم خود شالوده‌ی یک گروه موسیقی را برای نواختن آهنگ‌های سبک بلوزراک دهه‌ی ۷۰ و ۸۰ از قبیل گروه کریم، لئرد اسکینرند و المان برادرز آماده کرد. «الان ما خود را گمگشته در پردازش می‌نامیم. تصمیم گرفته‌ام دیگر بیش از این بین پزشکی و موسیقی یکی را انتخاب نکنم، شاید قبلاً هم می‌توانستم هر دو را انجام دهم. هرچه بیشتر متوجه می‌شوم که این کار هیچ ضربه‌ای به شغلم در پزشکی نمی‌زند، همین‌طور به این نتیجه می‌رسم که در موسیقی اصلاً بهتر از قبل نشده‌ام!»

تجربه‌ی جفری مایرز این مطلب را تأیید می‌کند که ممکن است بیش از یک جوهر داشته باشید و هر دو را به یک میزان دوست بدارید. همین‌طور نشان می‌دهد بعضی اوقات قدم بعدی برای پیشروی، بازگشتن به مسیری است که فکر می‌کنید پشت سر خود رها کرده‌اید. همان‌طور که گفتم، زندگی خطی نیست.

روح خود را دنبال کنید

شرایط شما هرچه باشد، همیشه گزینه‌هایی برای انتخاب خواهید داشت. همان‌طور که بسیاری از روایت‌های این کتاب نشان دادند، ممکن است در بدترین شرایط باشید ولی همواره می‌توانید به طریقی دیگر فکر، احساس و عمل کنید. عامل حیاتی، حرکت است؛ برداشتن قدم بعدی. برای این کار باید علاوه بر این که جلو را می‌بینید، به عقب نیز نگاهی بیندازید. باید با خودتان همساز شوید و نسبت به جایی که روحتان پرواز می‌کند، گشوده باشید.

یکی از آشکارترین راه‌ها برای دانستن این موضوع که در جوهر خود نیستید، این است که روح شما مدام احساس سنگینی می‌کند. کریس جردن عکاس یک بار چنین حالتی را تجربه کرده است. زمانی او وکیل شرکت‌های بزرگ بود و حس هرروزه‌اش را این گونه بیان می‌کند: «مانند این که بنشینید و معادلات سنگین ریاضی را حل کنید. من از این کار نفرت دارم. به محض این که کار وکالت را آغاز کردم، چنین حس وحشتناکی به سراغم آمد. احتمالاً قبلاً هم آن حس را داشته‌ام، ولی آن را جدی نمی‌گرفتم.»

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

طنز داستان جردن این است که در دانشکده‌ی حقوق چیزی را پیدا کرد که او را واقعاً سر ذوق می‌آورد. متأسفانه آن فعالیت چیزی نبود که به شغل وکالت مرتبط باشد. او نیز همان تصمیمی را گرفت که خیلی از انسان‌ها می‌گیرند؛ تمایلاتش را در وجود خود مدفون کرد تا بتواند مدرک حقوق بگیرد. «تمام کارهایی را که تا آن زمان انجام داده بودم اشتباه بود و همیشه شکست خورده بودم، ولی این دفعه می‌خواستم به خودم و به بقیه ثابت کنم که می‌توانم کاری را به اتمام برسانم. البته بدترین گزینه‌ی ممکن را انتخاب کردم. یازده سال را با سمت وکیل شرکتی در حالتی شبیه به افسردگی بالینی گذراندم. این کار از همان ابتدا هیچ جذابیتی برایم نداشت. حس می‌کردم کار مفیدی برای جهان اطرافم انجام نمی‌دهم و در بسیاری از موارد کارم دقیقاً مغایر با اصول شخصی‌ام بود.»

زندگی شغلی جردن عذاب‌دهنده بود، ولی زندگی خارج از کار داشت برایش معنا پیدا می‌کرد. کم‌کم در بعدازظهرها و آخر هفته‌ها شروع کرد به استفاده از دوربین‌های حرفه‌ای و بیشتر و بیشتر مجذوب عکاسی شد. تعدادی از آن عکس‌ها را در دفتر کار خود قرار داد و چندتایی از آن‌ها را نیز در اتاق‌های کنفرانس اویزان کرد. «هر از گاهی همکارهایم به اتاقم می‌آمدند و می‌گفتند: "کریس، چرا این کار را می‌کنی؟ می‌توانی یک شغل خوب به عنوان عکاس داشته باشی. اصلاً چرا وکیل شدی؟" اما من به حرف آن‌ها می‌خندیدم، انگار داشتند شوخی می‌کردند، زیرا از خطر کردن هراس داشتم.»

با وجود این، سرانجام جردن به این نتیجه رسید که ادامه دادن در همان شرایط، خطر کردن در زندگی‌اش است و این آگاهی باعث شد که او در نهایت از آن احساس راحتی به اشتباه تعبیر شده که در ناامیدی ساکن یافته بود، خارج شود. «همان‌طور که به چهل سالگی نزدیک‌تر می‌شدم، بیشتر از این موضوع می‌ترسیدم که زندگی‌ام تباه شده است. می‌ترسیدم پیر شوم و حسرت بخورم که چرا در زندگی‌ام خطر نکردم. آن هراس به جای این که سدی جلوی راهم بشود، مانند یک پای قدرتمند از پشت به من لگد زد و مرا به جلو هل داد. به این نتیجه رسیده بودم که اگر در زندگی‌ام خطر نمی‌کردم، صد درصد شکست می‌خوردم. در مراکز حقوقی که کار می‌کردم، جوانانی را می‌دیدم که همان مسیر مرا انتخاب کرده بودند. با اوقات تلخی می‌نشستند و از زندگی عذاب‌آور خود شکایت می‌کردند. می‌توانستم دکمه‌ی حرکت به سمت جلو با سرعت بالا را فشار دهم و خود را در آن شرایط ببینم؛ در حال شکوه از زندگی عذاب‌دهنده. با خود در نظر گرفتم اگر شغل حقوق را رها کنم، شانس موفق شدنم حداقل پنجاه پنجاه بود.»

جردن در ۲۰۰۲ با عزم راسخ برای موفقیت در رشته‌ی عکاسی، دفتر کار خود را ترک کرد. برای اطمینان خاطر از این که اگر همه چیز رو به راه نشد، در همان ابتدای کار نتواند دوباره به شغل وکالت بازگردد، در ۲۰۰۳، استعفای خود را تسلیم نظام دادگاهی کرد. در این مدت، از پولی که برای آینده‌ی تحصیلی پسر پنج‌ساله‌اش پس انداز کرده بود، امرار معاش می‌کرد (با این فرض که تا قبل از این که فرزندش به دوران دانشگاه برسد و به این پول نیاز پیدا کند، قادر خواهد شد تا آن مبلغ را دوباره پس انداز کند) و تمرکزش را روی شغل دلخواهش معطوف کرد. این کار اصلاً آسان نبود. عکس گرفتن با دوربین ۱۰x۸ خیلی هزینه داشت - ۲۵ دلار برای هر بار فشار دادن دکمه‌ی دیافراگم - و دیگر تجهیزات نیز هزینه‌ی خیلی سنگینی برمی‌داشت. کل مبلغ پس انداز تحصیل پسرش تا پاییز آن سال کفاف داد، پول صندوق بازنشستگی جردن تا قرآن آخر خرج شد و تا تابستان ۲۰۰۴ مخارج زندگی را از پول صندوق بازنشستگی همسرش تأمین می‌کردند. یقیناً هر شخص ترسو و مردد دیگری که جای جردن بود دنبال یک شغل کمک وکیل یا حداقل یک شغل نیمه‌وقت در استارباکس می‌گشت. ولی جردن بر این باور بود که اتفاق خوبی خواهد افتاد.

«وضعیت‌م مانند کشتی‌گیری بود که تقریباً مغلوب حریف خود شده، به پشت خاک شده و داور در حال شمارش است. سپس یک تماس تلفنی از جانب پل کوپکین، مالک یک گالری در جنوب لس آنجلس داشتم. او گفت کارهایم را دیده و درخواست کرد در اسرع وقت به لس آنجلس بروم. همان روز یک بلیت هواپیما خریدم.» کوپکین از کار عکاسی جردن خیلی خوشش آمد و گفت که قصد دارد در اولین فرصت

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

ممکن کارهای او را به نمایش بگذارد. او تاریخ نمایشگاه را فوریه‌ی ۲۰۰۵ تعیین کرد و اگر جردن در آن هنگام کاملاً ورشکسته نبود، این مدت خیلی طولانی به نظر نمی‌رسید. با این حال، این فرصت به حدی خوب بود که جردن نمی‌توانست از آن چشم‌پوشی کند. بنابراین، به همراه همسرش از بانک درخواست چند کارت اعتباری کردند. «فقط به راهم ادامه می‌دادم. می‌دانستم به زودی مردم به تماشای آثارم می‌آیند به همین دلیل قدم دیگری به جلو برداشتم. آن قدر به کارم اطمینان داشتم که برای گرفتن یک عکس از گوشی‌های همراه، مسافتی بس طولانی را با هواپیما طی کردم. وقتی ماه فوریه فرا رسید، ۸۰ هزار دلار بدهی در کارت اعتباری خود داشتیم.»

