

بِسْمِ
اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

به درد بخور باش هفت ابزار برای زندگی آرنولد شوارتزنگر

ترجمه‌ی ماشاله صفری



شوارتسنگر، آرنولد Schwarzenegger, Arnold :
به درد بخور باش: هفت ابزار برای زندگی / آرنولد شوارتزنگر؛ ترجمه ماشاله صفری. : تهران:
گلگشت، ۱۴۰۲. : ۱۸۰ ص.؛ ۵/۲۱۰۵/۱۴ سم. : ۵-۶۴-۶۴۸۹-۶۲۲-۹۷۸ : ۵-۶۴-۶۴۸۹-۶۲۲-۹۷۸ : فیپا : عنوان اصلی:
۲۰۲۳، Be useful : seven tools for life, هفت ابزار برای زندگی. : موفقیت

Success

خودسازی (Psychology) (Self-actualization) انعطافپذیری (Personality) Resilience
(trait)

شناسه افزوده: صفری، ماشالله، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۰۰۸۹۲

به درد بخور باش Be useful



آرنولد شوارتزنگر | ماشاله صفری

نقل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

/با عرض شرمندگی قیمت‌ها را در سایت گلگشت بباید/
/این کتاب با کاغذ حمایتی چاپ شده است/

/صفحه‌آرایی/امیرعباس صفری/

/طرح جلد/امیرعباس صفری/

/ویراستار/مهدی زارعی/

/نوبت چاپ/اول/۱۴۰۲/

/تیراژ/۵۰۰ جلد/

/شابک/۵-۶۴-۶۴۸۹-۶۲۲-۹۷۸/

تلفن : ۳۳۹۸۲۸۸۸ {+۹۸۲۱}

۹۲۱۳۹۰۲۲۵۰ {+۹۸}

فکس: ۴۳۸۵۲۹۳۳ {+۹۸۲۱}

goalgasht

goalgasht

goalgasht

خرید اینترنتی:

goalgasht.ir





- فهرست
- معرفی / ۱۱
- فصل ۱- چشم انداز روشنی داشته باشید / ۱۹
- فصل ۲- هرگز کوچک فکر نکنید / ۴۳
- فصل ۳- سخت کار کنید! / ۶۵
- فصل ۴- بفروش، بفروش، بفروش! / ۸۹
- فصل ۵- دنده عوض کنید / ۱۱۱
- فصل ۶- دهانتان را ببندید، دهنتان را باز کنید / ۱۳۵
- فصل ۷- آینه‌تان را بشکنید / ۱۵۹
- تشکر نهایی / ۱۷۹

درباره‌ی نویسنده

آرنولد شوارتزنگر بدنساز اتریشی، بازیگر سینما، تاجر، نیکوکار، نویسنده و سیاستمدار است. او سی و هشتمین فرماندار کالیفرنیا بود.



/معرفی/



چندماه پس از ترک دفتر فرمانداری، دنیا روی سرم خراب شد. البته اینطور نیست که سالهای قبل از آن هم همه چیز گل و بلبل بوده باشد. پس از پیروزی قاطعانه در انتخابات مجدد با ۵۷ درصد آرا در سال ۲۰۰۶، و سپس تصویب سیاست‌های زیست محیطی که الهام‌بخش جهان بود و انجام بزرگترین سرمایه‌گذاری زیرساختی در تاریخ کالیفرنیا، سرمایه‌ای که مدت‌ها بعد از مرگ من به راننده‌ها، دانش‌آموزان و کشاورزان خدمت خواهد کرد. در دو سال و نیم آخرم که در دوران بحران مالی جهان بود احساس می‌کردم باری آجر را رویم خالی کرده‌اند. چیزی غیر از فشار از هر طرف در زندگیم وجود نداشت.

