

# درس‌های نبوغ



از آلبرت اینشتین

موسی توماچ ایری

# درس‌های نبوغ از آلبرت اینشتین

۱۰۰ آموزنده ارزشمند از نابغه‌ای بزرگ

نویسنده

موسی توماج ایری

## فهرست مطالب

### مقدمه

- درس نبوغ ۱: همه نابغه‌اند
- درس نبوغ ۲: تحصیلات چیست؟
- درس نبوغ ۳: معجزه بقای کنجکاوی
- درس نبوغ ۴: اهمیت داستان تخیلی
- درس نبوغ ۵: تنها راه آموزش
- درس نبوغ ۶: کاربرد کاغذ و مغز
- درس نبوغ ۷: بُشکه و مشعل
- درس نبوغ ۸: تدریس بدون درس دادن
- درس نبوغ ۹: عشق و وظیفه
- درس نبوغ ۱۰: نسبت درک و توضیح
- درس نبوغ ۱۱: هدیه آموزش
- درس نبوغ ۱۲: سیاهی لشکر یا ...
- درس نبوغ ۱۳: مصائب بزرگان
- درس نبوغ ۱۴: عوارض شهرت
- درس نبوغ ۱۵: راز شهرت
- درس نبوغ ۱۶: معیار هوش
- درس نبوغ ۱۷: دیوانگی چیست؟
- درس نبوغ ۱۸: شرط حل مشکلات
- درس نبوغ ۱۹: تراژدی زندگی
- درس نبوغ ۲۰: زیباترین هدیه خداوند

- درس نبوغ ۲۱: خلاقیت و سرگرمی
- درس نبوغ ۲۲: باارزش بودن
- درس نبوغ ۲۳: نبوغ و اجتماع
- درس نبوغ ۲۴: موفقیت بی‌دوام
- درس نبوغ ۲۵: راز شادی
- درس نبوغ ۲۶: اندیشه‌های خدا
- درس نبوغ ۲۷: بهای خوشبختی
- درس نبوغ ۲۸: جدیت
- درس نبوغ ۲۹: هوش و خرد
- درس نبوغ ۳۰: نبوغ و تلاش
- درس نبوغ ۳۱: زرنگی یا مداومت؟
- درس نبوغ ۳۲: کاشت مداوم
- درس نبوغ ۳۳: فرصت‌ها و مشکلات
- درس نبوغ ۳۴: تلاش و شکست
- درس نبوغ ۳۵: صدمین بار
- درس نبوغ ۳۶: دوچرخه زندگی
- درس نبوغ ۳۷: سفر و رسیدن
- درس نبوغ ۳۸: ارزش دانش
- درس نبوغ ۳۹: جستجو و کشف
- درس نبوغ ۴۰: استعداد و کنجکاو
- درس نبوغ ۴۱: سوالات کودکانه
- درس نبوغ ۴۲: پرسشگری
- درس نبوغ ۴۳: نامفهوم فهمیدنی
- درس نبوغ ۴۴: رازآلودگی

- درس نبوغ ۴۵: دو راه نگرستن
- درس نبوغ ۴۶: زگهواره تا گور
- درس نبوغ ۴۷: آزمایشگاه همراه
- درس نبوغ ۴۸: رویاپردازی
- درس نبوغ ۴۹: قدرت تخیل
- درس نبوغ ۵۰: تخیل و دانش
- درس نبوغ ۵۱: بداعت و حماقت
- درس نبوغ ۵۲: شان عقل
- درس نبوغ ۵۳: تحقیق
- درس نبوغ ۵۴: شرط بهره‌وری
- درس نبوغ ۵۵: تمرکز
- درس نبوغ ۵۶: نگاه عمیق
- درس نبوغ ۵۷: شهود
- درس نبوغ ۵۸: ارزش الهام
- درس نبوغ ۵۹: راز اکتشاف
- درس نبوغ ۶۰: ناتوانی ذهن
- درس نبوغ ۶۱: راه خداوند
- درس نبوغ ۶۲: نبوغ و جرئت
- درس نبوغ ۶۳: راز خلاقیت
- درس نبوغ ۶۴: پاسخ خدا
- درس نبوغ ۶۵: علم و اخلاق
- درس نبوغ ۶۶: آینده
- درس نبوغ ۶۷: امکانات شادی
- درس نبوغ ۶۸: درخت زندگی

- درس نبوغ ۶۹: وطن پرستی
- درس نبوغ ۷۰: بیماری طفولیت بشر
- درس نبوغ ۷۱: تبر فناوری
- درس نبوغ ۷۲: آمادگی برای جنگ
- درس نبوغ ۷۳: درک و صلح
- درس نبوغ ۷۴: احترام همگانی
- درس نبوغ ۷۵: دنیای خطرناک
- درس نبوغ ۷۶: زندگی با ارزش
- درس نبوغ ۷۷: قدرشناسی
- درس نبوغ ۷۸: محصول تفکر
- درس نبوغ ۷۹: راه دل
- درس نبوغ ۸۰: بزرگترین دشمن حقیقت
- درس نبوغ ۸۱: داوری حقیقت و خنده خدایان
- درس نبوغ ۸۲: مسئولیت دانشمند
- درس نبوغ ۸۳: شرط بقای بشریت
- درس نبوغ ۸۴: عقب ماندگی انسانیت از تکنولوژی
- درس نبوغ ۸۵: ارزش بخشش
- درس نبوغ ۸۶: خلوت و ظاهر
- درس نبوغ ۸۷: ترس بزرگ
- درس نبوغ ۸۸: راه نجات
- درس نبوغ ۸۹: سه قدرت جهانی
- درس نبوغ ۹۰: شرط عبور
- درس نبوغ ۹۱: برای چه کسی؟
- درس نبوغ ۹۲: اعضاء بلااستفاده

- درس نبوغ ۹۳: تغییر ماهیت دشوار
- درس نبوغ ۹۴: در بی‌نهایت
- درس نبوغ ۹۵: علم و سیاست
- درس نبوغ ۹۶: مشاور بد
- درس نبوغ ۹۷: جریمه شیطانی
- درس نبوغ ۹۸: اصل عدم جدیت
- درس نبوغ ۹۹: اهمیت اشتباه
- درس نبوغ ۱۰۰: پالایش افکار

## مقدمه

آلبرت اینشتین به‌عنوان دانشمندی نابغه و خلاق بسیار معروف است، اما به‌عنوان کسی که در مورد ابعاد مختلف زندگی انسانی اندیشیده، کمتر شناخته شده است. در کتاب‌های درسی معمولاً وجه علمی او مورد توجه قرار می‌گیرد. ما برای جبران این کاستی، به بررسی ابعاد دیگر افکار و زندگی اینشتین پرداختیم. تلاش ما این بوده که به آموزه‌های اینشتین در سایر زمینه‌ها و وجه انسانی تأملات وی پرداخته؛ آنها را در شکل و محتوایی متفاوت و مفید عرضه کنیم.

حاصل این مطالعات در قالب دو کتاب با عناوین **درس‌های نبوغ از آلبرت اینشتین و حکایت نبوغ آلبرت اینشتین** آماده شد. کتاب اول، همین کتاب، شامل ۱۰۰ آموزه از اینشتین در زمینه‌های مختلف زندگی است که با توضیحات و تفاسیر کوتاهی از طرف ما همراه است. کتاب دوم شامل ۷۴ ماجرای خواندنی و عمدتاً طنزآمیز از زندگی اینشتین را شامل می‌شود.

این دو کتاب محصول مطالعهٔ موردی است که ما برای کتاب دیگرمان با عنوان **خودنبوغ‌شناسی: چگونه نبوغ ذاتی خود را کشف و شکوفا کنیم؟** انجام دادیم. به دلیل ضعف‌های تربیتی و آموزشی و سایر عوامل محدودکننده، اکثر انسان‌ها در کشف و شکوفایی علایق و استعدادهای خود، موفق نمی‌شوند. دنبال کردن علایق و استعدادهای ذاتی مان نه تنها منبع اصیل شادمانی و رضایت درونی است بلکه شکوفایی استعدادهای ذاتی، کسب موفقیت و استقلال مالی را برایمان سریع‌تر و راحت‌تر می‌سازد. فرض کنید اگر بیل گیتس به‌جای علوم کامپیوتر، که عاشق آن بود، وارد کار بورس می‌شد، بازهم می‌توانست ثروتمندترین مرد جهان شود؟ یا اگر وارن بافت، که شیفته بورس بود، دنبال علوم کامپیوتر می‌رفت بازهم یکی از مولتی‌میلیاردهای جهان می‌شد؟ همهٔ افرادی که موفقیت‌های بزرگ کسب کرده‌اند، عاشق کارشان



بوده‌اند. انجام کاری که به آن علاقه داریم، غیر از لذت و موفقیت، باعث رشد شخصی و معنوی ما می‌شود. با حرکت در جهت نبوغ ذاتی و رسالت شخصی از شادمانی، رضایت درونی، معناداری، رفاه و استقلال مالی، رشد شخصی، خودشکوفایی و تعالی معنوی بیشتری برخوردار گشته و درعین حال خدمتی ارزشمند نیز به جهان عرضه می‌کنیم.

