

پروازهای * راهنمای رفع موانع خلاقیت

نوشته‌ی * جولیا کامرون

ترجمه‌ی * دل آرا قهرمان

لاله مهدی نژاد



پروازهای خلاقیت

راهنمای رفع موانع خلاقیت

نویسنده: جولیا کامرون

ترجمه ی دل آرا قهرمان و لاله مهدی نژاد



سرشناسه	: کامرون، جولیا Cameron, Julia
عنوان و نام پدیدآور	: پروازهای خلاقیت: راهنمای رفع موانع خلاقیت / نوشته‌ی جولیا کامرون؛ ترجمه‌ی دل‌آرا قهرمان، لاله مهدی نژاد. تهران: مثلث، ۱۳۹۱.
مشخصات نشر	: ۱۴۴ ص .
مشخصات ظاهری	: ۸-۸۸-۸۴۹۶-۹۶۴-۹۷۸
شابک	: فیپا
وضعیت فهرست‌نویسی	Supplies : A Troubleshooting Guide: for Creative Difficulties, 2003.
یادداشت: عنوان اصلی	: خلاقیت -- مسائل، تمرین‌ها و غیره خودسازی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره قهرمان، دل‌آرا، ۱۳۲۴ - ، مترجم مهدی نژاد، لاله، مترجم ۱۳۹۱ پ ۴/ک ۸/ BF۴۰۸ ۱۵۳/۳۵: ۲۸۳۷۷۵۳:
موضوع	
موضوع	
شناسه افزوده	
شناسه افزوده	
رده‌بندی کنگره	
رده‌بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	

تقديم به دیدار پتگر و آوا حقیقی
که بدون حضورشان این ترجمه ممکن نبود.

دل آرا قهرمان
لاله مهدی نژاد

شیر کتاب (nbookcity.com)

پیشگفتار نویسنده

خلاقیت یعنی ابتکار عمل. خلاقیت نه تنها جهان مادی، که جهان روانی ما را نیز دگرگون می‌کند. وقتی به تلاشی خلاقانه دست می‌زنیم، موجب ظهور و بروز کهن‌الگوهای خلاقیت و تجربه می‌شویم. شخصیت‌های قابل شناسایی قدم به صحنه می‌گذارند تا مسیر خلاقه‌ی ما را به چالش بکشند. این شخصیت‌ها و تجربه‌ها و ترفندهای مقابله با آنها، محتوای این کتاب را تشکیل می‌دهند.

خلاقیت از راه‌های متفاوتی بروز می‌کند، مثل نوشتن، نقاشی کردن، فیلم‌سازی، موسیقی یا هر فعالیت سازنده‌ای که نیاز به خلاقیت دارد. از پس این هیولاهای روانی برآمدن، مشخصه‌ی تسلط درونی آفرینندگان موفق است. زمانی که این خصلت‌های درونی یا شخصیت‌های بیرونی به‌درستی شناسایی و خلع سلاح شوند، می‌توان با برخوردی طنزآلود و بازدارنده از تأثیر مخرب و مسمومشان در ذهن و روان جلوگیری کرد.

شعار خلاقیت این است:

«نگذارید نامردها شما را پایین بکشند.»

هر کدام از کتاب‌های من هدف مشخصی را دنبال می‌کنند و مسیر ویژه‌ای را می‌پیمایند. لحن هر کدامشان هم به‌دقت در جهت هدفشان برنامه‌ریزی شده است. پس به کتاب «پروازهای خلاقیت» خوش آمدی؛ کتابی که به‌طرز کشنده‌ای جدی اما طنزآلود است و مخاطبانش صادقانه، کسانی‌اند که در سنگرهای خلاقیت گیر افتاده‌اند و چیزی نمانده که ناامید شوند. اگر از این دسته‌ای، در این کتاب اطلاعاتی پیدا می‌کنی که بی‌واسطه برایت جنبه‌ی درمانی دارند. لحن سبک‌سرانه و گزنده‌ی آن ممکن است اول شوکه‌ات کند، اما بعد احتمالاً از آن مثل پادزهری علیه حرف‌های دوپهلویی که می‌شنوی، استقبال خواهی کرد. آنها را صریح و شفاف درک کن و مثل آب زلالی که تشنگی را فرو می‌نشاند، بنوش.

هدف این کتاب اسطوره‌زدایی از خلاقیت و بسیاری از پرت‌وپلاهایی است که عامدانه در لفافی رازآلود پیچیده شده‌اند. همین‌طور حرف‌های دوپهلویی که باعث صدمه‌زدن به افراد خلاق شده‌اند. سخنانی که هنرمندان را از اقتدار و واقعیت دریافت شخصی‌شان محروم می‌کند. این نوع سخن گفتن توسط کسانی انجام می‌شود که رسماً قدرت دارند و مایلند مانع به رسمیت شناختن این واقعیت شوند که قدرت حقیقی در دست افراد خلاق است و این قدرت حقیقی همانا قدرت انتخاب است.

در تاریخ هنر، نمونه‌هایی از هنرمندانی که به‌طور مؤثر، اقتدار خود را بازپس گرفته‌اند، به چشم می‌خورد. کمپانی سینمایی یونایتد آرتیست توسط

هنرمندانی پایه‌گذاری شد که می‌خواستند بر تولید، پخش و فروش فیلم‌های خود نظارت و قدرت عملی داشته باشند. بسیاری از بنگاه‌های انتشاراتی توسط کسانی دایر شده که به آب و آتش زده‌اند تا راهی مستقیم و بهتر برای عرضه‌ی آثارشان پیدا کنند. امیدوارم شما هم پس از مطالعه و استفاده از راهکارهای این کتاب بتوانید راه‌هایی برای تحقق خلاقیت‌تان پیدا کنید. این کتاب با صراحت لهجه و رک‌گویی‌اش، در واقع کتابی تهاجمی است که موجب رنجش «گاوه‌های مقدس» و کسانی است که خود را به دُم آنها آویزان کرده‌اند. نکات سبکسرانه و بازیگوشانه‌ی این کتاب، طبل توخالیِ خودشیفتگی را سوراخ می‌کند.

آنها که به من گفته‌اند این کتاب را خیلی دوست دارند، معمولاً افرادی‌اند که در مواردی متعدد تلاش‌هایشان بی‌نتیجه مانده یا معدود افرادی که از وجه منفی شهرت دست کشیده‌اند و یا کسانی که افتخار در آخرین لحظه از دسترسشان ربوده شده است. به عبارت دیگر، افرادی که از ابراز حقایق آشکار یا مطابق عقل سلیم ناامید شده‌اند. اما برخی دیگر این کتاب را اصلاً دوست نخواهند داشت، کسانی که این‌گونه مطالب برایشان جذاب نیست یا آنها را جدی نمی‌گیرند، یا هنوز آمادگی ندارند تا بسیاری از اغتشاشات آزاردهنده و ترفندهای آشکاری را که با بدبختی پشت سر گذاشته‌اند، به رسمیت بشناسند و ترجیح می‌دهند آنها را مشکلات کاری بنامند. در واقع کار ما ساختن است: کتاب، موسیقی، فیلم، نمایشنامه، بازیگری، برنامه‌ی کامپیوتری، مجسمه، نقاشی آبرنگ، کارت تبریک و زندگی‌های قشنگ‌تر.

این مقدمه برای روشن کردن اهداف و توضیح موانع پروازهای خلاقه و چگونگی برطرف کردن‌شان نوشته شده است. اگر دوام آوردن و ادامه‌ی زندگی به‌رغم دشواری‌های خلاقیت، مثل جان سالم به‌در بردن از یک عملیات نظامی باشد، این کتاب کوچک به پاکسازی مسیر خلاقیت و بازسازی ابزار خلاقه‌ی شما می‌پردازد.

این کتاب خوشایند همه نیست. بسیاری آن را دوست داشته‌اند و قسم خورده‌اند که در چالش‌های روزمره کمکشان کرده است. اما برای من به عنوان هنرمند و برای بیشتر همسنگرانم، چه در آستانه‌ی آفرینش چیزی باشند و چه با آن کلنچار بروند، این ابزار مثل وسایل جنگی و کمک‌های اولیه هستند که توسط کسانی که می‌بایست به ما کمک کنند، در نظر گرفته نشده‌اند، در نتیجه در مواقع حساس، ناچار به فروش اثر هنری یا باورهای عمیق خود شده‌ایم.

امیدوارم «پروازهای خلاقیت» برای‌ت مفید باشد و لحن طنز و سبکسرانه‌ی آن به

مرور بخشی از وجود خلافت شود. هیچ چیز «زیبایی» در این گریزگاه‌ها و راهکارهای توصیه شده وجود ندارد. کتابی «زیباتر» احتمالاً به این اندازه مفید و مؤثر نبود و به ناچار می‌بایست از حقایق بسیاری طفره برود. اگر این کتاب را دوست نداشتی، آن را به کس دیگری بده یا برای آینده نگهش دار. شاید دیگری دوستش داشته باشد یا حتی خودت در شرایطی دیگر به آن نیاز پیدا کنی.

از توجه و زمانی که صرف خواندنش می‌کنی، سپاسگزارم. شاید این کتاب خشم‌گینت کند، اما یادت باشد که خشم نخستین نشانه‌ی روشن‌بینی است.

-جولیا کامرون-

تیر آرزو

هر وقت می‌خواهیم چیزی بسازیم یا کاری بکنیم، تیری از آرزو پرتاب می‌کنیم (بعدها این تیر به هواپیما تبدیل می‌شود ولی فعلاً با تیر شروع می‌کنیم). تیر آرزو می‌داند چگونه به مرکز هدف بنشیند، حتی اگر ما ندانیم یا نتوانیم. کلک کار فقط این است که آن را بکشی و رها کنی. این حقه است. نمی‌توانی فکر کردن درباره‌ی آرزویت را متوقف کنی. فقط باید انجامش بدهی. متعهد باش. تیر را رها کن. قرار نیست آپولو هوا کنی، فقط یک تیر ساده است، پس رهایش کن. تیر را که رها کنی، هدف را می‌زنی. تعهدت از تو حمایت می‌کند.

ما اغلب دچار این اشتباه می‌شویم که به جای اینکه به خودمان بگوییم «می‌خواهم این کار را انجام دهم»، به این فکر می‌کنیم که «چطور انجامش بدهم؟». قصد و نیت کردن، جهت و راه را به ما نشان خواهد داد. همان‌طور که «چه‌چیز» همواره «چگونه» را نشان می‌دهد. اگر بدانی که می‌خواهی فیلمی کوتاه بسازی، چگونگی ساخت آن برایت روشن خواهد شد. اگر بدانی که می‌خواهی رمان بنویسی، راه نوشتن‌اش پیدا می‌شود. تو تمام نیازهای زمانی و مکانی را برای نوشتن کتابت پیدا خواهی کرد. آبرنگ می‌تواند روی میز آشپزخانه، میز تلویزیون یا کف حمام کار شود. این احساس مثل سطح لغزنده‌ای است که می‌ترسیم رویش قدم بگذاریم. پاسخ سؤال‌هایی که در ادامه می‌آید را یادداشت کن، چرا که به شدت فرارند.

۱. آرزو داری چه کاری انجام دهی؟ مشخص کن. ممکن است چندین آرزو داشته باشی. مهم‌ترین‌شان کدام است؟
۲. در مورد احساس و آرزوی واقعی خودت صادق باش.
۳. اولین قدمی که می‌توانی برداری تا فوراً در جهت آرزویت حرکت کرده باشی چیست؟ با کوچک‌ترین قدم شروع کن.

قدم بردار.

۴. ده جلد مجله بردار و عکس‌های مرتبط با هدف‌ت را جدا کن. عکس خودت و آرزویت را طوری کولاژ کن که تو را در قله‌ی آرزوهایت تصویر کرده، حس موفقیت، رسیدن و ثمربخشی را تجربه کن. اخطار: مهم نیست چقدر احمقانه به نظر برسد، این یک تکنیک فوق‌العاده قوی است.

شیطانک پشت هدف

بیشتر مواقع وقتی می‌خواهی تیر آرزویت را رها کنی، شیطانکی از پشت هدف بیرون می‌پرد و هدفی قلبی را نزدیک به هدف اصلی‌ات نگه می‌دارد. شیطانک می‌گوید: «به‌جای آن، به این شلیک کن». اگر گول شیطانک را بخوری

و به هدف قلبی‌اش شلیک کنی، هدف اصلی‌ات را از دست می‌دهی؛ به همین سادگی.

شیطانک خیلی شبیه شیطان است. تو را از قلبت دور و به منیت و خودخواهی نزدیک می‌کند. به تو وعده می‌دهد که اگر را از راهی که او نشانت می‌دهد جلو بروی، پولدار، مشهور یا هر چیزی که دلت می‌خواهد می‌شوی که فقط فرق کمی با خوشبختی دارد (چیزی که اگر به هدف اصلی خودت شلیک کنی به آن می‌رسی). (و اگر به هدف خودت شلیک کنی، احتمالاً ثروت، شهرت و دیگر چیزها هم به سراغت خواهد آمد).

وقتی تیر را شلیک می‌کنی، نمی‌توانی به چیزهایی مثل ثروت و شهرت فکر کنی. حتی نمی‌توانی وقت بگذاری تا با شیطانک بحث کنی که تو درست می‌گویی و او غلط (مثل من که گاهی بحث می‌کنم). یادت باشد که تا وقتی در حال بحث کردن هستی، تیری شلیک نمی‌کنی.

گاهی اگر تیر خیلی بزرگی به هدفی واقعاً بزرگ شلیک کنی، انواع شیطانک‌ها آشکار می‌شوند. تقریباً مثل رقص هفت کوتوله است. گمان می‌کنم کارتی در تاروت در این باره هست که هفت فنجان نام دارد. در حال رها کردن تیر هستی که هزاران چیز اغواکننده‌ای که تو را از هدف اصلی‌ات منحرف می‌کنند، ظاهر می‌شوند و دور و برت می‌چرخند.

حتماً می‌دانی این چیزها چگونه پیش می‌آید، یا چطور می‌تواند پیش برود! در حال به دست آوردن شغل جدیدی هستی که همیشه می‌خواستی، ناگهان رئیس «وحشتناکت» حقوقت را خیلی بالا می‌برد!

می‌خواهی اسبت را زین کنی تا در غروب آفتاب دنبال رویاهایت بروی که دوشیزه‌ای «نامید» از تو می‌خواهد شاهزاده‌ی رویاهایش شوی و زندگی و رویاهای او را نجات دهی!

یا دختری سوار بر اسب سفید هستی که تازه از روی نرده‌ها به سوی آزادی پریده است، اما ناگهان شوالیه‌ای خوش‌سیمای و زخمی را می‌بینی که به تو نیاز دارد...!

حالا می‌فهمی قضیه چیست. من از این داستان متنفرم. بنابراین آموخته‌ام که گاهی باید چشم‌ها را ببندی، با دلت نشانه‌گیری و شلیک کنی.

به صدای قدم‌های دلت گوش کن
و به جایی که تو را می‌برد، برو
گوشی برای شنیدن موسیقی خودت،
تمام آنچه را نیاز داری به تو خواهد آموخت.
دل شنوا جایی است که باید از آنجا آغاز کنی،
جایی که از سهم خود آگاه می‌شوی.
تیر آرزو همچون پیکانی هدف را نشانه می‌گیرد.

شیطانک پشت هدف مثل عاشق فریبکاری است که به تو وعده‌ی هر چیزی می‌دهد به جز عشق حقیقی؛ باید خیلی مراقب باشیم تا در زندگی‌مان جایی را به شیطانک‌ها اختصاص ندهیم. همه‌ی ما نقطه‌ضعفی داریم که شیطانک‌ها آن را هدف قرار می‌دهند. سؤال‌های زیر کمکت می‌کنند که خود را از گزند شیطانک‌ها حفظ کنی. پاسخ‌ها را یادداشت کن.

۱. تا به حال شیطانک پشت هدف را تجربه کرده‌ای؟ پاشنه‌ی آشیلت چیست که باعث زیر پا گذاشتن ارزش‌های حقیقی‌ات می‌شود؟ تعریف و تمجید؟ جاذبه‌های جنسی؟ پول؟

۲. به چه هدف اشتباهی رسیده‌ای؟ به دقت احساساتی را که در بدترین روزهایت تجربه کرده‌ای، توصیف کن. آیا لحظاتی بوده که با روشن‌بینی این جمله را به خود بگویی: «من هر چیزی که می‌خواهم دارم، ولی اونی نیست که می‌خواستم»؟

۳. چه هدف نادرستی هنوز می‌تواند تو را گول بزند؟ پول؟ ملک؟ موقعیت و مقام؟ اعتیاد به عشق و رابطه‌ی جنسی؟

۴. آیا در زندگی‌ات شیطانک قانون‌شکن داری؟ چه کسی است و چه چیزی پیشنهاد می‌کند که در جایی دیگر با امنیتی بیشتر نمی‌توانی به‌دست بیاوری؟ («او به من حس فوق‌العاده بودن می‌دهد، من فقط باید MBA بگیرم.»)

۵. چه کسی حقیقتاً کمکت می‌کند؟ با او درباره‌ی شیطانکت صحبت کن. تعهد بده که هر وقت شیطانک بالا آمد، برای کمک گرفتن به این شخص زنگ بزنی.

سایه ساز

به باور من ما هواپیماهای کوچکی هستیم که برنامه‌هایی از پیش در آنها نصب شده. من این برنامه‌ها را سایه‌ساز می‌نامم. آنها در هواپیما نصب شده‌اند تا به تو بگویند چقدر می‌توانی با امنیت پرواز کنی. به نقطه‌ی اوج مشخصی که می‌رسی این دستگاه به‌کار می‌افتد، وقتی به پائین نگاه می‌کنی، سایه‌های ترسناکی می‌بینی، هر چه بالاتر می‌روی، سایه‌ها شکل بدتری می‌گیرند، به همین دلیل معمولاً با عجله ارتفاع را کم می‌کنی، به پائین برمی‌گردی و فرود می‌آیی.

در واقع، سایه‌ساز می‌تواند چیز خوبی باشد که تو را از پرواز به خارج از جو محافظت کند. اما بسیاری از ما، سایه‌ساز را در ارتفاعی بسیار پایین تنظیم می‌کنیم که باعث می‌شود حتی وقتی می‌توانیم در ارتفاع بالاتر و امن‌تری پرواز کنیم، باز در ارتفاع پایین بمانیم. ارتفاع سایه‌ساز ما، روی حد خلاقیت‌مان تنظیم شده است.

این قضیه خیلی شبیه به فیلم «چیزهای درست»^(۱) است، جایی که دیوار صوتی، سقف هر آدمی بود و کسی نمی‌توانست از آن گذر کند تا اینکه «سام شپارد» یعنی «چاک ایگر» پیدایش شد که به این چیزها باور نداشت. سایه‌ساز او بالاتر از دیوار صوتی بود، در نتیجه به درونش راند و از آن رد شد. بعد از او بسیاری از افراد دیگر هم از این دیوار رد شدند و این کار از آن زمان به بعد همچنان ادامه دارد.

ارتفاع سایه‌ساز ما تحت تأثیر افراد دیگر و بسیاری چیزهای کوچک تنظیم شده است. احتمالاً مادر یا پدرت، اعتقادات، نامزد یا معلم حسودت آن را پایین تنظیم کرده است. اینها به دلایل زیادی سایه‌ساز را پایین تنظیم کرده‌اند و علتش هم اغلب حسادت یا ترس‌های خودشان بوده که به آنها گفته سقف یا حد خلأقت تو باید کجا باشد، درست مثل هواپیمایی که مکانیک‌های زیادی روی آن کار می‌کنند که معلوم نیست اطلاعاتی درباره‌ی آن دارند یا نه.

به محض اینکه می‌فهمی سایه‌ساز داری، این فکر سراغت می‌آید که آیا در ارتفاع مناسب تو تنظیم شده یا نه (معمولاً نه، معمولاً بسیار پایین است). می‌توانی به آرامی آن را بالاتر ببری و وقتی تکانی ناگهانی خورد و حرکت کرد، به خودت بگویی «اوه، سایه‌ساز داره کار می‌کنه». فقط تعداد اندکی هستند که سایه‌سازشان را خیلی بالا تنظیم کرده‌اند، شاید یک در هزار یا یک در ده هزار نفر. ولی شرط می‌بندم که تو یکی از آنها نیستی.

بیشتر ما سؤالات اشتباه می‌پرسیم. زمانی که باید پرسیم «خیلی پایینه؟» می‌پرسیم «زیادی بالا و جاه‌طلبانه است؟». هر تغییر نگرش ناگهانی شخصی یا حرفه‌ای می‌تواند سایه‌ساز ما را فعال کند. درمانگرها آن را احساس «ارزش به خود» پایین می‌نامند. هر اسمی رویش بگذاری، سایه‌ساز آگاهی تغییر شکل یافته‌ای است که موجب اعتماد به نفس پایین و دوست نداشتن خود می‌شود. پاسخ‌ها را یادداشت کن و کم‌کم با انجام کارهای خوب برای خودت، بهای بیشتری به خودت بده.

۱. چه چیزی در گذشته‌ی تو، سایه‌سازت را تنظیم کرده است؟ بردن جایزه؟ انتشار مقاله؟ انتخاب شدن برای یک پروژه‌ی خوب؟

۲. چه کسی سایه‌سازت را نصب کرده است؟ هدف این سؤال سرزنش نیست، احساس همدردی است.

۳. چه کسی گفته که تو بزرگ‌تر از آنی که خودم‌محور باشی؟ گاهی این شخصیت‌ها زنده، مثبت و حتی در دایره‌ی دوستان‌مان‌اند. بقیه‌ی مواقع، اینها صداهایی مربوط به گذشته در سرمان یا دشمنان خیالی ما هستند.

۴. آیا وقتی سایه‌سازت به کار می‌افتد، به پروازت لطمه می‌زند؟ جزئیات یکی از فعالیت‌های دردناکی را که در نتیجه‌ی سایه‌ساز از آن انصراف دادی، بنویس.

۵. چه کسی به تو اجازه داد سایه‌سازت را بالاتر تنظیم کنی و موفق‌تر باشی؟ با

او قرار بگذار و هروقت سایه‌سازت شروع به کار کرد، به او تلفن بزن و کمک بخواه. می‌توانی کارتهایی با عکس دوستانی که تشویقت می‌کنند تهیه کنی. چنین کارتهایی می‌توانند در کیف یا کنار میزت باشند.

جرقه‌ی ذهنی

کشف‌های خلاقه‌ی ما اغلب با چیزی همراه‌اند که من اسمش را جرقه‌ی ذهنی می‌گذارم. فقط برای یک لحظه، نور خیره‌کننده‌ای می‌درخشد و تو به روشنی فضایی وسیع می‌بینی، ولی با سایه‌هایی اغراق‌شده از خودت و دیگران. همه‌چیز سیاه و سفید به نظر می‌رسد. درباره‌ی دوستی قدیمی نتیجه می‌گیری که «اون داره از من سوءاستفاده می‌کنه» یا «ببین!» و حق با توست. اما آنچه درباره‌اش محق نیستی، شدت ماجراست. در اولین درخشش، فضای خاکستری بیشتری پدیدار می‌شود که پیش از این ندیده‌ای. اما از سوی دیگر درباره‌ی آنچه دیده‌ای اشتباه نمی‌کنی.

رمز گشایی از بعضی چیزها همان جرقه‌ی ذهنی است. درست مثل وقتی که خطوط محیطی را می‌بینیم و به جزئیات توجه نمی‌کنیم.

جرقه‌ی ذهنی می‌تواند هم بسیار مفید باشد و هم ترسناک. بدترین قسمتش هم این است که می‌آید و می‌رود. مثل حدس‌هایی که درباره‌ی اسمی می‌زنیم وقتی نوک زبانمان است. تصویری را می‌بینی و لحظه‌ی بعد دیگر نیست. شروع می‌کنی به جلو و عقب رفتن، بین قطعیت و شک: من دیدمش، فکر کنم دیدمش، دیدمش، ندیدمش.

طرح مشهوری در تست‌های روانشناسی هست که دو صورت و یک گلدان را نشان می‌دهد که بستگی به چگونگی دیدن ما دارد، اینکه دو صورت ببینیم یا یک گلدان. این همان کاری است که جرقه‌ی ذهنی با واقعیت می‌کند. راهی برای نگاهی تازه به چیزها نشانت می‌دهد. این نگاه جای طرح و زمینه را تغییر می‌دهد.

جرقه‌ی ذهنی همچون قدم زدن روی جاده‌ی بسیار باریکی است که دو طرفش دره است. البته ممکن است از دیدن آن سرت گیج برود یا کور شوی. برای دیدن ابعاد مختلف این جرقه مهارت زیادی لازم است. جرقه‌ی ذهنی، واقعیتی اغراق‌شده و برجسته است. هرچند بر اساس شکل واقعی چیزها بنا شده اما می‌تواند گمراه‌کننده هم باشد. گاهی بهتر است فقط آگاه باشی که آن را دیده‌ای. آن را رد نکن، اما هیچ اقدامی هم درباره‌اش نکن. جرقه‌ی ذهنی تحول یا تغییر جهتی ناگهانی در نگرش ماست. ما «می‌بینیم» که یک دوست ناب و قابل اعتماد، خودمحور است. ما «می‌بینیم» که مسیر فعلی خلاقیت‌مان پنبست است. چنین نگرش ناگهانی و شوک‌آوری به دنیای شناخته‌شده‌ی ما آسیب می‌زند. زمان و مراقبت لازم است تا این اطلاعات را درست و مؤثر تعبیر کنیم. با خودت «بسیار» ملایم باش و در اعتماد کردن بسیار محافظه‌کار. شاید

در حال حاضر کاغذ بهترین دوست و مربی‌ات باشد.

۱. آیا تا به حال تجربه‌ی جرقه‌ی ذهنی را داشته‌ای؟ فوراً آن را رد کردی یا شوکه شدی؟ آیا خیلی سریع عکس‌العمل نشان دادی؟
۲. چه چیزی را «ناگهان» دیدی؟ پاسخ را کامل بنویس.
۳. آیا آموخته‌ای که بی‌قراری، خشم و حرمان را به عنوان علائم هشداردهنده‌ی اولیه‌ی یک کشف خلاقانه شناسایی کنی؟ بیست دقیقه قدم بزن و از خودت بپرس «سعی می‌کنم چه چیزی را بدانم؟».
۴. گاهی وقتی به روشن‌بینی نزدیک می‌شوی چه احساسی پیدا می‌کنی؟ نگرشت را از رسیدن به آن بنویس.
۵. آیا شخص قابل اعتمادی هست که از روشن‌بینی جدیدت حمایت کند؟ قبل از اینکه به کسی چیزی بگویی، اسم او و علت اینکه می‌توانی به او اعتماد کنی را بنویس.

صدای دلسوزانه‌ی آشنا

وقتی شروع به روشن‌بینی می‌کنی، یکی از چیزهایی که اتفاق می‌افتد این است که افراد دوروبرت که ترجیح می‌دهند گیج و منگ باشید، چنان با تو رفتار می‌کنند که انگار داری دیوانه می‌شوی؛ حتی اگر رفتارشان بیشتر مواقع خوب و منطقی باشد، اهدافشان را پنهان کنند و لبخند بزنند. از دقیقه‌ای که شروع می‌کنی به تغییر قوانین، صدای دلسوزانه‌ی آشنا بلند می‌شود، همان صدایی که روزی فرانسیس فارمر(۲) را مخاطب قرار داد و روزی گالیله را، قبل از اینکه از کلیسا پرتش کنند بیرون، بلافاصله پس از بیرون کردنشان از کلیسا بلند شد.

