



نشر میلکان

چاپ دوم

# همی توانی به من آسیب بزنی

بر ذہنت چیرہ شو و ناممکن را ممکن کن

دیوید گاگینز

ترجمہی میلاد بشیری

مقدمه. ۱۱

فصل اول: قرار بود تنها آمار باشم. ۱۵

فصل دوم: حقیقت تلخ است. ۳۹

فصل سوم: وظیفه‌ی غیرممکن. ۶۳

فصل چهارم: گرفتن روح. ۹۱

فصل پنجم: ذهن زره‌پوش. ۱۱۵

فصل ششم: مسئله جایزه نیست. ۱۴۳

فصل هفتم: قوی‌ترین سلاح. ۱۶۹

فصل هشتم: نیازی به استعداد نیست. ۲۰۵

فصل نهم: خاص بودن در میان خاص‌ها. ۲۳۳

فصل دهم: توان بخشی شکست. ۲۵۹

فصل یازدهم: اگر بشود چه؟ ۲۸۹

بی‌نوشت‌ها. ۳۱۱

## مقدمه

آیا می‌دانید واقعاً چه کسی هستید و چه توانایی‌هایی دارید؟

مطمئنم گمان می‌کنید می‌دانید؛ ولی باور شما حقیقت را نشان نمی‌دهد. انکار، بزرگ‌ترین مطلق من است. نگران نباشید. شما تنها نیستید. در سراسر جهان، در هر کشور و شهری، میلیون‌ها نفر با چشمانی بی‌روح مانند زامبی در خیابان‌ها می‌گردند، به راحتی عادت می‌کنند. خود را قربانی می‌دانند، و از توانایی‌های‌شان بی‌خبرند. همه‌ی این‌ها را می‌دانم؛ زیرا همیشه این افراد را دیده و صحبت‌های‌شان را شنیده‌ام و من هم مثل شما روزی یکی از آن‌ها بوده‌ام. من هم بهانه‌ی لغتی خوبی داشتم. روزگار با من مهربان نبود. وقتی به دنیا آمدم بچه‌ی ضعیفی بودم. با کتک‌کاری بزرگ شدم. در مدرسه از لحاظ جسمی و روحی شکنجه شدم. آن قدر به من کاکاسیاه گفته‌اند که حسابش از دستم در رفته است!

ما زمانی فقیر بودیم و به سختی امرار معاش می‌کردیم. در خانه‌ای دولتی زندگی می‌کردیم. افسردگی‌ام داشت خفهام می‌کرد. بدترین وضع ممکن زندگی می‌کردم و آینده‌ی تاریکی در انتظارم بود. کم‌تر کسی می‌داند زندگی در بدترین وضع چیست؛ ولی من می‌دانم: شبیه ماسه‌ی روان است. شما را با تمام قوت به زیر می‌کشد و رهای‌تان نمی‌کند. وقتی زندگی این‌گونه باشد برایت راحت‌تر است که خودت را به دست باد بسپاری و انتخاب‌های آسانی را تکرار کنی که تو را دائماً از پا در می‌آورند.

حقیقت این است که همه‌ی ما انتخاب‌های محدودکننده و طبقی‌عادت می‌کنیم. این مسئله مانند غروب آفتاب طبیعی و عادی، و مانند جاذبه‌ی زمین بنیادی است. ذهن‌تان همین‌طور شکل می‌گیرد. به همین دلیل است که انگیزه‌ها از بین می‌روند. حتی بهترین سخنرانی انگیزشی یا روش خودیاری نیز فقط تأثیری موقتی دارند. آن‌ها سیستم مغزتان را درست نمی‌کنند؛ آرزوهای‌تان را بزرگ و زندگی‌تان را شادتر نمی‌کنند. انگیزه تقریباً هیچ‌کس را تغییر نمی‌دهد. جبران قوعه‌ی بد تقدیر من فقط و فقط بر دوش خودم بود.

پس به دنبال درد رفتن و عاشق رنج شدم و در نهایت، خودم را از ضعیف‌ترین آشغال روی زمین به قوی‌ترین انسانی تبدیل کردم که خدا خلق کرده است! البته این چیزی است که خودم به خودم می‌گویم.

