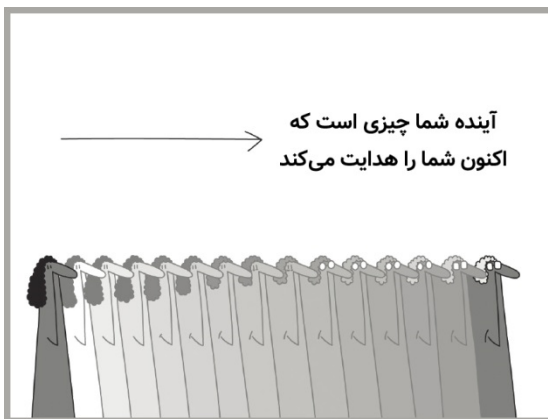


## حقیقت اول

آینده شما اکنون شما را هدایت می‌کند



*این بیهوده است که چون عامل مشاوره دهنده را نمی‌بینیم فکر کنیم که هدف وجود ندارد.*

ارسطو

ارسطوی فیلسوف باور دارد که درک طبیعت علت و معلولی برای بررسی موفق جهان اطراف ما امری حیاتی است. در یکی از بهترین دیالوگهای افلاطون با نام پائندو یا در مورد روح، افلاطون می‌گوید که تحقیق در مورد طبیعت شامل بررسی در مورد علت‌های هر چیزی است: چرا هر چیزی به وجود می‌آید، چرا از وجود تهی می‌شود و چرا وجود دارد.

ارسطو چیزی که امروزه به چهار علت شناخته می‌شود را فرموله کرده تا نشان دهد که دنیا چگونه کار می‌کند. چهارمین علتی که او به آن اشاره دارد علت اصلی نام دارد که به گفته او انتها نام دارد و همه چیز محض رضای آن آخرین چیز است که انجام می‌گیرد.

تمام رفتارها در انتها شکل می‌گیرند.

علت نهایی مبتنی بر غایت‌شناسی است. کلمه تلوس به معنی انتها یا علت هر چیز است. طبق غایت‌شناسی تمام رفتارهای انسان بر اساس هدف یا آینده که در حقیقت به نوعی انتها است شکل می‌گیرند. هدف یا انتها علت رفتارها است. به عنوان مثال، سلامت انتهای پیاده روی، وزن کم کردن، مراجعه به دکتر و خوردن غذاهای سالم است.

ارسطو علت اصلی را به این دلیل استفاده کرده است که تفاوت بین انسان و دیگر اشکال حیات را نشان دهد. حرکات حیوانات واکنشی و غریزی است و در اثر محرکهای محیط ایجاد می‌گردد. اما انسان موجودی آگاه است و به دلایل متعددی می‌تواند اعمال و رفتارهایش را بر اساس نتیجه و هدف دلخواه تنظیم نماید.

برای ارسطو تمام اقدامات آگاهانه انسان هدفدار است و بر اساس هدف یا نهائیتی است که انسان به دنبال آن است. ما می‌توانیم اهدافمان را انتخاب نماییم و سپس رفتارهایمان را بر اساس اهدافمان مشخص کنیم. در حقیقت اهداف ما دلیل کارهایی که ما می‌کنیم هستند.

هر اقدام آگاهانه برای رسیدن به هدفی است. به عنوان مثال آیا یک خانه بر اساس شانس ساخته می‌شود یا به دلیل مشخصی احداث می‌شود؟ علاوه بر این چگونه ممکن است بدون هیچگونه نقشه‌ای بدانیم که چه مواد و فرایندهایی باید دنبال شود تا خانه ساخته شود؟ هدف از ساخت خانه چیست؟ آیا این خانه برای یک خانواده بزرگ ساخته شده است یا برای یک خانواده کوچک؟ آیا هدف از ساخت خانه زندگی کردن خانواده است یا برای استقرار یک تیم کاری است؟

آیا شما به صورت تصادفی چوبها را روی هم می‌گذارید تا خانه ساخته شود یا با یک نقشه مشخص این کار را می‌کنید؟ آیا یک ساعت رولکس تصادفی ساخته می‌شود یا هدفی در ساخت آن وجود دارد؟ چگونه است که افراد کتاب می‌نویسند، دانشگاه می‌روند، کسب و کاری را راه اندازی می‌کنند یا دوچرخه سواری می‌کنند؟ آیا اینها به صورت کاملاً تصادفی صورت می‌گیرد یا با هدف خاصی انجام می‌شود؟

