



هو  
دستیابی

چگونه از خیال بافی  
دست بکشید، شروع  
کنید و فرمان زندگی را  
خودتان به دست بگیرید

نوشته برنارد راث  
ترجمه سید ساجد متولیان





- ۱۵ ..... مقدمه: گربه‌های چشم‌زرد ★
- ۳۱ ..... هیچ چیز آن طور که شما تصور می‌کنید نیست ۱
- ۶۱ ..... دلایل چرندند ۲
- ۹۱ ..... خلاص شدن ۳
- ۱۳۳ ..... یافتن کمک ۴
- ۱۴۵ ..... همه چیز در انجام دادن خلاصه می‌شود ۵



تا زمانی که افکارم را در قالب واژه‌ها به زبان نیاورده‌ام، چگونه می‌توانم بگویم چه فکری می‌کنم؟

ای. ام. فارستر

زندگی شما معنایی ندارد.

این حرف را به این دلیل نمی‌گویم که به فکر پریدن از بالای نزدیک‌ترین پل بیفتید؛ بلکه، منظورم از این حرف معنایی به مراتب عمیق‌تر است. ابتدا این واقعیت را بپذیریم که معنایی که در آدم‌ها، اشیا و محیط پیرامونمان کشف می‌کنیم نسبی است. این چیزها معنایی ذاتی ندارند. رفتارهای کارآمد و ناکارآمد، هردو، نتیجه انتخاب‌هایی‌اند که افراد بر مبنای معنایی که خلق می‌کنند آنها را برمی‌گزینند. این همچنین به این معناست که ما می‌توانیم دریافت‌های ذهنی‌مان را تغییر دهیم، در دریافت‌های ذهنی‌ای که موجب پسرتمان می‌شوند تجدید نظر کنیم و آنهایی را که کم‌کم می‌کنند بهبود ببخشیم. نگرش شما به زندگی عمیقاً با میل‌تان به موفقیت در هم تنیده است. آدم‌های لاف‌زن فرومایه ممکن است به چیزهایی دست بیابند، اما فرومایه باقی می‌مانند. این اسمش موفقیت نیست. موفقیت انجام دادن کاری است که به آن عشق می‌ورزید و از انجام دادنش خوشحالید.

برای اینکه نحوه فهم بهتر دریافت‌های ذهنی، عواطف و رفتار‌تان را یاد بگیرید، خوب است که به چگونگی تفکر‌تان توجه کنید.

### • شما به هر چیزی معنا می‌دهید

مایک یکی از دانشجویان مقطع تحصیلات تکمیلی کلاس‌م در دانشگاه استنفورد بود

بفهمد چرا تا این حد مجذوب این کار شده است. او قبلاً گزارشگر رادیویی بود، اما هیچ وقت تهیه‌کننده نبود. برای اولین بار در زندگی‌اش، داشت چیزی را می‌ساخت که کاملاً برگرفته از ایده‌های خودش بود، بدون اینکه بر کارش نظارتی وجود داشته باشد. برای او، این پروژه انتخابی جسورانه و شبیه راه‌اندازی کسب‌وکار شخصی‌اش بود.

در حال حاضر کلاس‌م را در یکی از پیشروترین مراکز نوآوری دنیا، مؤسسه طراحی هاسو پلاتنر<sup>۱</sup> در دانشگاه استنفورد، که عموماً دانشکده طراحی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود، برگزار می‌کنم، جایی که مدیر آموزشی آن و یکی از بنیان‌گذارانش هستم. این دانشکده بسیار شهرت یافته است، تاحدی که روزنامه وال استریت ژورنال آن را «جذاب‌ترین برنامه تحصیلات تکمیلی» نامیده است و تعداد دانشجویانی که برای کلاس‌های ما ثبت‌نام می‌کنند بیش از ظرفیت کلاس‌هاست. [۲] دانشکده طراحی به هیچ‌گونه آموزشی خاصی وابسته نیست، هرچند دانشجویان و اعضای هیئت‌علمی را از رشته‌های بسیاری گرد هم آورده است تا فضایی بیافریند که در آن خلاقیت، نوآوری و همکاری پرورانده می‌شود.

