

راهنمای دستیابی به عالی‌ترین فرم قدرت

آرسام هورداد

رابرت گرین

چیرگی

M
A
S
T
E
R
Y

چیرگی

راهنمای دستیابی به عالی‌ترین فرم قدرت

رابرت گرین

فارغ‌التحصیل رشته‌ی مطالعات کلاسیک، و نویسنده‌ی

شش کتاب پُرفروش از جمله ۴۸ قانون قدرت، و قانون پنجاهم

آرسام هورداد

نشر نوین

سرشناسه	: گرین، رابرت. Greene, Robert
عنوان و نام پدیدآور	: چیرگی؛ راهنمای دست‌یابی به عالی‌ترین فرم قدرت / نوشته رابرت گرین، ترجمه آرسام هورداد.
مشخصات نشر	: تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۳۶ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۲۷-۹
فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mastery 2012
رده‌بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۹۷۸۸۸



عنوان:	چیرگی؛ راهنمای دست‌یابی به عالی‌ترین فرم قدرت
مؤلف:	رابرت گرین
مترجم:	آرسام هورداد
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۸، اول، ۱۰۰۰ جلد
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۲۷-۹
قیمت:	۶۹,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به آنا

رابرت گرین

تقدیم به پدر و مادرم

برای حمایت و عشق بی‌توقعشان

آرسام هورداد

فهرست

- یادداشت مترجم..... ۹
- مقدمه (عالی‌ترین شکل قدرت)..... ۱۳
- به وجود آمدن و توسعه چیرگی در طول زمان..... ۲۰
- کلیدهای دست‌یابی به چیرگی..... ۲۸
- فصل ۱) ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما..... ۴۳
- نیروی پنهان..... ۴۳
- کلیدهای دست‌یابی به چیرگی..... ۵۰
- راهبردهایی برای پیدا کردن مأموریت شما در زندگی..... ۵۸
- روی دیگر سکه..... ۸۲
- فصل ۲) به واقعیت تن دهید: شاگردی ایدئال..... ۸۹
- دگرگونی اول..... ۸۹
- کلیدهای دست‌یابی به چیرگی..... ۹۸
- سه مرحله‌ی دوره‌ی شاگردی..... ۱۰۲
- راهبردهایی برای طی کردن ایدئال دوره‌ی شاگردی..... ۱۱۷
- روی دیگر سکه..... ۱۶۳
- فصل ۳) قدرت اساتید را از آن خود کنید: نیروی راهبری..... ۱۶۷
- جادوی شگفت‌انگیز دانش..... ۱۶۷
- کلیدهای دست‌یابی به چیرگی..... ۱۷۹
- راهبردهایی برای افزایش تأثیر راهبری..... ۱۹۱
- روی دیگر سکه..... ۲۱۵
- فصل ۴) آدم‌ها را همان‌طور که هستند ببینید: هوش اجتماعی..... ۲۱۹
- قرار دادن خود به جای دیگران..... ۲۲۰
- کلیدهای دست‌یابی به چیرگی..... ۲۳۰

۲۳۸..... فهم دقیق سرشت انسان - شناخت آدم‌ها

۲۴۴..... فهم عمومی از سرشت انسان - هفت حقیقت مُهلک

۲۵۵..... راهبردهایی برای به دست آوردن هوش اجتماعی

۲۸۵..... روی دیگر سکه

فصل ۵) ذهن نوآفرین را فعال کنید: عملگرایی خلاق

۲۸۸..... دگرگونی دوم

۲۹۷..... کلیدهای دستیابی به چیرگی

۳۰۴..... قدم اول: پروژه‌ی خلاقانه

۳۰۸..... قدم دوم: استراتژی‌های خلاقانه

۳۳۹..... قدم سوم: دستاوردِ عالی و خلاقانه - فشار و شکوفایی

۳۴۳..... تله‌های هیجانی

۳۵۰..... راهبردهایی برای مرحله‌ی عملگرایی خلاق

۴۱۹..... روی دیگر سکه

فصل ۶) شهود را تعقل ترکیب کنید: چیرگی

۴۲۱..... دگرگونی سوم

۴۳۳..... کلیدهای دستیابی به چیرگی

۴۵۷..... استراتژی‌هایی برای به دست آوردن چیرگی

۵۲۱..... روی دیگر سکه

بیوگرافی اساتید برجسته‌ی معاصر

۵۳۳..... قدردانی

یادداشت مترجم

آشنایی اولیه من با کتاب Mastery به سال ۱۳۹۵ برمی‌گردد که شنیدن عنوان آن برقی عجیب در دلم پدیدار نمود و تشنگی فوق‌العاده‌ای برای مطالعه آن احساس کردم. با خودم می‌گفتم رابرت گرین دست روی چه موضوعی گذاشته! و در ذهنم شروع کردم به حدس زدن محتوای کتاب، اینکه چه مطالبی در آن وجود دارد و چگونه مسیر Master شدن را شرح داده است. این ذوق عجیب و تشنگی باعث شد همان سال حدود یک سوم کتاب را مطالعه کنم. بعد آن را رها کردم. احساس کردم ذهنم تا همین‌جا با ایده‌ای آشنا شده که شاید سال‌ها برای هضم و زیستن آن، و عملی کردنش زمان لازم دارم. سه سال گذشت و نیمه‌های سال ۱۳۹۸ مجدداً برگشتم و کتاب را از ابتدا خواندم. این بار طی چند روز آن را تمام کردم؛ با ذوقی بیشتر و عجیب‌تر. نوعی کشش خاص نسبت به مطالب و نوشته‌های کتاب در خودم می‌دیدم، مدام حس می‌کردم این مطالب در سطحی عمیق‌تر با ذهن و جان پیوند خورده است، طوری که انگار روزی، خودم همین‌ها را نوشته‌ام! اما فعلاً حافظه‌ام را از دست داده‌ام و کسی دیگر دارد این‌ها را برایم روایت می‌کند؛ این است که ایده‌ها برایم بی‌نهایت آشنا می‌آید. این ذوق و گرایش عجیب باعث شد نوعی رسالت بر دوشم احساس کنم، و به دلیل کاستی‌ها و نارسایی‌های فاحشی که در برخی ترجمه‌های موجود از رابرت گرین می‌دیدم و با اینکه به دلیل پروژه‌های دیگرم، ترجمه کتابی با این حجم اصلاً در برنامه کاری‌ام نمی‌گنجید، بلافاصله بقیه کارها را در حالت استندبای قرار دادم و شروع کردم به ترجمه این کتاب. احساسی شدید در من وجود داشت که می‌گفت حیف است ایده‌ی چیرگی، ناقص و زخم‌خورده و لنگ به هم‌وطنانم ارائه شود. شایسته است آن را به لباسی زینده‌تر و تاحدممکن نزدیک به آنچه نویسنده در ذهن داشته آراسته کنم.

مطالعه‌ی این کتاب به شما کمک می‌کند مسیر شخصی زندگی‌تان را، آن‌طور که خودتان می‌خواهید - نه آن‌گونه که دیگران به شما می‌گویند - آجر به آجر بسازید. اگر شما هم دغدغه این را دارید که عمیق‌ترین گوهر درونی‌تان را بیابید و آن را با ظرافت پرورش دهید و سپس عرضه کنید و چیزی ماندگار از خودتان به این عالم اضافه کنید، خواندن این کتاب برای شما بی‌نهایت الهام‌بخش و به‌دردبخور خواهد بود. یکی از خوبی‌های این کتاب این است که

ذهن ما را درباره مفاهیمی مثل موفقیت، توسعه‌ی فردی، هدف‌گذاری و... از نو سازمان‌دهی می‌کند و خواننده را متوجه این می‌کند که کاخ‌های باشکوه طی سال‌ها تلاش مداوم و تحمل فشار و سختی بنا شده‌اند. از این رو محتوای کتاب با نوشتار رایج کتاب‌های حوزه موفقیت متفاوت است و اصولاً با یک کتاب انگیزشی مواجه نیستیم.

در ترجمه‌ی کتاب تمام تلاشم را معطوف به این کرده‌ام که آن ایده‌ای که در لحظه‌ی نگارش کلمات بر ذهن رابرت گرین جاری بوده و حرفی را که می‌خواست به ما بزند بی‌کم‌وکاست منتقل کنم. لحن نوشته‌های رابرت گرین در تمام کتاب‌هایش (نه فقط در این کتاب) هرگز عامیانه و خودمانی نیست (برخلاف نویسنده‌ای مثل مارک منسن). در نوشتار او می‌توان نوعی جدیت، اندکی رسمی بودن و شکلی از کاریزما را دید. از این رو من نیز سعی کرده‌ام همین لحن را در ترجمه حفظ کنم، و در عین حال، مثل همیشه در ترجمه‌هایم انتقال معنی و مفهوم به روان‌ترین و گویاترین شکل ممکن را در اولویت قرار داده‌ام. لذا شما ابتدا با نثری پیچیده، گیج‌کننده و غیرقابل فهم روبه‌رو نیستید و می‌توانید با خیالی آسوده و فنجانی چای در دست از مطالعه‌ی کتاب به زبان فارسی لذت ببرید و هم‌زمان پله‌های توسعه‌ی فردی‌تان را یکی‌یکی بنا کنید.

پیشنهاد من برای مطالعه‌ی کتاب این است که هرگز در خواندن و تمام کردن آن عجله نکنید. بگذارید ایده‌ها و نکته‌ها جایشان را در ذهن شما باز کنند، ایده‌ای که برای شما جذاب‌تر از بقیه است حتماً برایتان پیام و نکته‌ای دارد؛ بدون تردید باید آن را جدی بگیرید و روزها و ساعت‌ها درباره‌اش بیندیشید و به کاربرد آن در زندگی روزمره‌تان فکر کنید. این ایده‌ها را در ذهنتان بپیروید و بگذارید با گذشت زمان فرمولی که مناسب شماست از دل آن‌ها متولد شود. از داستان‌های کتاب و شرح حال اساتید، ساده و راحت نگذرید. فهم اصول و استراتژی‌های کتاب، در گرو مطالعه و فهم دقیق داستان‌هاست. این داستان‌ها به طور مستقیم برآمده از تجربه‌ی اشخاصی مثل من و شما هستند که پله‌های چیرگی را طی کردند و به عالی‌ترین فرم قدرت رسیدند. برای مطالعه‌ی این کتاب باید با صبر و شکیبایی پیش بروید، لذا نگذارید ذهنتان مدام نهیب بزند: «خب! فهمیدم، زودتر بقیه‌اش را بگو!» اصولاً مطالعه‌ی این کتاب با این ذهنیت نتیجه‌ی چندانی در بر نخواهد داشت. سعی کنید آن را به دید تولد یک نوزاد یا پرورش یک گل بنگرید که طی یک فرایند *زمان‌دار* اتفاق می‌افتد و یک شبه و فوری حاصل نمی‌شود، و برای به ثمر نشستن آن شکیبایی لازم است. اما توضیحی درباره انتخاب عنوان کتاب (چیرگی) ارائه کنم: من کلمه «چیرگی» را در زبان فارسی به آنچه مقصود و منظور رابرت گرین از Mastery در این کتاب بوده نزدیک‌تر

می‌دانم. چیرگی - به گفته رابرت گرین در این کتاب - کیفیتی ذهنی است که بعد از سال‌ها تمرین مستمر و متمرکز و پرفشار برای فرد اتفاق می‌افتد. چیرگی یک مسیر است، یک فرایند است نه یک اتفاق آنی که در یک لحظه رخ دهد. چیرگی حالتی ذهنی است که در صورت دستیابی به آن، بر شغل، رشته، تخصص یا مهارتی که مدنظرمان است، نوعی غلبه و برتری پیدا می‌کنیم (و بر آن چیره می‌شویم)؛ از آن فراتر می‌رویم و آماده رویارویی با چالش‌های جدی‌تر و پیشرفته‌تر هستیم. در حالت چیرگی ذهن ما قدرت بی‌ظنیری در حل مسئله و تحلیل و پشت سر گذاشتن چالش‌ها پیدا می‌کند، در این حالت راه‌حلهایی که تا قبل از این به فکرمان نمی‌رسید به مرور به ذهن سرازیر می‌شوند. در وضعیت چیرگی گویی حدود مرز توانمندی‌هایمان جابه‌جا می‌شود و ما را به جایی فراتر از آنچه خودمان تصور می‌کردیم، می‌رساند و جالب آنکه این‌ها با شعارهای رایج و سطحی که گاهی می‌شنویم، فاصله بسیار دارد. از این رو مفهوم واژه Mastery را می‌شود در کلماتی مثل احاطه، تسلط، تبحر، مهارت‌مندی، غلبه، برتری، استیلا و امثال این‌ها جست. چیرگی به گفته رابرت گرین ریشه در تکامل بشر دارد و حاصل فرایندی چند میلیون ساله است. این فرایندی است سراسر لذت و وجد، حتی سختی‌های مسیر هم در لایه‌ای عمیق‌تر ما را مسرور می‌کنند چون می‌دانیم همه این‌ها برای رسیدن به هدفی بزرگ‌تر است که بالاخره روزی در جایی از مسیر انتظارمان را می‌کشد. جالب است که رابرت گرین - که اولین کتاب منتشرشده‌ی او در رابطه با موضوع قدرت و قوانین مربوط به آن بود - چیرگی را عالی‌ترین و کامل‌ترین نوع قدرت می‌داند. او در این کتاب دستورالعملی گام‌به‌گام و مشروح برای دستیابی به وضعیت چیرگی ارائه کرده است.

در پایان از شما خواننده‌ی گرامی می‌خواهم تجربیات ناب خودتان را از مطالعه این کتاب و دستاوردها و گشایش‌های ذهنی که بعد از مطالعه برایتان حاصل شد با من در میان بگذارید، مایلم در لذت و خوشی و وجدی که تجربه کردید سهیم باشم و از شما، درباره اتفاقی که این کتاب در زندگی برایتان رقم زد، بیشتر بشنوم. لذا تجربیات زیبایان را به آدرس ایمیل arsam.hoordad@gmail.com مرقوم بفرمایید. ضمناً سایر پیشنهاداتتان را هم می‌توانید به همین آدرس ایمیل کنید. ذوق و وجد من از مطالعه‌ی ایمیل شما وصف‌نشده خواهد بود.

همچنین لازم است از تمام اساتید زندگی‌ام که هریک تلاش کردند ذهنیت رشد و چیرگی را به زبان خودشان آموزش دهند صمیمانه تشکر کنم؛ خصوصاً باید از اساتید

گرامی‌ام آقایان علیرضا شیری، محمدرضا شعبانعلی و محمدرضا سرگلزایی قدردانی ویژه داشته باشم. تأثیر آموزه‌های این بزرگواران بر مسیر زندگانی من انکارناپذیر است.

