

۵۰ کتاب در یک کتاب



خلاصه ۵۰ کتاب برتر در زمینه خودیاری

استیو آندریاس، دیل کارنگی، دیپاک چاپرا، پائولو کوئلیو،
ویکتور فرانکل، وین دایر، شاکتی گاوین، دانیل گلن،
جان گری، آنتونی رابینز و ...

تام باتلر بُودن

ترجمه: آزاده مبشر - سیامک صادقی خیابانیان

ویرایش و مقابله: آزاده مبشر



کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

سرشناسه: باتلر- بودن؛ تام، ۱۹۶۷- م Butler-Bowdon, Tom

عنوان و نام پدیدآور: خلاصه ۵۰ کتاب برتر خودیاری / نویسنده تام باتلر بودن؛ مترجم آزاده مبشر، سیامک صادقی خیابانیان؛ ویراستار آزاده مبشر.

مشخصات نشر: تهران: راشین

مشخصات ظاهری: ۳۸۳ص؛ ۱۴×۲۱ س.م.

فروست: ۵۰: کتاب در یک کتاب؛ ۲.

شابک: 978-600-5248-13-5

یادداشت: عنوان اصلی: 50 self-help classics : 50 inspirational books to transform your life, from timeless sages to contemporary guru,c2003.

موضوع: خودیاری - کتابشناسی؛ مهارت‌های زندگی -- کتابشناسی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ب۲۹خ/۴ ZV۲۰

رده‌بندی دیویی: ۲۵۳/۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۹۷۵۷۶

۵۰ کتاب در یک کتاب ۲: خلاصه ۵۰ کتاب برتر در زمینه خودیاری

تالیف: تام باتلر بودن ترجمه: آزاده مبشر - سیامک صادقی خیابانیان



ناشر: انتشارات راشین

تهران - خیابان جمالزاده جنوبی، بین جمهوری و لبافی‌نژاد، بن‌بست بهزادی،

تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱

پلاک ۸

www.rashinpress.com

Email: rashinpress@yahoo.ocm

مرکز پخش: انتشارات رهنما

تهران: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۲ ص پ ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵

نمبر: ۶۶۴۶۷۴۲۴

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۲۷

www.rahnamapress.com

Email: info@rahnamapress.com

چاپخانه: گلشن

لیتوگرافی: رهنما

بها: ۷۰۰۰ تومان

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۹

قدردانی

از همه نویسندگانی که این ۵۰ کتاب را نوشته‌اند به خاطر نوشتن این کتاب‌ها و نقش منحصر به فردی که در رشد شخصیت افراد داشته‌اند تشکر می‌کنم. از خواندن این کتاب‌ها و تعریف کردن‌شان برای دیگران بسیار لذت برده‌ام.

از همه ناشرانی که در زمینه نشر کتاب‌های خودیاری فعالیت می‌کنند به خاطر فعالیت‌شان در این زمینه که با وجود شهرتی که دارد توجه زیادی به آن نمی‌شود تشکر می‌کنم. امیدوارم که این کتاب باعث شود خواننده‌های کتاب‌های خودیاری بیشتر شوند. از همسرم تامارا لوکاس به خاطر عشق و الهاماتش و همچنین تحمل کردن من در شب‌هایی که پای کامپیوتر گذرانده‌ام قدردانی می‌کنم.

از مادرم ماریون باتلر بُوَدِن به خاطر همه زحماتی که در طول ۳۵ سال گذشته برای من کشیده است و به خاطر اینکه بزرگ‌ترین مبلغ کتاب من بود متشکرم.

از نوآ و پاتریس لوکاس به خاطر حمایت همیشگی و علاقه‌شان به کاری که انجام می‌دهم ممنونم.

از نیک بریلی در انتشارات نیکولاس بریلی به خاطر ایده‌ها، اشتیاق و توجه دقیق به این کار متشکرم و از سالی لاندیل برای ویرایش و آنجی تاینش و تری ولش به خاطر تبلیغات برای این کتاب ممنونم.

و از همه کسانی که اخیراً و در همه عمرم در مورد کارهایم نظر داده‌اند، تشویقم کرده‌اند و دید درستی به من داده‌اند قدردانی می‌کنم: آندرو آسنینان، آندرو شانگ، جان ملویل، گیزل روزاریو، خواهرها و برادرهایم: کارولین، ترزا، چارلز، ادوارد، پیرز و ریچارد و همچنین همسرهایشان: چارلز، ویل، والرِی، کیت، روث و تامی و همچنین خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایم: سلیسته، کیلب، چیکوب، تابی و کُنراد و از خانواده پولاک: جوی، نورمن، کتی، آدریان، روجِر، از خانواده تایلور: موریس، باربارا، هوارد و جسیکا، خانواده میزاک: سونیا، آلبرت، ناتان و رافائل و همچنین سارا راونسکرافت، هامفری باتلر بودن، پاول گوس، فیتزروی بولتینگ، ریچارد کُخ، رونی گراماتزیو، فریزر کیرکمن، پری میترا، آین هانتِر، نیک هارفورد، تام ماگاری، دیوید میگان، ایوب رُزماری، کارن و ایزابل متشکرم. من طرح این کتاب را از پدرم آنتونی ویلیام باتلر بودن (۲۰۱-۱۹۱۳) نیز الهام گرفته‌ام.

فهرست

- مقدمه..... ۷
- (۱) جیمز آلن: تو همانی که می‌اندیشی؛ ۱۹۰۲..... ۱۸
- (۲) استیو آندریاس و چارلز فاکنر: ان ال پی؛ ۱۹۹۴..... ۲۴
- (۳) مارکوس اورلیوس: تأملات؛ قرن دوم..... ۳۴
- (۴) مارتا بک: در جستجوی ستاره شمال؛ ۲۰۰۱..... ۴۰
- (۵) باگاواد گیتا..... ۴۶
- (۶) انجیل مقدس..... ۵۲
- (۷) رابرت بلائی: مردِ مرد؛ ۱۹۹۰..... ۵۸
- (۸) بوئتیوس: تسلائی فلسفه؛ قرن ششم میلادی..... ۶۶
- (۹) آلن دو باتن: پروست؛ ۱۹۹۷..... ۷۲
- (۱۰) ویلیام بریجز: عبور از مرحله‌ای به مرحله دیگر؛ ۱۹۸۰..... ۸۰
- (۱۱) دیوید پرنز: شناخت‌درمانی؛ ۱۹۸۰..... ۸۶
- (۱۲) جوزف کمپل و بیل موپرز: قدرت اسطوره؛ ۱۹۸۷..... ۹۴
- (۱۳) ریچارد کارلسون: نگران مسائل کم‌اهمیت نباش؛ ۱۹۹۷..... ۱۰۲
- (۱۴) دیل کارنگی: آیین دوست‌یابی؛ ۱۹۳۶..... ۱۰۸
- (۱۵) دیپاک چاپرا: هفت قانون معنوی موفقیت؛ ۱۹۹۴..... ۱۱۶
- (۱۶) پائولو کوثلیو: کیمیاگر؛ ۱۹۹۳..... ۱۲۴
- (۱۷) استیون کاوی: هفت عادت مردمان موثر؛ ۱۹۸۹..... ۱۳۰
- (۱۸) میهای چیکسنت‌میهایی: روان‌شناسی تجربیات خوشایند؛ ۱۹۹۰..... ۱۳۸
- (۱۹) دالایی لاما: هنر شادمانگی؛ ۱۹۹۸..... ۱۴۶
- (۲۰) داماپادا: آموزه‌های بودا..... ۱۵۲
- (۲۱) وین دایر: جادوی واقعی؛ ۱۹۹۲..... ۱۶۰
- (۲۲) رالف والدو امرسون: اتکاء به نفس؛ ۱۸۴۱..... ۱۶۸
- (۲۳) کلاریسا پینکولا استیس: زنانی که با گرگ‌ها می‌دوند؛ ۱۹۹۲..... ۱۷۴
- (۲۴) ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنا؛ ۱۹۵۹..... ۱۸۲

- (۲۵) بنجامین فرانکلین: اتوبیوگرافی؛ ۱۷۹۰..... ۱۹۰
- (۲۶) شاکتی گاوین: تجسم خلاق؛ ۱۹۷۸..... ۱۹۸
- (۲۷) دانیل گلمن: هوش هیجانی؛ ۱۹۹۵..... ۲۰۴
- (۲۸) جان گری: مردان مریخی - زنان ونوسی؛ ۱۹۹۲..... ۲۱۲
- (۲۹) لوئیز هی: سلامت تن در سلامت روح؛ ۱۹۸۴..... ۲۲۰
- (۳۰) جیمز هیلمن: رمز روح؛ ۱۹۹۶..... ۲۲۶
- (۳۱) سوزان جفرز: بترس اما انجام بده؛ ۱۹۸۷..... ۲۳۴
- (۳۲) ریچارد کُخ: قانون ۸۰/۲۰؛ ۱۹۹۸..... ۲۴۲
- (۳۳) الن جی لانگر: تصمیم‌گیری و کنترل زندگی روزمره؛ ۱۹۸۹..... ۲۴۸
- (۳۴) لائو دزو: دائودجینگ؛ قرن پنجم تا سوم قبل از میلاد..... ۲۵۴
- (۳۵) ماکسول مالتس: سایکو سایپرنیتیک؛ ۱۹۶۰..... ۲۵۸
- (۳۶) آبراهام مازلو: انگیزش و شخصیت؛ ۱۹۵۴..... ۲۶۶
- (۳۷) فیلیپ مک‌گرا: تدابیر زندگی؛ ۱۹۹۹..... ۲۷۴
- (۳۸) توماس مور: مراقبت از روح؛ ۱۹۹۲..... ۲۸۲
- (۳۹) جوزف مورفی: قدرت تفکر؛ ۱۹۶۳..... ۲۹۰
- (۴۰) نورمن وینسنت پیل: قدرت مثبت‌اندیشی؛ ۱۹۵۲..... ۲۹۸
- (۴۱) کارول پیپرسون: قهرمان درون؛ ۱۹۸۶..... ۳۰۴
- (۴۲) ام اسکات پک: سفری بی‌پایان در مسیر رشد معنوی؛ ۱۹۷۸..... ۳۱۲
- (۴۳) این راند: اطلس شانه خالی کرد؛ ۱۹۵۷..... ۳۱۸
- (۴۴) آنتونی رابینز: غول درون‌تان را بیدار کنید؛ ۱۹۹۱..... ۳۲۴
- (۴۵) فلورانس اسکاول شین: بازی زندگی و روش این بازی؛ ۱۹۲۵..... ۳۳۲
- (۴۶) مارتین سلیگمن: خوش‌بینی آموخته‌شده؛ ۱۹۹۱..... ۳۴۰
- (۴۷) ساموئل اسمایلز: خودبازی؛ ۱۸۵۹..... ۳۴۸
- (۴۸) پیپر تیار دو شاردن: پدیده‌ای به نام انسان..... ۳۵۶
- (۴۹) هنری دیوید تارو: والدن؛ ۱۸۵۴..... ۳۶۴
- (۵۰) ماریان ویلیامسون: بازگشت به عشق؛ ۱۹۹۴..... ۳۷۲

مقدمه

«بزرگ‌ترین کشف انسان معاصر این است که زندگی هر کس می‌تواند با تغییر فکرش، تغییر کند.»