احتمالاً بچگی شما از من خیلی بهتر بوده و ممکن است هم اکنون نیز زندگی ای آبرومندانه و خوب داشته باشید؛ ولی فرقی نمی کند شما که هستید، والدین تان چه کسی هستید یا بوده اند، کجا زندگی می کنید، شغل تان چیست، یا در آمدتان چقدر است. در هر صورت احتمالاً فقط از ۴۰ درصد ظرفیت حقیقی تان استفاده می کنید.

خجالت دارد. همه‌ی ما ظرفیت بسیار بهتر بودن را داریم. سال‌ها قبل، از من دعوت شد در میزگردی در مؤسسه‌ی فناوری ماساچوست شرکت کنم. تا آن موقع هرگز به عنوان دانشجو به سالن کنفرانس دانشگاهی قدم نگذاشته بودم. به زور، دبیرستان را تمام کرده بودم و آن موقع در یکی از معتبرترین مؤسسات کشور بودم تا با چند نفر دیگر در مورد قدرت ذهن بحث کنم. جایی در بحث، پروفیسوری برجسته از مؤسسه‌ی فناوری ماساچوست گفت: «همه‌ی ما از نظر ژنتیکی محدودیت داریم. سقف ثابتی داریم. به این معنا که هر قدر هم از نظر ذهنی قوی باشیم برخی کارها را نمی توانیم انجام دهیم. وقتی به سقف ژنتیکی مان می رسیم دیگر قوه‌ی ذهن مطرح نیست.»

به نظر، همه‌ی افراد داخل اتاق این نسخه از واقعیت را پذیرفتند؛ زیرا این پروفیسور ممتاز و ارشد یکی از افراد صاحب مقام در حوزه‌ی تحقیق در مورد قدرت ذهن بود. همه‌ی عمر کارش همین بود. منتها این صحبت منستی مزخرفات بود و، از نظر من، او داشت از علم استفاده می کرد تا عذروبهانه‌ای برای همه‌ی ما جور کرده باشد.

تا آن زمان ساکت بودم. چون اطرافم افراد باهوشی نشسته بودند، احساس احمق بودن می کردم. یکی از حضار متوجه حالت چهره‌ام شد و از من پرسید موافقم یا نه. اگر کسی مستقیماً از من سؤال کند دیگر خجالت را کنار می گذارم. گفتم: «باید گفت به جای مطالعه‌ی زندگی، باید آن را تجربه کرد.» و بعد به سمت پروفیسور برگشتم و گفتم: «گفته‌ی شما برای اغلب آدم‌ها صدق می کند، ولی نه صد درصد برای همه. همیشه درصدی وجود دارند که حاضرند تلاش لازم را بکنند تا ناممکن‌ها را ممکن کنند.» و در ادامه توضیح دادم که تجربه‌ی من چه می گوید. هرکس می تواند به انسان کاملاً متفاوتی تبدیل شود و به آن چیزی برسد که به ادعای به اصطلاح کارشناسانی مانند او «ناممکن» است؛ ولی به عشق زیاد، اراده، و ذهنی پولادین نیاز دارد.

هراکلیتوس<sup>۲</sup>، فیلسوفی که در قرن پنجم قبل از میلاد در امپراتوری ایران به دنیا آمده بود، در نوشته‌هایش در مورد انسان در میدان جنگ، به نکته‌ی خوبی اشاره کرده است. او می نویسد: «از هر صد سرباز، ده نفر حتی نباید در میدان جنگ حضور داشته باشند. هشتاد نفر چیزی بیش تر از یک هدف نیستند. نه نفر مبارز واقعی اند که باید از

داشتن شان خدا را شکر کنیم؛ چراکه آن‌ها هستند که نبرد را می‌سازند. ولی فقط یک نفر جنگجوست...»