## درباره این کتاب

زندگی‌های بسیاری فقط با یک جمله از این رو به آن روشده و یک جمله الهام‌بخش جرقه تحولی انقلابی را در وجود یک فرد و چه بسا اجتماع و تاریخ باعث گشته است. جمله‌ای که بیانگر حقیقتی باشد همواره پتانسیل تأثیرگذاری را داراست اما معمولاً این جملات فقط ممکن است خوانده شوند و به ندرت به طور عمیق مورد تأمل و تعمق قرار می‌گیرند. یک علت عمده به نحوه ارائه مربوط می‌شود. انواع متنوعی از این جملات در وبلاگ‌ها، سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی همواره دیده می‌شود ولی عمدتاً مثل خبری کوتاه و جالب در یک لحظه دیده و به فراموشی سپرده می‌شود.

جمع‌آوری جملات قصار راهی آسان برای نوشتن یک کتاب و در واقع **کتاب‌سازی** است که امروزه بسیار نیز رایج است. روش ارائه هزاران جمله قصار در یک کتاب، هر چند با تفکیک موضوعی، بیشتر به درد محققان و نویسندگان می‌خورد تا عامه مردم. در این کتاب هدف ما آن بوده که هر یک از این جملات به طور مستقل عمیقاً مورد تأمل قرار گیرد. برای این منظور ما سعی کردیم در برخی موارد توضیح کوتاهی درباره جملات داده و سؤالاتی در ارتباط با آن موضوع مطرح نماییم. نگرش ما همواره بر رویکرد درونی و شخصی به موضوع بوده است به این معنی که خود را تنها مخاطب جملات فرض کرده

و آنها را در ارتباط با خود و زندگی‌مان مورد تأمل قرار دهیم. مطالب این کتاب طیف وسیعی از موضوعات از جمله رشد فکری، استعداد، نبوغ، تلاش، آموزش، تفکر، کنجکاوی، تخیل، مکاشفه، اخلاق، انسانیت، علم، تکنولوژی، ملی‌گرایی، سیاست، سرنوشت بشری و جنگ و ... را در بر می‌گیرد. وسعت تنوع موضوعات خود به خوبی نشان می‌دهد که اینشتین علاوه بر مسائل علمی در زمینه سایر مسائل زندگی بشری نیز به طور جدی به تأمل پرداخته است. نتیجه این تأملات عموماً شامل کشف و شهودی است که حقیقتی ژرف را در باب موضوع آشکار می‌سازد. بنابراین درک عمیق و به‌کار بستن این آموزه‌ها می‌تواند ارزشی حیاتی و تحول‌آفرین در زندگی فردی و در نهایت در گستره وسیع زندگی بشری داشته باشد.

همان‌طور که در بالا اشاره شد این کتاب بخشی از یک پژوهش جامع‌تر است که مطالعه آنها در کنار هم می‌تواند درک عمیق‌تر و وسیع‌تری از موضوعات مورد بحث ایجاد نماید. سایت زندگی رویایی از نظرات، انتقادات و پیشنهادهای شما دوستان استقبال می‌کند.

## درس نبوغ ۱ : همه نابغه‌اند

همه نابغه‌اند اما اگر شما نبوغ یک ماهی را با توانایی‌اش برای بالا رفتن از یک درخت بسنجید، او در تمام زندگی‌اش با این باور خواهد زیست که یک کودن تمام‌عیار است.

در طول تاریخ، نوابغ به عنوان انسان‌هایی که گویا دارای قدرت و موهبتی فرا انسانی‌اند، ستوده شده‌اند و به مرور، نبوغ به مثابه موهبتی ویژه تلقی شده که فقط به برخی از انسان‌ها اعطا شده است. از طرف دیگر سیستم‌های آموزشی و تربیتی مدرن که مبتنی بر آموزش همگانی و انبوه بر مبنای روش و محتوایی یکسان است، با ضعف‌های بنیانی در تشخیص، تشویق و شکوفایی توانایی‌ها و استعداد‌های یگانه فردی، همراه بوده است. مدرسه، استعداد همه افراد را با یک معیار که معمولاً همان ضریب هوشی (استعداد منطقی- ریاضی) است؛ می‌سنجد. همان طور که ما در کتاب **خودنبوغ‌شناسی** آورده‌ایم، این معیار مربوط به بیش از صد سال پیش است و امروزه حقایق جدیدی درباره توانایی‌های انسانی و نبوغ ذاتی هر انسانی کشف شده است. آیا شما استعداد‌های بی‌همتای خود را می‌شناسید؟ آیا اصلاً باور دارید که استعداد‌های منحصر به فردی دارید؟ انسان‌ها بیشتر بر نقاط ضعف خود تمرکز دارند تا نقاط قوت و به همین دلیل معمولاً توانایی‌های آنها ناشناخته می‌ماند. کتاب فوق اطلاعات بسیار مفیدی برای کشف و شکوفایی نبوغ ذاتی به شما ارائه می‌کند.

### تأملات:

در چه زمینه‌ای استعداد ویژه‌ای دارم؟  
چه کاری است که انجامش هم برایم راحت و هم لذت‌بخش است؟  
نبوغ ذاتی من چیست؟

## درس نبوغ ۲: تحصیلات چیست؟

تحصیلات همان چیزی است که پس از پایان مدرسه و فراموش کردن  
آموخته‌های آن باقی می‌ماند.

شاید کسب مهارت خواندن و نوشتن بدیهی‌ترین نتیجه تحصیلات باشد اما این کمترین کاری است که مدرسه باید انجام دهد. مهارت‌های بنیانی‌تری وجود دارد که هرگز در مدرسه آموخته نمی‌شود. مهارت تفکر، خودشناسی، خودآموزی، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، روابط، مدیریت مالی، شناسایی علایق و شکوفایی آنها از جمله این مهارت‌های اساسی است که در مدرسه آموخته نمی‌شود. **ناپلئون هیل** در کتاب **بیندیشید و ثروتمند شوید** در مورد آدم تحصیل کرده می‌نویسد:

انسان تحصیل کرده لزوماً کسی نیست که دانش عمومی و تخصصی زیادی دارد. انسان تحصیل کرده کسی است که ذهنش را آن‌چنان وسعت داده که با استفاده از آن می‌تواند به خواسته‌های خود برسد بی‌آنکه حقوق دیگران را زیر پا بگذارد.

## درس نبوغ ۳: معجزه بقای کنجکاوی

اینکه کنجکاوی از آموزش رسمی جان سالم به در می‌برد واقعاً یک معجزه است.



کنجکاوی و اشتیاق به دانستن، یکی از صفات مشترک نوابغ و افراد خلاق است. ما در کتاب **خودنبوغ‌شناسی** آمار یک پژوهش علمی در مورد نسبت تغییر میزان خلاقیت افراد با افزایش سن آنها ارائه دادیم. در آن آمار ۹۸ درصد کودکان بین سنین ۲ تا ۵ سال در سطح نبوغ قرار داشتند در صورتی که بین نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال این میزان به ۱۰ درصد کاهش می‌یافت. در افراد بالای ۲۵ سال فقط ۲ درصد در سطح نبوغ قرار داشتند. بنابراین به نظر می‌رسد که تحصیلات رسمی، فرآیند بلوغ و اجتماعی شدن، با سرکوب کنجکاوی طبیعی کودکان، به جای توسعه و شکوفایی استعداد آنها، بیشتر نقشی محدودکننده و بازدارنده داشته است. این حقیقت، ضرورت نیاز به یک بازنگری اساسی در سیستم‌های آموزشی را آشکار می‌سازد.

## درس نبوغ ۴: اهمیت داستان تخیلی

اگر می‌خواهید فرزندانتان خلاق و باهوش باشند، برایشان داستان تخیلی بخوانید. اگر می‌خواهید آن‌ها بیشتر باهوش باشند، برایشان داستان تخیلی بیشتری بخوانید.



اینشتین، همان‌طور که در دروس آتی خواهیم دید، فوق‌العاده بر اهمیت تخیل و خیال‌پردازی تاکید می‌کند. داستان تخیلی به خاطر فراتر رفتن از محدودیت‌های واقعیت، به ذهن وسعت دید و قدرت تفکر بیشتری می‌بخشد.

## درس نبوغ ۵: تنها راه آموزش

مثال آوردن، یکی از راه‌های آموزش نیست، بلکه تنها راه آموزش است.

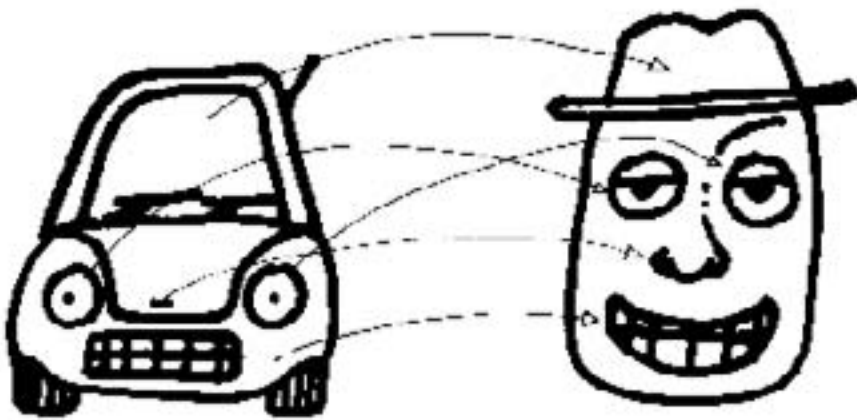
در آموزش همیشه لازم است که موضوعات ناآشنا به موضوعات آشنا پیوند زده شود و مثال زدن بهترین ابزار برای این پیوند است.