موفقیتی که جردن در ذهن ترسیم کرده بود، با برگزاری نمایشگاهی که کوپکین ترتیب داد، به وقوع پیوست. در آن ماه آن قدر فروش داشتند که توانست بدهی شرکت‌های کارت‌های اعتباری را تسویه کند. سپس یک گالری در نیویورک آثار جردن را به نمایش گذاشت و وضع مالی او کمی خوب شد، ولی بیشتر این پول را برای کمک به ساخت یک سریال و انتشار یک کتاب درباره‌ی پیامدهای طوفان کاترینا در نیواورلئان خرج کرد.

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

با اعتبار و تحسین بسیاری که جردن از فروش بالای عکس‌هایش به دست آورد، تصمیم گرفت دنباله‌روی گزینه‌ی خود باشد و به کارش جهات جاه‌طلبانه‌تری ببخشد. در پاییز ۲۰۰۶، یک‌سری کار در دست گرفت که آن را «جریان ارقام» می‌نامید. جردن در این باره می‌گوید: «جریان ارقام» به فرهنگ معاصر آمریکا از درون عدسی خشک آمار نگاه می‌کند. هر عکس مقدار مشخصی از یک چیز را به تصویر می‌کشد: ۱۵ میلیون صفحه کاغذ (استفاده از کاغذ در پنج دقیقه)؛ ۱۰۶ هزار قوطی آلومینیومی (مصرف قوطی در سی ثانیه) و غیره. امیدوارم این عکس‌ها که آن مقادیر را نشان می‌دهند نسبت به ارقامی که به تنهایی می‌آیند، تأثیر متفاوتی بگذارند.»

این کار کاملاً متفاوت از تمام کارهایی است که جردن تا به حال انجام داده. او در کمال حیرت متوجه شد که کارش مقبول حلقه‌ی دوستانش واقع نشد. «چند نفر اول که عکس‌ها را دیدند پاسخ‌های ناخوشایندی به من دادند. یکی از معتمدترین مشاورانم به من گفت: «این عکاسی نیست. این اصلاً هنر نیست. این راهی به ناکج‌آباد است.» جردن هنوز راهی را دنبال می‌کند که کسانی که حقیقتاً در جوهر خود هستند اغلب دنبال می‌کنند، و با دل و جرئت پیش می‌رود. او این عکس‌ها را به صورت آنلاین نمایش داد و این اولین دفعه بود که آثارش ویروسی شدند. در بهار ۲۰۰۷، او صدها هزار پیغام در وب‌سایت خود دریافت کرد. مجبور شد شخصی را برای پاسخ دادن به نامه‌هایش استخدام کند. این سری از عکس‌ها، نمای جردن را به عنوان یک عکاس کاملاً تغییر داد و بازدیدکنندگان آثارش به حدی گسترده شدند که تا قبل از آن هرگز تصورش را هم نمی‌کرد.

«وظیفه‌ی خود می‌دانم که وقتی برای انجام یک نوع کار مشخص احساس راحتی می‌کنم، به آن توجه کنم. این زمانی است که همه‌ی زنگ‌های اخطار خاموش می‌شوند و من متوجه می‌شوم حال، زمان آن است که به قلمروهای ناشناخته پا بگذارم. باز هم در چنین مکانی ایستاده‌ام. سری «جریان ارقام» دارد به کار روزم‌رهم تبدیل می‌شود. هنوز می‌خواهم بیشتر در موردش کار کنم، چون موضوعات بیشتری برای به تصویر کشیدن وجود دارد، ولی این کار دیگر شبیه به یک مخاطره‌ی خلاق نیست. یکی از کارهایی که انجام داده‌ام این بود که به جزیره‌ی مرجانی میدوی رفتم و از آلباتروس^{۱۴}‌های کوچک مرده که اطرافشان پر از پلاستیک بود، عکاسی کردم. این یک مخاطره‌ی خلاق است؛ هنر جهانی به عکس‌های پرنده‌های مرده مستقیماً اعتراض نکرد. وقتی این آثار هنری را در وب‌سایت خود گذاشتم، بیش از آثار قبلی‌ام ویروسی شدند.»

وقتی کریس جردن به این نتیجه رسید که خطر کردن بهتر از چاره‌جویی است، جوهرش را پیدا کرد. او با فشار مداوم به خود، در جوهرش باقی می‌ماند. این کار برای او منجر به یک زندگی بسیار پرارزش شده است که البته خیلی بی‌دردسر نیست.

«این نوع زندگی تشویش‌های زیادی به همراه می‌آورد. اگر بتوانم یک جمله به کسی که می‌خواهد خطر کند و آنچه را که دوست دارد انجام بدهد، بگویم این است که چگونگی تحمل تشویش و اضطراب را یاد بگیرد.» این است ارزش جرئت به خرج دادن در پاسخ به این سؤال: «قدم بعدی چیست؟» اما بهای چنین عملی می‌تواند در سطح کاملاً متفاوتی از کمال ظهور کند.

همان‌طور که داستان کریس جردن نشان می‌دهد، احتمال دارد خطراتی در مسیر رسیدن به جوهر وجود داشته باشد. اما نوع دیگری از خطرات در غفلت از ندای روح یافت می‌شود. اگر جوهر خود را می‌شناسید، می‌توانید آن را با خفه کردن قسمت‌هایی از وجود خود که آن را جذب می‌کنند، نادیده بگیرید. نتیجه‌ی این کار الم روحی ملال‌انگیزی است که شما را از جایی که جریان شدید انرژی می‌تواند به جلو سوق دهد، عقب نگاه می‌دارد. داستان جردن نیز همانند روایت جفری مایرز این اصل را به تصویر می‌کشد که نقطه‌ی شروع، مسیر نهایی را در زندگی مشخص نمی‌کند.

تمرین چهارده: برنامه‌ی عملی مقدماتی

اگر تا این جا تمام موارد این کتاب را به درستی انجام داده باشید، الان مطالب، تصاویر، ایده‌ها و

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

احساساتی از سیزده تمرین و بیش از پنجاه سؤال خواهید داشت. البته غیرممکن است که من بتوانم بفهمم با تأملات خود در یافتن جوهر به چه سطحی رسیده‌اید. ممکن است تا این جا درباره‌ی جهتی که می‌خواهید حرکت کنید و جایی که می‌خواهید بروید، کاملاً روشن و آگاه شده باشید. به همین میزان، احتمال دارد هنوز درگیر دسته‌بندی امکان‌ها باشید و در مورد یک چیز مطمئن‌تر از چیزهای دیگر باشید. ممکن است احساس کنید درک واضح‌تری از استعدادها نسبت به تمایلات خود دارید یا بر عکس. به هر مرحله‌ای که رسیده باشید، کمی وقت بگذارید و همه‌ی تمرین‌هایی را که تا این جا انجام داده‌اید، مرور کنید و به آنچه که فکر می‌کنید کشف کرده‌اید، توجه خاصی نشان دهید. به این ترتیب، جلو بروید:

- یک صفحه کاغذ بزرگ بردارید و چهار دایره‌ی بزرگ روی آن رسم کنید. طوری آن‌ها را رسم کنید که هر دایره از مرکز یک دایره‌ی دیگر رد شود و یک فضای مشترک بین آن‌ها به وجود بیاید. احتمالاً از دوران ابتدایی به یاد می‌آورید که آن را نمودار ون می‌نامند.

- روی هر دایره یک اسم بگذارید: استعدادها، احساسات، نگرش و فرصت‌ها.
- در هر کدام از دایره‌ها چهار یا پنج جمله بنویسید که نشان دهد نیاز به انجام دادن چه چیزی دارید تا درک خود را از آن محدوده بیشتر بکنید. تا آن جا که امکان دارد این جمله‌ها را عملی تر بسازید.
- باید همه‌ی این عملکردها را در طی زمان در نظر بگیرید. ولی اول باید چه کار کنید؟
- با دقت به این جمله‌ها نگاه کنید و به مقدار دلخواه برای تفکر درباره‌ی آن‌ها وقت بگذارید. وقتی آماده شدید، آن‌ها را رتبه‌بندی کنید. می‌توانید آن‌ها را با رنگ‌های مختلف یا اعداد مشخص کنید؛ هر طور که برایتان راحت‌تر و بهتر باشد.
- وقتی رتبه‌بندی با رضایت به پایان رسید، ارجح‌ترین گزینه را در هر کدام از دایره‌های درون محیطی بنویسید که دوایر همدیگر را قطع کرده‌اند.