از وقتی نفس‌های اول خود را می‌کشید مستعد مرگ می‌شوید. همچنین مستعد رسیدن به تعالی و جنگجوشدن نیز می‌شوید؛ ولی بستگی به شما دارد که خودتان را برای مبارزه‌ی پیش‌رو مجهز کنید. فقط خودتان می‌توانید بر ذهن‌تان تسلط یابید تا زندگی‌ای دلیرانه و پر از موفقیت داشته باشید. موفقیت‌هایی که بسیاری از افراد خارج از ظرفیت خود می‌بینند.

من مانند پروفیسورهای مؤسسه‌ی فناوری ماساچوست نایغه نیستم؛ ولی جنگجویی تک هستم. داستانی که می‌خوانید، داستان زندگی لعنتی‌ام، راهی اثبات‌شده برای تسلط به خود را نمایان خواهد کرد و به شما نیرو می‌بخشد تا با واقعیت روبه‌رو شوید، خودتان را پاسخ‌گو بدانید، دردهای‌تان را کنار بزنید، یاد بگیرید که به آن‌چه شما را می‌ترساند عشق بورزید، از شکست لذت ببرید، با تمام قوا زندگی کنید، و خودتان را واقعاً بشناسید.

انسان‌ها با مطالعه و عادت و خواندن داستان تغییر می‌کنند. شما به کمک داستان من می‌فهمید که وقتی از بیش‌ترین ظرفیت‌تان استفاده کنید ذهن و جسم‌تان قادر به انجام چه کارهایی خواهد بود. می‌فهمید چطور به آن ظرفیت دست یابید. وقتی انگیزه یافته باشید، هرچه سر راه‌تان است به سوختی برای درگیری شما تبدیل می‌شود، از جمله تبعیض نژادی، تبعیض جنسیتی، مصدومیت، طلاق، افسردگی، چاقی، مصیبت، یا فقر. گام‌های مطرح‌شده در این کتاب الگوریتمی تکاملی را تشکیل می‌دهند که موانع را کنار می‌زنند و افتخار و آرامشی همیشگی به ارمغان می‌آورند. امیدوارم آماده باشید. وقت آن رسیده با خودتان بجنگید.

## فصل اول

### قرار بود تنها آمار باشم

جهنم را در محله‌ای زیبا پیدا کردیم. در سال ۱۹۸۱، ویلیامزویل<sup>۳</sup> یکی از جذاب‌ترین نواحی مسکونی با فام<sup>۴</sup> در نیویورک بود. محله‌ای بود سرسبز و صمیمی، با خیابان‌هایی امن که پر از خانه‌های درجک با شهروندانی نمونه بود. دکتر، وکیل، مدیر کارخانه، دندان‌پزشک، و فوتبالیست حرفه‌ای همراه با همسران باوقار و ۲۰۲ فرزندشان<sup>۵</sup> آن‌جا زندگی می‌کردند، با ماشین‌هایی جدید، خیابان‌هایی تمیز، و امکاناتی بی‌حدومرز. از زندگی رؤیای امریکایی صحبت می‌کنیم. جهنم خانه‌ای در نش خیابان پارادایس<sup>۶</sup> بود. جهنم همان‌جایی بود که با زندگی می‌کردیم. یک خانه‌ی چوبی دو طبقه و چهار اتاقه‌ی سفید با چهار ستون مربعی، که ایوان جلوی خانه را می‌ساختند، و به بزرگ‌ترین و سرسبزترین چمنزار محله‌ی ویلیامزویل راه داشتند. یک باغچه‌ی سبز پشت خانه و یک گاراژ با ظرفیت دو ماشین داشتیم که یک رولز رویس<sup>۷</sup> نقره‌ای مدل ۱۹۶۲ و یک مرسدس اس‌ال‌سی ۴۵۰ مدل ۱۹۸۰ داخل آن و یک کوروت<sup>۸</sup> مشکی جدید و براق مدل ۱۹۸۰ جلوی آن پارک شده بود. در خیابان بهشت، همه جزه‌ده‌های بالای هرم جمعی بودند و در ظاهر، بیش‌تر همسایه‌های مان گمان می‌کردند که ما، خانواده‌ی به اصطلاح خوشحال و سازگار گاکینز<sup>۹</sup>، در رأس آن هرم هستیم. ولی ظاهر پرزرق و برق همیشه گول‌زننده است.