## درس نبوغ ۶: کاربرد کاغذ و مغز

کاغذ را گذاشته‌اند برای یادداشت چیزهایی که فراموش می‌کنیم، مغز برای فکر کردن است.

واقعاً یکی از مهارت‌های بنیادی که در مدرسه آموخته نمی‌شود **فکر کردن** است. ما، چون همیشه فعالیت مغزی داریم، فکر می‌کنیم که داریم فکر می‌کنیم. تفکر آن‌چنان ارزشمند است که حتی در آموزه‌های دینی **یک ساعت تفکر از هفتاد**



**سال عبادت برتر** شناخته شده است و یا در قرآن دائماً به تفکر دعوت شده است؛ اما جالب است که چنین مهارتی هرگز آموخته نمی‌شود و بیشتر آموزش، مبتنی بر حافظه است. در طول روز مسائل بسیاری به ذهن ما خطور می‌کند. این افکار ممکن است کارهایی که باید انجام دهیم باشند یا سوالی در رابطه با کارمان یا پروژه‌ای که باید سروقت تحویل دهیم و ... بهتر است که همواره دفترچه‌ای همراهمان داشته باشیم تا این نوع افکار را یادداشت کنیم و همچنین برنامه‌های هر روزمان را شب قبل در آن بنویسیم. این کار به ذهن ما نظم داده مانع آشفتگی آن می‌شود. نظم ذهنی باعث آرامش ما می‌شود و ذهن آرام همواره کارایی بالاتری دارد. بدین ترتیب به جای اینکه بازیچه افکار تصادفی و خودبخودی باشیم، کنترل بیشتری بر ذهنمان داشته، آن را بیشتر برای فکر کردن و تولید ایده‌های جدید به کار می‌گیریم.



## درس نبوغ ۷: بُشکه و مشعل



دانش آموز و دانشجو بُشکه  
خالی نیست که بخواهید پُرش  
کنید! بلکه مشعلی است که  
باید روشنش کنید.



مدرسه باید دانش‌آموز را برای شناخت و کشف علایق و استعدادهای خود کمک و او را برای تلاش در جهت شکوفایی این استعدادها تشویق کند. مدرسه باید اشتیاق درونی دانش‌آموزان را برای دستیابی به رویاهایشان برانگیزد. همان طور که امرسون، فیلسوف آمریکایی، گفته «هیچ کار بزرگی بدون عشق بزرگی انجام نشده است.»

## درس نبوغ ۸: تدریس بدون درس دادن

من هرگز به شاگردانم درس نمی‌دهم، من فقط تلاش می‌کنم شرایطی را فراهم کنم تا خودشان یاد بگیرند.

یکی از مهارت‌های بنیادی دیگر که در مدرسه آموخته نمی‌شود مهارت **خودآموزی** است. تا وقتی کسی این مهارت را نداشته باشد همواره متکی به



معلم و مربی خواهد بود. دانش‌آموز در زندگی بزرگ‌سالی همواره با مسائل جدید روبرو خواهد شد که هیچ‌گاه در کتاب‌های درسی مطرح نشده است. برای یافتن راه حل این مسائل او نیاز به آموختن چیزهای جدیدی دارد. اگر در مدرسه مهارت خودآموزی را نیاموخته باشد در حل مسائل بزرگ‌سالی مشکل خواهد داشت.

### تأملات:

چه دانش و مهارتی است که با خودآموزی می‌توانم یاد بگیرم؟

## درس نبوغ ۹: عشق و وظیفه

عشق معلم بهتری نسبت به وظیفه است.



فقط یک معلم که خودش عاشق آموختن است می‌تواند عشق و علاقه به آموختن را در کودکان زنده نگاه داشته و تشدید کند. وقتی کسی به کاری علاقه دارد آن را سریع‌تر و بهتر خواهد آموخت.

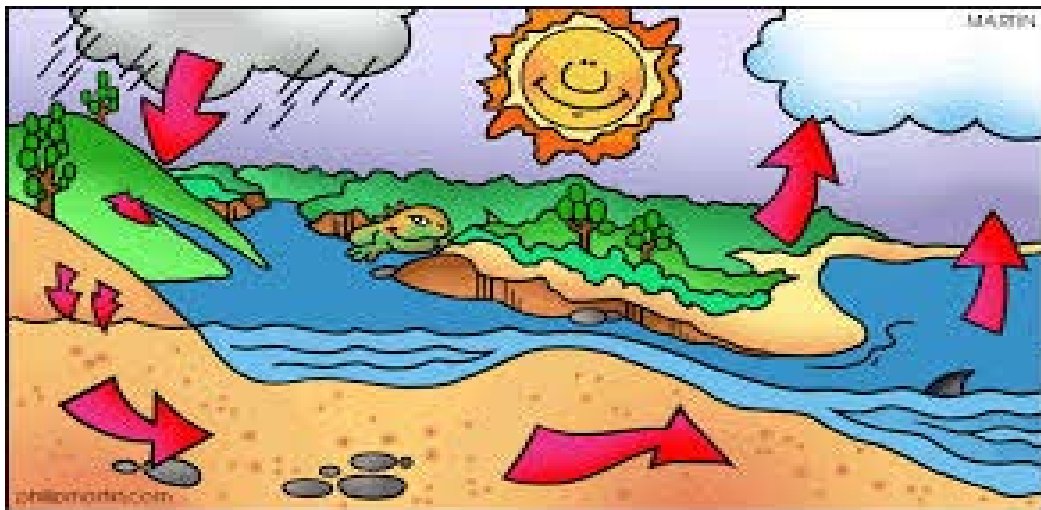
## درس نبوغ ۱۰: نسبت درک و توضیح

اگر نتوانی مسائله‌ای را به سادگی توضیح دهی، پس به خوبی آن را درک



## درس نبوغ ۱۱: هدیه آموزش

آموزش باید به گونه‌ای باشد که آنچه آموزش داده می‌شود به‌عنوان یک هدیه





## درس نبوغ ۱۳: مصائب بزرگان

ارواح بزرگ همیشه با مخالفت خشونت‌آمیز اذهان متوسط روبرو شده‌اند، یک ذهن متوسط این را نمی‌تواند بفهمد که چرا یک مرد بزرگ حاضر به تعظیم کورکورانه در مقابل تعصبات مرسوم جامعه نیست و به‌جای آن آزادی بیان و ابراز عقیده به‌صورت شجاعانه و صادقانه را انتخاب کرده است.



سهروردی و حلاج به خاطر عقایدشان کشته شدند. جوردانو برونو، فیلسوف ایتالیایی، به علت اعتقاد به جهان‌های متعدد سوزانده شد. گالیله را شکنجه دادند و او مجبور به پس گرفتن رسمی نظریه‌اش در مورد چرخش زمین شد تا زنده بماند. سقراط محاکمه، محکوم و اعدام شد، فقط به این علت که در بازار با جوانان به بحث می‌پرداخت. اینشتین به‌عنوان یک مثال نسبتاً معاصر خیلی خوش‌شانس بود که در جامعه‌ای متمدن‌تر زندگی می‌کرد، در غیر این صورت ممکن بود او نیز به سرنوشت پیشینیانش دچار شود. هرچند که او نیز طعم جنون توده‌ای را چشید و بعد از چند سال آوارگی در نهایت عطای وطنش را به لقایش بخشید.

## درس نبوغ ۱۴: عوارض شهرت

شهرت روز به روز مرا احمق‌تر می‌کند! که البته این یک پدیدهٔ متداول است.



شهرت باعث می‌شود که تصویری از شما ساخته و نسبت با آن تصویر مورد معروف به‌مرور تحت تأثیر حفظ آن داشته باشد. این محدودیت خودبه‌خود به کنترل و محدود ساختن خود واقعی او می‌انجامد و ممکن است سرچشمه‌های خلاقیت فردی را بخشکاند.



