

www.ketab.ir

پرواز ناوج

گی هندریکس
فرناز فرود



سرشناسه: هندریکس، گی Hendricks, Gay
عنوان و نام پدیدآور: پرواز تا اوج: بر ترس پنهان پیروز شوید و زندگی را به سطح بالاتری ببرید/ نویسنده گی هندریکس؛ مترجم فرناز فروود.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای تندیس، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: [۱۹۰] ص: ۵/۲۱×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۰۷۰-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فایا

عنوان اصلی: The big leap: conquer your hidden fear and take life to the next level, 2009.

شناسه افزوده: فروود، فرناز، ۱۳۳۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ BF۶۳۷/م۸۵۸۳۶

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱۸۰۸۰

www.ketab.ir



پرواز تا اوج: بر ترس پنهان پیروز شوید و زندگی را به سطح بالاتری ببرید

نویسنده: گی هندریکس

مترجم: فرناز فروود

چاپ چهارم: پاییز ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۰۷۰-۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

دفتر: تهران، خیابان ولی عصر، رسیده به خیابان استاد مطهری، خیابان حسینی‌راد، پلاک ۱۰ واحد ۲

کتابفروشی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، رسیده به خیابان استاد مطهری، شماره ۱۹۷۷

www.tandispub.com

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۹۲۹۱۷ - ۰۲۱۸۸۹۱۳۸۷۹

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

فهرست

پیش‌گفتار	در باره‌ی نویسنده
یک	آخرین فصل موفقیت نهایی را در ثروت، کار و عشق بردارید تدارک برای پرواز تا اوج تنها مشکل و راه‌حل آن پرواز
دو	برچیدن مبنای مشکل توجه دقیق
سه	تشخیص اوج‌هراسی در زندگی روزانه
چهار	بنای خانه‌های جدید در منطقه‌ی نبوغ چگونه هر لحظه نبوغ خود را بنمایانید

پنج

زیستن در منطقه‌ی نبوغ
استفاده از یادشان نهایی موفقیت برای
شکوفایی عشق، فراوانی و خلاقیت

شش

زیستن در زمان اینشتین
ایجاد زمان برای ابراز کامل نبوغ

هفت

حل مشکل روابط
را گذشتن از اوج هراسی در عشق و قدرشناسی

نتیجه

پیوست

گام‌های کوچک و بزرگ با اوج
ماجرایم در آغاز کارآفرینی

www.ketab.ir

درباره‌ی نویسنده

گی هندریکس^۱ با بیش از سی سال خدمت‌رسانی و پربار در زمینه‌های دگرگونی روابط و درمان‌های جسم – ذهن، یکی از برجسته‌ترین پزشکان روان‌شناس است. دکتر هندریکز در طول حرفه‌ی خود بیش از هشتصد مدیر، از جمله هیئت مدیره‌ی مؤسساتی مانند دل، هیولت پاکارد، موتورلا و ک ال ام^۲ را راهنمایی کرده است. او به همراه همسرش دکتر کیتلین هندریکس^۳ کتاب‌های بسیاری نوشته است که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان از مهرورزی آگاهانه^۴، بازرگان عارف^۵ و آخرین کتاب‌شان به نام پنج آرزو^۶ نام برد که در فهرست کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز جا گرفته و به هفده زبان ترجمه شده است.