ما را بیش‌تر روزهای هفته ساعت هفت صبح جلوی خانه می‌دیدند که جمع شده‌ایم. پدرم، ترانس گاکینز<sup>۱۰</sup> قدبلند نبود؛ ولی خوش قیافه بود و هیكلی مانند بچه‌ها داشت. کت و شلوارهای دست‌دوز می‌پوشید و لیخنندی گرم و پذیرا به لب داشت. وقتی سر کار می‌رفت، با تاجری موفق مونت‌میری زد. مادرم، جکی<sup>۱۱</sup>، هفده سال جوان‌تر از پدرم و لاغر و زیبا بود. من و برادرم با سرو رو و شلوار مرتب و پیراهن رنگ روشن مارک آیزود<sup>۱۲</sup> کیفی به پشت داشتیم، مانند بقیه‌ی بچه‌ها، بقیه‌ی بچه‌های سفیدپوست. در این مدل از رفاه امریکایی، جلوی خانه محل تجمع برای دست‌تکان‌دادن و خداحافظی والدین و بچه‌ها قبل از رفتن به کار و مدرسه بود. همسایه‌ها آن‌چه را می‌خواستند می‌دیدند و کسی خیلی فضولی نمی‌کرد، که البته چیز خوبی بود.

حقیقت این بود که خانواده‌ی گاگینز تازه از کار شبانه برگشته بودند و اگر خیابان پارادایس جهنم بود، پس من یا خود شیطان زندگی می‌کردم! همین که همسایه‌ها در را می‌بستند یا گوشه‌ای پنهان می‌شدند خنده‌ی پدرم تبدیل به اخم می‌شد. بر سر بقیه دادوبی‌داد می‌کرد و داخل خانه می‌رفت تا دوباره بخوابد؛ ولی کار ما هنوز تمام نشده بود. من و برادرم، ترانس جونپور، جایی برای رفتن داشتیم و وظیفه‌ی مادر بی‌خواب‌مان بود که ما را به آنجا ببرد.

سال ۱۹۸۱ کلاس اول بودم و به مدرسه‌ای می‌رفتم که واقعاً چیزی از آن نمی‌فهمیدم. نه به خاطر این که درس‌ها سخت بودند—حداقل هنوز سخت نشده بودند—بلکه به خاطر این که نمی‌توانستم کلاس بیدار بمانم. صدای یکنواخت معلم لالایی‌ام بود؛ دست‌هایم روی میز بلنس نرم بود، و داد معلم—یک بار موقع خوابیدن منم را گرفت!—زنگ ساعت نوازی‌اش ای بود که صدایش قطع نمی‌شد. بچه‌های کم‌سن و سال مثل اسفنج‌هایی بی‌حدومرز هستند. آن‌ها زبان و هر ایده‌ای را به سرعت تمام جذب می‌کنند تا اساسی را بنا کنند که مهارت‌های همیشگی مانند خواندن و نوشتن و ریاضی بر مبنای آن شکل می‌گیرد؛ ولی چون شش‌ها کار می‌کردم، بیش‌تر صبح‌ها نمی‌توانستم روی هیچ چیزی تمرکز کنم و فقط سعی می‌کردم بیدار بمانم.

زنگ تفریح و زنگ ورزش دو زنگ خطرناک و ممنوع بودند. حفظ تمرکز در حیاط، بخش آسان قضیه بود. بخش سخت آن قایم شدن بود. نباید می‌گذاشتم پیراهنم کنار برود. نمی‌توانستم شلوارک بپوشم. کبودی‌ها مثل پرچم قرمز مزگی بودند که نمی‌توانستم نشان‌شان بدهم؛ چون می‌دانستم اگر کسی ببیند، کبودی‌های بیش‌تری نصیبم می‌شود. با این حال، در زمین بازی و در کلاس می‌دانستم حداقل کمی امنیت دارم. جایی بود که دست پدرم حداقل به‌طور فیزیکی به من نمی‌رسید. برادرم همین وضعیت را در کلاس ششم داشت. او هم باید زخم‌های خودش را قایم می‌کرد و تا می‌توانست خواب ذخیره می‌کرد؛ زیرا وقتی زنگ به صدا می‌آمد زندگی واقعی شروع می‌شد.