## درس نبوغ ۱۵: راز شهرت

آیا عجیب نیست من که فقط کتاب‌های غیر معروف نوشته‌ام، این قدر معروف باشم؟

اینشتین همواره از این امر متعجب بود که با اینکه عموم مردم اصلاً نظریات او را نمی‌فهمیدند اما این همه او را مورد توجه قرار می‌دادند. اما از دیدگاه روانشناسی اجتماعی این رفتار چندان هم عجیب نیست. چیز عجیب خود اینشتین است. توده‌ها معمولاً دنبال یک قهرمان هستند. همین شایعه نامفهوم بودن نظریات اینشتین کافی بود که توجه عمومی را به خود جلب کند. در همان اوایل ارائه نظریه نسبیت شایع بوده که در دنیا فقط پنج نفر قادر به درک این نظریه هستند. بعدها رفتار خودانگیخته و بی‌آلایش اینشتین و سادگی و لاقیدی او به ظاهرش از جمله عوامل جذابیت او برای عموم بودند. این وجه عمیق و آموزنده قضیه است. اینشتین از همان کودکی و دوران مدرسه همواره سعی داشت از هنجارهای محدودکننده اجتماعی رها شود. او به سادگی سعی داشت خودش باشد، همین. اما اجرای چنین خواسته‌ای راحت نیست. سنت‌ها، هنجارها و عادت‌های اجتماعی همواره سعی در کنترل شما دارند و تقریباً همیشه موفق هستند. در چنین شرایطی وقتی فرد بزرگ‌سالی را می‌بینیم که واقعاً خودش است، جذابیت فوق‌العاده‌ای برای ما دارد. چرا ما از کودکان خوشمان می‌آید؟ چون آنها خودشان هستند و هنوز به صورت یک کپی از دیگران درنیامده‌اند. متفکری گفته: «چه می‌شود که همه اصل به دنیا می‌آییم اما رونوشت از دنیا می‌رویم؟»

### تأملات:

اگر هیچ قید و بند و قضاوتی وجود نداشت، چگونه رفتار می‌کردم؟  
برای اینکه واقعاً خودم باشم از چه چیزهایی می‌ترسم؟

## درس نبوغ ۱۶: معیار هوش

معیار سنجش هوش، توانایی تغییر است.

در یک تعریف، **هوش** را به مفهوم **توانایی مطابقت با شرایط** می‌دانند اما به نظر می‌رسد که اینشتین به تغییرات درونی‌تر و عمیق‌تر اشاره دارد. معمولاً لازمه تغییر، غلبه بر یک عادت نهادینه شده است. اگر قرار باشد از محدوده عادات فکری و ارزشی خود فراتر برویم با چالش بزرگی مواجه خواهیم شد؛ اما توفیق در این کار با پاداش بزرگی نیز همراه خواهد بود. توانایی اینشتین در تغییر نگرش به ساختار فضا و زمان، باعث انقلاب بزرگی در علم و شناخت ما از جهان گردید.

### تأملات:

چه تغییراتی در نگرش و باورهایم لازم است تا بتوانم به آن کسی تبدیل شوم که باید باشم؟

چه تغییراتی در عادات فعلی‌ام تحول مثبتی در زندگی‌ام ایجاد می‌کند؟  
اگر بخواهم فقط یک عادت را در خود تغییر دهم، آن چه خواهد بود؟

## درس نبوغ ۱۷: دیوانگی چیست؟

دیوانگی، انجام کاری دوباره و دوباره و انتظار نتایج متفاوت است.



برای تغییر نتیجه باید به آن نگاه کنیم. هر رفتار یا تلاشی نتیجه‌ای در پی دارد. اگر این نتیجه، آن چیزی نیست که انتظارش را داریم، اصلاً منطقی نیست که آن رفتار را عیناً به همان شکل سابق تکرار کنیم. اینجا لازم است که کمی به درون خود بنگریم، تأمل کنیم و راه جدیدی را پیدا کرده و امتحان کنیم.

### تأملات:

نتایج افکار، احساسات و رفتار من چه بوده؟  
در زمینه مالی، روابط، رشد شخصی و معنوی چه نتایجی به دست آورده‌ام؟  
نتایجی که به دست آورده‌ام، چه درسی برایم دارند؟  
نتایج دلخواه من چیست و برای دستیابی به آنها باید چه تغییری در افکار و عاداتم ایجاد کنم؟

## درس نبوغ ۱۸: شرط حل مشکلات

نمی‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم، مگر آن را ایجاد کرده، حل



### تأملات:

آیا کسی وجود داشته که شبیه مشکلات من را داشته و بر آنها غلبه کرده باشد؟  
آن فرد چگونه فکر می‌کرده است؟  
آیا مشکلاتم واقعی هستند؟ نظر دیگران در مورد مشکلات من چیست؟  
مشکلاتم چه پیامی برایم دارند؟  
آیا در این مشکل چیز مثبتی هم وجود دارد؟  
چگونه می‌توانم مشکلم را به یک فرصت تبدیل کنم؟

## درس نبوغ ۱۹: تراژدی زندگی

تراژدی زندگی آن چیزی است که وقتی آدم زنده است در او می‌میرد.



ما زنده هستیم اما ممکن است با تمام پتانسیل خود زندگی نکنیم و این خود به معنی مرگ قسمتی از وجود ماست. مثلاً اگر شما استعداد ویژه‌ای در خندانیدن مردم داشته باشید اما از آن استفاده نکنید، آن قسمت از وجود شما که حاوی این استعداد بوده، مرده است. روانشناسی گفته که «اکثر انسان‌ها قبل از اینکه کاملاً به دنیا بیایند، می‌میرند.»

### تأملات:

چه وجهی از وجود من است که دست‌نخورده باقی مانده؟  
چه توانایی‌هایی را در وجود خود سرکوب کرده‌ام؟  
تولد دوباره برای من چه مفهومی دارد؟

## درس نبوغ ۲۰: زیباترین هدیه خداوند

لذت موجود در نگاه کردن و درک طبیعت، یکی از زیباترین هدیه‌های خداوند است.



جالب است که گاهی از نگاه یک دانشمند، نقاش، فیلسوف و عارف به جهان بنگیریم. هر یک از آنان جهان را به چه شکل می‌بینند و چه درکی از آن دارند؟ در واقع همه ما می‌توانیم از این لذت برخوردار باشیم به شرطی که هر چیزی را دقیق و عمیق ببینیم. معمولاً برای دقیق و عمیق دیدن لازم است که ذهنی آرام و قلبی مشتاق داشته باشیم.

## درس نبوغ ۲۱: خلاقیت و سرگرمی

خلاقیت همان هوش است به همراه سرگرمی.



چرا کودکان همواره در حال بازی هستند؟ به خاطر لذت  
آیا از این بازی کردن هدفی دارند؟ خیر  
آیا بازی برایشان جدی است؟ کاملاً

وقتی در زمینه‌ای استعداد (هوش یا نبوغ ذاتی) داشته باشیم، حتماً انجام آن کار برای ما لذت‌بخش هم هست و انجام آن برایمان مثل یک بازی است و وقتی این بازی لذت‌بخش را جدی بگیریم به خلاقیت و پیشرفت خارق‌العاده منجر خواهد شد.

### تأملات:

چه کاری برایمان مثل یک بازی است، به راحتی انجامش می‌دهیم، لذت‌بخش است و ساعت‌ها می‌توانیم در آن غرق شویم؟  
راحت‌ترین و لذت‌بخش‌ترین فعالیت برای من چیست؟  
چطور با انجام این کار می‌توانیم امرارمعاش کنیم؟

## درس نبوغ ۲۲: باارزش بودن

سعی نکنید موفق شوید، بلکه سعی کنید باارزش شوید.



هر یک از ما باهدفی خاص به این جهان آمده‌ایم. منظوری که رسالت شخصی، دارما، غایت حیات یا طرح الهی خوانده شده است. توانایی و موهبتی ویژه به ما اعطاشده که تحقق آن علاوه بر تأمین شادمانی و رضایت درونی برای خودمان، خدمتی عالی را نیز به جهان ارزانی می‌دارد.

### تأملات:

من چه توانایی‌های منحصر به فردی دارم؟  
به انجام چه کاری مشتاق هستم؟  
برای انجام چه رسالتی به این جهان آمده‌ام؟



## درس نبوغ ۲۳: نبوغ و اجتماع

نبوغ و ارزش بشر وقتی با عالی‌ترین صورت خود شکوفا می‌شود که شخص خود و هدف‌های فردی را در وجود اجتماع حل و محو کند.

تا وقتی در جهت رسالت شخصی خود حرکت نکنیم برای خود و جهان رنج و درد خواهیم آفرید.

## درس نبوغ ۲۴: موفقیت بی‌دوام

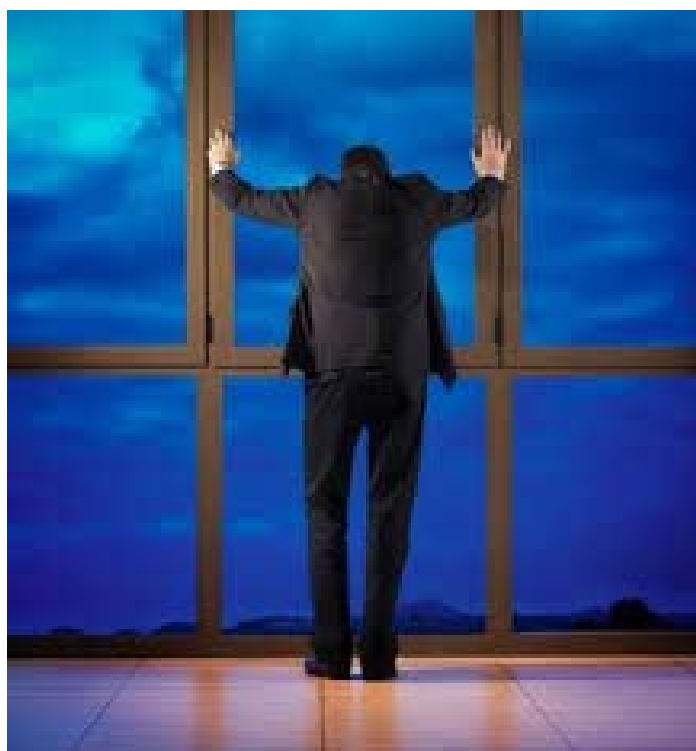
زندگی‌ای که بخش غالبش تحقق خواسته‌ها و امیال فردی باشد، دیر یا زود به یک شکست تلخ منجر خواهد شد.