شایسته است صمیمانه از مجموعه‌ی نشر نوین تشکر و قدردانی کنم برای اینکه محبت کرده و با سخاوتمندی پیشنهاد من برای ترجمه این کتاب را پذیرفتند و در تکمیل مأموریتی که بر دوام احساس می‌کردم، نقشی مؤثر داشتند.

علاوه بر این باید از خانم‌ها محدثه ابراهیم‌زاده و آناهیتا خیری گرامی تشکر کنم که با حوصله و دقت فراوان یک بار متن کامل کتاب را پیش از انتشار مطالعه کردند و پیشنهادهای برای بهبود خوانش کتاب به من ارائه نمودند. بدون تردید، اگر زحمت آن‌ها نبود ترجمه‌ی کتاب کیفیت حاضر را نداشت.

در نهایت باید از پدر و مادر عزیزم تشکر کنم. پشتیبانی و حمایت بی‌نظیر آن‌ها، ترجمه‌ی این کتاب را برایم ممکن کرد. تا ابد سپاسگزار عشق بی‌منت آنان هستم.

آرسام هورداد - راهبر توسعه فردی - تابستان ۱۳۹۸

مقدمه

عالی‌ترین شکل قدرت

بخت‌واقبال هر آدمی در دستان خودش است، درست مثل مجسمه‌ساز که بناست با ماده‌ی خامی که در دستانش است، شمایی کامل و بی‌نقص خلق کند. شکل دادن به بخت‌واقبال نیز، درست مثل هر نوع کار هنری دیگر است: ما برای محقق کردن آن قابلیت‌هایی بالقوه داریم. اما مهارت تبدیل کردن این ماده‌ی خام یا قابلیت بالقوه به آن شکل و صورتی که مورد علاقه‌ی ماست، مهارتی آموختنی است که باید آن را یاد بگیریم و مشتاقانه در طول زندگی بپروریم.

- یوهان ولفگانگ فون گوته^۱

نوع به‌خصوصی از قدرت و هوش وجود دارد که نماینده‌ی بالاترین حد توانمندی بشر است و منشأ همه دستاوردها و موفقیت‌ها و اکتشاف‌های بزرگ بشر در طول تاریخ بوده است. البته این نوع از قدرت و هوش چیزی نیست که در مدارس و دانشگاه‌ها تدریس شود یا اساتید درباره‌اش حرف بزنند، اما همه‌ی ما، در لحظاتی خاص و ویژه در زندگی‌مان، بارقه‌ای از این حالت ذهنی را تجربه کرده‌ایم. این حالت، اغلب در مواقعی که تحت فشار هستیم به سراغمان می‌آید، مثلاً زمانی که با یک ضرب‌الأجل فوری مواجهیم یا فوراً باید مسئله‌ای دشوار را حل کنیم یا درباره موضوعی مهم تصمیم بگیریم. گاهی هم این حالت در اثر کار مداوم و مستمر روی یک پروژه به ما دست می‌دهد. منشأ این حالت هرچه باشد، ما در این لحظات سطح بالایی از انرژی و تمرکز را در خودمان احساس می‌کنیم، حالتی که در سایر وضعیت‌ها تجربه‌اش نمی‌کنیم؛ انگار متمرکزتر و مصمم‌تر هستیم. ذهن ما به‌طور کامل غرق در آن کار می‌شود و به هیچ چیز دیگری توجه نداریم. در این حالت که با تمرکزی عمیق همراه است، ایده‌هایی درخشان به ذهن سر می‌زنند. انگار فرقی ندارد خواب باشیم یا بیدار، این ایده‌ها به شکل ناگهانی و از ناگجا به ذهنمان می‌رسند، گویی به گنجینه ناخودآگاه متصل شده‌ایم. در این زمان‌ها انگار تأثیرگذاری ما روی سایر آدم‌ها

¹ Johann Wolfgang von Goethe

افزایش می‌یابد و دیگران راحت‌تر ما را می‌پذیرند. شاید دلیلش این است که با دقت و توجه بیشتری به آن‌ها گوش می‌دهیم، یا مثلاً دیگران این‌طور به نظرشان می‌آید که نوعی قدرت خاص در ما وجود دارد، و این احترام آنان را برمی‌انگیزد. ما در حالت عادی به‌صورت منفعل زندگی می‌کنیم، یعنی مدام به وقایعی که از بیرون بریمان اتفاق می‌افتد واکنش نشان می‌دهیم، در این حالت به نظرم می‌آید کنترلی روی وقایع نداریم و صرفاً واکنش‌دهنده‌ی محض هستیم. اما در آن روزها و لحظات خاص که درباره‌اش صحبت کردیم، انگار این خود ما هستیم که سبب‌ساز و تعیین‌کننده اتفاقات زندگی می‌شویم.

این نوع از قدرت را می‌توانیم این‌طور توصیف کنیم: ما، در حالت عادی، بیشتر اوقات درون ذهنمان هستیم و سرگرم افکار، رؤیایا، تمایلات و دغدغه‌های ذهنی عموماً بی‌فایده‌ایم. اما در این دوران که خلاقیتمان به اوج خودش می‌رسد، انگار میلی درونی برای اقدام کردن و مؤثر بودن داریم، مثلاً می‌خواهیم کاری را به سرانجام برسانیم و تکمیل کنیم. گویی کشش و انگیزه‌ای ما را وادار می‌کند تا از دالان تنگ و تاریک ذهنمان خارج شویم و در عوض متوجه دنیای بیرون از خودمان باشیم و به واقعیت‌ها و آدم‌ها بیشتر توجه کنیم. یا مثلاً در حالت عادی گرایش ما این است که وقتمان را تلف کنیم و از این شاخه به آن شاخه بپریم و از این رو مدام تمرکزمان را از کاری که مشغولش هستیم از دست می‌دهیم، اما در این مواقع خاص، تمرکز و جدیت ما برای تکمیل کار به‌شکل عجیبی زیاد می‌شود و ذهنمان به عمق کاری که مشغول انجامش است نفوذ می‌کند. در این مواقع ذهن ما درگیر افکار پوچ یا کارهای بی‌فایده نیست و عملاً دارد روی انجام دادن کاری مؤثر تمرکز می‌کند. با ادامه این روند ذهن به قابلیت دست پیدا می‌کند که قادر است جزئیاتی را در دنیای بیرون رصد کند که تا پیش از آن، از آن‌ها غافل بود؛ این قابلیت باعث می‌شود ایده‌ها و الهامات بیشتری سراغمان بیاید، افق فکری‌مان گسترش یابد و آدم خلاق‌تری شویم.

اما قسمت جالب ماجرا اینجاست که وقتی آن ضرب‌الأجل می‌گذرد یا آن بحران و فشار را پشت سر می‌گذاریم، دوباره روز از نو، روزی از نو؛ آن حس قدرت و برتری درونی و آن خلاقیت افزایش‌یافته به‌سرعت محو می‌شود. ما همان آدم حواس‌پرت همیشگی می‌شویم، به‌راحتی تمرکزمان را موقع انجام دادن کارها از دست می‌دهیم و عنان امور از کفمان می‌رود. فکر کنید اگر می‌شد این حس‌وحال غریب را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنیم به چه دستاوردهایی که نمی‌رسیدیم! اما این نیرو، مرموز و گریزنا به نظر می‌رسد.

این نوع از قدرت و هوش که درباره‌اش حرف می‌زنیم، یا کاملاً مورد غفلت واقع شده و کسی به‌عنوان یک زمینه‌ی مطالعاتی درباره آن حرفی نزده است، یا اینکه با انواع و اقسام

خرافات و مطالب زرد و سطحی درهم‌آمیخته که در هر صورت بر مرموزتر شدن این حوزه دامن می‌زند. در اثر همین ناآگاهی، تصور می‌کنیم خلاقیت و توانمندی چیزهایی هستند که به‌طور آبی و ناگهانی و از آسمان بر سر فرد نازل می‌شوند، یا آن‌ها را به استعداد ذاتی خود شخص، یا روحیه‌ی عالی یا بخت‌واقبال نیکویش مربوط می‌دانیم. اگر گرد این اوهام و خرافات را از این حوزه پاک کنیم و به‌شکل واقع‌بینانه درباره این جنس از قدرت حرف بزنیم - یعنی ریشه‌های آن را بررسی کنیم و از نگرش و اقدامات و راهبردهایی حرف بزنیم که منجر به رسیدن به آن و حفظ آن وضعیت می‌شود - کمک بزرگی به رشد آدم‌ها کرده‌ایم.

بیاید از اینجا به بعد این حس قدرتی که تاکنون درباره‌اش حرف زدیم را چیرگی^۱ بنامیم - چیرگی یعنی حسی که به من می‌گوید تسلط و آگاهی بیشتری بر واقعیت، سایر آدم‌ها و وضعیت خودم دارم. اگرچه ما - به‌عنوان افراد معمولی - ممکن است این حس را به‌طور مقطعی تجربه کنیم اما از آن سو کسانی هم هستند که این وضعیت برایشان تبدیل به سبک زندگی شده است؛ یعنی همیشه در این وضعیت و حالت ذهنی هستند - ما این افراد را به‌عنوان **اساتید بزرگ** حوزه‌ی خودشان می‌شناسیم. لئوناردو داوینچی، ناپلئون بناپارت، چارلز داروین، توماس ادیسون و مارتا گراهام^۲ تنها تعدادی از این اساتید بزرگ هستند. و جالب اینکه آنچه باعث می‌شود افراد به این مرحله برسند، خیلی ساده، طی شدن یک فرایند *زمان‌دار* است و این چیزی است که همه‌ی ما امکان دستیابی به آن را داریم.

بیاید این فرایند را این‌طور به تصویر بکشیم: تصور کنید تصمیم گرفته‌ایم نواختن پیانو را یاد بگیریم، یا مثلاً قرار است شغل جدیدی را شروع کنیم که لازم است در آن بر مجموعه‌ای از مهارت‌ها مسلط شویم. در ابتدای مسیر، ما تازه‌واردیم، درست مثل یک غریبه که وارد کشوری بیگانه می‌شود. احساس اولیه ما نسبت به پیانو یا محیط کار جدیدمان آمیخته به پیش‌داوری‌های ذهنی و همراه با اندکی ترس و احتیاط است. وقتی برای نخستین‌بار پشت صفحه کلید پیانو می‌نشینیم، دست و دلمان می‌لرزد چون با چیزی مواجه شده‌ایم که هیچ سررشته‌ای از آن نداریم: نمی‌دانیم کار پدال‌های پایین پایمان چیست، کلیدهای پیانو چگونه به هم ربط دارند، هر کلید نماینده چه نتی است یا اصلاً چطور می‌شود با این ساز آهنگی نواخت! ما هیچ‌کدام از این‌ها را نمی‌دانیم. یا در مثال دیگرمان درباره محیط کار جدید: پنی‌دانیم روابط قدرت در میان آدم‌ها چگونه است، شناختی از خلیقات رئیس‌مان نداریم، نمی‌دانیم آنجا چه قوانینی برای طی کردن پله‌های ترقی حاکم است و رعایت چه چیزی به

¹ Mastery

² Martha Graham

موفقیت ما منجر می‌شود. در این مرحله گیج و مبهوتیم - در هر دو مثال دانش و اطلاعاتی لازم داریم که بسیار دور از دسترس به نظر می‌رسد.

در ابتدای مسیر ما از اینکه داریم چیز جدیدی یاد می‌گیریم یا با مهارت‌های جدیدی آشنا می‌شویم خوشحال و هیجان‌زده‌ایم، اما کمی بعد به سرعت متوجه می‌شویم که چه راه دشوار و پریپیچ‌وخمی از تلاش و سخت‌کوشی پیش روی ما قرار گرفته است. خطر بزرگ همین‌جاست: در این مرحله ممکن است تسلیم احساساتی مثل کم‌طاقتی، کسل شدن از تمرین، ترس و گیجی خودمان شویم؛ در نتیجه مشاهده‌گری و یادگیری را کنار می‌گذاریم؛ فرایند همین‌جا برای ما به پایان می‌رسد و تمام.

در عوض اگر بتوانیم بر این احساسات اولیه غلبه کنیم و اجازه دهیم همه چیز در بستر زمان شکل بگیرد، در آن صورت آرام‌آرام چیزی قابل توجه و امیدوارکننده شروع به شکل گرفتن می‌کند: همین‌طور که مشغول مشاهده‌گری و یادگیری هستیم و دستورالعمل دیگران را دنبال می‌کنیم، نوعی شفافیت و وضوح کسب می‌کنیم، قوانین را یاد می‌گیریم و متوجه می‌شویم اجزاء چه ارتباطی با هم دارند و چگونه در کنار هم کار می‌کنند. اگر به تمرین و ممارست ادامه دهیم، قلق کار دستمان می‌آید و روان‌تر می‌شویم؛ حالا اصول اولیه و ابتدایی را آموخته‌ایم و حتی روی آن‌ها مسلط شده‌ایم. اکنون آماده‌ی پیش‌روی به مراحل بعدی و احتمالاً چالش‌های بزرگ‌تر هستیم. حالا کم‌کم ارتباطی را می‌بینیم که قبلاً از چشمان مخفی بودند، رفته‌رفته به توانایی خودمان در حل مسئله اعتماد می‌کنیم و وقتی می‌بینیم مداومت و استمرار دارد کمک می‌کند بر ضعف‌های اولیه‌مان غلبه کنیم، اعتماد به نفس بیشتری می‌گیریم.

در یک نقطه‌ی مشخص ما از وضعیت دانش‌اندوزی خارج و تبدیل به متخصص می‌شویم. اکنون ایده‌های خودمان را امتحان می‌کنیم و بازخوردهای ارزشمندی در طول مسیر به دست می‌آوریم. ما از دانش در حال گسترشمان به شکل فوق‌العاده خلاقانه استفاده می‌کنیم و به جای اینکه صرفاً دنباله‌روی روش‌های دیگران باشیم، خودمان دست به خلق آثار می‌زنیم و منش و روش شخصی خودمان را وارد کارها می‌کنیم؛ از این رو فردیت ما در کارهایمان جاری می‌شود.

سال‌ها می‌گذرد و ما بر این فرایند ثابت‌قدم و استوار می‌مانیم؛ اکنون جهشی دیگر به سمت چیرگی در انتظار ماست: فرایند درونی‌سازی. صفحه کلید پیانو دیگر یک شیء خارجی جدای از ما نیست. حالا ما با صفحه کلید، احساس یکی بودن می‌کنیم، گویی

بخشی از خود ما و سیستم عصبی ماست. یا در آن موقعیت شغلی، حالا دیگر ما نحوه‌ی تعامل گروه را به خوبی درک می‌کنیم، مقصود و منظور آدم‌ها را سریع می‌گیریم، دید کلان نسبت به وضعیت فعلی کسب‌وکارمان و حسی قوی درباره وقایع و جزئیات آن داریم. اکنون می‌توانیم از این حس درونی در موقعیت‌های اجتماعی و در ارتباط با آدم‌ها به خوبی استفاده کنیم و درک عمیق‌تری از درون آدم‌ها داشته باشیم، از این رو بهتر می‌توانیم واکنش‌های احتمالی آنان را حدس بزنیم. می‌توانیم سریع‌تر و خلاقانه‌تر تصمیم بگیریم و ایده‌ها سریعاً بر ذهنمان جاری می‌شوند. ما قوانین و اصول را آن قدر خوب فرا گرفته‌ایم که اکنون در جایگاهی هستیم که بتوانیم آن‌ها را زیرپا بگذاریم یا از نو بازنویسی‌شان کنیم.