آیا انجام این کارها برای رسیدن به هدف خاصی نیست؟

آیا طبق گفته کاوی این ابتدا تصویر ذهنی نیست که ابتدا برای انجام این کارها ساخته می‌شود و سپس این کارها به حالت فیزیکی صورت می‌گیرد؟

هر خلاقیتی که شما از انسانها می‌بینید نتیجه طرحی هوشمندانه است به این صورت که فردی ایده‌ای برای خلق چیزی دارد و سپس این ایده را به شکل فیزیکی در می‌آورد. هر چیزی که شما می‌بینید طرحی هوشمندانه است.

لباسهایی که می‌پوشید و حتی کتابی که می‌خوانید از یک ایده شروع شده‌اند. در مورد همین کتابی که در دست شماست باید بگویم که ابتدا من ساختار کتاب را طراحی کردم و سپس کلمات را در داخل صفحات نوشتم. کتاب زمانی تمام شد که من احساس کردم که آنچه نوشته‌ام بر اساس دیدگاه من است. هیچکدام از این فرایندها به صورت تصادفی شکل نگرفته است و این‌گونه نبوده است که من صبح بیدار شوم و کتاب جلوی چشمانم حاضر باشد. ایده‌ها و ساختار این کتاب در حقیقت بیانگر این است که افکار بهم ریخته، تحقیقات گسرنده و داستانهای مختلف به شکلی ساختارمند و هدفمند طراحی شده‌اند تا در قالب متنی که یکسان و بهم پیوسته است ارائه گردد.

خلاقیت زمانی رخ می‌دهد که بتوانید به مواد خام به هم ریخته نظم دهید. به عنوان مثال یک میز چیزی نیست جز سازماندهی منظم به قطعه چوبهایی که به صورت نامنظم در یک کارگاه روی هم تلمبار شده بوده‌اند. در مورد میز می‌توانید دقیقاً موضوع را متوجه شوید زیرا ماده اولیه میز چوبی در حقیقت تنه درختان است که پس از قطع و تراشیده شدن به شکل الوار درآمده است. سپس بعد از طراحی این الوار با دقت و اندازه‌های مختلف کنار هم چیده شده‌اند تا به شکل میز درآیند. طبق گفته رالف والدو امرسون افراد با آگاهی کم به شانس اعتقاد دارند در حالیکه افراد آگاه به علت و معلول معتقد هستند.

این موضوع یک سوال اساسی را ایجاد می‌کند که باید من و شما بتوانیم جواب دهیم و آن هم این است که آیا باور داریم که زندگی شانس است یا قابلیت طراحی و برنامه ریزی دارد؟

آیا شما باور دارید که رفتارها و وضعیت شما شانس است یا تحت تاثیر چیزی است و می‌توانید آنها را مشخص نمایید.

من اخیراً این سوال را از همسرم پرسیدم و با اشاره به کلاه بیس بالی که بر سرش گذاشته بود از او سوال کردم که آیا این کلاه بیس بال شانس روی سرت گذاشته شده است یا یک هدف آگاهانه در انجام این کار وجود داشته است؟ همسرم جواب داد: من واقعاً به این موضوع فکر نکردم. داشتم خانه را تمیز می‌کردم که این کلاه را دیدم و آن را روی سرم گذاشتم تا بتوانم موهایم را از روی صورتم جمع کنم.

اما این کلاه شانس روی سر تو نشسته است یا خودت این کلاه را روی سرت گذاشتی؟ آیا حتی کسری از ثانیه بوده است که تو فکر کنی که این گذاشتن کلاه بر روی سرت بهتر از رها کردن آن در گوشه‌ای از اتاق است یا خیر؟ بله او این کار را کرده بود اما این کار بیشتر اتوماتیک انجام شده بود تا اینکه بخواهد مبتنی بر تفکر باشد.