حتی اگر یک لحظه روشن‌بینی را در حضور شخصی که نمی‌خواهد تو اینگونه باشی، تجربه کرده باشی، احتمالاً این صدا را شنیده‌ای. صدایی به ظاهر شیرین و آرام که معمولاً به آرامی پایین می‌آید، انگار تو یک احمق تمام‌عیاری. این صدا در عین حال جدی هم هست، به خاطر اینکه اگر کسی در چنین لحظاتی بخندد یا شوخی کند، بازی تمام می‌شود و دیگر نمی‌تواند لباس مخصوص دیوانه‌ها با آن آستین‌های دراز را تنت کند.

حرفی هم که می‌زنند معمولاً این است: «هوم م م م م، بله، خوب، موضوع خیلی جالبیه». آنها طوری برخورد می‌کنند که انگار گفته‌ای بشقاب‌پرنده‌ها روی سقف فرود آمده‌اند، یا گوزن‌های بابانوئل (شاید هم واقعاً آمده باشند). صدای دلسوزانه‌ی آشنای آنها در واقع به این معناست که تو دیوانه‌ای و آنها پرستارهایی دوست‌داشتنی برای مراقبت از توآند. این قانون است و شوخی‌بردار هم نیست.

یک نفر در محل کار، ایده‌های تو را به عنوان ایده‌ی خودش مطرح می‌کند. به او گوشزد می‌کنی و این صدا شنیده می‌شود: «خدایا، جین، متأسفم که این‌طوری احساس می‌کنی. می‌دونی، همکاری واقعاً نیاز به همراهی داره و اگه تو چنین عکس‌العملی نشان می‌دی، شاید بهتر باشه دوره‌ی درمانی کوتاهی با روانشناس اداره بگذرونی. می‌خوام بگم یه کم زودرنج شدی، خوب بذار ببینم می‌تونم یه مرخصی برایت جور کنم...»

تو چه می‌گویی؟ «بله، قربان»؟
من به دفعات «بله، قربان» گفته‌ام و به همین دلیل آموخته‌ام اشتباه است. حتی اگر دیوانه به نظر برسی، بهتر است بروی دستشویی و بلند با خودت تکرار کنی: «من دیوانه نیستم، من دیوانه نیستم، من دیوانه نیستم».

تو دیوانه نیستی.
و به خاطر داشته باش: موارد اندکی هست که از اینکه با تو مثل دیوانه‌ها رفتار کنند، احساسی به مراتب دیوانه‌کننده‌تر را بیدار کند. وقتی احساس می‌کنی داری دیوانه می‌شوی، به آرامی این سؤالات را از خودت بپرس:

۱. آیا تا به حال صدای دلسوزانه‌ی آشنا را شنیده‌ای؟ اخیراً درباره‌ی خودت این صدا را شنیده‌ای؟ پاسخ را بنویس.
۲. چه موقعی با تو مثل دیوانه‌ها رفتار شد، اما حقیقتاً حق با تو بود؟ پاسخ را بنویس. احتمال دارد موارد متعددی باشد، اما الگویی واحد دارد.
۳. چه کسانی در زندگی می‌توانند متقاعدت کنند که دیوانه‌ای و از تو امتیاز بگیرند؟ گاهی همسرت، رئیس یا هر دو.
۴. آیا می‌توانی صدای دلسوزانه‌ی آشنا را شناسایی و تأثیرش را کم کنی؟ به خودت نامه بنویس و از رفتار معمولی و منطقی خودت دفاع کن.
۵. آیا متوجه شده‌ای که شنیدن این صدا احتمالاً به این معناست که در مسیر درست هستی؟ فهرستی از کسانی تهیه کن که رفتار منطقی‌ات را حمایت می‌کنند. با یکی از آنها به دیوانگی زندگی بخدمت.

هیولای آینه

وقتی مکاشفات خلّاقانه را شروع می‌کنی، یکی دیگر از اتفاقاتی که می‌افتد، دیدن «هیولای آینه» است. این هیولا بدترین چیزی است که می‌توانی باشی. مثل اینکه یک هواپیمای عالی و در حال پرواز باشی، اما به پایین که نگاه می‌کنی، سایه‌ات را می‌بینی که درست شبیه پرنده‌ای سیاه و زشت و شیطانی است، اما تو از آن بی‌خبری. انگار ناگهان به فیلم‌های والت دیسنی پرتاب می‌شوی و حالا جادوگری شرور هستی.

هیولای آینه تقریباً همزمان با تمام تغییرات خوشایند برایت نمایان می‌شود.

(گاهی اطرافیان باعث می‌شوند احساس کنی هیولای آینه‌ای، چون در این صورت آنها لازم نیست تغییر کنند). نیمی از هیولای آینه، نگرش دگرگون شده‌ات و نیم دیگر صدای ترسناکی است که دیگران از آن استفاده می‌کنند. تو می‌گویی: «لباساتو جمع کن "وگرنه" نمی‌تونی بری سینما». و بلافاصله هیولای آینه:

«مامان، اونا رو بعداً جمع می‌کنم، گمونم گوشم عفونت کرده یا یه همچین چیزی. سرم گیج میره، انگار تب دارم، و تو هم که همش سرت شلوغه (مادر نالایق) منم نمی‌خوام نگرانم کنم...» بله. او نگران می‌کند. مامان بد، خجالت بکش، خجالت بکش، سیندرلای کوچولوی بیچاره. البته شاید گوش‌درد داشته باشد ولی هول نشو.

هر وقت از کسی بخواهی کمی بیشتر مسئول باشد، ممکن است تو را هیولای آینه بخواند.

— «چکی که برای ماهیانه‌ی بچه داده بودی برگشت خورد.»
— «منظورت آینه که به حساب گذاشتیش؟!» (همسر سابق طمع‌کار و پولکی، بد، بد...)

هیولای آینه حرف‌های واقعاً خنده‌داری می‌زند. زمانی که این کتاب را می‌نوشتم، می‌گفت: «تو بامزه‌ای، هری پاتر هم بامزه است، آها، گفتم هری پاتر. همه خواهند گفت که تو فانتزی‌هات رو از هری پاتر دزدیدی.» (البته این‌طور نیست، هرچند من جمعه شب‌ها هری پاتر نگاه می‌کنم.)
هیولای آینه تمام افکار وحشتناک و بدش را به تو می‌گوید تا مانع تغییر یا انجام کارهای دلخواهت شود.

گاهی طرفداران «یونگ»، «هیولای آینه» را «سایه» می‌نامند. اما چرا فقط یک سایه؟ من وقتی هیولا همین دور و بر است، سایه‌های زیادی می‌بینم! هیولا را می‌توان انیموس هم نامید که از نظر کلامی با دشمنی (۲) هم‌ریشه است. اشتباه نکن، هیولای آینه دقیقاً مثل مار حرف‌های زهرآگین می‌زند. «فیس فیس! فکر می‌کنی کی هستی؟ فیس فیس.»

وقتی کار خوبی برای دیگران انجام می‌دهی، هیولای آینه کارت را تلاشی برای کنترل کردن‌شان جلوه می‌دهد. او دوست دارد مدام مجبورت کند به آینه نگاه کنی، تو و انگیزه‌هایت را زیر سؤال می‌برد انگار عقده‌ی روانی داری. اما اگر موفق شود تو را با خودت درگیر کند، احتمالاً می‌تواند از انجام هر کاری دور نگهت دارد.

بهترین راه مقابله با هیولای آینه، این است که برایش شکلک در آوری. هیولای آینه از اینکه به او بخندی متنفر است. خنده او را غیب می‌کند. یکی از دوستانم می‌گوید: «خنده، شیطان را دور نگاه می‌دارد.»

شاید هم هیولای آینه خود شیطان باشد _ اگر چه هیولا می گوید تو شیطانی.
فراموشش کن.

اخطار

- ا گر خرافاتی یا سنتی بار آمده‌ای، احتمالاً تمایل داری حرف‌های هیولا را باور کنی.
۱. تا به حال پدیده‌ی هیولای آینه را تجربه کرده‌ای؟ دقت کن. دقیقاً قبل از اینکه هیولا ظاهر شود چه اتفاقی افتاده بود؟
 ۲. آیا اغلب/ به ندرت/ هرگز مغلوبش شده‌ای؟ دلیلی موجه که کارت را نیمه‌کاره رها کرده‌ای بنویس.
 ۳. هیولا چه القابی به تو می‌دهد؟ فهرست لقب‌های مورد علاقه‌اش را بنویس.
 ۴. بدترین چیزی که تا به حال به تو گفته چیست؟ آیا باور کردی؟ آیا بر مبنای این باور اقدام کردی؟
 ۵. از چه پادزهری علیه این سم استفاده کردی؟ پنج کاری که عشق به خودت و ارزش شخصی‌ات را بالا می‌برد، فهرست کن.

دره‌ی عمیق شک

تغییر اندازه‌ی هر چیز کوچک به بزرگ، مثل سیر و سفر در هیپروت است یا یکی از آن ماجراهای ترسناکی که «کاستاندا» همراه «دون پیوت» (۴) تجربه کرد. به عبارت دیگر: تو تصمیم می‌گیری خطر کنی و به نظر قابل قبول می‌رسد، انگار می‌توان از پس آن برآیی. فرض کن کوچک شده‌ای و داری می‌دوی؛ می‌خواهی از جوی بسیار باریکی بپری. به پیشواز خطر می‌روی (شغل جدید، ازدواج، بچه‌دار شدن، انتشار کتاب کوچکت) و ناگهان جوی باریک آب به یک دره‌ی عمیق تغییر شکل می‌دهد، و اگر سعی کنی از آن بپری، می‌میری، مرگ، مرگ، مرگ!

چه کار می‌کنی؟ دویدن را متوقف می‌کنی؟ نیرویت را از دست می‌دهی و با صورت توی آب می‌افتی؟ اگر به شک‌هایت گوش بدهی، این اتفاق خواهد افتاد. اما کلک کار این است که سرعت بگیری و بپری! به هر حال این فقط یک جوی کوچک آب است، به جز آن چند لحظه‌ی وحشتناک که بین زمین و هوا معلقی و تصور می‌کنی این جوی آب، دره‌ی عمیقی است و تو مورچه‌ی کوچک لاغری که قصد دارد از آن دره‌ی عمیق بپرد!

تو مورچه‌ی لاغر و کوچک و هیپروتنی نیستی. پس بپر! اگر نتوانستی، باید بدانی که این دره‌ی شک، ورطه‌ی بی انتهای درونی است که می‌تواند ما را از وحشتی فلج‌کننده پر کند. برگرداندن آن به اندازه‌ی اصلی به تمرین و حمایت دوستان نیاز دارد. با پاسخ به این سؤالات شروع کن.

۱. چه پرسش خلاقانه‌ای برای بزرگ‌تر از اندازه‌ی واقعی به نظر می‌رسد؟
۱. چه کارهایی می‌توانی بکنی تا نیرو و جهشت را برای این پرسش افزایش دهی؟ از یک حرکت کوچک شروع کن.
۲. چه کسانی می‌توانند نقش تقویت‌کننده را برای این پرسش ایفا کنند؟ به یکی از آنها تلفن بزن و طرحی را برنامه‌ریزی کن.
۲. آیا تا به حال به دعا کردن برای انجام پروژه‌ی خلاقیت فکر کرده‌ای؟ به دوستانات تلفن بزن و ازشان بخواه برای تو و طرحت دعا کنند.
۵. چگونه می‌توانی پرشت را جشن بگیری؟ جشن، گاهی خرید یک گوشواره‌ی تازه و گاهی خرید یک ابزار کار است. مشخص کن چه چیزی برای تو «مناسب» است؟

آیس در سرزمین عجایب

یکی از چیزهایی که وقتی شروع به رشد می‌کنی اتفاق می‌افتد، این است که دیوانه‌وار تغییر سایز می‌دهی. در طولانی مدت، این تغییر سایز سبب بزرگ‌تر

شدنت می‌شود اما وقتی در حال رشد هستی، بزرگ خواهی شد و سپس کوچک، بزرگ و سپس کوچک. نهایتاً بزرگ‌تر خواهی شد ولی برای یک لحظه به اندازه‌ی یک مورچه کوچک و لاغر یا به اندازه‌ی آقای «پافی» که در خیابان‌های محله‌ی ارواح قدم می‌زند عظیم‌الجثه خواهی بود.

روانشناس خواهد گفت تو در تلاش برای «انسجام شخصیت» هستی. اما من می‌گویم «تثبیت شدن».

اگر اندازه‌ی خودپنداره‌ی تو به شدت کم و زیاد می‌شود، به عملکرد بر اساس «انگار اینگونه است» نیاز داری. یعنی گران‌ترین لباس را بپوش و برای نهار به گران‌ترین رستوران برو، برای زمانی که رویاهایت به واقعیت پیوستند محیط کار رویایی‌تان را طراحی کنید _ حتی یک جامدادی فوق‌العاده می‌تواند نشانه‌ای از رسیدن به موفقیت باشد.

۱. وقتی به بزرگ‌ترین حدت برسی، چه کسی می‌شوی؟ درباره‌ی این شخصیت بزرگ‌تر که در واقع خود تو هستی، مطلبی بنویس.

۲. وقتی کوچک‌ترین هستی، می‌ترسی چه کسی باشی؟ یک کولاژ محبت‌آمیز برای محافظت از این خود آسیب‌پذیر بساز.

۳. از نگاه حامی‌ترین دوستت، تو چه کسی هستی؟ تعاریف و بازخوردهایش را بنویس.

۴. توصیفی از خودت، زمانی که در بهترین حالت هستی بنویس. با این جمله شروع کن: «وقتی در بهترین حالت هستم، من...»

۵. یک «کاسه‌ی دعا» بخر، محفظه‌ای زیبا که بذر آرزوهایت را در آن می‌کاری تا به بار بنشینند. توصیف تو از خودت چیست؟ آن را در این کاسه بگذار.

خانه‌ی سرگرمی

بسیاری از ما در خانه‌ی سرگرمی بزرگ شده‌ایم. شاید بدانی چه اتفاقی در «خانه‌ی سرگرمی» می‌افتد (اگر نمی‌دانی، «اورسون ولز» در فیلم «بانویی از شانگهای» آن را نشان داده است). در خانه‌ی سرگرمی وقتی به آینه‌ها نگاه می‌کنی تا تصویرت را ببینی، به هیچ وجه به آنچه هستی، شباهتی نداری (آینه‌ها یا مقعرند یا محدب)، یا یک کوتوله‌ی چاق کوچک کارتونی به نظر می‌رسی یا اسکلتی لاغر و بلند. صورتت زاویه‌های ترسناکی می‌گیرد و بدنت قلمبه سلمبه می‌شود. (حتی بدتر از آینه‌هایی که وقتی می‌خواهی مایو بخری، در آن خودت را برانداز می‌کنی!).

بزرگ شدن در خانه‌ی سرگرمی، به این معناست که اطلاعات درست درباره‌ی اینکه که هستی، یا توانایی انجام چه کارهایی را داری، دریافت نکرده‌ای. تو شبیه «هری پاتر» یتیم و بیچاره هستی که با «ماگل»‌ها بزرگ شد و نمی‌دانست جادوگر است. یا این تصور را داری که خیلی بالاتر از جایگاه

فعلیات هستی، یا برعکس، فکر می‌کنی در مقایسه با کسی که سعی داری
پا جای پایش بگذاری، بسیار کوچکی. احتمالاً چنین مکالماتی داری:

«گمونم می‌خوام نویسنده بشم.» [یا هر چیز جالب دیگه‌ای].
«فکر نمی‌کنی باید کاری بکنی که بتونی بهش تکیه کنی؟»

در خانه‌ی سرگرمی، هرگز نمی‌توانی این‌طور پاسخ بدهی: «نه، واقعاً فکر
می‌کنم اگر کاری رو که دوست دارم انجام بدم، ثروتمند هم میشم، چون
عاشق اون کارم و به بهترین شکل انجامش خواهم داد.»

در خانه‌ی سرگرمی، هروقت احساس ارزشمند بودن بکنی، بهت قرص اعصاب
می‌دهند (گاهی هم تو را به مطب روانشناس می‌برند).
بزرگ شدن در خانه‌ی سرگرمی به اندازه‌ی کافی بد هست، ولی گاهی چون
ما به این خانه عادت کرده‌ایم، حتی وقتی بزرگ شدیم، دوباره این خانه‌ی
سرگرمی را برای خودمان می‌سازیم. به جای پر کردن زندگی با آینه‌ی باورهای
که تصویری خاص و قدرتمند از ما نشان می‌دهد، آن را با آینه‌های قدیمی
خانه‌ی سرگرمی پر می‌کنیم. همه‌ی ما زنان و شوهرانی داریم که قرص
کوچک‌کننده به یکدیگر می‌دهند. آنها افکار دست دوم، سوم و چهارمی دارند که
احیاناً اگر تا به حال نترسیده‌ایم و خودمان را فراموش نکرده‌ایم، آنها را به ما
یادآوری می‌کنند. مثل این:

«گمونم می‌خوام شغلم رو عوض کنم!»
«اوه، عزیزم، مطمئنی که مجبوری؟ منظورم اینه که در کار فعلیت هم امنیت
شغلی زیادی داری و تازه به سن بازنشستگی‌ات هم چیزی نمونده، فقط پنجاه
سال مونده و حتی مسیر محل کارت رو هم بلدی...»

آنها دقیقاً این حرف‌ها را نمی‌زنند، ولی تقریباً همین‌ها را می‌گویند.

اگر با «آینه‌ی خانه‌ی سرگرمی» حرف بزنی یا به آن نگاه کنی تا ببینی حالت
چطور است، آنچه می‌بینی نگرانی... دلهره... است و شاید این شعار کوچک در
سرت بچرخد که می‌گوید:

«کوچک‌تر فکر کن.»
«نکن»

با این همه، پیدا کردن آینه‌ای که اندازه‌ی حقیقی‌مان را نشان بدهد، مشکل
است. شاید اولین نگاه به خودمان در آن، بازتاب تحسین و احترام باشد که

می‌تواند شوکه‌کننده بوده و به جای اینکه رابطه یا دوستی با ارزشی را جستجو کنیم، به عقب پرتاب شویم. از سؤالات زیر استفاده کن تا به آرامی اندازه و شکل آینه‌های اطرافت را کشف کنی.

۱. آیا در «خانه‌ی سرگرمی» بزرگ شده‌ای؟ لطفاً در این باره حداقل پنج دقیقه بنویس. شاید «هیولاهای خلاقیت» برگردند.
۲. چه کسانی آینه‌های تحریف‌کننده‌ی تو بوده‌اند و به هویتت آسیب زده‌اند؟ یکی از آنها را انتخاب کن و در دفاع از خود نامه‌ای بنویس.
۳. چه کسانی آینه‌های باورت بوده‌اند و توانایی‌های بالقوه‌ات را بازتاب داده‌اند؟ نامه‌ای تشکرآمیز بنویس و اگر می‌توانی برایشان بفرست.
۴. آیا مدرسه یا عملکردهای مذهبی برای تو همچون خانه‌ی سرگرمی عمل کرده‌اند، طوری که رویاهایت را دنیوی یا نامناسب جلوه دهند؟ چه کسی این الگو را به تو داده است؟ آیا می‌توانی الگوی دیگری پیدا کنی؟
۵. آیا اگر وارد «خانه‌ی سرگرمی» شوی، می‌توانی آن را شناسایی کنی و ندیده‌گیری؟ مثلاً آیا کهن‌الگوی خواهر کوچک‌تر حسود یا برادر رقیب را داری که «یک دوست» آن را اشغال کرده باشد؟

گاو بازهای منفی باف

خیلی‌ها از هوشمند شدن تو می‌ترسند. انگار آنها گاوهای مقدس را در اصطبل ذهن‌شان جمع کرده‌اند و می‌ترسند تو باعث شکست‌شان شوی و سپس با افکار و دیدگاه‌های جدیدت تا حد مرگ لگدمال شوند. افکار و دیدگاه‌های جدید، چیزهای خطرناکی‌اند که ممکن است مثل شاخ گاو به سیستم دفاعی یا بالن‌های هوای گرم یا چیزهایی که می‌تواند آنها را بترساند، فرو برود. بگذار بگویم تو مثل گاو نری با ایده‌ای بی‌نظیر و درخشان وارد گود می‌شوی. بهتراست مراقب باشی، چون گاو بازهای منفی باف بیرون خواهند آمد. آنها از انرژی منفی آیه‌ی یاس خواندن استفاده می‌کنند که تو را گیج و غیرمتمرکز کنند و درحالی که نيزه‌های بیشمار منفی بافی در بدنت فرو رفته، خونین و درمانده روی زمین بیفتی.

تو به بسیاری از گاو بازهای منفی باف در جلسات کاری و اجتماع حمله می‌کنی. گرچه خودشان کتمان می‌کنند، اما به معنای واقعی کلمه، شیفته‌ی کنترل کردن دیگرانند. زمانی که ایده‌های جدید را مثل گاو نر وارد میدان می‌کنی، آنها واقعا می‌ترسند؛ پارچه‌ی قرمز و نيزه‌های منفی بافی را برمی‌دارند و جلوی صورتت تکان می‌دهند تا گیجت کنند، زیرا حرکت تو به طرز احمقانه‌ای آنها را می‌ترساند. آنها شروع می‌کنند به گفتن چیزهای دردآوری مثل «من به مشکل کوچیکی با این ایده دارم» و سپس نيزه‌ی منفی بافی را با جدیت به حرکت

درمی‌آورند. اگر این کار را خوب بلد باشند، خیلی زود تمام افراد را متقاعد می‌کنند که چرا _ ما _ نمی‌توانیم _ انجامش بدهیم.

_ «پول زیادی می‌خواه!» (نیزه‌ی منفی‌بافی فرو می‌رود)
_ «وقت زیادی می‌بره!» (نیزه‌ی منفی‌بافی فرو می‌رود)
_ «از این راه انجام‌شدنی نیست!» (نیزه‌ی منفی‌بافی فرو می‌رود)
_ «قوانینی هست که باید به اونا توجه بشه!» (نیزه‌ی منفی‌بافی فرو می‌رود)

خیلی زود، وسط جلسه مثل گاو بیچاره‌ای روی زانوهايت می‌افتی، خونریزی داری و از خجالت در حال مردنی، چون آن‌قدر حماقت به خرج داده‌ای که باهوش باشی. برخی از این گاوبازها واقعاً حرفه‌ای‌اند. آنها طوری با موضوع برخورد می‌کنند انگار تو هم مثل بروتوس در قتل ژولیوس سزار همکاری داشته‌ای. (درواقع از ایده‌ی گاوباز بیشتر خوشم میاد. ایده‌ی سزار خیلی چرت و پرت به نظر می‌رسه.)

بعضی از ما تیمی کامل از گاوبازهایی داریم _ چه در خانه و چه محل کار_ که با منفی‌بافی ذوق و شوق‌مان را خفه می‌کنند. در این مواقع است که باید بگوییم: «اگه این همه آدم تلاش می‌کنن که انرژی منو خفه کنن، پس باید واقعاً انرژی زیادی داشته باشم.»

۱. آیا تا به حال با گاو باز منفی‌باف مواجه شده‌ای؟ از مداد استفاده کن تا با نوکِ تیز آن انکار خود را سوراخ کنی.
۲. آیا کسی را می‌شناسی که دائماً تو را برنجانند؟ اسم افرادی را که تا به حال انکار می‌کردی اینگونه‌اند، بنویس.
۳. کدامیک از ایده‌های بیشتر مورد حمله‌ی نیزه‌ی منفی‌بافی قرار می‌گیرد؟ آیا زمینه‌ی مشترکی در این خرابکاری‌ها هست؟
۴. پاشنه‌ی آشیل تو در به لرزه درآمدن اعتماد به نفست چیست؟ آیا وقتی به تو می‌گویند عقل سلیم نداری یا خیلی جاه‌طلب هستی یا می‌توانی به همسایه‌هایت آسیب بزنی، می‌ترسی؟
۵. از چه راهکارهایی برای خلع سلاح گاوبازها استفاده می‌کنی؟ اغلب دسته‌بندی افکار و روشن کردن بسیاری از نکاتی که آنها مطرح خواهند کرد، راهکاری زیرکانه است. راهکار تو چیست؟ گاهی اوقات واکنش سریع و دقیق می‌تواند ثابت کند حق با توست. گاهی هم آنها فقط باید بهت اعتماد کنند _ و اگر نکنند، شاید لیاقت افرادی را داشته باشی که به تو اعتماد کنند. آیا در زندگی‌ات کسی هست که از روی عادت، سابقه‌ی موفقیت‌هایت را بی‌اعتبار کند؟

روانشناس ها

خوب، فکر کنم بی‌دلیل نیست که آنها را کوچک‌کننده (۵) می‌نامیم. به خاطر آنچه این آدم‌های بد می‌توانند به روزمان بیاورند. آنها می‌توانند ما را به اندازه‌ای کوچک کنند که دیگر نتوانیم بدون صحبت کردن با آنها کاری انجام دهیم. چرا که آنها بزرگ و قوی هستند و خُب، ما، کوچکیم.

مسئله همه‌ی روانشناس‌ها چنین کاری نمی‌کنند. برخی از آنها کمکت می‌کنند مشکلات را کوچک کنی. اینها روانشناس‌های خوب هستند که البته پیدا کردنشان سخت است، شاید چون آب رفته‌اند یا چیزی شبیه آن و برای پیدا کردنشان باید حقیقتاً جستجو کرد.

بنابراین سخت است که بفهمید روانشناس‌ها چگونه عمل می‌کنند. گاهی اوقات آنها نیستند که تو را کوچک می‌کنند، بلکه چون خودشان بسیار بزرگ شده‌اند، تو کوچک می‌شوی. (این فریب، فرافکنی نامیده می‌شود) که در این صورت مقصر خود تویی، ولی در واقع فکر می‌کنم بسیاری مواقع، خودشان هم در آن دست دارند.

تو می‌گویی: «فکر نمی‌کنم تو درست به حرفام گوش بدی» و آنها می‌گویند: «چیزیت شده؟ مشکل داری؟ شاید بابات درست به حرفات گوش نمی‌ده...» این حرف آنها ترسناک است و گفتن این جمله که «در واقع، بابا خیلی خوب به حرف‌های من گوش می‌کنه. من درباره‌ی تو دارم حرف می‌زنم» را سخت می‌کند.

گاهی اگر درباره‌ی کاری که انجام می‌دهند و تو آن را دوست نداری، حرف بزنی، خواهند گفت: «بذار به مدتی روش فکر کنیم.» و این چیزی نیست که آنها عقیده دارند، در واقع چیزی که پنهان می‌کنند این است: «نظر تو برای من مهم نیست، و این فرصت خوبی که کاری که پنهانی و تا حد مرگ آرزوی انجامش رو داشتم انجام بدم. درسته که این جلسه، جلسه‌ی مشاوره‌ی توئه و تو پولش رو می‌دی، اما من کار خودم رو می‌کنم، کاری که دوست دارم، و حتی اگر دونفری انجامش می‌دیم، باز باید بیشتر مربوط به من باشه.»

باید درباره‌ی رابطه‌ی روانشناس‌ها و خلاقیت مراقب باشی. معمولاً نمی‌توانند بپذیرند که انجام بعضی کارها فقط می‌تواند سرگرم کننده باشد. آنها می‌خواهند ذهن تو درگیر این مسائل شود؛ چگونه تاوان خلاقیت را پس بدهی، یا چگونگی مکانیسم دفاعی عصبی یا تلاش برای به ساحل نجات رسیدن یک خود ضعیف و شکسته، یا، یا، یا... روانشناس‌ها برای کمک به مردمی که خلاقیتی ندارند، می‌توانند بسیار خلاق باشند. آنها «فقط این کار را انجام بده» را دوست ندارند، بلکه به بخش‌های پرهزینه‌تر «بذار درباره‌ی اینکه چرا می‌خوای یا نمی‌خوای این کارو بکنی، حرف بزیم» علاقه‌مندند.