در نهایت موفقیت مادی فردی با تمام عظمت و زرق و برقش با مرگ نابود می‌شود اما خصایل انسانی و خدمتی که به جهان عرضه می‌کنیم همواره اسباب رضایت و شادمانی خواهد بود. به قول بزرگی «تمام آنچه را داشتم از دست دادم جز آنچه را که بخشیدم.»

## درس نبوغ ۲۵: راز شادی

اگر می‌خواهید زندگی شادی داشته باشید، آن را به یک هدف ارزشمند گره بزنید نه به آدم‌ها و اشیاء.



تعلق به مادیات همواره با تراژدی تمام می‌شود چون در هر صورت از بین می‌رود اما زنده‌بودن برای یک هدف ارزشمند در جهت تحقق رسالت شخصی، به زندگی ما معنایی اصیل می‌بخشد که همواره شادمانی و رضایت به همراه دارد. به قول رابرت برنز، شاعر اسکاتلندی:

هدف زندگی، زندگی کردن برای یک هدف است.

## درس نبوغ ۲۶: اندیشه‌های خدا

من می‌خواهم اندیشه‌های خدا را بشناسم، فرمول‌ها اهمیتی ندارند.



اینشتین هدفی بسیار بزرگ داشت. او صرفاً در پی یافتن پاسخ یک پرسش علمی نبود. او پرسشی بسیار بنیادی تر داشت. او در پی جزئیات نبود بلکه می‌خواست کلیت را درک کند. آخرین تلاش او این بود که بتواند تمام نیروها را در فرمول واحدی ادغام کند، فرضیه‌ای که به وحدت میدان‌ها مشهور است. او می‌خواست بداند جهان چگونه خلق شده است؟ آیا اگر انگیزه او صرفاً ادامه تحصیل در رشته فیزیک، گرفتن دکترا، تدریس در دانشگاه، دریافت جایزه نوبل و امثال اینها بود، می‌توانست به چنین کشفیات بزرگی دست یابد؟ انسانی بزرگ از ابتدا بزرگ نبوده است اما رویای بزرگی را در سر داشته است.

### تأملات:

چطور می‌توانم بزرگ بیندیشم؟

بزرگ‌ترین رویای من چیست؟

اگر به بزرگ‌ترین رویای خود دست‌یابم چگونه آدمی خواهم بود؟

## درس نبوغ ۲۷: بهای خوشبختی

با ارزش‌ترین چیزهای زندگی آن‌هایی نیستند که برایشان پول پرداخت می‌کنیم.



برای شاد بودن در همین جا و هم اکنون به چه چیزی نیاز دارید؟ شاید یار در خانه و ما گرد جهان می‌گردیم! حقیقت ساده اما ادراک نشده این است که اگر نتوانیم هم اکنون تحت هر شرایطی که هستیم خوشبخت باشیم، هرگز نخواهیم توانست خوشبخت باشیم. خوشبختی و شادی همیشه در لحظه حال احساس می‌شود؛ اما شرط و شروط ما آن را همیشه به آینده موکول کرده و دست‌نیافتنی می‌کند. اگر بتوانید شادی و خوشبختی نامشروط را هم اکنون احساس کنید بزرگترین گنج جهان را به‌رایگان و بی‌هیچ تلاشی در آغوش گرفته‌اید و در غیر این صورت با پرداخت هیچ مقدار پول و در ازای هیچ مقدار تلاش آن را به‌دست نخواهید آورد.

## درس نبوغ ۲۸: جدیت

به کسی که حقیقت را در امور جزئی جدی نمی‌گیرد، نمی‌توان در امور بزرگ اعتماد نمود.



پایبندی به حقیقت در امور جزئی، محکی برای تعهد ما به حقیقت در امور خطیر است. اگر حقی جزئی را پایمال کنیم، همواره احتمال اینکه حق بزرگی را ضایع کنیم، وجود خواهد داشت.

## درس نبوغ ۲۹: هوش و خرد

یک فرد باهوش مشکلات را حل می‌کند، اما یک فرد خردمند از آنها اجتناب می‌کند.



برتراند راسل گفته «تمام مشکلات ناشی از هوش ماست و فقط هم هوش ما قادر به حل مشکلات است.» این حرف هوشمندانه است اما خردمندانه نیست. هوش منطق و ریاضی را درک می‌کند اما از اخلاق و ارزش چیزی نمی‌داند. ما امروز هوش مصنوعی داریم اما هرگز خرد و بصیرت مصنوعی نخواهیم داشت. هوش کار مغز است و خرد کار قلب.

### تاملات:

چطور با مراقبه و درون‌نگری می‌توانم با منشاء خرد درونی ام ارتباط برقرار کنم؟

## درس نبوغ ۳۰: نبوغ و تلاش

نبوغ یک درصد استعداد و نود و نه درصد تلاش مداوم است.



نوابغ کاری را انجام می‌دهند که شیفته آن هستند. آنان کاری را به‌زور انجام نمی‌دهند. کار آنان تفریح‌شان است. آنان برای رئیس خود یا برای حقوق آخر ماه و یا رضایت کسی دیگر کار نمی‌کنند. کار، فی‌نفسه برایشان لذت‌بخش است. آنها کار و بازی را در هم ادغام کرده‌اند و به همین دلیل هرگز از تلاش خسته نمی‌شوند. پیکاسو گفته «هرگز موقع نقاشی کردن خسته نمی‌شوم، این ملاقات افراد و مهمانان است که خسته‌ام می‌کند.»



## درس نبوغ ۳۱: زرنگی یا مداومت؟

دلیلش این نیست که من خیلی زرنگ هستم. دلیلش این است که مدت بیشتری روی مسایل کار می‌کنم. در طول نه سال هزاران فرمول نوشته‌شده و به دور انداخته شد. بارها پیش آمد که تصمیم گرفتم موضوع را رها کنم. ولی سرانجام، پس از تلاش‌های پایان‌ناپذیر و بی‌خوابی‌های متمادی فرمول مورد نظر را یافتم.

و تنها کسی مداومت و استقامت بیشتری خواهد داشت که اشتیاق و انگیزه درونی بیشتری داشته باشد و کاری را که دوست دارد انجام دهد.

## درس نبوغ ۳۲: کاشت مداوم

به کاشتن بذر ادامه دهید، چون هیچ‌گاه نمی‌دانید کدام یک رشد خواهد کرد؛ شاید همه آن‌ها.

Handwritten mathematical derivation of the equation  $E = Mc^2$ . The derivation starts with the relativistic mass formula  $M = \frac{m_0}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}}$  and the force formula  $F = \frac{d}{dt} (mv) = \frac{d}{dt} \left( \frac{m_0 v}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}} \right)$ . It then shows the relationship between force and energy, leading to  $W = mc^2$ . The final result is  $\text{Total Energy} = W + mc^2 = Mc^2$ , which is boxed as  $E = Mc^2$ .

ادیسون ۹۹۹ بذر کاشت که رشد نکرد اما هزارمین بذر او برای همیشه به جهان روشنایی بخشید.

## درس نبوغ ۳۳: فرصت‌ها و مشکلات

فرصت‌ها در دل مشکلات نهفته‌اند.



همه‌چیز به نگرش ما برمی‌گردد. برخی شکست را مصیبتی بزرگ می‌دانند و برخی دیگر فرصتی بزرگ.

## درس نبوغ ۳۴: تلاش و شکست



تا زمانی که دست از تلاش نکشیده‌اید، شکست نخورده‌اید.

با نگرش مثبت، حتی شکست می‌تواند به بزرگترین و ارزشمندترین راهنمای ما بدل شود. شکست واقعی دست کشیدن از تلاش است. اگر نگرش درستی داشته باشیم شکست می‌تواند خوب باشد و یک شکست خوب می‌تواند به اندازه میلیون‌ها بار سعی و تلاش در جهت رسیدن موفقیت ارزشمند باشد. فرد موفق گفت: «اگر می‌خواهید زودتر به موفقیت برسید، سرعت شکست‌های خود را دو برابر کنید.»

## درس نبوغ ۳۵: صدمین بار

ماه‌ها و سال‌ها فکر می‌کنم، در نود و نه مورد نتیجه‌گیری ام غلط است، ولی



در صدمین بار حق با من است.