خوب اگر می‌خواستی که این کلاه روی سرت باشد آیا خود کلاه می‌آمد روی سرت بنشیند؟

جواب قطعاً نه است. هر رفتاری حتی رفتارهای بسیار کوچک و عمدتاً ناخودآگاه برای رسیدن به هدفی انجام می‌گیرند. پیتز تیل که یکی از میلیاردهای جهان است می‌گوید اگر شما باور دارید که زندگی مجموعه‌ای از رخدادهای اتفاقی و شانس است پس چرا این کتاب را می‌خوانید؟ سپس می‌گوید:

شما می‌توانید آینده خود را به صورت امری مشخص و قطعی در نظر بگیرید و یا اینکه آن را امری نامعلوم بدانید. اما تفاوت این است که وقتی امری را قطعی و مشخص می‌دانید برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید و سعی می‌کنید با برنامه ریزی آن را شکل دهید. در حالی که اگر آنها را امری تصادفی و نامشخص در نظر بگیرید هیچ تلاشی نمی‌کنید و در نهایت هم تسلیم می‌شوید.

طبق نظر تیل نسبت به آینده دو نگرش معین و نامعین وجود دارد:

نگرش نامعین به آینده می‌تواند کارکردهای نامناسب دنیای امروز را نشان دهد و در نتیجه هر اتفاقی که برای افرادی که این دیدگاه را دارند رخ می‌دهد به راحتی آن را به بی‌برنامگی دنیا نسبت می‌دهند. در حالی که کسانی که با دیدگاه معین به آینده نگاه می‌کنند می‌توانند به راحتی دلایل و عواملی که سبب ایجاد اتفاقات می‌شود را بررسی کرده و راهکاری برای آن ایجاد نمایند.

در دنیای مدرن امروزه تلاش زیادی شده است که تغییر دیدگاه از حالت نامعین به حالت معین در مورد آینده ایجاد گردد و به همین دلیل نیز موضوع ایجاد طراحی هوشمندانه و مشخص کردن هدف ارائه شده است. اما هنوز هم باور عمومی در بین افراد زیادی این است که شما نمی‌توانید زندگی خود و نتایجی که ایجاد می‌شود را دنبال نمایید و در نتیجه شما باید آنها را فراموش کرده یا نادیده بگیرید.

اما باید گفت که بیان فراموش کردن هدف واقعاً غیرصادقانه است و نویسندگانی که این موضوع را مطرح می‌کنند خودشان این کار را انجام نمی‌دهند. باید گفت که زندگی بدون داشتن هدف و دنبال کردن نتیجه تقریباً غیر ممکن است.

به عنوان مثال جیمز کلیبر را در نظر بگیرید که در کتابش با نام عادات اتمیک می‌گوید که ما باید تنظیم کردن هدف را فراموش کرده و فکر کردن طولانی مدت واقعی، در حقیقت تفکر بدون هدف است. اما زمانی که مستقیماً از او سوال شد او در نهایت اعتراف کرد که هدف، محرک فعالیت انسانها است. لویس هوز در پادکست مدرسه بزرگان از او پرسید پنج عادت روزانه شما که قابل مذاکره نیست چیست؟ و کلیبر مستقیماً جواب داد که خوب این عاداتها به اهداف شما بستگی دارد. و سپس بعضی از عاداتهای شخصی‌اش را بیان کرد. او بعدها نوشت که اگر شما آگاهانه به اهداف خود فکر کنید و از آنها مراقبت نمایید می‌توانید بر روی فرایندهای زندگی خود تسلط داشته باشید.

زمانی که رفتارها بر منبای هدفی باشد آگاهانه‌تر خواهند شد.

انیشتین می‌گوید: حماقت یعنی اینکه کاری را بارها و بارها انجام دهید و منتظر نتیجه متفاوتی باشید. اگر شما نتایج را کاملاً نادیده گرفته و فرایند خود را ادامه دهید چگونه می‌توانید متوجه شوید که فرایند شما کارایی دارد یا خیر؟ قطعاً نمی‌توانید.



حتی وارد شدن در جریان کار نیز نیاز به داشتن اهداف کاملاً مشخص دارد. همانگونه که میخالی زیکزنت میخالی که متخصص وارد شدن در جریان کار است می‌گوید:

جریان کار زمانی اتفاق می‌افتد که یک نفر وارد مرحله انجام کاری با هدف مشخص می‌شود. این اهداف سبب می‌شوند که رفتارهای انسان جهت مشخصی داشته باشند.