- این چهار گزینه را به عنوان برنامه‌ی اولیه‌ی خود در نظر بگیرید.
- به یاد داشته باشید، نمی‌توانید همه‌ی سفر را پیش‌بینی کنید؛ فقط قادر به برنامه‌ریزی قدم‌های بعدی خواهید بود.

یک دلیل مهم برای باز نگاه داشتن گزینه‌ها این است که انسان برای زندگی محدود به یک جوهر نیست. بعضی افراد درمی‌یابند که چند چیز مختلف را به یک اندازه دوست دارند؛ برخی دیگر متوجه می‌شوند که احساساتشان تغییر می‌کند یا تکامل می‌یابد. یافتن جوهر در این مرحله بدین معنا نیست که برای همیشه اسیر آن خواهید بود. در حقیقت، وقتی پرسید: «قدم بعدی چیست؟» سؤال دیگری به همراه می‌آید: «دیگر چه؟»

دیگر چه؟

قبلاً در این کتاب درباره‌ی تغییر چشمگیر دیوید اوگیلوی از یک کشاورز به یک آگهی‌ساز صحبت کردیم. نمونه‌های بیشماری از این قبیل وجود دارد. برای مثال، مارتا استوارت کارش را به عنوان مدل آغاز کرد، شغلی که انتخاب کرد تا بتواند بخشی از شهریه‌ی دانشکده بارنارد (دانشکده‌ای که در آن هنر، تاریخ اروپا و تاریخچه‌ی معماری می‌خواند) را که بورسش تأمین نمی‌کرد، بپردازد. پس از فارغ‌التحصیلی همچنان مدل بود و در مجلات و تلویزیون برای تبلیغ شامپوی برک، رنگ موی کلیرول و سیگار تریتون ظاهر شد. او یک خانه روستایی خرید که در ۱۸۰۵ ساخته شده بود. مهارت‌هایش به عنوان استاد شیوه‌ی زندگی تا قبل از این که به همراه همسرش برای بازسازی آن خانه به وستپورت واقع در کنتیکت نقل مکان کرد، به عرصه‌ی ظهور نرسیدند. در آن جا به کار تهیه و تحویل غذا برای میهمانی‌ها پرداخت که روی علاقه‌ی او به غذا اثر گذاشت و سپس منجر به نگارش چندین جلد کتاب شد. در این کتب، این دو علاقه‌ی مارتا با یکدیگر تلفیق شده‌اند که برای او حکم سکوی پرش را برای نوع زندگی که اینک دنبال می‌کند، دارند.

جنت راینسون (با نویسنده ارتباط خویشاوندی ندارد) در نیوانگلند^{۱۵} آموزگار بود و تصمیم گرفت وارد دنیای تجارت بشود و در شرکت نیویورک تایمز به عنوان مدیر فروش استخدام شد. از آن جایی که یک

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

معلم بسیار فعال و پویا بوده است، مهارت‌هایش در خارج از کلاس درس هم چشمگیر بود. سپس او سمت خود را از مدیر فروش به معاون ارشد رئیس در تبلیغات فروش و بازاریابی در بخش مربوط به مجله‌ی زنان نیویورک تایمز و از آن‌جا به مدیرکل روزنامه‌ی نیویورک تایمز ارتقا داد، و اینک با سمت رئیس و مدیر اجرایی در شرکت نیویورک تایمز مشغول به کار است. دائماً او را در رسانه‌ها به عنوان پرتوان‌ترین زن معرفی می‌کنند و هنوز جسته و گریخته تدریس هم می‌کند.

تارین رز بر خلاف جفری مایرز پزشک بود و این برنامه‌ی شغلی را از سال‌های جوانی‌اش داشت. پدرش آسیب‌شناس بود و روال معمول این بود که او راه پدرش را ادامه بدهد. او به دانشکده‌ی پزشکی یو. اس. سی (USC) رفت و طرح خود را به عنوان جراح ارتوپد به پایان رساند. روزها در حالی که کفش پاشنه‌بلند به پا داشت، مدت طولانی سرپا می‌ایستاد و تعداد خیلی زیادی مراجعه‌کننده‌ی خانم داشت که مشکل اصلی آن‌ها مرتبط با کفشی بود که به پا می‌کردند. همین موضوع او را به اندریافت ناگهانی رساند: باید راهی باشد که کفش‌ها هم زیبا به نظر برسند و هم راحت باشند. آری، او شخص مناسب برای حل این مشکل بود.

تارین در طی سه سال بعد روی برنامه‌ی تجاری خود برای شرکت تولید کفش‌های آرمانی‌اش کار کرد، شرکتی که محصولاتش سریعاً به مدل محبوب و مشهور تبدیل شدند. مجله‌ی فست کمپانی تارین رز را نفر اول بین «۲۵ زن کارآفرین که روال معمول را تغییر می‌دهند» معرفی کرد. نام هیچ جراح ارتوپد دیگری در آن فهرست به چشم نمی‌خورد.

قالب خود را بشکنید

حقیقت این است که همه‌ی ما تمایل داریم یکدیگر را گروه‌بندی کنیم؛ با توجه به سن، لهجه، ظاهر، جنسیت، قومیت و خصوصاً شغل. وقتی مردم با یکدیگر ملاقات می‌کنند، اولین سؤال معمول چنین است: «شغل شما چیست؟» و سپس متناسب با آن با شما برخورد خواهند کرد. ما می‌توانیم به همین ترتیب خود را به راحتی ارجاع کنیم. به این دلیل روی مبحث مربوط به «مشخصات» انسان‌ها در این کتاب تأکید کردم که تناسب کامل با فرد مورد توجه به ندرت وجود دارد. حتی اگر چنین باشد، مردم تمایل دارند به مجرد این‌که آن مشخصه کاربرد پیدا کرد، درست مانند اثر بارنوم، آن را به کار ببرند.

یک مشاور شغلی در ایالات متحده می‌شناسم که روندی موفقیت‌آمیز در قادر ساختن گروه‌های شرکت‌های مختلف برای کار گروهی و همکاری روی اولویت‌ها و استراتژی‌ها دارد. یکی از ویژگی‌های برنامه‌ی آن‌ها این است که اعضای گروه‌ها برچسب سمت شغلی خود را یدک نمی‌کشند. مثلاً می‌توانید با مدیرعامل، رئیس بخش مالی یا یک فروشنده‌ی تازه‌کار یک شرکت دیگر کار کنید و سمت آن‌ها را ندانید. هدف این کار تمرکز و توجه گروه روی قابلیت‌های هر کس است تا توجه به نقش یا موقعیت آن شخص.

تمرین پانزده: نامه‌ای به یک حامی

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

با در نظر داشتن آنچه گفته شد، این تمرین را انجام دهید:

تصور کنید اینک خودتان نیستید، بلکه کسی هستید که شما را ملاقات کرده و با علایق، نگرش، امیدها و ناامیدی‌های شما آشنا شده است. تجسم کنید آن شخص دارد نامه‌ای به شخص سوم می‌نویسد که می‌خواهد از برنامه‌های شما برای آینده پشتیبانی کند. این شخص هیچ پیش‌پنداشتی درباره‌ی این که شما چه کسی هستید ندارد، اما می‌خواهد بیشتر درباره‌تان بداند.

درباره‌ی خود با سوم شخص بنویسید، مثلاً: «کن (نام واقعی خود را بنویسید) علاقه‌ی خاصی به ... به سن، جنسیت، قومیت، پیشینه‌ی اجتماعی یا موقعیت فعلی خود اشاره نکنید. درباره‌ی علایق، قابلیت‌ها و اهداف خود بنویسید و این که درباره‌ی یادگیری چه حسی دارید و می‌خواهید در قدم بعدی چه چیز را تجربه کنید. قابلیت‌های شخصی خود، دستاوردها و موفقیت‌هایی که بیشترین ارزش را داشته‌اند و فرصت‌هایی را که امیدوار هستید در آینده به دست آورید، شرح دهید.

تا آن جا که ممکن است این نامه را سریع بنویسید، از روش صفحات صبحگاهی و نگارش ناخودآگاه استفاده کنید. همه‌ی نکاتی را که می‌خواهید یادآور شوید. نگران ویرایش متن خود نباشید. در حین انجام دادن این کار، به تحلیل SWOT که در فصل هفت درباره‌ی ایده‌ها و الهام‌بخشی انجام داده بودید، نگاهی بیندازید. به خاطر داشته باشید که نوشتن در مقام یک شخص دیگر، شما را بدون پیش‌پنداشتهایی که ممکن است خانواده، دوستان و یا همکاران درباره‌تان داشته باشند، شرح می‌دهد. سعی کنید خود را طوری ببینید گویی یک شخص جدید شما را برای اولین دفعه ملاقات کرده است.