بیشتر روانشناس‌ها باید کوچک شوند. ما یک خدای کامل و خوب داریم و آنها باید این را به خاطر داشته باشند.

اگر این حرف‌ها به نظرت جدی نمی‌آید، به آخرین باری که یک روانشناس به

یادت آورد که در دنیایی مهربان و دوست داشتنی زندگی می‌کنیم، فکر کن. کی بود؟

۱. آیا هرگز توسط روانشناس، تضعیف شده‌ای _ به هدفی پایین‌تر و معقول‌تر هدایت شده‌ای؟ درباره‌اش بنویس.
۲. چگونه مینیاتوری شدی یا دست‌کم گرفته شدی؟ این «وابستگی تحمیل‌شده» زیرکانه بود یا وقیحانه؟
۳. آیا تا به حال با کمک یک روان‌شناس، بزرگ شده‌ای؟ کسی که به توانایی‌هایت اهمیت بدهد و راهکارهای موفقیت را تحسین کند؟
۴. از چه راه‌هایی حمایت و تشویق شدید؟ به عنوان نتیجه‌قادر به انجام چه ریسکی شدید؟
۵. آیا به خلاقیت‌ات به عنوان نیازی سالم احترام می‌گذاری؟ آیا روانشناس‌ها مجبور شده‌اند تعهدات خلاقانه‌ات را بزرگ کنی، یا آنها را به عنوان ریسکی خیلی بزرگ، مینیاتوری کرده‌اند؟

آدم های خیلی جدی

نزدیک ترین بستگان روانشناس های کوچک کننده، دسته ای از آدم های مشکل زا هستند که اسم آنها را آدم های خیلی جدی می گذارم. آنها می توانند در یک چشم به هم زدن، تو را از زندگی تهی کنند. به عنوان یک قانون، درست زمانی که شروع به درخشیدن و خوش گذرانی می کنی، آنها را جذب می کنی. یا شاید آنها همیشه در زندگی ات بوده اند اما ناگهان متوجه شان شده ای، درست مثل توجه به صدای اعصاب خوردکن تیک تاک ساعت، اگر خانه ساکت باشد.

آدم های خیلی جدی شباهت زیادی به ساعت یا شاید بمب ساعتی دارند. آنها دوست دارند دائماً تیک، تیک، تیک کنند. هرچقدر هم که بامزه باشی، حتی اگر به اندازه ی میمون هایی که دامن پوشیده اند، بامزه به نظر بررسی، آنها لبخند نخواهند زد. وقتی یک توله سگ هیجان انگیز خرخر می کند و می چرخد و سعی می کند با هیجان آنها را ببوسد، آنها دوست دارند چیزهای بی احساسی مثل این بگویند که «سگت وق می زند.» اگر هیجان زده شوی، مثل اینکه به سگ دستور بدهند، به تو هم چنین چیزهایی خواهند گفت: «بشین سر جات!»

آدم های خیلی جدی دوست دارند درباره ی چیزهای خیلی جدی مثل جنگ و قحطی حرف بزنند که دارد دنیا را ویران می کند و به عنوان یک اصل، کاملاً موافق این هستند که دنیا جای وحشتناکی است و نمی توانیم کار زیادی برایش بکنیم؛ آنها دوست دارند برای ما تشریح کنند که چرا این طور است. و خدا به دادت برسد اگر پیش آنها ایده ای شاد یا خلاق مطرح کنی.

درست مثل اینکه از میز غذا گدایی کرده باشی، قاطعانه می گویند: «این قضیه جدی است.» گاهی وقتی در کنار آدم های خیلی جدی هستم، فکر می کنم اسم من باید جولی بد باشد. جولی بد می خواهد هیجان زده شود، خوش بگذراند و شوخی کند و به هیچ وجه، نظر آنها درباره ی شوخی این نیست. نظر آنها درباره ی خوش گذراندن، جدی بودن است.

آدم های خیلی جدی، خیلی شبیه درمانگرهای بد هستند. آنها در بازی «اینکه همه ی ما آسیب می بینیم، ناراحت کننده نیست؟» بسیار خوب عمل می کنند و درست مثل درمانگرهای بد، می خواهند به همان جا بچسبند. تصور کن چنین چیزی با یک مهمانی شام چه کار می تواند بکند. مثل اینکه وقتی می توانی بیتل (۴) بنوازی، پچل بلز کانون (۷) بنوازی.

آدم های خیلی جدی تقریباً درباره ی همه چیز، ایده هایی خیلی جدی دارند. به خصوص درباره ی چیزهایی مثل هنر جدی و هنرمندان جدی. آنها دوست دارند درباره ی اورسون و ارنست صحبت کنند و وقتی این کار را می کنند، بسیار ارنست تر از خود ارنست می شوند.

البته وقتی مردم به جای حرف زدن درباره ی کار خودشان یا آنچه تو می کنی،

تمام وقت درباره‌ی استادها و شاهکارها صحبت می‌کنند، یعنی وقتی به تئوری چسبیده‌اند نه به عمل، تو و ایده‌ی درخشانت می‌تواند کاملاً ضعیف به نظر برسد. آنها نگاهی غضب‌آلود و انحصاری دارند که درخشش هر کسی که رنگ‌وبویی از شادی داشته باشد را تیره و تار می‌کند. وقتی از آدم‌های خیلی جدی مستقیماً درباره‌ی زندگی واقعی‌اش می‌پرسی، کاملاً مبهم یا حتی تندخو می‌شوند. احتمالاً به عقیده‌ی آنها زندگی‌شان، اگر با زندگی «اورسون ولز» یا «الیا کازان» قابل مقایسه نباشد، مطمئناً با زندگی «کن ویلبر (A)» که قابل مقایسه است.

من گاهی از اینکه آدم‌های خیلی جدی خودشان را جدی می‌گیرند، متعجب می‌شوم، چون آنها اصلاً خودشان را جدی نمی‌گیرند، اگر می‌گرفتند چشم‌هایشان برق می‌زد. آیا می‌توانی جدی بودن را دست بیاندازی؟

۱. آیا آموخته‌ای که تفاوت انرژی هنرمند و روشنفکر را تشخیص بدهی؟ این به این معنا نیست که هنرمندان باهوش نیستند، بلکه انرژی ما سازنده است نه ساختارشکن. پنج نفر از دوستان را که انرژی نقادانه دارند و پنج نفرشان را که انرژی سازنده دارند فهرست کن.
۲. آیا در دایره‌ی زندگی تو آدم‌های خیلی جدی، وجود دارند؟ ناراحت‌کننده‌ترین فرد جدی زندگی‌ات کیست؟ درباره‌اش بنویس. می‌توانی تصویر یا اسم کارتونی برای این فرد آسیب‌زننده پیدا کنی.
۳. تأثیر انرژی آنها بر انرژی تو چیست؟ اجازه بده بدنت از طریق نوشتن پاسخ دهد. برای مثال؛ سر: «من قاطی می‌کنم و یه جورایی عصبانی می‌شم.» شکم: «من می‌خوام مچاله شم.» پا: «من سردم میشه و درباره‌ی ایده‌هام احساس نگرانی می‌کنم.»
۴. آیا می‌دانی که طنز، سرعت انرژی خلاق را بالا می‌برد، یا هنوز مفهوم «هنرمند جدی» تو را می‌ترساند؟ از شخصیت جدی خود کارتون بساز.
۵. پنج فیلم کمدی مورد علاقه‌ات را نام ببر و یکی را قرض کن یا بخر.

آدم‌های خیلی مهم

درست زمانی که موتورت را روشن می‌کنی، چیزی که می‌تواند بادت را خالی کند یا جلویت را بگیرد، رفتن پیش آدم‌های خیلی مهم است. درباره‌ی افراد واقعاً مهم صحبت نمی‌کنم، منظورم آدم‌های دیگر است؛ کسانی که تظاهر به مهم بودن می‌کنند. آدم‌های خیلی مهم می‌توانند به طرز وحشتناکی شبیه حرفه‌ای‌های آماتور عمل کنند. آنها همگی عادت بد مشترکی دارند، چون تلاش می‌کنند به حلق یا گوشت فرو کنند که چقدر مهم هستند.

همیشه فکر می‌کنم در صنعت فیلم‌سازی، باید برای جلسات «بیا و سرت رو تکون بده» دعوت شوند، چرا که به نظر می‌رسد آنها فقط هستند که نشان بدهند چقدر مهم‌اند.

ولی نمی‌خواهم مثل آدم‌های صنعت فیلم‌سازی که فکر می‌کنند مهم‌اند، رفتار کنم. (بسیاری از این آدم‌ها حقیقتاً شوخ‌طبع‌اند، حتی وقتی واقعاً مهم باشند.) نه، آدم‌های خیلی مهم شبیه علف‌های هرز جامعه‌اند. آنها همه‌جا خودشان را نشان می‌دهند: نیویورک، شیکاگو، بوستون و حتی شهر شما.

آدم‌های خیلی مهم اغلب ماشین‌های خیلی مهم سوار می‌شوند، لباس‌های خیلی گران می‌پوشند و بوی خوب می‌دهند یا حداقل بوی خیلی مهم بودن می‌دهند. در آدرس‌های مهم زندگی می‌کنند، از فروشگاه‌های مهم خرید می‌کنند و با گروه کوچکی از ماهی‌های زامور(9) مسافرت می‌کنند، و اینگونه تو می‌فهمی که آنها خیلی مهم‌اند. گاهی ماهی زامور حتی از ماهی بزرگ‌تر هم مهم‌تر عمل می‌کند. در حقیقت، بیشتر اوقات.

وقتی سراغ شخص خیلی مهمی می‌روی، متوجه می‌شودی که آن آقا یا خانم کاملاً گیج شده است. مثل این که آنها حقیقتاً باور دارند که تظاهر به مهم‌بودن، مثل مهم‌بودن است. آنها چیزهایی مثل این می‌گویند: «هیچ‌کس خلاقیت تو رو جدی نمی‌گیره، مگر اینکه ماشین گرون‌قیمت سوار شی.»

من فکر می‌کنم این حرف، جفنگ است. مردم باهوش‌تر از این حرف‌ها هستند. مثلاً خودم، همیشه کاملاً شفاف بوده‌ام که ایده‌های ما مثل فواره‌اند و فکر می‌کنم وقتی ایده‌های ما جلب توجه کنند، تقریباً هیچ‌کس به ماشین و چیزهایی از این قبیل توجه نخواهد کرد.

به خاطر داشته باش که ایده‌ها، اسباب‌بازی‌هایی واقعی‌اند که به دستشان آورده‌ای. تو پنهانی و مستقل از دیگران، ثروتمندی. از رازت لذت ببر. وقتی فرد خیلی مهمی را ملاقات می‌کنی، حقه این است که درگیرش نشوی. بازی «من برای باشگاه‌تان واجد شرایطم» را نکن. شاید یک زمین تنیس داشته باشی ولی همیشه کس دیگری هست که دو تا داشته باشد. سعی کن به این چیزها به عنوان «اسباب‌بازی» فکر کنی تا همه‌چیز بامزه‌تر و آسان‌تر شود. همه‌ی افراد خیلی مهمی که امروز تو را نادیده می‌گیرند، به هدفی که بررسی به تو می‌چسبند، بنابراین برای تحت‌تأثیر قرار دادنشان در حال حاضر، خودت را به زحمت نینداز.

سبک سفر کن و یعنی بی‌خیال باش.
«بازی» ایده‌ها لازمه‌ی موفقیت است.

۱. تا به حال با آدم‌های خیلی مهم مواجه شده‌ای؟ این نوع پرنده‌ها را توصیف

کن. چه رنگی اند؟ الگوی عادت‌شان چیست؟ گزارش کوتاهی بنویس.

۲. آیا اهمیت به خود را به عنوان مکانیسم دفاعی می‌شناسی؟ دوباره فکر کن که چگونه یک پرنده‌ی مهاجم نوک می‌زند. دلیلی دارد که فخرفروشی را «اختلال نوک‌زدن» (۱۰) می‌نامیم.

۳. کدام موقعیت و نماد اجتماعی صدای بلندتری دارد؟ کدام موقعیت فریاد می‌زند: «من یکه‌بزن محله‌ام»؟

۴. کدام نماد و موقعیت اجتماعی را هرگز نمی‌خواهی، چون زیادی توی چشم می‌زند، مثل زرق و برق‌هایی که کلاغ را جذب می‌کند؟

۵. پنهانی، کدام نماد و موقعیت اجتماعی را دوست داری که آشیانه‌ات را با آن بیارایی؟

متخصص‌ها

شاید فیوز پرانده باشم یا شاید آدم متواضعی نباشم، اما از متخصصان خودگماشته متنفرم. دقت کرده‌ای که وقتی می‌خواهی با بعضی از افراد صحبت کنی، انگار دکمه‌ی Play آنها را زده‌ای؟

تو می‌خواهی حرف‌هایت را به آنها بگویی، ولی در عمل انگار دکمه‌ی صحبت کردن آنها را فعال کرده‌ای. آنها بلافاصله حالت متخصص می‌گیرند، بدون توجه به اینکه تو خودت درباره‌ی آن موضوع چقدر اطلاعات داری. به نظر من همه‌ی ما کاملاً باهوشیم، آنها باریط یا بی‌ربط درباره‌ی موضوعی که تو پیش کشیده‌ای، شروع می‌کنند به ابراز کامل تمام چیزهایی که می‌دانند. انگار فکر می‌کنند این گفتگو «اطلاعات عمومی» است و آنها رقیبان سرسخت این مسابقه‌اند.

موقع صحبت کردن، متخصصان آماتور در تمام زمین بازی حضور دارند و نقش‌شان را ایفا می‌کنند.

گمان می‌کنم تمامی این موارد از آنجا سرچشمه می‌گیرد که آنها خیلی علاقه‌مند نیستند که بفهمند تو چه کسی هستی. آنها واقعاً بیشتر علاقه‌مندند بگویند که خودشان چه کسی هستند. تو فقط «رسماً» طرف صحبت هستی. در واقع قرار است فقط شنونده باشی.

افرادی را می‌شناسم که خیلی زیاد راجع به همه‌چیز می‌دانند. فقط کافی است ازشان بپرسی، یا بدتر از این، سؤالی از دهانت بپرد. کافی است به آنها بگویی می‌خواهی کاهو بخری تا سخنرانی مبسوطی درباره‌ی آفت‌کش‌ها بشنوی. به آنها بگو می‌خواهی سینما بروی و سخنرانی‌شان درباره‌ی اینکه چگونه _ تجارت _ فیلم _ به _ انتها _ رسیده _ را تحویل بگیر. بگو یک فنجان قهوه می‌خواهی و سخنرانی درباره‌ی کافئین و قهوه‌ی _ بدون کافئین _ و مضرات _ و مواد بد شیمیایی موجود در آن _ بشنو. بعضی افراد انگار تنها کار و رسالت

زندگی‌شان سخنرانی کردن است. گویی از ناودان ملکوت به پایین سرازیر شده‌اند و هستی بر باسن‌شان ضربه‌ای زده و گفته: «خوب هِنری، تو نقش متخصص را بازی کن» و آنها به این بازی فرستاده شده‌اند. مثل بازی بسکتبال، باید در جایی بازی کنی که در آن، خوبی. مثلاً اگر بخواهی در پست وسط بازی کنی و همچنین درباره‌ی بسکتبال سخنرانی کنی، در آن صورت هم باید مطمئن شوی که قدرت به اندازه‌ی کافی بلند است و هم حواست باشد که برای مجیک جانسون و مایکل جوردن _ بهترین بسکتبالیست‌های دنیا _ سخنرانی نمی‌کنی. یکی از چیزهایی که درباره‌ی متخصصان واقعی به آن توجه کرده‌ام این است که به سخنرانی تمام‌وقت نیازی ندارند. به علاوه گوش‌کردن به متخصصان آماتور، خیلی شبیه گوش‌دادن به رادیوی ملی است، فقط حرف می‌زنند و مدام درباره‌ی چیزهای کم‌ارزش و کم‌ارزش‌تر به ما اطلاعات می‌دهند.

۱. آیا تا به حال به جای اعتماد به درک و شهود خودت، به حرف یک متخصص گوش کرده‌ای؟ درباره‌اش بنویس.
۲. تا به حال اجازه داده‌ای یک متخصص با صحبت‌هایش تو را از ریسکی باارزش بازدارد؟ آیا هنوز می‌توانی آن ریسک را انجام دهی؟ خود را با کولاژ نمادهای ماجراجویی احاطه کن.
۳. آیا یاد گرفته‌ای به متخصصان به عنوان مکانیک‌های خدماتی پروژه‌ات فکر کنی؟ آیا آموخته‌ای از اینترنت به عنوان منبع تخصصی استفاده کنی؟ تکه کاغذی بردار، از یک تا ده شماره‌گذاری کن و ده بخشی را که دوست داری درباره‌شان بیشتر بدانی فهرست کن. یک کتاب کودک که درباره‌ی یکی از آن بخش‌ها تعلیم می‌دهد بخر.
۴. آیا می‌دانی تخصص در چیزی با توانایی انجام آن متفاوت است؟ ترجیح می‌دهی متخصص اجرایی باشی یا نظریه‌پرداز؟ اجرایی‌ها، ساده‌پسندند و نظریه‌پردازها، پیچیدگی را دوست دارند. از سه نفر از عوامل اجرایی که باید در یکی از زمینه‌های مورد علاقه‌ات با آنها مشورت کنی، فهرستی تهیه کن.
۵. آیا در زندگی‌ات متخصصانی هستند که تحسین‌شان کنی و آنها را مفید و الهام‌بخش بدانی؟ زندگینامه‌ی خودنوشت یکی‌شان را بخوان. یک فیلمساز بیشتر از یک منتقد می‌تواند درباره‌ی ساختن فیلم به تو چیز یاد بدهد.

روش استفاده از تلسکوپ آن را سر و ته کن!

وقتی از استعدادهایمان حرف می‌زنیم، تلسکوپ چیز فوق‌العاده‌ای است. تنها مشکل این است که ما آن را سروته نگه می‌داریم. (تجارت، این روش نگه داشتن تلسکوپ را به ما آموخته است.) این بازی همه‌جا اجرا می‌شود، ولی خوب، بگذار با هالیوود شروع کنیم.

فرض کنیم تو هنرپیشه‌ای و در تمام مدت تلسکوپ وارونه‌ای به تو داده شده است. به آزمون صدا می‌روی. آنجا همه مثل دنده‌هایی کوچک و فاقد شخصیت در یک ماشین غول‌آسای ترسناک‌اند. به تو آموزش داده شده که اینگونه ببینی. در اتاق انتظار نشسته‌ای، به تکتک افراد نگاه می‌کنی و البته با تلسکوپ‌ی وارونه که دیگران بزرگ و واجد صلاحیت به نظر می‌رسند و تو کوچک و بی‌ارزش. بازی‌ای که شروع می‌شود این است: «تو کوچک و صرف‌نظر کردنی هستی» یا «تو باید سال‌ها منتظر باشی، مگر اینکه ما به تو بگوییم که می‌توانی ایفای نقش کنی». چرند است. تو همان فرد موردنظر و بااستعدادی. اگر مجبوری، در اتاق نشیمن‌ات ایفای نقش کن. این کار را هر جا که می‌توانی برای خنده و با عشق انجام بده و به خاطر داشته باش که تو همان فرد موردنظر و قدرتمند هستی. و بدان که بدون هنرپیشه آنها نمی‌توانند فیلم بسازند، می‌توانند؟ اگر نویسنده باشی، آنها با اجرای نقش متخصص، تلسکوپ را وارونه می‌کنند و می‌گویند: «نوشته‌های خوب، توی این شهر خیلی کم پیدا می‌شه.» مزخرف است. میلیون‌ها دست‌نوشته‌ی خوب و حتی عالی وجود دارد. چیزی که نادیده گرفته می‌شود این نیست که چگونه آنها را بنویسیم، این است که چگونه آنها را بخوانیم. ما عادت داشتیم این جوک را تعریف کنیم. اگر به یک کارگردان بگویی: «یک پل در یک جنگل»، او گفته‌ات را این‌طور می‌بیند: دره، درختان تاک، پل وارفته با طناب‌هایی ساییده شده و جریان آب زیر پل. همین را به مدیر اجرایی استودیو که بگویی، آزادراه ونتورا را می‌بیند!

خوب، باشد! منصفانه نبود. بسیاری از آدم‌های استودیو، خودشان هنرمندانی هستند که جلوی خلاقیت‌شان گرفته شده و به همین دلیل بسیار رقت‌انگیزند. همه اینجا آمده‌اند تا فیلم بسازند نه پول، ولی همه‌ی ما این را فراموش کرده‌ایم.

نمی‌گویم آدم‌های استودیو احمق‌اند، فقط می‌گویم آنها هم تلسکوپ را برعکس گرفته‌اند. آنها از تلسکوپ استفاده نمی‌کنند که نکات خوب فیلمنامه را ببینند و آن را تحسین کنند، چون این یعنی بله گفتن و ساختن فیلم. آنها از تلسکوپ استفاده می‌کنند تا ببینند چه چیزی می‌تواند بد باشد و روی آن تمرکز می‌کنند. به عبارت دیگر چگونه یک فیلم را نسازند و نه بگویند. بسیاری از مدیران اجرایی استودیوها و ناشرها در زندگی گذشته‌شان روانشناس بوده‌اند، در نتیجه در تحلیل آنچه اشتباه است ماهرند و خدا آن روز را نیاورد که چیزی بسازند.

نمی‌خواهم بگویم هالیوود تنها جایی است که بازی تلسکوپ در آن اجرا می‌شود؛ سازمان‌های انتشاراتی نیویورک هم در این مورد خبره‌اند. برای همین است که خداوند اینترنت را آفرید. (بله خداوند اینترنت را خلق کرد و خدا بود که دوربین‌های دیجیتال را ارزان و بی‌خطر کرد که مردم بتوانند کارشان را راه بیندازند. پس بی‌دلیل نیست که به خدا می‌گویند خالق. چون او طرف کسانی

است که با استعدادند.)

اگر به هالیوود یا شرکت‌های انتشاراتی به‌دقت نگاه کنیم، مثل فیلم‌هایی است که در آنها، زمان انقلاب فرا رسیده، ولی مردم نمی‌دانند که قدرتش را دارند. در عوض به بلندگویی که بالای ساختمان است و داد می‌زند گوش می‌کنند که «با توام، اونجا، نویسندگی هیچ‌کاره، تو فکر می‌کنی کی هستی؟» یا «بازیگر بی‌ارزش بی‌استعداد، خیلی به خودت مغرور نشو وگرنه منزوی میشی».

تمام سیستم‌های قدرت دقیقاً برعکس شده‌اند، مثل یک کیک بزرگ چسبناک و خوشگل که رویه‌ی آن به میز کوبیده شده و له شده باشد. بازی این است، «مدیریت» بازی را می‌چرخاند و «استعداد» مثل طبقه‌ی بردگان است. جای تعجب هم نیست که مردم بعضی وقت‌ها قاطی می‌کنند، آب زیرگاه می‌شوند و بقیه را به بازی می‌گیرند. خاصیت برده بودن این‌طور است. فکر می‌کنید باید این‌طور رفتار کنید تا بتوانید به جایی برسید. وقتی می‌گویند «هنرمندان قاطی هستند» شاید بهتر باشد فکر کنند خودشان چقدر قاطی می‌کردند، اگر کوچک می‌شدند، به حساب نمی‌آمدند، بهشان پشت پا می‌زدند و تمام وقت زیر پایشان را خالی می‌کردند.

به تلسکوپ برگردیم.

به ما یاد داده‌اند طوری آن را نگه داریم که آژانس‌های کاریابی، مدیران یا آدم‌های استودیو، به نظر خیلی بزرگ و ترسناک برسند. ما فکر می‌کنیم: «خدای من، اینا چقدر گنده‌ن! من و توتو(11) رو له می‌کنن» (منظورم را می‌فهمی یا بیشتر بگم؟) آدم‌های استودیو و آدم‌های بزرگ، پز تفنگ‌ها و اسباب‌بازی‌هایشان را (حقوق‌های هنگفت‌شان) می‌دهند، تا متوجه نشویم که آنها هم اندازه‌ی ما هستند، یا حتی کمی کوچک‌تر. دوباره این حقه‌ی تلسکوپ است.

اگر تصور می‌کنی دنیای هنر مانند رم قبل از فروپاشی است درست فهمیده‌ای. ستاره‌های سینما مانند بردگانی‌اند که بیشتر بهشان می‌رسند. از پول همچون مخدري استفاده می‌کنند تا نویسندگانه‌ها، هنرپیشه‌ها، تولیدکننده‌ها و کارگردان‌ها را همیشه گیج و منگ نگه دارند تا اصلاً متوجه نشوند که قدرت واقعی در دست آنهاست که اغلب هم از آن برای ساختن چیزها استفاده نمی‌کنند.

شاید در اشتباه باشم، ولی فکر می‌کنم ما جایی هستیم که خیلی‌ها دارند شیطنت می‌کنند. کارگردان‌هایی را می‌شناختم که واقعاً دوست داشتند کارگردانی کنند _ اگر می‌توانستند تمام مدت این کار را می‌کردند _ آنها کارگردانی را بیشتر از پول، جت و چیزهای نشئه‌کننده دوست دارند. کارگردان‌های بزرگ هم موقع فیلم ساختن، خوشحال‌ترند، حتی اگر فیلم کوتاه بسازند. این دقیقاً همان کاری است که فکر می‌کنم تا یک دقیقه‌ی دیگر

می‌روند انجام بدهند.

استعداد، مثل گالیور است که وقتی بیدار شد، به خودش گفت این همه طناب چیست؟ این همه آدم کوچولو که سعی می‌کنند مرا کنترل کنند، کی‌اند؟ عصبانیت معمولاً علامت روشننگری است؛ وقتی می‌فهمیم راجع به اشکالاتمان بیش از خوبی‌هایمان به ما گفته‌اند.

۱. در زندگی‌ات چه کسی آرزوهایت را کوچک می‌کند؟ این موضوع برای بسیاری از ما مسئله‌ای ریشه‌دار است و همیشه هم آدم‌های مختلفی این کار را با ما می‌کنند. لطفاً راجع به الگویی که در زندگی داشته‌ای بنویس. یا حتی با آن یک کولاژ بساز _ یا برعکس کولاژ کن.

۲. چه کسی در زندگی استعدادت را کوچک می‌کند؟ بیشتر اوقات دستاوردها و توانایی‌های ما با وجود سوابق موفقیت‌هایمان نادیده گرفته می‌شوند. پنجاه دستاورد نادیده گرفته شده‌ات را فهرست کن.

۳. چه کسی در زندگی مشکلاتت را کوچک می‌کند؟ این تکنیک موجب می‌شود که متوجه نشوی با وجود چه مشکلاتی موفق شده‌ای. در این باره بنویس.

۴. چه کسی در زندگی هدف‌ها و رویاهایت را بزرگ می‌کند و گسترش می‌دهد؟ از یک تا پنج شماره‌گذاری کن. نام پنج نفر از این گسترش‌دهنده‌ها را بنویس و برای هر کدام یادداشت کوتاه تشکر بفرست.

۵. چه کسانی در زندگی استعدادهایت را شکوفا می‌کنند و پرورش می‌دهند؟ آنها تقویت‌کننده‌ی تو هستند. حداقل با یکی از آنها تماس بگیر.