بدون داشتن اهداف مشخص، وارد شدن در جریان کار بسیار سخت خواهد بود زیرا اهداف هستند که مشخص می‌کنند شخص بر روی چه چیزی تمرکز نماید. اگر شما هدف مشخصی برای روز خود نداشته باشید چگونه می‌توانید مشخص نمایید که بر روی چه چیزی تمرکز کنید؟

اهداف مشخص در حقیقت محرک وارد شدن به جریان کار هستند. همانگونه که استیون کوترلر که متخصص وارد شدن در جریان کار است می‌گوید: چیزی که

حیاتی است این است که ما دقیقاً بدانیم الان چه کاری می‌کنیم و بعد از آن چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم. در این حالت است که می‌توانیم بر روی زمان حال تمرکز کنیم.

اهداف محدودیت‌هایی ایجاد می‌کنند که ما را هدایت می‌کنند. وارد شدن در جریان کار زمانی که شما هدف بزرگی را به بخش‌های کوچکتر تقسیم می‌کنید رخ می‌دهد. اگر شما مربی یک تیم فوتبال باشید باید به جای اینکه صرفاً بر روی برنده شدن در مسابقات فکر کنید هدف خود را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم نمایید تا بتوانید برای هر بازیکن هدف مشخص را تعیین نمایید. در این حالت به جای اینکه شما بازی را برنده شوید تلاش می‌کنید که ابتدا به بخش‌های کوچکتر که مشخص کرده‌اید برسید و در نهایت به دستیابی به تمام اهداف کوچک هدف بزرگ شما که برنده شدن است نیز محقق می‌شود.

تمرکز بر هدفی که پیش روی شماست و انجام کارها به صورت مکرر و دانستن اینکه این مراحل، مراحل کلیدی برای رسیدن و هدف و برنده شدن در بازی است سبب می‌شود که شما در کار خود حرفه‌ای شوید.

اگر شما نویسنده باشید به جای اینکه بر روی تمام کردن کتاب تمرکز نمایید می‌توانید هدف خود را به تمام کردن فصول کتاب، تمام کردن یک صفحه و تمام کردن یک پاراگراف خرد کنید.

برای اینکه بتوانید در جریان کار قرار بگیرید مهم است که در هر زمانی روی یک هدف تمرکز کنید. انجام چند کار سبب بر هم خوردن حالت وارد شدن در جریان کار شود. به عنوان مثال زمانی که هم صحبت می‌کنید و هم ایمیل‌های خود را چک می‌کنید یعنی اینکه دو هدف را دنبال می‌کنید و در این حالت نمی‌توانید وارد جریان کار شوید.

حقیقت در مورد انسانها این است که رفتار همه انسانها با اهدافشان شکل می‌گیرد. فرانکل بر این باور است که این حقیقت‌ناهایی است. او می‌گوید این ویژگی

انسان است که می‌تواند با نگاه کردن به هدف به زندگی ادامه دهد و در حقیقت این همان چیزی است که انسان را در لحظات سخت حفظ کرده و زنده نگه می‌دارد. هر عمل انسان حتی گذاشتن کلاه بر سر توسط همسر من هم یک عمل مبتنی بر یک هدف است. بسیاری از اهداف صرفاً بر اساس محرکهای محیط یا بر اساس شرایط انتخاب می‌شوند. اما هرچقدر بیشتر شما بر روی اقدامات، اهداف و رفتارهای خود بیشتر فکر کنید کارهایتان آگاهانه‌تر خواهد بود. حقیقت اول این است که آینده شما اکنون شما را هدایت می‌کند. انسان‌ها به اندازه‌ای با شعور هستند که در مورد اهدافی که زندگی آنها را هدایت می‌کند صادق بوده و با آگاهی اقدامات خود را انتخاب نمایند.



## حقیقت دوم

آینده شما متفاوت از چیزی است که شما انتظار دارید



*انسانها کارهایی را انجام می‌دهند چون فکر می‌کنند این کار تغییر چندان در طول زمان نخواهد کرد. شخصی که الان هستید مانند تمام اشخاصی که قبلاً بوده‌اید ماهیت ناپایدار دارد.*

دکتر دانیل گیلبرت

دکتر دانیل گیلبرت روان‌شناس دانشگاه‌هاروارد است که برای مدت 20 سال بر روی موضوع خود آینده کار کرده است. او در سال 2006 کتابی با نام سرخوردن بر روی شادی چاپ کرد و در آن توضیح داد که چگونه مردم در تصور آینده و بویژه در مورد اینکه چه چیزی آنها را شاد خواهد کرد ضعیف عمل می‌کنند. در سال 2014 او یک سخنرانی در برنامه TED با عنوان روان‌شناسی خود آینده ارائه کرد. گیلبرت روشی منحصر بفرد در شناخت اشتباهات افراد درباره تفکر به آینده خودشان داشت. او با این جمله شروع می‌کرد که به ده سال آینده ات فکر کن. آیا فکر می‌کنی شخصی که امروز هستی دقیقاً همان تصویری است که ده سال پیش در مورد آن داشتی؟

و سپس افراد با توجه به وضعیت اجتماعی، محل زندگی و اهدافی که دنبال کرده بودند بلافاصله متوجه می‌شدند که در طی ده سال گذشته چه تغییرات شگرفی کرده‌اند.