در سال ۲۰۰۸، زمانی که تاثیرات بحران مشهود شد، انگار مردم در یک

روز خانه‌هایشان را از دست دادند و روز بعدش غرق در یکی از بزرگترین بحران‌های اقتصادی بعد از رکود بزرگ^۱ شدیم. و تمام اینها فقط به این دلیل بود که بانک‌های حریص سیستم مالی جهان را به زانو درآورده بودند. یک روز کالیفرنیا رکورد درآمدزایی در یک ایالت را جشن گرفت و به من اجازه داد تا صندوق‌ها را برای روزهای بحرانی پر کنم و روز بعدش با این واقعیت روبرو شدم که اقتصاد گره خورده‌ی کالیفرنیا به وال استریت ما را با ۲۰ میلیارد دلار کسری بودجه مواجه و عملاً ورشکسته کرد. شبهای زیادی را با رهبران دو حزب در اتاق مجلس صبح کردم تا از لبه‌ی پرتگاه نجات پیدا کنیم.

اما مردم به هیچ‌کدام از اینها اهمیت نمی‌دادند. فقط می‌دیدند که ما خدمات را کمتر و مالیات را بیشتر می‌کنیم. می‌توانستم توضیح دهم یک فرماندار کنترلی روی یک فاجعه در ابعاد جهانی ندارد، اما حقیقت این است که وقتی شرایط خوب است اعتبارش برای شماست، حتی اگر نقش زیادی در آن نداشته باشید. پس عادلانه است که در شرایط سخت سرزنش شوید. و خدا می‌داند که اصلاً حس خوبی نیست.

اما پیروزی‌هایی هم داشتیم. ما سیستمی که به احزاب سیاسی حق وتوی مجازی می‌داد را به نفع مردم معلق کردیم و سیاست‌مدارها را تبدیل به هیچ‌کاره‌هایی بازنده کردیم. شرکت‌های نفتی که محیط زیست را ویران می‌کردند شکست دادیم و حتی با سرمایه‌گذاری روی انرژی خورشیدی و انرژی‌های تجدیدپذیر آنها را از قدرت پایین کشیدیم.

اما در سالهای پایانی دهه‌ی ۲۰۰۰ فهمیدم می‌توانی کارهای بزرگی کرده باشی اما وقتی مردی از شما می‌پرسد چرا نمی‌توانید کمکش کنید خانه‌اش را نگه دارد یا پدرومادری می‌پرسند چرا بودجه‌ی مدرسه‌ها کاهش پیدا کرده یا کارگری می‌پرسد چرا بیکار شده، احساس شکست کامل می‌کنید. بدیهی است که اینها تنها تجربه‌ی من از شکستی عمومی نبود.

۱- رکود بزرگ به رکود گسترده اقتصادی جهان، یک دهه پیش از آغاز جنگ جهانی دوم گفته می‌شود. آغاز بحران بزرگ در دنیا با نوسان، اما در اغلب کشورهای جهان از سال ۱۹۲۹ و پایان آن اواخر دهه ۱۹۳۰ یا اوایل ۱۹۴۰ بوده است. بحران بزرگ را می‌توان عمیق‌ترین، طولانی‌ترین و گسترده‌ترین بحران اقتصادی سده بیستم دانست.

شکست‌های دراماتیکی در دوران بدنسازی ام داشتم، فیلم‌هایی داشتم که بدرد چاه مستراح می‌خوردند و این اولین باری نبود که سقوطم را تماشا می‌کردم.

اما هنوز به ته دره نزدیک هم نبودم.

این رکود اقتصادی نبود که دنیا را روی سرم خراب کرد، خودم بودم.

خانواده‌ام را ویران کرده بودم، و هیچ شکستی حسی بدتر از این ندارد.

داستانش را اینجا تکرار نمی‌کنم. قبلاً درباره‌اش حرف زده‌ام و رسانه‌ها هم همیشه از خجالت‌م درآمده‌اند. اگر داستان را نشنیده‌اید، نام گوگل را که شنیده‌اید. مطمئنم می‌دانید چطور پیدایش کنید. به اندازه‌ی کافی به خانواده‌ام آسیب زده‌ام، مسیری طولانی برای ترمیم روابطم طی کرده و دیگر نمی‌خواهم آنها را خوراک دستگاه شایعه‌پراکنی امریکا کنم.