ویلیام جیمز (۱۹۱۰ - ۱۸۴۲)

«عادت‌های فکری، ثابت و غیرقابل تغییر نیستند. یکی از مهم‌ترین یافته‌های علم روان‌شناسی در ۲۰ سال اخیر این است که انسان می‌تواند روش فکری خودش را انتخاب کند.»

مارتین سلیگمن - نویسنده کتاب خوش‌بینی آموخته‌شده

بارها شنیده‌اید که: «با تغییر دادن فکر و عادت‌های ذهنی‌تان می‌توانید زندگی‌تان را تغییر بدهید.» اما آیا هیچ وقت خوب به این جمله فکر کرده‌اید؟ در کتابی که پیش رو دارید به بررسی بعضی از موثرترین ایده‌ها درباره تغییر شخصیت پرداخته‌ام؛ تغییر کامل و از درون به بیرون.

من این کتاب‌ها را «آثار برتر خودیاری» می‌نامم. احتمالاً شما تعریفی از خودیاری دارید، اما این درک و شناخت شما از خودیاری باید با مطالعه آثار بزرگانی که در این زمینه تحقیق کرده‌اند و من در این کتاب خلاصه‌ای از نظرات آنها را جمع‌آوری کرده‌ام، عمیق و کامل شود. ارتباطی که بین این آثار وجود دارد این است که همه آنها ناخشنودی و یاس و درماندگی را رد می‌کنند. البته همه این محققین و نویسندگان، مشکلات و شکست‌های زندگی را می‌پذیرند اما معتقدند که انسان نباید در مقابل این ناملایمات و شکست‌ها تسلیم شود. عمق ناراحتی و شدت شکست مهم نیست، باید بتوانید درک کنید که معنا و مفهوم مشکلات‌تان چیست و چه اشکالی در فکر و تصمیم‌هایتان وجود دارد که دچار این سختی‌ها شده‌اید. این نکته مهم در دو کتاب یکی از *ویکتور فرانکل* به نام *انسان در جستجوی معنا* و دیگری *تسلای فلسفه از بوئنئیوس (فیلیسوف رومی)* مطرح شده است. این رویکرد در کمک کردن انسان به خودش اساسی است.

مردم معمولاً خودیاری را به مشکلات ربط می‌دهند اما واقعیت این است که بیشتر کتاب‌ها و نوشته‌های مربوط به خودیاری درباره *امکانات و چیزهای امکان‌پذیر* هستند. کتاب‌هایی که درباره خودیاری هستند به شما کمک می‌کنند تا مسیر مناسبی را برای خودتان

پیدا کنید و بتوانید نگرانی‌تان را به آرامش و شادی تبدیل کنید یا حداقل شما را تشویق می‌کنند تا انسان بهتری شوید. *ساموئل اسمایلز* در سال ۱۸۵۹ اولین کتاب را با نام *خودیاری* در این زمینه نوشت. البته او نگران بود که مردم فکر کنند کتابش خودخواهی را تشویق می‌کند. اما در واقع این کتاب به خواننده یاد می‌دهد که برای رسیدن به خواسته‌هایش فقط به تلاش خودش تکیه کند، اشتیاق فراوانی برای رسیدن به آرزوهایش داشته باشد و هیچ وقت منتظر کمک دولت و حمایت سایرین نماند. ساموئل اسمایلز یک سیاست‌مدار اصلاح‌طلب بود اما در نهایت به این نتیجه رسید که انقلاب واقعی در ذهن انسان‌ها رخ می‌دهد. او بزرگ‌ترین و مهم‌ترین ایده قرن را کشف کرد: بهتر شدن و پیشرفت، و این ایده را وارد زندگی انسان کرد. او سعی کرد با بیان داستان‌هایی از زندگی انسان‌های برترِ زمانش به مردم نشان بدهد که اگر جسارت رسیدن به هدف را داشته باشند، رسیدن به هر هدفی امکان‌پذیر است.

گاهی اوقات در کتاب‌های مربوط به خودیاری نام *آبراهام لینکن* هم مطرح می‌شود چون او کسی است که ایده *تفکر نامحدود* را مطرح کرد. البته این ایده درباره خود او صادق نبود زیرا اعتقاد داشت که انسان افسرده و بی‌عرضه‌ای است. اما توانست این قابلیت مهم را برای کشورش ایجاد کند و هم اتحاد آمریکا را حفظ کند هم برده‌داری را در آمریکا از بین ببرد. تفکر لینکن هرگز با غرور همراه نبود چون چیز مهم‌تری در زندگی برایش وجود داشت. خودیاری به معنای شناخت یک طرح، هدف یا راه است که باعث می‌شود شما و زندگی‌تان تغییر کنید و بهتر شوید. به این ترتیب می‌توانید هم چیزی را در دنیا تغییر بدهید و هم خودتان تغییر کنید.

پدیده خودیاری

«... نشانه‌های الهی که در دنیا دیده می‌شوند ابتدا خیلی ساده و کم‌اهمیت به نظر

می‌رسند.»

فیلیپ کی دیک، کتاب *ولیس*

کتاب‌های خودیاری از مهم‌ترین کتاب‌های قرن بیستم هستند. تعداد دقیقی از میزان فروش این کتاب‌ها در دست نیست، اما مجموعه کتاب‌های خودیاری که در اینجا گلچین شده‌اند بیش از ۱۵۰ میلیون نسخه فروش داشته‌اند. اگر همه هزاران جلد کتابی را که با این موضوع منتشر شده‌اند در نظر بگیریم، رقم نهایی به بیش از ۵۰۰ میلیون جلد می‌رسد. پدیده خودیاری موضوع جدیدی نیست اما در قرن بیستم به یک موضوع جالب توجه و

مهم تبدیل شده است. کتاب‌هایی مانند *آیین دوست‌یابی و چگونگی نفوذ در دیگران* (سال ۱۹۳۶) و *قدرت مثبت اندیشی* (سال ۱۹۵۲) مورد توجه مردم عادی قرار گرفتند؛ یعنی کسانی که می‌خواستند تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند و باور داشتند که می‌توانند راز موفقیت را در این کتاب‌ها کشف کنند. احتمالاً موضوع خودیاری به این دلیل مورد توجه قرار گرفت که این کتاب‌ها در دسترس همگان بودند و به علاوه مطالبی را بیان می‌کردند که امکان نداشت مردم از یک استاد دانشگاه یا کشیش بشنوند. صرف نظر از تصور مردم درباره این موضوع، آنها توانسته بودند منبعی برای راهنمایی پیدا کنند و این مورد توجه آنها قرار گرفته بود. در این کتاب‌ها به خواننده گفته نمی‌شد که چه کاری را انجام ندهد بلکه این کتاب‌ها به او یاد می‌دادند که فقط باید اشتیاق داشته باشد و بخواهد.

یک کتاب با موضوع خودیاری می‌تواند بهترین دوست و همراه شما در زندگی باشد و در مورد قدرت و توانایی‌تان به شما ایمان و اعتمادی بدهد که به سختی می‌توانید از جای دیگری کسب کنید. از آنجایی که این کتاب‌ها به شما کمک می‌کنند که ستاره بخت‌تان را پیدا کنید و یادتان می‌دهند که افکارتان می‌تواند دنیای‌تان را تغییر بدهند. می‌توانیم اینها را «آثار مربوط به توانایی» بنامیم.

مردم از اینکه می‌بینند کتاب‌های خودیاری در کتاب‌فروشی‌ها زیاد شده‌اند تعجب می‌کنند. دیگر هیچ چیز عجیبی درباره این موضوع وجود ندارد زیرا هر چیزی که حق رویاپردازی را به ما بدهد و بعد به ما کمک کند تا رویایمان را به واقعیت تبدیل کنیم، به ما قدرت می‌دهد و ارزشمند است و کتاب‌های خودیاری همین کار را می‌کنند.

کتاب‌های خودیاری

لیستی که از کتاب‌های خودیاری فراهم کرده‌ام حاصل مطالعه و تحقیق خودم است. اگر شخص دیگری این کار را انجام می‌داد شاید لیست متفاوتی ارائه می‌کرد. من در این کتاب بیشتر به آثاری که در قرن بیستم منتشر شده‌اند توجه کرده‌ام اما آثار قدیمی‌تر هم در لیستم وجود دارند چون این موضوع از گذشته‌های دور مطرح بوده است. کتاب‌هایی مانند *انجیل*، *باگاودگیتا* (کتاب مذهبی و حماسی هندوها) *تاملات اثر مارکوس اورلیوس* و *زندگی‌نامه بنجامین فرانکلین که توسط خودش نوشته شده است*، همگی کتاب‌هایی هستند که قبلاً به عنوان کتاب‌های خودیاری مطرح نبودند اما من امیدوارم بتوانم ثابت کنم که این کتاب‌ها هم می‌توانند به ما کمک کنند.

بیشتر کتاب‌هایی که در این زمینه و در قرن بیستم منتشر شده‌اند آمریکایی هستند. به

همین دلیل ممکن است بعضی‌ها با خودشان فکر کنند که در اینجا هم استعمار و سلطه‌طلبی یک کشور وجود دارد. اما در واقع موضوع خودیاری یک موضوع جهانی و فراتر از مرزها است. در مورد موضوع خودیاری یک تقسیم‌بندی موضوعی وجود دارد که فقط جهت راهنمایی بیشتر خواننده مطرح می‌شود. مثلاً زمینه‌هایی همچون خودیاری در بهبود روابط، رژیم غذایی مناسب، فروش و اعتمادبه‌نفس. اما کتاب‌هایی که من در لیستم آورده‌ام به موضوع شناخت فردی و بهبود زندگی یک نگاه کلی دارند. من با تهیه این لیست می‌خواهم یک تصویر کلی را از تنوع وسیعی که درباره این موضوع وجود دارد به شما نشان بدهم. بسیاری از این کتاب‌ها را به راحتی وارد لیستم کرده‌ام چون هم معروف هستند و هم موثر. بقیه کتاب‌ها را هم به این دلیل انتخاب کرده‌ام که ایده‌های مطرح‌شده در آنها یک خلاء را پر می‌کند. هر کدام از آثاری که می‌خواستم انتخاب کنم باید سطح خاصی از جذابیت و نبوغ را می‌داشتند که برخلاف ویژگی‌های زمان و مکانی بودند که در آن نوشته شده بودند.