طبیعی است که اینشتین هر دفعه همان راه قبلی را نمی‌رفت. ما در مواجهه با شکست باید دقیقاً به شکستمان نگاه کنیم و از آن یاد بگیریم تا اگر باز هم شکست خوردیم؛ شکست جدیدی را تجربه کنیم و درس جدیدی بیاموزیم. وقتی از ادیسون پرسیدند «وقتی ۹۹۹ بار برای اختراع لامپ شکست خوردی چطور شد که ناامید نشدی و برای هزارمین بار آن را امتحان کردی؟» در پاسخ گفت «من ۹۹۹ بار شکست نخوردم، بلکه ۹۹۹ روش کشف کردم که منجر به اختراع لامپ نمی‌شد.» این است تفاوت نگرش.

## درس نبوغ ۳۶: دوچرخه زندگی

زندگی مثل دوچرخه‌سواری است، برای حفظ تعادل باید حرکت کنید.



آب را کد به مرداب تبدیل می‌شود. جسم را کد فلج می‌شود. مغز بلا استفاده، ضعیف می‌شود. قانون کلی این است: هر چیزی یا در حال رشد است یا می‌میرد. بدون هدفی در زندگی و بدون تلاشی در جهت تحقق آن از حالت تعادل خارج شده و درونا و سپس به طور فیزیکی می‌میریم.

## درس نبوغ ۳۷: سفر و رسیدن

عاشق سفر هستیم، ولی از رسیدن متنفریم.



کسی که می‌خواهد با رسیدن به هدفش خوشحال شود در حال اتلاف عمر است. آنکه عاشق کارش باشد از تمام مسیر لذت خواهد برد. ما نمی‌خواهیم به هدف برسیم و شاد شویم؛ ما می‌خواهیم شادمانه به هدف برسیم.

### تاملات:

موقع انجام چه کار یا فعالیتی (غیر از سرگرم شدن با شبکه‌های اجتماعی یا تماشای تلویزیون!) آن قدر در آن غرق می‌شوم که گذر زمان را حس نمی‌کنم و تمام این لحظات با احساس سرور و لذت عمیقی همراه است؟

## درس نبوغ ۳۸: ارزش دانش

یکی از چیزهایی که من در طول مدت زندگی‌ام آموخته‌ام این است که: تمامی دانش ما، در مقایسه با واقعیت، ابتدایی و کودکانه است. ولی با این حال، با ارزش‌ترین چیزی است که در اختیار داریم.





## درس نبوغ ۳۹: جستجو و کشف

جستجوی حقیقت، بسیار گران‌بهرتر از کشف حقیقت است.



## درس نبوغ ۴۰: استعداد و کنجکاوی

من استعداد خاصی ندارم فقط شدیداً کنجکاوَم.



### تاملات:

در چه زمینه‌ای (غیر از اخبار مربوط به زندگی خصوصی هنرپیشه‌ها و خواننده‌ها و موارد مشابه!) کنجکاو و مشتاق کسب اطلاعات و مهارت بیشتر هستید؟

## درس نبوغ ۴۱: سوالات کودکانه

من از خودم سؤالاتی کودکانه می‌پرسم، و بعد شروع می‌کنم به یافتن پاسخی برای آنها.

### بازی:

یک سؤال کودکانه از خودتان بپرسید. چیزی که در نگاه اول غیرممکن به نظر برسد. مثلاً:

چطور می‌توانم زندگی رویایی ام را تحقق ببخشم؟

چطور می‌توانم یک میلیارد تومان در سال درآمد داشته باشم؟

چطور می‌توانم نبوغ ذاتی ام را کشف کنم؟

چطور می‌توانم با انجام کاری که دوست دارم ثروتمند بشوم؟

چطور می‌توانم اعتماد به نفسی عالی داشته باشم؟

چطور می‌توانم ماهانه پنج میلیون تومان درآمد غیرفعال داشته باشم؟

چطور می‌توانم خودم و همه مردم و موجودات جهان را دوست داشته باشم؟

چطور می‌توانم هم اکنون و همیشه احساس خوشبختی کنم؟

چطور می‌توانم بدون مردن بدانم بعد از مرگ چه خبر است؟

چطور می‌توانم طرحی برای کاشتن سالانه ده میلیارد درخت در سطح جهان ارائه کنم؟

...

حالا بازی را با نوشتن حداقل ده پاسخ کودکانه به سؤالی که مطرح کردید ادامه دهید. سعی کنید هر روز وقتی را به این بازی اختصاص دهید. به کاشتن بذر ادامه دهید چون معلوم نیست کدام یک رشد خواهد کرد، شاید همه آنها.

## درس نبوغ ۴۲: پرسشگری

مهم این است که از پرسشگری بازنايستيد، برای هر کنجکاوی پاسخی وجود دارد.

## درس نبوغ ۴۳: نامفهوم فهمیدنی

نامفهوم‌ترین چیز دربارهٔ جهان این است که جهان در خور فهم است.



ما موجودات جالبی هستیم چون وقتی که چیزی را فهمیدیم می‌خواهیم بفهمیم که چگونه آن را فهمیده‌ایم. فیلسوفی در این مورد گفته: «ما قادر به درک مغزمان نیستیم چون اگر قادر به درک مغزمان بودیم، مغزمان آن قدر ساده می‌بود که چیزی را درک نمی‌کرد.»

## درس نبوغ ۴۴: راز آلودگی

راز آلودگی امور، زیباترین چیزی است که به تجربه ما در می‌آیند. راز آلودگی منشأ هر هنر و علم راستین است. آنکه با چنین احساسی بیگانه است، آن را که دیگر توان توقف، تأمل و به حیرت فروشدن نیست، از نظر من هم‌ارز مردگان باید شمرد؛ چشمان او بسته است.



از دو چیز همواره در حیرتم: آسمان بالای سرم و جهان درون خودم.

امانوئل کانت، فیلسوف آلمانی

## درس نبوغ ۴۵: دو راه نگرستن

فقط دو راه برای نگرستن به جهان وجود دارد: یکی اینکه هیچ معجزه‌ای وجود ندارد. دوم اینکه همه چیز معجزه است.



ویلیام جیمز، فیلسوف آمریکایی، انسان را بسته عادت می‌داند. ما به همه چیز عادت می‌کنیم و دیگر از هیچ چیز شگفت‌زده نمی‌شویم. در واقع ما تصویری از همه چیز در ذهنمان می‌سازیم و هر بار فقط به آن تصویر نگاه می‌کنیم. از این رو دیگر طراوت و تازگی زندگی را نمی‌بینیم.

## درس نبوغ ۴۶: زگهواره تا گور

رشد فکری باید از زمان تولد آغاز گردد و فقط با مرگ متوقف شود.



**رشد شخصی** نیز از جمله مواردی است که هرگز در مدرسه آموخته نمی‌شود. هرچند اینشتین به رشد فکری اشاره دارد اما در واقع یکی از مهم‌ترین اهداف ما باید رشد و شکوفایی توانایی‌های بالقوه‌مان باشد. ما هنگام تولد یک استعداد صرف هستیم و این استعداد بدون آموزش و کسب مهارت رشد نمی‌کند و شکوفا نمی‌شود.

اگر با بیشترین قابلیت خود زندگی نکنید به خداوند خیانت کرده‌اید.

لوئیس لوینسون، مجسمه‌ساز آمریکایی



## درس نبوغ ۴۷: آزمایشگاه همراه

ذهن من آزمایشگاه من است.

ذهن مرموزترین و شگفت‌انگیزترین ابزار جهان است. جهان با تمام بزرگی‌اش در ذهن جا می‌شود. زیرا ذهن قادر به تصور جهان، است. س ذهن به نحوی



خالق جهان هم هست. ذهن در حالت ناخودآگاه ابزاری برای بقا است. ذهن همه‌چیز را باهدف بقا تنظیم می‌کند. به همین دلیل ذهن دوست دارد همه‌چیز در وضعیتی آشنا و امن باقی بماند. پس ذهن در برابر ناشناخته‌ها و وضعیت‌های مبهم و در برابر تصمیم به تغییر و سؤالات جدید مقاومت می‌کند. اما اگر آگاهانه کنترل شود قادر به انجام هر کاری است و در غیر این صورت ما برده‌ او خواهیم بود. همان طور که گفته شده «ذهن خدمتکاری عالی و اربابی بی‌رحم است.»

**تأملات:**

آیا من به طور آگاهانه از ذهنم استفاده می‌کنم؟  
فرمان زندگی من دست چه کسی است: خودم، ذهنم یا ذهن دیگران؟

## درس نبوغ ۴۸: رویاپردازی

دستکم روزی یک مرتبه به خودتان اجازه بدهید تا آزادانه بیندیشید و برای خودتان رویاپردازی کنید.



یکی از قابلیت‌های شگفت‌انگیز ذهن، قدرت تخیل است. برخی فلاسفه تخیل را «ملکه قابلیت‌های ذهنی» نامیده‌اند. ما در کودکی رویاپردازی نابغه هستیم. اما با بزرگسالی این توانایی سرکوب می‌شود. با سرکوب خیال‌پردازی در واقع ما به یک آدم منطقی تبدیل می‌شویم. به یک شهروند عادی و نرمال و قابل کنترل. اما قدرت خلاقیت خود را نیز از دست می‌دهیم.

صاحبان رویا نجات‌دهندگان جهانند.