ذهنیت بستن یک پیچ

ما آمریکایی‌ها خط مونتاژ را ما اختراع کردیم و با این ایده‌ی فاجعه‌آمیز پیش می‌رویم که اگر یک نفر، یک میلیون بار در روز، کار کوچکی انجام بدهد، بهتر از این است که لذت ساختن یک دستگاه در روز را ببرد. به همین دلیل است که آدمی مثل فرد در کارخانه‌ای در دی트로یت کمی دیوانگی می‌کند. به همه می‌گوید کمپانی به او گفته: «تو ماشین فورد می‌سازی!» ولی او در واقع فقط یک پیچ می‌بندد و خودش هم این را می‌داند.

بیچاره فرد، بیچاره ما. ما ذهنیت بستن پیچ را با خودمان همه‌جا می‌بریم و می‌بینیم که خودش را در هنر هم نشان می‌دهد. حالا که هنر به ماشینی بزرگ تبدیل شده، این اتفاق برای هنرمندان می‌افتد که در ذهنیت بستن یک پیچ گیر می‌کنند. اگر چیزی را خوب درست کنند، باید بقیه‌ی چیزهایی که درست می‌کنند هم مثل آن خوب باشد. مثلاً در سینما، اسکورسیزی اجازه دارد فقط پیچ‌های گانگستری را ببندد. اگر هم به خودش مطمئن باشد و بخواهد از حوزه‌ی همیشگی‌اش بیرون بیاید و چیز دیگری بسازد، منتقدان مثل مدیران عصبانی کارخانه فریاد می‌زنند «لعنتی! مارتین به همون پیچ قبلیت بچسب» یا

«اسپیلبرگ سرکش! به همون فیلم‌های ماورائیت بچسب!»
خیلی وقت‌ها چیزی که واقعاً باید نگرانش باشیم این است که «آیا واقعاً در بستن یک پیچ گیر کرده‌ایم؟» اما بیشتر نگران این هستیم که مبادا «غیر حرفه‌ای» باشیم. اگر دوست داری یک پیچ بندی و از آن راضی هستی، خوب است. یک میلیون از این پیچ‌ها بساز. ولی اگر خواهان تغییری، تغییر کن و به آدم‌هایی که می‌گویند نباید یا نمی‌توانی، گوش نده.

این کار را امتحان کن و نتیجه را ببین. بعد از اینکه هفت، هشت هزار بار آن را انجام دادی، ممکن است حتی منتقدان هم اجازه بدهند آن را انجام دهی. آنها ممکن است بگویند «عجب، تو حتی در بستن این پیچ بهتر از اون یکی هستی، این یکی رو انجام بده، اون یکی رو انجام نده»
به نظر من برای هنرمند، گیر کردن در موقعیت بستن یک پیچ، بهتر از هیچی است.

سؤال‌های زیر برای این پرسیده می‌شوند که بینی آیا خودت به‌طور مداوم و سرسختانه خلاقیت‌ات را به راه‌های شناخته‌شده می‌فرستی.

۱. تو برای ساختن کدام پیچ شناخته شده‌ای؟ آگهی کوچکی برای خودت بنویس که این مهارت‌ات را تبلیغ کند. اگرچه مهارت خوبی است _ ولی تمام چیزی که داری، نیست.

۲. آیا این پیچ تو را راضی می‌کند؟ یک آگهی برای توانایی‌هایی که حقیقتاً دوست داری خلاقانه کسب کنی بنویس. مثلاً: «مورد نیاز: به ماجراجویی بیشتر نیازمندیم.» تجربه‌ی عکاسی سیاه و سفید. توانایی اینکه خودم کار چاپ و ظهور عکس‌هایم را انجام دهم.

۳. چه چیز در پیچی که الان می‌بندی تو را راضی می‌کند؟ درباره‌اش بنویس.
۴. آیا پیچ دیگری هست که دوست داشته باشی امتحانش کنی؟ کولاژی درست کن که در آن با موفقیت در حال انجام این کار جدید خلاقانه هستی.

۵. چه چیزی مانع‌ات می‌شود که حتی سعی هم نکنی؟ فهرستی از ترس‌ها، قید و بندها، کتمان‌ها و پاداش‌هایی که برای انجام ندادن این ریسک به دست می‌آوری تهیه کن.

آتش زنه ها

افرادی هستند که می‌توانند ما را مثل موشک به هوا بفرستند. آنها را که می‌بینیم ناگهان شعله‌ور می‌شویم. ایده‌هایمان مثل فشفشه‌های آبشاری پشت سر هم فوران می‌کنند، انگار آتش‌بازی زیبایی راه انداخته‌ایم. آنها فتیله‌ی ما را روشن می‌کنند تا بدرخشیم. آنها الهام‌بخش ما هستند. با اینکه ممکن است مثل رابطه‌ای خیلی سریع و ناجور به نظر بیاید _ بعضی وقت‌ها هم واقعاً همین‌طور است _ ولی واقعاً چیزی که به کمک آنها می‌سازیم زایش ذهنی ماست. به همین دلیل به آنها بچه‌های ذهنی می‌گوییم. انرژی جنسی و انرژی خلاقیت، هر دو عشق‌بازی و زایش به همراه دارد.

من آموختم‌ام که گرچه ممکن است این‌طور به نظر برسد که قرار است باهم تا آخر عمر خوشبخت باشیم، ولی شاید فقط باهمیم که ترانه‌ای بسازیم، نه لزوماً شاد، یا فیلمی بسازیم، نه لزوماً با پایانی خوش (هرچند خوب است که گاهی هر دو را باهم داشته باشید).

تجربه‌ی من این است که اگر به آتش‌زنه‌ها اجازه دهیم فیوز خلاقیت‌مان را روشن کنند و بروند، بهتر از این است که پایشان را بگیریم و مجبورشان کنیم بمانند. من با الهام‌بخش‌هایی مواجه شده‌ام که مثل شهاب در یک لحظه درخشیدند و در آن یک لحظه‌ی خلاق، من یک فیلم، یک قطعه‌ی موسیقی یا یک کتاب باردار شدم.

وقتی آتش‌زنه‌ها را می‌بینی، چیزهایی خلق می‌کنی. گاهی باهم یک زندگی می‌سازید و گاهی یک اسباب‌بازی. آتش‌زنه‌ها به ما یاد می‌دهند که شکل‌های مختلفی از عشق واقعی وجود دارد و این موهبتی بزرگ است که دو نفر، آتش‌زنه‌ی هم باشند. من چند بار در زندگی این تجربه را داشته‌ام و آن را برای همه آرزو می‌کنم، به شرط آنکه خانه را به آتش نکشند. به تمام سؤال‌های زیر عاشقانه نگاه کن. قرار است از عشق‌های خلاق و زایش‌های ذهنی که از آن رابطه‌ها داشته‌ای نام ببری. دقیق و صادق باش.

۱. پنج تا از آتش‌زنه‌های گذشته و حال را نام ببر. چه طرح‌ها و آرزوهایی را در تو شعله‌ور کردند؟ آنها را روی کاغذ فهرست کن.

۲. برای تشکر از آنها چه کار کرده‌ای؟ حداقل نامه‌ی تشکری برایشان بنویس. می‌توانی هدیه‌های خلاقانه‌ی کوچکی برایشان بفرستی، یعنی: «من دارم به تو فکر می‌کنم».

۳. در حال حاضر چه کسی برای نقش آتش‌زنه را بازی می‌کند؟ زمانی را برای تلفن زدن یا قرار نوشیدن قهوه با او اختصاص بده.

۴. تو برای چه کسی آتش‌زنه هستی؟ باید به آن افتخار کنی. الهام‌بخش‌های

بزرگ بی دلیل مشهور نیستند و نکته‌ی آخر: تلفن، ملاقات، کارت یا عکسی از تو و آتش‌زنه‌ات می‌تواند جرقه‌ی کاری بسیار ارزشمندی باشد. می‌توان از آتش‌زنه‌ها با دعا هم تشکر کرد.

تقویت کننده ها

وقتی موتور را روشن می‌کنی و توی این فکری که آیا به اندازه‌ی کافی قدرت دارد که دور بگیرد، ناگهان سروکله‌ی تقویت‌کننده پیدا می‌شود. تقویت‌کننده‌ها افرادی‌اند که دوستی سریع و خالصانه‌ای با آنها احساس می‌کنی. انگار بگویی «خیلی خوشحالم که می‌بینمت.» نه اینکه: «خدای من، عشق حقیقی.» بیشتر، مثل این: «خوشحالم که بالاخره اومدی. حالا بیا کارمون رو شروع کنیم.» وقتی یک تقویت‌کننده را می‌بینی، خود را خیلی روشن‌تر، واضح‌تر و شفاف‌تر احساس می‌کنی. شاید با او شام بخوری و روز بعد بدون هیچ دلیل خاصی، ناگهان می‌دانی قدم بعدی‌ات چه باید باشد. تقویت‌کننده‌ها لزوماً تمام راه همراهت نیستند. خیلی وقت‌ها وقتی مأموریتشان در زندگی‌ات تمام شد، ناگهان ناپدید می‌شوند. خیلی اوقات، سال‌ها بعد، زمانی که در ارتفاع بالاتری هستی، بر می‌گردند و باز هم همان عملکرد را دارند.

اغلب، اگر کسی تقویت‌کننده‌ی توست، تو هم تقویت‌کننده‌ی او هستی. به این معنی نیست که یکدیگر را با بند به هم ببندید و همدیگر را بالا بکشید و نجات دهید. بلکه مثل این است که بگویید: «بیا، بذار طنابت رو محکم کنم.» سریع و ساده، انجام می‌شود و خیلی هم به درد بخور است. حضور تقویت‌کننده‌ها مختصر و مفید است. آنها می‌آیند و می‌روند. حضورشان ممکن است خیلی کوتاه باشد ولی قدردانی و سپاسگزاری ما می‌تواند دائمی باشد.

۱. آیا به اندازه‌ی کافی برای پذیرش کمک انعطاف‌پذیر هستی؟ پنج پیشنهادی را که ماه گذشته برای کمک داشتی بنویس. آیا آنها را قبول کردی یا نه؟
۲. با کدام تقویت‌کننده‌ها _ از طریق نامه، اینترنت، تماس تلفنی، قرار ملاقات در کافه _ با موفقیت صمیمی شدی و بعد از آن بارش ذهنی داشتی؟ تمام افراد و روش‌هایی را که برایت مفید بوده‌اند بنویس.
۳. از بین دوستانت چه کسانی انرژی خودشان و تو را بالا می‌برند؟ چنین روابطی برای هر دو طرف مفید است. تلفن را بردار و با آنها تماس بگیر.
۴. آیا نیمه‌ی دیگری یک تقویت‌کننده است؟ این سؤال ممکن است ناراحت‌کننده باشد؟ حداقل پانزده دقیقه راجع به آن بنویس.
۵. آیا تو هم برای پروژه‌های دیگران، تقویت‌کننده هستی؟ این سؤال انحرافی است. تو می‌خواهی تقویت‌کننده باشی نه باتری. بعضی وقت‌ها برای تو و

دوستان، کارت پستالی حمایت‌کننده مؤثرتر از تماسی تلفنی است که وقت و انرژی می‌گیرد. چند راهکار زیرکانه طرح کن.

کولی بگیرها

هر چقدر تنور خلاقیت‌ات روشن‌تر و گرم‌تر شود، دو چیز را بیشتر به خود جذب می‌کنی؛ فرصت‌ها و کسانی که پشتات سوار می‌شوند، یعنی کولی‌بگیرها! تو فرصت‌ها را می‌خواهی نه کولی‌بگیرها را. اینکه موفقیت به صورت خوشه‌ای اتفاق می‌افتد و از بخشندگی متولد می‌شود کاملاً درست است. اما این مفهوم که به آدم‌هایی که می‌خواهند مجانی سوار شوند، کولی مجانی بدهی، کاملاً غلط است. دوستان واقعی و حمایت‌کننده‌های تو به جای اینکه بخواهند توی قایق‌ات بپرند، قایق خود را پارو می‌زنند. آنها به جای اینکه فقط به پیک نیک بیایند و چیزی را که تو درست کرده‌ای بخورند، خودشان چیزی می‌آورند. فقط کمی تمرین می‌خواهد، اما بالاخره فرقش را خواهی فهمید و بین‌شان تمایز قائل خواهی شد. چیزی که راجع به کولی‌بگیرها باید بگویم این است که آنها دوست دارند خودشان را مثل یک فرصت به تو نشان بدهند. از آنجا که بیشتر ما برای فرصت و توجه، کمی گرسنه هستیم، می‌توانیم به راحتی توسط کسی که به ما می‌گوید چقدر فوق‌العاده‌ایم، خام شویم و فکر کنیم کولی‌بگیرها فرصتی بزرگ به ما پیشکش می‌کنند.

کولی‌بگیرها حواس پرت‌کن هستند. آنها واقعاً نمی‌خواهند کمک‌ات کنند؛ بلکه می‌خواهند تو به آنها کمک کنی. به نظر می‌رسد، افرادی که در شرف موفقیت‌اند، عطری از خود ساطع می‌کنند که کولی‌بگیرها از می‌توانند از یک کیلومتری آن را استشمام کنند. ناگهان، آنها بهترین دوست تو می‌شوند و می‌خواهند برای ناهار دعوت‌ات کنند. مشتاق‌اند همه‌چیز را درباره‌ی تو و کارهایی که می‌کنی بشنوند... چیزی به آنها نگو. حتی اگر می‌خواهند برای ناهار تو را به بهترین رستوران شهر ببرند، دعوتشان را قبول نکن؛ اگر به کولی‌بگیرها اجازه‌ی داخل شدن بدهی، در دراز مدت این ناهار می‌تواند برایت خیلی گران تمام شود. این شعری‌ست که یک کولی‌بگیر احتمالاً می‌خواند:

یه سرمایه‌گذاری گنده!

طرح کوچک متواضع تو

از اون آجرهایی که

من ازش ساخته شدم

دونه‌ی خردل تو، یک درخت بلوط گنده‌س

یا من مضحکه شدم.
بیا واقعی بازی کنیم و یک قرار بذاریم
من امضا می‌کنم و تو مهرش می‌کنی.

تو برای اختراع کردن یه نابغه‌ای،
این نبوغ و استعدادت دوست،
نبوغ و استعداد خدادادی من، تبلیغ خودمه
استعدادی که با تو شریک خواهم شد.

اون دونه‌ی کوچک تو،
می‌تونه یه درخت بزرگ بشه،
تنها کاری که واقعاً نیاز داری،
اینه که بیشتر به حرفام گوش بدی.
تو می‌تونی تجربیات منو داشته باشی،
مشاوره و طراحی منو
تنها چیزی که نیاز داری که همه‌ی اینها رو از من بگیری چیه؟
اینه که روی خطچین رو امضا کنی!

سؤال‌های زیر جنبه‌ی انحرافی دارند. پاسخ به آنها ممکن است دردناک باشد،
پس کمی تحمل کن. پیشنهاد می‌کنم وقتی به این سؤال‌ها پاسخ دادی،
پاداشی خیلی خوب، مثلاً یک بستنی قیفی به خودت بدهی!

۱. آیا تا به حال وقتی می‌خواستی پروژه‌ات را شروع کنی، بارت توسط یکی از این کولی‌بگیرها سنگین شده؟ این سؤال ممکن است خیلی سنگین باشد.
۲. آیا چاپلوسی و تملق‌گویی کولی‌بگیرها روی تو اثر می‌کند؟ سه مورد از تملق‌هایی که برایت گران تمام شده را فهرست کن.
۳. آیا در حال حاضر، هیچ کولی‌بگیری در اطرافت فعالیت می‌کند؟ از خودت بپرس آیا کسی بیش از آنچه حقش است وقت‌ات را می‌گیرد؟ روی کاغذ بنویس.
۴. چگونه می‌توانی تأثیر او را کم کنی؟ آیا کسی هست که تمام وقت، توجه یا تمرکز تو را بگیرد؟ جوابت را بنویس.
۵. آیا می‌توانی بین کولی‌بگیر و تقویت‌کننده فرق بگذاری؟ یا به انرژی کولی‌بگیرها معتاد شده‌ای؟ برای بیشتر ما فرآیند جداسازی این دو از هم فرآیندی قابل یادگیری است. درسی که مرحله به مرحله و از تکتک افراد، یاد گرفته‌ای را بنویس.

بار اضافی هنر انتخاب همکاران

هر وقت می‌خواهی کاری انجام دهی که به‌تنهایی از عهده‌ی آن برنمی‌آیی، مثلاً وقتی می‌خواهی از یک هواپیمای تک‌موتوره به هواپیمایی بزرگ‌تر بروی، حتی به بزرگی جامبوجت، باید سؤالی که تمام خلبان‌ها از خود می‌پرسند را از خودت بپرسی: «آیا با همه‌ی این چیزایی که تو هواپیماست، می‌تونم این پرنده رو از زمین بلند کنم؟»

بعضی افراد، با کلی بار اضافی می‌آیند. مسلماً این افراد را در تیمت نمی‌خواهی. آنها خیلی سنگین‌اند. اگر ناچار باشی مدام حال کمک‌خلبان را بپرسی و اینکه چه احساسی دارد و آیا لحن صدایت خاطره، اتفاق بد یا آدم بدی از گذشته را به یادش می‌آورد یا نه، نمی‌توانی هواپیما را به پرواز در بیاوری. نه، کمک‌خلبان باید کمک‌خلبان باشد؛ او نباید با چمدان‌هایی سنگین از پله‌ها بالا بیاید، که هر دفعه چیزی به او می‌گویی یا از او کاری می‌خواهی، تازه بخواهد آن را تجزیه و تحلیل کند. چیزی که تو می‌خواهی انجام کار است.

مسافر دیگری که نمی‌خواهی با او پرواز کنی، مسافر خیلی ترسو است. این افراد را می‌شناسی. هواپیما با سرعت کم روی باند حرکت می‌کند و صدایی می‌شنوی که با گریه چنین داستانی را می‌گوید: «پرواز واقعاً منو عصبی می‌کنه. من همیشه این‌طوری میشم. اوه، خدا جونم، فکر کنم دارم بالا میارم. نفسم بند اومده، شاید علتش سرعت یا ارتفاع یا شاید این یارویی که با کت‌وشلوار فاستونی پهلوم نشسته...» شاید به همین سادگی باشد که بگویی: «نه، مرسی. یه پرواز دیگه سوار شو.» تو نمی‌توانی هم نقش خلبان و هم نقش فلورانس نایتینگل را بازی کنی.

باید مراقب هواپیماری‌ها هم باشی. آنها می‌خواهند هواپیمایت را بدزدند و جایی که می‌خواهند ببرند. تو می‌خواهی پروژه‌ات مثل جنوب فرانسه، نورانی و آفتابی باشد. ولی نقشه‌ی آنها این است که آن را ترسناک جلوه دهند و به سوی مصر هدایت کنند. فکر خوبی است که چند سؤال برای پیدا کردن نقشه‌های پنهانشان بپرسی. اگر چیزی پنهانی دارند که تو آن را نمی‌خواهی، خودت هواپیما را بران. این نقشه‌ی پرواز توست. درباره‌اش شفاف باش. چیزی که واقعاً می‌خواهی «تیم پرواز» است، نه خانواده‌ای غیر مسئول که وظایفشان را انجام نمی‌دهند. «کمکی» تو دقیقاً چقدر برایت مشکل‌ساز است؟ به این سؤال‌ها پاسخ بده.

۱. تا به حال از کسی دوری کرده‌ای چون کنار آمدن با او سخت بوده؟ برای خودت _ که خودت را درچنین موقعیت و تجربه‌ای قرار داده بودی _ نامه‌ی عذرخواهی بنویس.

۲. آیا تا به حال با کسی کار کرده‌ای که کنار آمدن با او خیلی بعید بوده؟ کسی که غیرقابل دسترس است، بار اضافی مخفی است. راجع به آن بنویس.

۳. آیا تا به حال پروژه‌ات ربنوده شده؟ خیلی از کتاب‌ها ممکن است به وسیله‌ی

چند نویسنده‌ی همکار نوشته شده باشند. اگر این اتفاق برایت افتاده، برای دلجویی یک هدیه برای خودت بگیر.

. فرد محبوب تو در تیم پرواز خلاقیت‌ات کیست؟ برایش یادداشت تشکر بفرست. معمولاً از کسانی که از ما بیشترین حمایت را می‌کنند، کمترین تشکر را می‌کنیم یا آنها را فراموش می‌کنیم _ چون کاری می‌کنند که همه چیز به نظر خیلی آسان برسد، و به همین دلیل به راحتی آنها را نادیده می‌گیریم.

. چه پروژه‌ای را می‌توانید با هم به عهده بگیرید؟ باهم یک جلسه‌ی بارش فکری بگذارید و ببینید می‌توانید باهم مولود ذهنی‌ای داشته باشید که برای هر دوتان رضایت‌بخش باشد و بتوانید باهم بزرگش کنید.

مانع کلامی

بله، ما در دهکده‌ی جهانی زندگی می‌کنیم و همه در این تصویر بزرگ باهم هستیم. از طرفی تو نمی‌خواهی با آدمی که فقط زبان اردو بلد است، انگلیسی سلیس صحبت کنی. وقتی داری تیم‌ات را جمع می‌کنی، کاملاً مطمئن باش که می‌توانید سریع و واضح باهم ارتباط برقرار کنید. اینجا چند نوع آدمی را که باید حواست به آنها باشد فهرست می‌کنیم:

نوع اول، لوسی «ملا لغتی». این دختر را می‌شناسی و به او می‌گویی «من یک تیپ مرلین مونرویی می‌خوام» و او به جای اینکه آنهایی را که مثل مرلین مونرو موطلائی‌اند جمع کند، یک بدل مرلین مونرو را می‌آورد، با همان سائز کفش و لباس و مشکل اعتیادش. می‌گویی: «چیزی مثل شهاب‌سنگ داره میاد سمت من» و او می‌خواهد درباره‌اش بحث کند: «منظورت چیه مثل یک شهاب سنگ؟». و در این اثنا: شلپ! نه، تو یکی را می‌خواهی که بفهمد منظورت از «تیپ مرلین مونرو»، «یک دختر موطلائی جذاب است و وقتی می‌گویی «مثل یک شهاب‌سنگ» منظورت این است که «وای خدای من، کمک!»

نوع دوم، گاس «دوباره آن را تکرار کن». او همان شخص به شدت محتاطی است که نمی‌خواهد هیچ اشتباهی بکند، حتی اگر این ویژگی‌اش تو را بکشد. بنابراین وقتی می‌گویی «چیزی مثل شهاب سنگ، در جهت عقربه‌ی ساعت دو داره میاد سراغم» او می‌گوید «میشه دوباره تکرار کنی؟ ساعت دو صبح یا دو شب؟» و در همین حین تو مرده‌ای.

نوع سوم، استیو «حدس بزن». این فرد را می‌شناسی، او کاری را که فکر می‌کند بهتر است انجام می‌دهد، بدون توجه به چیزی که از او خواسته‌ای _ مثلاً تو گفته‌ای «شمال!» و استیو به «شمال غربی» می‌رود. بعد، وقتی این موضوع را به او گوشزد می‌کنی، چون نزدیک بوده به کوه بخورید، استیو می‌گوید: «شنیدم چی گفتی کاپیتان ولی...»، «ولی و کوفت استیو!»

منظور این نیست که از خودت یک آدم دیگر بسازی، بلکه خودت را حمایت کن.

باید این قابلیت را داشته باشی که بگویی «فهمیدی؟» و وقتی طرف می‌گوید: «بله»، مطمئن شوی که فهمیده و تیر به هدف خورده است. همکارانت و همه‌ی کسانی که با تو همکاری می‌کنند باید به زبان مادری‌ات حرف بزنند. مهم نیست چه زبانی باشد. سؤال‌های زیر، برای این طرح شده که موانع زبانی را بررسی کنند. نه فقط یک چیز، بلکه هرچیزی می‌تواند در ترجمه گم شود و درست درک نشود.

۱. آیا در زندگی‌ات کسی هست که دائماً دچار سوءتفاهم شود و حرفت را درست نشنود؟ اگر با خودت فکر می‌کنی «منظورت چیه؟» جواب احتمالاً بله است. آن را روی کاغذ بنویس. سوءتفاهم وقت و انرژی را هدر می‌دهد.
۲. آیا کسی را در زندگی داری که تو او را درست نمی‌شنوی؟ اگر تا حالا گفته‌ای «چی گفتی؟» جواب احتمالاً بله است. این مطلب را روی کاغذ بنویس.
۳. آیا کسی را در زندگی داری که انگار ذهنت را می‌خواند و باهم به‌طور کامل ارتباط برقرار می‌کنید؟ ارتباط غیرکلامی در زمان و انرژی صرفه‌جویی می‌کند.
۴. آیا کسی در زندگی‌ات هست که کمک می‌کند تا منظور واقعی‌ات را بگویی و واقعاً آن را می‌فهمد؟ مترجمان قهار خیلی با ارزش‌اند. برای آنها یادداشت تشکر بفرست.
۵. آیا کسی در زندگی‌ات هست که به جوک‌هایت می‌خندد و مشوق توست که دلت روشن شود؟ این زبان عشق است و جایگاه خاصی دارد. یادداشت تشکر برایش بفرست.

غصه خورها

اول از همه باید بدانی که غصه‌خورها دوست دارند اسمی مثل «آدم‌های حساس» داشته باشند، چون ترجیح می‌دهند خودشان را این‌طور معرفی کنند. اما حقیقت این است که آنها افرادی‌اند که خوشحالی بقیه را خراب می‌کنند. غصه‌خورها دوست دارند دائماً تو را به دلهره بیاورند. آنها همیشه چند دلهره‌ی آزاردهنده راجع به اینکه چرا چیزی ممکن است کار نکند، دارند، و می‌خواهند مطمئن باشند که تو هم به این دلهره‌ها فکر کرده‌ای، و اینگونه تظاهر می‌کنند که «این به نفع خودته»، فقط برای اینکه بعداً ناراحت نشوی. غصه‌خورها همیشه به تو می‌گویند بهترین‌ها را برایت می‌خواهند و اینکه می‌خواهند مطمئن شوند که «درباره‌ی اینها فکر کرده‌ای». غصه‌خورها مثل جن‌های کوتوله‌اند. آنها واقعاً غول‌های بزرگ ترسناک نیستند، ولی می‌توانند خراب‌کاری کنند. به این خاطر که بیماری واگیرداری دارند که اسمش «نگرانی» است. اگر با آنها وارد صحبت شوی، به احتمال زیاد، بیماری‌شان به تو سرایت می‌کند و چیزی که پیش از این خیلی ساده به نظر می‌رسید و احتمالاً ساده هم بود، ناگهان پیچیده می‌شود. وقتی می‌پذیری که آن چیز واقعاً پیچیده

است، او هم با تو همکاری می‌کند و واقعاً پیچیده می‌شود. به همین دلیل غصه‌خورها منطقه‌ی ممنوعه هستند و اجازه نداری به طرفشان بروی. یک روش خیلی زیرکانه‌ی شناسایی غصه‌خورها _اگر از من بپرسی گاهی هم خیلی دقیق است_ این است که آنها از چیزهای سریع و پرانرژی و ساده می‌ترسند. چرا که باعث می‌شود احساس کنند دیگر کنترل را در دست ندارند. بنابراین به تو می‌گویند از کنترل خارج شده‌ای، آن وقت آهسته‌تر می‌روی تا بهت برسند. آنها «تصادفی» کارهایی می‌کنند که به نظر برسد درست گفته‌اند و شما باید از همان اول نگران می‌بودی.