خانم **کلاریسا پینکولا استیس**، در پایان کتاب خود با نام **زنانی که با گرگ‌ها می‌دوند**، لیستی از کتاب‌های مفید را ارائه کرده است. او می‌گوید: «این کتاب‌ها چطور با هم ارتباط دارند؟ هر کدام چه تاثیری روی دیگری دارد؟ آنها را بخوانید، با هم مقایسه کنید و سپس ببینید چه اتفاقی می‌افتد. برخی از این کتاب‌ها در کنار هم یک انقلاب عظیم در شما ایجاد می‌کنند و بعضی دیگر یک نیرو را در درون‌تان بیدار می‌کنند.»

در مورد کتابی که در دست دارید این موضوع صدق می‌کند. برای اینکه با دسته‌بندی این کتاب‌ها بیشتر آشنا شوید می‌توانید به لیستی که در اینجا آورده‌ام مراجعه کنید و ببینید دقیقاً به دنبال چه هستید.

قدرت فکر

تغییر فکر برای تغییر زندگی:

- چیمز آلن: تو همانی که می‌اندیشی
- استیو آندریاس و چارلز فاکنر- این آل پی: روش جدیدی برای پیشرفت
- دیوید دی. برنز- شناخت درمانی: روان‌شناسی افسردگی، فنون شناخت شخصیت و تغییر آن
- دانیل گلمن: هوش هیجانی: چرا از آی کیو مهم‌تر است؟
- لوییجی هی: سلامت تن در سلامت روح

- الِن چی لانگِر: توجه: تصمیم‌گیری و کنترل زندگی روزمره
- جوزف مورفی: قدرت تفکر یا نیروی ذهن نیمه‌هوشیار
- نورمن وینسنت پیل: قدرت مثبت اندیشی
- فلورانس اسکاول شین: بازی زندگی و روش این بازی
- مارتین سلیگمن: خوش‌بینی آموخته‌شده

دنبال کردن رویاها، هدف‌گذاری و رسیدن به آنها:

- دیل کارنگی: آیین دوست‌یابی و چگونگی نفوذ در دیگران
- دیپاک چوپرا: هفت قانون معنوی موفقیت
- پائولو کوئلیو: کیمیاگر
- استیون کاوی: هفت عادت مردمان موثر
- بنجامین فرانکلین: اتوبیوگرافی
- شاکتی گاوین: تجسم خلاق
- سوزان جفرز: بترس اما انجام بده
- ماکسول مالتس: سایکوسایبرنتیک (روان‌شناسی فرمان‌های عصبی)
- آنتونی رابینز: غول درون‌تان را بیدار کنید

رازهای شادکامی، کاری را که دوست دارید انجام بدهید، کاری که موثر

است انجام بدهید:

- مارتا بک: در جستجوی ستاره شمال
- مِهی چیکستمتِهی: جریان: روان‌شناسی تجربیات خوشایند
- دالایی لاما و هووارد سی کاتلر: هنر شادمانگی: گامی به سوی صلح درونی و صلح برون
- داماپادا: آموزه‌های بودا
- وین دایر: جادوی واقعی
- جان گری: مردان مریخی، زنان ونوسی

- ریچارد کُنج: قانون ۸۰/۲۰: راز کسب نتیجه بیشتر با صرف انرژی کمتر
- فیلیپ مک‌گرا: تدابیر زندگی: کاری را انجام دهید که نتیجه و اهمیت دارد
- ماریان ویلیامسون: بازگشت به عشق

تصویر کامل و کلی از آینده و اهداف و توجه همیشگی به این تصویر:

- مارکوس اورلیوس: تاملات
- بوئتیوس: تسلائی فلسفه
- آلن دو باتون-پروست چگونه می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند
- ویلیام بریجز: عبور از مرحله‌ای به مرحله دیگر: درک علت تغییرات زندگی
- ریچارد کارلسون: نگران مسائل کم‌اهمیت نباش؛ همه مسائل، کم‌اهمیت هستند
- ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنا
- لائو دزو: دائودجینگ

روح، درک درون و ارزش دادن به درون:

- رابرت بلائی: مردِ مرد
- جوزف کمپل و بیل مویرز: قدرت اسطوره
- کلاریسا پینکولا استیس: زنانی که با گرگ‌ها می‌دوند
- جیمز هیلمن: رمز روح: در جستجوی شخصیت و شغل
- توماس مور: مراقبت از روح
- کارول اِس. پیپرسون: قهرمانِ درون: شش کهن‌الگویی که بر اساس‌شان زندگی می‌کنیم
- اِم اسکات پک: راه کم‌گذر: سفری بی‌پایان در مسیر رشد معنوی
- هنری دیوید تارو: والدین (برگرفته از جنگل والدین که تارو مدتی در آنجا زندگی می‌کرد. ویراستار)

ایجاد تغییر، تغییر دادن خود و دنیا:

- باگوادگیتا
- انجیل مقدس
- رالف والدو امرسون: اتکا به نفس
- آبراهام مازلو: انگیزش و شخصیت
- این راند: اطلس شانه خالی کرد (اطلس اسطوره یونانی است که به اعتقاد یونانیان باستان دنیا را روی شانه‌هایش نگه می‌دارد. مترجم)
- ساموئل اسمایلز: خودیاری
- پیر تیار دو شارژن: پدیده‌ای به نام انسان

به شما بستگی دارد

در نهایت، آنچه اهمیت دارد زندگی انسان است. زندگی انسان به تنهایی تاریخ را می‌سازد، بنابراین اگر زندگی انسان تغییر کند تغییر بزرگی ایجاد می‌شود. از این تغییر، آینده و تاریخ جهان شکل می‌گیرد. این تغییر عظیم از یک منبع نادیدنی شکل می‌گیرد که درون انسان است.

کارل گوستاو یونگ

انسان‌ها زمانی به شکل قبیله‌ای زندگی می‌کردند. قبیله، زندگی انسان را شکل می‌داد و نیازهای جسمی، روحی و اجتماعی او را برطرف می‌کرد. وقتی تمدن شهرنشینی شکل گرفت، کلیسا یا حکومت این نقش را بر عهده گرفتند. امروز برای اینکه شما بتوانید امنیت مالی و احساس تعلق داشته باشید، باید به شرکت یا موسسه‌ای که برایش کار می‌کنید اتکا کنید.

اما تاریخ نشان می‌دهد که هر موسسه یا جامعه‌ای بالاخره روزی فرو می‌ریزد و وقتی این اتفاق بیفتد، نتایج آن، فرد را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. این حالت یک تغییر اجباری است و همین طور که دنیا در حال پیشرفت و تغییر است، احتمال بروز این اتفاق بیشتر می‌شود. بنابراین باید خودتان را بهتر بشناسید و بدانید که تغییرات ناخواسته را چطور کنترل کنید. باید برای زندگی‌تان یک برنامه کلی داشته باشید که موفقیت آن به جامعه یا موسسه‌ای که در آن کار می‌کنید، بستگی نداشته باشد. چه بخواهید دنیا را تغییر بدهید و چه بخواهید خودتان را تغییر بدهید، درست فکر کرده‌اید. این تفکر شما نشان می‌دهد که می‌دانید هیچ

کس این کار را برایتان انجام نخواهد داد و باید خودتان دست به کار شوید. در نهایت همه چیز به خودتان بستگی دارد.

عامل دیگری که، هر چند عجیب به نظر می‌رسد اما ممکن است باعث بروز فشار در زندگی شود، گستردگی انتخاب‌های ماست. همه ما آرزوی آزادی داریم، اما وقتی این امکان برایمان پیش می‌آید که آزادی داشته باشیم و چیزی را انتخاب کنیم می‌بینیم که کار خیلی سختی است. بسیاری از کتاب‌هایی که در موردشان صحبت کرده‌ام، مثل *تدابیر زندگی: کاری را انجام دهید که نتیجه و اهمیت دارد از فیلیپ مک‌گراو*، یا در جستجوی *ستاره شمال اثر مارتا بک* و کتاب *والدین از هنری دیوید تارو* درباره همین تضاد اساسی و مهم هستند. هر چه گزینه‌هایی که پیش رو داریم گسترده‌تر باشند، باید تمرکز بیشتری داشته باشیم. هر کسی می‌تواند شغلی داشته باشد، اما مهم این است که آیا هدفی هم دارد؟

در قرن بیستم سازمان‌های بزرگ شکل گرفتند؛ هر کس که توانست خودش را با این شرایط سازگار کند موفق شد. اما ریچارد کُخ در کتاب *قانون ۱۰/۲۰* نشان داد که موفقیت انسان در حال حاضر و در آینده بیشتر به این بستگی دارد که خودش باشد نه اینکه خودش را با دیگران وفق بدهد. اگر تمایل داشته باشید که منحصربه‌فرد بودن‌تان را نشان بدهید، خواهید توانست تغییر ارزشمندی ایجاد کنید. این نتیجه‌گیری یک بُعد اخلاقی هم دارد (تیار دو شاردن می‌گوید هر انسانی یک ویژگی منحصربه‌فرد دارد که نمی‌تواند آن را به دیگران منتقل کند) لازم به ذکر است که یک نتیجه اقتصادی و علمی هم در این گفته وجود دارد: متفاوت بودن باعث تکامل است یعنی تکامل ناشی از هماهنگی با استانداردهای معمول نیست. در نتیجه پاداش‌های زندگی همیشه نصیب کسانی می‌شود که فقط عالی نیستند بلکه برجسته و متفاوت هم هستند.

آینده خودیاری

من با خودم در تناقضم. وجود گسترده‌ام پر از گونه‌های مختلف است.

والثا ویتمن

در درون موضوع خودیاری دو تصور اساسی در مورد انسان وجود دارد. در آثاری مثل *جادوی واقعی از وین دایر*، *قدرت روح از توماس مور* و *هفت قانون معنوی موفقیت از دیپاک چاپرا*، تصور بر این است که یک هسته تغییرناپذیر در درون ما وجود دارد (که روح یا من برتر نامیده می‌شود) که به ما در رسیدن به هدف‌های منحصربه‌فردمان کمک می‌کند.

در نظر این افراد، راه رسیدن به موفقیت، خودشناسی است.