وقتی نگارش نامه تمام شد، آن را کامل بخوانید و یک فهرست از نکات اصلی که در نامه به آن‌ها اشاره شده است، تهیه کنید. با استفاده از آن فهرست، یک نقشه‌ی ذهن از قدم‌هایی که می‌خواهید برای درک بیشتر از علایق و استعدادهای خود بردارید و بخش بعدی سفر اکتشافی خود رسم کنید. به هر کدام از آن‌ها نگاهی بیندازید و از خود پرسید چگونه می‌توانید آن‌ها را به واقعیت تبدیل کنید.

وقتی «قدم بعدی» تنها گزینه‌ی ممکن باشد

اغلب یکی از مهم‌ترین دلایل برای پرهیز از سؤال «قدم بعدی چیست؟» این است که فرد نیازی به آن ندارد. آنچه در حال حاضر مشغول به انجام دادنش هستید ممکن است زندگی‌تان را منور نکند، اما به اندازه‌ی کافی خوب هست؛ مهم‌تر این که ایمن است، درآمد خوبی از آن دارید، دیگران به شما احترام می‌گذارند و جامعه شما را موفق می‌داند. در واقع، هیچ انگیزه‌ی دیگری وجود ندارد، مانند این که بخواهید بفهمید آیا می‌توانید یک شال‌گردن ببافید، یک استخر را مدیریت کنید یا معلم زبان انگلیسی بشوید. اگر زندگی‌تان زیرورو شود ... شاید آن موقع بخواهید بفهمید. ولی الان همه چیز خوب است. چرا همه چیز را به هم بزنم؟

شاید بهتر باشد از کسانی که دنیایشان زیرورو شد، درسی بگیریم. برای مثال، اگر مارک فرانکلند ناگهان از کار بیکار نمی‌شد هرگز نمی‌توانست احساس حقیقی خود را کشف کند. یک بار مارک برای همسرش یک شعر نوشته بود و در آن از یک ضرب‌المثل افریقایی استفاده کرده بود که معادل این بیت است:

«همت اگر سلسله‌جنبان شود

مور تواند که سلیمان شود»

مارک در آن هنگام معنای این ضرب‌المثل را درک نکرد ولی این شعر، هستی او را در جست‌وجوی جوهرش تسخیر کرد.

«فکر می‌کنم آن قسمت از روند غلبه بر یک مشکل بزرگ، این نباشد که ببینیم آن مشکل چقدر بزرگ است، بلکه فقط سعی کنیم قدم بعدی را برداریم. گاهی اوقات این کار خیلی وحشتناک است و گاهی وقت‌ها خیلی راحت و کوچک. بعضی وقت‌ها یک چیز کوچک می‌تواند تغییرات عمده‌ای در زندگی ایجاد کند.»

موسیقی برای مارک از سال‌های نوجوانی جایگاهی ویژه داشت. ولی متأسفانه مشکلاتی جلوی راهش قرار گرفت. «همیشه آواز می‌خواندم. وقتی روی سن می‌ایستادم، همیشه خود را بخشی از آواز می‌دیدم.

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

وقتی به دبستان می‌رفتم، یک مسابقه به نام جام مویبر برگزار شد. هر سال می‌دیدم که همسن و سال‌های من مدال طلا و نقره برنده می‌شوند. در سال آخر دوره‌ی ابتدایی، نوبت من بود که مدال طلا را برنده شوم، زیرا سال قبل مدال برنز از آن من شده بود و دو نفر بالاتر از من به دوره‌ی راهنمایی رفته بودند. سپس معلم تصمیم گرفت مرا به علت این که تکالیفم را انجام نمی‌دادم، تنبیه کند و اجازه نداد آن سال در مسابقه شرکت کنم. هنوز نیز از آن روز به عنوان یک لحظه‌ی بسیار مهم در زندگی‌ام یاد می‌کنم.»

مشکل دیگر این بود که مارک در یک خانواده‌ی بسیار وابسته رشد می‌کرد. مارک سخت در تلاش بود تا پدرش برای همیشه از او راضی باشد و این مسئله شامل انتخابش برای شغلی شد که او را از موسیقی خیلی دور کرد.

«چندین سال از زندگی‌ام را به جست‌وجوی شغلی گذراندم که باعث افتخار پدرم بشوم. او نقشه‌بردار بود و در همه جای شهر بیمارستان‌های خصوصی می‌ساخت. سعی داشتم شغلی پیدا کنم که این مرد سالخورده آن را کاملاً تأیید کند. فقط تلاشم بر این بود که پسر خوبی باشم ولی یک پسر خوب خوشحال نبودم.»

«شغل‌های مختلف را تجربه کردم. آخرین شغلم تولید تلویزیونی بود، شغلی که اکثر انسان‌ها آن را خیلی مهیج می‌دانند. وقتی در بخش خلاقانه کار می‌کردم همه چیز خوب بود، ولی خیلی زود بودجه‌ی آن شرکت تمام می‌شد و دیگر قادر به اجرای هیچ برنامه‌ای نبودیم. بنابراین، کار فروش را دنبال کردم. هشت سال در این شغل بودم زیرا درآمد خوبی داشتم و به همین سبب توانستم تشکیل خانواده بدهم. زن داشتم، بچه، سگ - همه چیز. موقعیت خیلی خوشایندی به نظر می‌رسید، ولی همیشه سرزنش‌های حاصل از ناامیدی در پس ذهن انسان وجود دارد. حس هدفمندی نداشتم. وقتی موقعیتم در کار به جایی رسید که داشت متزلزل می‌شد، به مرحله‌ای رسیدم که بین ماندن در سمتی که هیچ لذتی از آن نمی‌بردم و یافتن شغل دوم در همان زمینه، باید یکی را انتخاب می‌کردم. هیچ کدام از این گزینه‌ها روح مرا به پرواز در نمی‌آورد.»

سپس وقتی این مطلب آشکار شد که موقعیت شغلی مارک داشت رو به تباهی می‌رفت، گزینه‌ها محدودتر هم شدند.

«مشکلات می‌توانستند کم‌کم حل شوند ولی من دوباره شروع کردم به آواز خواندن. یک شب که مست بودم، در بار محله یک آواز درباره‌ی کوژپشت پردیس خواندم. آن آواز شرح زندگی شغلی‌ام بود. همیشه شعرها را برای خانواده‌ام به مناسبت ازدواج و برمی‌تسو^{۱۶} می‌نوشتم. اگر در حالت مستی جلوی خانواده‌ام آواز می‌خواندم خوشحال می‌شدم، ولی این حرکت جلوی جمعیتی که نمی‌شناختم باعث خوشحالی‌ام نشد. یک شعر به مناسبت چهلمین سالروز تولد خواهرم نوشتم و آن را در جشن تولدش خواندم. این کار بدین معنا بود که باید جلوی غریبه‌ها هم می‌خواندم. همگی از آهنگ خیلی خیلی خوششان آمد. بعد از آن ماجرا، شی به اوپن مایک^{۱۷} رفتم و مثل دفعه‌ای که آواز کوژپشت پردیس را خوانده بودم، از خود بی‌خود شدم. همان موقع شخصی به من پیشنهاد کرد: "چطور است آن شعر را که برای خواهرت نوشته بودی، بخوانی؟" وقتی شرایط شغلی‌ام رو به وخامت می‌رفت، به یاد می‌آوردم که دوران جوانی‌ام را تباه کرده‌ام. اگر در دنبال کردن آرمان‌هایم کمی بیشتر تلاش می‌کردم، آن حس را نداشتم.

«سپس همسرم پیشنهاد داد به جای رفتن به کلاس‌های تولید موسیقی در بعدازظهرها، یک مدرک بگیرم. در بیست‌مابیلی جنوب لندن زندگی می‌کردم و در آن جا یک مؤسسه‌ی موسیقی به نام آکادمی موزیک گذرا وجود داشت که جزو مدرسه‌ی موسیقی راک اروپا بود. وقتی می‌خواستم آن مؤسسه را از نزدیک ببینم، دختر چهارده‌ساله‌ام را همراه با خود بردم تا همه فکر کنند به خاطر او به آن مؤسسه رفته‌ایم. سپس متوجه شدم که یک دانشکده‌ی بازرگانی نیز در آن جا واقع است. این اتفاق کمی تصادفی بود، ولی انسان باید شانس خود را امتحان کند.»