خیلی وقت‌ها آژانس‌های کاریابی از این نوع غصه‌خورها هستند. مدیران هم همین‌طور، ولی نه همیشه، بلکه بیشتر اوقات. یادت باشد، غصه‌خورها همیشه دوست دارند «مدیریت» کنند. شوهر، همسر، بچه‌ها، خواهرها و برادرها و دوستان صمیمی، همه می‌توانند غصه‌خور باشند. روانشناس‌ها بزرگ‌ترین غصه‌خورها هستند.

نگرانی نوعی اعتیاد است. گاهی ما کارهایی می‌کنیم تا حواسمان را از آنچه دوست داریم، پرت کنیم. نگرانی می‌پرسد: «اگه نتونم چی؟» به جای اینکه بپرسد «چطوری می‌تونم؟». نگرانی کاری است که به آن می‌پردازیم تا کار اصلی را انجام ندهیم. نگرانی دلهره‌ای است که وقتی لبه‌ی پرتگاهی عمیق و بی‌انتها ایستاده‌ای، تجربه می‌کنی. مسلماً، ما می‌خواهیم شنا کنیم اما به نظر خیلی «عمیق» می‌آید.

وقتی نگرانیم، متخصص‌ها وارد زندگی ما می‌شوند، البته نه متخصصان واقعی و نه برای کمک، بلکه از آن نوع دیگر؛ متخصصان تازه‌کار. اینها کسانی‌اند که هیچ کاری نکرده‌اند اما دقیقاً و با جزئیات کامل می‌توانند بگویند چرا نمی‌توانی آن را انجام بدهی. لیست مشکلاتشان بلند و لیست راه‌حل‌هایشان کوتاه است. اما کار با متخصصان واقعی خیلی ساده‌تر است. آنها می‌توانند با زبانی گویا بگویند چه کار کنی. به عبارت دیگر با اینکه متخصص‌اند، ولی واقعاً اهمیتی به آن نمی‌دهند. برای متخصص واقعی، «تخصص» دستاورد است نه هویت. هویت اصلی آنها «عمل‌گرایی» است.

متأسفانه بیشتر مردم از نوع متخصصان تازه‌کارند و به محض اینکه این نوع متخصصان را ببینی، تشخیص‌شان می‌دهی. نگران این نباش که دور و برت پر از این غصه‌خورهاست. به جای نگرانی، خودکار را بردار و به سؤال‌های زیر پاسخ بده.

۱. غصه‌خورهای تو چه کسانی‌اند؟ اینجا نگران اینکه به احساساتشان لطمه بزنی نباش.
۲. آنها چه نگرانی‌هایی را با خودشان حمل می‌کنند؟ بیشتر غصه‌خورها، بنا به عادت یک رشته‌ی طولانی مزمن از نگرانی‌ها دارند. آنها را در هر کدام از دوستان غصه‌خورت شناسایی کن.

۳. به نظر تو کدام نوع نگرانی بیشتر از همه واگیر دارد؟ آیا نداشتن ایمان به خود یا به خدا؟ روی کاغذ درموردش توضیح بده.
۴. چه کسی کمکات می‌کند آنتی‌ویروس آن نگرانی را بزنی و آن را رفع کنی؟ از چه راهکاری استفاده می‌کند؟ آیا خودت می‌توانی از همان راهکار استفاده کنی؟
۵. آیا یاد گرفته‌ای از خودت بپرسی «من چی‌کار می‌تونم بکنم؟» به جای اینکه بگویی «قراره چه بلایی سرم بیاد؟» یک قدم مثبت به سمت رویاهایت برداری.

منفی باف ها

زمانی که درخشش تو شروع می‌شود و به نظر می‌رسد در کارت نقطه‌ی عاطفی آغاز شده، زمان جذب منفی‌باف‌ها فرا می‌رسد. آنها روز افتتاحیه‌ی نمایشگاهت آفتابی می‌شوند و از این حرف‌ها می‌زنند: «خیال‌پرداز! فکر می‌کنی کی هستی؟ از وقتی ۹ سالت بود و تو زمین بازی منو هل دادی می‌شناسمت، هرگز تو رو نبخشیدم. اینو بدون که تمام این ایده‌های درخشان هم تو رو به هیچ‌جا نمی‌رسونه. من می‌دونم که...» حداقل، تن صدایشان که این‌طور است.

تقریباً بیشتر اوقاتی که پیشرفت خلّاق داری، سروکله‌ی منفی‌باف‌ها پیدا می‌شود. من یک نفر را دارم که مهم نیست کجا نقل مکان کنم یا چقدر شماره‌ی تلفنم خصوصی باشد، او مرتب به من زنگ می‌زند و چیزهایی مثل این می‌گوید: «خود تو ده سال پیش بهم گفتی باید نوشتن رو شروع کنم، ولی حالا دست به سرم می‌کنی.» یا «کسی که شاید یادت بشناسیش (چون بیست سال پیش یکی از عکس‌ها را رتوش کرده)، مریضه و شاید بخوای بهش سر بزنی.» (گناه، گناه، شرم، شرم!) منفی‌باف‌ها همیشه اوقات تلخی می‌کنند و به تو می‌گویند چه کار کنی تا بهتر باشی.

منفی‌باف‌ها می‌توانند از اعضای خانواده یا کاملاً غریبه باشند. آنها زندگی تو _نه زندگی خودشان_ را مثل نمایشی تلویزیونی نگاه می‌کنند و عاشق این‌اند که بگویند چه چیزهایی را تأیید نمی‌کنند. در حقیقت، حمله‌ی منفی‌باف معمولاً نشانه‌ی این است که در مسیر درست قرار گرفته‌ای. اگر ناموفق یا در دوره‌ی تاریک زندگی‌ات باشی، آنها زیاد مزاحمت نمی‌شوند. اگر «دوستان خوب» تو منفی‌باف‌اند، شاید سؤال‌های زیر، کمک‌ات کند کمی زیرک‌تر باشی.

۱. آیا تا به حال یک منفی‌باف را ملاقات کرده‌ای؟ اگر جوابت نه است، در موضع انکاری. درباره‌اش بنویس. پنج منفی‌باف را نام ببر.
۲. آیا کسی را می‌شناسی که به‌طور منظم منفی‌باف است؟ اگر جوابت نه است، در موضع انکاری. درباره‌اش بنویس.
۳. آیا می‌توانی منفی‌باف‌ها را به‌وضوح ببینی، یا تحت تأثیر چیزهایی که می‌گویند قرار می‌گیری و اذیت می‌شوی؟ می‌توانی از عکس‌العمل‌ها و چگونگی فریب خوردن کولاژ درست کنی.
۴. آیا تا به حال تلاش کرده‌ای که با استفاده از تکنیک نوشتن شعر درباره‌ی متجاوزان، کار منفی‌باف را خنثی کنی؟ مثلاً:

«من نمی‌گم رویاهام رو به جری / اون می‌کنه رویاهامو پرپری.»

حالا از این تکنیک استفاده کن.

۵. آیا می‌توانی به منفی‌باف‌ها فقط به عنوان یک منفی‌باف نگاه کنی، مثل این واقعیت که «این سگ گاز می‌گیرد»؟ این رفتارهای عادت‌مآبانه را خیلی کوتاه شرح بده.

قاصدهای بدخبر

از دیگر گونه‌های بلایای نامطبوع و گزنده، چیزی است که من آن را قاصد بدخبر می‌نامم. قاصد بدخبر هرگز دوست ندارد درباره‌ی نیش زبان خودش صحبت کند، بلکه دوست دارد درباره‌ی زهر دیگران بگوید. او خاطره‌ی تاریخ‌گذشته‌ی تو از تبت را برایت می‌فرستد، مبادا فراموشش کرده باشی یا خبری از همسر سابقیت و می‌گوید: «فقط فکر کردم باید اینا رو بدونی.»

زمانی در نمایشی بازی می‌کردم که یکی از این نوع آدم‌ها گفت «فکر کردم باید بدونی اونا در باره‌ی تو چی میگن» (احیاناً مبادا بهم خوش بگذره). آن قاصد بدخبر، حالا بزرگ شده و در نیویورک تایمز کار می‌کند؛ جایی که یک عالمه قاصد بدخبر کار می‌کنند.

قاصدهای بدخبر، ایمیل می‌فرستند و امضایش نمی‌کنند. آنها ظاهراً دوست ولی در واقع دشمن تو هستند. اگر در ساعت ناهار، مشغول نوشتن رمانت باشی و آنها باخبر شوند، مطمئناً به بالاترین مقام شرکت خواهند گفت، که مبادا از کاغذها یا کامپیوتر شرکت استفاده کرده باشی.

قاصدهای بدخبر، کلاً خرابکارند. آنها با حسادت و رقابت برانگیخته می‌شوند، هرچند این موضوع را نمی‌پذیرند. آنها هرگز بخش تاریک وجودشان را نمی‌بینند و درباره‌ی تو با هر کسی که گوش کند حرف می‌زنند، حتی با خودت، اگر به آنها اجازه دهی.

گاهی سخت است به آنها بگوییم: «آدم بی‌ارزش منفعل، برای اخبار خوبت متشکرم.» کاری که من معمولاً می‌کنم این است که درباره‌ی آنها شعر کوتاه خنده‌داری می‌نویسم. این کار خیلی سریع آنها را از یک ابر سیاه بزرگ، به پشه‌ای ریز با دندان‌های تیز، کوچک می‌کند.

۱. تا به حال یک قاصد بدخبر را دیده‌ای؟ چند نفرشان را فهرست کن. چه چیزهایی گفته‌اند؟

۲. آیا کسی دائماً این کار بد را تکرار می‌کند؟ این شخص لایق هجویه است. حالا سعی کن یک شعر برایش بنویسی.

۳. یاد گرفته‌ای بگویی: «متشکرم. ولی نیازی ندارم اینو بدونم.»؟ به این قضیه

مثل خاموش کردن رادیوی تاکسی نگاه کن. سه بار این تکنیک را تمرین کن. «متشکرم، ولی نیازی ندارم اینو بدونم».

۴. در مورد تو چه چیزی قاصدهای بدخبر را برمی‌انگیزد؟ ترس از دست دادنت یا حسادت؟ آیا این انگیزه‌ها برایت اتفاق افتاده؟ درباره‌شان بنویس.

۵. آیا هرگز قاصد بدخبر بوده‌ای؟ شاید به کمی تمرکز نیاز داری تا به یاد بیاوری.

ناصحان معنوی مستقل

گونه‌ی ناصحان معنوی مستقل، در حقیقت از بستگان نزدیک منفی‌باف‌ها و قاصدهای بدخبرند، اگرچه خودشان هرگز این را نمی‌پذیرند. آنها دوست دارند به عنوان مرغ پرتلا شناخته شوند، نه پشه‌ای غول‌آسا، اما وقتی توسط یکی‌شان گزیده شدی، حقیقت را می‌فهمی. ناصحان معنوی مستقل، خود را مسئول می‌دانند که مطمئن شوند تو هنوز جدی و خالص هستی و اغوا نشده‌ای. این وظیفه‌ی آنهاست و با درنظر گرفتن رفتارشان، کاملاً مطمئنم که شیطان آنها را به این کار گمارده، اگرچه خودشان فکر می‌کنند خداوند این مأموریت را به آنها سپرده است.

ناصحان معنوی مستقل، همیشه در تلاش‌اند تا تو را مقدس‌تر کنند. آنها کمی شبیه راهبه‌ها رفتار می‌کنند. فرض کنیم مطلب خیلی خنده‌داری نوشته‌ای. ناصحان معنوی مستقل، حتماً می‌خواهند مطمئن شوند که به احساس کسی لطمه نزده باشی (کاری که خودشان با احساسات تو می‌کنند، ولی به روی خودت نیاور). ناصحان معنوی مستقل، همیشه مراقب‌اند که مبادا مغرور شوی، آنها می‌خواهند متواضع و فروتن باشی، ریشه‌هایت را به‌خاطر داشته باشی و درکمال خوشحالی آنها را به یادت می‌آورند.

آنها دائماً می‌خواهند بدانند آیا هنوز با مادرت حرف می‌زنی؟ (درمورد من، جواب بله است، هرچند او مرده). ناصحان معنوی مستقل، معمولاً بخشی از هنر ناب و هنرمندان حقیقی‌اند. آنها دوست دارند نقش قدیس حمایت‌گر تئاتر را بازی کنند یا هر هنری که ممکن است از آن لذت ببری. اگر در یکی از نمایش‌هایت هنرپیشه‌ی مشکل‌داری داشته باشی، ناصحان معنوی مستقل خواهند گفت که او از «الهامات» خودش پیروی می‌کند، یا شاید بگویند به قلبت رجوع کن، به جای اینکه اخراجش کنی.

ناصحان معنوی مستقل می‌خواهند مطمئن شوند کسی را نمی‌رنجانی و به‌علاوه، می‌دانی چگونه باید داخل خطوط را رنگ کنی. (خط‌های آنها بسیار قاطع‌تر از ده فرمان موسی است). اگر لحن پرهیزکارانه‌ی مناسبی را که آنها دوست دارند نگه نداری، درباره‌ی شرایط معنویات کمی نگران خواهند شد. همیشه می‌خواهم آنها را در نقشی طنزآمیز تصور کنم که در آن به عنوان مریم باکره می‌گویند: «مسیح، عزیزم، لطفاً این کار را نکن!»

ناصحان معنوی مستقل، اعضای از جامعه‌ی هنری با تأکید بر کلمه‌ی هنر هستند که معیارهایشان را روی سنگ نوشته‌اند و اگر به این استانداردها خیانت کنی، احتمالاً آن لوحه‌ی سنگی را می‌شکنند و چند تا از آنها را در مسیرت می‌ریزند. فقط بگو: «متشکرم که به من گفتی» و آنها را در لیست سیاه بگذار. به هر کس که شروع به گفتن این جمله کرد که «هرگز نگران نشدی؟» جواب درست بده: «نه» _ حتی اگر نگران شده باشی. یا اگر نمی‌خواهی خطر رنجش فردی معنوی را تجربه کنی، در جواب‌شان بگو: «ترس ملاک کاذبی است که واقعی می‌نماید» و با متانت لبخند بزنی.

۱. آیا تا به حال ناصح معنوی مستقلی را دیده‌ای؟ اگر می‌توانی بگویی نه، بهت غبطه می‌خورم. سعی کن حداقل یک نفر را نام ببری که از جنبه‌ی «دیدگاه‌های معنوی» با تو صحبت کرده است.
۲. چه نصیحت معنوی‌ای به تو شده است؟ پاسخ را بنویس و کشف کن چرا این نصیحت تو را عصبانی یا غمگین کرده است.
۳. آیا آن نصیحت، درست یا مفید بوده؟ با نوشتن دوباره، آن را کشف کنید. گاهی یک نصیحت «خوب» برای ما خیلی بد است. معنویت امری شخصی است نه عمومی یا ارثی.
۴. مایلی چه نصیحت معنوی‌ای به خودت بدهی؟ شاید خنده‌ات بگیرد وقتی تشخیص بدهی که نصیحت معنوی، می‌تواند چیز ساده‌ای باشد، مثل «دهنت رو ببند». آن را بنویس و در جایی بچسبان که موقع نیاز، آن را ببینی.
۵. چه کاری برای آن توصیه می‌توانی بکنی؟ تمرین کن حداقل یک بار در روز آن را انجام دهی؟

دروازه بان ها

جامعه‌ی ما، جامعه‌ای سلسله مراتبی است. در حالی که همه‌ی ما برابر آفریده شده‌ایم و قانون اساسی هم این برابری را تضمین می‌کند، جامعه‌ی ما به واقع حکمی غیرقابل تغییر را جاودانی کرده، و هیچ کجا هم این دستور سخت و مخرب، بیش از بخش هنر، برجسته، نمایان و البته سمی نیست. شخصیت کلیدی حفظ این مسمومیت، دروازه‌بان است _ کسی که اجازه‌ی دسترسی به افراد بالاتر را می‌دهد یا نمی‌دهد.

بسیاری از جراحات خلاقیت توسط دروازه‌بان‌هایی اتفاق می‌افتد که شخص طالب بااستعداد را، به یک ظالم، سهل‌انگار یا شرمنده تبدیل می‌کنند. در عین حال دروازه‌بان خوب هم داریم، که البته کمیاب است ولی اگر او را ببینیم، شناسایی‌اش خواهیم کرد. بنابراین، باید دروازه‌بان‌های منفی که محیط خلاق ما را مسموم می‌کنند، شناسایی و از آنها اسطوره‌زدایی کنیم. اما چگونه دروازه‌بان‌ها را شناسایی کنیم؟

دروازه‌بان‌ها اهل شوخی نیستند و آدم‌های خیلی جدی و مهمی‌اند _ فقط کافی است از خودشان بپرسید. آنها عاشق سخنرانی و شیفته‌ی قوانین و عقاید متعصبانه‌اند. آنها می‌دانند کارها چطور انجام می‌شود و فکر می‌کنند آدم‌هایی آرمان‌گرا هستند _ ولی افراد بسیار کمی در آرمان‌هایشان جای می‌گیرند. دروازه‌بان‌ها اغلب یک وجه ظالمانه و منع‌کننده دارند. آنها در تحسین و تأیید خسیس‌اند و درباره‌ی قدر و ارزش ما، و نه خودشان، پر از «شک و تردید».

دروازه‌بان‌ها، نسخه‌ی نهایی و آماده را دوست دارند. لیست مشکلات‌شان بلندبالا و لیست راه‌حل‌هایشان کوتاه است. آنها همیشه می‌توانند بگویند چه کارهایی بکنی تا به استانداردهایشان نزدیک شوی. دروازه‌بان‌ها اصطبل‌های اوجیاس(۱۲) را می‌سازند و سنگ را به دست سیزیف(۱۳) می‌دهند. اگر دروازه‌بانی را ملاقات کردی، وظیفه‌ی راضی نگه‌داشتن‌اش تمرکز اصلی زندگی تو و او می‌شود. در نهایت برای آنها هیچ چیز، هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نیست - خصوصاً تو و تلاش‌هایت.

دروازه‌بان‌ها اغلب در مقام نفر دوم قدرت ظاهر می‌شوند _ آنها ادعا می‌کنند که ایده‌آل‌ها، عقاید و نقطه‌نظرهای بالادستی‌ها را بیان می‌کنند و آن ایده‌آل‌ها و عقاید خیلی متعلق به خودشان نیست. آنها میان‌مایه زندگی می‌کنند، هرگز بالا نیستند و مطمئن‌اند که تو هم بالا نیستی. دروازه‌بان‌ها بدعت‌گذار نیستند و مطابق قوانین بازی می‌کنند _ قوانینی که هرگز نمی‌توانی از پس انجام‌شان برآیی. آنها دوست دارند ترسناک باشند و از لحنی جدی، مقدس‌مآبانه و شوم استفاده می‌کنند تا تو را بترسانند. دروازه‌بان‌ها از درهم شکستن دیدگاه ارزشمندت یا تنه زدن و پرتاب کردن‌ات به بیرون از مرکز لذت می‌برند. دروازه‌بان‌ها نمی‌توانند از خنده‌ی خوب لذت ببرند.

دروازه‌بان‌ها متمایل به قدرت‌اند. اگر قدرتمند باشی، احتمال دارد دروازه‌بان‌ها را جذب کنی. آنها چهره‌ای متملق و چاپلوس به کارفرماها نشان می‌دهند و در عوض چهره‌ی بسیار متفاوتی را به کسانی که تازه از راه رسیده‌اند و به دروازه می‌کوبند. دروازه‌بان‌ها از بازی حل‌نشده‌ی و دور باطل لذت می‌برند و به کمک ترس وارد بازی و سپس موفق می‌شوند. آنها دوست دارند خلوتگاه مقدسی بنا کنند، چرا که به خاموشی و نوک‌پا راه رفتن، نیاز دارند. آنها بیرون اتاق رئیس، جلوی در استودیو، در اتاق پذیرش و مدام روی خط‌های تلفن ظاهر می‌شوند و از تبعات شوم و کشنده حرف می‌زنند. آنها گزارش‌های معتبرت را می‌خوانند و زمزمه می‌کنند: «آه عزیزم.» آنها نمی‌دانند چه مواقعی استثنا قائل شوند، به قوانین چسبیده‌اند، حتی وقتی که این قوانین سازنده نباشند.

دروازه‌بان‌ها دوست دارند آب سردی روی رویاها بپاشند، از هاله‌ی قدرت ناشی از کار کردن برای یک فرد یا مؤسسه، لذت می‌برند. آنها از جملاتی مثل «ما اینجا در بانک فلان هستیم...» یا «می‌بینی، ما در این انتشارات، به هنرمندان واقعی و با لیاقت و...» استفاده می‌کنند. دروازه‌بان‌ها شأن ملاقات‌کنندگان خود

را پایین می‌آورند. آنها حتی از یک لبخند یا یک تماس چشمی هم دوری می‌کنند. دروازه‌بان‌ها دائم مشغول سخنرانی‌اند و چیزهایی مثل این می‌گویند: «می‌بینی، در تئاتر...».

در ملاقات با دروازه‌بان‌ها این نکات مهم را به یاد داشته باش: قانون شماره‌ی یک: برخلاف ادعاهایشان، دروازه‌بان‌ها نماینده‌ی هیچ شخصیت حقیقی، ایده‌آل‌ها، عقاید و اهداف افرادی که ادعا می‌کنند نیستند.

قانون شماره‌ی دو: دروازه‌بان‌ها همیشه می‌توانند در نهایت، نادیده گرفته شوند. این چیزی است که آنها را بسیار عصبی و دیوانه می‌کند. آنها می‌دانند که انگشت‌شان را در سوراخ سد فرو کرده‌اند، و هر لحظه ممکن است آدم دیوانه‌ای مثل تو پیدا شود که در دیواری که به شدت تلاش می‌کنند آن را برپا نگه دارند، سوراخی دیگر ایجاد کند.

قانون شماره‌ی سه: گوش به زنگ دروازه‌بان‌ها باش. یاد بگیر سریع آنها را شناسایی کنی. یک علامت اختصاری در دایره‌ی دوستان مورد اعتمادت ابداع کن که «دروازه‌بان تو راه» را علامت بدهد. اگر تنها، کسل و ضعیف هستی، خطر بیشتر است. آسیب‌پذیری آنها را جذب می‌کند. اگر از چیزی که اخیراً اتفاق افتاده، رنج می‌بری، دروازه‌بانی پیدا خواهد شد که بهت بگوید: «آنچه اتفاق افتاده، تقصیر خودت بوده و کاش کمی بهتر بودی _ در اینجا اصول و عقایدی را که نماینده‌شان هستند معرفی می‌کنند _ آنوقت این اتفاقات ناگوار نمی‌افتاد.»

در دنیای دروازه‌بان‌ها همه‌چیز، سیاه یا سفید است. مشخص‌تر بگوییم، آنها سفیدند و تو سیاه. آنها با شک میانه‌ای ندارند و بین خطوط زندگی می‌کنند. زندگی یک دروازه‌بان، منضبط و جمع‌وجور است. از نقطه‌نظر حل رنج‌های بشری، دروازه‌بان‌ها سریعاً نازیسم معنوی را به تو معرفی می‌کنند. اگر خالص‌تر، روشن‌بین‌تر و پرهیزگارتر بودی، «چیزهای بد» هرگز برایت اتفاق نمی‌افتاد.

دروازه‌بان‌ها عاشق سرزنش کردن‌اند و اصولاً تو قابل سرزنشی. تنها تو باعث تمام اتفاقات بد در دنیایت هستی و نه هیچ کس دیگر. اگر فقط بتوانی به اندازه‌ی کافی بی‌عیب باشی، هیچ چیز بدی دوباره برایت پیش نخواهد آمد. چگونه کامل باشی؟ از دروازه‌بان بپرس. دروازه‌بان‌ها عاشق جلسه‌ی مشاوره‌اند. آنها با دیگر دروازه‌بان‌ها رشد می‌کنند. چیزهای کمی هست که ترسناک‌تر از دو دروازه‌بان باشد که در بوروکراسی در هم تنیده‌ای مشغول کارند.

دروازه‌بان‌ها به خدایی ترسناک اعتقاد دارند _ خدایی که شباهت وحشتناکی به یک دروازه‌بان دارد. آنها در مواجهه با دنیایی از زیبایی‌ها و تنوعات بی‌نظیر، در ایمان به خدایی سرکوب‌گر و سنتی سماجت دارند. خدای دروازه‌بان، تو را بیشتر دوست دارد اگر برنج قهوه‌ای بخوری، و اگر بچه‌ها را از اتاق بیرون

بیندازی، ساکتشان کنی و مدیتیشن کنی، با تو شفاف‌تر صحبت می‌کند. خدای دروازه‌بان آخرتی است _ انگار این بهشت زیبای زیر پای ما، برحسب تصادف اینجاست.

منکران وجود خدا اغلب افرادی دل‌شکسته‌اند که ظلم دروازه‌بان‌ها را به خدا نسبت داده‌اند. خداوند چگونه اجازه می‌دهد نسل‌کشی اتفاق بیفتد؟ تنها یک دروازه‌بان عامل آن است.

دروازه‌بان‌ها پرخاشگرانی منفعل‌اند. به‌ندرت خشونت‌شان را آشکارا نشان می‌دهند و در حال گفتن اخبار بد، لب‌خند می‌زنند: «مطمئنم که بهت گفتم این رو در سه نسخه لازم داریم. این باید اشتباه تو باشه». آنها دوست دارند حرف آخر را بزنند. اگر موفق شوی نادیده‌شان بگیری، از دروازه رد شوی و تأیید مقام بالاتر را به دست آوری، رفتارشان کاملاً تغییر می‌کند و می‌گویند: «چرا به خود من نگفتی؟». «البته اگه من می‌دونستم...». دروازه‌بان‌ها، دو رفتار متفاوت دارند؛ یکی برای «داشتن» و دیگری برای «نداشتن». آنها دوست دارند تو را در دسته‌ی «نداشتن» بگذارند. آنها به نشانه‌های ظاهری مهم بودن واکنش نشان می‌دهند. «بی‌ام‌و» یک رفتار و «هوندا سیویک» رفتار دیگری را باعث می‌شود. دروازه‌بان‌ها به درجه‌بندی، پرت و پلاگویی و سلسله‌مراتب اعتقاد دارند. به جای شنیدن دیدگاه‌های تو، ترجیح می‌دهند سطح تحصیلات و مدتی که خلاف نکرده‌ای را بدانند. دروازه‌بان‌ها بدعت‌گذار نیستند. آنها برای بدعت‌گذاران کار می‌سازند ولی آنها را تهدیدی برای خودشان می‌دانند، مگر شخصی از بیرون به آنها مهر تأیید بزند. اگر در حال نوشتن رمان هستی، دروازه‌بان می‌خواهد بداند آیا کارگزار داری و آیا نسخه‌ی خطی آن منتشر شده است. دروازه‌بان‌ها همیشه ارابه را جلوی اسب می‌بندند. از هنرمند نمی‌پرسند: «آیا استعداد داری؟» بلکه می‌پرسند: «چه کسی فکر می‌کند تو استعداد داری؟» مکالمه‌ای شبیه این:

دروازه‌بان: تو بهترین هنر پیشه‌ای هستی که تا به حال برای این قسمت دیدیم. ولی می‌ترسم که چون آدم معروفی نیستی، نتونم این نقش رو بهت بدم. هنرپیشه: چطور می‌تونم مشهور بشم اگه هیچ نقشی بهم ندی؟ دروازه‌بان: این مشکل من نیست. هنرپیشه: اما تو منظورم رو می‌فهمی. دروازه‌بان: متأسفم، ما نمی‌تونیم بدون شهرت ازت استفاده کنیم.