از طرف دیگر در آثاری مانند *اطلس شانه خالی کرد از این راند، غول درون تان را بیدار کنید از آنتونی رابینز و اتوبیوگرافی از بنجامین فرانکلین*، تصور بر این است که انسان مثل یک لوح سفید است که می‌تواند مسیر مورد نظرش را در زندگی روی آن طراحی کند. فردریک نیچه این نظریه را به بهترین شکل ممکن بیان می‌کند:

انسان‌های فعال و موفق بر اساس قانون خودشناسی عمل نمی‌کنند بلکه گویی در وجودشان چنین فرمانی هست که می‌گوید: بخواه تا ممکن شود. (بر اساس خودشناسی عمل نمی‌کنند زیرا اعتقادی به وجود هسته تغییرناپذیر در خودشان ندارند یعنی لوح سفیدی در اختیار دارند و هر طور که بخواهند می‌توانند باشند. «ویراستار»

پس خلاصه دو تصویری که در مورد انسان در کتاب‌های خودیاری وجود دارد این است که: (۱) افرادی از قبیل دیپاک چاپرا معتقدند که هسته وجود انسان تغییرناپذیر است و به همین دلیل موفقیت از طریق خودشناسی کسب می‌شود و (۲) افرادی از قبیل آنتونی رابینز که فکر می‌کنند انسان یک لوح سفید است که می‌تواند هر چیزی که بخواهد در این لوح سفید به تصویر بکشد. اما در واقع این دو از هم جدا نیستند زیرا انسان ترکیب شگفت‌انگیزی از این دو حالت است. هر دو نظریه طوری القاء می‌کنند که انگار انسان یک موجود تک‌بعدی است. با این حال ما در قرن بیست‌ویکم نقش‌های مختلفی داریم. در اجتماع نقش‌های متعددی داریم و شخصیت‌های متنوعی را بروز می‌دهیم، بنابراین تجربیات ما بسیار پیچیده هستند. در این صورت کتاب‌های خودیاری که معتقد به تک‌بعدی بودن انسان هستند چطور می‌توانند به ما کمک کنند؟

کِنِت گِرِگِن در کتاب خود به نام *خودِ اشباع‌شده* معتقد است که عقیده قدیمی انسان تک‌بعدی باید به تکامل برسد تا بتواند چندبعدی بودن ما را درک کند. نویسنده دیگری به نام *رابرت جی لیفتون* در کتابش به نام *خودِ متغیر: انعطاف‌پذیری انسان در دوران فروپاشی* می‌گوید برای اینکه احساس سردرگمی برای انسان پیش نیاید باید شخصیتش را بهبود ببخشد، قوی‌تری کند و از همه ابعاد وجودش آگاه باشد. فقط در این صورت می‌تواند با دنیای پیچیده امروز هماهنگ شود.

با این حال سوالی که وجود دارد این است که آیا این انسانی که لیفتون تعریف می‌کند می‌تواند با دنیای پیشرفته امروز سازگار شود؟ در شرایطی که انسان امروزی از تغییرات

ژنتیکی و سایر تکنولوژی‌های موجود برای تغییر شخصیت و افزایش هوش استفاده می‌کند، چه نوع انسان‌هایی را در قرن بیست‌ویکم خواهیم دید؟ اگر ما می‌توانیم خودمان را تا این حد تغییر بدهیم، پس تکلیف پدیده «شناختِ خود» که *افلاطون* فکرش را می‌کرد چیست؟ دانشمندان معتقدند امید به زندگی در کودکانی که در دهه بعد به دنیا می‌آیند تا سن ۱۰۰ سالگی و حتی ۱۴۰ و ۱۵۰ سالگی وجود خواهد داشت. آیا این زندگی طولانی هويت ما را بیشتر بهم پیوسته خواهد کرد یا ۱۵ دهه زندگی و تغییراتی که در آن خواهد بود مثل تغییر در روابط، خانواده، شغل و حتی تغییرات جهانی باعث از بین رفتن پیوستگی و امنیت انسان خواهد شد؟ نکته جالب توجه دیگر از نظر دانشمندان، وجود این احتمال است که پس از مرگ جسمی، انسان می‌تواند «نرم‌افزار» ذهنش را هم‌چنان حفظ کند و حتی آن را به بدن دیگری پیوند بزند.

شکی نیست که استفاده هر چه ماهرتر از تکنولوژی بر روی بدن و مغز انسان اهمیت این سوال را که «خود چیست» حتی از این هم بیشتر خواهد کرد. در عین حال در آینده‌ای که بیشتر شبیه فیلم «لبه تیغ» است ممکن است موضوع شناخت خود به هدف مهم «پسا انسان‌ها» تبدیل شود.

کتاب‌های خودیاری در نتیجه نابودی اطمینان و از بین رفتن سنت‌ها ایجاد شده‌اند و آثاری که در این زمینه خلق شده‌اند معتقدند که انسان خودش را می‌شناسد. اما اگر این نظریه که انسان خودش را می‌شناسد مورد تردید قرار بگیرد آثاری که در آینده در زمینه خودیاری خلق می‌شوند باید در درجه اول راهنمای انسان برای شناخت خودش باشند.

تو همانی که می‌اندیشی

۱۹۰۲

«زیباترین، بهترین و قدرتمندترین حقیقتی که درباره انسان در قرن حاضر کشف شده این است: انسان حاکم فکر، سازنده شخصیت، ایجادکننده شرایط محیطی و سرنوشت خودش است.»

«افکار و کارهای خوب نمی‌توانند نتیجه بد به همراه داشته باشند، افکار و کارهای بد هم نمی‌توانند نتیجه خوبی ایجاد کنند... ما این قانون را در طبیعت درک می‌کنیم و به کار می‌گیریم اما در دنیای ذهن و اخلاق نمی‌توانیم آن را درک کنیم؛ هر چند که بسیار ساده و قطعی است اما خودمان را با این قانون هماهنگ نمی‌کنیم.»

«قانون و نه اغتشاش، برترین اصل هستی است. عدالت و نه بی‌عدالتی، اساسی‌ترین مفهوم زندگی است. درستی و نه فساد و تباهی، نیروی سازنده و شکل‌دهنده روح در دنیاست. وقتی چنین است، ما هم باید درست و راستین باشیم تا بتوانیم درستی دنیا را درک کنیم.»

چکیده

انسان چیزهایی را جذب می‌کند که با افکارش هماهنگ باشند
نه چیزهایی که دوست دارد ولی با افکارش هماهنگ نیستند.
فقط با تغییر افکارتان می‌توانید زندگی‌تان را تغییر بدهید.

درس‌های مشابه:

جوزف مورفی: قدرت تفکر یا نیروی ذهن نیمه‌هوشیار
فلورانس اسکاول شین: بازی زندگی و روش این بازی

فصل اول

جیمز آلن

مفهوم اصلی کتاب *تو همانی که می‌اندیشی* این است: ذهن انسان او را شکل می‌دهد، شخصیت او را می‌سازد و سرنوشتش را رقم می‌زند. بنابراین می‌توان ادعا کرد این کتاب یک جستجوی عمیق در مورد خودیاری است.

جیمز آلن از منطقی استفاده کرد که همه ما آن را می‌پذیریم: از آنجایی که ما روایات نیستیم می‌توانیم افکارمان را کنترل کنیم و در نتیجه اشتباهاتی را که در افکارمان وجود دارند شناسایی کنیم. بسیاری معتقدند که روح از جسم مادی جدا است، بنابراین تصور می‌کنند که می‌توان افکار را مخفی و ضعیف کرد؛ یعنی می‌توانیم یک جور فکر و جور دیگری رفتار کنیم و ذهن‌مان ارتباطی به رفتارمان ندارد. با این حال جیمز آلن اعتقاد داشت که ذهن ناهوشیار هم به اندازه ذهن هوشیار فعال است. با توجه به این فرض و دانستن این نکته که ممکن است بتوانیم کنترل ذهن را از طریق ذهن هوشیارمان در دست بگیریم، سوالی که پیش می‌آید این است: «چرا نمی‌توانیم خودمان را وادار کنیم که کار خاصی را انجام بدهیم و یا به هدف خاصی دست پیدا کنیم؟»

با توجه به اینکه اراده و اشتیاق انسان در صورت بروز افکاری که در جهت اراده و اشتیاق‌مان نیستند بی‌تاثیر و غیرمفید خواهند بود، آلن به این نتیجه غیرمنتظره می‌رسد که: «ما آنچه را می‌خواهیم به سمت خودمان جذب نمی‌کنیم بلکه چیزهایی را به خودمان جذب می‌کنیم که در ذهن‌مان پرورش می‌دهیم.» رسیدن به هدف به این دلیل اتفاق می‌افتد که به عنوان یک فرد خصوصیات لازم را برای رسیدن به هدف مورد نظر در خودتان پرورش می‌دهید. شما موفق نمی‌شوید مگر اینکه ابتدا ذهنیت موفقیت در شما شکل بگیرد. هیچ فاصله و تفاوتی بین ذهنیت و عینیت وجود ندارد.

ما حاصل افکارمان هستیم

کتاب جیمز آلن بر یک حقیقت انکارناپذیر استوار شده است: افکار خوب، یک انسان خوب را شکل می‌دهند و افکار منفی، یک انسان تیره‌بخت را می‌سازند. آلن معتقد است انسانی که گرفتار افکار منفی باشد فکر می‌کند دنیا محیطی پر از ترس و اضطراب است. اما

در مقابل برای کسی که بتواند افکار منفی و مضر را کنترل کند دنیا مهربان می‌شود و همیشه هستی آماده کمک به او برای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایش هستند.

انسان فقط آرزوهایش را جذب نمی‌کند بلکه آنچه باعث ترس می‌شود نیز به سمت او می‌آید. توضیح جیمز آلن در این مورد بسیار ساده است: «افکاری که توجه انسان را جلب می‌کنند، چه مثبت و چه منفی، به ذهن ناخودآگاه می‌روند تا وارد دنیای واقعی شوند.» همان طور که امرسون می‌گوید: «انسان همان چیزی می‌شود که در طول روز به آن فکر می‌کند.»

خودمان شرایطمان را می‌سازیم

بخشی از شهرت کتاب آلن به خاطر این است که در جایی از کتابش می‌گوید: «شرایط انسان او را نمی‌سازند، بلکه شرایط باعث می‌شوند توانایی‌های انسان آشکار شوند.» این یک اظهارنظر ناراحت‌کننده به نظر می‌رسد، توجیهی برای نادیده گرفتن کسانی که فقیر هستند. شاید هم توجیهی برای سوءاستفاده و تایید کسانی که در شرایط ایده‌آل زندگی هستند در مقابل کسانی که موفقیتی کسب نمی‌کنند.