علايق آنها تفاوت کرده بودند.

دیدگاهها، ارزشها و شرایط شان عوض شده بودند.

تمرکز و اهداف آنها متفاوت شده بودند.

در بسیاری از حالات چیزهایی که ده سال پیش برای آنها مهم شده بود با چیزی که امروز برای آنها مهم بود ارتباط چندانی نداشتند.

گیلبرت پس از اینکه به افراد تفاوت‌های موجود بین وضعیت کنونی و ده سال پیش را نشان می‌داد از آنها در مورد خود آینده شان سوال می‌کرد و می‌پرسید: آیا فکر می‌کنید که ده سال آینده چه تفاوت‌هایی با امروز خود خواهید داشت؟

افراد با وجود اینکه تغییرات زیادی در طی ده سال گذشته در خود دیده بودند باز هم فرض می‌کردند که در طی ده سال آینده چندان تغییراتی نخواهند کرد. گیلبرت این‌گونه توضیح می‌دهد که:

افراد در هر سنی تغییراتی که ممکن است در ده سال آینده داشته باشند را دست کم می‌گیرند. و این تغییرات صرفاً در مورد باورها و شخصیت نیست. شما می‌توانید در مورد چیزهایی که دوست دارید و چیزهایی که دوست ندارند سوال بپرسید. به عنوان مثال از آنها بپرسید که نام بهترین دوست شما در ده سال آینده چه خواهد بود، تعطیلات مورد علاقه شما چه خواهد بود، سرگرمی مورد علاقه شما چه خواهد بود و چه نوع موسیقی را گوش خواهید کرد. و برای اینکه میزان این تاثیر را درک کنید باید بگویم که میزان تغییری که یک فرد 18 ساله در بازه ده ساله انتظار دارد به همان اندازه‌ای است که یک فرد 50 ساله انتظار دارد.

افراد دوست دارند این‌گونه تصور کنند که چیزی که الان هستند در حقیقت تصویر نهایی آنهاست و دیگر تغییر چندانی نمی‌کند. ما فکر می‌کنیم کسی که الان

هستیم شخصی واقعی و حقیقی است و همیشه همین شخص خواهیم ماند. و اگر خیلی منطقی بخواهیم فکر کنیم شاید فکر کنیم که تنها درصد کمی تغییر خواهیم داشت. فکر می‌کنیم وضعیت کنونی ما واقعیت ما است.

روان‌شناسان این مورد را توهم پایان تاریخ می‌نامند. این باور یعنی اینکه شما اساساً فکر می‌کنید تغییر مربوط به گذشته است اما در آینده تغییرات زیادی رخ نخواهد داد. این موضوع کاملاً طبیعی است که فکر کنید خود آینده شما چندان تغییری نخواهد کرد و شبیه خود کنونی شما خواهد بود. گیلبرت توضیح می‌دهد که یکی از دلایل اصلی برای وجود چنین تفکری این است که ما به خاطر سپردن را راحت انجام می‌دهیم اما در تجسم کردن مشکل دارید. و در ادامه توضیح می‌دهد که:

بسیاری از ما می‌توانیم به راحتی به خاطر بیاوریم که ده سال پیش در چه وضعیتی بوده‌ایم اما این که تصور کنیم در آینده چه کسی خواهیم بود سخت است زیرا ما در تصور کردن مشکا داریم و فکر نمی‌کنیم که تغییراتی در آینده هم رخ خواهد داد. متاسفم که این نکته را بگویم اما واقعیت این است که وقتی افراد می‌گویند که نمی‌توانم این موضوع را تصور کنم در حقیقت در مورد ناتوانی خود در مورد قدرت تصویر سازی و تجسم صحبت می‌کنند نه در مورد ناتوانی در درک وضعیتی که توضیح می‌دهند. اصطلاح دیگری که در مورد باور در مورد اینکه خود کنونی و خود آینده شما اساساً یکی است چیزی است که دکتر کارول دوپک آن را ذهنیت ثابت می‌نامد. طبق گفته دکتر دوپک:

در ذهنیت ثابت، افراد بر این باورند که ویژگیهای اساسی آنها مانند هوش یا استعداد آنها ویژگیهایی ثابت و غیرقابل تغییر هستند. آنها زمانشان را برای این صرف می‌کنند که صرفاً همان هوش یا استعداد را حفظ کنند و چندان به دنبال توسعه آن نیستند.

افرادی که ذهنیت ثابت دارند معمولاً فاقد حس تصویر سازی و تجسم در مورد خود هستند. آنها به دلیل اینکه اعتماد به نفس کافی ندارند هویت شکننده‌ای داشته و از هر گونه شکستی پرهیز می‌کنند. از دیدگاه ثابت، اگر آنها شکست بخورند چه چیزی می‌توانند در مورد آن به خود بگویند؟

افرادی که ذهنیت ثابت دارد خیلی از وضعیت کنونی خود حفاظت می‌کنند و باور دارند که شخصی که الان هستند در حقیقت خود اصلی آنها است. و معمولاً هم این‌گونه جملات خود را بیان می‌کنند که من همین‌ی هستم که همیشه هستم و همیشه هم همین‌طور خواهم بود.

تحقیقات دکتر گیلبرت نشان داده است که بسیاری از افراد ذهنیت ثابتی در مورد خودشان دارند. افراد زیادی فکر می‌کنند که خود آینده‌شان چندان تفاوتی با خود کنونی نخواهد داشت. در حقیقت اگر شخصی غریبه با شما 10 سال پیش صحبت کند و سپس با شما کنونی صحبت کند متوجه خواهد شد که با دو شخص کاملاً متفاوت صحبت می‌کرده است. لذا خود آینده شما هم شخصی کاملاً متفاوت خواهد بود.



همانگونه که در بحث تهدید چهارم صحبت شد یکی از جنبه‌های ارتباط با خود آینده این است که او را شخص دیگری بدانید. تحقیقات دکتر گیلبرت به ما کمک

می‌کند که درک کنیم خود آینده ما بسیار متفاوت از آن چیزی که انتظار داریم خواهد بود حتی بدون اینکه هیچ تلاشی در این مورد داشته باشیم. خود آینده شما کاملاً متفاوت از کسی است که امروز هستید. خود آینده شما دنیا را متفاوت از خود اکنون شما می‌بیند. خود آینده شما اهداف و دیدگاههای متفاوتی از شما کنونی دارد. خود آینده شما وضعیت متفاوتی با شما کنونی خواهد داشت. عادات خود آینده شما با خود اکنون شما متفاوت است. خود آینده شما حتی دید متفاوتی با شما کنونی به دنیا خواهد داشت. خود آینده شما تجربه‌های متفاوتی خواهد داشت و چیزهایی متفاوتی که اکنون شاید نتوانید درک کنید را درک خواهد کرد.

این که شما خود آینده خود را به شکل فرد متفاوتی ببینید درست نیست بلکه مهم است که با خود آینده خود به صورت مؤثر زندگی کنید. زمانی که خود آینده خود را به شکل شخص متفاوتی می‌بینید دیگر به روش فکر کردن کنونی خود تعصب نخواهید داشت و یا از دست خود کنونی خود عصبانی نخواهید شد. در این حالت خود کنونی، دیدگاههای که اکنون دارید و چشم اندازهای کنونی خود را دوست خواهید داشت.

شما تغییر یافته و تکامل خواهید یافت که این امر به نوبه خود هیجان انگیز است. دانستن اینکه شما می‌توانید تغییر نمایید سبب می‌شود که بتوانید خودتان را دوست داشته باشید و نسبت به آنچه اکنون خودتان را می‌بینید سخت‌گیری کمتری خواهید داشت. نیازی نمی‌بینید که همین الان همه جواهرها را داشته باشید و نیازی نیست که همیشه ثابت کنید که توانایی‌های کنونی شما زیاد است.