دروازه‌بان‌ها، اعتبارنامه، پاسپورت و مهر تأیید لازم دارند. آنها معرف می‌خواهند و بالاتر از همه، تور ایمنی _ شبکه‌ای از عوامل که احیاناً اگر کارها درست پیش نرفت، تقصیر را گردن آنها بیندازند. «پنج نفر سفارش او را کرده‌اند». «من عملکرد مالی سه سال اخیرش رو تو ی بانک چک کردم». دروازه‌بان‌ها درباره‌ی جزئیات سختگیرند؛ بسیاری از چیزهایی که خودشان درجا

فراموش می‌کنند: «ولی مطمئنم که بهت گفتم پنج تا عکس پاسپورتی و یک کپی شناسنامه بیار.»

خبر خوب: دروازه‌بان‌ها می‌توانند نرم شوند، ریشخند شوند و نادیده گرفته شوند. تقاضاهای وسواسی‌شان می‌تواند شوخی فرض شود، وقتی جوک‌های نهفته در آنها را به یاد بیاوریم، درحالی که خودشان آن را نمی‌فهمند: قدرت خلاقیت واقعی در هر کدام از ما و خداوند نهفته است. هیچ دروازه‌بانی اجازه ندارد جریان خلاقیت کسی را دائمی و انکارناپذیر مسدود کند. همیشه دروازه‌ی دیگری هست که باز شود. سؤالاتی زیر باید به‌طور کامل و دقیق از اول تا آخر در محیطی آرام، خلوت و اگر ممکن است دلپذیر کتباً پاسخ داده شوند.

۱. آیا تا به حال اجازه داده‌ای دروازه‌بانی دلسردت کند، یا یاد گرفته‌ای به‌سادگی از آن بگذری و بگویی «نفر بعدی»؟
۲. آیا تا به حال دروازه‌بانی را نادیده گرفته‌ای؟ اگر بله، راهکارت چه بود؟
۳. آیا تا به حال توسط دروازه‌بان شرمنده یا مرعوب شده‌ای؟ اگر بله، پاشنه‌ی آشیل‌ات چه بود؟ این واقعه را طوری بازنویسی کن که برنده شوی.
۴. وقتی دروازه‌بانی را می‌بینی، آماده‌ی مبارزه می‌شوی یا از حال می‌روی؟
۵. آیا برایت روشن است که قدرت واقعی در خود تو و افراد این سوی دروازه‌ها نهفته است و نه در دروازه‌بان‌ها؟ به خانه برگرد و طرحی از یک پیروزی را کولاژ کن تا کمک‌ات کند ببینی که پیروزی ممکن است.

جنگ گروه‌ها (۱۲)

بهترین راه برای اینکه هنرمندی را از خلق هنری دور نگه داریم، این است که دائماً به او بگوییم مورد سوءاستفاده و استثمار قرار گرفته و باید خودش را کمی جدی‌تر بگیرد. مزخرف است. همه می‌توانند کارهای بیشتری بکنند اگر چیزها را کمی راحت‌تر بگیرند.

اینجا است که تراژدی مقابل کمدی قرار می‌گیرد. هنرمندان فطرتاً متمایل به تفکر «گروه ما» هستند. «بذار توی انبار یه نمایش بسازیم». اما مدیریت، فطرتاً متمایل به تفکر «جنگ گروه‌ها» است. بنابراین اگر هنرمندی در آژانس «الف» به مدیر برنامه‌هایش بگوید می‌خواهد با کسی از آژانس «ب» برنامه اجرا کند، کل دنیا به هم می‌ریزد. «ولی، اونا دشمنن! عقلتو از دست دادی؟ مطمئناً فکر می‌کنی عاشق اونی، ولی رومئو رعیت و خونوادش واقعاً قاتلن و خونواده‌ی ما واقعاً نازنین و تو واقعاً عاشقش نیستی، درسته؟» البته که نه، درست نیست! همزمان، به رومئو گفته می‌شود: «دست بردار. دربارش فکر کن. این شهر پر از

دخترای خوشگله که می‌خوان این نقش رو بازی کنن. چرا تو این قدر به جولیا چسبیدی؟ منظورم ژولیتته. نمی‌دونی که خونوادش ناکارت می‌کنن؟» دوباره به بازی تلسکوپ برمی‌گردیم و حالا طبق قرارداد بازی کنیم. «ژولیت! اینجا رو ببین. چی بهت گفتم؟ این نوشته رو بخون. رومئو و گروه دزدانش تلاش می‌کنن صورت حسابای سنگین اخیرشون رو پنهان کنن!» و در کمپ رعیت: «رومئو! زیر هر کاسه‌ای نیم‌کاسه‌ای هست. به این نگاه کن» _ و اینجا به او یک میکروسکوپ می‌دهند نه تلسکوپ _ «این نقطه‌ی کوچیک رو اونجا می‌بینی؟ دختره می‌خواد زیرآب تو رو بزنه. اون و گروهش مثل یک میکروب کشنده، ماهرانه عمل می‌کنن.»

گاهی عشاقی مثل تیم و سوزان(۱۵) فرار می‌کنند، هم فیلم می‌سازند و هم بچه. گاهی هم کاملاً رنجیده‌اند و از روی صخره‌ها می‌پرنند، مثل بوچ و ساندانس(۱۶). گاهی هم مثل جف، استیون و دیوید(۱۷) استودیوی خودشان را راه می‌اندازند. گاهی باهم در فیلمی بازی می‌کنند و کاملاً منصفانه این کار را انجام می‌دهند. باید یادمان باشد که هنرمندها عاشق هنرمندهای دیگرند. هنرمندها، عاشق انجام کار هنری‌اند و همان‌طور که گفته می‌شود، هیچ‌کس نمی‌تواند این را ازشان بگیرد.

۱. آیا تا به حال کسی با کار خلاق‌ات مخالفت کرده؟ لطفاً درباره‌اش بنویس.
۲. آیا این مخالفت در خراب کردن پروژه‌ات موفق بوده؟ غالباً این‌گونه است. اگر لازم است خودت را ببخش و اگر مناسبت دارد به خودت تبریک بگو.
۳. آیا یاد گرفته‌ای که حق داری همکارانت را خودت انتخاب کنی؟ همکاران، مثل احساسات، کاملاً شخصی‌اند و ممکن است برای شخص دیگری معنا نداشته باشند.
۴. آیا در زندگی‌ات کسی هست که مدام با انتخاب‌هایت مخالفت کند؟ اگر پاسخ بله است، چگونه حضور شکاک او کمکات کرده یا کارت را خراب کرده است؟
۵. با مخالفت دیگران چه چیزی به دست می‌آوری؟ آنها با این مخالفت چه چیزی به دست می‌آورند؟ شاید این نقش دیگر به دردت نمی‌خورد، چون برای این نقش بزرگ شده‌ای.

گرفتگی عضله، آنفولانزا، امراض کشنده

وقتی عزم‌ت را جزم کردی و پرواز در دستور کارت قرار گرفت، شاید بیماری مرموز یا ملاقاتی ناخوشایند برایت اتفاق بیفتد. هنگامی که کاملاً سلامت و آسوده‌خاطر هستی، ممکن است ناگهان دردهای مرموز و انقباض‌های عجیب و غریبی را تجربه کنی. هراسی(۱۸) عجیب در تو نمایان می‌شود که با ماسک‌های متقاعدکننده‌ی بینش‌های درونی و واقعیت پوشیده شده است.

بگذار این‌طور بگویم، تو می‌خواهی اولین فیلم کوتاهاش را بسازی که ناگهان پرش چشم و توهمی قدیمی سراغت می‌آید _ فوبیایی واقعی _ انگار کسی به چشم‌ت تیر می‌زند، حتی تیراندازهایی را می‌بینی که روی سقف دولا شده‌اند، اما وقتی دوباره نگاهشان می‌کنی، رفته‌اند. دوباره دردی دیگر در چشم‌ت و تصور می‌کنی لازم است برداشته شود، نه درد چشم، بلکه خود چشم. در حیرتی که آیا با چشم دیگری می‌توانید فیلمبرداری را شروع کنی یا شاید باید چشم‌بند ببندی. فکر می‌کنی: من مجبورم. بعد نامزدت می‌گوید: «شاید لذت رو پاره کردی. بله کردی.»

سرماخوردگی شدید، مسمومیت غذایی برای اولین بار، سردردهای عجیب پشت سرهم که باعث می‌شود فکر کنی تومور داری. کاملاً واضح است که می‌خواهی کاری را شروع کنی و ترس‌هایت این را فهمیده‌اند. اینها را نشانه‌های خوبی تعبیر کن، مثل اینکه اولین سینه‌سرخ بهار روی سرت کثیف کاری کند.

۱. آیا زمانی که جهشی خلاقانه را شروع می‌کنی، از توهّمات ترسناک رنج می‌بری؟ درباره‌اش بنویس و در ظرف دعا بگذار.
۲. آیا از ترس‌های غیرعقلانی و ترسناک اما متقاعدکننده، رنج برده‌ای؟ درباره‌اش بنویس و در ظرف دعا بگذار.
۳. آیا اختلال خواب داری؟ آیا کتاب بامزه‌ای برای مطالعه در طول بی‌خوابی داری؟
۴. آیا از رویاهای بد رنج می‌بری؟ درباره‌اش بنویس و در ظرف دعا بگذار.
۵. آیا به‌طور غیرعقلانی برای کسانی که عاشق‌شان هستی احساس ترس داری؟ نامه‌ای بنویس و آن را به دست‌های عاشقانه‌ی خدا بسپار، نامه را در ظرف دعا بگذار.
۶. این نوشته را بالای آینه بچسبان: اینها اخطار نیستند، فقط استرس‌اند. من اجازه دارم موفق باشم.

اگه این کارو بکنی، پدر و مادرت دق می‌کنن

مطمئنأ یکی از نشانه‌های انجام کار خلاق این است که در حال مردنی و نشانه‌ی دیگرش اینکه یکی از والدینت یا کسانی که دوست داری، در پنجه‌ی مرگ گرفتار است. می‌گوییم: «گمونم این کار من واقعاً اونو می‌کشه»، «که او هرگز...»

ما باور داریم که این کار مادرمان را خواهد کشت چون با وجود میل همیشگی‌اش هرگز به پاریس نرفته است. ناگهان فکر می‌کنیم شاید باید مامان را به پاریس و بابا را به عربستان بفرستیم که اول آنها به رویاهایشان برسند، چون اگر ما زودتر به رویاهایمان برسیم ممکن است آنها دق کنند.

خیلی خوب است که برای والدین مان و کسانی که دوست داریم کاری بکنیم. اما حالا وقتش نیست. اگر به رویاهایت بررسی، نه تنها آنها را نمی‌کشی، بلکه با افتخار، همان‌جا در مراسم اسکار می‌نشینند و لبخند می‌زنند. برو و رویاهایت را محقق کن، اگر آنها را به واقعیت تبدیل کنی، می‌توانی به تحقق رویاهای آنها هم کمک کنی.

۱. سخنرانی‌ات را برای مراسم اسکار بنویس، در آن از والدین و همه‌ی کسانی که برایت مهم‌اند تشکر کن. آن را در ظرف دعا بگذار.
۲. فهرستی از ۲۵ چیزی که به خاطرشان از والدینت سپاسگزاری تهیه کن و برایشان بفرست.
۳. با یک پیشکسوت تماس بگیر تا مطمئن شوی رسیدن به موفقیت مطمئن و آسان است.
۴. ماشین‌های را که می‌خواهی وقتی پولدار شوی برای والدینت بخری انتخاب کن.
۵. برای پدر و مادرت شیرینی یا شکلات بفرست.

دیوار

من حدود دو سوّم از مسیر هر پروژه‌ی خلاق‌ی را که انجام می‌دهی، دیوار می‌نامم. دیواری شبیه دیوار صوتی. دیوار می‌گوید کاملاً احمق بوده‌ای و به‌زودی با پایان بدی مواجه می‌شوی. علت این نام‌گذاری این است که بهترین راه عبور از آن، به یادآوردن فیلم‌های قدیمی زندان‌های دهه‌ی چهل و صحنه‌های فرار از زندان است. این‌طوری یاد می‌گیری که چگونه از دیوار بگذری.

وقتی با دیواری مواجه می‌شوی، با خودت فکر می‌کنی «اگه فقط ازش بالا برم، شاید بتونم فرار کنم»، و این همان لحظه‌ای است که منیت تو در سلول‌ات جای می‌گیرد. به خودت می‌گویی: «من واقعاً عالی‌ام (صدای خُردشدن)»، «من واقعاً عالی‌ام (صدای خُردشدن)» و بعد از اینکه حدود یک میلیون بار این کار را کردی، نصفه‌شب با سرعت از دیوار بالا می‌روی و وقتی به نیمه‌ی دیوار رسیدی، نور را رویت می‌اندازند و صدایی از برج نگهبانی فریاد می‌زند «ایست» و تو آنجایی، چسبیده به طنابی نازک و امیدواری که به طرفت شلیک نکنند. نه! قدرت منیت نمی‌تواند تو را از دیوار رد کند. فقط تو را به گوشه‌ای تنها و منزوی پرتاب خواهد کرد.

کاری که با دیوار می‌توانی بکنی، همان کاری است که در فیلم‌ها می‌بینی. برای زورآزمایی با آن تلاش نکن. تسلیم این واقعیت شو که آن دیوار لعنتی بسیار بلند است و باید با نقب زدن از زیرش رد شوی. روی شکم خلاقیت‌ات دراز

بکش و در حالی که مثل سگ شکاری یا پنجه‌هایت زمین را می‌کنی، بگو: «من شدیداً آرزو دارم بنویسم». «من عمیقاً می‌خوام این کارو بکنم»، این کار به تو قدرت یک سگ شکاری را می‌دهد تا بتوانی زیر دیوار نقب بزنی. در نهایت به بیرون می‌رسی و شاید هم طرحات بعد از تمام این ماجراها فوق‌العاده از آب در بیاید.

۱. قراردادی با خودت بنویس که می‌گویی: «من می‌خوام این پروژه رو تموم کنم، حتی اگه خراب بشه» و امضایش کن.
۲. با دقت دوستی مشوق را انتخاب کن، به او زنگ بزن و از او بخواه در حمایت از تو دعا کند.
۳. تمام ترس‌ها و خشم‌هایت را که به این پروژه مرتبط است، بنویس. آنها را برای یک فرد بسیار مورد اعتماد بخوان و بعد در ظرف دعا بگذارشان.
۴. دعا کن تا اشتیاق و توفیق ادامه‌دادن داشته باشی.
۵. ادامه بده.

فرشته‌ها

برای من مهم نیست دیگران چه می‌گویند، اما باور دارم فرشته‌ها وجود دارند و برای کمک به سراغات می‌آیند. گاهی مثل مکانیک‌ها لباس پوشیده‌اند و گاهی فقط مثل مسافری عادی‌اند. تا اینکه می‌بینی بال‌هایشان از زیر لباس‌شان بیرون زده است. ظاهراً هیچ کاری نمی‌کنند، ولی احساس می‌کنی سبک‌تر شده‌ای و خیلی راحت‌تر پرواز می‌کنی. اگر هوشیار باشی، وقتی با آنها ملاقات می‌کنی، می‌توانی تشخیص‌شان بدهی. گاهی دری را برایت باز می‌کنند _ «بذار اینو برای ناشر خودم بفرستم». گاهی فقط لب‌خند و چشمک می‌زنند و می‌گویند در مسیر درستی هستی. گاهی داستان‌های بامزه و خنده‌دار برایت تعریف می‌کنند و می‌فهمی که مثل هم هستی. گاهی هم داستان‌هایشان ترسناک است _ «اوه، آره. یه بار بال‌های من بالای پارامونت یخ زد» _ ولی نکته این است که آنها جان سالم به در برده‌اند، پس تو هم می‌توانی.

گاهی فرشته‌هایت مشهورند. متحیری که آنها چه چیزی در تو دیده‌اند. (همان چیزی که روزی کسی در آنها دیده بود). گاهی فرشته‌هایت اصلاً مشهور نیستند یا شاید کاملاً گمنام باشند، اما گاهی چیزی می‌گویند یا کاری می‌کنند که مسیرت را اصلاح می‌کند. در بسیاری از مواقع، تا مدت‌ها بعد، حتی نمی‌فهمی «فرشته‌ای» را ملاقات کرده‌ای. خودکارت را بردار و از آن مثل چوب جادو برای باز کردن درهای ادراکات استفاده کن.

۱. آیا تا به حال با فرشته‌ی خلاقیت ملاقات کرده‌ای؟ از یک تا پانزده شماره‌گذاری کن و تا جای ممکن ملاقات‌های «خوش‌اقبالانه»ات را فهرست کن.
۲. آیا تا به حال منبع مرموز حمایتی خلاق را تجربه کرده‌ای؟ شبی را تصور کن که بیرون چادر زده‌اید، دور آتش نشسته‌اید و تو داری قصه‌ی خودت را می‌گویی. در یک صفحه، قصه‌ی چنین تجربه‌ای را بنویس.
۳. تا به حال از فرشته‌های خلاقیت تشکر کرده‌ای؟ کارت پستال‌های زیبا بخر و همراه با یادداشتی تشکرآمیز و کوتاه، برای کسانی بفرست که راه را برایت هموار کرده‌اند. اگر فرشته‌هایت از دنیا رفته‌اند، یادداشتی برای بازماندگان‌شان بفرست یا به آنها تلفن بزن و بگو آن فرد چه کمکی به تو کرده است.
۴. آیا تا به حال فرشته‌ی خلاقیت بوده‌ای؟ یک نمونه را بنویس.
۵. در چه محدوده‌ای به فرشته‌ی خلاقیت نیاز داری. این جمله را ده بار کامل کن: «من می‌توانم در مورد... کمک بگیرم».

سوخت موشک

وقتی می‌خواهی پرواز کنی _ باید مطمئن شوی سوخت مناسب را در باک ریخته‌ای. سوخت‌های مختلفی هستند که بعضی‌شان باعث می‌شوند موتور به سروصدا بیفتد و از حرکت باز بماند، پس بیا به انواع مختلف سوخت‌ها نگاهی بیاندازیم.

اول، کیفیت پایین. این سوخت، منیت است. سوختی که موقع استفاده از آن، مدام می‌گویی: من عالی‌ام. من عالی‌ام. من عالی‌ام. من عالی‌ام. من عالی‌ام. این سوخت احتمالاً برای ارتفاع گرفتن تا بالای درخت‌ها مناسب است. در درجه‌ی بعد، سوخت رقابت قرار دارد. سوختی است که «می‌رم _ که _ از _ اون _ لعنتی‌ها _ ببرم» را در باک‌ات می‌ریزد و قدرت ارتفاع گرفتن تا بالای کوه را می‌دهد، ولی وقتی نگاه می‌کنی که ببینی آنها کجا هستند، به قله برخورد می‌کنی. می‌توانیم بگوییم آدم‌های زیرک و بااستعداد وقتی کمی از بازی خارج می‌شوند، از این سوخت استفاده می‌کنند.

خوب، حالا باکیفیت‌ترین و قوی‌ترین سوخت چیست؟ این سوخت دقیقاً همان نیروی هدایت‌گری است که همیشه به یادت می‌آورد که خدا، خداست. چیزی که باعث می‌شود به اندازه‌ی کافی بالا بروی و مسیرهایی غیر از آنچه سگ‌های شکاری معمولاً می‌روند را ببینی. همان چیزی که می‌خواهی از آن استفاده کنی: خداوند کمک‌خلبان من است. فقط امتحان کن و ببین آیا کمی سبک‌تر پرواز نمی‌کنی؟

از خودکارت به عنوان میله‌ای برای چک کردن منبع سوخت معنویات استفاده کن.

۱. آیا باور داری که به اندازه‌ی «کافی» فضا برای برآورده شدن رویاهای همه وجود دارد؟ مفهوم خدا و هستی را بررسی کن، از بیست صفت برای توصیف ویژگی‌هایی که باور داری استفاده کن.

۲. آیا موفقیت بقیه را جشن می‌گیری؟ آن کارت‌ها را دوباره بیاور و چند خط تشویق‌آمیز رویشان بنویس و پست‌شان کن.

۳. آیا از روح رقابت به عنوان سوخت برای تلاش کردن استفاده می‌کنی؟ آیا می‌توانی از الهام استفاده کنی؟

۴. تا به حال فکر کرده‌ای که از راهکار کوتوله‌های معنوی استفاده کنی و فهرستی از دشمنانات تهیه کنی و حق خلاقیت‌ات را برایشان پست کنی؟ نهایتاً به خودت نشان می‌دهی که از آنها قوی‌تری و بر خودت مسلط می‌شوی.

۵. آیا تا به حال از تکنیک غول‌های معنوی دعا استفاده کرده‌ای تا تبدیل به دریاچه‌ای پاک و شفاف شوی و انرژی‌های آزاد و خلاق هستی از طریق تو جریان

پیدا کنند؟ برای خودت نیایشی خلاقانه بنویس. برای مثال «خالق بزرگ، من ذهن و قلبم را باز می‌گذارم تا قدرت تو از طریق من فعال شود».

خداوند کمک‌خلبان من است

وقتی به منطقه‌ی آدم‌های مشهور وارد می‌شوی، اتفاق خطرناکی می‌افتد؛ هرچه بالاتر بروی، خدایان دروغین رویت بیشتر تمرکز می‌کنند، دندان‌های بزرگشان را نشان می‌دهند، با رفتاری دوستانه سعی می‌کنند از پنجره داخل شوند، روی صندلی کمک‌خلبان بنشینند و نقش خدا را بازی کنند. پنجره را قفل کن. خدا، خداست و او درباره‌ی خدا بودنش ساکت است. این آدم‌ها فکر می‌کنند خدا هستند یا آرزو دارند خدا باشند. آنها به پنجره‌ات می‌کوبند که بگویند معصوم و زودباوری و اگر به پایان خوش یا خداوند باور داشته باشی گول می‌خوری و آنچه واقعاً به آن نیازمندی، آنها هستند. این داستان کمی شبیه فیلم پدرخوانده‌ی دو است، آنجا که کار فروشگاه خیلی خوب پیش می‌رفت، تا اینکه پدرخوانده به آنجا رفت و خودش را قاطی ماجرا کرد.

خدا، خداست، پدرخوانده نیست. باورش کن و به پروازت ادامه بده. اگر یکی از این شخصیت‌ها صورتش را به پنجره چسباند و عیب‌جویانه به مسخره گفت: «گمونم می‌تونی به هر چی می‌خوای باور داشته باشی...»، فقط بگو: «بله می‌تونم». این را با قیافه‌ی خشک و بی‌روح کلینت ایستوود بگو و به پروازت ادامه بده.

۱. آیا ایمان داری که خداوند رویاهایت را باور دارد؟ این جمله را بیست بار کامل کن: اگر به اندازه‌ی کافی ایمان داشتم،... را امتحان می‌کردم.
۲. باور داری که خداوند از رویاهایت حمایت می‌کند؟ این جمله را بیست بار کامل کن: من پنهانی، عاشق این هستم که... را انجام دهم.
۳. آیا تا به حال برای رویاهایت کمک معنوی داشته‌ای؟ این جمله را بیست بار کامل کن: احتمالاً دست الهی در کار بوده وقتی....
۴. آیا در موقع لزوم تقاضای کمک معنوی می‌کنی؟ این جمله را بیست بار کامل کنید: احتمالاً بهتر است برای... تقاضای کمک کنم.
۵. آیا اسم کمک معنوی را «اتفاق» می‌گذاری؟ این جمله را بیست بار کامل کن: دلیل اینکه فکر می‌کنم باور به این چیزها حماقت است این است که....

برج مراقبت

برج مراقبت بخشی از تیم‌ات است و برای پیدا کردن و شکل گرفتن‌اش باید وقت بگذاری. قسمتی است که وقتی به صدای توکیو رز(۱۹) گوش می‌دهی و

دستگاه‌ها شروع به چشمک زدن می‌کنند، تو را از وحشت دور می‌کند.

درست است، برج مراقبت، از تو مراقبت می‌کند. اگر ناگهان تصمیم بگیری به جای رفتن به مریخ به ونوس بروی، آنها با آرامش می‌گویند: «کاپیتان، قبل از رفتن، سوختات را چک کن.» آنها هرگز نمی‌گویند: «پسر! چه ایده‌ی احمقانه‌ای.» احتمالاً می‌گویند: «کاپیتان، خیلی مطمئن نیستی که...»
یک کارگزار هنری یا مدیر خوب می‌تواند بخشی از برج مراقبت باشد و همین‌طور یک دوست واقعاً خوب. برج مراقبت مسئول آگاه کردن ما از مشکلات احتمالی است، نه عامل به‌وجود آوردن مشکلات. (وقتی برج مراقبت شروع به ایجاد مشکل می‌کند، تو مراقبت را از دست می‌دهی و دستپاچه می‌شوی.) برج مراقبت باید حلال مشکلات باقی بماند. «کاپیتان، فکر کنم می‌تونم ترتیب این کار رو بدم.» و مهم‌تر از همه اینکه برج مراقبت باید همیشه یادش باشد که تو کاپیتان هستی.

۱. برای تحت مراقبت بودن، چه کیفیت‌هایی لازم داری؟ کدام یک از دوستان آن کیفیت‌ها را دارند؟ پنج دوست و پنج کیفیت را فهرست کن.
۲. چه کسی در زندگی به عنوان مراقب مورد توجه توست؟ دقیقاً چرا؟
۲. چه کسی در زندگی‌ات نقش مراقب را دارد؟ چه کیفیتی برای تحت مراقبت واقعی معنا می‌دهد؟ شوخ‌طبعی؟ صداقت؟ تداوم زمانی؟
۴. در زندگی از چه کسی مراقبت کرده‌ای؟ پنج نفر از دوستانت را که وقتی به تکیه‌گاه احتیاج دارند به تو زنگ می‌زنند، فهرست کن.
۶. کمبود چه چیزی را حس می‌کنی یا به چه کیفیتی احتیاج داری تا بیشتر حس کنی تحت مراقبتی؟

خدا حافظی مربی

برای این یکی آماده نیستی، در واقع هیچ‌کس آماده نیست. بله، هیچ‌کس. مگر مربی حيله‌گرت، کسی که باید به تو امنیت و شجاعت بدهد، اما مصرانه و عصبانی، تو را از آشیانه بیرون می‌کند.
تو با خشم می‌گویی: «چه خبره؟ چی کار می‌کنی؟»
مربی پاسخ می‌دهد: «می‌رم سوکارنو(۲۰)».
«ولی تو هشتاد سالته! اونجا هم که اونور دنیاست، درسته؟ می‌خوای اونجا چی کار کنی؟»
«یه شبکه‌ی تلویزیونی راه بندازم.»

با سناریویی شبیه این، مربی‌ات ناگهان رفته و ناپدید شده، درست زمانی که بیش از هر وقت دیگر به او نیاز داری، یا فکر می‌کنی نیاز داری. فکر می‌کردی

همیشه هست، راهنمایی‌ات می‌کند و رهنمودهایش را در گوش‌ات زمزمه می‌کند.

مثل هولوگرامی از اوبی_وان کنوبی (۲۱) چشمک می‌زند و می‌گوید: «بچه جون، حالا دیگه باید رو پای خودت وایسی»، چشمک دیگری می‌زند و اضافه می‌کند: «البته، اگه به من نیاز داشتی، همیشه می‌تونی پیدام کنی»، و به سینه‌اش می‌کوبد می‌گوید: «در اینجا». و بعد او واقعاً رفته است. و تو وحشت‌زده‌ای.