1. Gay Hendricks

2. Dell, Hewlett- Packard, Motorola, and KLM

3. Kathlyn Hendricks

4. Conscious Loving

5. Corporate Mystic

6. Five Wishes

دکتر هندریکز در روان‌شناسی مشاوره از دانشگاه استنفورد^۱ دکتر گرفت و پس از بیست و یک سال استادی در دانشگاه کلرادو^۲، مؤسسه‌ی هندریکس^۳ را بنا نهاد. این مؤسسه سمینارهای گوناگونی در آمریکای شمالی، آسیا و اروپا برگزار می‌کند. او همچنین بنیان‌گذار مرکز یادگیری مجازی جدید برای دگرگونی^۴ در دانشگاه روشن‌گری^۵ است.

www.ketab.ir

1. Stanford

2. Colorado

3. Hendricks Institute

4. New Virtual Learning Center for Transformation

5. Illumination

پیش‌گفتار

آخرین نسخه فکیت نهایی را
در ثروت، کار و عشق بردارید

من این مشکل را اوج‌هراسی^۱ می‌خوانم و کسی را ندیده‌ام که کم و بیش از آن ضربه نخورده باشد. حتی اگر امروز بسیار موفق هستید، قول می‌دهم باز هم اوج‌هراسی خاص شما مانع از آن می‌شود که به امکان و توان حقیقی‌تان دست یابید. درواقع، هرچه موفق‌تر شوید، تشخیص و حل اوج‌هراسی ضروری‌تر می‌شود. اگر سد اوج‌هراسی را از پیش راه برندارید، شما را تا روز مرگ عقب‌نگه خواهد داشت. می‌دانم شاید این حرف‌ها خیلی صریح به‌نظر برسد، اما اگر جای‌مان عوض می‌شد، دوست داشتم شما هم به همین صراحت با من حرف بزنید.

پیش از این هم دل به دریا زده‌ام و با بسیاری از افراد موفق با همین صراحت حرف زده‌ام؛ نه برای حق مشاوره‌ای که به من می‌پرداختند، بلکه بخشی از رسالت من در زندگی این است که به آدم‌ها کمک کنم نهایت استفاده را از توان‌شان ببرند. مایکل دل^۱ بنیان‌گذار کامپیوتر دل و یکی از جوان‌ترین میلیاردرهای خودساخته در تاریخ، از باهوش‌ترین کسانی‌ست که دیده‌ام. در دهه‌ی نود که این شرکت رشد بسیار سریعی داشت، راهنمای او و دیگر اعضای گروهش بودم. جذاب‌ترین ویژگی مایکل از نظر من، استقبال او از یادگیری‌ست. بسیاری از مدیران رده‌بالایی که می‌شناسم، به‌شدت حالت دفاعی و نیازی عمیق به این داشتند که همیشه حق با آن‌ها باشد. مایکل این طور نیست. در برابر آموزش‌های تازه مقاومت نمی‌کند. او این ویژگی متعارف بسیاری از مدیران را ندارد که در برابر تغییر مقاومت کند و به همان کارهایی ادامه دهد که مشخص شده مفید نیستند. مایکل از هر فرصتی برای استقبال می‌کند و موفقیت چشمگیر او گواه قدرت این دیدگاه است. دوست دارم شما نیز در اکتشافاتی که با هم در این کتاب داریم، همین‌گونه پذیرای یادگیری باشید.

این استعداد در مایکل دل، ذاتی نیست؛ در هیچ‌کدام نیست. برای رسیدن به آن درجه از پذیرش و مقاومت نداشتن در برابر یادگیری، باید با همان پشتکاری تلاش کنیم که یک قهرمان اسکی یا استاد ویولن سل تلاش می‌کند. برای جهش‌هایی مانند مایکل دل، باید مهارت خاصی را تمرین کنیم. آن مهارت، این است که نقطه‌ی اوج خودمان را، در هر جا و هر وقت که با آن روبه‌رو شویم، تشخیص دهیم و از مرز آن بگذریم. این مهارت را بی‌وقفه در این کتاب، پرورش خواهیم داد. مایکل و دیگران، اکنون می‌دانند اوج هر اسی تنها مسئله‌ای‌ست که باید حل کنند. آن‌ها خود را به حل این مسئله و پرواز تا اوج متعهد کرده‌اند. نتایج، نشانگر این تعهد هستند.