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

از آن جایی که مارک خود را متکی به شغلی می‌دانست که دیگر در دسترس نبود، با رها کردن خود در این شرایط، روحیه‌ای را که در اکثر دوران شغلی‌اش فاقد آن بود، پیدا کرد. او در مرحله‌ای بحرانی از زندگی‌اش با یک چالش بزرگ رو به رو شد - چیزی شبیه به شرایط موجود در آن شعر - ولی چون داشت کاری را انجام می‌داد که خیلی برایش بالرزش بود، پشتکار، اراده و نگرش لازم را برای به ثمر رساندن آن پیدا کرد. او خود را در دانشکده به صورت تمام‌وقت ثبت‌نام کرد و همسرش همه‌جانبه از او حمایت می‌کرد. وضعیت وخیمی بود چون پرداخت بدهی‌ها خیلی سخت‌تر از زمانی شده بود که او در بخش فروش کار می‌کرد. با این حال، او به اخذ دو مدرک در صنعت تجاری و خلاق موسیقی نائل شد. پایان‌نامه‌ای که مارک نوشت، به او روشن‌ترین حس جهت‌یابی را عرضه کرد.

«پایان‌نامه‌ام درباره‌ی این موضوع بود: چرا تشویق به خلاقیت و اعتقاد به این که انسان همان شخصی است که می‌خواهد باشد، در مدارس ابتدایی این‌قدر رایج است و چگونه آن‌ها به تدریج این نگرش را در انسان ایجاد می‌کنند و حال آن که فرصت بعدی که انسان برای واقعیت بخشیدن به تمایلاتش به صورت تمام‌وقت به دست می‌آورد زمانی است که بازنشسته شده باشد. نمی‌توانستم علت این موضوع را بفهمم. می‌دانستم مردم بیشماری که در صف‌های طویل ایکس فاکتور و بریتانیا استعداد دارد انتظار می‌کشیدند، تمایل شدیدی به یافتن حس هدفمندی داشتند.»

این موضوع در مارک ایجاد انگیزه کرد تا موسیقی گود گریشس را خلق کند. به این دلیل، این عنوان را انتخاب کرده‌اند که این نوع موسیقی به مردم کمک می‌کند رؤیاهای خفته‌ی خود را در زمینه‌ی آوازهای ضبط و پخش شده، تکمیل کنند. «شرکت را تأسیس کردم و تلاشم بر این بود که انسان‌ها را تشویق کنم [تا بفهمند] برای لذت واقعی از تولید موسیقی و ساخت آلبوم مجبور نیستند به یک ابرخواننده تبدیل شوند، به خصوص در دنیای تولید خودکفای اینترنتی امروزی. هدف و تمرکز موسیقی گود گریشس روی پیدا کردن افراد بالای سی سال است که قبلاً در گروه موسیقی کار می‌کرده‌اند و آن‌ها را به استودیو و ترانه‌سرای مجدد دعوت و تشویق می‌کند.»

وقتی مارک جوان‌تر بود، هیچ تمایلی نسبت به موسیقی تجاری نداشت. او گذاشت حس تعهدش نسبت به دیگران آن‌قدر لذتش را لبریز کند تا بتواند حس بزرگ‌تری را کشف کند. علیرغم بیکاری و شرایط متزلزل و ناامنی مالی، به این نتیجه رسید که دیگر زمان آن رسیده که سلیمان شود. همسرش تمام سرمایه‌اش را در اختیار مارک قرار داد تا بتواند صورتحساب‌ها را پرداخت کند و همه‌ی اعضای خانواده او را حمایت کردند؛ از جمله پدرش که مارک برای خوشنود نگاه داشتن او سال‌ها از موسیقی فاصله گرفته بود.

سال‌ها پس از این که یک معلم رؤیای مارک فرانکلند را برای کار در رشته‌ی موسیقی از او گرفت، او اینک با کار در این رشته که عاشقش است، امرار معاش می‌کند. چهار سال از خلق موسیقی گود گریشس می‌گذرد و هر سال پیشرفت می‌کند. با این حال، اگر شرایط در شغل قبلی مارک کمی بهتر می‌ماند، او هرگز مشغول به انجام دادن کاری که برایش ساخته شده بود، نمی‌شد.

فکر می‌کنم این روایت پیغامی برای همه‌ی ما داشته باشد. در ضمنی که خطرات، اغلب با شرایطی در ارتباط هستند که شخص تصمیم می‌گیرد از موقعیت فعلی خود به جست‌وجوی چیزی برود که بیشتر با احساسش همراستاست، این روزها کارهای انگشت‌شماری وجود دارند که در پی آن‌ها مخاطره نباشد. چینی‌ها به شغلی که تا آخر عمر تضمین شده باشد «کاسه برنج آهنی» می‌گویند. اما چند مورد از این موقعیت‌ها واقعاً وجود دارد، به خصوص در دوره‌ی بی‌ثباتی اقتصاد جهانی؟

معمولاً از خیلی‌ها می‌شنوم که مانند مارک فرانکلند زمانی که ناگهان خود را در شرایط «ناامنی» شغلی یافته‌اند، یک مسیر جدید برای جهت‌یابی این بی‌ثباتی اقتصادی کشف کرده‌اند که برای آن‌ها منجر به خلق چیزی نوین و حائز اهمیت شده است.

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

گرچه منظورم به هیچ عنوان این نیست که حس امنیت خود را رها کنید، ولی اگر احساس می‌کنید آنچه در انتظار شماست بسیار رضایت‌بخش‌تر از چیزی است که هم‌اکنون دارید، شاید بهتر باشد حرکت کنید و بر این باور باشید که به نتیجه‌ی نهایی می‌رسید. این مسئله کمی شبیه به فلسفه‌ی زندگی روزمره است که می‌گوید امروز آخرین روز زندگی تو خواهد بود. البته این مبحثی استهزاآمیز است. من فکر می‌کنم اگر طوری زندگی می‌کردم که گویی هر روز آخرین روز زندگی‌ام بوده، نوع زندگی‌ام احتمالاً مرا با شتاب به آخرین روز عمرم می‌رساند. با این حال، ضرورت می‌تواند خلاقیتی غیرمنتظره ایجاد کند. می‌تواند فشار لازم را بر انسان وارد کند، نه تنها از طریق سؤال کردن، بلکه با پاسخ دادن به این پرسش که: «قدم بعدی چیست؟»

انسان سازش‌پذیر

در فصل دو به این موضوع اشاره کردم که انسان‌ها به وضوح متفاوت از دیگر جانداران روی این کره‌ی خاکی هستند. حال مطلب دیگری را بیان می‌کنم که احتمالاً تا به حال در نظر نگرفته بودید. ما حقیقتاً تنها پستانداری هستیم که با آمادگی کامل متولد نمی‌شود. همگی دیده‌ایم که کره‌اسب‌ها چند ساعت پس از تولد، روی پاهای لاغر خود می‌ایستند و شروع به راه رفتن می‌کنند. توله‌سگ‌ها از لحظه‌ی تولد شروع می‌کنند به جویدن وسایل (می‌توانید این فیلم‌ها را در اینترنت ببینید). بر عکس، نوزاد تازه متولدشده‌ی انسان هیچ کاری انجام نمی‌دهد. ممکن است با شگفتی به آن‌ها خیره شویم ولی این یک حرکت کاملاً یکطرفه است. مهم‌تر این‌که اگر آن‌ها را به حال خود رها کنیم، بیشتر از چند روز دوام نمی‌آورند.

دکتر هاروی کارپ در کتاب شادترین نوزاد محله چنین نوشته است: «طفل تازه متولدشده‌ی شما از جهات بسیاری هنوز یک جنین است تا یک نوزاد. اگر وضع حمل خود را فقط سه ماه به تعویق بیندازید، نوزاد شما قادر به لبخند زدن، صدا درآوردن و حرکت کردن خواهد بود (چه کسی است که دوست نداشته باشد این چیزها را در همان روز اول در نوزاد خود ببیند!)»

البته دکتر کارپ بر این موضوع آگاهی دارد که سه ماه تعویق در زایمان از نظر فیزیکی ناممکن است. هرچه نباشد او یک دکتر است. او بر این باور است که همه‌ی نوزادان و خصوصاً آن دسته که دچار باد شکم هستند، به نفعشان خواهد بود که در «سه‌ماهه‌ی چهارم» در شرایطی که تا جای ممکن مشابه شرایط رحم باشد، رشد کنند. او همین‌طور برای تطابق این شرایط با دنیای پس از تولد پنج دستورالعمل پیشنهاد می‌دهد که «بازتاب آرام‌بخش» را فعال می‌کند - قنداق کردن، ساکت کردن، تاب دادن، خواباندن نوزاد به پهلو و شیر دادن. والدین بیشمار توصیه‌های دکتر کارپ را با آغوش باز می‌پذیرند و از آن‌ها برای سهولت در پرورش نوزاد و همین‌طور راحتی کار خود استفاده می‌کنند.