البته این اظهارنظرها در برابر گفته معروف آلن، سطحی و بدون تفکر هستند زیرا واقعا هر پیشامدی که برای ما رخ دهد، حتی اتفاقات بد و ناگوار، فرصتی برای رشد و اعتلای ما هستند. اگر حوادث زندگی فقط موفقیت و شانس را برای انسان‌ها رقم می‌زدند انسان هیچ وقت رشد نمی‌کرد. در واقع به نظر می‌رسد پیشامدهای زندگی برای این هستند که بهترین توانایی‌های ما را به ظهور برسانند. اگر ما به این نتیجه برسیم که در حقمان ظلم شده غیر ممکن است بتوانیم آگاهانه برای رهایی از یک وضعیت نامساعد تلاش کنیم. به هر حال همان طور که هر زندگینامه‌نویسی می‌داند، سال‌های ابتدایی زندگی انسان و شرایطی که او در این سال‌ها دارد، صرف نظر از خوب یا بد بودن این شرایط، اغلب بهترین موهبتی هستند که به یک فرد داده می‌شوند.

جنبه تفکربرانگیز کتاب جیمز آلن این است که می‌گوید خودمان مسئول شرایط زندگی‌مان هستیم و نمی‌توانیم دیگران را سرزنش کنیم. مهم‌ترین نکته این است که همه چیز در زندگی به خودمان بستگی دارد. در حالیکه قبلا فقط به محدودیت‌ها و ترس‌هایمان فکر می‌کردیم، حالا به توانایی‌هایمان پی می‌بریم.

با تغییر ذهن‌تان، دنیای‌تان را تغییر دهید

البته جیمز آلن انکار نمی‌کند که ممکن است فقر و تنگدستی برای هر انسانی اتفاق بیفتد اما معتقد است واکنش‌های پرخاش‌جویانه و غیرمنطقی مثل متهم کردن دیگران فقط

باعث افزایش مشکلات موجود می‌شوند. آنچه که توانایی انسان را نشان می‌دهد این است که وقتی در شرایط سخت قرار می‌گیرد، چطور انگیزه‌های برای پیشرفت پیدا می‌کند. به طور خلاصه، یک انسان یا جامعه زمانی موفق شناخته می‌شود که بتواند برخورد درستی با شکست‌هایش داشته باشد و دوباره در مسیر پیشرفت و موفقیت قرار بگیرد.

جیمز آلن معتقد است «انسان همیشه بی‌صبرانه می‌خواهد شرایط زندگی‌اش را بهتر کند اما اصلاً به فکر این نیست که خودش را اصلاح کند. به همین دلیل همیشه در یک نقطه می‌ماند.» اگر همچنان در مسیر اشتباه گام برداریم، خوش‌شانسی و موفقیت برایمان پیش نمی‌آید. انسان همیشه خودش به شکل ناخودآگاه، بخت و موفقیت خودش را رقم می‌زند.

آرامش لازمه موفقیت

تاثیر بوداییسم در افکار جیمز آلن علی‌الخصوص در جایی که به «تفکر درست» اشاره می‌کند یا می‌گوید که بهترین راه برای کسب موفقیت، داشتن ذهنی آرام است کاملاً مشخص می‌شود. انسان آرام و هدفمند در زندگی طوری رفتار می‌کند که گویی این ویژگی‌های او ذاتی هستند. اما در واقع این حالت‌ها نتیجه خویشنداری یک انسان هستند.

این افراد اطلاعات پیشرفته‌ای درباره کارکرد فکر دارند که ناشی از سال‌ها تفکرشان درباره فکر است. به نظر آلن این انسان‌ها جذابند چون با تندباد حوادث متلاطم نمی‌شوند و به همین دلیل به آنها توجه زیادی می‌شود چون خودشان سرنوشت‌شان را می‌سازند. افراد باری به هر جهت هم برای موفقیت می‌جنگند اما موفقیت از انسان‌های ناپایدار دور می‌شود.

نکته‌های نهایی

کتاب *تو همانی که می‌اندیشی* پس از گذشت ۱۰۰ سال از انتشارش همچنان مورد تمجید خوانندگان قرار می‌گیرد. نثر ساده آن که به دور از اغراق است در حالیکه حاوی ادعاهایی بر پایه احساسات است در کنار توهین‌هایی که آلن به بعضی از افراد برجسته می‌کند و اینکه درباره نویسنده آن چیز زیادی نمی‌دانیم، همگی باعث می‌شوند این اثر، پر رمز و رازتر و جذاب‌تر شود.

برای اینکه پیام این کتاب به گوش عده بیشتری برسد، دو ویرایش جدید از این کتاب منتشر شده است تا هم زنان و هم مردان از این کتاب استفاده کنند؛ زیرا جیمز آلن این کتاب را در خطاب به مردان و با استفاده از ضمائر مذکر نوشته بود. این دو ویرایش با نام‌های *یک مرد همان است که می‌اندیشد اثر مارک آلن (هیچ نسبتی با جیمز آلن ندارد)* و *یک زن همان است که می‌اندیشد اثر دوروسی هالست*، منتشر شده‌اند.

جیمز آلن

جیمز آلن در سال ۱۸۶۴ در شهر لیسستر انگلستان به دنیا آمد. در ۱۵ سالگی مجبور شد مدرسه را ترک کند و مشغول کار شود، چون پدرش که در کار خانوادگی شان شکست خورده بود به آمریکا رفت اما دزدیده و سپس کشته شد. آلن تا سال ۱۹۰۲ که کار نویسندگی را شروع کرد توسط شرکت‌های تولیدی زیادی استخدام می‌شد. او با مهاجرت به منطقه *ایلفراکومب* در جنوب غربی انگلستان زندگی آرامی را در پیش گرفت که فقط شامل مطالعه، نویسندگی، باغبانی و مدیتیشن می‌شد.

تو همانی که می‌اندیشی دومین کتاب آلن از مجموع ۱۹ کتاب او در طول یک دهه فعالیت نویسندگی‌اش بود. هر چند این کتاب بهترین اثر آلن محسوب می‌شود آن را با اصرار همسرش چاپ کرد. سایر کتاب‌های مهم جیمز آلن عبارتند از: *از فقر تا قدرت* (*From Poverty to Power*)، *میان‌برهای رسیدن به سعادت* (*Byways of Blessedness*)، *کامیابی در زندگی* (*The Life Triumphant*) و *هشت ستون پیروزی* (*Eight Pillars of Prosperity*). جیمز آلن در سال ۱۹۱۲ درگذشت.

ان ال پی: روش جدیدی برای پیشرفت

۱۹۹۴

«این کتاب زندگی شما را تغییر خواهد داد. ما مطمئن هستیم. کتابی که شما پیش رو دارید، قبلاً زندگی ما را تغییر داده است.»

«اگر بدانید انسان‌ها برای انگیزه دادن به خودشان چه تصویری در ذهن دارند، شگفت‌زده می‌شوید. برخی در ذهن‌شان تصویر کوچک و تاریکی از شغل‌شان می‌بینند یا تصویری از نتیجه کار و پاداش خود دارند که بسیار مبهم است. عجیب نیست که این عده هیچ انگیزه‌ای ندارند. اما با تکنولوژی ان ال پی می‌توانید تصویر کامل و جذابی را از آنچه می‌خواهید و برایتان ارزشمند است در ذهن‌تان بسازید. هر چه این تصویر بزرگ‌تر، کامل‌تر و رنگارنگ‌تر باشد بهتر است.»

چکیده

«با استفاده از تکنولوژی ان ال پی مردم، سفت تلاش می‌کنند. افکار، اعمال و احساسات جدیدشان را به شکل برنامه‌های جدید در می‌آورند و به یک زندگی جدید دست پیدا می‌کنند.»

درس‌های مشابه:

ریچارد گنج: قانون ۱۰/۲۰

فیلیپ مک‌گرا: تدابیر زندگی

ماکسول مالتس: سایکوسایبرنتیک (روان‌شناسی فرمان‌های عصبی)

آنتونی رابینز: غول درون‌تان را بیدار کنید

فصل دوم

استیو آندریاس و پارلز فاکنر (تیم جامع ان ال پی)

آرتور سی کلارک نویسنده داستان‌های علمی-تخیلی می‌گوید: «تمايز قائل شدن میان یک تکنولوژی پیشرفته و جادوگری مشکل است.»

در ابتدای مبحث *ان ال پی*، روش جدیدی برای پیشرفت، با این جمله کلارک روبرو می‌شوید. بسیاری از کسانی که از تکنولوژی برنامه‌ریزی عصبی-کلامی استفاده می‌کنند در نهایت به همین نتیجه می‌رسند که با جادوگری شباهت زیادی دارد. این تکنولوژی در طول ۲۰ سال گذشته جهان را تسخیر کرده است. با استفاده از این تکنولوژی انسان‌ها توانسته‌اند در عرض چند دقیقه از ترس‌هایی که سال‌ها آنها را آزار می‌داده است رها شوند یا به سرعت، بار سنگین خاطرات بدی را که در ذهن‌شان ماندگار شده بود از دوش خود بردارند. ما بر حسب عادت فکر می‌کنیم که تغییر، نیازمند یک زمان طولانی است و با تکرار ضرب‌المثل معروف *نابرده رنج*، گنج میسر نمی‌شود خودمان را راحت می‌کنیم. بنابراین وقتی حرف جدیدی می‌شنویم که با این طرز فکر مغایرت دارد دوست نداریم آن را باور کنیم. نویسندگان این کتاب پذیرفته‌اند که: «تکنولوژی *ان ال پی* به قدری باورنکردنی به نظر می‌رسد که بعضی افراد حتی آن را امتحان هم نمی‌کنند.» وقتی صحبت از علم روان‌شناسی می‌شود همیشه گرفتار زمان می‌شویم و فکر می‌کنیم عقاید فروید با وجود اینکه بیش از ۱۰۰ سال پیش مطرح شده‌اند، همچنان درست هستند. اما آندرس و فاکنر می‌پرسند چه کسی دوست دارد سوار اتومبیلی شود که متعلق به ۱۰۰ سال قبل است؟

به واسطه پیشرفت‌هایی که در علوم ادراکی و روش‌های *ان ال پی* ایجاد شده است، تغییرات فردی، دیگر مثل معجزه نیستند؛ این تغییرات می‌توانند خیلی سریع، قابل اطمینان و حتی خوشایند باشند.

