

Dr. Cloud Ham  
بنام خدا

9 things you simply must do  
کلیدهای مدیریت زندگی

۹ گام

در راه عشق و زندگی

دکتر هنری کلود

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbook.ir

شابک: 978-964-778-556-7  
ISBN: 978-964-778-556-7

## فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	فصل اول: اشخاص آشناپندار
۱۵	فصل دوم: نه اصل پنهان در زمینه‌ای روشن
۲۵	فصل سوم: اصل اول: درون خود را بکاوید
۵۰	فصل چهارم: اصل دوم: دندان لُق را بکنید
۷۷	فصل پنجم: اصل سوم: فیلم خود را به نمایش بگذارید
۱۰۶	فصل ششم: اصل چهارم: پیش قدم شوید
۱۲۷	فصل هفتم: اصل پنجم: مانند مورچه عمل کنید
۱۴۹	فصل هشتم: اصل ششم: خوب متنفر باشید
۱۷۸	فصل نهم: اصل هفتم: عادلانه بازی نکنید
۲۰۲	فصل دهم: اصل هشتم: متواضع باشید
۲۲۷	فصل یازدهم: اصل نهم: گاهی لازم است دیگران را برنجانیم
۲۴۹	فصل دوازدهم: آشناپندار شدن



## اشخاص آشناپندار

به یاد نمی‌آورم اولین بار چه زمانی دچار این احساس شدم، اما این احساس برایم آشنا بود. دقیق‌تر بگویم؛ یک احساس آشناپنداری<sup>۱</sup> نیرومندی بود که گهگاه به سراغم می‌آمد. گاهی اوقات که مشغول صحبت با کسی بودم؛ حال چه در نقش درمانگر و چه در نقش مشاور یا حتی در یک موقعیت کاری، دچار این احساس می‌شدم و با خود می‌گفتم؛ صبر کن ببینم... من این آدم را پیش از این دیده بودم. سپس سعی می‌کردم به یاد بیاورم که او را کجا دیده‌ام و بعد خیلی زود متوجه می‌شدم که ممکن نیست پیش از این او را جایی دیده باشم. در واقع این احساس، یک پندار یا یک خطای حسی بود. بعد آن را به حساب کم‌خوابی می‌گذاشتم و به کارم ادامه می‌دادم.

اما این تجربه مرتب تکرار می‌شد و هر بار همان احساس به من دست می‌داد. این تجربه مثل این بود که زمان برای یک لحظه متوقف می‌شد و

۱. déjà vu اصطلاح فرانسوی به معنی قبلاً دیده شده است. به معنی این تصور نادرست در فرد است که صحنه، منظره یا موقعیتی در واقع جدید را آشنا می‌پندارد. (فرهنگ روان‌شناسی توصیفی)



صدایی در درونم می‌گفت؛ من او را پیش از این یک جایی دیده بودم. با تکرار این صحنه‌ها کم‌کم کنجکاری من هم بیشتر می‌شد. باید می‌فهمیدم ماجرا از چه قرار است. به این موضوع اعتقاد نداشتم که روح آدمها پس از مرگ به یک بدن دیگر تعلق می‌گیرند، اما گاهی اوقات بعضی افراد آن قدر به نظرم آشنا می‌رسیدند که من یقین می‌کردم آنها را یک جایی دیده‌ام؛ در یک مکان و زمان دیگر. دست‌کم می‌توانم بگویم آنها من را به یاد کسی می‌انداختند که برایم آشنا بود. اما او چه کسی می‌توانست باشد؟