این مفهوم سه‌ماهه‌ی چهارم یک استعاره‌ی قوی از زندگی انسان به طریق اختیاری است. وقتی نوزادی که هنوز واقعاً «کامل» نیست از شکم مادر بیرون می‌آید، همگی ما نیز تا زمانی که به بلوغ جسمی نرسیم، به رشد و تحول خود ادامه می‌دهیم. مهم نیست که اینک خود را در چه مرحله‌ای می‌بینید. بهترین و پرازش‌ترین کار هنوز پیش روی شماست.

گاندی را در نظر بگیرید. او سال‌های زیادی را به عنوان یک وکیل به مبارزه با مردم نافرمان گذراند. ولی تا زمانی که ۶۱ ساله شد و برای اعتراض به قوانین انگلیس که در کشورش اعمال می‌شد، ۲۴۰ مایل پیاده‌روی کرد، نتوانست تأثیر واقعی روی سرزمین هند و دیگر کشورهای دنیا داشته باشد.

فرانک مک کورت را در نظر بگیرید. او سالیان مشغول تدریس بود. مک کورت در ۶۰ سالگی با نگارش کتاب خاکسترهای آنجلا در تمام دنیا مشهور شد.

سازمان سیویک ونچرز یک «مخزن تفکر در رابطه با کارگران ساختمانی سیار، کار و هدف اجتماعی» است. سیویک ونچرز با تشخیص افرادی که دارای شغل هستند و باز هم قابلیت کار بیشتر را دارند، یک سلسله‌برنامه در پیش می‌گیرند و برای «ارزش تجربه در حل مشکلات جدی اجتماعی» تظاهرات راه می‌اندازند. در این میان، وب‌سایت آن‌ها با آدرس encore.org منابع، ارتباطات و پیوندها و یک

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

مجموعه‌ی روحیه‌بخش از روایت‌های شخصی را گردآوری می‌کند؛ یک دانشکده‌ی مقدماتی برای آموزش مجدد کارگرهای ساختمانی سیار برای شغل‌های جدید؛ و کمک‌هزینه‌های آموزشی و انجمن‌هایی را که به پیشه‌کارهای مجرب مأموریت‌های کوتاه‌مدت در سازمان‌هایی با هدف اجتماعی پیشنهاد می‌دهند، تأمین می‌کند.

یکی از چشمگیرترین برنامه‌های این سازمان، مسابقه‌ی اراده‌ی سیویک ونچرز است و در آن سالانه مبلغ ۱۰۰ هزار دلار به پنج نفر برنده که بیشتر از شصت سال دارند و «دنیا را تغییر داده‌اند» جایزه می‌دهند. یکی از برنده‌های سال ۲۰۱۱ رندل چارلتون بود. چارلتون از ایده‌ی دنبال کردن انگیزه‌های خود با آغوش باز استقبال کرد و اجازه داد این حس درونی او را به هر کجا که می‌خواست با خود ببرد. او روزنامه‌نگاری یک مجله‌ی علمی بوده است، از گاوهای شیری شیخ عربستان سعودی نگهداری کرده است، یک کلپ موسیقی جاز راه‌اندازی کرده و چندین شرکت مختلف داشته است. یکی از این شرکت‌ها موفقیت بزرگی در ارائه‌ی سهام به بازار بورس داشته و همین مسئله باعث شد تا چارلتون خودش را بازنشسته کند. تنها مشکل این بود که او دوران بازنشستگی را کسل‌کننده و ملالت‌آور می‌یافت. او به من گفت: «آماده‌ی

بازی گلف یا شافل برد^{۱۸} نبودم. بازی‌ام خیلی خوب نبود. احساس می‌کردم نیاز به یک هدف دارم.» چارلتون به جای این که این هدف را در یک بازی و یا سرگرمی پیدا کند، تصمیم گرفت با رئیس دانشگاه ایالتی وین در دیترویت ملاقات کند و بپرسد آیا می‌تواند در آن دانشکده مشغول به کار بشود. همان موقع رئیس دانشگاه متوجه کمبودی در آن مکان شد که حس می‌کرد مهارت‌ها و تجربه‌های متنوع چارلتون آن را جبران می‌کند. او به زودی مدیر اجرایی تک تاون شد - یک انکوباتور تجاری در مرکز دیترویت - و وظیفه‌اش کمک به سر و سامان دادن وضع اقتصادی اسفناک شهر بود. رندل ابراز کرد که علیرغم تجربه‌ی بسیارش در بازرگانی هنوز آن قدر نمی‌داند که شایسته‌ی چنین پستی باشد. رئیس به او گفت: «مهم نیست. یاد می‌گیری.»

رندل نه تنها یاد گرفت، به سرعت پیشرفت هم کرد و نوعی حس الهام قوی در این برنامه یافت. «این شغل یکی از پرارزش‌ترین شغل‌های زندگی حرفه‌ای‌ام بوده است. مانند هر کس دیگر در رشته‌ی شغلی خود خطاهای بسیاری داشته‌ام. در این موقعیت، پند گرفتن از اشتباهات این کارآفرین‌های جوان بسیار مهیج و باارزش بود. مهم‌تر از همه این که من در دیترویت بودم، جایی که تجارت‌های نوین را مانند سوپربول برنده تحسین و تشویق می‌کردند. این حس شگرف مانند نوعی تکامل بود.

«آمار بیکاری در دیترویت ۲۰ درصد است و جدا از مشکلات نژادی - که بیشتر از بقیه است - و سقوط در صنعت اتومبیل، درصد زیادی اشتغال ناقص دارد. همه‌ی تقاضاهای اقتصادی را که در دیترویت برای خلق بیشتر فرهنگ کارآفرینی و برای خودمان در تک تاون عرضه می‌کنیم، در کانون این روند قرار دارند. «آینده‌ی تک تاون چارلتون در مورد شرکت‌کننده‌ها روشن و در مورد منابع آن روشن‌تر است. ساختمان اداری تک تاون در حال حاضر ۲۵۰ کارمند دارد و مؤسسه‌ی تک تاون هزاران کارآفرین را تعلیم داده و به مشتری‌های خود بیش از ۱۴ میلیون دلار کمک مالی کرده است. تک تاون نقش بسیار مهم و ارزنده‌ای در ظهور دوباره‌ی دیترویت داشته است و برای دیگر سازمان‌های کارآفرینی که متعاقباً وارد صحنه شده‌اند، یک الگو بوده است.

«رو به رو شدن با چالش را در آخرین شغل خود بسیار ارزنده می‌دانم. اگر انسان کارش را به سهولت و با آرامش آغاز کند، باید مراقب باشد، زیرا احتمال دارد بی‌خیال بشود و از تمام محسنه‌های ذهنی و جسمی خود برای نفع بیشتر استفاده نکند.»

همان‌طور که همه‌ی این مثال‌ها نشان می‌دهند، زندگی روی یک مسیر مشخص جریان ندارد. انسان محدود به یک جوهر نیست. برخی افراد به این نتیجه می‌رسند که چندین فعالیت را به یک میزان دوست دارند: فعالیت‌های دیگر احساساتشان را تغییر می‌دهد و متحول می‌سازد. تا این جا یافتن جوهر بدین معناست که شما تا ابد به آن جفت شده‌اید. زندگی می‌تواند چندوجهی، در حال تحول، در حال رشد

یافتن جوهر درون | فصل نه: قدم بعدی چیست؟

مداوم و با احتمالات بسیار همراه باشد.

تعدادی پرسش

- دوست دارید چه تجربیاتی را داشته باشید که تا به حال کسب نکرده‌اید؟
- آیا فعالیت‌هایی وجود دارد که در گذشته دوست داشتید انجام دهید و اینک نیز تمایل به انجام دادن مجدد آن‌ها داشته باشید؟
- در این راه چه چیزهایی مانع شما می‌شوند؟
- اگر شکست نخورید، بیشتر از همه دوست دارید چه چیزهایی را کسب کنید؟
- چگونه می‌توانید شرایط مالی خود را تغییر دهید؟
- اگر ضروری باشد، می‌توانید دوباره به کدام منابع رجوع کنید؟
- قدم بعدی چیست؟

فصل ده: زندگی سرشار از احساس و هدف داشته باشید

در ابتدای این کتاب، پرسیدم تا الان چند انسان روی زمین زندگی کرده‌اند. و پاسخ دادم تا آن‌جا که بتوان تخمین زد، احتمالاً حدود ۸۰ - ۱۱۰ هزار میلیارد انسان. و با این حال هر کدام از ما منحصر به فرد است و زندگی متفاوت از دیگری دارد. مزیت انسان بودن این است که ما دارای منابع عمیق خلاقیت هستیم و بنا به انتخابمان می‌توانیم زندگی خود را مداوماً تغییر دهیم. چه بخواهید کل دنیا را تغییر دهید و چه دنیای درونی خود را، محدودیت‌های حاصل از تصورات خودتان و به همین میزان محدودیت‌های محیط اطراف، تأثیرگذار خواهند بود. این موضوع در مورد همه‌ی انسان‌ها از ابتدای بشریت صدق می‌کند.