با ماشین از ویلیامزویل تا ناحیه‌ی مستین<sup>۱۳</sup> در شرق بافلو نیم ساعت فاصله بود؛ ولی انگار دنیای دیگری بود. مانند اغلب مناطق شرق بافلو، مستن یکی از محله‌های سیاه‌پوستی کارگرنشین نابسامان داخل شهر بود؛ اگرچه در اوایل ۱۹۸۰، آن منطقه هنوز کاملاً یک گتو<sup>۱۴</sup> نشده بود. آن موقع، کارخانه‌ی فولاد «بیت لحم»<sup>۱۵</sup> هنوز مشغول فعالیت بود و بافلو آخرین بزرگ‌شهر فولاد امریکا بود. بیش‌تر مردان شهر اعم از سفید و سیاه

شغل ثابت اتحادیه‌ای و دستمزد مکفی داشتند. در نتیجه کسب و کار در مسترن خوب بود. برای پدرم هم این‌طور بود.

در بیست‌سالگی نمایندگی پخش نوشابه‌های کوکاکولا را داشت و چهار مسیر توزیع در منطقه‌ی بافلو را پوشش می‌داد. نسبت به سن پائینش، پول خوبی می‌گرفت؛ ولی او رویاهای بزرگ‌تری داشت و به آینده چشم دوخته بود. آینده‌ی او چهار چرخ و موسیقی دیسکو فانک<sup>۱۶</sup> داشت. وقتی نانوائی محلی تعطیل شد او آن ساختمان را اجاره کرد و اولین میدان اسکیت چرخ‌دار بافلو را راه انداخت.

ده سال بعد مکان اسکیت‌لند<sup>۱۷</sup> به ساختمانی در خیابان فری<sup>۱۸</sup> در قلب منطقه‌ی مستن تغییر یافته بود که یک بلوک کامل طول داشت. طبقه‌ی بالای میدان، باری باز کرد و آن‌را اتاق شن‌گرفی<sup>۱۹</sup> نامید. در دهه‌ی ۱۹۷۰، آن‌جا محبوب‌ترین جا در شرق بافلو بود و همین‌جا بود که او مادر فقط نوزده‌ساله‌ام را ملاقات کرد. خود او در آن زمان سی‌وشش سال داشت. اولین باری بود که مادرم دور از خانه بود. جکی در کلیسای کاتولیک بزرگ شد. ترانسیس پسر یک کشیش بود و می‌دانست از چه زبانی استفاده کند تا خود را مؤمن‌جا بزند و نظر مادرم را جلب کند؛ ولی بگذارید راستش را بگویم: مادرم هم عاشق جداییش شده بود.

ترانسیس جونپور در ۱۹۷۱ به دنیا آمد. من متولد ۱۹۷۵ هشتم و وقتی به شش‌سالگی رسیدم محبوبیت رولر دیسکو<sup>۲۰</sup> به اوج خود رسیده بود. اسکیت‌لند هر شب به راه بود. معمولاً حدود ساعت پنج عصر به آن‌جا می‌رسیدیم و وقتی مادرم غرفه‌ی مواد غذایی را می‌چرخاند لذت بو می‌داد، هات‌داگ کباب می‌کرد، یخچال را پر می‌کرد، و پیتزا می‌پخت. من اسکیت‌ها را براساس اندازه و مدل‌شان منظم می‌کردم. هر روز عصر روی چهارپایه می‌ایستادم و اهرپی معطر به وسایل می‌زدم و ترمزهای لاستیکی کفش‌های اسکیت را عوض می‌کردم. بوی عطر اسپری دور سرم می‌چرخید و در بینی‌ام می‌ماند. چشمانم به رنگ خون بود. تا چند ساعت فقط عطر اسپری را حس می‌کردم؛ ولی اجازه نمی‌دادم حواسم را پرت کنند. باید نظم و انرژی خودم را حفظ می‌کردم؛ زیرا پدرم، که در اتاقک دی‌جی کار می‌کرد، همیشه نگاهش به من بود و اگر یکی از اسکیت‌ها گم می‌شد، کارم ساخته بود. قبل از بازشدن درها، با جارویی که دو برابر قدم بود میدان اسکیت را گردگیری می‌کردم.