این عالی‌ترین شکل قدرت است و فرایندی که به آن ختم می‌شود شامل سه فاز یا سه مرحله‌ی جداگانه است: اولین مرحله *شاگردی* است. نام مرحله‌ی دوم *عملگرایی خلاق* است؛ و در نهایت، مرحله‌ی سوم *چیرگی*. در مرحله‌ی اول ما یک غریبه‌ی تازه‌وارد در آن رشته یا زمینه هستیم، در این مرحله باید تا می‌توانیم درباره اصول اولیه بیاموزیم و یاد بگیریم و دانش خودمان را به حد اعلی برسانیم. در ابتدای این مرحله دید وسیعی درباره رشته‌ای که آغاز کرده‌ایم، نداریم از این رو قدرتمان محدود است. در مرحله دوم، به واسطه تمرین، ممارست و عملگرایی به بینشی عمیق نسبت به زمینه‌ی فعالیتمان دست می‌یابیم؛ مثل مکانیکی خیره که به ارتباط بین اجزاء و کارکرد قطعات موتور ماشین مسلط است. این درک بالا از رشته یا زمینه‌ای که در آن مشغولیم کار ما را پیش می‌برد و به سطح جدیدی از قدرت می‌رسیم: یعنی می‌توانیم آزادانه تجربه کنیم، آزمایش کنیم و با اجزاء و قسمت‌های مختلف بازی کنیم و به نتایج تازه‌ای برسیم. در مرحله سوم، سطح دانش، تجربیات عملی و تمرکز ما آن قدر عمیق می‌شود که بر زمینه‌ی تخصصی‌مان احاطه و اشرافی شگرف می‌یابیم و جزئیات موجود را با وضوح کامل می‌بینیم. اکنون ما به قلب زندگی دسترسی داریم - به سرشت انسان و پدیده‌ای که برای ما کارا است. به همین دلیل است که آثار و کارهای اساتید بزرگ تا این اندازه به دل ما می‌نشینند و ما را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. گویی آثار این افراد با چیزی در درون ما ارتباط برقرار می‌کند؛ این امر از آن روست که آن هنرمند به ذات واقعیت متصل گردیده و با آن ارتباط گرفته است. به همین دلیل است که فلان دانشمند بزرگ می‌تواند پرده از سر قوانین فیزیک بردارد و اصول و قوانینی جدید تدوین کند، به همین سبب است که فلان مخترع یا کارآفرین گوشه‌ای خاص و منحصر به فرد را می‌بیند که تا پیش از این به ذهن شخص دیگری نرسیده است.

شاید اسم این قدرت را شهود بگذاریم، اما شهود چیزی نیست جز رسیدن به درکی آنی و فوری از واقعیت، بدون اینکه برای توصیف یا توجیه آن نیازمند کلمات باشیم. البته شاید بعداً کلمات و توضیحات مناسبی هم برای آن پیدا کنیم، اما این درخشش آنی که بر ذهن ما می‌تابد همان چیزی است که ما را یک قدم به درک بیشتر از واقعیت نزدیک می‌کند: در این شرایط ایده‌ای به ذهنمان می‌رسد و مکاشفه‌ای برایمان رخ می‌دهد و باعث می‌شود چیزی را بفهمیم که تا قبل از آن متوجهش نبودیم و درکش نمی‌کردیم.

حیوانات قابلیت یادگیری دارند و این یادگیری برای آن‌ها تا حد زیادی از طریق گزینه‌شان صورت می‌گیرد. حیوان بنا به گزینه‌اش با محیط اطراف ارتباط برقرار می‌کند و خودش را از خطرات در امان نگه می‌دارد. به واسطه‌ی همین گزینه است که حیوانات واکنشی سریع و مؤثر در مقابل پدیده‌ها دارند. در مقابل، انسان‌ها برای درک محیط اطراف و ارتباط برقرار کردن با آن متکی به فرایند تفکر و عقلانیت هستند. اما مسئله اینجاست که فرایند تفکر (در مقایسه با گزینه) کند و آهسته است و از این رو در مواقع ضروری ناکارآمد و غیرمؤثر است. مثلاً واضح است که تفکر زیاد و غرق شدن در دغدغه‌های ذهنی، ارتباط ما را با دنیای اطرافمان قطع می‌کند. هرچقدر بیشتر غرق افکار می‌شویم، کمتر به محیط پیرامون توجه می‌کنیم. نیروی شهود که در سطوح بالای چیرگی به کمک فرد می‌آید، ترکیبی است از گزینه و عقلانیت، خودآگاه و ناخودآگاه، جنبه‌ی حیوانی و جنبه‌ی انسانی. شهود راهی است که از طریق آن فوراً موقعیتی را که در آن هستیم درک می‌کنیم و به سطح بالاتری از آگاهی نسبت به امور می‌رسیم. وقتی کودک بودیم، درجاتی از این آگاهی و درک آنی را تجربه می‌کردیم اما هرچه بزرگ‌تر شدیم آن‌قدر اطلاعات مختلف و پراکنده بر ذهنمان سوار شدند که دیگر فراموش کردیم با این قوه ارتباط بگیریم. استادان بزرگ این مهارت را دارند که به این وضعیت کودکی برگردند و آن را مدام تجربه کنند و این در آثار آن‌ها نمود دارد. البته این اساتید در مقایسه با یک کودک، به سطوح بالاتری از ناخودآگاه دسترسی یافته‌اند و می‌توانند مدام این درک آنی و درخشش فوری را تجربه کنند که همین منشأ خلق آثار بزرگ از جانب آنان می‌شود.

اگر ما تا این نقطه به پیشروی در طول فرایند ادامه دهیم، موفق می‌شویم این نیروی شهود را که در ذهن همه انسان‌ها نهفته است، آزاد و فعال کنیم. همان نیرویی که احتمالاً زمانی که عمیقاً مشغول کار روی مسئله یا پروژه‌ای سخت بوده‌ایم و ذهنمان متمرکز بر آن بوده، به‌طور محدود تجربه‌اش کرده‌ایم. در حقیقت همه‌ی ما تجربه چنین حالتی را داشته‌ایم: مثلاً زمان‌هایی که بعد از کار کردن روی مسئله‌ای سخت که مدت‌هاست ذهنمان درگیر آن

بوده، ناگهان - گویی از ناکجاآباد - پاسخی برای آن می‌یابیم. یا مثلاً زمانی که در لحظه‌ای خاص متوجه می‌شویم قدم بعدی چیست و چه کار باید بکنیم. اما مشکلی که وجود دارد این است که این حالت‌ها موقتی و زودگذرند، و ضمناً مبتنی بر تجربه و مهارت‌اندوزی نیستند که بتوانیم آن‌ها را تحت کنترل بگیریم و کاری کنیم که مرتب تکرار شوند. وقتی به چیرگی دست می‌یابیم، شهود و هر نوع ادراک آنی تبدیل به نیرویی می‌شود که تحت فرمان و اراده‌ی ما عمل می‌کند. این شهود درحقیقت ثمره‌ی کار و تلاش مستمر و پایدار روی یک فرایند زمان‌دار است. ضمناً از آنجایی که اصولاً دنیا به این نوع خلاقیت پاداش خوبی می‌دهد و آدمی که همیشه چشم ما را به سمت واقعیات جدیدی باز می‌کند مورد توجه عموم است، از این رو این ویژگی، در عمل هم، ما را به درجات بالاتری از قدرت می‌رساند.

چیرگی را این‌گونه ببینید: در طول تاریخ، مردان و زنان بی‌شماری به دلیل محدودیت‌هایی که بر سر راهشان بوده، یا به دلیل ناتوانی‌شان در تأثیر گذاشتن روی محیط اطراف از طریق اقدامات مؤثر و همین‌طور ضعف در واقع‌بینی، احساس می‌کردند که دیگر نمی‌توانند پیشرفت کنند. از این رو آن‌ها، خودشان را به آب‌آتش می‌زدند تا راه میان‌بری برای رسیدن به این سطح از آگاهی و تسلط که درباره‌اش صحبت کردیم، پیدا کنند. میان‌بری که آن‌ها در پی‌اش بودند در واقع همان وردها و طلسم‌ها و آئین‌ها و مخدرها بودند. مثلاً بسیاری از آن‌ها عمر خودشان را وقف کیمیاگری کردند تا با پیدا کردن سنگ جادو، بتوانند هر ماده‌ای را به طلا تبدیل کنند.

این عطش سیری‌ناپذیر برای پیدا کردن میان‌بری جادویی به سمت چیرگی، ادامه یافت و امروز در قالب فرمول‌های ساده و سطحی برای رسیدن به موفقیت به دوره و زمانه ما رسیده است. فرمول‌هایی مثل اینکه: «بالاخره توانستیم راز موفقیت را پیدا کنیم؛ بر این اساس کافی است افکارتان را تغییر دهید تا انرژی مناسب از سمت کائنات به سوی شما جاری شود و به هر آنچه می‌خواهید برسید.» البته باید گفت در دل هر کدام از این تلاش‌های وهم‌آلود سهم کوچکی از حقیقت و واقع‌بینی هم نهفته است؛ مثلاً تأکید زیادی که روی اهمیت تمرکز عمیق می‌شود. اما مسئله اینجاست که این تلاش‌ها بر محوریت چیزی است که اصلاً وجود خارجی ندارد: مسیری بی‌دردسر که بدون تلاش به قدرت ختم شود یا راهکاری فوری و آسان، بدون تحمل هیچ‌گونه سختی؛ راه چیرگی میان‌بر ندارد.

در همین حین خیلی از آدم‌ها به امید رسیدن به خواسته‌ها و برآورده شدن آرزوهایشان، دل به این تلاش‌های وهم‌آلود سپرده‌اند و سرشان در ابرهاست. درحالی‌که از تنها قدرت حقیقی که نزد خودشان است، غافل و بی‌خبرند. و مسئله اینجاست که برخلاف جادو یا

فرمول‌های ساده و سطحی، ما می‌توانیم نمود عینی این نوع از قدرت را در طول تاریخ ببینیم: مکاشفات و اختراعات بزرگ، سازه‌ها و ساختمان‌های عظیم، آثار هنری شگفت‌انگیز، برتری شگفت‌انگیز ما در فناوری؛ همگی برآمده از ذهن‌های توانمند و چیره هستند. چون این جنس از قدرت به صاحبانش نوعی اتصال به واقعیت می‌دهد و آن‌ها را قادر می‌سازد دنیا را به‌گونه‌ای تغییر دهند که جادوگران و وهم‌فروشان به خوابشان هم نمی‌بینند.

در طول قرن‌ها، مردم دیوار بلندی بین خودشان و مفهوم چیرگی کشیده‌اند و آن را دست‌نیافتنی تصور کرده‌اند. حتی اسم آن را نبوغ گذاشته‌اند تا مجموعاً مسئله را به ژن‌ها یا استعداد‌های ذاتی افراد ربط دهند و تصور می‌کنند این نوع قدرت ارتباط تنگاتنگی با بخت و اقبال فرد، امتیازاتی که به واسطه خانواده یا آشنایانش به‌دست آورده و چنین مواردی مربوط است. آن‌ها کاری کرده‌اند که چیرگی مفهومی جادویی و اسرارآمیز به نظر می‌رسد. اما این حقیقت ندارد، آن دیوار ساختگی و خیالی است، راز واقعی این است: مغزی که ما داریم، ما حاصل شش میلیون سال توسعه و تکامل است، و بیش از هر چیز، مغز در فرایند فرگشت^۱ به‌گونه‌ای طراحی شده که ما را به چیرگی برساند؛ این یعنی چیرگی قدرتی است طبیعی، نهفته در وجود همه‌ی ما و در انتظار فعال شدن.

به‌وجود آمدن و توسعه چیرگی در طول زمان

بشر به مدت سه میلیون سال شکارچی-خوفاک‌جو بود، و به‌واسطه‌ی ضرورت تکاملی همین شیوه از زندگی بود که مغزی چنین انطباق‌پذیر و خلاق برای نسل بشر ظهور کرد؛ امروزه ما با مغز شکارچی-خوفاک‌جویمان روی دو پا ایستاده‌ایم.

- ریچارد لیکی^۲

هر چند اکنون ممکن است تصورش برای ما سخت باشد، اما زمانی که اجداد اولیه ما، حدود شش میلیون سال قبل رهسپار علفزارهای شرق آفریقا شدند، موجوداتی بسیار ضعیف و آسیب‌پذیر بودند. قد آن‌ها کمتر از ۱۵۵ سانتی‌متر بود. در حالت کاملاً ایستاده راه می‌رفتند و به کمک دو پایشان می‌دویدند که البته سرعتشان به پای درندگان تیزپایی که گاهی به آن‌ها حمله می‌کردند، نمی‌رسید. آن‌ها لاغراندام بودند و بازوهایشان تاب و توان چندانی برای دفاع از آنان نداشت. مجهز به پنجه، دندان نیش یا زهری که بتواند در برابر

^۱ Evolution: تکامل هم گفته می‌شود. (اهل فن کلمه «فرگشت» را معادل مناسب‌تری برای آن دانسته‌اند-م.)

^۲ Richard Leakey

حمله درندگان یا سایر گونه‌ها از آن‌ها حفاظت کند نیز نبودند. برای جمع‌آوری میوه، بادام، فندق یا حشرات یا برای برداشتن لاشه‌ها و گوشت‌های حیوانات مرده مجبور بودند بیرون بزنند و به دشت‌های باز و وسیع بروند که در این صورت طعمه آسان و حاضر و آماده‌ای برای پلنگ‌ها و کفتارها بودند. با این وضعیت اسفبار، و تعداد اندک و توان پایین، ممکن بود اجداد اولیه ما به راحتی از صفحه روزگار محو شوند.

