

به نام پیدارسنا پیدار

عنوان	: مسیرهای امکان
نویسنده	: رزاموند استون زاندر
مترجم	: جواد کریمی
ویراستاران	: نسیم آل یاسین، هومن عباسپور
طراح جلد	: امیررضا بینا
صفحه آرا	: تیم ماهبوک
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۲۳۰,۰۰۰ تومان
چاپ	: شادرنگ
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۶۸-۸-۵



نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

تلفن: ۰۲۱-۵۴۹۳۲۰۰۰

www.atlas-p.ir

www.atlasbook.ir

Email: Info@atlas-p.ir

 [atlas_book](https://www.instagram.com/atlas_book)

بنابر قرارداد میان انتشارات اطلس پیدایش و انتشارات پنگوئن حق انتشار (کپی‌رایت) این اثر به فارسی انحصاراً متعلق به انتشارات اطلس پیدایش است.

لطفاً به زحماتی که افراد متعدد برای تولید این اثر کشیده‌اند وفادار باشید.

مسیرهای امکان

رزاموند استون زاندر، به همراه بنجامین زاندر، نویسنده کتاب پرفروش هنر/امکان بود. او در حوزه خانواده درمانی تحصیل کرده و به سازمان‌ها برای اصلاحات درون به بیرون آموزش می‌دهد. خانم زاندر خرد، شوخ طبعی و روشنگری را به محیط‌های مختلفی، از مدارس و بیمارستان‌ها گرفته تا شرکت‌ها و مجمع جهانی اقتصاد، هدیه داده است.

www.rosamundzander.com

هنر امکان، کتابی دیگر به قلم رُزّاموند استون زاندر
با همراهی بنجامین زاندر

مسدود
است

مسیرهای امکان

رزاموند استون زاندر

مترجم: جواد کریمی

مسیرهای
امکان



- سرشناسه : زاندر، رزاموند استون، ۱۹۴۲ - م.
Zander, Rosamund Stone
- عنوان و نام پدیدآور : مسیرهای امکان / رزاموند استون زاندر؛ مترجم جواد کریمی؛ ویراستاران نسیم آل یاسین، هومن عباسپور.
- مشخصات نشر : تهران: موسسه فرهنگی و هنری اطلس پیدایش، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۳۲۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
- شابک : 978-600-97968-8-5
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
- یادداشت : Pathways to possibility : transforming our : عنوان اصلی: relationship with ourselves, each other, and the world, 2017
- موضوع : خودباختگی، Self-defeating behavior :
اعتماد به نفس، Self-confidence :
خودیاری، Self-help techniques :
روابط بین اشخاص، Interpersonal relations :
موفقیت — جنبه‌های روان‌شناسی، Success — Psychological aspects
- شناسه افزوده : کریمی، جواد، ۱۳۶۲ -، مترجم
- رده‌بندی کنگره : ۶۳۷BF
- رده‌بندی دیویی : ۱/۱۵۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۵۸۶۳۰
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

رابطه‌مان را با خودمان، یکدیگر و جهان متحول کنیم

نظر منتقدان دربارهٔ مسیرهای امکان

«رُزآموند استون زاندر روایتی خلق کرده سرشار از داستان‌های جذاب که بسیاری از چالش‌های سلامت فردی و جمعی را روشن می‌کنند، تا از راه‌هایی که هرگز تصور نمی‌کردیم ممکن باشند، زندگی آزاد و رها را به ما هدیه دهد. مسیرهای/امکان گنجینه‌ای از سفرگذارهای انسانی است که سرشت عمیق کسی که هستیم را فاش می‌کند و نشان می‌دهد که چطور می‌توانیم زندگی معنادارتر و جهانی سالم‌تر بسازیم.»

– دنیل جی. سیگل^۱، پزشک، نویسندهٔ ذهن/نگیزی^۲ و کودکی با مغز کامل^۳

«خواندن مسیرهای/امکان ضروری است زیرا کتابی شگفت‌انگیز و منحصر به فرد است. زاندر به ما کمک می‌کند ارتباط بین خویشتن درونمان و سرشت جهان طبیعت و کائنات را ببینیم. در پایان کتاب، درک کاملاً تازه‌ای از کسی که هستیم و مسئولیت‌های انسانی و فردی خود داریم.»

