

زندگی با یک کلاه

از تلاش برای موفقیت دست بردارید

تألیف

دیوید آر. هاوکینز

ترجمه

دکتر سعید طباطبایی برزکی



فهرست مطالب

۷	قدردانی.....
۹	دبیاچه.....
۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه: جاده شهرت و ثروت.....
۲۱	فصل ۱: گرفتن موزها.....
۳۳	فصل ۲: کالبدشکافی موفقیت.....
۴۷	فصل ۳: مُشک آن است که خود ببوید.....
۵۷	فصل ۴: موفق بودن.....
۶۷	فصل ۵: ناکامی.....
۸۰	فصل ۶: یکپارچگی برنده است.....
۹۳	فصل ۷: خلاص شدن از تجارت.....
۱۰۰	فصل ۸: دلسوز در برابر بی احساس.....
۱۱۳	فصل ۹: ظهور موفقیت.....
۱۳۸	فصل ۱۰: وقتی باید بری، باید بری.....
۱۵۲	فصل ۱۱: اوج.....
۱۶۷	فصل ۱۲: برد آسان.....
۱۷۶	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۷۷	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۷۸	در مورد نویسنده.....
۱۸۱	یادداشت خودزندگینامه ای.....

مقدمه

جاده شهرت و ثروت

من خیلی خوشحالم که شما این کتاب را خریده‌اید. چرا؟ چون لذت من در زندگی، خوشحال کردن و تماشای کامیابی، رشد، شکوفایی و موفق شدن مردم است. راز موفقیت من، موفقیت شما است.

اکثر کتاب‌ها در مورد موفقیت به عنوان دستورالعمل‌های «چگونه-به» نوشته می‌شوند. در این جهان سه سطح از وجود را داریم: «داشتن»، «انجام دادن» و «بودن». اکثر مردم به ما «انجام دادن» را خواهند گفت اما هیچ‌کس نمی‌گوید چگونه «بودن» خودمان را «داشته باشیم». زمانی که ما موفق می‌شویم که البته هیچ ربطی به شهرت و ثروت ندارد بلکه در واقع یک سطح آگاهی است، «داشتن» پیامدی خودکار است.

همه مردان و زنانی که آن بیرون می‌بینیم، دیوانه‌وار در تقلا می‌کنند در سطح خواستن برای «داشتن» هستند. آنها فکر می‌کنند راه رسیدن به چیزی، میل و آرزوی آن را داشتن و سپس مثل یک دیوانه برای آن کار کردن است. تنها دلیلی که آنها «انجام می‌دهند» همین است که آنها می‌توانند «داشته» باشند. افراد می‌توانند خودشان را سالیان سال در بازار فرسوده کنند؛ آنها ممکن است به قدری موفقیت دست یابند یا نه.

موفقیت چیست؟ خب من تحت تأثیر میلیون‌ها پولی که دیگران به دست آورده‌اند نیستم، من تحت تأثیر میلیون‌هایی هستم که آنها به دست نیاورده‌اند.

پول‌دار و مشهور بودن خیلی ساده است. آن‌چنان ساده که تماشای تمام کسانی که در جهان در حال تقلا، رنج و فداکردن بی‌ثمر خودشان هستند و در حال چرخیدن در دور باطلی که قطعاً منجر به شکست می‌شود، دردناک است.

ما می‌توانیم بگوییم به محض اینکه یک کسب‌وکار جدید راه می‌افتد آیا قرار است موفق شود یا نه. نشانه‌های شکست هم اکنون وجود دارد. مکان اشتباه، موقعیت اشتباه، نام اشتباه، انگیزه اشتباه، محصول اشتباه، زمان اشتباه، تصویر اشتباه، نگرش اشتباه،

کارمندان اشتباه، رنگ‌های اشتباه، طرح اشتباه، جو اشتباه، موسیقی اشتباه، غذای افتضاح، خدمات ضعیف، انتظار طولانی، کیفیت پایین، بسته‌بندی بنجل و در رأس همه، بدترین اشتباه: قصد آشکار فقط برای منافع خودمحوارانه خود و بهره‌کشی از عموم برای دستاورد شخصی، بدون تأمین هر گونه خدمات مورد نیاز برای زندگی آنان.