در پایان آن سال، خودم را جایی یافته‌م که هم آشنا بود و هم غریبه. ته چاه بودم. قبلاً هم اینجا بوده‌ام، اما اینبار با صورت در گل افتاده بودم. باید تصمیم می‌گرفتم که ارزشش را دارد تا بلند شوم، خودم را تمیز کنم و به آرامی بالا روم، یا فقط همانجا دراز بکشم و تسلیم شوم.

پروژه‌های سینمایی که از زمان ترک پایتخت روی آنها کار می‌کردم دود شدند. انیمیشنی که بر اساس زندگی‌م قرار بود ساخته شود و برایش هیجان زده بودم هم متوقف شد. رسانه‌ها بایکوت‌م کردند، قصه‌ام بعد از سه فصل به پایان می‌رسید: بدنسازی، بازیگری و فرمانداری. همه عاشق داستانی‌هایی هستند که به تراژدی ختم می‌شوند، مخصوصاً زمانی که شخصیت اصلی قهرمانی است که سقوط می‌کند.

با این حال اگر چیزی از من خوانده‌اید، احتمالاً می‌دانید که تسلیم نشدم. در واقع از چالش دوباره بالا رفتن لذت می‌برم. این مبارزه است که باعث موفقیت می‌شود و وقتی به آن می‌رسی، شیرینی دلچسبی دارد.

فصل چهارم زندگی‌م ترکیبی از سه فصل قبلی بود که باهم ترکیب شدند که تا جایی که می‌توانم مفید باشم، و البته چیز دیگری به آن اضافه شد

که انتظارش را نداشتم. به برنامه‌ی بدنسازی و تناسب اندامم ادامه دادم و روزانه پاسخ صدها هزار ایمیل مردم مشتاق را می‌دادیم و به جشنواره‌ی آرنولد اسپورت در سراسر جهان ادامه می‌دهم. نام پروژه‌ام «قهرمانان بعد از مدرسه» است که در آن به صدهزار کودک در چهل شهر در سطح کشور کمک می‌کنیم. در USC Schwarzenegger هم از اصلاحات سیاسی مان در سراسر ایالات متحده دفاع می‌کنیم. و حرفه‌ی سینما هزینه‌ی تمام این برنامه‌ها را پرداخت می‌کند. این بار، پس از بالا رفتن از تپه‌های هالیوود و فیلم پشت فیلم، با یک سریال تلویزیونی بازگشتم که تجربه‌ای جدید بود و از آن لذت بردم.

می‌دانستم که تمام آن حرفه‌ها را ادامه خواهم داد. همانطور که همیشه گفته‌ام، من برمی‌گردم. اما چیزی که هرگز انتظارش را نداشتم این بود که به عنوان یک کار جانبی و بعد از این همه شکست و رستگاری دوباره، تبدیل به یک چهره‌ی خودیاری و سخن‌ران انگیزشی شوم.

ناگهان، به اندازه‌ی روسای جمهور سابق به من پول می‌دادند تا برای مشتریان و نیروهای کارشان سخنرانی‌های انگیزشی داشته باشم. از این صحبت‌ها فیلم برداری شد و در یوتوب و سایر شبکه‌های اجتماعی پخش شدند. بعد از آن شبکه‌های اجتماعی خودم هم رشد کردند.

به نظر می‌رسید مردم واقعا از حرفهای من سود می‌برند، همانطور که من در اوایل کارم از الگوهایم که در این کتاب از آنها خواهید شنید سود بردم. به همین دلیل به آن علاقه‌مند شدم. شروع به گسترش بیشتر و بیشتر مثبت‌اندیشی در جهان کردم. و هرچه بیشتر صحبت می‌کردم، افراد بیشتری در باشگاه بدنسازی سراغم می‌آمدند تا بگویند آنها را از یک دوران تاریک عبور داده‌ام. کسانی که سرطان را شکست داده‌اند، افرادی که شغل خود را از دست داده بودند، افرادی که وارد فصل جدیدی از زندگی‌شان می‌شوند. این جمله را بارها و بارها از زن و مرد، دختر و پسر، بچه‌های دبیرستانی تا بازنشسته‌ها، ثروتمندان، فقرا، هر رنگ و هر نژادی شنیدم.