کاری که دانشکده طراحی برای دانشجویان می‌کند این است که جهان فکری‌شان را وسعت می‌بخشد، شیوه تفکر «خودکار» و مفروضات ذهنی‌شان را به چالش می‌کشد و انبوه گسترده‌ای از امکاناتی را که در اطرافشان وجود دارد به آنها نشان می‌دهد. ما روی تخته سفید، کاغذهای یادداشت و دستمال‌کاغذی می‌نویسیم. چیزهای مختلفی را امتحان می‌کنیم. شکست می‌خوریم. دوباره تلاش می‌کنیم. این بار شکست‌های بهتری می‌خوریم. کارها را به نحوی که حتی تصورش را هم نمی‌کردیم انجام می‌دهیم و در این فرایند، شناخت بهتری از خودمان و دیگران به دست می‌آوریم.

افراد زیادی که در طول این سال‌ها در دوره طراحی در جامعه حضور یافته‌اند تصدیق

1. Hasso Plattner Institute

2. d.school

کرده‌اند که این دوره به آنها کمک کرده است تا به موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای چشمگیری در زندگی‌شان دست یابند و من بر مبنای مفاهیمی که در این کلاس تدریس می‌کنم به کارم در زمینه برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سرتاسر دنیا ادامه داده‌ام. نیروبخش است که بفهمید اختیارتان درباره چیزهایی که در زندگی به آنها دست می‌یابید بیش از آن چیزی است که همیشه تصور می‌کردید. وقتی از یکی از جنبه‌های زندگی‌تان خشنود نیستید، می‌توانید آن را تغییر دهید! بله، واقعاً می‌توانید. تا به حال دانشجویانم ادوات موسیقی، مبل‌مان، وسایل نقلیه و پوشاک طراحی کرده‌اند و ساخته‌اند. کتاب، شعر و قطعه موسیقی نوشته‌اند. پرواز کرده‌اند و از هواپیماهای مختلفی به پایین پریده‌اند، برنامه‌های استندآپ کمدی اجرا کرده‌اند و خودروهای مسابقه‌ای رانده‌اند. یاد گرفته‌اند چگونه آشپزی کنند، جوشکاری انجام دهند، میله را خم کنند، به زبان‌های جدید حرف بزنند و جان آدم‌ها را نجات دهند. آنها روابطشان را با والدین، خواهر و برادر، و دوستانشان ترمیم کرده‌اند. در مسابقه دوی ماراتن دیده‌اند، ورزشان را کاهش داده‌اند و در بیابان به استقبال خطر رفته‌اند.

یکی از الهام‌بخش‌ترین پروژه‌هایی که شاهدش بودم مربوط به دانشجویی به نام جوئل بود که دو ماه قبل از اینکه پدرش ناگهانی بر اثر عارضه قلبی فوت کند با او آشتی کرد. با اینکه سی سال از آن زمان می‌گذرد، هر وقت جوئل و همسر و فرزندانش را می‌بینم، باز هم اشک شوق در چشمانم حلقه می‌زند.

پدر دانشجوی دیگری به نام سیندی، به علت اینکه در جوانی در تصادف وحشتناکی صدمه دیده بود، برای همیشه راندن موتورسیکلت را برای دخترش ممنوع کرده بود. مسلماً، سیندی تمایل داشت راندن موتورسیکلت را بیاموزد. او تصمیم گرفت موتورسیکلتی بخرد و به عنوان پروژه کلاسی‌اش یاد بگیرد که چگونه آن را براند. ماه‌ها بعد از پایان کلاس، هنگامی که بیل، یکی از استادان طراحی سابق سیندی، جلوی دفتر کارش در پالو آلتو ایستاده بود، سیندی با موتورسیکلت جلواش ظاهر شد و به او پیشنهاد کرد سوار شود تا باهم دوری بزنند. بیل سوار موتور شد، در حالی که گمان می‌کرد