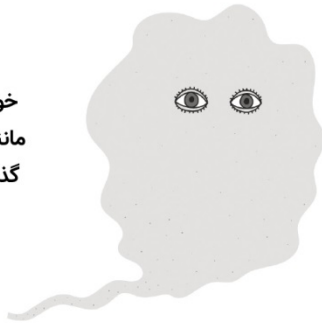
خود کنونی شما هم ماندنی نیست. این حقیقت سبب می‌شود که ذهن شما رشد کند و شما اشتیاق بیشتری به یادگیری و رشد داشته باشید تا اینکه بخواهید خودتان را ثابت نمایید. این امر سبب می‌شود که هویت شما منعطف شود و بتوانید

به صورت مؤثر دیدگاه‌های خود را بهینه سازی نمایید و روش فکر کردن، روش دیدن موضوعات و ارزشهای خود را به سمت بهتر شدن تغییر دهید.

تعهد به تغییر به شما این امکان را می‌دهد که خود کنونی خود را مورد ملاحظت قرار دهید. شما می‌توانید اشتباه کنید و اگر هم جواب تمام سوالات را نداشته باشید اشکالی ندارد. اگر شما کمی بی نظم هستید و در یک وضعیت شلخته و بهم ریخته هستید دیگر خیلی به خودتان سخت نمی‌گیرید چون می‌دانید که شرایط تغییر می‌کند. اگر شما به تغییر یا نتیجه مشخصی متعهد باشید این توانایی را خواهید داشت که راه رسیدن به آن را نیز پیدا نمایید.

این حقیقت به شما در زندگی کنونی کمک می‌کند. من در شرایط زیادی تا گردن در مشکلات فرورفته بودم. حتی نوشتن همین کتاب برای مدت زمانی مانند بازی کردن با آتش برای من شده بود. من می‌توانستم کل کتاب را در ذهنم تجسم کنم اما واقعیت نوشتن کتاب برای من احساس مسئولیت بالایی ایجاد کرده و گاهی دردناک بود. در بخشهای دیگر زندگی مانند زندگی خانوادگی، سلامتی و ایجاد وضعیت مالی نیز بارها و بارها در تنگناها و مشکلات متعدد گیر کرده‌ام.

خود فعلی شما نیز  
مانند وضعیت کنونی  
گذار و موقتی است



و واقعیت این است که من از این بابت خیلی خوشحالم. من می‌دانم که الان و وضعیت من در زمان حال، گذرا است و می‌دانم که یک هفته دیگر چیزها تغییر خواهد کرد و من در جای دیگری خواهم بود.

من به یکجا چسبیده نخواهم بود و شما هم همین گونه هستید.

مسیر شما بسیار بیشتر از وضعیت کنونی شما اهمیت دارد.

حقیقت دوم این است که خود شما بسیار متفاوت از آن چیزی خواهد بود که شما انتظار دارید. برای ارزیابی ابزارهای تجسم خود آینده به FUTURESELF. COM/DIFFERENT مراجعه نمایید. این ابزار به شما امکان می‌دهد بتوانید ببینید که وضعیت کنونی شما چقدر متفاوت از وضعیت قبلی شماست. علاوه بر این، شما این امکان را خواهید داشت که تغییرات خود در 10 سال آینده را مشخص نمایید. آلبرت اینشتین به درستی می‌گوید: تجسم بسیار مهمتر از دانش است. زمانی که خوشحال باشید که خود آینده شما کاملاً متفاوت از فردی است که امروز هستید، به راحتی می‌توانید خود را از نیاز به کامل بودن یا تمام کردن کارها در زمان اکنون رها سازید.

شمای کنونی موقت و گذار خواهد بود.

شما حتی همین فردا هم متفاوت خواهید بود.

اجازه دهید که این حقیقت به رهایی شما کمک کند. با اشتیاق و علاقه خود کنونی خود را در آغوش بگیرید و به همان شکل، خود گذشته و خود آینده خود را هم دوست داشته باشید.

## حقیقت سوم آینده شما فلوت زن است



زمان یا دوست شما خواهد بود و یا دشمن شما. او یا شما را ارتقا می‌دهد  
یا پایین می‌آورد.  
جف السون

پرداخت کردن به فلوت زن یک عبارت است که به معنی پرداخت عواقب کارهای خودخواهانه است. به گفته بسیاری این عبارت اساساً مربوط به دوره‌های میانی هامپلین است. ساکنان هامپلین مشکل موش داشتند و زمانی که فلوت زن به آنها پیشنهاد داد که به آنها کمک کند تا از دست موشها خلاص شوند آنها پذیرفتند.