در مسیر رسیدن به منطقه‌ی نبوغ، همه‌ی آن‌ها همان راز دگرگون‌کننده‌ای را آموخته‌اند که شما در این کتاب می‌آموزید: سقف شیشه‌ای بالای سرشان و کارهایشان فقط به دلیل یک مشکل در آن جا بود؛ مانعی که از آن اطلاع نداشتند. با دیدن آن مشکل و چگونگی حل کردن آن آزاد شدند تا از موفقیت عادی بگذرند و به سطحی تازه و فوق‌العاده از وفور، عشق و خلاقیت در زندگی برسند.

با درک این تنها مشکل و راه‌حل آن، فقط ارزش خالص دارایی‌تان را افزایش نمی‌دهید، بلکه می‌توانید در عشقی که احساس و خلاقیتی که ابراز می‌کنید، به پیشرفت‌ی بسیار بزرگ دست یابید. به این دلیل به این نکته اشاره می‌کنم که یاد گرفته‌ام رشد مداوم عناصر برخاسته از «دل و جان» زندگی - مانند عشق و خلاقیت - هم‌تراز نگه داشتن آن‌ها با سطح موفقیت مادی، بسیار مهم است. معنی ندارد به شما بگویم تا سطحی از موفقیت مادی اوج بگیرید که روابط‌تان، علاقه به خودتان و به شما برگشتمه‌ی خلاقیت‌تان از بین برود. آدم‌های بسیاری مرتکب این اشتباه شده‌اند و به نتایجی ناخوشایند رسیده‌اند. بهترین حالت زندگی هنگامی است که عشق، پول و خلاقیت هماهنگ با هم رشد کنند.

در این کتاب می‌خواهم بی‌واسطه با شما حرف بزنم؛ درست مانند این که رو در رو جلویم نشسته باشید. شاید شما را شخصاً نشناسم، اما بنا بر تجربه‌ی سال‌ها مشاوره، باور دارم خیلی چیزها در باره‌ی تان می‌دانم. فکر می‌کنم توانی بسیار بزرگ و محقق نشده را در وجودتان حس می‌کنید؛ یعنی سطح بالایی از موفقیت که می‌دانید می‌توانید به دستش آورید. همچنین فکر می‌کنم نگران هستید نتوانید به آن موفقیت نهایی که می‌بینید، می‌چشید و لمس می‌کنید، دست یابید. اگر چنین احساسی دارید، شاید در آستانه‌ی بزرگ‌ترین فرصت زندگی‌تان باشید؛ به کشف نکته‌ای نزدیک هستید که مانع میان شما و موفقیت نهایی‌تان را برمی‌دارد. من می‌توانم این قول را به شما بدهم، زیرا مدت‌ها پیش از آن که برای رشد فراوانی، عشق و خلاقیت به دیگران کمک کنم، برای خودم بسیار مفید بوده‌ام. از لحظه‌ی

آن کشف تاکنون - با استفاده از روشی که در این کتاب شرح می‌دهم - همه‌ی آرزوها و رؤیاهایم را محقق کرده‌ام.

لحظه‌ی کشف

کشف نخست من در آغاز حرفه‌ام رخ داد. در آن هنگام در دانشگاه استنفورد روان‌شناس پژوهشگر بودم و آن‌جا بود که متوجه نخستین جرقه‌های شناختی شدم که زندگی‌ام را دگرگون کرد. ببینید آن روز چه شد:

تازه به دوفتور برگشته بودم. با دوستم ناهار خورده بودم و یک ساعت از گفت‌وگو درباره‌ی برنامه‌های مشترکمان لذت برده بودم. کارم خوب پیش می‌رفت و از روابطم خشنود بودم. خیلی تکیه دادم، به دست و پایم کشش دادم و نفسی عمیق از سر رضایت کشیدم. احساس خیلی خوبی داشتم، اما ناگهان و به فاصله‌ی چند ثانیه، دیدم نگران دخترم آماندا هستم که برای شرکت در برنامه‌ی تابستانی مورد علاقه‌اش به شهری دیگر رفته بود. تصور ناراحت‌کننده پشت سر هم به ذهنم می‌آمد: آماندا تنها در خوابگاه نشسته، آماندا دور از خانه احساس تنهایی و ناراحتی می‌کند، بچه‌های دیگر آماندا را اذیت می‌کنند. درحالی‌که ذهنم به این تصویرپردازی ادامه می‌داد، شادی درونی، بدنم را ترک کرد. با این فکر که شاید اتفاق بدی افتاده باشد، گوشی را برداشتم و به خوابگاه محل اقامت دخترم تلفن کردم. سرپرست خوابگاه به من گفت حال آماندا خوب است و درست همان موقع از پنجره او را می‌بیند که با چند دختر دیگر فوتبال بازی می‌کنند.

آن سرپرست با مهربانی به من گفت نگرانی پدرها و مادرها برای فرزندان دور از خانه طبیعی‌ست و آن روز من سومین والدی هستم که با این نگرانی‌ها به آن‌ها

زنگ زده‌ام. با تعجب گفتم: «واقعاً؟ فکر می‌کنید چرا؟» او خنده‌ای کرد و گفت: «متوجه نیستید چه قدر دل‌تان برای دخترتان تنگ شده است و در نتیجه فکر می‌کنید باید مشکلی داشته باشد. اضافه بر این، احتمالاً خودتان هم زمانی دور از خانه بوده‌اید و تنهایی و ناراحتی را تجربه کرده‌اید. بنابراین فکر می‌کنید، حتماً او هم همان تجربه را دارد.»

تشکر کردم و گوشی را گذاشتم. کمی احساس حماقت می‌کردم، اما در ضمن می‌دانستم که اتفاق مهمی افتاده است. همان‌جا نشستم و به این موضوع فکر کردم: «چه طور شد از آن احساس خشنودی، ناگهان به ایجاد این تصاویر دردناک کشیده شدم؟» عجب! علت را فهمیدم: من آن تصاویر دردناک را ایجاد کردم، چون خوشحال بودم! بخشی از من می‌ترسید مدتی طولانی از انرژی مثبت لذت ببرد. وقتی به اوج احساس مثبتی که می‌توانستم تحمل کنم، می‌رسیدم ردیفی از افکار ناخوشایند ایجاد می‌کردم تا منقبض کنم. افکاری شکل می‌دادم که بی‌تردید مرا به حالتی برمی‌گرداندند که برآم‌آشنا تر بود: حالی نه‌چندان خوب. نگرانی درباره‌ی فرزندان دور از خانه، شش در دسترس برای ناراحتی‌ست، اما می‌دانستم اگر آن افکار خاص نگران‌کننده ساخته بودم، رشته افکار دیگری را پدید می‌آوردم تا شادی‌ام فروکش کند.

به یاد دارم با به‌کارگیری این شناخت در زمینه‌های گوناگون زندگی‌ام – مانند روابط و سلامت – از شادی در پوست نمی‌گنجیدم. پس از آن‌که الگو را دیدم، کارکرد آن برایم روشن شد: برای دوره‌ای، از هماهنگی در روابطم لذت می‌بردم و سپس جریان ارتباط را با عیب‌جویی یا آغاز جر و بحث، قطع می‌کردم. اوج هراسی حتی در عادات غذا خوردنم هم خود را نشان می‌داد: غذای سالم می‌خوردم، خوب ورزش می‌کردم و چند روز پشت سر هم احساس رضایت کامل داشتم. سپس تعطیلات آخر هفته به پرخوری و دیر خوابیدن رو می‌آوردم و در نتیجه احساس کسالت و رخوت می‌کردم. الگویی ساده بود. از یک دوره حال خیلی خوب لذت ببر، سپس کاری کن که همه‌چیز به هم بخورد. آن‌گاه متوجه شدم