فوق‌العاده بود. تعجب آور هم بود، مطمئن نبودم که چرا این اتفاق می‌افتد.

پس همان کاری را کردم که همیشه وقتی می‌خواهم چیزی را درک کنم انجام می‌دهم. ایستادم تا شرایط را تحلیل کنم. چیزی که دیدم، حجم زیاد منفی‌بینی، بدبینی و خوددلسوزی و ترحم‌جویی بود که در جهان وجود دارد. همچنین متوجه شدم که بسیاری از مردم واقعا بدبخت‌اند، آن‌هم در روزگاری که متخصصان به ما می‌گویند که در تاریخ تمدن بشر هرگز شرایط برای انسان به این خوبی نبوده است. هرگز جنگ، بیماری، فقر و ظلم در سطح جهان کمتر از امروز نبوده است. این چیزی است که داده‌ها نشان می‌دهد و به طور عینی هم درست است.

اما داده‌های دیگری هم وجود دارد. مجموعه‌ای ذهنی‌تر که قابل اندازه‌گیری نیست، اما همه‌ی ما می‌توانیم آن را هنگام تماشای اخبار، یا گوش دادن به گفتگویی در رادیو، یا اسکروول کردن در شبکه‌های اجتماعی ببینیم. بسیاری از مردم در مورد این حرف می‌زنند که احساس نامرئی بودن یا ناامیدی می‌کنند. دختران و زنان جوان در مورد اینکه به اندازه‌ی کافی خوب یا زیبا نیستند حرف می‌زنند. مردان جوان از بی‌ارزش و ناتوان بودن صحبت می‌کنند. موارد خودکشی و میزان اعتیاد رو به افزایش است.

مخصوصاً در همه‌گیری کووید ۱۹، تقریباً در هر بخش از جامعه چنین احساساتی را تجربه کردیم. افسردگی و اضطراب از سال ۲۰۲۰ در سراسر جهان ۲۵ درصد افزایش پیدا کرده است. در مطالعه‌ای که دانشکده‌ی بهداشت عمومی دانشگاه بوستون در سپتامبر ۲۰۲۰ منتشر کرد، محققان دریافتند که شیوع افسردگی در بین بزرگسالان آمریکایی بین سالهای ۲۰۱۸ تا بهار ۲۰۲۰ سه برابر شده است. درحالی‌که پیش از این ۷۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی گزارش می‌کردند که هیچ علامتی از افسردگی نداشتند، تا آوریل ۲۰۲۰ این عدد به زیر ۵۰ درصد رسید که نوسانی بسیار بزرگ است!

اما مشکل فراتر از کووید ۱۹ است، چون گروه‌هایی وجود دارند، و اگر بخواهم صادق باشم حتی موسسات و شرکت‌های بزرگی هم هستند که از بدبختی مردم سواستفاده می‌کنند. به آنها مزخرف می‌فروشند، آنها را خشمگین‌تر

می‌کنند، به آنها دروغ می‌خورانند و نارضایتی‌شان را شعله‌ورتر می‌کنند، و تمام اینها برای سود و منفعت سیاسی است. این نیروها تلاش می‌کنند مردم را بدبخت و درمانده نگه‌دارند و پنهان‌کنند که چقدر ساده می‌توان با احساس سودمندی و خودکفایی با ناراحتی و احساس بدبختی مبارزه کرد.

فکر می‌کنم به همین دلیل است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به پادکست‌ها، سخنرانی‌ها و کتاب‌های افرادی شبیه من هجوم آورده‌اند تا به پاسخ‌هایی برسند که برایشان منطقی باشد. همه چیز در فرهنگ آنقدر بد شده که آنها به دنبال کسی هستند که بتوانند به او اعتماد کنند، کسی که اهل بازی‌های مزخرف نباشد، کسی که تلاش می‌کند بی‌رحمانه مثبت باشد درحالی که دیگران بی‌وقفه منفی‌بافی می‌کنند.