ان ال پی: آغاز شکل‌گیری

در سال‌های آغازین دهه ۱۹۷۰ ریچارد باندلر دانشجوی لیسانس ریاضیات دانشگاه کالیفرنیا بود. او علاقه زیادی به علوم کامپیوتر و روان‌شناسی داشت. در دوران دانشجویی با

یک استادیار رشته زبان‌شناسی به نام **دکتر جان گریندر** آشنا شد. آنها جلسات هفتگی درمانی را آغاز کردند و به کپی‌برداری از سبک و نظرات **فریتز پرلز**، پایه‌گذار **روش گشتالت در روان‌شناسی**، پرداختند. تلاش آنها برای کپی برداری از نتایجی که شخص دیگری به آن دست یافته بود، از طریق به کارگیری عادت‌ها و روش‌های همان شخص، باعث رسیدن به «مدل انسان متعالی» شد.

تحقیق درباره موضوع ترس‌های روانی باعث شد باندلر و گریندر به این نتیجه برسند که اگر کسی بتواند از ترس خودش جدا شود (مثلا در ذهن‌شان خودشان را می‌بینند که از ترس‌شان دور شده‌اند) می‌توانند از این حالت رها شوند. همکاری آنها با یک هیپنوتیزم‌کننده بالینی مشهور به نام میلتن اریکسون باعث شد مجموعه تازه‌ای از تکنیک‌های درمانی را ایجاد کنند. تز فوق لیسانس باندلر بعدها به جلد اول کتاب بسیار تاثیرگذار او در زمینه این ال پی یعنی کتاب **جادوی کامیابی ۲: ساختار جادو** تبدیل شد.

روش جدیدی برای پیشرفت

این ال پی اساساً درباره تغییر طرز فکرتان درباره فکر کردن است. در تکنولوژی عصبی کلامی، منظور از کلمه عصبی دستگاه عصبی انسان و مناطقی از مغز است که به حواس پنج‌گانه مربوط هستند. منظور از کلامی، زبان و کاربرد کلمات، عبارات، زبان بدن و عادت‌هایی است که منعکس‌کننده دنیای ذهن هستند. کلمه برنامه‌ریزی از علم کامپیوتر گرفته شده است. اگر همه اینها را با هم ترکیب کنید به یک تکنولوژی دست پیدا می‌کنید که معتقد است افکار، احساسات و اعمال انسان بر حسب عادت هستند و می‌توان این عادت‌ها را کنترل کرد.

کتاب **این ال پی: روش جدید موفقیت** یکی از بهترین کتاب‌هایی است که به معرفی این روش می‌پردازد و توسط یک تیم آموزشی حرفه‌ای نوشته شده است که با پایه‌گذاران این روش در ارتباط بوده‌اند. این کتاب از نظر علمی بسیار ارزشمند است اما اهمیت واقعی این کتاب در تمرین‌ها یا «تجربیات فکری» آن است. کافی است دو فصل اول این کتاب را بخوانید تا چند روش مهم را برای تغییر افکارتان بیاموزید. اگر همه کتاب را بخوانید و تمرین‌های آن را انجام بدهید می‌توانید به کلی حالت‌ها، رفتار و خاطرات خود را تغییر بدهید و از نو به فکر و عمل‌تان شکل بدهید. با این کار تمام عمر می‌توانید بر اساس ارزش‌های درونی‌تان زندگی کنید.

فصل‌های این کتاب:

- انگیزه پیدا کنید
- ماموریت خودتان را کشف کنید
- رسیدن به اهداف
- ایجاد حسن تفاهم و روابط پایدار
- استراتژی‌های تحت تاثیر قرار دادن دیگران
- از بین بردن ترس‌ها و نگرانی‌ها
- ایجاد حس اعتماد به نفس
- ارزش دادن به خود و اعتماد به نفس
- کسب یک حالت مثبت ذهنی
- رسیدن به حداکثر کارایی

اصول ان ال پی

در اینجا پیش فرض‌ها و اصول اولیه ان ال پی را بیان می‌کنم:

- (۱) **نقشه، قلمرو نیست فقط نشان‌دهنده آن است.** ما به جهان آن طور که هست واکنش نشان نمی‌دهیم، بلکه بر اساس نقشه‌ای از جهان که در ذهن داریم واکنش نشان می‌دهیم. بنابراین اگر نقشه‌ای را که از قلمرو خودمان در ذهن داریم همواره به‌روز کنیم، می‌توانیم به نتایج بهتری برسیم. انجام این کار بهتر از این است که جهان را وادار کنیم تا مطابق آنچه که ما در ذهن داریم رفتار کند.
- (۲) **تجربه ساختار دارد.** همه ما الگوی فکری داریم. با تغییر این الگوها می‌توانیم تجربه‌مان را عوض کنیم، یعنی تغییر دادن روش فکر کردن‌مان درباره اتفاقاتی که در گذشته برایمان رخ داده‌اند و به صورت تجربه درآمده‌اند.
- (۳) **اگر کسی بتواند کاری را انجام بدهد، هر کس دیگری هم می‌تواند روش انجام آن کار را یاد بگیرد.** ما می‌توانیم الگوی فکری و رفتاری انسان‌های موفق را یاد بگیریم و با انجام آنها به نتایج مشابه آنها برسیم.
- (۴) **ذهن و بدن هر دو متعلق به یک سیستم هستند.** افکار ما می‌توانند روی تنفس، عضلات و تمام بدن ما تاثیر بگذارند. افکارتان را کنترل کنید تا بدن‌تان را تحت کنترل داشته باشید.

۵) انسان‌ها تمام منابع موردنیازشان را در اختیار دارند. با استفاده از انبار ذهن و خاطرات مان می‌توانیم الگوهای ذهنی جدیدی برای رسیدن به هدف‌ها و خواسته‌هایمان بسازیم.

۶) شما نمی‌توانید با دیگران ارتباط برقرار نکنید. حرکات چشم و بدن، تن صدا و حتی رفتارهای شما هر کدام شکلی از ارتباط هستند. بنابراین وقتی کسی حرفی می‌زند که با خصوصیات خودش مطابقت ندارد، به راحتی قابل تشخیص است.

۷) معنی ارتباط شما، همان پاسخی است که از آن دریافت می‌کنید. انسان‌ها اطلاعاتی را دریافت می‌کنند که از صافی نقشه ذهنی‌شان گذشته است. روش ارتباط شما باید همواره تنظیم شود تا بتوانید پاسخ‌هایی را که دوست دارید دریافت کنید.

۸) هر رفتاری یک ریشه و علت مثبت دارد. خشونت نقابی برای عدم پذیرش از سوی دیگران و ترس است. (یعنی نیت مثبت فردی که از خود خشونت نشان می‌دهد پذیرفته شدن از سوی دیگران یا از میان برداشتن ترسش است ولی نقاب منفی خشونت را برای رسیدن به هدف مثبتش به چهره می‌زند. «ویراستار») فریاد زدن بر سر دیگران و یا انتقاد هم به معنای این است که شخص می‌خواهد مورد توجه و قبول واقع شود. ببینید مردم چطور رفتار می‌کنند تا بتوانید به نیت‌های مثبت آنها پی ببرید.

۹) مردم همیشه سعی می‌کنند از بین گزینه‌هایی که برایشان وجود دارد بهترین را انتخاب کنند. انسان بر اساس تجربه انتخاب می‌کند. هر چه تجربیات بهتر و بیشتری داشته باشد، بهتر است.

۱۰) اگر کاری که انجام می‌دهید فایده‌ای ندارد، کار دیگری بکنید. هر کار دیگری را که به ذهن‌تان می‌رسد انجام بدهید. فقط در صورتی به نتیجه جدید نمی‌رسید که کار تکراری انجام بدهید.

ان‌ال‌پی: روش جدیدی برای پیشرفت، به بسط و توسعه این اصول می‌پردازد:

- هر انسانی یک «جهت انگیزش» دارد، برخی در جهت هدف‌هایشان انگیزه می‌گیرند و برخی هم برای فرار از ناراحتی‌ها و دردهایشان انگیزه حرکت پیدا می‌کنند. تیم ان‌ال‌پی فهمیده است که بیشتر مردم از حالت دوم، انگیزه می‌گیرند یعنی برای فرار از آنچه که آنها را ناراحت می‌کند. اما اگر این جهت انگیزش را تغییر بدهیم، می‌توانیم به جای فکر کردن به ترس‌ها به امکانات و توانایی‌هایمان فکر کنیم و از آنها انگیزه بگیریم. البته این بدان معنا نیست که همیشه با فکر کردن به یک تصویر رویایی و زیبا زندگی کنیم.

کافیست روش ارتباط با خودمان را تغییر بدهیم. مثلاً بعد از اینکه دچار افکار و نظرات منفی شدیم، دوباره به هدف‌هایمان فکر کنیم. این کار یعنی ابتدا افکار منفی و بعد یادآوری هدف‌ها و آرزوها، یک روش ساده و موفقیت‌آمیز برای ایجاد انگیزه است.

– تفاوت بین کار و ماموریت را بدانید. یک کار برای یک انسان معمولاً امری ساده و کوچک است. اما برای انجام یک ماموریت شاید یک عمر تلاش و کوشش لازم باشد. به این نکته مهم از اصول ان ال پی توجه کنید: «اگر یک نفر بتواند کاری را انجام بدهد، هرکس دیگری هم می‌تواند روش انجام آن کار را یاد بگیرد.» شما می‌توانید از روش، طرز فکر و رفتار یک انسان موفق الگوبرداری کنید و برای رسیدن به ماموریت منحصر به فردی که در زندگی دارید از آن استفاده کنید. *استیون اسپیلبرگ (کارگردان سینما)*، *میکل آنژ (هنرمند)*، *سوزان بوچر (قهرمان مسابقات سورتمه‌سواری)* و *تد ترنر (ابرقدرت رسانه‌ای)* نمونه‌هایی از انسان‌هایی هستند که به خوبی می‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و ماموریت‌های روشنی دارند. تمرینات ان ال پی می‌توانند آرزوهای شما و عمیق‌ترین ارزش‌هایتان را برملا کنند تا بر اساس آنها ماموریت خودتان را در زندگی مشخص کنید.

– تغییر در انسان در یک لحظه رخ می‌دهد و باید طبیعی و راحت باشد. مهم نیست چند بار تلاش می‌کنید تا با کامپیوتر کاری را انجام بدهید، اگر نرم‌افزار مربوطه را نداشته باشد نمی‌تواند کاری را که می‌خواهید انجام بدهد. اگر هم بتواند انجام بدهد شما باید تک‌به‌تک فرمان‌های مورد نیاز را برای این کار به کامپیوتر بدهید. ذهن انسان بسیار پیچیده‌تر از کامپیوتر است و ان ال پی مانند یک نرم‌افزار در خدمت انسان است تا بتواند مسیرها و دستورات لازم را به ذهن خودش بدهد. اگر از روش ان ال پی استفاده کنید نیازی نیست تلاش زیادی بکنید. با داشتن دانش مورد نیاز برای تغییر، این اتفاق برای‌تان ساده می‌شود.