باین حال و در بازه‌ی زمانی حدوداً چند میلیون ساله (که در مقایسه با مقیاس زمانی فرگشت زمان بسیار کوتاهی است)، اجداد ناتوان ما موفق شدند خودشان را به مهیب‌ترین شکارچیان روی زمین تبدیل کنند. اما دلیل این پیشرفت شکوهمند و معجزه‌آمیز چه بود؟ عده‌ای حدس می‌زنند دلیل اصلی این موضوع توانایی آن‌ها در ایستادن روی دو پا بوده است که همین باعث شده دست‌هایشان آزاد شود و به کمک فرم خاص شست‌ها که در نگهداری اجسام و اشیاء کمکشان می‌کرده، بتوانند ابزار و ادوات مناسبی بسازند. اما به نظر می‌رسد چنین دیدگاه‌هایی که معطوف به فیزیک و اندام پیشینیان ما هستند، نکته‌ای کلیدی را از قلم می‌اندازند. اقتدار ما، چیرگی ما نه به واسطه‌ی دست‌هایمان که به لطف مغزهایمان حاصل شده است. ما توانستیم ذهنمان را به قدرتمندترین ابزار موجود در طبیعت تبدیل کنیم - ابزاری که از هر پنجه و دندان نیشی قدرتمندتر است. و ریشه این دگرگونی ذهنی به دو عامل ساده زیست‌شناختی می‌رسد: عامل *بینایی*^۱ و عامل *اجتماعی*، و انسان نخستین موفق شد از این دو عامل به‌عنوان اهرمی برای دستیابی به قدرت استفاده کند.

اجداد اولیه ما از نوادگان نخستین سانان^۲ بودند که برای میلیون‌ها سال محل اصلی زندگی‌شان بالای درختان بود و در طول فرایند فرگشت صاحب متمایزترین سیستم بینایی موجود در طبیعت شده بودند. برای جابه‌جایی سریع و کارآمد در چنین محیطی لازم بود هماهنگی و سرعت عمل فوق‌العاده‌ای میان چشم و عضله ایجاد شود، از این رو به تدریج دو چشم آنان کاملاً به جلوی صورت منتقل شد تا دید دوربینی و بسیار دقیقی برایشان به‌وجود آورد. چنین سیستمی برای مغز چشم‌اندازی بسیار دقیق و سه‌بعدی همراه با جزئیات کامل از محیط، اما تا حدی باریک و محدود به ارمغان می‌آورد. حیواناتی که بینایی‌شان این‌گونه است - برخلاف آن‌هایی که چشم‌هایشان در دو طرف صورت است - شکارچیان ماهری هستند، مثل گربه‌سانان و جغدها. آن‌ها از این نوع بینایی برای کمین کردن و زیر نظر گرفتن طعمه از راه دور استفاده می‌کنند. اما نخستین سانانی که ساکن

^۱ Visual

^۲ Primates: اصطلاحی در جانورشناسی، راسته‌ای از پستانداران شامل میمون‌ها و انسان‌ها - م.

درخت‌ها بودند، برای هدف دیگری این سیستم بینایی را تکامل دادند؛ هدف آن‌ها این بود که بتوانند مسیرشان را از لابه‌لای شاخه‌های درختان پیدا کنند و بتوانند میوه‌ها و توت‌ها و حشره‌ها را با کارآمدی بیشتری پیدا کنند. علاوه بر این آن‌ها در طول فرگشت، دید رنگی^۱ از محیط به‌دست آوردند.

زمانی که اجداد اولیه ما از روی درخت‌ها پایین آمدند و به سمت علفزارها و دشت‌های وسیع حرکت کردند، قامتشان ایستاده شد، ضمناً از قبل سیستم بینایی قدرتمندی داشتند از این رو می‌توانستند مناظر و چشم‌اندازهای دوردست را به‌خوبی مشاهده کنند (مثلاً زرافه‌ها و فیل‌ها با اینکه قدشان بلندتر است، اما چون چشم‌هایشان در دو طرف صورت قرار گرفته، دید پانورامایی دارند). همین باعث شد آن‌ها بتوانند خطر حضور درندگان خطرناک را از دور تشخیص دهند و بتوانند کوچک‌ترین جنبش آن‌ها را حتی در هوای گرگ‌ومیش ببینند. از این رو تنها بین چند ثانیه تا حداکثر چند دقیقه می‌توانستند به پناهگاهی امن و مطمئن بروند. درعین‌حال اگر قرار بود به محیط اطرافشان و آنچه در نزدیکی آن‌ها بود توجه کنند، به‌خوبی می‌توانستند تمام جزئیات خاص محیط را ببینند و متوجه شوند- مثلاً ردپا یا علامتی که نشان دهد حیوان درنده‌ای از اینجا عبور کرده، یا جنس و رنگ سنگ‌هایی که برای ساخت ابزار به‌دردشان می‌خورد.

در فضایی پر از درخت، این نوع بینایی قدرتمند با هدف سریع بودن طراحی شده بود- دیدن و سپس به‌سرعت واکنش نشان دادن. اما در مناطق باز و صحرائی، این کارکرد کاملاً برعکس بود. امنیت و یافتن غذا به مشاهده‌گری دقیق و آهسته و صبورانه‌ی محیط اطراف بستگی داشت؛ زنده ماندن اجداد ما وابسته به مشاهده‌ی دقیق جزئیات و تمرکز روی معنی آن‌ها بود. به‌عبارت دقیق‌تر بقای پیشینیان ما به شدت توجه و تمرکز آن‌ها بستگی داشت. هرچقدر بیشتر و دقیق‌تر نگاه می‌کردند، بهتر می‌توانستند بین فرصت و تهدید تمایز قائل شوند و در نتیجه امنیت خودشان را تضمین کنند. برعکس این حالت، اگر نگاهی فوری و گذرا به کل پهنه‌ی روبه‌رویشان می‌انداختند، اگرچه می‌توانستند چیزهای بیشتری ببینند اما این کار باعث می‌شد ذهن آن‌ها با اطلاعات بیش‌از‌اندازه و احتمالاً به‌دردنخور پُر شود. سیستم بینایی انسان، برخلاف گاو، برای یک اسکن سریع از محیط اطراف ساخته نشده است، بلکه کارکرد آن تمرکز عمیق و طولانی‌مدت است.

¹ Colorful vision

برای حیوانات تنها زمان معتبر لحظه‌ی حال است. اگرچه آن‌ها می‌توانند برای لحظاتی کوتاه از رخدادی که همین لحظه برایشان اتفاق افتاده چیزی یاد بگیرند، اما مسئله اینجاست که حواس آن‌ها فوراً با یک ورودی جدید پرت می‌شود. به تدریج و با گذشت زمان، اجداد ما توانستند بر این ضعف بنیادین حیوانی غلبه کنند. آن‌ها می‌توانستند مدتی طولانی روی یک وسیله یا شیء تمرکز کنند، بدون اینکه اجازه دهند ورودی‌های جدید بیرونی حواس آن‌ها را از کاری که مشغول انجام دادنش بودند - حتی برای چند ثانیه - پرت کند. در واقع آن‌ها می‌توانستند آن قدر غرق یک کار شوند که برای لحظاتی متوجه محیط پیرامون خودشان نشوند. این عادت در گذر زمان باعث به وجود آمدن فرایند تفکر شد. آن‌ها حالا می‌توانستند الگوها را ببینند، مسائل را در ذهنشان تعمیم دهند و درباره‌ی آینده فکر کنند. یعنی موفق شدند فاصله‌ای ذهنی با اطراف ایجاد کنند و به مسائل و امور مختلف بیندیشند.

انسان‌های اولیه از توانایی فکر کردن و اندیشیدن، به عنوان نقطه‌ی قوت اصلی برای بقا، یافتن غذا و در امان ماندن از حیوانات درنده استفاده می‌کردند. این قوه آن‌ها را به واقعیتی متصل می‌کرد که سایر حیوانات قادر به درک آن نبودند. فکر کردن در این سطح، نقطه عطفی در طول تاریخ فرگشت بود چون منجر به ظهور مفهومی کاملاً جدید شد: ذهن خودآگاه و قدرت استدلال.

دومین مزیت زیست‌شناختی که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم به مراتب ظریف‌تر از اولی است اما از نظر تأثیرگذاری درست به همان اندازه مهم و قدرتمند است. همه‌ی نخستین ساکنان مخلوقات اجتماعی هستند، اما نیاکان اولیه ما به دلیل اینکه در پهنه‌های وسیع و بی‌حفاظ زندگی می‌کردند و طبیعتاً در این مناطق بسیار بیشتر در معرض خطر بودند، نیازشان به زندگی گروهی پررنگ‌تر بود. آن‌ها برای جمع‌آوری غذا و همچنین برای اینکه دقت بیشتری در مشاهده‌ی شکارچیان درنده داشته باشند و در این بین مرتکب خطا نشوند، نیازمند کمک هم‌نوعان خودشان بودند. همین دو عامل باعث شد که سطح تعامل و ارتباط انسان‌های اولیه با یکدیگر بسیار بیشتر از سایر نخستین ساکنان باشد. با گذشت صدها هزار سال، این هوش اجتماعی بسیار پیشرفته‌تر از قبل شد و این به نیاکان ما اجازه داد برای انجام کارها با یکدیگر همکاری و مشارکت کنند. و درست مثل عامل قبلی که درباره‌اش صحبت کردیم، این هوش اجتماعی نیز به میزان زیادی وابسته به توجه و تمرکز عمیق بود. این یعنی بی‌توجهی به نشانه‌های اجتماعی یا درک اشتباه آن‌ها می‌توانست برای فرد بسیار خطرناک باشد.

این شد که نیاکان ما به واسطه‌ی دو ویژگی سیستم بینایی و هوش اجتماعی، موفق به ابداع ابزارهای متعددی شدند و این مسئله، چیزی حدود ۲ تا ۳ میلیون سال قبل باعث به‌وجود آمدن ابزارهای پیشرفته‌ای برای شکار شد. به‌تدریج نیاکان ما خلاقیت بیشتری به خرج دادند، آن‌ها توانستند مهارتشان در ساخت و ابداع را بهبود دهند و آثاری هنری خلق کنند. حالا دیگر آن‌ها شکارچیان فصلی شده بودند و نیازی نبود در تمام مدت سال آماده‌ی شکار باشند. آن‌ها به نقاط مختلفی از پهنه‌ی اوراسیا نقل مکان کردند و توانستند با اقلیم و آب‌وهوای متفاوت سازگار شوند. و در طول این فرایند سریع تکامل، چیزی حدود ۲۰۰ هزار سال قبل اندازه مغز آن‌ها، هم‌اندازه‌ی مغز انسان مدرن امروزی شد.

در دهه‌ی ۹۰ میلادی گروهی از عصب‌شناسان ایتالیایی به یافته‌هایی دست یافتند که توضیح خوبی برای پیشرفت سریع اجداد ما در شکار ارائه می‌کرد؛ به همین نسبت این یافته‌ها نکات ارزشمندی درباره‌ی مفهوم چیرگی آن‌گونه که امروز مد نظر ماست، آشکار کردند. در مغز میمون‌ها نورون‌های حرکتی خاصی وجود دارد. این نورون‌ها زمانی‌که میمون‌ها عملاً مشغول انجام دادن کاری، مثل فشار دادن یک اهرم برای به‌دست‌آوردن بادام‌زمینی یا نگاه‌داشتن موز هستند فعال می‌شوند. دانشمندان ایتالیایی در حال پژوهش و مطالعه روی مغز میمون‌ها بودند که متوجه شدند این نورون‌ها نه‌تنها در زمان انجام‌دادن کاری خاص، بلکه در زمان تماشای سایر میمون‌ها موقع انجام دادن این کارها نیز فعال می‌شوند. این کشف خیلی زود تحت عنوان *نورون‌های آینه‌ای*^۱ نام‌گذاری شد. فعال شدن این نورون‌ها به این معنی بود که نخستین‌سانان چه زمانی‌که خودشان مشغول انجام دادن کاری بودند، و چه زمانی‌که صرفاً مشغول مشاهده و نظاره کردن آن فعالیت بودند، حس مشابهی را تجربه می‌کرده‌اند؛ همین قابلیت باعث شد آن‌ها بتوانند خودشان را جای دیگران بگذارند و از دریچه‌ی ذهن آن‌ها به مسئله نگاه کنند، انگار که خودشان مشغول انجام آن کار هستند. این کشف توضیح خوبی درباره‌ی توانایی نخستین‌سانان در تقلید از دیگری ارائه می‌کند، ضمناً دلیل خوبی بر توانایی شامپانزه‌ها در پیش‌بینی رفتار دشمنشان هم است. پژوهشگران این‌طور حدس می‌زنند که دلیل اصلی تکامل نورون‌های آینه‌ای، به زندگی اجتماعی نخستین‌سانان برمی‌گردد.

مطالعات اخیر وجود این نورون‌ها را در انسان‌ها نیز تأیید کرده است، البته در سطحی وسیع‌تر و بسیار پیشرفته‌تر. یک میمون می‌تواند عملی را از دریچه‌ی ذهن میمونی دیگر ببیند و به نیت و هدف او از این کار پی ببرد، اما ما انسان‌ها در سطحی بسیار پیشرفته‌تر از

^۱ Mirror neurons

این قابلیت استفاده می‌کنیم. ما بدون وجود هیچ‌گونه سرنخ بصری و قابل رؤیت، یا حتی بدون انجام هیچ عملی از جانب دیگران، این قابلیت را داریم که خودمان را درون ذهن آن‌ها قرار دهیم و تجسم کنیم که چه افکاری ممکن است در سر آن‌ها بگذرد.

نورون‌های آینه‌ای به اجداد ما کمک می‌کردند تا از روی نشانه‌های ظریفی که در هم‌نوعشان می‌دیدند به نیاز و خواسته‌ی او پی ببرند، آن‌ها از این طریق مهارت‌های اجتماعی‌شان را رشد دادند. از طرفی این نورون‌های آینه‌ای نقش مهمی در ساخت ابزارهای ضروری داشتند؛ به این شکل که افراد با نگاه کردن به دست کسی که ابزار را درست می‌کرد و تقلید حرکات او، ساخت آن ابزار را یاد می‌گرفتند. اما شاید مهم‌تر از همه‌ی این‌ها این بود که نورون‌های آینه‌ای به فرد این قابلیت را می‌دادند تا بتواند به عمق هر چیزی که در اطرافش بود نفوذ کند^۱ و در نتیجه جای آن فکر کند. برای نمونه: اجداد ما پس از سال‌ها مشاهده‌ی رفتار حیوانات و بررسی دقیق آن‌ها توانستند ذهن خودشان را به آنان نزدیک کنند و از این طریق الگوی رفتاری آن حیوان را در موقعیت‌های خاص پیش‌بینی کنند- اصطلاحاً دست او را بخوانند- همین موضوع منجر به افزایش چشمگیر قابلیت آنان در شکار کردن شد. علاوه بر این آن‌ها می‌توانستند این نفوذ به درون را در مورد اجسام نیز به کار بگیرند. فرض کنید قرار بود اجداد ما یک ابزار سنگی بسازند، بعضی از آن‌ها در فرایند ساخت این ابزار آن‌قدر ماهر و چیره‌دست شده بودند که گویی با ابزارهایی که در دستشان بود احساس یکی بودن می‌کردند. چوب و سنگی که آن‌ها برای برش دادن اجسام استفاده می‌کردند تبدیل به قسمتی از اعضای بدنشان شده بود؛ آن‌ها این‌طور احساس می‌کردند که این چوب و سنگ امتداد دستشان است و می‌توانستند آن را به‌عنوان بخشی از گوشت تنشان حس کنند؛ چه در ساخت آن ابزار و چه در استفاده کردن از آن.