نعره می‌زنی: «حالا باید چی‌کار کنم؟» و کشف می‌کنی که اگر بخواهی، صدای مربی را خواهی شنید _ «در اینجا». سؤال‌های زیر شاید باعث اندوه، درمان و تشخیص‌ات شوند.

۱. آیا تا به حال مربی داشته‌ای؟ بسیاری از ما بیش از آنچه تصور کنیم، مربی داشته‌ایم. حداقل یک نفر شان را به دقت روی کاغذ توصیف کن.

۲. آیا کسی را به عنوان مربی شناسایی کرده‌ای؟ وقتی مربیان گذشته‌مان را بشناسیم، می‌توانیم مربیان فعلی را روشن‌تر و واضح‌تر ببینیم. کیفیت‌های مربی آرمانی‌ات را فهرست کن.

۳. آیا تا به حال تجربه‌ی خداحافظی مربی را داشته‌ای؟ بسیاری از ما کسانی را که بیش از همه کمک‌مان کرده‌اند، از دست داده‌ایم یا دیگر هیچ تماسی با آنها نداریم. کیفیت‌های با ارزش راهنمایی‌هایشان را فهرست کن.

۴. آیا هنوز مربی‌ات را «در دلت» تجربه می‌کنی؟ همچنین برای هدایت درونی، ممکن است مربی خود را در چند نفر دیگر هم بیابیم: یک ویژگی اینجا، یک ویژگی آنجا. یک دوست می‌تواند خردمند باشد، یکی بامزه و دیگری خیلی شفاف. بعد از خداحافظی مربی، شاید ابتدا اندوه را تجربه کنی. اما بعد از ادامه‌ی رهنمودها متعجب می‌شوی.

۵. تو چه کسی را راهنمایی می‌کنی؟ چگونه می‌توانید از مربی‌ات تقلید و به دیگران کمک کنی؟ پنج نفر را که می‌توانی راهنمایی‌شان کنی نام ببر و برایشان یک عمل ملموس به سبک راهنمایت انجام بده.

میکی، مکانیک دیوانه

گاهی، درحالی‌که روی باند فرودگاه به حرکت در آمده‌ای، یک آدم کاملاً خطرناک را می‌بینی. من اسمش را میکی، مکانیک دیوانه می‌گذارم. قضیه این‌طوری اتفاق می‌افتد.

همه سوار شده‌اند و همه‌چیز کنترل شده است. تجهیزات، خوب و درست به نظر می‌رسد. بار اضافی ندارید. همه کمربندها را بسته‌اند و تو شروع به حرکت کرده‌ای که ناگهان، این آدم را در لباس میمون‌ها می‌بینی که به‌طرز وحشیانه‌ای دست تکان می‌دهد. او میکی است، و تو متوقف می‌شوی چون او مکانیک

است و ممکن است چیز مهمی بداند، به علاوه او سر راحت قرار گرفته و مثل اسفند روی آتش بالا و پایین می‌پرد و نمی‌توانی زیرش کنی، چون نمی‌خواهی به عنوان قاتل دارت بزنند. پس می‌ایستی.

میکی، مکانیک دیوانه، نیشش را باز کرده، از آن لبخندهای موزیانه‌ای می‌زند که فروشنده‌های ماشین‌های دست دوم می‌زنند، وقتی می‌خواهی بدون هیچ امتیاز ویژه‌ای ماشینی ارزان‌تر بخری.

میکی می‌گوید: «نمی‌تونی این‌طوری بری». «این صدا رو نمی‌شنوی؟» (چیزی نمی‌شنوی، و حتی لئونارد برنشتاین^(۲۲) با گوش‌های طبیعت‌گرایانه‌ی خود صدای هم نمی‌تواند چیزی بشنود.) ولی چیز عجیب و خطرناکی وجود دارد که فقط میکی می‌تواند بشنود. قبل از اینکه بفهمی، او زیر هواپیماست. به چیزی ور می‌رود، زیر لب غرغر می‌کند و می‌گوید: «اوه، نه، اوه، نه، اوه، نه». دلنگ دلونگ‌های وحشتناکی می‌شنوی، او در حالی که موتور را جدا می‌کند، به تو قطعات گران‌قیمتی را نشان می‌دهد که فقط خودش می‌داند چگونه درست‌شان کند. درست است. میکی متخصص است. یا شاید شبیه فروشنده‌ی دوره‌گرد روغن مار است که تلاش می‌کند شربت تازه‌اش را بفروشد _ چیزی که تو را از سرطان دور نگه می‌دارد و مثل یک ویاگرای ذهنی عمل می‌کند. باور نکن. هیچ‌کدام از کارهای میکی را باور نکن. مکانیک قدیمی‌ات فکر می‌کرد ممکن است پرواز کنی و تو هم می‌توانستی پرواز کنی، تا زمانی که میکی دیوانه را ملاقات کردی، او همان مهره‌ای است که موتور کم دارد!

پاسخ این سؤالات را بنویس و سپس برای اینکه دوباره سر حال شوی، پیاده‌روی جانانه‌ای انجام بده.

۱. آیا تا به حال میکی مکانیک دیوانه را ملاقات کرده‌ای؟ درباره‌اش بنویس.
۲. اجازه داده‌ای کدام رویایت را اوراق کند؟
۲. آیا کسی در زندگی‌ات دائماً رفتاری مثل میکی مکانیک دیوانه دارد؟ کارتونی از این شخصیت بساز.
۴. نتیجه‌ی نهایی پذیرش نصیحت میکی برایت چه بود؟ پاسخ کوتاه «بلوکه شدن» است. درباره‌ی این موضوع کندوکاو کن.
۵. آیا هیچ صدایی بوده، که تو را به جای تعمیرات میکی، به سوار شدن تشویق کند؟ سه نفر از دوستانت را که کمک می‌کنند تا ادامه بدهی فهرست کن.

صحرا

مهم نیست برنامه‌ی پروازت قرار است تو را کجا ببرد. ناگهان متوجه می‌شوی پروژه‌ی طراحی شده که ناچار به فرود در صحرایی هستی در سرزمینی بیگانه. سرزمینی که فقط برای قدیسان و صوفیان آشناست، ولی برای

بدبخت‌های بیچاره‌ای مثل ما ناآشناست. وقتی مردم با سری کج، با ریش‌خند و کمی تأثر و تاسف نگاهت می‌کنند، تازه می‌فهمی در صحرا هستی. نگاه‌ها می‌گویند: «ما دیوانه‌ای را می‌بینیم و متعجبیم از اینکه او این مدت در دنیای وحشی سرگردان بوده.» از این گذشته، وقتی توضیح می‌دهی که چه چیزهایی می‌بینی و کجا باید بروی، به نظر نمی‌رسد هیچ‌کدامشان بفهمند درباره‌ی چه صحبت می‌کنید.

آنها خواهند گفت: «منظورت چیه، دومین کوه بلند و دریایی از آتش؟ هیچ‌کس نمی‌تونه از اونجا بگذره.» یا «درباره‌ی چی صحبت می‌کنی؟ این چیزا وجود نداره. اینا فقط افسانه‌س. واقعاً نمی‌تونی بری اونجا.»

اغلب با چنین نگاه‌هایی مواجه می‌شوی، وقتی توضیح می‌دهی شرکت‌ات باید کوچک شود، یا وقتی می‌گویی کتاب جدیدت باید چیزی متفاوت باشد، یا وقتی پیشنهاد می‌کنی که نقاشی می‌تواند درمان خوبی باشد، یا وقتی تصمیم می‌گیری چاپ و نشر خودت را روی اینترنت راه‌اندازی کنی. هر وقت یک ایده‌ی بکر واقعی داشته باشی که روی نقشه‌های دیگران نشان داده نشده، به صحرا می‌افتی.

۱. آیا تا به حال با صحرای خلاقیت مواجه شده‌ای؟ آیا الان آنجایی؟
۲. آیا تا حالا پیش‌کسوتانِ خوش‌قلب راهنمایی‌ات کرده‌اند که چگونه از این صحرا بگذری؟ افرادی که خودشان از صحرایشان گذشته‌اند. شماره‌ای از آنها داری؟
۳. می‌دانی چه چیزی را به‌عنوان ذخیره‌ی معنوی، با خودت ببری؟ دعایی که دوست داری، همراه جیبی خوبی است.
۴. آیا رمز عبور از صحرا را بلدی؟

«قدم به قدم، من راهنمایی و هدایت می‌شوم و به سلامت به خانه می‌رسم».

شاید این دعايت باشد. یا یکی دیگر که خودت می‌نویسی یا دعایی که «کشف می‌کنی»، انگار مال خودت هست.

کولی سیاه و شمال واقعی

خلاصه کنم، شمال واقعی، مسیری است که ما قصد داریم به سمت آن برویم، مسیری که حس خوبی درباره‌ی رفتن به آن داریم. تمام آدم‌ها روی قطب‌نمای درونی‌شان علامتی دارند که شمال واقعی را نشان می‌دهد. به این ترتیب می‌توانند آهن رباهایشان را با مغناطیس افراد دیگر و درک آنها از مسیر واقعی خودشان تنظیم کنند.

درست مثل وقتی که تلاش می‌کنی به هدفی بزنی و شیطانک پشت هدف بیرون می‌پرد و هدف اشتباه را نشانت می‌دهد و سعی می‌کند برای نشانه‌گیری به آن کمک کند، گاهی به شخصیتی پناه می‌بری که من اسمش را کولی سیاه گذاشته‌ام، کسی که می‌خواهد متقاعدت کند که قطب‌نمای خراب و از دور خارج است؛ او می‌داند شمال واقعی‌ات کجاست اما خودت نمی‌دانی. او به تو می‌گوید قطب‌نمای خراب است، نقشه‌ات اشتباه است و گنج آنجا نیست که فکر می‌کنی.

کولی سیاه کمی شبیه مثلث برموداست. اگر خیلی نزدیک به مخفیگاه کولی سیاه پرواز کنی، هواپیمایت را پایین می‌کشد. او حتی یک شهر و باند فرود دقیقاً شبیه مال خودت ساخته، فقط برای اینکه تو را به اشتباه بیاندازد. اگر کولی سیاهی در زندگی‌ات باشد، احتمالاً او را می‌شناسی. شاید چندباری هم حرفش را باور کرده‌ای. حتی شاید چند کولی سیاه داشته باشی. به نظر می‌رسد دقیقاً وقتی می‌خواهی پرواز کنی، کولی‌های سیاه از لای بوته‌ها بیرون می‌پرند.

اگر به شمال می‌روی (نوشتن کتاب)، کولی سیاه می‌گوید بهتر است به جنوب بروی (طراحی وب‌سایت) یا شاید فیلمنامه بنویسی. اگر مسیری را طراحی کرده‌ای که اول به شرق می‌رود (کلاس بازیگری) و بعد شمال (بازیگری)، کولی سیاه خواهد گفت بهتر است کلاس آواز بروی یا مدل شدن را امتحان کنی و از این طریق جلب توجه کنی. صدای کولی سیاه طوری است که انگار می‌خواهد به تو کمک کند، ولی درواقع فقط یک خواننده‌ی سوپر مدل برای کافه‌اش می‌خواهد.

کار دیگری که کولی سیاه می‌کند تا قطب‌نمای تو را بچرخاند این است که می‌گوید، ایده‌ی فوق‌العاده‌ات بد است یا چیزی است که او در حال حاضر دارد روی آن کار می‌کند. «من پروژه‌ای مثل این دارم که در حال حاضر داره خوب پیش می‌ره». (یا «وقتی تو از این در بری بیرون من این کار رو خواهم کرد.») آیا این یعنی باید پارانویید شوی؟ آیا همه‌ی آدم‌ها دنبال اذیت کردن تواند؟ نه، قطعاً نه. کولی سیاه فقط به خاطر خودش بیرون می‌آید، تو باید این را بدانی و وقتی در مسیرت قرار گرفت، او را بشناسی، چون بالاخره خودش را نشان

خواهد داد.

سؤال‌هایی را که در ادامه می‌آیند، بهتر است در قرار ملاقاتی خصوصی با خودت و همراه یک فنجان چای یا قهوه و در زمان حداقل یک ساعت پاسخ بدهی.

۱. شمال واقعی تو چیست؟ به دقت رویاهایت را نام ببر و سپس این جمله را بیست بار کامل کن: «در دنیای ایده‌آلم...»؛ کجا زندگی می‌کنی؟ چه کار می‌کنی؟ چه چیزی می‌سازی؟ وضعیت مالی‌ات چطور است؟
۲. در ارتباط با این روایت، پنج سال آینده می‌خواهید کجا باشی؟ این جمله را ده بار کامل کن: «در دنیای ایده‌آلم، در پنج سال آینده...».
۳. در ارتباط با این رویا، سه سال بعد می‌خواهی کجا باشی؟ این جمله را پنج بار کامل کن: «اگر حقیقت را بگویم، من دوست دارم...».
۴. یک سال؟ یادت باشد که خداوند بزرگ است و همین‌طور هم تو. یکی از دوستان را نام ببر که می‌تواند برای تمرکز روی اهداف کوچک و قابل اجرا کمک‌ات کند.
۵. در زندگی فعلی‌ات چه کاری می‌توانی بکنی که تو را به طرف روایت پیش ببرد؟ به دوستان خاصات تلفن بزن و یک قرار چای و قهوه برای هدف‌نویسی بگذار.

مه

یکی از راه‌های سقوط هواپیما، وارد شدن به منطقه‌ی چابلوسی است. منظورم مه است. این چیزی است که وقتی به آدم‌های متملق گوش می‌دهی اتفاق می‌افتد؛ آدم‌هایی که با گفتن اینکه چقدر بزرگ هستی، شیشه‌ی عینک‌ات را بخارگرفته و تار می‌کنند. تملق با گفتن: «جک کارت خوب بود» فرق می‌کند. تملق این‌طوری‌ست: «اوه، جک، تو قهرمان منی، تو خیلی درخشان و فوق‌العاده و خاص هستی.»

جک، بدبخت بیچاره عین بقیه‌ی ماست. شنیدن این چیزها جالب است. او فراموش می‌کند که شنیدن این حرف‌ها خطرناک است. او اجازه می‌دهد کلمات تملق‌آمیزی همچون «اوه، جک» روی صندلی کمک خلبان بنشینند و کابین خلبان را کاملاً بخارگرفته کند. وقتی تمام کابین خلبان با «اوه، جک» پر از بخار شد، دیگر خیلی دشوار است که هواپیما را هدایت کنی. چیزهایی که آن جلو می‌بینی، ممکن است کوه‌هایی بلند باشند، یا شاید سینه‌هایی بزرگ! هر چند «اوه، جک» می‌تواند احتمال سینه‌ها را بیشتر کند و سپس سقوط! «جک، تو یه آشغالی! زدی به کوه و زبونم مو درآورد از بس گفتم مواظب باش.

من از اینجا خودم پیاده می‌رم. خون کثیف رو هم روی وسایل من نریز، لجن».

افرادی که «اوه، جک» می‌گویند، کابین خلبان را پر از مه می‌کنند و همین‌طور باک را پر از سوخت واقعاً درجه پایین منیت. وقتی کسی بهت می‌گوید: «اوه، جک»، می‌توانی کاملاً مطمئن باشی که مه کابین را پر می‌کند و به‌زودی در محله‌ی چینی‌ها سقوط می‌کنی. مگر اینکه درحین پاسخ دادن به این سؤالات کمی خجالت بکشی.

۱. آیا تا به حال ادراکات با تملق مه‌آلود شده است؟ چه کسی، چه چیزی گفت؟ چرا این تملق مؤثر بود؟
۲. در نتیجه‌ی آن چه اشتباهاتی مرتکب شدی؟ تملق می‌تواند سیستم تطبیق و توازن ما را نابود کند. آیا یک نابغه نیازی به تملق دارد؟
۳. آیا می‌توانی بین تحسین و تملق تفاوت قائل شوی؟ برای بسیاری از ما این تشخیص سخت است و باید یاد بگیریم به منشأ آن توجه کنیم. مبنای تحسین در احترام خالص است، تملق انگیزه‌ی دیگری دارد.
۴. آیا می‌توانی بدون تملق‌گویی به‌درستی تحسین کنی؟ آیا می‌دانی که عدم تحسین نیز شکلی از بازی دادن است؟
۵. کدام بخش وجودت به تملق یا به دوقلوی همزادش، مضایقه کردن و عدم تحسین آسیب‌پذیرتر است؟ با نوشتن پیدایش کن.

یخ

چند اتفاق می‌تواند باعث یخ‌زدن بال‌هایت شود. اولی این است: به محض اینکه آماده می‌شوی تا روی باند بروی، یک نفر کمی آب سرد روی بال‌هایت می‌پاشد و تو از ترس یخ می‌زنی.
«هواپیمای کوچولوی بانمک، ولی شک دارم بتونه تمام این راه رو بره. به هر حال موفق باشی». این حرف‌ها به‌سادگی باعث یخ‌زدن بال‌هایت شوند.

اتفاق دوم کمی زیرکانه‌تر است. با ایده‌ی عالی‌ات درحال بلند شدن هستی، و شخصی با کمی ادعا و بزرگ‌نمایی باعث یخ‌زدن بال‌هایت می‌شود. انگار رطوبت کمی از «اوه، جک» روی بال‌هایت پاشیده، ولی وقتی سعی می‌کنی بلند شوی، وزنش یک تُن می‌شود. سعی می‌کنی جزوه‌ی کوچک بامزه‌ای بنویسی که آنها می‌گویند حتماً پرفروش‌ترین کتاب خواهد بود و ناگهان هواپیمای کوچک‌ات کاملاً سنگین می‌شود.

هیچ چیز سریع‌تر از ادعا باعث یخ‌زدن بال‌های خلاقیت نمی‌شود. همیشه می‌توانی کسی را که کمی «اوه، جک» متملقانه و متظاهرانه به یک پروژه

اضافه می‌کند، بشناسی. اول خیلی سبک شروع می‌شود، ولی موقع رفتن روی باند و تلاش برای بلند شدن، یک جامبوجت پر از بار و سنگین است که مهملات پرادعا و متظاهران را با خود حمل می‌کند: «بزرگ‌ترین فیلمی که تا به حال ساخته شده. پرفروش‌ترین و مؤثرترین. جک زیگزاگ نرو، روی باند بمون. اوه، خدایا، سعی کن کوه‌ها رو رد کنی، جک، خوشمزه‌بازی و پشتک‌وارزدن تو آسمان رو فراموش کن، فقط سعی کن این لعنتی رو، بدون اینکه کسی رو بکشی فرود بیاری. یا خدا! جک! ما هممون داشتیم می‌مردیم و این همه‌ش تقصیر توئه».

پس، باید از یخ‌زدن جلوگیری کنی.

پاسخ به این سؤال‌ها ممکن است کمی مایه‌ی دلسردی‌ات شود، یک فنجان نوشیدنی داغ بنوش و در حالی که پاسخ می‌دهی با این حقایق سرد مواجه شو.

۱. آیا کسی در زندگی‌ات هست که باعث شده از ترس یخ بزنی؟ چه کسی؟ چرا؟ کمی از او فاصله بگیر.
۲. آیا پروژه‌ات جنبه‌ای دارد که به طور مزمن اضطراب ایجاد کرده باشد؟ آن جنبه چیست و چرا باعث اضطراب شده؟
۳. چگونه می‌توانی از آن جنبه، به‌جای اضطراب، حمایت دریافت کنی؟ پاسخ احتمالاً «یادگیری بیشتر» است.
۴. یک دوست پیدا کن که هدف مورد نظرت را با موفقیت به پایان رسانده باشد. نصیحتش را در مورد قدم‌های کوچک و قابل اجرا بپذیر تا احساس استواری بیشتری کنی.
۵. او را به شام دعوت کن. نصایحش را بنویس و تشکر کن.

آتش دوستانه

داری در مسیر درست پرواز می‌کنی و به نظر می‌رسد فاصله‌ی زیادی تا موفقیت نداری. دیگر در آسمان دشمن نیستی. تقریباً به خانه رسیده‌ای. حتی در مسیر رسیدن با آنها صحبت کرده‌ای. «آره. من علائم تأیید را توی چهره‌ش دیدم. صخره‌ی نشونه رو می‌بینم. بیشه‌ی کاج‌های تابدار رو هم می‌بینم...» و ناگهان این صدای مسخره‌ی «فففففف، ففففففف، ففففففف، ففففففف» را می‌شنوی و نمی‌فهمی چیست، تا اینکه بال چپات آتش می‌گیرد. آتش دوستانه! یک نفر از خودی‌ها، تو را با دشمن اشتباه گرفته است!

*همسرت ناگهان تقاضای طلاق می‌کند.

*فرزندت می‌خواهد ترک تحصیل کند.

*روانشناسات فکر می‌کند احتمالاً گناه بزرگ و فراموش‌شده‌ای داشته‌ای.

*رییس‌ات می‌خواهد درباره‌ی استفاده‌ات از کاغذهای شرکت برای نوشتن داستان‌ات و اینکه چگونه این قضیه را فهمیده در وقت ناهار با تو صحبت کند. اوه، بله! دوستات، همان که به پشتات زد و با تو تا هواپیما آمد و اطمینان داد اگر اتفاقی بیفتد، مجلس ترحیم باشکوهی خواهی داشت، آنجا پشت زدهوایی نشسته و به تو شلیک می‌کند، آن هم درست وقتی که نزدیک به پیروزی هستی. چرا؟ چرا؟

به خاطر اینکه داری به پیروزی نزدیک می‌شوی. آتش دوستانه مثل سیل ناگهانی بعد از یک دوره‌ی خشکسالی است؛ نوعی خبر خوب. مثل شیطان مستقیماً به داخل آتش پرواز کن و جالب است که او نمی‌تواند را بزند. برای پاسخ به سؤالات زیر، به واقع‌گرایی و مهر برای خودتان و دیگران نیاز دارید. صادقانه ولی سریع پاسخ دهید.

۱. تا به حال قربانی آتش دوستانه بوده‌ای؟ کی؟ چگونه مورد حمله قرار گرفتی؟
۲. آن تیرانداز مخفی که به تو شلیک کرد که بود؟ گاهی اوقات نزدیک‌ترین و عزیزترین‌هایمان وارد عمل می‌شوند، وقتی رشد ما تهدیدی برای آنهاست.
۳. آیا چنین حملاتی واقعه‌ای عادی است؟ دیدن این الگو اولین قدم برای شکست دادن آن است.
۴. به چه کسی تلفن می‌زنی یا چه کسی را می‌بینی برای اینکه کمکات کند تا از خرابی آتش دوستانه جلوگیری کنی؟ می‌توانی یک اسم مستعار برای تیراندازت بگذاری؟ کمدی کمک می‌کند تا تراژدی پایان یابد.
۵. تا به حال مرتکب گناه حمله‌ی آتش دوستانه شده‌ای؟ اگر بله، خود را ببخش.

توکیو رز

یکی از چیزهایی که خلبان‌ها در جنگ جهانی دوم با آن مواجه می‌شدند، صدای نرم و اغواگری بود که توکیو رز نام داشت. خلبان در حال پرواز بود و این صدای زنانه از رادیو شنیده می‌شد که سعی می‌کرد او را اغوا کند و درباره‌ی مأموریتش به شک بیاندازد. اگر خلبان توسط توکیو رز اغوا می‌شد، بازی تمام بود. او پایین می‌رفت و به تمام باورهایش خیانت می‌کرد یا با یک انفجار زندگی‌اش پایان می‌یافت.

همه‌ی ما غرق در توکیو رز هستیم. من اسمش را هیولای درون گوش می‌گذارم. همان‌طور که می‌توانید حدس بزنید، هیولای درون گوش بسیار شبیه هیولای آینه است، البته نسخه‌ی صوتی آن.

۱. چه کسی در زندگی‌ات نقش توکیو رز را بازی می‌کند؟ شاید صدایی که می‌شنویم از گذشته‌مان می‌آید.
۲. در گذشته‌ات چه کسی نقش توکیو رز را بازی کرده است؟ او هیولای خلاقیت است که هنوز روی آنتن رادیو است.
۳. آیا تا به حال به علت تبلیغات منفی، به روایت خیانت کرده‌ای؟ اگر بله، خودت را ببخش.
۴. آیا وقتی تبلیغات منفی را می‌شنوی، می‌شناسی‌اش؟ آیا آموخته‌ای از شوخی برای خلع سلاح نیش‌اش استفاده کنی؟ مثلاً گفتن جملاتی از این قبیل: «آیا این یکی دیگر از تعریف‌های شگفت‌انگیز روانشناسانه است؟»
۵. آیا تا به حال برای کسی که روی رویایش کار می‌کند، نقش توکیو رز را بازی کرده‌ای؟ اگر بله، خودت را ببخش و عذرخواهی کن.

فرار از رادار

این تکنیک تمرینی دارد که آن را «دهنت را ببند» می‌نامم، به این معنی که آرام کارهایت را انجام بدهی و سرت توی لاک خودت باشد و تا زمانی که بعد از اتمام کار دور آتش ننشسته‌ای از خودت تعریف نکنی. با عجله بیرون ندو که ماشین هامر(۲۲) جدید تجملی بخری. خانه‌ات را نفروش که گران‌ترش را بخری. لباس‌های معمولی‌ات را دور نریز که به‌جایشان لباس‌های آرمانی(۲۴) خیلی تنگ و ناراحت برای «مهمانی‌های به سلامتی موفقیت» بپوشی.

یادت باشد: اولین قانون جادویی، خویشتن‌داری است. روی کارت تمرکز کن نه روی ظاهر. اگر موفق باشی، دفتر کار ارزان و کهنه‌ات فروتنی محسوب

می‌شود. نرو، تکرار می‌کنم، توی ظرف قاقالی‌لی‌ها نرو و از جت کمپانی استفاده نکن. نباید روی صفحه‌ی رادار افراد احمق و حسود نمایان شوی، یا راداری که تو را به عنوان نوکیسه‌ای قابل چاپیدن نشان می‌دهد. همسر یا فرزند یا سگات را نوازش کن و سخنرانی جلسه موفقیتات را زیر دوش سرد تمرین کن.

۱. آیا موفقیتات را پیش از موقع نشان می‌دهی؟ اگر بله، متوقفش کن.
۲. آیا اهل تظاهر و نمایش هستی و بیشتر اهل حرف هستی یا عمل؟ یادت باشد که اولین قانون جادویی، خویشتن‌داری است. خودت را ببخش و دهنات را ببند.

۳. آیا این نکته را آموخته‌ای که اولین قانون جادویی، خویشتن‌داری است؟ تمرین کن. جلوی آینه به خودت بگو: «هنوز درباره‌ی این موضوع نمی‌توانم صحبت کنم.»

۴. چگونه بی‌سروصدا و حتی پنهانی می‌توانی روی خودت سرمایه‌گذاری کنی؟ تو قرار است به خودت نشان بدهی که جدی هستی نه به دنیا.

۵. به چه کسی اعتماد داری که رازها و رویاهایت را نگه دارد؟ سرّی‌ترین رویاهایت را روی کاغذ بنویس و آنها را در ظرف دعا بگذار. با همراهی خداوند به‌عنوان کمک خلبان، محرم اسرار را انتخاب کن.

آسمان محدود نیست منطقه‌ی شهرت

ما برای ارتفاع گرفتن، یک سقف پرواز فرهنگی داریم و یک سقف پرواز شخصی. وقتی کسی پرواز می‌کند و از این حدود فراتر می‌رود و بسیار ثروتمند یا مشهور می‌شود، مسلسل دستی بیرون می‌آید. (معمولاً، شلیک از جانب منتقد‌هاست). اینجا دو متغیر نقش بازی می‌کند. بگذار توضیح بدهم.