اما زمانی که فلوت زن با آواز فلوتش موشها را از خانه‌ها فراری داد ساکنان پول او را ندادند و همین امر سبب شد که فلوت زن با آهنگ فلوتش بچه‌های ساکنان را فریب داده و آنها را در تپه‌ای زندانی نماید.



خوب نکته این داستان چیست؟ نکته این است که هر کاری که ما می‌کنیم عواقبی بهتر یا بدتر دارد. هر کاری که ما می‌کنیم عواقب مرکب دارد و خود آینده شما هزینه این کارهایی که خود اکنون شما انجام می‌دهد را پرداخت خواهد کرد. در واقعیت فلوت زن همان خود آینده شماست. شما نمی‌توانید از پرداخت هزینه فرار نمایید. تنها انتخابی که دارید این است که چه زمانی هزینه را پرداخت نمایید و چقدر؟

جیم ران می‌گوید وزن نظم بر اساس گرم است در حالی که وزن حسرت بر اساس تن‌ها است.

نظم، هزینه دلاری دارد اما تاسف هزینه میلیون دلاری. این اصل ساده برای پرداخت توسط خود آینده شما نیز صادق است.

اگر شما هر روز هزینه فلوت زن را با سرمایه‌گذاری‌های کوچک و مداوم پرداخت نمایید دستتان خیلی جلو خواهد بود. هر زمان که شما بر روی خود آینده خود سرمایه‌گذاری کنید در حقیقت در حال پرداخت نیستند بلکه در حال سرمایه‌گذاری هستید. با سرمایه‌گذاری بر روی خود آینده، خود آینده شما بزرگتر و بزرگتر خواهد شد.

حالت عکس زمانی است که شما از خود آینده قرض می‌گیرید و می‌خواهید در آینده آن را پرداخت نمایید. در این حالت هزینه برای خود آینده شما می‌تواند هرچیزی که بالا و پایین داشته باشد را شامل شود. معمولاً هزینه، جایزه کوتاه‌مدتی برای خود کنونی شماست که هیچ اثر مثبت ادامه داری ندارد و اغلب هم عواقب منفی در برخواهد داشت.

رفتارهای واکنشی معمولاً هزینه‌زا هستند.

هرچقدر شما خود آینده خود را از لحاظ سلامتی، یادگیری، مالی و زمانی مقروض‌تر نمایید هزینه‌ای که بابت خود آینده شما ایجاد خواهد شد بیشتر و دردناکتر خواهد بود. و اگر همین روش را ادامه دهید خود آینده شما باید نرخ بهره بالایی را همراه با هزینه‌هایی که شما برایش ایجاد کرده‌اید بپردازد.

هر کاری که شما انجام می‌دهید می‌تواند به عنوان هزینه یا سرمایه‌گذاری بر روی خود آینده دسته‌بندی گردد.

هزینه‌سازی برای خود آینده یعنی شما بیشتر بر روی جوایز در حال حاضر یا جوایز کوتاه‌مدت تمرکز دارید تا عواقب طولانی مدت. هزینه‌سازی برای خود آینده یعنی شما بیش از آنکه تولید می‌کنید مصرف می‌کنید.

هر کار کوچکی حساب می‌شود. هزینه در حقیقت کاری است که سبب کاهش سلامتی شما در هر بخشی مانند سلامت ذهنی، هیجانی، روحی، روانی و یا فیزیکی می‌گردد. اگر این گونه کارها تکرار شوند هزینه‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود. هزینه‌ها گاهی بقدری بالا می‌روند که آنها شما را کنترل می‌کنند به جای اینکه شما آنها را کنترل نمایید.



هزینه‌ها بسیار اعتیادآور هستند. آیا تا به حال شده است که سر چیپس را باز کرده و یکی از آنها را بخورید؟ در این حالت دیگر تا تمام چیپس را نخورید آن را رها نمی‌کنید. این در حقیقت همان حالت اعتیاد آوری هزینه‌ها است.

همین حالت در مورد رفتارهای هزینه ساز و بدون تفکر نیز وجود دارد. زمانی که شما این رفتارها را شروع می‌کنید دیگر نمی‌توانید آنها را متوقف نمایید. به عنوان مثال اگر شما گوشی خود را روشن نمایید تا چند چیز کوچک را چک کنید