ما همهٔ موارد بالا را در رستورانی که به آن بر نگشته‌ایم، مغازه‌ای که از آن اجتناب کرده‌ایم، کارکنانی که منفور بوده‌اند، تبادلات تجاری‌ای که سطحی بوده‌اند و مکان‌هایی که خرید انجام داده‌ایم چون تنها موارد قابل دسترس بوده‌اند، مشاهده کرده‌ایم. ما می‌توانیم چیزهای زیادی از مثال‌های دیگران یاد بگیریم. ما می‌خواهیم این کار را انجام دهیم نه تنها برای دیدن اینکه چه واقعیت‌هایی در این موارد وجود دارد بلکه برای شناسایی اینکه چه اصولی در این موارد وجود دارد. این کتاب در مورد اصول است. در مورد اساس و جوهر است. در مورد تمرکز با دقت مطلق است.



هنگامی که من در کار بالینی بودم دورهٔ زمانی کوتاهی بود که مجبور بودم «نمونه‌گیری مایع نخاعی» انجام دهم. این کار شامل وارد کردن یک سوزن بین مهره-ها در پایین ستون فقرات و استخراج مقداری مایع نخاعی جهت بررسی زیر یک میکروسکوپ بود. من تجربهٔ این کار را در یک بیمارستان دولتی داشتم، جایی که باید بارها این کار را در هر پذیرش جدید انجام می‌دادم؛ در واقع هزاران بار این کار را در سال انجام می‌دادم. در کار خصوصی، نمونه‌گیری نخاعی را با هزینهٔ ۱۰۰ دلار شروع کردم. هنگامی که یکی از بیمارانم در مورد اینکه چرا هزینهٔ زیادی می‌گیرم شکایت کرد در حالی که تنها این کار چند دقیقه طول می‌کشد، من این واقعیت را بیان کردم: «۵ دلار برای قرار دادن سوزن بود و ۹۵ دلار برای دانستن اینکه دقیقاً آن را کجا قرار دهم. او خندید و گفت، «بله دکتر متوجه شدم».

«متوجه شدن» یعنی ظرفیت. این یعنی داشتن ظرفیت به نمایش گذاشتن، اجرا کردن، ظاهر ساختن، تولید کردن، تحقق بخشیدن و رقم زدن آن در جهان. بسیاری از مردم مملو از ایده‌های خوب هستند اما هیچ چیزی در زندگی‌شان اتفاق نمی‌افتد. آنها قدرت رقم زدن آن را ندارند.

لطفاً به کلمهٔ قدرت توجه کنید. این کلمه قرار است کلمهٔ بسیار مهمی برای ما

باشد، راز محوری پشت تمام آنچه ما بحث می‌کنیم. تفاوت واقعی بین «داشتن»، «انجام دادن» و «بودن»، قدرت است. ما قصد داریم قدرت را بررسی کنیم، بفهمیم که چیست و یاد بگیریم که این ماده پنهان است که «تفاوت را رقم می‌زند».

دوازده نفر ایده‌های مشابهی دارند اما تنها یکی کار را به سرانجام می‌رساند و تکمیل می‌کند. تفاوت چیست؟ ما همگی تجربه شنیدن توصیه‌های مشابه از چندین نفر را داشته‌ایم. ناگهان یک فرد خاص آن را به ما می‌گوید و «وای! ما آن را می‌گیریم». تبیین معمول این بود که ما هنوز «آماده نبوده‌ایم». حقیقت این است که شخصی که قدرت واقعی دارد ما را آماده می‌سازد. آنها قدرت کافی برای غلبه بر همه مقاومت‌ها، ملاحظات، به تعویق انداختن‌ها، اهمال‌کاری‌ها، بلاتکلیفی‌ها، تردیدها، سرگشتگی‌ها و اما و اگرهای ما را دارند و آن را برای ما کاملاً ساده و واضح می‌کنند. وقتی ما موفق به گفتگو با شخصی دارای قدرت می‌شویم احساسی درونی داریم که همیشه آن را می‌دانستیم، که درست است. ما همیشه آن را می‌دانستیم اما یک شخص دارای قدرت، ظرفیتی دارد تا ما را هشیار کند از آنچه اکنون درون ذهن‌های ما است اما در یک بافت متفاوت. آن بافت، بافت «آهان» است.

تجربه آهان^۱ نشانگر سطح بزرگی از قدرت است. هنگامی که ما «متوجه» چیزی می‌شویم آن را می‌گیریم چون ولتاژ آن افزایش یافته است. این مورد به صورت شهودی با تصویر لامپی که در سر شخص روشن می‌شود، نشان داده می‌شود. نور قدرت و انرژی است. همه انرژی در این سیاره، به هر جلوه‌ای، از طریق نور اینجا آمده است. قدرت در نور است.