اینها کسانی هستند که هر روز در باشگاه با آنها برخورد داشتیم. با آنها احساس برادری می‌کردم، چون همان احساساتی‌را که من بعد از ترک سیاست در سال ۲۰۱۱ و سقوطم داشتم منعکس می‌کردند. همچنین متوجه شدم که وقتی آنها را تشویق و وقتی سعی می‌کردم الهام‌بخش باشم و به آنها انرژی دهم از یک جعبه ابزار آشنا استفاده می‌کردم.

این جعبه‌ابزاری بود که در طول شصت‌سال ساخته بودم و در سه فصل اصلی زندگیم یاد گرفتم. همان چیزی که حالا ده سال است به آن رسیده‌ام، از همان زمانی که در اعماق چاه سقوط کردم و تصمیم گرفتم دوباره صعود کنم. این جعبه‌ابزار یک انقلاب نیست، اما تاریخ مصرف هم ندارد. این ابزارها همیشه کار کرده‌اند. همیشه کار خواهند کرد. آنها را عناصری از یک طرح اولیه یا نقشه‌ی گنجی به سوی یک زندگی شاد، موفق و مفید می‌دانم.

آنها شامل شناخت از هدفی است که می‌خواهید به آن برسید و چگونگی رسیدن به آن است. همچنین داشتن تمایل برای انجام کار و توانایی برقراری ارتباط با افرادی است که به آنها اهمیت می‌دهید. شامل انعطاف‌پذیری در هنگام برخورد با موانع و توانایی بازنگه‌داشتن ذهن و یادگیری از محیط اطراف برای یافتن مسیرهای جدید است. و مهمتر از همه، از شما می‌خواهند تمام

کمک‌هایی که در این مسیر داشته‌اید تصدیق کنید و یادگیرید که به دیگران هم کمک کنید. نام این کتاب به درد بخور باش است چون این بهترین نصیحتی است که پدرم به من کرده است. در جانم نشست و هرگز ترکم نکرد. امیدوارم حرفهایی که در صفحات این کتاب برایتان نوشتم هم همین کار را برای شما انجام دهد. به دردبخور بودن نیروی محرک پشت همه‌ی تصمیماتم است. قهرمان بدنسازی، میلیونر بودن و خدمتگزار مردم بودن، اهدافم بودند نه انگیزه‌ام.

برای چند سال، پدرم با من درباره‌ی معنای بدردبخور بودن موافق نبود، شاید من هم با معنای بدردبخور بودن با شما موافق نباشم. اما هدف یک مشاوره‌ی خوب این نیست که به شما بگویم چه چیزی بسازید، بلکه باید به شما نشان دهد چگونه بسازید و چرا این ساختن مهم است. پدرم در همان سنی که دنیا روی سر من خراب شد از دنیا رفت. هرگز این فرصت را نداشتم از او پرسیم باید چه کنم، اما می‌دانم جوابش چه بود: «به درد بخور باش آرنولد.» این کتاب را نوشتم تا به این کلمات ادای احترام کنم و توصیه‌اش را به شما منتقل کنم. این کتاب را برای قدردانی از سالهایی نوشتم که من داشتم و او نداشت. سالهایی که از آنها استفاده کردم تا جبران کنم، دوباره از چاه بیرون بیایم و فصل چهارم زندگی‌م را بسازم. این کتاب را نوشتم چون معتقدم هرکسی می‌تواند از ابزارهایی که من در مراحل مختلف زندگی‌م استفاده کردم، بهره‌مند شود. همه‌ی ما برای رسیدن به زندگی که همیشه می‌خواستیم، به یک نقشه‌ی راه مطمئن نیاز داریم.

اما مهمتر از همه، این کتاب را نوشتم چون همه‌ی ما باید به درد بخور باشیم.