

## فراموشی رویاها

دوران کودکی و نوجوانی زیبایی‌های بسیار زیادی داشت. همان زیبایی‌ها گاهی اوقات سبب ایجاد حسرت در ما می‌شود. یکی از زیبایی‌های دوران کودکی و نوجوانی، جسارت فراوان ما در آرزو داشتن بود. گویی به دست آوردن هر چیزی و رسیدن به هر جایگاهی برایمان امکان پذیر بود. به طور مثال با جسارت به دیگران می‌گفتیم "در آینده می‌خوام خلبان بشم." یا "وقتی بزرگ شدم می‌خوام به فلان جا سفر کنم." و یا اینکه "وقتی بزرگ شدم می‌خوام فلان چیز رو بخرم." در حقیقت آن روزها به طور ناخودآگاه دو معیار اصلی خوشبختی را در خودمان به صورت پیش فرض می‌دیدیم: لیاقت و توانایی

به طور قطع خودمان را لایق رسیدن به همان آرزوها می‌دیدیم و از سوی دیگر یقین داشتیم که به اندازه کافی توانمند هستیم که به آرزویمان برسیم.

با سپری شدن زمان، هر چه جلوتر آمدیم باورمان را نسبت به خود از دست دادیم. انگار فراموش کردیم که خود را لایق و سزاوار می‌دانستیم. سزاوار احترام، سزاوار اعتبار، سزاوار ... شاید هم توانمندیمان را فراموش کرده‌ایم. و شاید هر دو را

شوربختانه در بسیاری از افراد، آرزوها و رویاها به طور کامل از زندگی‌شان حذف شده و جای خود را به حسرت‌ها و افسوس‌ها می‌دهند. به نظر شما چنین فردی، با کوهی از حسرت و افسوس، چه تأثیری در خانواده و جامعه خواهد گذاشت؟

خوب است بدانیم آرزوها سوخت حرکتی ما هستند. بدون آرزو و البته طراحی فرآیند آخ، زندگی ما بی مقصد و بی‌هدف خواهد بود. فرآیند آخ؟ کمی جلوتر توضیح خواهیم داد.

اما واقعا چه بر سر ما آمده که به فراموشی آرزوهای شیرینمان تن دادیم؟ شاید یکی از دلایلی این باشد که در دوران آرزوسازی، واقعیت هزارتوی پر پیچ و خم زندگی را تجربه نکرده بودیم. لذا جسارت بالایی در آرزوسازی به خرج می‌دادیم. طی سالیان پس از آن، با ورود به هزارتوی زندگی، سرگرم حل معماهای آن شدیم و به آرامی فراموش کردیم (و نزد خودمان فراموش شدیم).

به طور کلی اساس هر تغییری، زمان است. کوه‌ها و دره‌ها طی زمان‌های طولانی به وجود آمده و یا دستخوش تغییر شده‌اند. جوانه کوچک یک گیاه، طی گذشت زمان به یک نهال و سپس درخت تنومند تبدیل می‌شود. ما انسان‌ها نیز طی گذشت زمان، رنگ موهایمان و شرایط جسمانی‌مان تغییر می‌کند.

ما طی گذشت زمان، عادت می‌کنیم.

تابحال افرادی را که در نزدیکی ریل قطار زندگی می‌کنند دیده‌اید؟ وقتی به عنوان مهمان به منزلشان می‌روی ممکن است از سر و صدای زیاد عبور قطارها به ستوه بیای! به خود می‌گویی: با اینهمه سر و صدا، چطور اینجا زندگی می‌کنند؟ شب‌ها چطور می‌خوابند؟

اما مکانیزم عادت کار خودش را به خوبی انجام می‌دهد. آن‌ها به صدای قطار عادت کرده‌اند و حتی دیگر آن را نمی‌شنوند. البته که صدای قطار حذف نشده و به مرور اثرات منفی خود را به روی ساکنان اطراف ریل قطار خواهد گذاشت.