این سطح از قدرت ذهن تنها پس از سال‌ها تجربه‌اندوزی قابل دست‌یابی بود. بعد از دست یافتن به تسلط کامل روی یک مهارت- مثلاً شکار کردن یا ساختن ابزار- این فرایند به‌صورت خودکار و با صرف انرژی بسیار کم‌تری انجام می‌شد^۲، بنابراین دفعات بعد، دیگر لازم نبود ذهن انسان‌های اولیه روی جزئیات مراحل انجام کار متمرکز باشد. بلکه حالا آن‌ها

^۱ رابرت گرین در این قسمت از عبارت think inside استفاده کرده است و من عبارت «نفوذ کردن به درون یا عمق» را معادل آن گرفته‌ام؛ در سطرهای بعدی منظور از این عبارت شرح داده شده است، اما به طور کلی به معنای توانایی قرار دادن خود جای دیگری است-م.

^۲ برای درک بهتر این موضوع در نظر بگیرید که موقع یادگرفتن رانندگی، ذهن فرد تازه‌کار به هر مرحله به‌شکل آگاهانه می‌اندیشد، اما با گذشت زمان و تسلط بر رانندگی، این فرایند به‌صورت خودکار در ذهن انجام می‌شود و دیگر نیازی نمی‌بینیم برای انجام تک تک مراحل به آن‌ها فکر کنیم-م.

فرصت فکر کردن به چیزی بزرگ‌تر را داشتند: مثلاً اینکه الان در ذهن طعمه چه می‌گذرد، حرکت بعدی من چه باید باشد؟ یا چطور این ابزار را به‌گونه‌ای بسازیم که خوش‌دست و انعطاف‌پذیر باشد. این توانایی در نفوذ کردن به عمق، نسخه‌ی پیش‌زبانی^۱ سطح سوم از هوش^۲ است. قضیه را این‌طور در نظر بگیرید که این توانایی چیزی است شبیه به درک تجسمی و شهودی فوق‌العاده‌ی لئوناردو داوینچی از آناتومی بدن یا فهم درونی مایکل فارادی از القای الکترومغناطیسی. در چنین سطحی، چیرگی برای اجداد ما به معنی توانایی تصمیم‌گیری سریع و مؤثر براساس درک آنی و کامل از محیط و شکار بود. اگر مغز چنین قدرتی نداشت احتمالاً ذهن اجداد ما در اثر حجم داده‌هایی که باید برای انجام یک شکار موفق پردازش می‌کرد، فوراً از پا در می‌آمد. آن‌ها این نیروی شهودی را صدها هزار سال قبل از پیدایش زبان پرورش دادند، به همین دلیل است که ما نیز وقتی این نوع از هوش را تجربه می‌کنیم، به نظر می‌رسد قادر به بیان آن با کلمات نیستیم.

دقت کنید: مدت زمان طولانی این تکامل، نقشی حیاتی در رشد ذهنی ما داشت و رابطه ما با زمان را به‌شکل اساسی دگرگون کرد. برای حیوانات، زمان بزرگ‌ترین دشمن آن‌هاست. اگر آن‌ها طعمه‌ی بالقوه‌ی یک حیوان دیگر باشند، در این صورت وقت تلف کردن بی‌مورد و چرخ زدن در علفزار برای آن‌ها یک اشتباه حیاتی است، چون بلافاصله تبدیل به لقمه‌ای چرب برای شکارچیان می‌شوند و می‌میرند. اگر هم شکارچی باشند، در این صورت صبر کردن و کمین کردن بیش از اندازه باعث می‌شود طعمه‌ی آن‌ها فرار کند. علاوه بر این، زمان برای آن‌ها به معنی پیرشدن و ضعف و ناکارآمدی هم هست. اما پیشینیان شکارچی ما، این وضعیت را به‌شکل قابل توجهی معکوس کردند: آن‌ها هرچقدر بیشتر برای مشاهده‌ی چیزی زمان می‌گذاشتند، بیشتر به درون آن نفوذ می‌کردند و درک کامل‌تری از آن به‌دست می‌آوردند؛ یعنی اتصال محکم‌تری با واقعیت برقرار می‌کردند. سپس بنابه‌تجربه، مهارت آن‌ها در شکار کردن مدام پیشرفت می‌کرد، حالا هرچقدر به تلاش و تمرین ادامه می‌دادند، می‌توانستند وسایل شکار بهتری بسازند و در این زمینه هم پیشرفت کردند. بدن آن‌ها با گذر زمان دچار ضعف و پیری و ناکارآمدی می‌شد، اما ذهنشان، به پیشروی و یادگیری و انطباق با محیط ادامه می‌داد. اعتماد به فرایندهای زمان‌دار و خلق هر اثر کارآمد در گذر زمان، یکی از مواد اولیه‌ی ضروری در فرایند چیرگی است.

¹ preverbal: مربوط به قبل از دوره پیدایش زبان

² Third-level intelligence

درواقع می‌توانیم بگوییم رابطه‌ی خاص ما با زمان، ذهن بشر را به شکل بنیادین دگرگون کرد و کیفیتی خاص و ویژه به آن بخشید. اسم این کیفیت خاص و ویژه را می‌گذاریم رگه‌ی چیرگی. حالا این دگرگونی را این‌طور نگاه کنید: وقتی روی انجام‌دادن کاری تمرکز کرده‌ایم و عمیقاً در آن فرو رفته‌ایم، وقتی برای چیره شدن و کسب مهارت دل به مسیری داده‌ایم که می‌دانیم ممکن است چندین ماه یا حتی چندین سال طول بکشد، عملاً به این رگه‌ی چیرگی متصل شده‌ایم؛ در حقیقت داریم در جریانی شنا می‌کنیم که مغز ما میلیون‌ها سال است برای آن به تکامل رسیده است. در این شرایط ما با هدف تکاملی‌مان همسو شده‌ایم. وقتی در این مسیر گام برداریم، همیشه در حال پیشرفت خواهیم بود و سطح ظرفیت ذهنی ما مدام بالا و بالاتر می‌رود. در این حالت عمیق‌تر و واقع‌بینانه‌تر می‌بینیم. بیشتر تمرین می‌کنیم و با مهارت‌مان چیزهایی خلق می‌کنیم. یاد می‌گیریم استقلال فکری داشته باشیم. در حل مسائل پیچیده توانمند می‌شویم، بدون اینکه در این شرایط احساس ضعف و درماندگی کنیم. در طول این فرایند زمان‌دار، تبدیل به عالیجنابانی خبره^۱ - مردان یا زنانی چیره‌دست - می‌شویم.

به میزانی که بخواهیم این فرایند را با میان‌رُ طی کنیم، یا فکر کنیم می‌شود برخی گام‌های آن را نادیده گرفت، یا برای کسب این قدرت به نفوذ و لابی‌گری فلان آشنا یا راهکارهای ساده و فوری دل بندیم، داریم بر خلاف رگه‌ی چیرگی و برخلاف این سیستم چند میلیون‌ساله عمل می‌کنیم: در این صورت کار خودمان را سخت می‌کنیم و تبدیل به برده‌ی زمان می‌شویم - چون هرچه زمان می‌گذرد، ما پیرتر و ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌شویم و می‌بینیم در یک بن‌بست شغلی گیر افتاده‌ایم. ما اسیر و زندانی اظهارنظرهای دیگران و ترس‌های آنان می‌شویم و خودمان را براساس نظر بقیه قضاوت می‌کنیم. به‌جای اینکه ذهنمان ما را به واقعیت متصل کنیم، از واقعیت دور و غرق در چرخه‌ای از افکار بی‌خاصیت و به‌دردنخور می‌شویم. بشری که میلیون‌ها سال برای بقای خودش متکی به قوه‌ی تمرکز و توجه عمیق بود، اکنون به اندازه‌ی حیوانی حواس‌پرت و سردرگم (که نگاهی فوری و گذرا دارد) و قادر نیست عمیق فکر کند، افول می‌کند.

نهایت حماقت است اگر خوش‌خیال باشیم و تصور کنیم که ما در طول زندگی کوتاه و دهه‌های محدود آگاهی‌مان، می‌توانیم به کمک فناوری یا افکار آرزومندانه، این سیستم تکامل‌یافته در طی میلیون‌ها سال را یک شبه بازنویسی کنیم و ماهیت و پیکربندی مغز را

¹ Homo magister

تغییر دهیم. کسانی که برخلاف این مسیر و برخلاف رگه‌ی چیرگی پیش می‌روند، ممکن است برای مدتی متوجه چیزی نشوند، اما زمان به‌زودی و با بی‌رحمی عواقب ضعف و ناشکیبایی آن‌ها را عیان خواهد کرد.

آن‌چه مایه رستگاری و سعادت ماست این است که بدانیم ما اکنون صاحب ابزاری هستیم که به‌طرز قابل توجهی شکل‌پذیر^۱ است. پیشینیان ما که عمدتاً مشغول شکار یا جمع‌آوری غذا بودند، در طول زمان، موفق شدند با به‌وجود آوردن فرهنگی که در آن یادگیری، تغییر کردن و منطبق شدن با محیط وجود داشت، مغز را به حالت امروزی‌اش برسانند، آن‌ها خودشان را زندانی روند کُند و آرام فرگشت ندیدند. اکنون ما هم به‌عنوان افرادی که در عصر مدرن زندگی می‌کنیم، از همان قدرت مغز برخورداریم و مغزمان همان قدر شکل‌پذیر است. ما هر زمان اراده کنیم می‌توانیم به این رگه‌ی چیرگی متصل شویم و از وجود و قدرت نهفته در آن بهره‌مند شویم. در این صورت است که گذر زمان به نفع ما وارد عمل می‌شود (مثلاً می‌توانیم در گذر زمان عادت ناکارآمدمان را کنار بگذاریم) و از حالت انفعال خارج می‌شویم و به سطوح بالاتر ظرفیت ذهن دسترسی پیدا می‌کنیم.

این وضعیت را نوعی بازگشت به گذشته‌ی عمیق و ریشه‌دار خودتان به‌عنوان یک انسان ببینید که از این طریق توانسته‌اید به قدرت و چیرگی اجداد شکارچی-خوراک‌جو متصل شوید و همان وضعیت ذهنی را در عصر حاضر تجربه کنید. اگرچه محیطی که اکنون ما در آن زندگی می‌کنیم کاملاً متفاوت است اما، مغز از نظر کارکرد همان است و این قدرت یادگیری، انطباق و مسلط شدن بر زمان، دائمی و همیشگی است.

کلیدهای دستیابی به چیرگی

آدمی باید یاد بگیرد آن پرتوی اندک و ناچیزی را که از درون، بر پهنه‌ی ذهنش می‌تابد جدی بگیرد؛ حتی جدی‌تر از نور موجود در شاهکارهای شاعران و خردمندان و فرزانگان. حال آن‌که او، بی‌توجه به افکار و درونیاتش، با سربه‌هوایی این پرتو را نادیده و ساده می‌انگارد و از آن رد می‌شود، چون این پرتو مال خودش است. هان! که در هر شاهکاری از نوابغ، جنبه‌ای سرکوب‌شده و نادیده‌گرفته‌شده از خود ما موجود است؛ همان افکاری که پردازش کرده‌ایم. آن‌ها، با شکوهی که اکنون فراموشش کرده‌ایم، در آثار نوابغ و چیرگان به سمت ما بازمی‌گردند. - رالف والدو امرسون^۲

¹ Plastic

² Ralph Waldo Emerson

اگر همه ما با مغزهای مشابه و یکسانی به دنیا آمده‌ایم که کم‌وبیش پیکربندی یکسان و قابلیت مشابهی برای دستیابی به چیرگی دارند، پس چطور است که در طول تاریخ تنها تعداد بسیار کمی از افراد به این قدرت پی‌برده‌اند و به آن دست یافته‌اند؟ بدون تردید، اگر بخواهیم واقع‌بین باشیم، این جدی‌ترین پرسشی است که باید به آن پاسخ دهیم.

مردم عادی معمولاً دلیل برتری اشخاص برجسته‌ای مثل موتزارت یا لئوناردو داوینچی را نبوغ یا استعداد ذاتی آن‌ها می‌دانند. خب، حقیقتاً هم چطور می‌شود این حجم از دستاوردها و کارهای استثنایی این افراد را به چیزی غیر از موهبت‌هایی که با آن متولد شده‌اند، نسبت داد؟ اما اگر این توضیح معقولی است، پس چرا از بین هزاران هزار کودک بااستعداد و باقابلیت‌های بسیار شگرف که هرکدامشان در زمینه‌ای مهارتی چشمگیر دارند، فقط تعداد معدودی از آنان حقیقتاً برای خودشان کسی می‌شوند؟ در حالی که در مقایسه با اینان، افراد بسیار بیشتری وجود دارند که در دوران کودکی‌شان نشانی از نبوغ یا استعدادی خاص در آن‌ها نبوده اما به دستاوردهای بیشتری رسیده‌اند. نه، استعداد ذاتی یا ضریب هوشی چندان نمی‌تواند توضیح خوبی برای دستاوردهای آینده‌ی فرد ارائه کند.

بگذارید یک نمونه کلاسیک و قدیمی را بررسی کنیم: سِر فرانسیس گالتون^۱ و پسرخاله‌ی بزرگ‌ترش چارلز داروین را در نظر بگیرید. هرکس، هرچور حساب می‌کرد گالتون نه یک آدم باهوش، بلکه یک فوق‌باهوش محسوب می‌شد که ضریب هوشی بی‌نظیری داشت؛ قطعاً بالاتر از داروین (این‌ها براساس تخمین‌هایی است که طی سال‌ها بعد، و پس از ابداع این سیستم ارزیابی، توسط متخصصان انجام شده است). گالتون پسر تیزهوشی بود و از این رو در مشاغل علمی مختلفی وارد شد، اما درنهایت نتوانست در هیچ‌کدام از آن‌ها به تخصص و تبحر کامل برسد. در میان اطرافیان مشهور بود که او کم‌طاقت و بی‌قرار است، چیزی که در مورد خیلی از بچه‌های تیزهوش صادق است.

اما برعکس او، داروین کسی است که امروزه او را به‌عنوان یکی از برترین دانشمندان تمام دوران می‌شناسیم و از معدود افرادی است که دید و نگرش آدمیان را نسبت به دنیا دگرگون کرد. داروین درباره‌ی گذشته‌ی خودش این‌طور می‌گوید: «من پسری کاملاً معمولی بودم. هوش و ذکاوت چشمگیری نداشتم، حتی پایین‌تر از استانداردهای رایج بودم. گیرایی فوق‌العاده‌ی نداشتم و از این جهت هم استثنایی نبودم. توان من برای حفظ تمرکز روی

¹ Sir Francis Galton

کارهای تماماً فکری و انتزاعی، برای مدتی طولانی، بسیار پایین بود.» اما به نظر می‌رسد داروین چیزی داشته که گالتون از داشتن آن محروم بوده است.