جیمز آلن، نویسنده کتاب تو همانی که می‌اندیشی  
تأملات:

رویا‌های کودکی من چه بودند؟  
بزرگ‌ترین رویای من چیست؟

## درس نبوغ ۴۹: قدرت تخیل

منطق شما را از A به B می‌برد ولی تخیل شما را به همه جا می‌برد.

### بازی:

با استفاده از تخیل خود، زندگی رویایی‌تان را تصور کنید. برای تصور زندگی ایده‌آل خود هیچ محدودیتی قائل نشوید. تصور کنید که این زندگی تحقق پیدا کرده است. در زندگی رویایی‌تان شما چه جور آدمی هستید؟ چه کارهایی می‌کنید؟ چه احساساتی دارید؟ این تخیلات احساس خوبی به شما می‌دهد. ذهن قادر به تشخیص تصور از واقعیت نیست و هر تصویری را به‌عنوان واقعیت می‌پذیرد و سعی می‌کند آن را تحقق بخشد. این آغاز تحقق واقعی زندگی رویایی شماست. هر روز این بازی شیرین را انجام دهید. هیچ‌چیزی را از دست نمی‌دهید، ولی ممکن است همه‌چیز به دست آورید.

## درس نبوغ ۵۰: تخیل و دانش



من آن قدر از هنر بهره دارم که بتوانم راحت از تخیل خود استفاده کنم. تخیل بسیار مهم‌تر از دانش است. دانش محدود است، تخیل دنیا را احاطه می‌کند.

**پیشنهاد:**

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تجسم و تصویرسازی ذهنی، کتاب **تجسم خلاق** از شاکتی گواین را بخوانید.

## درس نبوغ ۵۱: بداعت و حماقت

برای ایده‌ای که در نگاه اول احمقانه (دیوانگی) به نظر نرسد، امیدی وجود ندارد.

ابداع یعنی به وجود آوردن ایده یا چیزی که از قبل وجود نداشته و ناشناخته است. همان طور که گفتیم ذهن در برابر چیزهای جدید و ناشناخته مقاومت می‌کند. به همین دلیل مردم در ابتدا قادر به قبول چیزهای جدید نیستند و خیلی مواقع ایده‌های جدید را غیرممکن و احمقانه می‌دانند. تاریخ ثابت کرده که همهٔ ابداعات بزرگ در ابتدا مورد طرد و حتی تمسخر واقع شده‌اند.

### بازی:

ده ایده غیرممکن که می‌تواند زندگی رویایی شما را تحقق بخشد، بنویسید. سعی کنید جزئیات ایده‌ها را تصور کنید. سعی کنید اصلاً واقع‌بین نباشید. هر چه ایده‌ها غیرمنطقی‌تر و عجیب‌تر باشد، بهتر است. این نوشته را هر از چند گاه مرور کنید و ایده‌های جدیدتری به آن اضافه کنید. با این کار شما بذر ایده‌های زندگی رویایی خود را در ذهنتان کاشته‌اید. ذهن، یک ماشین هدف‌جوی خودکار (سایکوسایبرنتیک) است و هر هدفی که به آن بدهید خودبه‌خود شروع به کار برای دستیابی به آن می‌کند.



## درس نبوغ ۵۲: شان عقل



خیلی باید مواظب باشیم که عقل را تبدیل به خدا نکنیم، البته قدرت دارد ولی شخصیت ندارد.

عقل در اینجا یعنی همان عقل منطقی یا عقل ابزاری یا عقل عرفی یا هوش است و در مقابل حکمت یا خرد قرار دارد. عقل منطقی قادر به کشف، اختراع و ابداع است اما قادر به تشخیص ارزش‌ها و خوب از بد نیست. در واقع همان غریزه بقا است و توان دستیابی به حقایق معنوی را ندارد.

## درس نبوغ ۵۳: تحقیق

اگر می‌دانستیم چه می‌کنیم که دیگر به آن تحقیق نمی‌گفتیم، می‌گفتیم؟

ذهن در حالت ناخودآگاه از ناشناخته بیزار است زیرا آن را عامل تهدید بقا می‌داند. برای استفاده آگاهانه از ذهن باید از آن سؤال پرسیم و آن را در برابر ناشناخته قرار دهیم تا بتوانیم حقایق را کشف کنیم.

### بازی:

بزرگ‌ترین رویای شما چیست؟ آن را بنویسید. اکنون نمی‌دانید که چگونه می‌توان آن را محقق کرد. اما با نوشتن، آن را هم در ذهن و هم در روی کاغذ محقق کرده‌اید! آیا چند قدم به رویایی خود نزدیک‌تر نشده‌اید؟ تداوم این تمرین می‌تواند شما را به آن خیلی نزدیک‌تر کند. نوشتن معجزه می‌کند. کتاب زیر را بخوانید.



## درس نبوغ ۵۴: شرط بهره‌وری

راه افزایش بهره‌وری و یادگیری بیشتر این است که با چنان لذتی کارهایت را انجام بدهی که متوجه گذشت زمان نشوی.



اگر ما کاری را که دوست داریم انجام دهیم معمولاً برایمان لذت‌بخش است و گذر زمان را حس نمی‌کنیم. اما اگر کارمان را دوست نداشته باشیم هم عذاب می‌کشیم و هم زمان به‌کندی می‌گذرد. طبیعی است که ما گاهی مجبوریم کارهایی را که دوست نداریم انجام دهیم. در این مواقع نیز با تمرکز کامل بر آن کار و نه بر گذر زمان و نه هر چیز دیگر می‌توان در کار غرق شد و در نتیجه راندمان کار هم بیشتر خواهد شد و حتی لذت‌بخش خواهد بود. تمرکز بر لحظه حال همواره باعث ارتباط ما با انرژی درونی‌مان می‌شود که هم لذت و هم قدرت بیشتر را به همراه دارد.

### تمرین:

این بار وقتی می‌خواهید کاری را از روی ناچاری انجام دهید، توجه خود را کاملاً بر آن متمرکز نمایید. با تمرین به‌مرور خود را در حال لذت بردن از انجام آن کار غافلگیر خواهید کرد!



## درس نبوغ ۵۵: تمرکز

اهل سرگرمی و وقت‌گذرانی بی‌هدف نیستیم، همین که انجام کاری را شروع کردم، دیگر به هیچ چیز اجازه نمی‌دهم ذهنم را به خود مشغول کند.



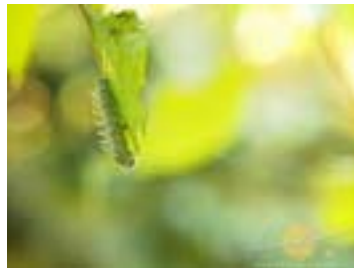
گفتیم که ذهن ابزار فوق‌العاده قدرتمندی است اما معمولاً به صورت خودکار کار می‌کند. دانشمندان می‌گویند که روزانه حدود شصت هزار فکر از ذهن ما عبور می‌کند. در پیدایش اکثر این افکار ما هیچ نقشی نداریم. در ذهن ما، همواره مناظره‌ای در جریان است. تا وقتی نتوانیم آگاهانه ذهنمان را هدایت کنیم بازیچه آن خواهیم بود و او ما را به هر جا که خواست خواهد برد. ذهن خارج از کنترل عامل اصلی بسیاری از ناراحتی‌ها و بیماری‌های فردی و جمعی بشر است. ما در کنترل طبیعت بسیار موفق‌تر هستیم تا کنترل ذهن خود. ذهن به خاطر فلسفه وجودی خود (حفظ بقا) عادت کرده همواره به خطرات، ترس‌ها و چیزهای منفی بیندیشد و بدین ترتیب ما را به احساسات منفی دچار می‌کند. تمرکز، یعنی حفظ توجه ذهنی با استفاده از قدرت اراده، هم ذهن را کنترل کرده و هم قدرت آن را بسیار افزایش می‌دهد.

**پیشنهاد کتاب:**

برای اطلاعات بیشتر کتاب **قدرت تمرکز** نوشته جک کنفیلد و همکاران را بخوانید.

## درس نبوغ ۵۶: نگاه عمیق

عمیقاً به طبیعت بنگرید، آنگاه همه چیز را بهتر درک خواهید کرد.



نگاه کردن نیز از آن مهارت‌هایی است که هرگز آموخته نمی‌شود. برای ندیدن همیشه نیاز نیست که حتماً نارسایی بینایی داشته باشیم. باورها و تصاویر ذهنی ما همواره مانع دید صحیح هستند. در واقع ما همیشه چیزی را می‌بینیم که باور داشته باشیم. نگریستن با ذهن آرام و متمرکز، همان نگاه عمیق است که باعث می‌شود بهتر ببینیم. گاهی ما چیزی را به خاطر اینکه دقیقاً پیش‌رویمان است نمی‌بینیم. گاهی علتش این است که باور نداریم آن شیء این قدر به ما نزدیک باشد. بسیاری مواقع خودمان را نیز نمی‌بینیم و تصویری را که دیگران از ما ساخته‌اند با خودمان اشتباه می‌گیریم.