درون این کتاب به اندازه کافی قدرت وجود دارد که ما را از سکو جدا کند. در واقع آن قدر قدرت هست که ما را از چندین سکو جدا کند. شهرت و ثروت اکنون درون ما وجود دارد و همه ما باید آنها را کشف کنیم. اکنون، این چگونه می‌تواند باشد؟ برای خواندن این کلمات باید هشیار باشیم. برای هشیار بودن باید زنده باشیم. راز موفقیت مطمئن، بخش و جزئی از انرژی خود زندگی است؛ بنابراین آن درون ما وجود دارد.

در شهرت و ثروت هیچ مرحله میانی وجود ندارد. دقیقه‌ای که آن را بگیریم آن را

دیگر گرفته‌ایم. ابراز آن و تماشای آنچه که در جهان اتفاق می‌افتد صرفاً پیامدهای چیزی است که تاکنون رخ داده است. موفقیت چیزی است که «بیرون» اتفاق می‌افتد به عنوان پیامد چیزی که «درون» از قبل اتفاق افتاده است. ما یکی از عالی‌ترین رازها را داریم: منبع شهرت و موفقیت «درون» است و نه «بیرون».

ما می‌فهمیم چرا تمام دست و پا زدن‌های بعد از موفقیت محکوم به شکست است. چنین افرادی در مکان نادرستی در حال جستجو هستند. آنها دارند «بیرون» را نگاه می‌کنند در حالی که «بیرون» اولین مرحله نیست. هنگامی که آنها پیرامون را نگاه می‌کنند نمادهایی از موفقیت را می‌بینند که دیگران آنجا دارند، مانند ماشین‌های لیموزین شش‌در، مغازه‌های لوکس، لباس‌های عجیب و غریب، باشگاه‌های خوب و نتیجه می‌گیریم که آنها چیزهایی هستند که باید برای‌شان تلاش کرد. با این حال راز درونی موفقیت لذت و شغف بسیار است. ما شروع به قل دادن گلوله برف می‌کنیم و بعد کنار می‌نشینیم و بزرگ‌شدن آن را نظاره می‌کنیم که از نیروی حرکت خودش به دست می‌آورد.



در این مرحله من از همه می‌خواهم از تلاش برای موفق شدن دست بردارند. من از شما می‌خواهم تا تمام کتاب‌های «چگونه موفق شدن» را دور بیندازید. من از شما می‌خواهم تا یک شخص مهربان و صمیمی شوید. این خیلی غیر معمول است که ما بتوانیم در این جهان با مهربان و صمیمی بودن پول بیشتری به دست آوریم تا اینکه برای موفقیت تلاش کنیم. تنها چیزی که من از شما در این مرحله می‌خواهم این است: صمیمی و مهربان باشید و ذهنی باز و گشوده داشته باشید. داشتن یک ذهن باز بخشی از صمیمی و مهربان بودن است، این‌طور نیست؟ بخشی از صمیمی و مهربان بودن این است که به شخص دیگر فرصت شنیده شدن بدهیم. اگر مایل باشید آن را انجام دهید، شما مشکلی ندارید.

وقتی من بچه بودم هر سال به یک کمپ می‌رفتم و هر سال مثل یک بچه قورباغه بودم. از شنا کردن می‌ترسیدم؛ نمی‌دونم چطور. با وجود تمام آموزش‌های شنایی که گذرانده بودم همچنان بچه قورباغه بودم. یک روز در حال ملاقات با چند نفر از دوستانم در دریاچه ویسکانسین بودم و ما روی قایق بادبانی بودیم. ما شروع کردیم به بالا و پایین پریدن و جست و خیز کردن و مسخره‌بازی مثل بچه‌ها و چیز بعدی که

یادم می‌آید این است که سه تا از آنها مرا بلند کردند و توی دریا انداختند. برای چند ثانیه دیوانه‌وار به اطراف می‌چرخیدم و بعد لحظه‌ی جادویی فرا رسید. ناگهان به پشت روی آب خوابیدم، پا زدم و شروع کردم به حرکت شنای قورباغه معکوس. خدای من اون هیچی نبود! تنها کاری که باید می‌کردم شناور شدن و پا زدن به سادگی بود. هیچ زحمتی نداشت. لذت‌بخش بود. من از یک بچه قورباغه تبدیل به یک دلفین شده بودم. من می‌توانستم هر گونه حرکت شنایی را انجام دهم: خودم را در حال انجام خود به خودی شنای قورباغه یافتم و بعد کرال استرالیایی انجام دادم و بعد به سراغ کرال پشت رفتم. بعد از آن یک شناگر حرفه‌ای شدم. موفقیت واقعی شبیه یک چوب‌پنبه بودن در آب است که به خاطر شناور بودن خودش بالا می‌آید نه به خاطر تلاشی دیوانه‌وار.