از بسیاری جهات، ما با بررسی سال‌های اولیه زندگی داروین می‌توانیم به پاسخی قانع‌کننده برای این معما برسیم. داروین از دوران کودکی‌اش علاقه‌ی برجسته و وافر به جمع‌آوری گونه‌های زیستی داشت. پدر او پزشک بود و علاقه داشت داروین هم پای در راه او بگذارد و پزشکی بخواند، از این رو پسرش را در دانشگاه ادینبرا^۱ ثبت نام کرد. اما داروین جذب این رشته نشد و عملکردش به‌عنوان دانشجو تعریف چندانی نداشت. پدرش، که حالا دیگر از او سرخورده شده بود و تردید داشت پسرش در آینده بتواند تحفه‌ی چشمگیری از آب دریایی، برای او شغلی در کلیسا جور کرد. داروین در حال تدارک ورود به این شغل بود که نامه‌ای از استاد سابقش دریافت کرد. در این نامه نوشته شده بود که کشتی HMS Beagle به‌زودی در حال ترک بندر برای شروع سفری اکتشافی به دور دنیا است، نیاز است در این سفر یک زیست‌شناس همراه با سایر خدمه کشتی عازم شود تا گونه‌های زیستی جدید را از سراسر دنیا جمع‌آوری کند و آن‌ها را برای پژوهش به انگلستان بیاورد. داروین با وجود مخالفت پدرش، این شغل را پذیرفت. او میلی عجیب به این سفر درون خودش احساس می‌کرد.

ناگهان اشتیاق و تمایل او برای جمع‌آوری گونه‌ها، به بهترین و کامل‌ترین شکل برآورده شد. او توانست در آمریکای جنوبی خارق‌العاده‌ترین گونه‌های ممکن را جمع‌آوری کند و در کنار آن به فسیل‌ها و استخوان‌های حیوانات منقرض شده هم دسترسی داشت. او موفق شد سرگرمی همیشگی‌اش که جست‌وجوی تنوع زیستی در طبیعت بود را با چیزی بزرگ‌تر پیوند بزند: اینکه این گونه‌ها چگونه خلق شده‌اند و منشأ آن‌ها کجاست؟ و این برای او تبدیل به پرسشی عمیق و اساسی شده بود. داروین تمام توان و انرژی‌اش را صرف این مسئله کرد و طی چند سال جمع‌آوری تعداد زیادی از گونه‌های مختلف، به‌تدریج نظریه‌ای در ذهنش شروع به شکل گرفتن کرد. او پس از پنج سال سفر دریایی به انگلستان بازگشت و متعهدانه خودش را وقف همین یک مأموریت شخصی کرد که برای خودش این چنین تعریف کرده بود: شرح و بسط نظریه فرگشت. در هر مرحله از این فرایند داروین به ناچار با حجم زیادی از کارهای مشقت‌بار و خسته‌کننده مواجه بود که ضرورتاً باید انجامشان می‌داد؛ مثلاً برای تثبیت جایگاه خودش در مقام یک زیست‌شناس آکادمیک و دریافت استوارنامه‌ی مربوطه، باید هشت سال روی گونه‌ای از جانوران به نام کشتی‌چسب‌ها^۲

^۱ Edinburgh

^۲ Barnacles: گونه‌ای از جانداران بندپا، شبیه به خرچنگ‌های دریایی-م.

مطالعه می‌کرد. علاوه بر این‌ها، داروین برای شرح و بسط دقیق نظریه‌اش و به‌منظور محافظت از آن در برابر پیش‌داوری‌ها و تعصبات رایج انگلستان عصر ویکتوریا، لازم بود به مهارت‌های اجتماعی و تدابیر سیاستمداران‌ای نیز مجهز شود. تنها عاملی که باعث می‌شد داروین بتواند این مسیر دشوار و طولانی را ادامه دهد و در آن ثابت‌قدم بماند، عشق و علاقه‌ی وافرش به این رشته و زمینه بود.

جزئیات اصلی این قصه، در داستان زندگی تمام استادان بزرگ در هر رشته و زمینه‌ای تکرار شده است: ابتدا یک میل و کشش عمیق در فرد وجود دارد، سپس فرصتی جلوی راه او قرار می‌گیرد و می‌آموزد چگونه این علاقه را در دنیای واقعی به کار بگیرد، سپس فرد وارد دوره‌ای از آموزش و کسب مهارت می‌شود و از این طریق با انگیزه و تمرکز بیشتری روی زمینه‌ی مورد نظر کار می‌کند، فرد به تلاش‌های مستمر خودش ادامه می‌دهد و حالا توانایی این را دارد که با تلاش متمرکزتر، در این پیشروی شتاب بیشتری بگیرد و جهش سریع‌تری داشته باشد. همه‌ی این‌ها از همان میل و علاقه‌ی جدی فرد برای آموختن و یادگرفتن نشئت می‌گیرد؛ همه‌ی این‌ها ناشی از اتصال درونی و عمیقی است که این افراد با رشته و زمینه‌شان احساس می‌کردند. هسته‌ی مرکزی نیاز ما برای یادگیری بیشتر و گرایش ما به یک زمینه یا رشته خاص، جنبه‌ای ژنتیکی دارد - از استعداد یا نوع حرف نمی‌زنم، چون این‌ها ویژگی‌هایی هستند که در طول مسیر توسعه می‌یابند - بلکه دارم از میل، رغبت و گرایش^۱ عمیق و قدرتمند نسبت به رشته یا زمینه‌ای خاص صحبت می‌کنم.

این میل، رغبت و گرایش معمولاً منعکس‌کننده‌ی خود منحصربه‌فرد^۲ ماست. این خود منحصربه‌فرد یک مفهوم وهم‌آلود و شاعرانه یا فلسفی نیست - یک واقعیت علمی است که هرکدام از ما، از نظر ژنتیکی کاملاً منحصربه‌فردیم. ترکیب ژنتیکی ما قبلاً در هیچ شخص یا مخلوق دیگری نبوده و در آینده هم تکرار نخواهد شد. ما چگونه پی به این منحصربه‌فرد بودن می‌بریم و از چه طریقی متوجه آن می‌شویم؟ از طریق ترجیحاتمان، زمانی که احساس می‌کنیم چیزی در ماست که باعث می‌شود به سمت فعالیت‌ی به‌خصوص یا زمینه‌ی مطالعاتی خاصی کشیده شویم. این تمایل و کشش می‌تواند در هر رشته یا زمینه‌ای تجلی

^۱ رابرت گرین این‌جا فقط از کلمه‌ی inclination استفاده کرده است اما چون این کلمه به‌تنهایی گستره‌ی معنایی وسیع‌تری را شامل می‌شود، من حدس زده‌ام که این وسعت معنایی با کنار هم قرار گرفتن سه کلمه‌ی «میل، رغبت و گرایش» بهتر به ما فارسی‌زبانان منتقل می‌شود، تا صرفاً با یک کلمه - م.

^۲ Uniqueness

یابد: از ریاضیات و موسیقی گرفته تا انواع ورزش‌ها و بازی‌ها، کارهایی که در آن حل مسئله وجود دارد، ساختن و تعمیر کردن وسایل یا بازی کردن با کلمات.

اشخاص برجسته و کسانی که بعدها تبدیل به استادانی بزرگ و چیره می‌شوند، واضح‌تر از هر کس دیگری این گرایش و حس تعلق را در وجودشان درک می‌کنند. آن‌ها این گرایش را ندایی از درون^۱ می‌بینند، گویی چیزی از اعماق وجودشان آن‌ها را فرامی‌خواند. این احساس مدام در رؤیایها و افکارشان رژه می‌رود. از این رو گاهی به شکل تصادفی گاهی هم از طریق سخت‌کوشی وارد شغل یا حرفه‌ای می‌شوند که بتوانند این گرایش درونی را زندگی کنند و از این طریق آن را به ظهور برسانند. این حس اتصال عمیق و تعلق خاطر به رشته‌ی مورد علاقه‌شان باعث می‌شود تا بتوانند رنج‌های مسیر را تاب بیاورند؛ رنج‌هایی مثل: تردید نسبت به خود، ساعت‌های مداوم و گاه کسل‌کننده تمرین و مطالعه، موانع اجتناب‌ناپذیر در طول مسیر، نیش و کنایه‌های تمام‌نشدنی کوتاه‌فکران و حسودان و مواردی شبیه به این‌ها؛ اما فرق این افراد با بقیه در این است که این‌ها توانسته‌اند نوعی تاب‌آوری و استقامت در خودشان پرورش دهند که دیگران فاقد آن هستند.

در فرهنگ ما این‌طور جا افتاده است که مهارت‌های منطقی و ذهنی مثل تفکر و استدلال ارتباط مستقیمی با موفقیت و دستاورد یک شخص دارند. درحالی‌که در بسیاری از موارد، این عوامل هیجانی و عاطفی‌اند که بزرگان یک رشته را از بقیه کسانی که صرفاً در آن زمینه مشغول به کار هستند، جدا می‌کند. این یعنی عواملی مثل میزان تمایل و آرزومندی ما، شکیبایی، استمرار در طول مسیر و اطمینان داشتن به خود- در مقایسه با هوش زیاد- نقش و تأثیر بسیار بزرگ‌تری در موفقیت ما دارند. از طریق احساس انگیزه و انرژی درونی است که می‌توانیم تقریباً بر هر مانعی غلبه کنیم. در عوض اگر احساس کسل بودن یا کم‌طاقتی کنیم، دیگر ذهنمان تمایلی به ادامه مسیر نخواهد داشت و اقدام و فعالیت مؤثر را کنار می‌گذاریم.

در گذشته فقط افرادی که در خانواده‌های اشرافی متولد شده بودند می‌توانستند به دلخواه خودشان شغلی را انتخاب کنند و در آن به چیرگی برسند (مگر اینکه واقعاً کسی توان و انرژی فوق‌بشری داشت). یک پسر چاره‌ای نداشت جز اینکه یا به ارتش برود و بجنگد یا به دولت خدمت کند و این را طبقه‌ی اجتماعی او مشخص می‌کرد. اگر اتفاقی از کارش خوشش می‌آمد یا در آن استعدادی داشت، که چه بهتر؛ اگر نه انتخاب دیگری

¹ Inner calling

نداشت. از این رو در آن دوران، میلیون‌ها نفر از مردم، با معیارهایی ناعادلانه و صرفاً به این خاطر که از طبقه‌ی اجتماعی خوبی نبودند، یا به خاطر جنسیت یا فرهنگ و قومیتشان، از دنبال کردن ندای درونی‌شان محروم ماندند و ابداً چنین فرصتی نداشتند. حتی اگر کسی هوایی می‌شد و می‌خواست دنبال علاقه و گرایشش برود، نمی‌توانست به منابع و اطلاعاتی که برای پیشرفت در رشته یا شغل مورد نظرش نیاز داشت دسترسی داشته باشد؛ چون این منابع عموماً توسط اشرافیان و نخبگان سیاسی کنترل می‌شد و عموم مردم به این منابع دسترسی نداشتند. به همین دلیل است که در آن دوران، به‌نسبت، فقط تعداد کمی استاد بزرگ ظهور کردند و تا این اندازه در معرض دید قرار می‌گرفتند.

این موانع اجتماعی و سیاسی، اکنون تا حد زیادی از بین رفته‌اند. امروز ما چنان دسترسی وسیعی به اطلاعات و منابع مد نظرمان داریم که اساتید گذشته حتی در رؤیاهایشان هم تصورش را نمی‌کردند. اکنون، بیش از هر زمان دیگری این امکان و آزادی را داریم که آن مسیری را انتخاب کنیم که دوست می‌داریم و کوشش و گرایشی در خودمان نسبت به آن احساس می‌کنیم. حالا زمان آن است که از واژه «نخبه» وهم‌زدایی^۱ کنیم و دیواری را که دور آن کشیده شده است، درهم‌بشکنیم. چون اکنون همه‌ی ما، بیش از آنچه فکر می‌کنیم، به این سطح از ظرفیت ذهنی نزدیک هستیم.

اما هنوز یک نکته مهم وجود دارد، اگرچه ممکن است تصور کنیم که الان در عصر و دوره‌ای هستیم که احتمالات و فرصت‌های بسیار زیادی برای نیل به عالی‌ترین فرم قدرت یعنی چیرگی برای ما فراهم است و از این رو روزبه‌روز تعداد بیشتری از آدم‌ها می‌توانند دنبال علاقه‌مندی و گرایش‌هایشان بروند؛ اما هنوز یک مانع بزرگ و بسیار خطرناک روبه‌روی ما ایستاده است. مانعی فکری-فرهنگی که به عصر و دوره‌ای که در آن زندگی می‌کنیم وابسته است و آن مانع چیزی نیست جز اینکه خود مفهوم چیرگی تداعی‌کننده چیزی ناخوشایند و ازمُداftاده شده است. چیره بودن روی یک مهارت یا زمینه عموماً چیزی نیست که خیلی‌ها خواهان رسیدن به آن باشند و برایش به آب‌و‌آتش بزنند، این نمایانگر نوعی تغییر ارزش و تغییر نگرش مردم است که البته موضوعی نسبتاً تازه است و مختص دورانی است که ما در آن زندگی می‌کنیم.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که هر روز بیشتر از قبل، خارج از کنترل و تسلط ما به نظر می‌رسد. مثلاً معیشت و نان سفره ما به‌راحتی و با کوچک‌ترین تصمیمی در اتاق فکرهای

¹ Demystify

جهانی ممکن است کم یا زیاد شود. مشکلات کلانی که ما با آنها مواجهیم - مثل مشکلات اقتصادی، زیست‌محیطی و... - مشکلاتی نیستند که صرفاً با اتکا به تصمیم و اقدام خودمان به تنهایی بتوانیم آنها را حل کنیم. سیاستمداران هم برای راحتی و رفاه ما کاری نمی‌کنند؛ در چنین شرایطی واکنش طبیعی مردم - که از برآورده شدن خواسته‌ها و حل مشکلاتشان ناامید شده‌اند - روی آوردن به انفعال و رخوت است. چرا؟ چون اگر آن‌قدرها به آب‌و‌آتش نزنیم و بیش‌از‌حد برای زندگی‌مان تلاش نکنیم، اگر دامنه اقدام‌هایمان را محدود کنیم و سر در لاک خودمان داشته باشیم، توهم مسلط بودن بر اوضاع به ما دست می‌دهد. هرچقدر کمتر تلاش کنیم، احتمال شکست خوردنمان کمتر می‌شود؛ اگر اصلاً تلاش نکنیم، شکستی هم در کار نخواهد بود. اگر طوری خودمان را فریب دهیم که باورمان شود در قبال سرنوشت خودمان و در قبال نتایجی که به دست می‌آوریم، هیچ نقش و مسئولیتی نداریم، آن‌گاه هضم ناتوانی‌مان آسان‌تر می‌شود و راحت‌تر می‌توانیم با آن کنار بیاییم. از این رو بعضی روایت‌ها برایمان جذابیت بیشتری پیدا می‌کنند: ژنتیک تعیین‌کننده‌ی اصلی رفتارهای ماست؛ ما فقط محصول شرایط و دوره‌ای که در آن زندگی می‌کنیم هستیم؛ فردیت و تمایز یافتگی اشخاص صرفاً یک افسانه است^۱، می‌شود رفتار انسان را صرفاً به رویه‌های جمعی و آماری تقلیل داد^۲.

