

مه‌ار خویشتن

۳۶۵ مکاشفه در باب

خویشتن داری، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت

■ مارتین مئادوز ■

مترجم: میثم سالارکیا

www.ketab.ir



نقدفرهنگ

۱۴۰۱

■ سرشناسه: مدوز، مارتین، Meadows, Martin ■ عنوان و نام پدیدآور: مهار خویشتن؛ ۳۶۵ مکاشفه در باب خویشتن‌داری، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت/مارتین منادوز؛ مترجم میثم سالارکیا.
 ■ مشخصات نشر: تهران، نقد فرهنگ، ۱۴۰۱. ■ مشخصات ظاهری: ۱۰ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 ■ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۹-۴۱-۷ ■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا ■ شناسه افزوده: سالارکیا، میثم، ۱۳۶۱، مترجم ■ موضوع: موفقیت، موفقیت - برنامه‌ریزی، خودسازی ■ رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷ رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۶۴۵۹۹

عنوان اصلی:

365 days with self-discipline : 365 life-altering thoughts on self-control, mental resilience, and success.

www.ketab.ir



نقد فرهنگ

■ نام کتاب: مهار خویشتن؛ ۳۶۵ مکاشفه در باب خویشتن‌داری، تاب‌آوری ذهنی و موفقیت
 ■ نویسنده: مارتین منادوز
 ■ مترجم: میثم سالارکیا
 ■ نوبت چاپ: اول ■ سال انتشار: ۱۴۰۱
 ■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه ■ چاپخانه: چاپ گیلان
 ■ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۹-۴۱-۷
 ■ قیمت: ۲۳۰,۰۰۰ تومان

www.naqdefarhang.com
 naqdefarhangpub
 naqdefarhangpub

نشانی: پردیس، میدان عدالت، خ فروردین جنوبی، خ سعدی، مجتمع قائم ۱، بلوک ۸۲، واحد ۲۰۳، تلفن: ۷۶۲۷۶۷۴۸ | تلفن مراکز بخش: ۶۶۴۶۰۰۹۹، ۶۶۶۶۷۰۰۷، ۶۶۸۶۵۳۵

© کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نقد فرهنگ است.

فهرست

- ۲۱..... پیش‌گفتار مترجم
- ۲۳..... مقدمه‌ی نویسنده
- ۲۷..... هفته ۱
- ۲۷..... روز ۱: زندگی در بستر سخت
- ۲۸..... روز ۲: انتخاب‌ها
- ۲۹..... روز ۳: انسانیت
- ۳۰..... روز ۴: ایجاد ساز و کارها
- ۳۱..... روز ۵: در اسارت خود
- ۳۲..... روز ۶: آبر انسان‌ها
- ۳۳..... روز ۷: فقر و تادیب نفس
- ۳۵..... هفته ۲
- ۳۵..... روز ۸: نیازهای غیر ضروری
- ۳۶..... روز ۹: آینده
- ۳۷..... روز ۱۰: ساختن داستان زندگی
- ۳۸..... روز ۱۱: تادیب نفس و استعداد
- ۳۹..... روز ۱۲: آرامش ذهن
- ۴۰..... روز ۱۳: اکنون چه می‌خواهید و چه را از همه بیش‌تر می‌خواهید؟
- ۴۱..... روز ۱۴: تمرکز بلندمدت
- ۴۳..... هفته ۳
- ۴۳..... روز ۱۵: بهبود مستمر

- روز ۱۶: خود اتکابی ۴۴
- روز ۱۷: ققنوس و آراز خاکستر شکست‌های خویش برخاستن ۴۵
- روز ۱۸: معیارهای متعالی‌تر ۴۶
- روز ۱۹: هنر رزم خوب ۴۷
- روز ۲۰: برداشتن گام‌های کوچک ۴۷
- روز ۲۱: اهمیت عادت‌ها ۴۸
- هفته ۴ ۵۱
- روز ۲۲: تادیب نفس یعنی آزادی ۵۱
- روز ۲۳: آموزش منظم و چارچوب‌دار ۵۲
- روز ۲۴: شادی با تادیب نفس ۵۳
- روز ۲۵: همین امروز شروع کنید ۵۵
- روز ۲۶: نتایج بلندمدت انتخاب‌ها ۵۶
- روز ۲۷: دنبال نمودن مسیر اشتباه ۵۷
- روز ۲۸: زندگی در حالت تهاجمی ۵۸
- هفته ۵ ۵۹
- روز ۲۹: پیامدهای اجتناب از تلاش ۵۹
- روز ۳۰: دیده شدن بسان یک ابله ۶۰
- روز ۳۱: نرمال بودن ۶۱
- روز ۳۲: پرورش تادیب نفس جوان پرورش یک درخت ۶۲
- روز ۳۳: اموری که نمی‌توانید در آن‌ها عجله کنید ۶۳
- روز ۳۴: روشنگری ۶۴
- روز ۳۵: ارزش سختی ۶۵
- هفته ۶ ۶۷
- روز ۳۶: عقب راندن گام به گام محدودیت‌ها ۶۷
- روز ۳۷: مقاومت اولیه ۶۸
- روز ۳۸: میانه‌روی به عنوان ابزاری مفید ۶۹
- روز ۳۹: میانه‌روی به عنوان رویکردی نامناسب ۷۰
- روز ۴۰: حرف درمقابل عمل ۷۲
- روز ۴۱: تکبر ۷۳

- روز ۴۲: تلاش مجدانه ۷۳
- هفته ۷ ۷۵
- روز ۴۳: تلاش‌های مستمر ۷۵
- روز ۴۴: خوش بینی ۷۶
- روز ۴۵: صداقت ۷۷
- روز ۴۶: مواجهه با ترس ۷۸
- روز ۴۷: پرسه زنی بلاهت‌وار ۷۹
- روز ۴۸: ملال روح ۸۰
- روز ۴۹: پیروی از شهوات ۸۱
- هفته ۸ ۸۳
- روز ۵۰: بعد از کسب افتخار در کلبه جشن و سُرور بیتوته نکردن ۸۳
- روز ۵۱: دست به عمل زدن به‌رغم انتقادهای احتمالی ۸۴
- روز ۵۲: تفکر در مورد خود ۸۴
- روز ۵۳: بلی متعالی در درون ۸۶
- روز ۵۴: دست کم گرفتن رویکردهای بلندمدت ۸۷
- روز ۵۵: تحمل نجیبانه‌ی بدبازی ها ۸۹
- روز ۵۶: در سودای توانایی ۹۰
- هفته ۹ ۹۳
- روز ۵۷: دو نوع شادی ۹۳
- روز ۵۸: پرورش بنیه‌ی جسمانی ۹۴
- روز ۵۹: بلیدی‌هایی که زیر نقاب فضیلت پنهان می‌شوند. ۹۶
- روز ۶۰: پافشاری ۹۷
- روز ۶۱: فعالیت‌های افراطی ۹۸
- روز ۶۲: پروژهِ سفر به ماه ۹۹
- روز ۶۳: اراده، قوی‌تر از مهارت ۱۰۱
- هفته ۱۰ ۱۰۳
- روز ۶۴: بازدارنده‌ها بسانِ موانع موقتی مسابقه ۱۰۳
- روز ۶۵: تادیب نفس در امور مالی ۱۰۴
- روز ۶۶: شکایت‌های بی‌مورد ۱۰۵

- روز ۶۷: استقراض پول ۱۰۶
- روز ۶۸: انتخاب انگیزه‌های مناسب ۱۰۷
- روز ۶۹: صعود از تپه‌های پُرشیب ۱۰۸
- روز ۷۰: قانون پارکینسون ۱۰۹
- هفته ۱۱ ۱۱۱
- روز ۷۱: یک گام به جلو ۱۱۱
- روز ۷۲: ارزش تلاش ۱۱۲
- روز ۷۳: داشتن سرگرمی ۱۱۳
- روز ۷۴: کار کمتر و تفکر بیشتر ۱۱۴
- روز ۷۵: کینه‌توزی ۱۱۵
- روز ۷۶: تغییر ذهنیت ۱۱۶
- روز ۷۷: آسیب به خود با قضاوت‌هایمان ۱۱۸
- هفته ۱۲ ۱۲۱
- روز ۷۸: همکاری ۱۲۱
- روز ۷۹: کتاب‌ها ۱۲۲
- روز ۸۰: مثبت‌اندیشی هنگامی که کارها بروفق مراد نیستند ۱۲۴
- روز ۸۱: چاره‌یابی برای مشکلات آتی ۱۲۵
- روز ۸۲: تمرکز افراطی ۱۲۶
- روز ۸۳: تغییر هویت ۱۲۸
- روز ۸۴: کار و پُرحرفی ۱۲۹
- هفته ۱۳ ۱۳۱
- روز ۸۵: انجام آزمایش به منظور بایش رخدادهای حاصل از آن ۱۳۱
- روز ۸۶: اثر سرریز موفقیت ۱۳۲
- روز ۸۷: فراق‌کنی شکست به عوامل خارجی ۱۳۳
- روز ۸۸: کُنچِ راحت ۱۳۵
- روز ۸۹: بهانه‌تراشی ۱۳۶
- روز ۹۰: انصراف هوشمندانه ۱۳۷
- روز ۹۱: شروع از همین حالا ۱۳۸
- هفته ۱۴ ۱۴۱

پیش‌گفتار مترجم

آنچه باعث شد به ترجمه کتاب فخیم و ارزشمند مهار خویشتن بپردازم، تلنگری بود که جناب استاد مصطفی ملکیان این «یگانه دوران» در یکی از سخنرانی‌ها به من وارد کرد؛ و اینکه هنر زندگی در مقام مقایسه با هنر کوزه‌گری، خیاطی، خراطی، نقاشی، خوشنویسی، هنرها و فنون دیگر بسیار پیچیده‌تر است؛ و در حالی که برای تسلط بر هر یک از هنرهای نام برده شده باید تحت نظر یک استاد و با ارتیاض و مرارتهای فراوان و بعد از گذر ایام مدیدی، تازه شاهد به ثمر نشستن بذرهای افکنده شده بود؛ ولی متأسفانه در خانواده‌ها، مدارس و دانشگاه‌ها، کوچکترین عنایتی به مهارتهای زندگی، این هنر ثمن برای زندگی متعالی و فخیم نمی‌شود و اگر نگوییم برخلاف این منهای گام برمی‌دارند؛ در بهترین حالت کوچکترین آموزشی در خصوص هنر پیچیده‌ی زندگی به دانش‌آموزان و آینده‌سازان فردای کشور نمی‌دهند. نتیجه این خواهد گشت که در آینده با انبوهی از تضادهای درونی و کژاندیشی‌ها روبرو خواهند شد و از ره توشه‌ی تجربیات خود نیز، یا نخواهند آموخت که در این صورت زندگی همراه با نهادی نا آرام، انواع روان‌آزردگی و روان‌پریشی‌ها تا واپسین لحظات زندگی امری محتوم است و یا از تجربیات خواهند آموخت که البته این تجربه به قیمت یک، دو یا چند دهه از عمرشان تمام خواهد شد. آهی از سرافسوس کشیده و ذهن و ضمیرشان نیوشای این سخن می‌شود؛ که چه زود دیر می‌شود؛ و به قول ارسطو، تجربه میوه‌ای است که به گاه گندیدگی چیده می‌شود. به نظر می‌آید، عصاره‌ی تفکر فلاسفه و بزرگان تاریخ بر این اصل ایستاد دارد که زندگی سرگرمی نیست، زندگی از جنس خاک و گِل نیست، بل از جنس فلز

است که با پتکی آهنین و با ضرباتی سخت و مداوم است که شکل می‌گیرد. اگر زندگی را شوخی بگیرید، زندگی نیز با سلامتی، امور مالی، ارتباطات و ابعاد دیگر زندگی تان شوخی خواهد کرد، اما با تباهی و هدم آنها. البته این سخن به معنای زندگی بسان یک ربات نیست و بی‌گمان تفریح و سرگرمی‌های سازنده و فرح بخش جز لاینفک زندگی شاد و هدف دار محسوب می‌شود. اصل دیگری که از استاد مصطفی ملکیان آموخته‌ام، حکمت «به من چه؟» بوده است و من درگزینش این کتاب برای ترجمه این اصل را مطمح نظر قرار داده‌ام؛ یعنی «ترجمه برای تغییر» و نه «ترجمه برای ترجمه». البته بخشی از لذت مطالعه، بدون شک لذت آستیتیک مُنشا از مطالعه شعر و رمان است؛ اما به دلیل وضعیت فرهنگی موجود در جامعه و ترویج قشری نگری، سلبریتی‌گرایی، نیهیلیسم و الیناسیون فرهنگی و دینی، شاید ترجمه برای تغییر مرجح باشد. به نظرم، آنچه امروز در جامعه بیش از هر چیز نیاز داریم، خروج از ابتذال فرهنگی است که تالیف و ترجمه‌ی کتاب‌های کاربردی، نقش پررنگی در این راستا می‌توانند ایفا کنند. این کتاب، مجموعه‌ای از سخنان بزرگان در حوزه فلسفه، ادبیات، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و امور اجتماعی است که همگی انسان‌هایی پیشاهنگ و برجسته در جامعه خود بوده‌اند. در ذیل هر جمله، توضیحاتی کاربردی برای زندگی در قرن بیست و یکم، قرن سرگشتگی‌ها، انتخاب‌های لایتنهایی، اضطراب و ماتریالیسم ذکر شده است. این کتاب را مثل کتاب‌های رمان یا زندگی‌نامه مطالعه نکنید، این کتاب را باید بنویسید؛ ببلعید؛ و با تامل به‌گُنه مطالب آن پی ببرید. هر روز بیش از یک ورودی را مطالعه نکنید و سعی کنید مطالب همان روز را به صورت پراتیک و عملی در زندگی خود به کار بندید. در مطالعه این کتاب عجله نکنید؛ آنچه مهم است کاربرد این کتاب در زندگی روزمره شماست؛ که اگر چنین نباشد چیزی عاید شما نخواهد شد. کتاب را از عمق جان خود مطالعه کرده و روی تک تک جملات آن تامل کنید. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت برده و آثار آن را در زندگی‌تان مشاهده کنید.

با درود

میشم سالارکیا