شاید بسیاری از ما هم به فراموشی آرزوهایمان و به شنیدن سر و صدای روزمرگی‌ها عادت کرده‌ایم. عادت به بی‌آرزو ماندن، عادت به بی‌آخ ماندن

بگذریم

بیا بید یکبار دیگر به خودمان برگردیم. به خود واقعی! به خود جسور و توانمند بدون شک به کمک فرآیند آخ، شرایط برایمان به گونه‌ای دیگر رقم خواهد خورد.

فرآیند آخ

ما ملزومات ضروری رسیدن به آرزوهایمان را داریم: جسارت و توانمندی. حال به نقشه نیاز داریم. این نقشه را آخ می‌نامیم. آخ به معنی آرزو + خواسته

آرزوها آرزو می‌مانند و فراموش می‌شوند چون هیچ برنامه‌ای برای رسیدن به آنها طراحی نمی‌کنیم. وقتی برای رسیدن به آرزو و رویا برنامه‌ریزی می‌کنیم، آرزو را به خواسته تغییر می‌دهیم. اینک در مسیر رسیدن به خواسته (آرزو) هستیم.

راز رسیدن به آرزوها این است که آنها را به خواسته تبدیل کنیم. ما برای به دست آوردن خواسته‌هایمان برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنیم. ما برای رسیدن به خواسته‌هایمان می‌جنگیم. همین الان تمامی امکانات و موقعیت‌هایی را که در اختیار دارید را بررسی کنید. آنها زمانی خواسته‌های شما بودند. و شما هم اکنون در مسیر رسیدن به باقی خواسته‌هایتان هستید. حتی شاید حضورتان در وبینار فانوس هم خواسته شما بود.

خواسته، شامل دو مؤلفه است: برنامه‌ریزی و اقدام

همه ما ممکن است رویاها و آرزوهای فراوانی داشته باشیم. اما هیچگاه برای رسیدن به آنها اقدامی انجام ندهیم. همه ما آرزوی زندگی مرفه را داریم. همه ما آرزوی داشتن درآمدی بالا و خودرویی لوکس را داریم. اما واقعاً اقدامی هم برای دستیابی به آنها انجام می‌دهیم؟ اگر پاسخ بله هست آیا این اقدام برای رسیدن به آن آرزو کافی است؟ زمانی که برای رسیدن به یک آرزو برنامه می‌ریزیم و شروع به اقدام می‌کنیم؛ تناسبی بین آرزو، برنامه و اقدام ایجاد می‌کنیم. یعنی اقداماتی متناسب با همان خواسته انجام می‌دهیم. اکنون می‌دانیم به طور تقریبی در چه زمانی به خواسته خود دست خواهیم یافت.

ویژگی دیگر آرزوها، کلی بودن آنها است. در حالی که خواسته باید به طور دقیق و با جزئیات مشخص و شفاف باشد. به عنوان مثال شاید بگوییم: "من آرزو دارم آدم معروف و مشهور باشم." اما زمانی که این آرزو در فرآیند آخ به خواسته تبدیل می‌شود، می‌گوییم: "من می‌خوام بعنوان سخنران در حوزه ..... شناخته و مشهور شوم."

بنابراین ویژگی مهم خواسته، دقیق و واضح بودن آن است. در خصوص مثال بالا، بهتر است بگوییم "من می‌خوام بعنوان سخنران در حوزه ..... تا یک سال آینده شناخته و مشهور شوم." با گفتن و به خصوص نوشتن این جمله، برای خودمان تعهد و مسئولیت ایجاد می‌کنیم. مسئولیت رسیدن به خواسته‌مان. برای تحقق این خواسته اینک باید اقدامی مرتبط و مشخص انجام دهیم.

یادمان باشد آرزوی بدون برنامه‌ریزی، صرفاً یک رویای قابل فراموش شدن است.

## آرزو + خواسته

پس با فرمول ساده آخ آشنا شدیم. آرزو کن و بلافاصله برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کن تا به خواسته تبدیل شود. اینک وقت اقدام است.