هدف از این کتاب برای شما «رسیدن» به اعتقاد و یقینی درونی است که اگر بخواهید می‌توانید پول در آورید و موفق و مشهور شوید. شهرت و ثروت زمانی که ما فرمول آن را داشته باشیم، فقط انجام آن اهمیت دارد و این راهی برای شما خواهد بود. تمام کنفرانس‌های تجاری گران‌قیمت آخر هفته و همایش‌های سفرهای هشجاری و چگونه به موفقیت رسیدنی که شرکت کرده‌اید به دانش شما کمک می‌کند. با وجود این، داشتن واقعیت‌ها و دانش، موفقیت را تضمین نمی‌کند. عوامل دیگری در این امر درگیر هستند. این عوامل پنهان چیزی است که قرار است در این کتاب بررسی کنیم.

فصل ۱

گرفتن موزها

در آزمایشی معروف یک میمون در قفس قرار داده شد و موزهایی نیز بیرون از قفس در جهت مخالف در قفس گذاشته شد طوری که میمون دستش به آن نمی‌رسید. زمانی که میمون به سمت موزها رفت، در باز شد. آنچه اتفاق افتاد این بود که میمون حسابی دستش را از بین میله‌ها کشید. او تقلا می‌کرد و عملاً داشت کتفش از جا در می‌آمد و دیوانه‌وار برای به دست آوردن چیزی که دور از دسترسش بود تلاش می‌کرد. او می‌توانست ساعت‌ها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها تلاش کند و موزها همچنان فراتر از دسترسش بود. برای رسیدن به موزها باید به آنها پشت می‌کرد و از درِ باز عبور می‌کرد.

ما می‌دانیم که وقتی که او به «تجربهٔ آهان» رسید و درِ باز را دید، موفقیت خودکار بود. موفقیت تنها ظهور چیزی است که اتفاق افتاده بود. وقتی که میمون درِ باز را دید در واقع موزها را در اختیار داشت. او می‌توانست تا جایی که می‌خواهد موز داشته باشد و بخورد. شهرت و موفقیت دقیقاً این‌گونه است، آنها لحظه‌ای اتفاق می‌افتند که ما چیزی را می‌بینیم. موفقیت بروز خودکار چیزی است که اتفاق افتاده است. آن چیزی که از نظر جهانیان شهرت و موفقیت است صرفاً نمادها و بازنمایی‌های بیرونی‌تر چیزی است که از قبل «اتفاق افتاده است».

مشکل این است که جهان، «بیرون» را با «درون» اشتباه می‌گیرد. افراد فکر می‌کنند پول، موفقیت، لیموزین‌های شش‌در و همهٔ چیزهایی که با موفقیت همراه است، علت هستند نه معلول. بنابراین مردم، مانند میمون‌ها، تلاش می‌کنند تا به موزها دست پیدا کنند. اگر ما به اطراف‌مان نگاه کنیم میلیون‌ها آدم را خواهیم دید که همه ساله در تقلا

رسیدن به موزها هستند و ما آگاهی اندکی از چرایی آن داریم. شهرت و موفقیت را مانند شادکامی نمی‌توان به طور مستقیم جستجو کرد. شادکامی با مبارزه و تقلا حاصل نمی‌شود؛ بلکه پیامد خودکار یک حس درونی شعف، لذت و رضایت است. شادکامی از نوع خاصی از شخص بودن و شیوه خاصی از در جهان و در مورد زندگی بودن، ناشی می‌شود. یک شخص واقعاً شاد، تحت هر شرایطی شاد است. من پولدار شادی بوده‌ام، من فقیر شادی بوده‌ام. من مجرد شادی بوده‌ام و من متأهل شادی بوده‌ام. من هم دانش‌آموز و هم معلم شادی بوده‌ام.