– اساس ان ال پی این است که می‌توانیم به راحتی ذهن خودمان را تغییر بدهیم، اما این اتفاق فقط با داشتن افکار جدید امکان‌پذیر نمی‌شود. باید روش فکر کردن‌مان را هم تغییر بدهیم. مثلاً با تغییر نگاهی که نسبت به انبوهی از تصاویر ذهنی، احساسات و خاطرات‌مان داریم، می‌توانیم کاری کنیم که آنها به جای ضربه‌زدن به ما، در خدمت‌مان باشند. ما می‌توانیم به راحتی و با دادن یک موضوع جدید به فکرمان، تاثیر یک خاطره بد را کم‌رنگ کنیم (مثلاً در ذهن‌مان یک آهنگ شاد را مرور کنیم، به یک نقاشی زیبا فکر کنیم، یک خاطره ناراحت‌کننده را به یک فیلم سیاه و سفید تبدیل کنیم یا به جای یک

تصویر غمناک از خودمان یک تصویر خندان را در ذهن مان داشته باشیم.) وقتی این فکرهای جدید را در ذهن مان پرورش بدهیم تاثیر خاطره بدی که داریم فوراً و برای همیشه کم رنگ می شود. به این ترتیب خواهیم دید هر بار که ذهن مان به یاد خاطره بدی می افتد تصاویر جدیدی در ذهن مان شکل می گیرند. پس قبل از اینکه این روش را فراموش کنید امتحانش کنید.

- تمرینات این ال پی شما را از دوراهی فکری نجات می دهند. در این ال پی یک قول معروف وجود دارد که می گوید: «اگر برای موضوعی فقط یک راه حل دارید یعنی مانند روایات عمل می کنید اما اگر دو راه حل دارید یعنی بر سر یک دوراهی قرار دارید. اما قبل از اینکه کاری را شروع کنید باید حداقل سه راه حل برای انجام آن داشته باشید تا برای تغییر آماده شوید.» به علاوه این ال پی به شما راه حل هایی را برای انتخاب شیوه تغییر ارائه می کند.

- هر کس در درون خود صدایی دارد که این صدا همواره با او گفتگو می کند. شما باید صدای درون تان را به یک مشوق تبدیل کنید. مثلاً می توانید هر وقت نیاز به انگیزه دارید در ذهن تان به یک موسیقی شاد و هیجان انگیز گوش کنید. می توانید خودتان را عادت بدهید که هر وقت در یک حالت بد و ناراحت کننده قرار گرفتید در ذهن تان به صدای خنده بلند گوش کنید. این روش ها به شما کمک می کنند کنترل فکر و واکنش های تان را در دست بگیرید و از انتقادات به شکل سازنده ای بهره ببرید.

- ذهن انسان نمی داند چگونه منفی فکر کند. اگر همیشه به خودتان بگویید: «می خواهم اضافه وزنم را کم کنم» ذهن به شکل ناخواسته روی کلمه اضافه وزن تمرکز می کند. متخصصان مشاوره به کسانی که می خواهند به وزن ایده آل برسند توصیه می کنند که وزن دلخواه شان را به شکل یک هدف در آورند. با تمرکز روی وزن دلخواه می توان به هدف رسید، نه با تمرکز روی کاهش وزن. این ال پی به شما یاد می دهد که زبان مثبت را برای رسیدن به خواسته های تان به کار ببرید نه اینکه روی ترس های تان متمرکز شوید.

با کمک این ال پی می توانید یاد بگیرید که چطور اعتماد به نفس کسب کنید، چطور دوست داشتنی باشید و قبل از فراموش کردن بلندپروازی های تان آنها را به واقعیت تبدیل کنید. بسیاری از افراد موفق ناخودآگاه از تکنیک های این ال پی استفاده می کنند و مدت ها قبل از اینکه به موفقیت برسند هدف مورد نظر را در ذهن شان می بینند و حس می کنند. احساس موفقیت، شما را به سمت موفقیت سوق می دهد، طراحی یک آینده خوب و زیبا در ذهن تان شما را وادار می کند که برای رسیدن به آن آینده زیبا هر اقدامی را که لازم است انجام بدهید.

کسانی که در رویاسازی و خلق تصاویر ذهنی مهارت دارند این گفته ان ال پی را تأیید می‌کنند که: «همه افراد رویاپرداز موفق نمی‌شوند اما هر انسان موفق رویاپرداز هم هست.»

نکته‌های نهایی

یک نظریه روان‌شناسی که ذهن و بدن انسان را مثل یک نرم‌افزار می‌بیند و معتقد است می‌توان این نرم‌افزار را کنترل و برنامه‌ریزی کرد، برای شرایطی که ما در آن زندگی می‌کنیم بسیار مناسب است. با این حال تأثیر کلی ان ال پی در افزایش هیجان و کیفیت زندگی است. هر چند که اساس شکل‌گیری این روش از علم کامپیوتر و زبان‌شناسی بوده است ان ال پی روشی برای تغییر خوشایند و مطلوب انسان محسوب می‌شود.

روان‌شناسی بالینی سنتی همواره به دنبال تحلیل و بررسی مشکلات انسان و پیدا کردن ریشه این مشکلات است. اما ان ال پی روی توانایی‌های انسان تکیه دارد و اینکه چطور ذهن می‌تواند برای رسیدن به نتایج مورد نظر برنامه‌ریزی شود. اگر بخواهیم ان ال پی را در یک جمله خلاصه کنیم باید بگوییم که «همه انسان‌ها به خوبی کار می‌کنند و هیچ عیب و نقصی ندارند.» فقط افکار، احساسات و رفتارهای خاص ما باعث شده‌اند امروز در جایی که قرار داریم، باشیم. اگر بتوانیم اینها را تغییر بدهیم می‌توانیم به نتایج جدیدی برسیم و به انسان دیگری تبدیل شویم.

هر یک از ما مجموعه‌ای از احساسات، رفتارها و قابلیت‌هایی هستیم که باید همه آنها را بپذیریم و حتی دوست داشته باشیم تا به آنچه که در ان ال پی «تناسب شخصیت» نامیده می‌شود برسیم. تناسب شخصیت یعنی انطباق کامل آرزوها و ارزش‌ها با قابلیت‌های انسان.

استیو آندریاس و چارلز فاکنر

استیو آندریاس قبل از اینکه مدرس این ال پی شود یک شیمی‌دان صنعتی بود. او به همراه همسرش کئیرا تیم جامع این ال پی را در سال ۱۹۷۹ در شهر کُرادو پایه‌گذاری کرد. این مرکز اولین مدارک مربوط به آموزش دوره‌های این ال پی را به مربیانی که تربیت می‌کرد، می‌داد. به علاوه استیو همراه همسرش دو کتاب هم نوشت: *ذهن‌تان را تغییر بدهید و این تغییر را حفظ کنید (Change Your Mind And Keep the Change)* (سال ۱۹۸۷) و *کاربرد روان‌شناسی در زندگی عادی* (سال ۱۹۸۹). آندرس مقاله‌های زیادی منتشر کرده و برنامه‌های صوتی و تصویری نیز تولید کرده است. او زندگی‌نامه یکی از بزرگ‌ترین و تاثیرگذارترین درمان‌گران روابط انسانی در آمریکا به نام *ویرجینیا ساتیر* را با عنوان *الگوهای جادوی او (The Patterns of Her Magic)* در سال ۱۹۹۱ به رشته تحریر درآورد. آندرس فوق‌لیسانس روان‌شناسی‌اش را از دانشگاه برن‌دایس گرفته و ۳۰ سال است که مدیریت انتشارات Real People (به معنی انسان‌های واقعی) را به عهده دارد. این موسسه به چاپ کتاب‌هایی می‌پردازد که به موضوع تغییر انسان مربوط باشند.

چارلز فاکنر از پیشگامان روش‌هایی در زبان‌شناسی است که یادگیری زبان را آسان می‌کنند، اما بیشتر شهرت او به خاطر ارائه روش‌هایی از این ال پی است که به تصمیم‌گیری و سیاست‌گذاری در امور مالی و الگوسازی برای موفقیت در تجارت است. برنامه‌های صوتی که او تهیه کرده است با نام‌های *استعاره‌های هویت (Metaphors of Identity)* و *مهارت در موفقیت با این ال پی (Success Mastery with NLP)*، منتشر شده‌اند.

سایر نویسندگانی که در زمینه موضوع این ال پی: شیوه جدید پیشرفت، آثاری منتشر کرده‌اند اینها هستند: کلی گریلینگ، تیم هالبوم، رابرت مک‌دونالد، گری اسمیت و سوزی اسمیت. کتاب *این ال پی: روش جدید پیشرفت* اولین بار در سال ۱۹۹۱ و به صورت یک برنامه صوتی منتشر شد.

تأملات

قرن دوم پس از میلاد مسیح

«هر روز را با تکرار این جمله شروع کنید: امروز من باید با دخالت، قدرشناسی، خیانت، بدخواهی و خودخواهی کسانی روبرو شوم که دلیل همه این رفتارهایشان عدم آگاهی آنها از خوب و بد است. من مدت‌هاست که خوبی و ارزش بدی و تلخی آن و حتی ذات و طبیعت انسان خطاکار را درک و احساس کرده‌ام. انسان خطاکار، برادر من است (البته برادرِ همخونم نیست بلکه همانند من از درک و شعور و اولوهِیت درونی برخوردار است). بنابراین هیچ یک از این رفتارهای بد دیگران به من آسیب نمی‌رساند و به خاطر آشنایی‌ام با طبیعت خوب و بد، هیچ کس نمی‌تواند مرا به راهی بکشاند که کارهای پست و کم‌ارزش انجام بدهم.»

«فقط به آنچه که به صورت تقدیر وارد زندگی‌تان می‌شود عشق بورزید. چون هیچ چیز بهتر از آن برای شما و رفع نیازهایتان وجود ندارد.»

«هر آنچه که در این دنیا وجود دارد، مثل اسب یا درخت انگور، برای انجام وظیفه خاصی خلق شده است. البته این موضوع اصلاً تعجب‌آور نیست: حتی خورشید هم به شما خواهد گفت که نورافشانی وظیفه اوست و برای انجام این وظیفه است که در هستی حضور دارد. در مورد سایر اجرام آسمانی هم همین طور است. بنابراین آیا شما فکر می‌کنید که بیهوده خلق شده‌اید؟ یا مثلاً برای تفریح؟ آیا اساساً این چنین فکری قابل تحمل است؟»

چکیده

اسیر کارها و پیژهای بیهوده نشوید. برای زندگی‌تان ارزش زیادی قائل باشید.