اسکیت‌لند، شش سالگی

حدود ساعت شش عصر مادرم ما را برای شام در اتاق پیش می‌داد. آن زن همیشه در حالت انکار به سر می‌برد؛ ولی غریزه‌ی مادری‌اش واقعی بود و خودش را نشان می‌داد و همیشه به دنبال کمی عادی بودن بود. هر شب در دفتر دو اجهاز گاز الکتریکی روی زمین می‌گذاشت، دوزانو می‌نشست، و غذایی کامل درست می‌کرد: گوشت کبابی، سیب‌زمینی، لوبیا سبز، و نان رولی. پدرم نیز به حساب‌ها می‌رسید و با تلفن صحبت می‌کرد.

غذا خوب بود؛ ولی با این‌که شش‌هفت سال پیش‌تر نداشتم می‌دانستم که شام خانوادگی ما در مقایسه با دیگر خانواده‌ها فرمالیته و مزخرف است. به‌علاوه، باید سریع می‌خوردیم و وقت نبود از آن لذت ببریم؛ زیرا ساعت هفت عصر درها باز می‌شدند و دیگر حق وقت تلف کردن نداشتیم. باید سر جای خود می‌بودیم و وسایل نیز باید آماده می‌بودند. پدرم مانند کلانتر بود و وقتی پایش را داخل اتاقک دی‌جی می‌گذاشت بر ما

در زندگی هیچ نعمتی به اندازه‌ی شکست مورد چشم‌پوشی واقع نشده و اجتناب‌ناپذیر نبوده است. من بارها از این نعمت سهم برده‌ام و آموخته‌ام به آن مشتاق باشم؛ زیرا اگر شکست‌های‌تان را به‌خوبی کالبدشکافی کنید، سرنخ‌هایی خواهید یافت که کجا به اصلاحات نیاز دارید و چطور در نهایت به هدف‌تان می‌رسید.

نمی‌توانید اجازه دهید که شکستی ساده شما را از مسیر مأموریت خارج کند یا بگذارد چنان بر شما تسلط یابد و در مغزتان نفوذ کند که روابط‌تان با افراد نزدیک‌تان را به خطر بیندازد. هرکسی گاهی شکست می‌خورد. قرار نیست زندگی منصفانه باشد؛ چه رسد به این که به هر خواسته‌ی شما تن بدهد.

- از متن کتاب -

برای دیوید گاکینز، دوران کودکی کابوس بود. فقر، تبعیض و آزار جسمی روزهایش را رنگین می‌کرد و شب‌هایش را تیره‌وتار. اما گاکینز با تأدیب نفس، سرسختی ذهنی و سخت‌کوشی، خود را از جوانی افسرده، دارای اضافه‌وزن و بدون آینده، به نماد نیروهای مسلح ایالات متحده و یکی از برترین ورزش‌کاران استقامت در جهان تبدیل کرد. او تنها فرد در طول تاریخ است که دوره‌های آموزشی نخبگان در یگان ویژه‌ی نیروی دریایی ایالات متحده، تکاوران نیروی زمینی و اکیپ رزمی کنترل هوایی نیروی هوایی را به پایان رسانده و به‌دنبال ثبت رکورد در تعداد زیادی از ورزش‌های استقامتی است. همین باعث شده نشریه‌ی *آوتساید* او را «ورزیده‌ترین مرد (واقعی) امریکا» معرفی کند. گاکینز در نمی‌توانی به من آسیب بزنی، داستان زندگی حیرت‌انگیز خود را با ما در میان می‌گذارد و فاش می‌کند که بیش‌تر ما فقط از چهل درصد توانایی‌های مان بهره می‌بریم. داستان گاکینز نشان می‌دهد که هرکسی می‌تواند درد را عقب براند، بر ترس غلبه کند و تمام پتانسیلش را به کار بگیرد.