– جین گوودال^۴، نخست‌شناس تقدیرشده و نویسنده

1. Daniel J. Siegel

2. *Brainstorm*

3. *The whole brain child*

4. Jane Goodall

«رُزاموند زاندر برای قدم گذاشتن به فصل جدید زندگی تان بهترین همراه است. کلماتش بازتاب امکان‌اند وقتی خوانندگان را از تاریکی داستان‌های قدیمی بیرون می‌برد، نشانمان می‌دهد چطور آن داستان‌ها را تغییر دهیم، بشکافیم و به سوی پرتو عشق و قدرشناسی برویم.»
– گیل شیپی،^۱ نویسندهٔ مسیرها و شجاعت: مسیرهای من^۲

«مسیرهای/مکان مسیری رو به جلو از کتاب قبلی رُزاموند زاندر، هنر/مکان، است. در کتاب، خودم را دیدم: رابطه‌ام با کودکی‌ام، با گذشته، با طبیعت و تکاپو و شوق برای خلق یک خویشتن جدید. زاندر به همهٔ ما می‌آموزد که چطور معمار روح خود باشیم.»
– ریچارد پرستون،^۳ نویسندهٔ منطقهٔ داغ^۴

«زاندر با بازنویسی داستان‌های قدیمی و اساساً با تغییر جهانی‌بینی‌ای که از کودکی به آن چنگ زده‌ایم، فرصتی برای تحول به خوانندگانش می‌دهد.»
– مجلهٔ اسپیریچوالیتی اند هلت^۵

1. Gail Sheehy

2. *Passages and daring: My passages*

3. Richard Preston

4. *The Hot Zone*

5. *Spirituality & Health magazine*

فهرست

۱۳	یادداشت ناشر
۱۷	مقدمه
۲۵	بخش اول: همهٔ تو، در داستان‌ها
۲۷	فصل یک: صداها، سنین و بخش‌ها
۳۳	فصل دو: دنیای آلن
۴۳	فصل سه: جداماندگی
۴۹	فصل چهار: افزودن یک بخش
۵۵	فصل پنج: تحول
۶۱	فصل شش: دویدن در هیچ
۷۹	فصل هفت: کمند عشق
۸۹	فصل هشت: بازنویسی داستان
۹۹	فصل نه: ارتقای داستان‌ها از کودکان به بلوغ‌یافته
۱۱۵	بخش دوم: دربارهٔ دیگران
۱۱۷	فصل ده: داستان‌های جاری
۱۲۷	فصل یازده: نصیحت
۱۳۱	فصل دوازده: قدرت تمامیت
۱۳۷	فصل سیزده: می‌توانیم دیگران را متحول کنیم؟ بله، می‌توانیم.
۱۴۱	فصل چهارده: رشد همیشگی
۱۴۹	فصل پانزده: روزنانس
۱۵۳	فصل شانزده: چیزها همیشه آن‌طور که به نظر می‌رسند نیستند

۱۵۷	فصل هفده: شهری بر سر دوراهی
۱۶۱	فصل هجده: حسی برای زمان‌ها
۱۶۷	فصل نوزده: آرمان‌شهر حیوانات مزرعه
۱۷۳	فصل بیست: پوئبلا و فراتر از آن
۱۸۳	بخش سوم: شما در مشارکت
۱۸۵	فصل بیست و یک: گسترش ساختار
۲۰۱	فصل بیست و دو: تنظیم شدن
۲۰۹	فصل بیست و سه: مشارکت گسترده
۲۱۹	فصل بیست و چهار: شرکای جهانی
۲۳۷	فصل بیست و پنج: نوسازی
۲۴۹	فصل بیست و شش: فراتر از قلمرو
۲۶۹	بخش چهارم: مجموعه بازی‌ها
۲۷۱	بازی شماره یک: تمام زمان جهان
۲۷۷	بازی شماره دو: با روحیه و عشق راه برو
۲۸۷	بازی شماره سه: آنچه را تابه‌حال ندیده‌اید ببینید
۲۹۳	بازی شماره چهار: رها کن
۳۰۳	بازی شماره پنج: هماهنگ شدن
۳۱۷	سخن آخر
۳۲۱	سپاس‌گزاری
۳۲۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۲۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

یادداشت ناشر

کتاب *مسیرهای امکان* مستقل از کتاب قبلی نویسنده، *هنر/امکان*، ارتباط تعاملی و پویای «من با جهان» و «جهان با من» را، در روندی آرام، ملموس می‌کند.

ذهن، افکار و ادراکات ما همواره بر جهان تأثیرگذارند و گویی بر جهان بار می‌شوند. از سوی دیگر، جهان پیرامون، با آموزش‌ها، تقلیدها و هنجارها، چهارچوب‌های زبانی و فرهنگ‌ها، بر ما اثر می‌گذارد. این ارتباط دوسویه کلیشه‌هایی را در ذهنمان نهادینه می‌کند. کتاب سعی می‌کند نگاهی بر این کلیشه‌های مرسوم بیندازد و، به‌دور از سوگیری‌های اعتقادی، رویکردی کاملاً عمل‌گرایانه به خواننده عرضه کند. بد نیست این تعامل، با رویکردی تابوشکنانه در مقاطع مختلف زندگی، بهینه و کارا شود.

صد البته فرهنگ و به‌طور خاص سبک زندگی، در معنای عام آن، مقوله‌ای ایستا و ثابت نیست و همواره دچار تغییراتی در حدود و ثغور خود می‌شود و مرزهایش را مرتباً نوسازی می‌کند. موضوع تأمل‌برانگیز این است که فرهنگ تا چه حد می‌تواند چنین بازسازی‌ها و نوسازی‌ها را، با نگاهی منعطف و به‌دور از قدرت‌طلبی و رقابت‌های مرسوم، با هزینه حداقلی پیش ببرد. بدون بازنگری در الگوها و تکرار عادت‌ها حرکت در مسیر رشد و توسعه فرد و جامعه دچار رکود خواهد شد. *مسیرهای امکان*، با محور مهندسی مفهومی، رویکرد نوینی به انسان ارائه می‌دهد تا بتواند جهان پیرامونش را بهبود بخشد.

روال رقابت‌طلبی یک‌سویه و سلطهٔ بلامنازع آن در حوزه‌های گوناگون، مانند اقتصاد، علم، پزشکی و مدیریت، به فرمول و الگویی تبدیل شده است که دیر یا زود دچار استحاله و بازنگری اساسی خواهد شد، چراکه روند کنونی بحران‌هایی جدی در جامعهٔ جهانی ایجاد خواهد کرد.

هرچند نویسنده کمبود منابع را باور ندارد و جهان را از فراوانی مکفی می‌داند، این ملاحظه ضروری است که نحوه و میزان استفاده از منابع اساساً با نوع نگاه نویسنده دچار تحولی عمیق می‌گردد.

مسیرهای/مکان راه‌های جدیدی پیش روی انسان می‌گذارد و این نگاه را که این جهان صرفاً به من تعلق ندارد در شکل‌گیری مقدمات نگاهی انترناسیونالیستی (جهان‌وطنی) و تاحدودی عمل‌گرایانه مهیا می‌سازد.

رزاموند زاندر روایت می‌کند که چگونه کشاورزان برای اینکه تاک‌ها ریشه‌هایشان را تعمیق کنند آن‌ها را تشنه نگه می‌دارند. شاید انسان امروز، همانند تاک‌ها، نیاز به صعوبتی خودخواسته برای توسعه دارد. مطالبه انسان امروز برای فراغت از رقابت‌های گاه غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرانسانی مسئله‌ای است که می‌تواند تغییراتی اساسی در دهه‌های آینده ایجاد کند. البته این نگاه تبعات خاصی دارد. ابزارهای ارتباطی جهان رقابت‌محور، مانند رشوه دادن، طرد کردن، کنترل حتی در شکل دلسوزانه‌اش، اتمام حجت، قدرت‌طلبی، جاه‌طلبی و حتی هنجارهایی مانند صبوری و مدیریت کردن، کارایی و جایگاه خود را، درجهانی که این کتاب معرفی می‌کند، از دست خواهند داد. توجه به خویشتن و رهایی از الگوهای رفتاری موجب خواهد شد دیگران نیز الگوهای رفتاری خود را رها کنند و ارتباط شکل منعطفی به خود گیرد. پند و نصیحت در جهانی که نویسنده معرفی می‌کند کارایی خود را از دست می‌دهد. در چنین جهانی تمامیت‌ابزاری قدرتمند و کاراست. این الگوهای جدید، به‌زعم نویسنده، فرکتال‌های ارتباطی جدیدی را خلق می‌کنند.

توجه داشته باشیم کار ساده‌ای در پیش نداریم، اما ناممکن هم نیست.

امکان انتخاب مسیر جدید همواره همراه ماست.

سید میلاد حسینیان قمصری

مسیرهای امکان

مقدم

اگر مسیرت را عوض نکنی، به مقصد خواهی رسید.

لائوتسه

در یک و نیم دهه‌ای که از انتشار هنر/مکان می‌گذرد، ایده‌ها و داستان‌های این کتاب تحول یافته و به یک شبه جنبش بدل شده‌اند. افرادی دارای سبک‌های مختلف زندگی این تمرینات را در پیش گرفتند و در محل کار یا زندگی خانوادگی خود پیاده کردند. نامه‌های قدردانی زیادی از کسانی گرفتیم که نمی‌شناختیم - تهیه‌کننده‌ای که ساخت فیلم شگفت‌انگیز همان‌طور که در بهشت هست^۱ را مدیون خواندن کتاب هنر/مکان می‌دانست، نامزد انتخاباتی که می‌گفت هنر/مکان را، مثل کتاب راهنما، کنار تختش گذاشته است. شرکتی که در زمینه کاری خودش تنها شرکتی بود که در کساد سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ سوددهی داشت موفقیتش را

1. *As It Is in Heaven*

مدیون مفاهیم و پیام‌های هنر/امکان می‌دانست. مقاله‌ای از یک روزنامه به دستمان رسید که نوشته بود این کتاب تنها هدیهٔ اوربیه،^۱ رئیس‌جمهور کلمبیا، به چاوز، رئیس‌جمهور ونزوئلا، در شرایط پرتنش بوده است و بسیار شنیدیم که پدر و مادری توانسته‌اند با فرزندشان رابطه‌ای سالم و نویدبخش ایجاد کنند و از ما تشکر می‌کردند.

سنگی را در برکه می‌اندازیم و نمی‌توانیم ببینیم امواج آن تا کجا می‌روند، گرچه می‌دانیم تا دوردست خواهند رفت. من و بن، نویسندگان هنر/امکان، در این سال‌ها بیکار ننشسته‌ایم. و البته زمین هم بی‌حرکت نمانده است. زمین، در این مدت، حدود صد میلیارد کیلومتر در فضا طی کرده و اطلاعات جدیدی از کائنات به دست آورده و پیام‌های خودش را فرستاده است. در این مدت فعالیت‌های بن بیشتر شده و الگوی امکان را به گروه‌ها و مؤسسات زیادی در جهان عرضه کرده است. ظاهراً همان‌طور که کریستالی ظریف، با تلنگر انگشت، آهنگی را در هوا پخش می‌کند، انرژی شگفت‌انگیز بن هم طنین خود را از جهان پیرامون او گرد آورده است.

وقتی بن جهان را می‌گشت، من به عمق دنیای درونمان سفر کردم تا بفهمم چطور می‌توانیم از مرزهایی که در آن جا افتاده‌ایم فراتر برویم و بیشتر رشد کنیم. بیشترمان فکر می‌کنیم «بلوغ» یعنی رسیدن به سنی خاص یا پذیرش مسئولیت یا انتقال خرد و اندوخته‌هایمان به نسل بعدی. ولی من معتقدم وقتی از الگوهای رفتاری خودمان آگاه شویم، وقتی بیاموزیم داستان‌هایی را که اساس هویت ما شده‌اند بشناسیم و آن‌ها را دوباره بنویسیم، در هر سنی، به مسیری برای رسیدن به مرحلهٔ جدیدی از بلوغ دست می‌یابیم. در این قلمرو بلوغ، جایی که الگوهای ترس‌محور