هیچ کس قبلاً سفر اکتشافی شما را طی نکرده است. اما قدمت طبیعت سفر زندگی به اندازه‌ی قدمت خود بشریت است. نویسندگان و فلاسفه در طی قرن‌ها به قواعد مشابهی اشاره کرده‌اند و همه‌ی این قواعد در عمق افسانه‌ها و روایت‌های برجسته درباره‌ی ماجراجویی و دستیابی‌های انسان‌ها نهفته است. مشخص کردن این قواعد در عمق کتاب جوزف کمبل با نام سفر قهرمان نمایان است. کمبل می‌گوید: «زندگی خوب، یک سفر قهرمانانه از پس سفری دیگر است. دوباره و دوباره به گستره‌ی ماجراجویی فرا خوانده می‌شوید. به افق‌های نوین فرا خوانده می‌شوید. هر بار، همان مشکل وجود دارد: آیا جرئت داریم؟ و سپس اگر جرئت داشته باشید، خطرهای ظاهر می‌شوند و دست‌یاری نیز همین‌طور، و پیروزی یا ناکامی از راه می‌رسد. همیشه احتمال ناکامی وجود دارد؛ ولی احتمال شادکامی هم هست.»

همه‌ی سفرهای اکتشافی مستلزم خطر کردن هستند و انسان قادر نیست همه‌ی خطرهای پیش‌بینی کند. آن‌ها شامل فرصت‌ها نیز می‌شوند و انسان قادر نخواهد بود که همه‌ی فرصت‌ها را پیش‌بینی کند. فقط می‌توانید مسیر را تعیین کنید و قدم‌های اولیه را بردارید. باید پذیرای خطرهای احتمالات و خواستار پاسخ دادن به هر دوی آن‌ها باشید. یک برنامه‌ی خلاقانه این گونه جلو می‌رود و روند زیستی این گونه شکل می‌گیرد. مارتین لوتر کینگ این مطالب را در ذهن داشت وقتی گفت: «اولین قدم را با ایمان بردارید. مجبور نیستید کل پلکان را ببینید، فقط قدم اول را بردارید.»

با این‌که قادر به پیش‌بینی آینده نیستید، باید جلوتر از بینی خود را نگاه کنید. فکر می‌کنید سفر زندگی‌تان چقدر طول بکشد؟ خوشبختانه، معمولاً این موضوع را نمی‌دانیم؛ ولی اگر همه چیز به خوبی پیش برود، احتمالاً هشتاد، نود و حتی صد سال عمر خواهید کرد. اگر اینک از زندگی خود خسته و دلزده باشید، این زمان بس طولانی به نظر می‌رسد. اما در مقایسه با عمر کیهانی مانند یک بار تپش قلب است. آیا می‌خواهید از زندگی خود لذت ببرید یا فقط آن را تحمل کنید؟ البته بعضی افراد دوست ندارند پیر بشوند و این موضوع مشکلات خاص خودش را همراه دارد. به قول بت دیویس هنرپیشه: «پیر شدن مختص ضعیف‌دل‌ها نیست.» همین‌طور ضرب‌المثلی کهن می‌گوید: «مرد چون پیر شد، جبان گردد.» و این امر حقیقت دارد.

روزی شخصی به من گفت وقتی تاریخ تولد یک نفر را نگاه می‌کنیم مهم‌ترین قسمت، فاصله‌ای است که بین ارقام آن وجود دارد. انسان‌ها برای پر کردن این فاصله چه کار کردند؟ سؤال خوبی است که از خود پرسید. می‌شود درس‌های خوبی از کسانی گرفت که در پایان سفر زندگی خود هستند و این موضوع را می‌دانند.

برونی ورنو نویسنده‌ای است که سالیان در بخش مراقبت تسکینی کار کرده است. بیمارانش از امراض لاعلاج رنج می‌بردند و می‌دانستند در حال مرگ هستند. او در دوران سه تا دوازده هفته قبل از مرگ، از آن بیماران نگهداری می‌کرد. او می‌گوید: «وقتی انسان با مرگ خود رو به رو می‌شود، خیلی رشد می‌کند. یاد گرفتم که هرگز قابلیت کسی را برای رشد دست‌کم نگیرم. بعضی تغییرات، خارق‌العاده هستند. هر کدام از این تغییرات، تحولی متفاوت را در پی دارد، همان‌طور که انتظار می‌رود تجربیاتی مانند انکار، ترس، خشم، ندامت، عدم پذیرش بیشتر و سرانجام پذیرش. هر بیمار قبل از وداع با این دنیا به آرامش می‌رسد. همه‌ی بیمارانش این گونه بودند.»

یافتن جوهر درون | فصل ده: زندگی سرشار از احساس و ...

وقتی از بیمارانش می‌پرسید آیا احساس ندامت می‌کنند یا کاری را به طریقی متفاوت انجام داده‌اند، تعدادی از موضوعات همیشه تکرار می‌شد. معمول‌ترین این موضوعات به شرح زیر است:

کاش آن قدر شهامت داشتم که می‌توانستم آن طور که می‌خواستم زندگی کنم، نه آن نوع زندگی که دیگران از من انتظار داشتند!

این معمول‌ترین احساس ندامت آن‌ها بود. وقتی انسان می‌فهمد زندگی‌اش تقریباً به پایان رسیده است و به گذشته نگاه می‌کند، تازه متوجه می‌شود چقدر از آرزوهایش به انجام نرسیده‌اند. «اکثر انسان‌ها به بیش از نیمی از آرزوهای خود نرسیده‌اند و با علم به این موضوع می‌میرند که ناکامی بسته به نوع انتخاب‌های خودشان بوده است.»

کاش آن قدر زیاد کار نمی‌کردم!

همه‌ی بیماران مذکری که تحت مراقبت آقای برونی بودند، این جمله را بر زبان می‌آوردند. خانم‌ها نیز در این مورد ابراز ندامت می‌کردند. اما از آن جایی که اکثر آن‌ها از نسل گذشته بودند، خیلی از بیماران مؤنث نقش نان‌آور خانه را نداشتند. «همه‌ی مردها از این موضوع پشیمان بودند که اوقات زیادی از زندگی خود را صرف کار و کسب درآمد کرده‌اند.»

کاش آن قدر شهامت داشتم که احساساتم را بیان می‌کردم!

خیلی از آن‌ها احساسات خود را به منظور مصالحه با دیگران سرکوب کرده بودند. در نتیجه، برای یک نوع زندگی دست و پا می‌زدند که هیچ علاقه‌ای به آن نداشتند و هرگز به کسی که می‌خواستند باشند، تبدیل نشدند. «بسیاری از بیماری‌های پیشرفته در ارتباط با تلخی و رنجشی بود که آن‌ها در پایان به دوش می‌کشیدند.»

کاش با دوستانم در ارتباط می‌ماندم!

بسیاری انسان‌ها مزایای بیشمار داشتن دوستان قدیمی را ارزش نمی‌نهند تا زمانی که روزهای آخر عمرشان از راه می‌رسد و دیگر برای یافتن دوستان قدیم دیر است. خیلی‌ها آن قدر در ساختن زندگی خود غرق می‌شوند که اجازه می‌دهند دوستی‌های طلایی با گذر سالیان از بین برود. «ندامت عمیقی در این باره وجود دارد که آن‌ها زمان و تلاشی را که درخور دوستی‌ها بوده است، صرف نکرده‌اند. همه در هنگام مرگ دلتنگ دوستان خود می‌شوند.»

کاش کمی شادتر بودم!

خیلی افراد تا لحظه‌ی مرگ متوجه نمی‌شوند که شادی یک انتخاب است. آن‌ها به الگوها و عادت‌های گذشته و قدیمی چسبیده‌اند. «آسایش» مورد نظر در احساساتشان و همین‌طور در زندگی فیزیکی آن‌ها طغیان می‌کرد. ترس از تغییر باعث می‌شد به دیگران و به خود وانمود کنند که راضی و خوشنود هستند، اما از درون خواستار خنده‌ی واقعی و سبک‌مغزی دوباره در زندگی بودند.

تجربه‌ی برونی ور از بودن در کنار بیماران در حال مرگ چند درس ساده ولی مهم را به کسانی که هنوز روزهای زیادی را پیش رو دارند ارزانی می‌دارد. در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم:

آرمان‌های خود را گرامی بدارید.

ضروری است که در طول زندگی برای تحقق یافتن حداقل چند آرزوی خود تلاش کنید و به آن‌ها ارزش بنهید. از فرصت‌های ممکن استفاده کنید، خصوصاً زمانی که از سلامت کامل برخوردار هستید. خیلی‌ها تا وقتی مریض نشوند، قدر سلامتی خود را نمی‌دانند.