خیلی‌ها در این تغییر ارزش، پا را از این هم فراتر می‌گذارند و روکشی مخملی و جذاب روی انفعال خودشان می‌کشند و آن را به چشم یک ویژگی مثبت می‌بینند؛ آن‌ها هنرمند خود-تخریبگری را که ناگهان اختیار از دست می‌دهد با شیفتگی و شیدایی می‌ستایند. نظم شخصی و سخت‌کوشی برای اینان مفاهیمی کهنه و لچ‌در‌آور تلقی می‌شوند، وقتی به اثری هنری نگاه می‌کنند فقط به احساس پشت آن اثر توجه دارند، اما هرگونه صحبتی از نحوه ساخت و کار و زحمتی که برای آن اثر کشیده شده، اعصاب آن‌ها را به هم می‌ریزد. آن‌ها عاشق چیزهای ساده، سطحی، ارزان و در دسترس می‌شوند. حتی فکر اینکه بخواهند برای به دست آوردن چیزی که دوست دارند، اندک تلاشی بکنند آزارشان می‌دهد؛ چون آن‌قدر ابزارها و وسایل متنوع کارها را به‌جای آن‌ها انجام داده که دیگر نیازی به اینکه خودشان کاری بکنند نمی‌بینند. به‌مرور این ذهنیت برای آن‌ها ایجاد شده که آن‌ها لایق این

^۱ فردی که باور مرکزی‌اش این باشد، دنبال کردن علاقه‌مندی و ساختن مسیر شخصی خودش در زندگی برایش بی‌معناست - م.

^۲ فردی که باور مرکزی‌اش این باشد معتقد است رفتار انسان‌ها صرفاً به دلیل دنباله‌روی از مُد روز و برای شبیه بودن به بقیه است؛ لذا این شخص جایی برای اراده‌ی آزاد و خواست شخصی در تصمیم‌گیری‌هایش قائل نیست - م.

زندگی هستند و هرچه می‌خواهند باید بدون زحمت به سراغشان بیاید، آن‌ها حقی ازی و ابدی برای بهره‌مندی خویش از هرآن‌چه می‌خواهند و مصرف کردن هرچه در دسترسشان است، قائل‌اند. باور آن‌ها این است: «چرا وقتی هرچه بخواهیم در کسری از ثانیه و با صرف کم‌ترین تلاش در اختیارمان قرار می‌گیرد، باید به خودمان زحمت بدهیم و سال‌ها کار کنیم تا به چیرگی و قدرت برسیم؟ فناوری همه چیز را حل کرده است.» افراد با این طرز فکر حتی برای توجیه وضعیت خود دست به دامن پندها و ضرب‌المثل‌ها نیز می‌شوند و می‌گویند: «قدرت منشأ فساد است. این‌ها زمین بازی ما نیست، بلکه مخصوص عزیزدانه‌ها و نورچشمی‌هاست^۱. قدرت ذاتاً بد است، بهتر است کلاً آلوده این سیستم نشویم.» یا حداقل کاری می‌کنند که این‌طور به نظر برسد.

اگر مراقب نباشید، چنین طرز فکری در کمین شما نیز است و به‌تدریج با اغواگری راهش را به سمت ذهنتان باز می‌کند. در این صورت اندک‌اندک و به‌طور ناخودآگاه توقعاتتان را پایین می‌آورید و افق ذهنی‌تان محدود می‌شود، دیگر از خودتان انتظاری مبنی بر اینکه چیزی ارزشمند در زندگی به‌دست‌بیایید، نخواهید داشت. این باعث می‌شود تلاش‌هایتان کمتر شود و نظم شخصی و تعهدتان به پایین‌تر از حد بهره‌وری برسد. حالا به راه اکثریت تن داده‌اید و دنباله‌رو دیگران شده‌اید، پس بیشتر به حرف بقیه گوش خواهید داد و ندای درونتان را پس می‌رانید. شغلی را انتخاب می‌کنید که امن و مطمئن باشد و توصیه‌ی پدرومادر دوستان را برای انتخاب شغل لحاظ می‌کنید، یا اینکه معیارتان حقوق و درآمد آن شغل می‌شود. اگر ارتباط شما با ندای درونتان قطع شود، ممکن است به موفقیت‌ها و دستاوردهایی برسید، اما رفته‌رفته آن میل درونی خفته سربرمی‌آورد و باید با آن مواجه شوید، این وضعیت شما را تحت فشار می‌گذارد. کم‌کم از روی عادت و مثل یک ربات کارتان را انجام خواهید داد. فقط به امید لذت‌های کم‌ارزش و آبی زندگی خواهید کرد. با این شیوه، انفعال شما مدام بیشتر می‌شود و هرگز از فاز اول عبور نمی‌کنید. کلافه و افسرده می‌شوید، اما متوجه نمی‌شوید که منشأ این احساس، بیگانگی شما با خودِ خلاق بالقوه‌تان است.

قبل از اینکه خیلی دیر شود، باید به امیال و گرایش‌های درونی‌تان بازگردید و از فرصت‌های بیشماری که به‌واسطه‌ی به‌دنیا آمدن در عصر حاضر در اختیار شماست حداکثر استفاده را بکنید. وقتی اهمیت کشش درونی و همچنین اهمیت اتصال عاطفی با کارتان را درک کنید که کلیدهای ورود به چیرگی هستند، در این صورت می‌توانید از انفعالی که در این

^۱ Patriarchal elites

روزگار گریبانگیر آدم‌ها شده است به نحو احسن بهره ببرید و از آن به‌عنوان ابزاری برای انگیزش استفاده کنید، این کار به دو شیوه‌ی مهم امکان‌پذیر است:

مورد اول اینکه، تلاش‌هایتان را برای چیرگی بسیار ضروری و مثبت بدانید. دنیا لبریز از مشکلات ریز و درشتی است که مسبب بسیاری از آن‌ها خود ما هستیم. رفع این مشکلات نیازمند سخت‌کوشی و خلاقیت زیادی است. اینکه برای حل این مشکلات دست به دامن ژنتیک، فناوری یا جادو و خرافات شویم یا صرف تلاش برای اینکه آدم خوبی باشیم و طبیعی رفتار کنیم هم نجات‌بخش ما نمی‌شود. به‌علاوه، اینکه صرفاً به این مسائل اشاره کنیم هم دردی را دوا نمی‌کند و در کنار این لازم است نهادهای جدیدی تأسیس کنیم یا نظم تازه‌ای تعریف کنیم که متناسب با شرایط فعلی ماست. برای این منظور باید دنیای خودمان را بسازیم و به آن شکل دهیم، در غیر این صورت بی‌عملی ما را به زوال و نابودی می‌کشاند. ما باید دوباره به ایده‌ی چیرگی برگردیم، چون چیرگی همان مفهومی است که میلیون‌ها سال قبل به ما، به عنوان انسان، هویت و انسجام داد. وقتی از چیرگی صحبت می‌کنیم منظور ما نوعی سلطه داشتن بر طبیعت یا بر سایر انسان‌ها نیست، بلکه منظور از آن تعیین سرنوشت به دستان خودمان است. این انفعال طعنه‌آمیز روزگار ما رویکردی آرمانی و جذاب نیست، بلکه اندوه‌بار و ویران‌کننده است. با قدم گذاشتن در راه چیرگی با مثالی زنده و روشن به دیگران نشان می‌دهید که به‌عنوان یک استاد چیره در دنیای مدرن چه چیزهایی می‌شود به‌دست‌آورد. با قدم گذاشتن در این راه به مهم‌ترین دلیل تمام هستی که همان بقا و نیکبختی نسل بشر است، خدمتی بزرگ و ویژه می‌کنید، آن هم در دوران ایستایی و بی‌عملی آدم‌ها.

اما مورد دوم، باید به این نتیجه برسید که آدم‌ها به همان اندازه‌ای از توان ذهنی و کیفیت مغز بهره می‌برند که شایستگی آن را دارند و این شایستگی از طریق اعمال آنان در زندگی تعیین می‌شود. باوجود اینکه مردم علاقه زیادی دارند که رفتار را امری ژنتیکی تلقی کنند، اما اکنون یافته‌های جدید علم عصب‌شناسی به‌طور کل این باور قدیمی را که مغز ما ذاتاً برپایه ژنتیک است، رد می‌کند. دانشمندان در حال اثبات این هستند که مغز تا میزان مشخصی، کاملاً شکل‌پذیر و قابل تغییر است (یعنی اثبات این موضوع که چطور طرز فکر ما تعیین‌کننده‌ی چشم‌انداز ذهنی ماست و آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد). آن‌ها در حال بررسی ارتباط بین نیروی اراده با فیزیولوژی هستند، اینکه ذهن تا چه اندازه می‌تواند روی سلامتی و کارکرد درست بدن تأثیر بگذارد. ممکن است روزبه‌روز یافته‌های بیشتری درباره عمق تأثیرگذاری ما روی زندگی خودمان به‌دست بیاید؛ و بیشتر از قبل متوجه شویم که از

طریق ذهن و عملکردهای مربوط به آن، در حال خلق الگوهای مشخصی برای زندگی‌مان هستیم. اینکه در حقیقت این خود مائیم که مسئول بخش زیادی از آنچه در زندگی برایمان رخ می‌دهد، هستیم.

آدم‌های بی‌عمل و ایستا، چشم‌انداز ذهنی ناکارآمد و غیرمؤثری دارند. از طرفی به دلیل تجربیات عملی اندکی که دارند (چون اهل اقدام نیستند)، تمام اتصالات مغزشان، به دلیل اینکه به‌کارگرفته نمی‌شوند، کم‌کم از بین می‌روند. اما شما باید بر گرایش این دوران به ایستایی و بی‌عملی، غلبه کنید و روشی برخلاف آن در پیش بگیرید. از این رو باید دست بجنبانید و کنترل زندگی و شرایطی که برایتان پیش می‌آید را تا حد ممکن در اختیار بگیرید، و ذهن خویش را آن‌گونه بسازید که خودتان دوست دارید- طبیعتاً نه از طریق داروها و مواد، بلکه به‌واسطه‌ی اقدام و عملگرایی. وقتی این نوع از قابلیت و توانمندی ذهن را آزاد کنید آن‌گاه تبدیل به فردی پیشرو در جابه‌جایی مرزها و محدودیت‌های اراده‌ی آزاد بشر می‌شوید.

گذر از یک سطح ظرفیت و توانمندی ذهنی به سطوح بعدی، از بسیاری جهات شبیه به نوعی آیین گذار^۱ یا تحولی عمیق^۲ است. هر چقدر جلوتر می‌روید، ایده‌ها و طرز فکرهای قدیمی‌تان محو می‌شوند؛ در طول این پیشروی، قدرت‌های جدیدی در شما ظهور می‌کنند و به سطوح بالاتری برای مشاهده‌ی دنیا مشرف می‌شوید و دید وسیع‌تری پیدا می‌کنید. چیرگی یک ابزار گران‌بهاست که شما را در این فرایند تحول‌بخش هدایت می‌کند. این کتاب به این منظور طراحی شده است که شما را از پایین‌ترین سطح این فرایند به بالاترین سطح آن راهبری کند. نخست کمک می‌کند وارد اولین مرحله شوید و مأموریت زندگی^۳ یا رسالت فردی‌تان^۴ را کشف کنید و همچنین چگونه نقشه‌ی راهی برای تحقق و به ثمر نشاندن این مأموریت ترسیم کنید. سپس توصیه‌هایی خواهید دید مبنی بر اینکه چطور از شاگردی کردن‌هایتان و از آموزش‌هایی که می‌بینید بیشترین بهره‌برداری را داشته باشید. ضمناً راهبردهای متنوعی هم برای یادگیری و مشاهده‌گری اثربخش ارائه می‌شود که در این مرحله بسیار کمکتان می‌کند؛ درباره‌ی این صحبت می‌کنیم که چطور مناسب‌ترین راهبران را پیدا کنید؛ چطور در محیط کسب‌وکار از کدها و قوانین نانوشته‌ی بازی‌های قدرت رمزگشایی کنید و بر آن‌ها مسلط شوید؛ یاد می‌گیرید چطور هوش اجتماعی‌تان را افزایش

¹ Ritual

² Transformation

³ Life's task

⁴ Vocation

دهید، و در نهایت، یاد می‌گیرید چه زمانی وقت آن رسیده که دوره‌ی شاگردی را تمام کنید و امپراتوری خودتان را بنا کنید و وارد مرحله‌ی عملگرایی خلاقانه شوید.

در این کتاب یاد می‌گیرید چگونه فرایند یادگیری و دانش‌اندوزی‌تان را در سطحی بالاتر ادامه دهید، راهبردهایی مؤثر درباره‌ی روش‌های خلاقانه‌ی حل مسئله یاد خواهید گرفت، و متوجه می‌شوید چگونه باید ذهنتان را انعطاف‌پذیر و جاری نگه دارید. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه به لایه‌های ناخودآگاه و نخستین ذهن دسترسی یابید و با آن ارتباط برقرار کنید. خواهید دید که چگونه تیرهای زهرآگین حسادتِ دیگران را- که خواه‌ناخواه با آن مواجه می‌شوید- تاب بیاورید و آن را مدیریت کنید. درباره‌ی قدرت‌هایی که در طول فرایند چیرگی به شما اضافه می‌شود به‌طور کامل صحبت خواهد شد، قدرت‌هایی که راهنمای شما برای پیشرفت در مسیر رشته‌ای خواهند بود که نسبت به آن حسی عمیق و درونی دارید. در نهایت درباره‌ی یک فلسفه، یک شیوه‌ی تفکر صحبت می‌کنیم که دنبال کردن این مسیر و استمرار داشتن در آن را برای شما آسان‌تر خواهد کرد.

ایده‌های مطرح‌شده در این کتاب بر پایه تحقیقات گسترده‌ای در حوزه‌های عصب‌شناسی، علوم شناختی، پژوهش‌هایی درباره‌ی خلاقیت و همچنین براساس بخش‌هایی از زندگی‌نامه‌های بزرگ‌ترین اساتید و چیره‌دستان تاریخ است. از جمله می‌شود به این اشخاص اشاره کرد: لئوناردو داوینچی، هاگوئین^۱ (استاد ذن)، بنجامین فرانکلین، ولفگانگ آمادئوس موتزارت^۲، یوهان ولفگانگ فون گوته، جان کیتس^۳ شاعر، مایکل فارادی دانشمند، چارلز داروین، توماس ادیسون، آلبرت اینشتین، هنری فورد، مارسل پروست^۴ نویسنده، مارتا گراهام هنرمند، باکمینستر فولر^۵ مخترع، جان کولترین^۶ هنرمند موسیقی جَز، و گلن گولد^۷ پیانیست.