1. Uribe

قدیمی دیگر سد راه ما نیستند، شرط می‌بندم، به کارهایی دست می‌زنیم که امروز در نگاهمان بسیار بزرگ و حتی جادویی‌اند. با رد این تفکر که «نمی‌توانی آدم‌ها را عوض کنی»، آدم‌های اطرافمان جلوی چشم ما متحول می‌شوند و به سمت سودمندی و مشارکت و شکوفایی پیش می‌روند. در این مرحله جدید از بلوغ، می‌توانیم عامل اقدامات مهمی برای رسیدن به منافع جمعی باشیم، می‌توانیم کمک کنیم جنگل‌های بارانی خودشان را بازسازی کنند، کودکان خودشان را وقف کارهای ارزشمند کنند و روابط بین کشورها بهبود یابد. علاوه بر آن، وقتی دانش و مهارت کافی را برای کنار گذاشتن داستان‌های قدیمی پر از محنت و خلق داستان‌های جدید به دست آوریم، فرصت خوبی پیش می‌آید تا بتوانیم حس عمیق و ارتباط خلسه‌آور با کائنات را، که راهبان و شمن‌ها از آن سخن می‌گویند، درک کنیم. من پانزده سال گذشته زندگی‌ام را وقف درک و بیان این رؤیای رشد و شکوفایی بشر کرده‌ام.

مأموریت هنر/مکان آن بود که به مردم پیام‌وزد تفاوت بین دو نوع رویکرد گسترده به زندگی را درک کنند:

یکی رویکردی روزمره که به آن «سرسره‌ماریچی»^۱ می‌گوییم با همه شادی‌ها و غم‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌هایش. رویکرد دوم که اسم آن را «بازتاباندن امکان»^۲ گذاشتیم و می‌گویند زندگی داستانی است که ما تعریف و زندگی‌اش می‌کنیم. فرض اصلی رویکرد سرسره آن است که هدف زندگی بقاست و فقط در صورتی برنده می‌شوی که به اندازه کافی باهوش باشی، تحصیلات خوبی داشته باشی، با افراد مناسب روبه‌رو شوی، و بهترین انتخاب‌ها را بکنی. اما البته، شانس و شرایط هم تغییرناپذیرند و

1. downward spiral

2. radiating possibility

به همین دلیل در تفکر سرسره همیشه باید برای احتمال ترسناک باختن هم آماده باشید. شاید پولتان ته بکشد، یا قدرتتان یک‌شبه ناپدید شود، و یا عشقی که روی آن حساب باز کرده بودید رنگ ببازد یا کسی فرصت را از شما بقاپد.

در رویکرد دوم، «بازتاباندن امکان»، می‌توانید هر لحظه که بخواهید داستان را عوض کنید تا بهتر با جریان شگفت‌انگیز شرایط هماهنگ شوید. جهان هم تحول درونی شما را بازتاب می‌دهد و درها را باز می‌کند و راه رسیدن به مقصد و کسب هدف را به شما نشان می‌دهد. این دیدگاه به شما شادی، عشق و قدرشناسی می‌دهد و ترس را بیرون می‌کند، مگر در شرایطی که ترس باعث شود به بهترین شکل از خطری که زندگی‌تان را تهدید می‌کند - مثل وقتی کامیونی به سمتتان می‌آید - فرار کنید؛ ولی دیگر ترس از دست دادن محبت کسی یا اخراج شدن از شغل‌تان را نخواهید داشت.

بنابراین در رویکرد اول، رویکرد سرسره‌مارپیچی، بحث اصلی جنگ بر سر بُردو باخت است و در رویکرد دوم، یعنی بازتاباندن امکان، هدف اصلی خلق جهانی است که می‌خواهید در آن زندگی کنید. هر رویکرد موضع‌گیری، احساسات و اصطلاحات خودش را دارد. هر رویکرد یک روش بودن است. اگر بعد از صرف زمان بر روی کتاب *هنر/امکان* مردم توانسته باشند با انجام تمرینات کتاب بین این دو رویکرد تمایز قائل شوند، من و بن حس می‌کنیم وظیفه‌مان را انجام داده‌ایم. آن‌وقت خوانندگان کتاب توانسته‌اند رویکردشان را انتخاب کنند و قاعده‌تاً زندگی در دنیای امکان را انتخاب کرده‌اند.

کتاب فعلی، *مسیرهای/امکان*، کاملاً در قلمرو امکان قرار گرفته است، اما مأموریتش تمرکز بر تفاوت‌های دو رویکرد بالا نیست. شاید خواندن