درس‌های مشابه:

بوئتیوس: تسلائی فلسفه

ریچارد کارلسون: نگران مسائل کم‌اهمیت نباش؛ همه مسائل کم‌اهمیت هستند

فصل سوم

مارکوس اورلیوس

مارکوس اورلیوس آنتونینوس از سال ۱۶۱ پس از میلاد تا ۱۹ سال بعد که از دنیا رفت، امپراتور روم بود. زمانی که به قدرت رسید امپراطوری روم در معرض تهدیدهای زیادی قرار داشت: جنگ با پُرپرِها، بیماری‌هایی که سربازان در جبهه به آنها دچار می‌شدند و سپس به شهرها منتقل می‌کردند، طاعون و حتی زمین‌لرزه‌های پیاپی. تصورش را بکنید که رئیس‌جمهور آمریکا بتواند در بحبوحه چنین بحران‌هایی آرام باشد. با وجود این مشکلات، مارکوس اورلیوس حتی پس از مرگ هم در ذهن مردم روم به عنوان یک امپراتور کامل و ایده‌آل باقی ماند، فیلسوفی اصیل که توانست قبل از مرگ و جانشینی پسرش **کومودوس** که با اغتشاش در قرن سوم همراه شد، یک امپراطوری برجسته و به یاد ماندنی ایجاد کند.

مارکوس اورلیوس که یک فیلسوف مکتب خویشتن‌داری (پیرو فلسفه رواقی «ویراستار») بود، اجازه نداد که مشکلات زندگی از او یک انسان سیه‌روز بسازد. مکتب خویشتن‌داری در فلسفه یک مکتب یونانی بود که بنای آن از ۳۰۰ سال قبل از میلاد گذاشته شده بود. به زبان ساده بر اساس آموزش‌های این مکتب انسان باید در برابر قانون طبیعت تسلیم شود؛ همچنین مکتب خویشتن‌داری بر انجام وظایف، دوری از لذت، عقل‌گرایی و نترسیدن از مرگ تأکید می‌کند. به علاوه فیلسوف مکتب خویشتن‌داری مسئول تمام اعمال و رفتارهایش است، ذهن مستقلی دارد و همیشه به دنبال خوبی‌ها است. اگر امپراتور اورلیوس امروز زنده بود رابطه بسیار خوبی با سازمان ملل متحد برقرار می‌کرد، چون پیروان مکتب خویشتن‌داری یک دید جهانی دارند و به برادری همه انسان‌ها معتقدند.

اعتقادات مکتب خویشتن‌داری در تمام جهان و تمام دوره‌های زمانی کاربرد دارند. بخش منتخب زیر از کتاب **تأملات** بیانگر همین موضوع است:

«همه چیز روزی به تاریخ می‌پیوندد و پس از مدتی از خاطره‌ها محو می‌شود. حتی برای انسان‌هایی که زندگی‌شان جلوه‌ای از افتخار باشد این قانون صدق می‌کند. کسانی که زندگی درخشانی ندارند بنا به گفته هومر در جهان و هیاهوی

آن گم می‌شوند. پس شهرت جاودانه چیست؟ چیزی پوچ و توخالی. حال که این طور است باید آرزومند رسیدن به چه چیزی باشیم؟ فقط و فقط همین‌ها: طرز فکری منطقی، رفتاری غیر خودخواهانه، زبانی که هیچ‌وقت دروغ نمی‌گوید و منشی که بر اساس آن هر اتفاقی را که در زندگی رخ می‌دهد به عنوان تقدیر و حکم الهی بپذیریم، تقدیری که از یک منبع الهی سرچشمه می‌گیرد.»

این نوشته متعلق به ۱۹ قرن پیش است. وقتی بدانیم که این نوشته چقدر قدیمی است اهمیت و ارزش آن بیشتر می‌شود. زندگی مارکوس اورلیوس شبیه همین گفته است، عده زیادی او را نمی‌شناسند و کسی هم از مهارت‌های او در زمامداری و رهبری امپراطوری روم چیزی به یاد نمی‌آورد. اما کتاب *تأملات* که شامل افکار آرام امپراطوری است که در روشنایی آتش جنگ‌ها آن را نوشته است در قلب و ذهن خوانندگان جای می‌گیرد.

این کتاب بعد از گذشت این همه سال همچنان ارزشمند است. علتش این است که درک روشنی از یکپارچگی هستی و همچنین انسان، به عنوان بخشی از هستی، دارد. این کتاب به ما می‌آموزد که نگاه کردن به جهان از دریچه چشم دیگران، باعث توسعه دیدمان می‌شود و در این صورت می‌توانیم دیگران را درک کنیم. نفرت از انسان‌ها، دوری از انسان‌ها یا قضاوت درباره دیگران، ایستادگی در برابر قانون طبیعت است. فهم این مطلب که برای ارتقاء روابط انسانی باید دست از این کارها برداریم اساس فلسفه مارکوس اورلیوس شد.

در تمام کتاب این مفهوم وجود دارد که ما باید رویدادها و انسان‌ها را همان طور که هستند بپذیریم نه آن طور که خودمان دوست داریم باشند. این طرز فکر کمی ناراحت‌کننده است. همان طور که در این جمله معروف آمده است که: «ممکن است دل‌تان بشکند اما مردم همچنان به شکلی که خودشان دوست دارند، خواهند بود.» وقتی این جملات را می‌خوانید حس می‌کنید که این حرف‌ها حرف‌های یک مرد تنه‌است اما نگاه واقع‌بینانه مارکوس اورلیوس به زندگی، او را از هر نوع سرخوردگی جدی مصون نگه می‌داشت:

«باید مثل دماغه دریا باشید که موج‌ها به آن می‌خورند و می‌شکنند اما دماغه همچنان استوار ایستاده تا موج‌ها را آرام کند و از خروش بپندازد. به جای اینکه بگویید من چقدر بدشانس هستم که این اتفاق برایم افتاد، بگویید من چقدر خوش‌شانس هستم که این اتفاق برایم تلخ‌کامی ایجاد نکرد و باعث شکست من در زمان حال و دل‌سردی‌ام نسبت به آینده نشد.»

مهم‌ترین ارزش فلسفه رواقی این است که کمک می‌کند تا در مورد اهمیت هر

مسئله‌ای درست قضاوت کنید تا چیزهایی را که اهمیت دارند همیشه به خاطر داشته باشید. می‌توان گفت کتاب **تأملات** مدل کلاسیک کتاب **زندگی را سخت نگیرید** اثر ریچارد کارلسون است. انسانی که می‌تواند جهان را همان طور که هست ببیند، می‌تواند آن چه را که در ورای این جهان وجود دارد درک کند. همه ما وارد این دنیا می‌شویم و هر یک رسالت و وظیفه‌ای داریم اما می‌دانیم که از دنیای دیگری آمده‌ایم و دوباره به آنجا باز خواهیم گشت. ممکن است زندگی خسته‌کننده و یکنواخت شود، یعنی تکرار یک‌سری رویدادهای یکسان و پشت‌سرهم اما این موضوع هرگز نباید احساس شگفتی‌مان را از حضور در این دنیا کم کند:

«به ستاره‌هایی که در آسمان هستند نگاه کنید. طوری آنها را زیر نظر بگیرید که انگار شما در مرکز همه آنها قرار دارید. به تغییرات مداوم طبیعت نگاه کنید. دیدن این نوع منظره‌ها باعث می‌شود که ناخالصی و اشکالاتی را که در زندگی زمینی ما وجود دارد فراموش کنیم و نگاه درستی به جهان داشته باشیم.»

نکته‌های نهایی

وقتی می‌فهمیم مارکوس اورلیوس پدر کومودوس است، امپراطوری که به قدرت رسیدنش و حکومت ظالمانه‌اش نظام پادشاهی غیرموروثی را برانداخت، واقعا تعجب می‌کنیم. اگر اورلیوس فیلسوفی برجسته بود، چطور برای انسان بی‌خردی مثل کومودوس پدری کرده؟ کتاب **تأملات**، یک کتاب معمولی خودیاری نیست. اساس این کتاب توجه به نقص و عدم کمال است. ما هیچ وقت متوجه نمی‌شویم که چرا برخی اتفاقات رخ می‌دهند یا چرا مردم رفتار خاصی از خود نشان می‌دهند اما به هر حال وظیفه ما این نیست که درباره این موارد قضاوت کنیم. مفهوم و هدف بزرگ‌تری برای رخدادهای زندگی وجود دارد. دانستن همین موضوع، باعث آرامش و تسکین انسان می‌شود.

تأملات یک کتاب راهنمای سلامت ذهنی در این دنیای خشن و پراسترس است. به علاوه خواننده کتاب از نثر زیبای آن که برخلاف نوشته‌های پیچیده فلسفی است لذت می‌برد. این کتاب را بخوانید و از آن برای بهبود زندگی‌تان استفاده کنید.

مارکوس اورلیوس

وقتی **هادریان**، یکی از موفق‌ترین امپراطورهای روم، در سال ۱۳۸ پس از میلاد درگذشت؛ **آنتونیوس پیوس** را به جانشینی خود برگزید. آنتونیوس هم مثل هادریان و بنا به توصیه او، مارکوس اورلیوس ۱۷ ساله را به جانشینی خودش انتخاب کرد. آینده روشن اورلیوس، پس از ازدواج او با یکی از دختران آنتونیوس پیوس به نام **فوستینا** تضمین شد. اورلیوس در کنار پرداختن به امور دربار و پادشاهی به مطالعه علوم طبیعی و فلسفه هم می‌پرداخت. وقتی که در سن ۴۰ سالگی به مقام امپراطوری روم رسید، داوطلبانه قدرت را با برادرش لوسیوس وروس تقسیم کرد که هشت سال بعد درگذشت.

هرچند مارکوس اورلیوس شخصیت صلح‌طلبی داشت اما مجبور بود به دفاع از امپراطوری روم در برابر قبایل آلمانی مثل **مارکومانی** و **کوادی** بپردازد. دست‌نوشته‌های او که مفقود شده است منبع کتاب **تأملات** بود. او هرگز تصمیم نگرفت که آن را منتشر کند. **تأملات** اولین بار در سال ۱۵۵۹ و حدود ۱۴ قرن پس از مرگ اورلیوس (او در سال ۱۸۰ پس از میلاد از دنیا رفت) چاپ شد. هر چند ریدلی اسکات در فیلم **گلادیاتور** نشان می‌دهد که اورلیوس به دست فرزندش کومودوس کشته شد هیچ مدرک تاریخی در این مورد وجود ندارد.