وقتی کسی به شهرت ناگهانی دست پیدا می‌کند، تجهیزاتش، شروع به چرخشی وحشیانه می‌کنند. سایه‌سازش تند حرکت می‌کند و همه‌چیز ترسناک می‌شود؛ او به‌هم می‌ریزد و به‌درستی نگران سقوط می‌شود، دیگر نمی‌داند به چه اعتماد کند، چرا که سایه‌های بزرگ و ترسناکی می‌بیند. از طرف دیگر وقتی کسی به روشنی و درخششی تازه می‌رسد، دیگران شروع می‌کنند به انجام کارهای خنده‌دار، چرا که آنها هم با این نور خیره‌کننده گیج می‌شوند. دلیل اینکه افراد مشهور، مثل دیوانه‌ها رفتار می‌کنند این است که احساس دیوانگی می‌کنند، همچنین افراد دور و برشان هم مثل دیوانه‌ها رفتار می‌کنند. در همین حین، قرار است کار هنری هم بکنند.

وقتی کسی به منطقه‌ای که اسمش را منطقه‌ی افراد مشهور می‌گذارم، پرتاب می‌شود، دیگران به او نگاه می‌کنند و بعضی‌ها عکس‌العمل‌های واقعاً

خنده‌داری نشان می‌دهند. بعضی‌ها هم به آن ارتفاع نگاه می‌کنند و تصمیم می‌گیرند او را قدیسی با قدرت‌های جادویی بدانند و با تقاضاها و توقعات‌شان محاصره‌اش می‌کنند، انگار او باید منجی‌شان باشد. اما اگر آن فرد مشهور مثل یک قدیس رفتار نکند و آنها را نجات ندهد _ کاری که خودشان باید با تلاش انجام بدهند _ آنها بسیار عصبانی می‌شوند. به این دلیل است که تیراندازان و عکاسان پنهانی داریم.

اتفاق دیگری که موقع پرواز به منطقه‌ی شهرت می‌افتد، این است که دیگران فکر می‌کنند حالا که آنها این قدر بزرگ و بالا هستند، پس باید مامان و بابا باشند. به این ترتیب که افراد مشهور باید مسئولانه رفتار کنند و باید آنچه را دیگران می‌خواهند انجام بدهند. به همین دلیل است که نشریاتی مختص افراد مشهور داریم که آنها را زیر ذره‌بین می‌برد و برای ولخرجی، بی بندوباری و افراط‌هایشان سرزنش‌شان می‌کند.

برخی دیگر، وقتی به منطقه‌ی افراد مشهور پرتاب می‌شوند _ مخصوصاً فیلمسازها _ کسانی که پشت سر گذاشته شده‌اند و خود را با آنها یکی می‌دانسته‌اند، با اینکه آنها را تشویق می‌کنند اما در عین حال می‌ترسند که رها شوند. بنابراین رفتاری در پیش می‌گیرند که انگار این فرد همیشه به «ریشه‌هایش» خیانت کرده است. برای هنرمندان، این یعنی قدم گذاشتن در مسیری تازه که توسط بیشتر منتقدان به عنوان خیانت آشکار دیده می‌شود؛ منتقدانی که مثل برادرهای کوچک حسودی‌اند که نمی‌خواهند دارودسته‌ی رویایی‌شان درهم بشکند.

منتقدان خیلی شبیه برادرهای کوچک عصبانی رفتار می‌کنند. آنها احساس خیانت می‌کنند وقتی هنرمند به جای آنچه برادر کوچک‌تر می‌خواهد، کار خودش را انجام می‌دهد. کار جدید هر چقدر خوب باشد، می‌گویند افتضاح است. آنها هنرمند را برای تغییر مسیرش، سرزنش می‌کنند، انگار او در بازی‌ای که به راه انداخته‌اند، تقلب کرده است. سخت است به مسیری تازه بروی، وقتی همه سرت فریاد می‌کشند تا در مسیری که آنها می‌خواهند شنا کنی. تلاش برای ساختن یک فیلم یا آلبوم همیشه سخت است، ولی تلاش برای انجام کار، آن هم با آدم‌هایی که چیز دیگری می‌خواهند، مثل تلاش برای به پایان بردن مسابقه‌ی دوی استقامت است، در حالی که دیگران دو طرف مسیر تجمع کرده‌اند و فریاد می‌زنند: «تو هرگز موفق نمی‌شی.»

یادت باشد که وقتی افراد به منطقه‌ی شهرت پرتاب می‌شوند، تجهیزات‌شان قاطی می‌کند و ناگهان دیگران شروع می‌کنند به «مدیریت» شغلی آنها. به این ترتیب که غرایز دقیق‌شان رتبه‌ی اول را در قاطی کردن و رتبه‌ی دوم را در بی‌اعتباری می‌گیرد. اعضای تیمی که قرار است به آنها کمک کنند تا از این مخمصه در بیایند، اخراج می‌شوند. «چون ما می‌خواهیم تو از یک کهنه‌کار

استفاده کنی»، و هنرمند، مستعد تاراج شدن توسط متخصصان است. وقتی از دوستان قدیمی‌شان خواسته می‌شود واسطه‌ای بین مردم و ستاره‌های جدید باشند، آنها عصبانی می‌شوند و در نتیجه کناره می‌گیرند. طعمه تنها می‌ماند و این بدبختی است.

چگونگی مشهور شدن تو به تعیین تصویر آینده‌ات کمک می‌کند. وقتی بیل کلینتون به ریاست جمهوری رسید بلافاصله قرار شد در کهن‌الگوی بابای خوب گنجانده شود. وقتی آدم مشهوری در قالبی که دیگران فرافکنی می‌کنند، گنجانده نمی‌شود یا نمی‌خواهد گنجانده شود، برای منحرف شدن از آن تصویر تنبیه می‌شود. آپرا قرار بوده خواهر گریبان زمین مادر باشد. او هر وقت تلاش کند فیلمی بازی کند، یا خیلی لاغر یا جذاب شود، تنبیه می‌شود. آپرا قرار است آخرین درجه‌ی خوبی و سرزندگی باشد. قالب‌های جدید و یورش‌هایش به فیلم، تلاش او برای حفظ خودش است، نه تصویری که مردم از او می‌سازند. برای آدم‌های مشهور، فرافکنی‌ها مثل «من و سایه‌ام» عمل می‌کنند. همیشه آنجاست، برای برچسب زدن و خراب کردن آگاهی‌های تازه. اگرچه وقتی کتاب «راه هنرمند» را منتشر کردم بیست سال بود که هنرمند بودم، اما مردم آن را فراموش کردند و تصویر «معلم» و «فرشته و مادرخوانده‌ی معنوی» را به من تحمیل کردند. بسیاری از آدم‌ها به من می‌گویند که «دقیقاً مثل جادوگر خوب»، در فیلم جادوگر شهر از هستم. آن زمان که رمانی جنایی منتشر کردم، منتقدان چنین چیزهایی گفتند: «یک گوروی (۲۵) عصر جدید (توصیف آنهاست) داره یک متن جنایی می‌نویسه؟»

خانمی از من پرسید اگر دامنم را لمس کند، می‌تواند رمان بنویسد؟ من گفتم «نه، بهتره ابزارهای نوشتن رو امتحان کنی.» من آن را چوب جادوی مکتب رشد و توسعه می‌نامم.

وقتی افراد مشهور فرافکنی‌ها را رد می‌کنند، مردم ممکن است عصبانی شوند. (مطمئناً منتقدان هم عصبانی می‌شوند، چرا که این کار، بازی «هنرمند _ باید _ هر _ چی _ من _ می‌گم _ انجام بده» را خراب می‌کند.) عجیب نیست که منطقه‌ی آدم‌های مشهور چنین جای ترسناکی است و آنها فقط باهم معاشرت می‌کنند. این فقط فخرفروشی و گفتن اینکه ما فرق می‌کنیم و عالی و متعالی هستیم، نیست. بلکه به این دلیل است که دیگران بتوانند درباره‌ی دیوانگی آنها حرف بزنند. بیشتر مردم هیچ تصویری ندارند که چقدر ترسناک است که آدم‌های عجیب و غریب را با نگاه‌هایی مضحک، پشت در منزلات ببینی، درحالی‌که می‌خواهند متقاعدت کنند که همسر تقدیری آنهایی. بیشتر مردم هیچ تصویری ندارند که دریافت کیسه‌های پر از نامه که برای کمک التماس می‌کنند، در حالی که تو خودت کاملاً درهم شکسته‌ای، چقدر بار سنگین روانی دارد. آنها بابت همه‌چیز زندگی‌شان چهار برابر بقیه پرداخت نمی‌کنند. به

همین دلیل آدم‌های مشهور باهم رفت‌وآمد می‌کنند. برای امنیت عاطفی‌شان.

شهرت نوعی مخدر معنوی‌ست و آدرنالین را بالا می‌برد. بیچاره‌هایی را ببین که در تلاش زنده ماندن‌اند، آن هم وقتی هر هفته بیست میلیون نفر آنها را در تلویزیون تماشا می‌کنند، یا چقدر احمقانه به نظر می‌رسد که در مقابل تمام دنیا در مراسم اسکار ایستاده باشی و فراموش کنی از مادرت تشکر کنی. به جای ذهنیت «آدم‌های مشهور، آشغال‌اند»، بهتر است این تفکر را تمرین کنیم که «شاید مدیریت شهرت سخت است و شاید من هم اگر جای آنها بودم کمی مثل آشغال‌ها می‌کردم». بعد از تمام این حرف‌ها، منطقه‌ی شهرت، شباهت زیادی به هوای گرگ‌ومیش دارد. (توی دبیرستان دندان‌هایت سیم داشت و عینک می‌زدی و نمی‌تونستی حتی با یک نفر قرار ملاقات بذاری و حالا نامه‌هایی دریافت می‌کنی که لباس‌های قدیمیت رو می‌خوان. آره این عجیبه.)

۱. تا به حال چه کسی را در منطقه‌ی افراد مشهور قضاوت یا مسخره کرده‌ای؟ چرا؟
۲. چه کسانی در منطقه‌ی افراد مشهور وقار خود را حفظ کرده‌اند؟ چرا این فکر را می‌کنی؟ چه چیزشان را تحسین می‌کنی؟
۳. چه کسی برای الگوی کنار آمدن با مشکلات جنون‌آمیز منطقه‌ی شهرت است؟ آیا این شخص یا هر کس دیگری الگوی توست؟
۴. چه نشانه‌ای به تو اعلام می‌کند که وارد منطقه شهرت شده‌ای؟ نامه‌ی طرفداران، درخواست امضا یا نیاز به خط تلفن فوق سری؟
۵. قسم می‌خورید در چه رفتاری هرگز افراط نخواهید کرد؟ به حمام بروید و پنهانی آن کار را انجام دهید تا اینکه خنده‌تان بگیرد.

گروه گر اندوه

حقیقت این است که ساختن چیزها جالب است اما هرگز نباید این مطلب را افشا کنی. آنچه باید بکنی، به یاد آوردن شعر این آهنگ است که: «ما معرکه‌ایم ولی زندگی جهنمه». بعد گروه گر ادامه می‌دهد: «زندگی سفرنامه نیست. زندگی تماماً بی‌رحمی است...» می‌دانی کدام آهنگ را می‌گوییم؟ همان آهنگی که وقتی همه‌جا پر از انرژی می‌شود، صدایش را بالا می‌برد. این آهنگ قسمتی دارد که وقتی داری به یک جلسه‌ی خلاقیت می‌روی، توی آسانسور پخش می‌شود: «آدم‌های مهم و ایزدهای عصبانی را به یاد بیاور».

در تراژدی‌های یونان، قرار بود همسرایان به قهرمان اخطار بدهند. ولی این یک تراژدی نیست و کسی نمی‌خواهد به تو هشدار بدهد. تو را می‌ترسانند، زیر ذره‌بین می‌گذارند و سرزنش می‌کنند، چون طوری رفتار کرده‌ای که انگار سرت

به تنت می‌ارزد و می‌دانی از کجا آمده‌ای. بله، تو می‌دانی. گوش‌هایت را بگیر تا صدایشان را نشنوی.

۱. مزخرف‌ترین و خنده‌دارترین شکایت‌هایی که اخیراً شنیده‌ای فهرست کن. (دردسر نگهداری جگوار لعنتیم خیلی بیشتر از نگهداری بنز لعنتیمه) اسامی را با توجه به شهری که زندگی می‌کنی جایگزین کن. هر کدام نماد و نشانه‌ی خاصی دارند.

۲. درباره‌ی چیزی که واقعاً عاشقش هستی، شکایتی با دقت و جزئیات بنویس. هنوز می‌خندی؟

۳. کسی را برای نق نق کردنش کاندید اسکار کن. برای تیرانداز مخفی‌ات اسم بگذار _ مال من اسمش «تار پیبی» است.

۴. یک فیلم فاجعه‌آمیز/عذاب‌آور نگاه کن. آنها واقعاً چیزهایی برای شکایت کردن پیدا کرده‌اند. اگر نق نقوی ترسویی هستی، خواندن اخبار فاجعه‌ها را محدود کن.

۵. پروژه‌ی بعدی‌ات را انتخاب و شروع به شکایت کن، برای پنج دقیقه روی کاغذ شکایت‌هایت را بنویس. پنج دقیقه‌ی بعدی را صرف این کن که آنها را به جملات مثبت تبدیل کنی. «خیلی گیجم» تبدیل می‌شود به «هر لحظه شفاف‌تر می‌شوم».

باشگاه تراژدی

وقتی شروع به بزرگ شدن می‌کنی، همه تو را به باشگاه سرّی‌شان دعوت می‌کنند. اگر بروی، می‌بینی آنها وقت زیادی را صرف نشستن روی صندلی‌های راحتی باشگاه می‌کنند و حرف می‌زنند. در نتیجه دیگر پرواز نمی‌کنند. آنها فقط درباره‌ی پرواز حرف می‌زنند.

چقدر سخت است که دیگر نتوانی مثل قبل پرواز کنی. بهای تأسف‌آور حرکت‌های صعودی: آدم‌های مهم وحشتناک. آنها می‌نشینند و داستان‌های محتاطانه می‌گویند و اتفاقات وحشتناک تعریف می‌کنند، مبادا کسی از آنجا بیرون برود و دوباره برای پرواز تلاش کند. اگر به اندازه‌ی کافی آنجا بنشینی و چیزهایی بخوری که به تو بچسبد و با قاقالی‌لی‌هایشان خوش باشی، شروع به چرت زدن خواهی کرد و گاهی این چرت زدن سال‌ها طول می‌کشد. بیدار شو!

۱. بدترین ماجرای تراژدی/کم‌دی درباره‌ی کسی که می‌خواسته برنامه و طرح مورد نظرت را انجام دهد، بنویس.

۲. یک الگوی شخصیتی منفی انتخاب کن و بنویس دقیقاً چه چیز رفتارش تو را

- اذیت می‌کند.
۳. پنج نفر از غرغروت‌ترین افراد در بین آشنایانت را فهرست کن.
. یک الگوی شخصیتی مثبت انتخاب کن و بنویس دقیقاً چه چیزهایش تو را جذب می‌کند.
۵. تلفنی تشویق‌کننده به کسی که از تو عقب‌تر است، بزن.

قاقالی لی

یکی از راه‌هایی که می‌توان هنرمندی را تحت کنترل در آورد، این است که به او قاقالی‌لی‌های زیادی بدهی. آنها به این قاقالی‌لی‌ها معتاد می‌شوند، درست مثل بقیه‌ی آدم‌ها. هواپیمای جت! دفتر کار شیک! لباس‌های مارک‌دار! ما برنامه‌ی دوازده قدم را برای ترک هر نوع اعتیادی در دست داریم، به‌جز برای آنچه واقعاً نیاز داریم؛ برنامه‌ای دوازده قدمی برای ترک اعتیاد به قاقالی‌لی‌ها. باید بتوانیم در زیرزمینی کثیف ساکن شویم و اقرار کنیم: «اشتباه کردم. اونا گفتن اگه یه فیلم مزخرف بسازم، اون وقت می‌تونم از جت‌شون استفاده کنم. جت! دهنم آب افتاد. دیگه یادم رفت که می‌خواستم فیلمای کوتاه خوب بسازم. تقریباً ساخته بودمشون». و مردم دلسوزانه آه خواهند کشید.

مردم در هر کجا جت‌های خاص خودشان را دارند. هنرمندان در هر سطحی که باشند، دیگران همیشه قصد دارند آنها را از مسیرشان منحرف کنند.

۱. بودایی‌ها قاقالی‌لی‌ها را «وابستگی» می‌نامند. سه ستون بکش. درستون اول، پنج قاقالی‌لی را که با وابستگی به آنها رشد کرده‌ای بنویس. در ستون بعدی، کیفیت‌های عاطفی یا روشنفکرانه‌ای را بنویس که این قاقالی‌لی‌ها سمبل‌شان هستند. درستون سوم، کاری که همان ویژگی‌ها و خصلت‌ها را در تو بیدار می‌کند، بنویس.

دوستان قبل، طی و بعد از موفقیت

موفقیت، فرصت‌ها و آشنایان جدیدی را برایمان به‌همراه خواهد داشت. آنها می‌توانند آن‌قدر مست‌کننده و روح‌بخش باشند که منش‌مان را از دست بدهیم. درحالی که از پله‌های ترقی و ستاره شدن بالا می‌روی باید این ترانه‌ی دختر کوچولوهای پیشاهنگ را بخوانی:

دوستای جدید پیدا کن، اما قدیمی‌ها رو نگه دار،
اینا نقره‌ن، اونا طلا...

دوستان قبل، طی و بعد از موفقیت، کسانی‌اند که نه فقط به خاطر آنچه

شده‌ای، بلکه به خاطر آنچه که بوده‌ای دوستات دارند. آنها ممکن است عمه، هم‌کلاسی دوران دبستان، دوست دوران دانشجویی یا همسر و فرزندان باشند. حتی ممکن است معلمت باشد یا پسری که با هم تابستان‌ها در کنار دریا نجات غریق بودید. اینها اگرچه قدیمی اما اصیل‌اند. یادت باشد پیاده‌روی کنی، به‌خصوص با دوستان قبل و بعد از موفقیتات. چون می‌تواند تأثیر زیادی در موفقیتی که لیاقتش را داری، داشته باشد. اگر دوستانت را در طول مسیر بیرون انداخته باشی، در نهایت وقتی می‌رسی، خیلی تنها خواهی بود.

۱. پنج نفر از دوستان قبل و بعد از موفقیتات را نام ببر. به یک مغازه‌ی ارزان برو و پنج نشانه یا سمبل مهربانی، دوستی و علاقه بخر و برایشان بفرست.

شلوار مخمل کبریتی گل‌وگشاد و پولیور

تنها به این دلیل که از پس خرید چیزهای گران برمی‌آیی، نباید لباس‌های راحت قدیمی‌ات را دور بیندازی و به جایشان لباس آرمانی بسیار جذاب که حتی می‌ترسی با آن ماکارونی بخوری بخری. لباس‌های قدیمی، مثل دوستان قدیمی‌اند. به ما حس انسجام و راحتی می‌دهند. لباس حمام گل و گشادی که موقع نوشتن داستان‌ات می‌پوشیدی، ارزش احترام و نگهداری دارد. بلوزی که در بیست سالگی می‌پوشیدی می‌تواند تو را با خود جوان‌ترت مرتبط نگه دارد.

رویاهای محقق‌شده شیرین‌تر می‌شوند اگر روزهایی را که آنها فقط رویا بودند به خاطر داشته باشیم. زمانی که موفقیت، بزرگ‌سالانه و ترسناک به نظر می‌رسد، پوشیدن دوباره‌ی لباس خواب شل و ولی که وقتی داشتی کتابی برای کودکان می‌نوشتی آن را می‌پوشیدی، می‌تواند به کودک درونت آرامش بیشتری بدهد. بلوز تیم مورد علاقه‌ات می‌تواند از کمده‌ی پر از لباس‌های هوگوباس، معنای بیشتری داشته باشد. معلوم است که تو رئیس‌ی(۲۴) و تصمیم‌گیرنده.

. کمد لباست را برای لباس‌های قدیمی اما طلایی بررسی کن. لباس‌های کهنه و پاره را رفو کن. دکمه‌های افتاده را بدوز یا چیزی تزئینی به آنها اضافه کن، مثل یک زنگوله‌ی کوچک صدا دار. شاید این لباس‌ها به تو احساس نوازش و در آغوش گرفته شدن بدهند. از آنها در برابر هر کس که می‌خواهد تو را «تروتمیز و شیک» کند، دفاع کن.

در مورد جوراب‌ها

راه‌های زیادی برای جشن گرفتن هست که بیشترشان ایده‌های خیلی بدی‌اند. پرواز به پاریس با آن دختر موطلاپی می‌تواند تو را تا خرخره زیر قرض ببرد و اعتبارت را پایین بیاورد. بی.ام.و جدید را باید بیشتر از ماشین داغون قدیمی‌ات کارواش ببری. اما می‌توانی جوراب قرمز را امتحان کنی.

یک جفت جوراب قرمز درخشان، حس خوبی دارد که می‌گوید: «آره، من خودم رو دوست دارم. زندگی رو دوست دارم. احتمالاً تو رو دوست خواهم داشت و تو هم احتمالاً منو دوست خواهی داشت.» جوراب‌های قرمز راهی فوق‌العاده برای جشن گرفتن‌اند. سخت است که وقتی یک جفت جوراب قرمز براق پوشیده‌ای، افسرده، از خود بیگانه و جدی باشی؛ یا خودبین و بداخلاق. احتمالاً خداوند هم جوراب‌های قرمز می‌پوشد.

۱. پنج جفت جوراب قرمز آتشی بخر. انواع آن پیشنهاد می‌شود _ ساق بلند، زیر زانو، ساق کوتاه، ضد عرق _ و برای خانم‌ها جوراب شلواری قرمز آتشی، اگر بتوانند پیدا کنند. اگر کار در خانه را دوست داری و بافتنی بلدی، می‌توانی جوراب‌هایت را خودت ببافی. در حین بافتن، گشایش بسیاری می‌یابی.

آداب پرواز

ثبت گزارش پرواز

هر روز صبح، سه صفحه نوشتن، مسیرت را شفاف نگه می‌دارد. نوشتن درباره‌ی گیجی‌ها، موانع، حالات، گشایش‌ها و کارهای ساده‌ای که تو را به هدف می‌رساند. به این ترتیب حامی‌ها، کولی‌بگیرها و منابع پیش‌بینی نشده‌ی حمایت و تأمین را شناسایی می‌کنی. به این گزارش پرواز به عنوان یک شرط واجب و لازمالاجرا نگاه کن؛ مثل خرده‌نان‌هایی که موقع رفتن به جنگل خلاقیت می‌ریزی تا راه برگشت را به تو نشان دهد و بتوانی دوباره برگردی.

پرکردن باک

لااقل یک‌بار در هفته یک ساعت وقت بگذار تا باک خلاقیت‌ات را با انجام کاری شاد در تنهایی پر کنی. متوجه ایده‌ها و درون‌بینی‌هایی که در این دوره‌ی پذیرش به سطح می‌آیند، باش. اگر می‌خواهی برای کامل کردن پروازت عصاره‌ی خلاقیت کافی داشته باشی، به‌خاطر داشته باش که هنر، سیستمی خیال‌پردازانه است و تو باید برای پرکردن دوباره‌ی ذخیره‌ی تخیلات وقت بگذاری.

نشانه‌های مهم

برای پرواز از شرق به غرب آمریکا باید کوه‌های عظیم آپالاشیانس، رودخانه‌ی می‌سی‌سی‌پی و کوه‌های راکی را رد کنی _ همه‌ی این نشانه‌ها به تو پیشرفت پرواز و اینکه کجا هستی را نشان می‌دهند. در سفر خلاقیت، در مورد نقاط مهم هشیار باش، آنها را بنویس و جدی بگیر: اولین پیش‌نویس انجام شد، در مقابل گروهی خصوصی اجرا شد، کارگزار پیدا کردم، بخشی از آن منتشر شد، نسخه‌ی تازه و جالب توجهی از آن ساختم و غیره. با متصل کردن این نقاط به نقشه‌ی پرواز، به زاویه‌ی دید دقیقی از پیشرفت حاصل‌شده و منطقه‌ای که برای سفر در پیش داری، دست می‌یابی.

پیش به سوی هدف

بیست دقیقه پیاده‌روی خوب در روز، تو را به دنیای تخیلات سوق می‌دهد؛ جایی که رویاها روشن‌اند و با حروف درشت نوشته شده‌اند. پیاده‌روی‌های مکرر سوخت‌وساز خلاقیت‌ات را تداوم می‌بخشد و به تو اجازه‌ی دسترسی به الهامات مکرر و بی‌پایان می‌دهد.

۱. The Right Stuff

۲. فرانسس فارمر بانوی هنرپیشه‌ی آمریکایی زاده ۰۷۹۱-۳۱۹۱ شهرت فارمر به دلیل فعالیت‌های داوطلبانه‌اش در بیمارستان‌های روانی واشنگتن بود.

۳. Animosity به معنی دشمنی و عداوت

۴. Don Peyote - منظور دون

خوان، راهنمای معنوی کارلوس کاستاندا
است! (م)

۵. Shrink جمع

شدن، کوچک شدن. در آمریکا به شوخی به روانشناس‌ها می‌گویند.

۶. Beatles گروه راک انگلیسی

۷. Pachel bel's Canon معروف‌ترین قطعه‌ی موسیقی دوران باروک در آلمان.

۸. Ken Wilbur کن ویلبر (۹۴۹۱) نویسنده‌ی آمریکایی و تئوریسین انتگرال.

۹. Pilot Fish

این ماهی‌ها دوروبر ماهی‌های بزرگی مثل کوسه‌ها و لاک‌پشت‌های دریایی می‌گردند و از پس‌مانده‌ی غذای آنها تغذیه می‌کنند.

۱۰. Pecking Order

۱۱. Toto هنرپیشه‌ی کمدی ایتالیایی

۱۲. داستان به اساطیر یونان باز می‌گردد. هرکول در مأموریتی سخت مجبور به تمیز کردن اصطبل‌های اوجیاس شد.

۱۳. Sisyphus

قهرمان اساطیری یونان که مجازاتش این بود که سنگی بزرگ را از شیبی ناهموار تا بالای قله بغلتاند. پیش از آنکه به انتهای مسیر برسد، سنگ از دستش خارج می‌شد و باید کارش را دوباره شروع می‌کرد.

۱۴. The Montagues and the Capulets Game

خانواده‌های رومئو و ژولیت در نمایشی از شکسپیر

۱۵. Tim and Susan

۱۶. Butch and Sundance

۱۷. Jeff and Steven and David

۱۸. Phobia

۱۹. Tokyo Rose به بخش مربوطه در

همین کتاب مراجعه کنید.

۲۰. Sukarno شهری در اندونزی.

[۲۱. Obi-Wan Kenobi](#)

از شخصیت‌های مجموعه‌ی علمی-تخیلی جنگ ستارگان ساخته‌ی جورج لوکاس.

[۲۲. موسیقی‌دان، رهبر ارکستر و آهنگساز معاصر آمریکایی ۰۹۹۱-۸۱۹۱.](#)

[۲۳. Hummer](#)

[۲۴. منظور برند معروفِ جورجیو آرمانی، طراح نامدار ایتالیایی است.](#)

[۲۵. Guru استاد و راهنمای معنوی. م](#)

[۲۶. boss هم به معنی رئیس](#)

و هم اشاره به مارک هوگو باس است.