این سؤال ذهنم را مشغول کرده بود، تا اینکه یک روز متوجه نکته‌ای شدم. من به اتفاق چند نفر دیگر درباره‌ی یک قرارداد کاری مشغول گفت‌وگو بودیم، که یک موقعیت خاص پیش آمد. یکی از میان جمع که از طرفین قرارداد بود، گفت که به مسئله مورد بحث ما رسیدگی خواهد کرد و بعد برای کنار آمدن با آن، راه‌حلی پیشنهاد کرد و ما به سراغ موضوع بعدی رفتیم. موضوعی که نظر همه را جلب کرده بود، ایده جالب او بود. اما من دوباره همان احساس را تجربه کردم. از خودم پرسیدم: چرا این قدر آشنا به نظر می‌رسد؟ و بعد متوجه شدم که نه این مرد را جایی دیده‌ام و نه من را به یاد کسی می‌اندازد. به غیر از اینکه درباره‌ی موضوع مورد بحثمان آشنایی مختصری با او پیدا کرده بودم، شناخت دیگری از او نداشتم. احساسی که در آن لحظه داشتم، نه با شخص او ارتباطی داشت، و نه با هیچ فرد دیگری. این احساس به شیوه‌ی رفتار او مربوط می‌شد؛ به روشی که او موقعیت را کنترل و اداره می‌کرد؛ و این همان چیزی بود که دنبالش بودم! آنچه در تمام این مدت آشنا به نظر می‌آمد، کاری بود که او انجام داده بود. درست یک هفته پیش از این ماجرا، شخص دیگری همین کار را کرده بود. به عقب برگشتم. درست است: طرف گفت‌وگوی من در این قرارداد و مردی که او را یک هفته پیش دیده بودم، در موقعیتی مشابه و در برخورد با مشکلی مشابه، دقیقاً به یک شیوه رفتار کرده بودند.

در واقع، آنچه احساس آشناپنداری را در من زنده می‌کرد؛ نه شخص آنها بود و نه ویژگیهای رفتاری‌شان و نه حتی راه‌حل پیشنهادی آنها. این جزئیات در مقابل اصل بزرگ‌تری که در مقابلم پدیدار شده بود، بی‌اهمیت جلوه می‌کرد. احساس آشناپنداری من از درک این نکته ناشی می‌شد که افراد خاصی، در شرایطی ویژه، همواره با شیوه‌ی مخصوصی با مسائل روبه‌رو می‌شدند و آن را حل می‌کردند.

بعد از این ماجرا بود که به خاطرات گذشته‌ام رجوع کردم و راز این ماجرا تا حدی برایم روشن شد. هفته گذشته، من با شخصی روبه‌رو شده بودم که کاری شبیه به همکارم انجام داده بود. این رویارویی پیش از این هم تکرار شده بود و من افراد دیگری را دیده بودم که در چنین موقعیتی همین‌طور عمل کرده بودند؛ گویی تمام این افراد، از جهتی، یک نفر بودند.

اما این نکته جالب موضوع را پیچیده‌تر می‌کند: تمام این افراد خیلی با یکدیگر فرق داشتند. آنها در سوابق خانوادگی، سبک زندگی، شرایط اقتصادی و استعدادهای فردی با یکدیگر تفاوت داشتند؛ اما در شیوه‌ی اداره‌ی زندگی با هم مشترک بودند؛ و این وجه اشتراک همان چیزی بود که من به صورت آشناپنداری تجربه می‌کردم. در واقع من بارها و بارها با یک فرد روبه‌رو نمی‌شدم، بلکه بارها و بارها با یک شیوه عملکرد روبه‌رو می‌شدم؛ شیوه‌ای که با وجود عمق و پیچیدگی چنان ساده و ظریف بود که در عین ظهور مخفی به نظر می‌رسید.

### دریافت شماره‌ی یک

وقتی به رفتار افرادی که از این الگوی رفتاری برخوردار بودند، دقیق‌تر شدم؛ نکته‌ای دیگر برایم روشن شد و آن این بود: تمام این افراد در زندگی موفق بودند.

البته تعریفهای زیادی از موفقیت وجود دارد و من بر آن نیستم که به شما بگویم کدام تعریف را بپذیرید. آنچه می‌خواهم بگویم این است: