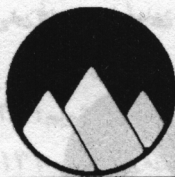


عشق کافی نیست

و چند مقاله‌ی دیگر

مارک منسن

ترجمه‌ی سیمین محمدی



نشر میلکان

- واقعاً چقدر خودتان را می‌شناسید؟ ۷
- اصول پنج‌گانه برای گرفتن تصمیمات بهتر در زندگی. ۲۳
- چگونه از طریق دردهای تان رشد کنید؟ ۳۱
- در جانب‌داری از متوسط‌بودن. ۳۷
- چگونه ناامنی تان را می‌خرند و می‌فروشند؟ ۴۵
- چگونه اصل هشتادویست را در زندگی تان اعمال کنید؟ ۵۱
- بهای پنهان شادی. ۵۵
- چرا باید داستان بخوانید؟ ۵۹
- چیزی را که عاشقش هستید پیدا کنید و اجازه دهید شما را بکشد. ۶۳
- روشی کاملاً جدی برای یافتن جفت مناسب. ۶۷
- سه مرحله‌ی خودآگاهی. ۷۷
- شما به ده دلیل شکست می‌خورید. ۹۱
- عشق کافی نیست. ۹۹
- گوشی هوشمند، سیگار بالباس جدید. ۱۰۵
- نظریه‌ی دل‌بستگی. ۱۱۱
- نه دروغ‌ظریفی که همه‌ی ما به خودمان می‌گوییم. ۱۱۷
- ارزش واقعی پول. ۱۲۳
- چگونه شاگرد بهتری شویم؟ ۱۲۷
- چهار مرحله‌ی زندگی. ۱۳۱
- راهنمای شادکامی. ۱۳۹
- سه توضیح ساده برای این که چرا هنوز مجرد هستید. ۱۵۷
- سه مزیت غیرمنتظره‌ی ازدواج. ۱۶۱
- سه مهارت مهم زندگی که تاکنون هیچ‌کس به‌تان یاد نداده. ۱۶۵
- مرض بیش‌ترخواهی. ۱۷۱
- اهداف تان را زیادی بزرگ می‌کنید. ۱۷۷
- بیست تناقضی که حقیقت دارند. ۱۹۱

چگونه زندگی‌تان را می‌سنجید؟ ۱۹۵

شادی‌های ساده، پرمعنائترین شادی‌ها. ۲۰۱

گشایش دگرگون‌کننده و بزرگ زندگی‌تان قبلاً رخ داده است. ۲۰۵

مهم‌ترین مهارت در زندگی. ۲۱۳

همه‌چیز به فنا رفته و مطمئنم که تقصیر اینترنت است. ۲۱۷

پی‌نوشت‌ها. ۲۲۳

واقعاً چقدر خودتان را می‌شناسید؟

می‌گویند یونانی‌ها عبارت «خودت را بشناس» را روی معابد باستانی‌شان می‌نوشته‌اند و مردم را دعوت می‌کرده‌اند که گاهی وقت‌شان را صرف سؤال کردن از خود در مورد انگیزه‌ها و اعمال‌شان کنند.

خودشناسی در رأس اکثر ادیان و مکاتب فلسفی دنیا قرار دارد. به نظر می‌رسد یکی از تبعات ناخوشایند توانایی حیرت‌انگیز مغز در زمینه‌ی سؤال کردن در مورد همه‌چیز، توانایی مغز در سؤال کردن از خودش باشد.

«من کی‌ام؟ دلیل کارهایی که انجام می‌دهم چیست؟ می‌توانم تغییر کنم؟» این‌ها سؤالاتی هستند که به‌طور ناگزیر، همه‌ی ما را به هر نحوی به ستوه می‌آورند. ضمناً گمان نمی‌کنم پاسخ قاطعی برای هیچ‌یک از آن‌ها وجود داشته باشد؛ اما با استفاده از آن‌ها می‌توانیم خودمان را بهتر بکاویم.

ظاهراً روان‌شناسی روش‌های متعددی ابداع کرده که براساس آن‌ها، اعتقادات‌مان درباره‌ی خودمان نه تنها رفتار بلکه موفقیت‌مان در این جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. افرادی که باور دارند باهوش‌اند واقعاً در آزمون‌ها بهتر عمل می‌کنند؛ حتی اگر باهوش‌تر نباشند و بیش‌تر از دانش‌آموزان متوسط درس نخوانده باشند. افرادی که معتقدند نوشیدنی انرژی‌زا مصرف کرده‌اند می‌توانند وزنه‌های سنگین‌تر از حد معمول بلند کنند؛ حتی اگر نوشیدنی‌ای که به‌شان داده‌اند، حاوی هیچ ماده‌ی خاصی نباشد. افرادی که معتقدند به خواب کم‌تری نیاز دارند واقعاً با خواب کم‌تر، نسبت به بقیه عملکرد بهتری دارند.

باورها قدرتمندند و به‌دلیل این نیروی‌شان، باید یاد بگیریم ذهن‌مان را پرورش دهیم تا بتوانیم باورهای‌مان را مشاهده کنیم و به پرسش بکشیم.

این نوشتار، سه ایده را دربرمی‌گیرد که به شما در انجام آن کار کمک می‌کند:

۱. دو ذهن انسان؛

۲. چیزی را باور کنید که مفید است، نه چیزی که حقیقت دارد؛

۳. باور اولیه.