بار غصه و مسئولیت را کم کنید.

وقتی سبک زندگی خود را ساده‌تر بکنید و انتخاب‌های آگاهانه داشته باشید، قادر به کاهش آن چیزهایی خواهید بود که فکر می‌کنید نیاز روزمره‌تان هستند و می‌توانید زندگی کاملی داشته باشید. با جای دادن فضا و زمان بیشتر در زندگی به این نتیجه خواهید رسید که شادتر می‌شوید و از فرصت‌های جدید با آغوش باز استقبال می‌کنید.

برای زندگی و احساسات خود ارزش قائل شوید.

یافتن جوهر درون | فصل ده: زندگی سرشار از احساس و ...

شما نمی‌توانید عکس‌العمل دیگران را کنترل کنید. گرچه وقتی احساسات خود را صادقانه بیان کنید عده‌ای در ابتدا عکس‌العمل بد نشان خواهند داد، اما این عمل در نهایت به سطح ارتباط جدید و سالم‌تری ختم می‌شود. در هر دو صورت، زندگی‌تان از ارتباطات ناسالم عاری خواهد شد و در نهایت شما برنده هستید.

قدر آن‌هایی را که دوست دارید بدانید.

وقتی انسان به مرگ خود نزدیک می‌شود، می‌خواهد مسائل مالی‌اش را تا آن‌جا که ممکن است برای کسانی که دوستشان دارد سامان بدهد. اما در نهایت این پول و موقعیت نیست که واقعاً به حساب می‌آید. در هفته‌های آخر، همه چیز در عشق و محبت و دوستی خلاصه می‌شود. این چیزی است که در پایان باقی می‌ماند.

در فصل یک به این نکته اشاره کردم که رهیایی زندگی مانند بودن در دریای آزاد است. ممکن است به سواحل آشنا نزدیک شوید و یا در مسیری اکتشافی‌تر قرار بگیرید. مارک تواین از استعاره‌ای مشابه استفاده کرده بود. او با تعمق در زندگی و دستاوردهای خود این پند را به همگان داد: «بیست سال دیگر مایوس‌تر خواهید بود نه به دلیل کارهایی که انجام داده‌اید، بلکه به دلیل چیزهایی که انجام نداده‌اید. پس طناب کشتی را رها کنید. بادبان‌ها را بالا بکشید و از بندرگاه امن دور شوید. در جهت وزش باد حرکت کنید. سیاحت کنید. خیال‌پردازی کنید. کشف کنید.»

همه‌ی ما تا درجه‌ای توسط زندگی‌نامه و فرهنگ خود شکل گرفته‌ایم و باور این مطلب آسان است که آنچه قبلاً اتفاق افتاده، تعیین‌کننده‌ی اتفاق بعدی خواهد بود. نظر شاعر امریکایی، رالف والدو امرسون، چیز دیگری است. او می‌گوید: «آنچه در گذشته بوده و آنچه پیش رویمان است، مسائل ناچیزی هستند که با آنچه درونمان است، مقایسه می‌شوند.»

یافتن جوهر در ارتباط با کشف چیزی است که در وجود شما نهفته و انجام دادن این کار، آنچه را که پیش رویتان قرار دارد تغییر می‌دهد. «خطر» شعر کوتاهی است که اغلب به آناییز نین نویسنده منتسب می‌شود. در این شعر، از استعاره‌ای قوی و بنیادی برای مقایسه‌ی خطرانی که نیروی انسان را سرکوب می‌کند با محسنه‌های رها کردن آن‌ها استفاده شده است:

و آن روز فرا می‌رسد،

روزی که خطر

آگسته می‌ماند

در یک غنچه

و جانکاه‌تر از

خود خطر بود

تبدیل شدن

به یک شکوفه

استعدادها و احساسات بشر نیز مانند دیگر موجودات روی زمین شدیداً دگرگون شده‌اند و اشکال زیادی به خود گرفته‌اند. ما در جایگاه یک انسان، با رؤیاهای مختلف در شرایط بسیار گوناگون، تحریک و تسخیر می‌شویم؛ و همین‌طور از پای در می‌آییم. شناخت آرمان‌ها و شرایط لازم برای تحقق بخشیدن به آن‌ها، بخشی ضروری از کسی است که می‌توانیم به آن تبدیل شویم. یافتن جوهر تضمین نمی‌کند که باقی عمرتان را در رضایت، حالت شادی لاینقطع و سرخوشی بگذرانید. یافتن جوهر به شما حسی عمیق‌تر می‌دهد درباره‌ی این که بدانید به راستی چه کسی هستید و نوعی از زندگی را ارزانی می‌دارد که می‌توانید و می‌بایست داشته باشید.

یادداشت‌ها

[← ۱]

Chorea رقصاک یا کره، نام گروهی از بیماری‌هاست که موجب حرکتی پرشی و غیرارادی به ویژه در شانه‌ها و مفاصل خاصه‌ای- رانی و صورت می‌شوند و موجب پیچ و تابی شبیه به رقص در بدن می‌گردند. این حرکات جهشی هستند و بر عکس آنتوزیس اغلب مفاصل بزرگ را درگیر می‌کنند.

[← ۲]

شروع این بیماری معمولاً حاد است. علائم معمول آن درد، فوتوفوبی و تاری دید است.

[← ۳]

۱۹۰۴ Joseph Campbell - ۱۹۸۷ فیلسوف و اسطوره‌شناس امریکایی - م.

[← ۴]

Meccano یک سیستم ساخت و ساز مدل است که فرانک هورنی در انگلستان اختراع کرد. در این روش، از نوارها و صفحه‌های فلزی، تیرک‌های زاویه‌دار، چرخ، محور و چرخ دنده، پیچ و مهره و سربپیچ برای اتصال قطعات به یکدیگر استفاده می‌کنند - م.

[← ۵]

Aptitude tests

[← ۶]

Forer effect همین‌طور اثر بارنوم نامیده می‌شود. این اثر می‌تواند یک توضیح جزئی برای پذیرش گسترده‌ی برخی از باورها مانند طالع بینی، فال و برخی آزمون‌های شخصیت فراهم کند.

[← ۷]

Karaoke وسیله‌ای سرگرم‌کننده برای دوستداران آوازخوانی است که از طریق یک صفحه‌ی نمایش و یک میکروفن این امکان را برای افراد مبتدی فراهم می‌کند تا در حین پخش موسیقی بی‌کلام آوازهای مشهور، اشعار آن‌ها را روی صفحه‌ی نمایش ببینند و از طریق میکروفن به ضبط صدای خود بپردازند - م.

[← ۸]

Ukulele یک نوع آلت موسیقی شبیه به گیتار که دارای چهار زه است و در هاوایی رواج دارد.

[← ۹]

Hydrocephalus به وضعیتی گفته می‌شود که مایع مغزی- نخاعی تولیدشده در شبکه‌ی کوروئید، بیش از اندازه در بطن‌های مغزی و دیگر حفره‌های مغز انباشته و منجر به افزایش حجم آن‌ها شود.

[← ۱۰]

Polynesia گروهی جزیره در اقیانوس آرام که شامل هزار آبخست می‌شوند. این جزایر میان یک مثلث قرار گرفته‌اند که هاوایی، نیوزلند و ایستر سه گوشه‌ی آن را تشکیل می‌دهند - م.

[← ۱۱]

Tap dance نوعی رقص با کفش گل میخ‌دار که صدا ایجاد می‌کند - م.

[← ۱۲]

Pali یکی از زبان‌های هندو-آریایی در شبه‌قاره‌ی هند است - م.

[← ۱۳]

Fritter لغت انگلیسی به معنای اتلاف وقت - م.

[← ۱۴]

albatross نوعی مرغ دریایی با بال‌های بلند و باریک و منقار قلابدار. زیستگاه این نوع پرنده بیشتر در اقیانوس منجمد جنوبی و اقیانوس آرام شمالی است - م.

[← ۱۵]

New England بخش شمال خاوری ایالات متحده آمریکا که از ایالات مین، ورمانت، نیوهمپشایر،

یافتن جوهر درون | یادداشتهای

ماساچوست و رود آیلند تشکیل شده است - م.

[← ۱۶]

Barmitzvah مراسم جشن تکلیف دختران و پسران یهودی - م.

[← ۱۷]

Open mike نام یک برنامه‌ی زنده که حضار می‌توانند پشت میکروفن بروند و هنر خود را در زمینه‌ی شعر، موسیقی، طنز و سخنوری نشان دهند - م.

[← ۱۸]

Shuffleboard نوعی بازی که در آن دیسک‌های بزرگ را با چوگان در سطح صاف به سوی هدف می‌لغزانند - م.