به‌علاوه برای اینکه روشن کنیم این سطح از قدرت و توانمندی، چگونه در دنیای مدرن قابل پیاده‌سازی و به‌کارگیری است، مصاحبه‌های مفصلی با ۹ نفر از اساتید بزرگ و

¹ Hakuin

² Wolfgang Amadeus Mozart

³ John Keats

⁴ Marcel Proust

⁵ Buckminster Fuller

⁶ John Coltrane

⁷ Glenn Gould

چیره‌دست معاصر انجام شده است. اشخاصی چون: وی.اس. راماشاندران^۱ دانشمند عصب‌شناس؛ دنیل اِورت^۲ مردم‌شناس و زبان‌شناس؛ پل گراهام^۳ مهندس کامپیوتر، نویسنده و مغزمتفکر استارت‌آپی^۴؛ ساتیاگو کالاتراوا^۵ مهندس معمار؛ فردی روچ^۶ بوکسور سابق و مربی بوکس؛ یوکی ماتسواکا^۷ مهندس رباتیک و طراح فناوری سبز^۸؛ ترسیتا فرناندز^۹ هنرمند هنرهای تجسمی؛ تمپل گزندین^{۱۰} استاد علوم دامی و طراح صنعتی و سزار رودریگز^{۱۱} خلبان جنگنده‌ی نیروی هوایی ارتش ایالات متحده.

داستان زندگی این چهره‌های برجسته و سرشناس که در همین عصر و روزگار زندگی می‌کنند، نشان می‌دهد که این باور که چیرگی ایده‌ای است مربوط به دوران قدیم یا صرفاً مختص نخبه‌ها و نوابغ، باوری پوچ و بی‌اساس است. این افراد هرکدام پیش‌زمینه‌هایی متفاوت دارند، از طبقات اجتماعی مختلفی آمده‌اند و باورها و اعتقادات گوناگونی دارند. به‌روشنی مشخص است که قدرتی که آن‌ها به‌دست آورده‌اند حاصل سخت‌کوشی و گذر زمان است، نه ژنتیک و امتیازات خاصی که صرفاً به آنان تعلق گرفته باشد. اتفاقاً قصه‌های هرکدام از این افراد نشان می‌دهد که چیرگی چقدر قابلیت پیاده‌سازی و به‌کارگرفته‌شدن در عصر و زمانه‌ی ما را دارد.

ساختار کتاب چیرگی ساده و روشن است. کتاب شامل شش فصل است و در طول این شش فصل، مراحل فرایند به‌ترتیب توضیح داده شده است. فصل ۱ نقطه‌ی شروع است و درباره‌ی کشف ندای درونی یا همان مأموریت زندگی‌تان صحبت می‌کند. فصل‌های ۲-۳-۴ اختصاص دارند به توضیح اجزاء مختلف فاز شاگردی (فصل ۲: مهارت‌های یادگیری، فصل ۳: پیدا کردن راهبر^{۱۲}، فصل ۴: به‌دست آوردن هوش اجتماعی). در فصل ۵

¹ V. S. Ramachandran

² Daniel Everett

³ Paul Graham

^۴ استارت‌آپ: کسب‌وکار نوپا (Startup) - م.

⁵ Santiago Calatrava

⁶ Freddie Roach

⁷ Yoky Matsuoka

⁸ Green technology designer

⁹ Teresita Fernandez

¹⁰ Temple Grandin

¹¹ Cesar Rodriguez

¹² Mentor

راجع به مرحله‌ی عملگرایی خلاق صحبت می‌کنیم و فصل ۶ به هدف نهایی ما که همان **چیرگی** است می‌پردازد. هر فصل با یک قصه شروع می‌شود. در آن قصه که مربوط به زندگی یکی از همین چهره‌های برجسته‌ی تاریخی است، مفاهیم و ایده‌های کلی آن فصل به‌تصویر کشیده می‌شود. در قسمت بعدی فصل، که نام آن **کلیدهای دست‌یابی به چیرگی** است، این موارد به شما ارائه می‌شود: تحلیلی مفصل از جزئیات آن مرحله، ایده‌هایی ملموس برای به‌کارگیری این اطلاعات در موقعیت و شرایط شما و ارائه‌ی طرز فکری که برای بهره‌برداری حداکثر از این ایده‌ها لازم دارید. در ادامه، راهبردهای مختلف استفاده‌شده توسط اساتید چیره‌دست - از گذشته و حال - به‌طور مشروح بیان می‌شود؛ هرکدام از این اساتید از روش‌های مختلفی برای پیش‌رفتن در این فرایند استفاده کرده‌اند. این راهبردها را به این منظور در کتاب گنجانده‌ام تا دید بهتری نسبت به کاربست ایده‌های هر فصل در دنیای واقعی به‌دست‌آورید و از آن‌ها برای اقدام و دنبال کردن جای پای این چیرگان الهام بگیرید، تا ببینید قدرت آن‌ها، بدون اندکی تردید، برای شما هم قابل دست‌یابی است.

قصه‌های زندگی بزرگان عصر حاضر و برخی از بزرگان تاریخی، در طول چند فصل مجزا ادامه می‌یابد و در هر فصل به مرحله‌ای خاص از زندگی آنان می‌پردازیم. لذا برای اینکه رشته‌ی ماجرا از دستتان خارج نشود، گاهی یادآوری‌های سریع و مختصری درباره اینک قصه‌ی قبلی به کجا ختم شد، خواهیم داشت.

در پایان، به این توجه کنید که نباید مراحل گذر از یک سطح توانمندی ذهنی به سطح دیگر را کاملاً خطی و مرحله‌به‌مرحله ببینید که بناست در نهایت به مقصدی ثابت و مشخص به نام چیرگی منتهی شود. تمام زندگی شما به‌نوعی عرصه‌ی یادگیری و کسب دانش و مهارت است و این فقط در یک مقطع زمانی اتفاق نمی‌افتد، هر آنچه برای شما رخ می‌دهد، اگر به‌خوبی به آن توجه کنید، درواقع دارای بار آموزشی است. خلاقیتی که در اثر یادگیری عمیق یک مهارت به‌دست‌می‌آورید باید مدام در حال نو شدن باشد، درعین‌حال باید همیشه ذهنتان را گشوده نگه دارید. حتی رسالت فردی شما هم مفهومی ثابت و ایستا نیست و شما باید یکسره و در طول زندگی‌تان، هرچند وقت یک‌بار به آن فکر کنید و باتوجه به شرایط جدیدی که پیش پای شما قرار می‌گیرد، این رسالت فردی را به‌روز کنید.

در حرکت به سمت چیرگی، عملاً دارید ذهنتان را به واقعیت و به خود زندگی نزدیک‌تر می‌کنید. هر آنچه زنده است و زندگی می‌کند در حرکت و جنبشی مداوم است. لذا آن لحظه که متوقف شوید و دست از حرکت بردارید، و به این فکر کنید که دیگر به آن سطح از رشد و پیشرفت مدنظرتان رسیده‌اید، درست در همین لحظه بخشی از ذهن شما شروع به

فرسوده شدن و اضمحلال می‌کند. خلاقیتی که با خون دل به دست آورده بودید، از دست می‌رود و دیگران متوجه این موضوع می‌شوند. این مفهومی که ما داریم درباره‌اش حرف می‌زنیم، قدرت و قابلیت از ذهن است که آتش آن باید مدام شعله‌ور نگاه داشته شود، در غیر این صورت خاموش می‌گردد و به نیستی ملحق می‌شود.

درباره هوش ذاتی صحبت نکنید، موهبت مادرزادی؛ عجب چیز مسخره‌ای! چون هرکسی می‌تواند انسان‌های با عظمتی را نام ببرد که روزی فاقد هر نوع ذکاوت خاصی بودند. اینان عظمت را به دست آوردند، نه اینکه از روز اول با آن متولد شوند! آن‌ها «نابغه» شدند، نه اینکه از روز اول نابغه باشند (آن‌طور که ما می‌پنداریم). اینان به کمک یک سری قابلیت‌ها (که اگر آن‌ها را نداشتند، دیگر چیزی برایشان نمی‌ماند که به آن افتخار کنند)، به بزرگی رسیدند. همه‌ی آن‌ها در کارشان جدیتی داشتند شبیه به کارگر پرتوان و به دردبخوری که می‌دانست قبل از ارائه هرگونه کاری سترگ و تمام‌عیار، لازم است ابتدا اجزاء کوچک‌تر را با دقت کنار هم بچیند. آن‌ها برای ساخت امپراتوری‌شان بسیار شکیبیا و ثابت قدم بودند؛ چراکه شیفته‌ی کار کردن روی جزئیات به‌ظاهر بی‌اهمیت بودند تا اینکه اسیر زرق و برقی کارهای بزرگ و خیره‌کننده اما پوچ و میان‌تهی شوند.

- فریدریش نیچه

فصل ۱

ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

شما صاحب یک نیروی درونی هستید که می‌خواهد شما را به مأموریت زندگی‌تان برساند و در طول این مسیر هدایتتان کند. مأموریت زندگی آن کاری است که برای انجام دادنش، برای تکمیل کردنش و برای محقق کردنش پا به این دنیا گذاشته‌اید. این نیرو در کودکی برای شما آشکار بود و آن را خوب می‌فهمیدید؛ همین نیرو بود که شما را به سمت کارهای موردعلاقه‌تان می‌کشاند؛ فعالیت‌ها یا موضوعاتی که کاملاً با تمایلات درونی شما تناسب داشتند، و نوعی کنجکاوای ذهنی به‌خصوص در وجود شما ایجاد می‌کردند که عمیق و دیرین^۱ بود. هر چقدر بزرگ‌تر شدید، این نیرو ضعیف‌تر شد و ارتباطتان با آن کمتر گردید، چون بیشتر به حرف پدر و مادر و هم‌سن‌وسال‌ها و... گوش می‌دادید. یا دچار دغدغه‌های روزمره و نگرانی‌های رایج یک آدم بالغ شدید و این‌ها به تصمیمات شما شکل دادند و از مسیر اصلی خودتان دور شدید. این منشأ ناخشنودی آدم‌ها در زندگی است - عدم ارتباط و اتصال شما به خود واقعی‌تان و هر آنچه شما را متمایز و یگانه می‌سازد. اولین گام به سمت چیرگی همواره از درون شروع می‌شود - اینکه بفهمید واقعاً که هستید و مجدداً با آن نیروی درونی ارتباط برقرار کنید. وقتی آن را به‌وضوح و با روشنی بشناسید، راهی را که به شغل مناسب ختم می‌شود پیدا می‌کنید و از آن پس همه‌چیز سرجایش قرار خواهد گرفت. هیچ‌وقت برای آغاز این فرایند دیر نیست.

نیروی پنهان

اواخر آوریل ۱۵۱۹ بود که لئوناردو داوینچی، هنرمند معروف، بعد از ماه‌ها تحمل بیماری دریافت که آخرین روزهای عمرش را سپری می‌کند و تنها چند روز دیگر مرگش فرامی‌رسد.

^۱ Primal؛ منظور این است که اتصال با آن برای ما آشناست، انگار سال‌هاست که آن حس را می‌شناسیم. چون انرژی و نیرویی است که ما را به طبیعت اولیه و نخستینمان بازمی‌گرداند. در واژگان روان‌شناسی تحلیلی به آن ناخودآگاه جمعی (collective unconsciousness) گفته می‌شود - م.

در دو سال گذشته لئوناردو به‌عنوان مهمان شخصی فرانسوای اول^۱ ساکن قصر باشکوه کلو^۲ در فرانسه بود. لئوناردو نزد فرانسوا جایگاه و منزلتی ویژه داشت و پادشاه از او به‌عنوان تجسم عینی رنسانس ایتالیا یاد می‌کرد؛ از این رو او را از جاه و ثروت سیراب کرده بود. هدف پادشاه این بود که پیشرفت‌های هنری عصر رنسانس را به فرانسه بیاورد. لئوناردو نیز در طول این مدت بسیار مفید ظاهر شده بود و راجع به مسائل مختلفی به پادشاه مشورت می‌داد. اما اکنون و در سن شصت‌وهفت‌سالگی، زندگی لئوناردو رو به پایان بود و به موضوعات دیگری فکر می‌کرد. او وصیتنامه‌اش را نوشت، به کلیسا رفت و در مراسم عشا‌ی ربانی شرکت کرد و سپس به تخت خوابش بازگشت و به انتظار مرگ نشست.

همان‌طور که آنجا خوابیده بود، تعدادی از دوستانش -از جمله خود پادشاه- را بر بالینش دید. آن‌ها متوجه شدند که لئوناردو در بحر تفکر فرورفته است. معمولاً او علاقه‌ای نداشت خیلی درباره خودش صحبت کند، اما حالا مشغول تعریف کردن خاطراتی از کودکی و سال‌های نخست جوانی‌اش بود و از روزهای عجیب و دور از انتظار گذشته‌اش حرف می‌زد.

لئوناردو همیشه به تقدیر اعتقادی عمیق داشت، و البته برای مدتی طولانی ذهنش درگیر یک پرسش اساسی بود: آیا نیرویی از درون، ما و سایر موجودات زنده را به سمت رویش و دگرگونی هدایت می‌کند؟ اگر چنین نیرویی در طبیعت وجود دارد، او دوست داشت آن را کشف کند، از این رو در هر تجربه‌ای به دنبال نشانه‌ای از این نیرو می‌گشت، این برایش تبدیل به نوعی دغدغه شده بود. حالا در آخرین ساعات عمرش، و زمانی که دوستانش او را تنها گذاشته بودند، دوباره ذهن او درگیر این پرسش بود و با مرور هر کدام از تجربه‌ها و خاطرات زندگی‌اش به دنبال ردی و نشانه‌ای از این نیرو می‌گشت و می‌خواست مطمئن شود که آیا این تقدیر بوده که رشد او را در طی این سال‌ها رقم زده و اکنون او را به اینجا رسانده است؟

لئوناردو این جست‌وجوگری را با مرور خاطرات کودکی‌اش آغاز کرد، زمانی که در روستای وینچی در حدود ۳۰ کیلومتری فلورانس زندگی می‌کرد. پدرش، سر پیرو داوینچی^۳، صاحب دفتر رسمی اسناد و عضوی از طبقه سرمایه‌دار جامعه بود. اما از آنجایی که لئوناردو پیش از ازدواج پدر و مادرش به دنیا آمده بود، طبق قانون از تحصیل در دانشگاه یا ورود به مشاغل مختص نخبگان اشرافی محروم شد. از این رو تحصیلات او

^۱ پادشاه فرانسه-م.

^۲ Cloux

^۳ Ser Piero da Vinci