

به نام سیدار سیدار

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	: اوّل، 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

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 خانواده‌درمانی تحصیل کرده و به سازمان‌ها برای اصلاحات درون به بیرون آموزش می‌دهد. خانم زاندر خرد، شوخ‌طبعی 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 رُزاموند استون زاندر
با همراهی بنجامین زاندر

مسید



ام

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 : عنوان اصلی: Pathways to possibility : transforming our
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

«رُزاموند 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/انگیزی^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

«رزاموند 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 نویسنده مسیرها و شجاعت: مسیره‌های من^۲

«مسیره‌های امکان مسیری رو به جلو از کتاب قبلی رزاموند زاندر، هنر امکان، است. در کتاب، خودم را دیدم: رابطه‌ام با کودکی‌ام، با گذشته، با طبیعت و تکاپو و شوق برای خلق یک خویشتن جدید. زاندر به همه ما می‌آموزد که چطور معمار روح خود باشیم.»
- ریچارد پرستون،^۳ نویسنده منطقه داغ^۴

«زاندر با بازنویسی داستان‌های قدیمی و اساساً با تغییر جهانی بینی‌ای که از کودکی به آن چنگ زده‌ایم، فرصتی برای تحول به خوانندگان می‌دهد.»
- مجله اسپریچوالیتی 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: همه تو، در داستان‌ها
۲۷	فصل یک: صداها، سنین و بخش‌ها
۳۳	فصل دو: دنیای آلن
۴۳	فصل سه: جدامانگی
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 کودکانه به بلوغ‌یافته
۱۱۵	بخش دوم: درباره 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: رزونانس
۱۵۳	فصل شانزده: چیزها همیشه آن طور 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

بخش سوم: شما در مشارکت

- ۱۸۳ 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

بخش چهارم: مجموعه بازی‌ها

- ۲۶۹ بازی شماره یک: تمام زمان جهان
 ۲۷۱ 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 سلطه‌بلامنازع 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 جامعه 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/امکان 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