همین الگو بیش‌تر مردم را در اختیار دارد. ما آدم‌ها از یک دوره آرامش برخوردار می‌شویم و لذت می‌بریم و سپس ناگهان خود را غرق جنگ و دعوا می‌کنیم؛ یک دوره توسعه‌ی اقتصادی ایجاد می‌کنیم و سپس در رکود فرو می‌رویم. هر جا نگاه می‌کردم، گواه این الگو را می‌دیدم. سرانجام اسب‌های وحشی تخیل‌م را مهار کردم و بر آن گام‌های اساسی متمرکز شدم که نقطه‌ی شروع هر پژوهشی‌ست: شرح مسئله‌ای که باید حل شود و سؤالاتی که باید پاسخ داده شوند.

مسئله: تحمل محدودی برای خوشحالی دارم. وقتی به نقطه اوجم می‌رسم، افکاری ایجاد می‌کنم تا حالم بد شود؛ اما این مشکل، بزرگ‌تر از فقط احساس‌های درونی‌ام است: به‌نظر می‌رسد گنجایش من برای یک زندگی خوب همه‌جانبه، محدود است. وقتی به نقطه اوجم می‌رسم کاری می‌کنم که پیشروی مثبتم متوقف شود. با همسر من دعوا می‌کنم، برای خودم تعهد مالی ایجاد می‌کنم یا کاری می‌کنم که مرا پایین بیاورد. در نهایت گنجایش محدودم بگنجم.

مسئله، بسیار بزرگ‌تر از تعبیر کوچکی که آن داشتم، به‌نظر می‌رسید. گونه‌ی بشر طی هزاران سال تلاش و تقلا، به درد و ناامیدی عبادت کرده است. ما می‌دانیم چگونه بدحال باشیم. میلیون‌ها ارتباط عصبی خاص ثبت درد داریم و بخش گسترده‌ای در مرکز بدنمان به احساس ترس اختصاص دارد. بی‌تردید، نقاط لذت هم در جاهای مختلف داریم، اما سازوکارهای حال خوش طبیعی و مستمر در کجا هستند؟ متوجه شدم پرورش توان برخورداری از حال خوش و رفاه برای مدتی قابل توجه، در ما بسیار جدید است.

نخستین سؤالی که می‌خواستم پاسخ دهم، این بود:

چگونه می‌توانم خشنودی درونی‌ام را افزایش دهم؟

سپس سؤال‌های بهتری به فکرم رسیدند:

اگر بتوانم رفتارهایی را کنار بگذارم که جلوی جریان انرژی مثبت را می گیرند، آیا می توانم یاد بگیرم همیشه پرنشاط باشم؟ می توانم اجازه دهم همیشه وضع زندگی ام خوب باشد؟ می توانم همیشه در روابطم هماهنگ و صمیمی عمل کنم؟

آیا گونه‌ی ما می تواند در امواج گسترنده‌ی آرامش و رفاه زندگی کند و از الگوی تخریب وضعیت خوب، رها باشد؟

زندگی ام را مدیون این سؤال ها می دانم. در فرآیند پاسخ دهی به آنها، توانستم زندگی ای برای خود درست کنم که برایم در حد رؤیا بود و اضافه بر آن، به افراد بسیاری کمک کردم تا آن ها نیز رؤیاهایشان را برآورده کنند. این کشف مرا از یک زندگی عالی، خارج و به درون آفتاب خارق العاده و ورای تصورم پرتاب کرد. ما فرزندان خوشبختی داریم، در خانه ای زندگی می کنیم که خیلی دوستش داریم و من مدت ها است جز کارهای دلخواهم انجام نداده ام. حتی یادم نمی آید انجام کار با بی میلی چه حسی دارد. اگر هریک یا همه‌ی این شرایط برای تان دلپذیر است، کتابی که در دست دارید، روش ایجاد این شرایط را به شما نشان می دهد.