منبع خوشی و لذت در هر لحظه است؛ که کاملاً مستقل از «بیرون» است. شهرت و موفقیت دقیقاً این‌گونه است. آنها نمی‌توانند کاری بکنند به جز اینکه اتفاق بیفتند. زمانی که ما شروع می‌کنیم به قیل دادن یک گلوله برفی، به طور خودکار به سرآشویی می‌رود. ما مجبور نیستیم کار دیگری در مورد آن انجام دهیم. دقت و تعادل بدون زحمت و تلاش است. قدرت بدون زحمت و تلاش است؛ متانت، توازن، آسایش، اطمینان و یقین است. آنچه جهان به اشتباه بر آن تکیه می‌کند زور و اجبار است. برترین بازیکنان بیس‌بال تمام دوران به خاطر داشتن عضلات بزرگ شناخته نمی‌شوند. در واقع میلیون‌ها مرد با عضلات دو سر بازو و شانه بزرگ‌تر از بازیکنان ستاره، وجود دارند. اگر می‌شد با زور به چنین موفقیتی رسید همه موفق بودند. اگر ما به اطراف بازار نگاه کنیم همه را می‌بینیم که دارند به خودشان حداکثر فشار را می‌آورند. قدرت چیز دیگری است. نیروی جنبشی بازیکن بیس‌بال به نیروی جنبشی توپ با چنان دقتی برخورد می‌کند که *این اثر*، توپ برنده را به حرکت در می‌آورد.



بیباید نگاهی بیندازیم به یکی از برترین اصولی که قرار است با آن کار کنیم: *تفاوت بین اجبار و قدرت*. دانستن این تفاوت حیاتی است. در جنگ جهانی دوم آلمان‌ها عالی‌ترین نیروی نظامی دوران‌شان را جمع‌آوری کردند. آدلف هیتلر، که به اجبار متکی بود به جنون، خودکشی، خفت و مرگ رسید و مورد نفرین انسان‌ها واقع شد و برای کشورش شکستی سخت به ارمغان آورد. اجبار ممکن است وهم موفقیت را برای یک دوره زمانی ایجاد کند اما همانند سلبریتی‌هایی که خودشان را می‌کشند،

ظاهراً نمادهای موفقیت با خود موفقیت یکی نیستند.

منبع قدرت چیست؟ قدرت چیزی است که ما درون خودمان داریم. هنگامی که چرچیل ارادهٔ مردم بریتانیا را تسهیل کرد، قدرت را نشان داد. در نتیجه نیروهای هیتلر با قدرت روبه‌رو شدند؛ هنگامی که اجبار با قدرت مواجه می‌شود همواره شکست می‌خورد.

بیاید مثال دیگری بیاوریم که این اصل در آن حتی واضح‌تر ترسیم شده است. این مثال رویارویی قدرت ماهاتما گاندی در برابر اجبار امپراتوری بریتانیا است. در زمان این رویارویی، امپراتوری بریتانیا به عنوان برترین نیروی جهان دیده می‌شد. آنها بر دو سوم جهان حکمرانی می‌کردند با این حال توسط یک «میگوی» ۹۰ پوندی که توسط سیستم آنها به عنوان «رنگین‌پوست» تحقیر شده بود، به زانو درآوردند. اگر ما تفاوت بین اجبار و قدرت را درک می‌کردیم، می‌توانستیم افول امپراتوری بریتانیا را پیش‌بینی کنیم. ماهاتما گاندی از یک اصل حقیقت جهانی نشأت می‌گرفت یعنی برابری تمام انسان‌ها به خاطر کیفیت خلقت‌شان. اینها همان اصولی است که قانون اساسی ایالت متحده را تقویت می‌کند. یک اصل جهانی، قدرت نامحدود است.

انگیزهٔ امپراتوری بریتانیا منافع خودش بود که محدود بود. دغدغهٔ خیر و منفعت تمام نوع بشر یا خدمت به زندگی یا دیگر اصول جهانی قدرت برتر، وجود نداشت. به جای آن تنها به خدمت به منافع خودشان اهمیت می‌دادند. هنگامی که نیرو و اجبار خودمحدودگر، همان اندازه که در بریتانیا مؤثر بود، با قدرت نامحدود ارادهٔ ماهاتما گاندی مواجه شد که قوام‌بخش، یکپارچه‌کننده و تسهیل‌گر ارادهٔ مردم هند بود، شکست امپراتوری بریتانیا اجتناب‌ناپذیر بود. رویدادهای سیاسی و تمام آنچه در کتاب‌های تاریخ ذکر شده همه صرفاً پیامدها هستند؛ آنها علت نیستند.

اولین راز واقعاً مهم، برگرداندن درک جهانیان از علت و معلول است. علت که قدرت است «درون» است. آنچه ما «بیرون» می‌بینیم صرفاً پیامد و نتیجه است. خودکار است. آن نمی‌تواند رخ دهد مگر به واسطهٔ قوانین جهانی زندگی. جهان وقتی دارد به پیامدها حسادت می‌ورزد در واقع دارد به چیز اشتباهی حسادت می‌ورزد. تلاش می‌کند تا تقلید کند اما نمی‌داند از چه چیزی تقلید کند. برای اینکه در زندگی‌های مان مؤثر