## درس نبوغ ۵۷: شهود

من به شهود و الهامات معتقدم؛ چون گاهی اوقات، در برخی مسایل، احساس می‌کنم که حق با من است، ولی نمی‌دانم چرا؟



شهود، بصیرت یا الهام نیز یکی دیگر از همان قدرتهای درونی ماست که هرگز برای استفاده از آن آموزش نمی‌بینیم. شهود در واقع دیدن با چشم درون است که آن را حس ششم نیز نامیده‌اند. گاهی این حس از اتفاقات مکان‌های دور یا زمان‌های دور و نزدیک نیز خبر می‌دهد. عموماً فکر می‌کنند که شهود و الهام شانس‌ی رخ می‌دهد. ما هنوز شناختی از این قدرت نداریم و روشی دقیق که منجر به شهود می‌شود را کشف نکرده‌ایم و به همین دلیل هنوز از فرشته الهام صحبت می‌شود؛ اما برخی پیش‌زمینه‌ها ظهور آن را آسان‌تر می‌کند. اولاً ما باید مسئله و پرسشی داشته باشیم. در مرحله دوم باید در مورد آن تمام اطلاعات موجود را بررسی کرده و عمیقاً بیندیشیم و بعد از تلاش آگاهانه کافی مسئله را رها کنیم و به فعالیتی جنبی و آرام‌بخش مثل قدم زدن یا دوش گرفتن بپردازیم. معمولاً در این اوقات فرشته الهام با جرقه‌ای در ذهنمان راهنمایی لازم را به ما عطا می‌کند. این راه زیاد قابل کنترل نیست و بسته به شانس و اتفاق است. راه بهتر را در درس بعدی بررسی می‌کنیم.

## درس نبوغ ۵۸: ارزش الهام

تنها چیز با ارزش واقعی قوه الهام (شهود) است. الهام و شهود پدر دانش جدید است، حال آنکه تجربه‌گرایی صرف، چیزی نیست جز انباشتن دانش‌های کهنه.

کارل گوستاو یونگ، روانشناس سوئیسی، معتقد بود که ذهن ما از طریق ناخودآگاه جمعی به تمام تجارب و دانش بشری مرتبط می‌شود. این ایده را شاید بتوان به مثابه نظریه‌ای برای توجیه پدیده الهام و اشراق و مکاشفه به کار برد. ذهن ناخودآگاه شخصی ما در حالت خواب یا آرامش عمیق قادر است با ناخودآگاه جمعی ارتباط پیدا کرده پیام‌هایی را دریافت کند. مراقبه و آرام کردن ذهن روشی بسیار عالی برای دریافت الهام است. آرامش، باعث اتصال خودآگاه ما به لایه‌های عمیق تر آگاهی شده، قدرت الهام ما را افزایش می‌دهد. مراقبه قسمتی بنیادی از تمام آئین‌های دینی و اسطوره‌ای بوده است. امروزه ثابت شده که مراقبه یا مدیتیشن علاوه بر افزایش الهام، تقویت بینش و آگاهی، جسم ما را نیز تقویت نموده و همچنین باعث آرامش و شادمانی بیشتر می‌شود.

### تمرین:

هر جا که هستید می‌توانید با توجه به درون خود مراقبه کنید. عصاره مراقبه حضور در لحظه است اما برای این کار تکنیک‌های زیادی به کار گرفته می‌شود. شما می‌توانید با مشاهده افکار خود یا تنفس آگاهانه یا صرفاً توجه به بدن خود از درون، شروع کنید. به مرور روش مناسب خود را خواهید یافت و با تمرین بیشتر به لایه‌های عمیق تر آگاهی دست خواهید یافت.

## درس نبوغ ۵۹: راز اکتشاف

من هرگز هیچ‌کدام از اکتشافات خود را از طریق تفکرات آگاهانه به‌دست نیاورده‌ام. نوعی مکاشفهٔ درونی محرک من بود.



همهٔ هنرمندان ، شاعران و نویسندگان بزرگ گفته‌اند که گویی ایده‌هایشان از منبعی به آنها الهام می‌شود. اما مطمئناً یک ذهن خام و آموزش ندیده هرگز قادر به فهم الهامات نخواهد بود. لازم است در زمینهٔ مورد علاقه خود دانش وسیع و عمیق کسب کنیم و مهارت‌های لازم را به‌دست آوریم و بعد از آن می‌توانیم انتظار داشته باشیم که با تمرکز و مداومت به توفیقی بزرگ و جهشی کوانتومی در آن زمینه، دست پیدا کنیم.

## درس نبوغ ۶۰: ناتوانی ذهن

زمانی می‌رسد که ذهن به سطح جدیدی از دانش می‌رسد، اما نمی‌تواند بگوید که چگونه به آنجا رسیده است.



ذهن بخش‌های ناشناخته زیادی دارد. شاید هرگز قادر نباشیم تمام رازهای ذهن را بشناسیم. شناخت ذهن با خود ذهن تناقض‌آمیز به نظر می‌رسد اما با کشف ابعاد جدیدی از وجودمان که والاتر از ذهنمان باشد شاید برخی معماهای ذهن نیز بر ما آشکار شود. معمولاً ذهن با مغز یکی انگاشته می‌شود ولی در مورد صحت این باور تردیدهای جدی وجود دارد.

## درس نبوغ ۶۱: راه خداوند

خداوند همیشه ساده‌ترین راه را برمی‌گزیند.



گویی طبیعت ذاتاً تنبل است. این نتیجه‌ای است که از قانون کنش حداقل می‌توان گرفت. وقتی توپی را به بالا پرتاب می‌کنیم، هیچ‌وقت زیگزاگ حرکت نمی‌کند. توپ همیشه راحت‌ترین، کوتاه‌ترین و مستقیم‌ترین راه را برای صعود و سقوط انتخاب می‌کند. در اصطلاحی دیگر این پدیده را قانون کمترین تلاش می‌نامیم. یا می‌توان آن را تنبلی مقدس نامید. آن نوع تنبلی که به‌جای استفاده از نیروهای خشن به سراغ نیروهای لطیف‌تر مثل تفکر و تخیل می‌رود. استفاده از نیروهای لطیف‌تر منجر به خلاقیت شده بر نیروهای خشن غلبه می‌کند. چند نفر آدم لازم است تا یک بار ده تنی را جابجا کنند؟ اگر فکر خود را بکار برده و جرثقیل را ساخته باشیم یک نفر یا حتی هیچ کس (یک ربات) برای این کار کافی است.

## درس نبوغ ۶۲: نبوغ و جرئت

هر احمقی می‌تواند چیزها را بزرگ‌تر، پیچیده‌تر و خشن‌تر کند؛ برای حرکت در جهت عکس، به کمی نبوغ و مقدار زیادی جرئت نیاز است!



زمانی که فضانوردان روسی و آمریکایی برای کشف و تسخیر فضا شروع به رقابت کردند مشکل کوچکی وجود داشت. لازم بود فضانوردان یادداشت‌ها و گزارش‌های خود را روی کاغذ ثبت کنند اما به دلیل نبود نیروی جاذبه جوهر خودکار حرکت نمی‌کرد و نمی‌توانستند بنویسند. هر دو گروه متوجه این مشکل شدند. فضانوردان آمریکایی پروژه ساخت خودکار فضایی را شروع کردند و با صرف هزینه و زمان بسیار در نهایت خودکاری ساختند که با نبود نیروی جاذبه باز هم می‌نوشت. فضانوردان روسی هیچ پروژه‌ای تعریف نکردند، آنها به سادگی از مداد برای نوشتن استفاده کردند.



## درس نبوغ ۶۳: راز خلاقیت

راز خلاقیت در این است که بدانید چگونه منابع خود را مخفی سازید.

گاهی وجود دانش، امکانات و منابع زیاد مانع خلاقیت می‌شود. در یک شرکت بزرگ ژاپنی که تولید وسایل آرایشی را بر عهده داشت، یک مورد جالب اتفاق افتاد: شکایتی از سوی یکی از مشتریان به کمپانی رسید. او اظهار داشته بود که هنگام خرید یک بسته صابون متوجه شده بود که آن قوطی خالی است. بلافاصله با تاکید و پیگیری‌های مدیریت ارشد کارخانه این مشکل بررسی، و دستور صادر شد که خط بسته‌بندی اصلاح گردد و قسمت فنی و مهندسی نیز تدابیر لازمه را جهت پیشگیری از تکرار چنین مسئله‌ای اتخاذ نماید. مهندسین نیز دست‌به‌کار شده و راه حل پیشنهادی خود را چنین ارائه دادند: مانیتورینگ خط بسته‌بندی با اشعه ایکس. بزودی سیستم مذکور خریداری شده و با تلاش شبانه‌روزی گروه مهندسین، دستگاه تولید اشعه ایکس و مانیتورهای با توان تفکیک بالا نصب شده و خط مذبور تجهیز گردید. سپس دو نفر اپراتور نیز جهت کنترل دائمی پشت آن دستگاه‌ها به کار گمارده شدند تا از عبور احتمالی قوطی‌های خالی جلوگیری نماید. جالب این بود که درست همزمان با این ماجرا، مشکلی مشابه نیز در یکی از کارگاه‌های کوچک تولیدی پیش آمده بود. اما آنجا یک کارمند معمولی و غیرمتخصص آن را به شیوه‌ای بسیار ساده‌تر و کم‌خرج‌تر حل کرد: تعبیه یک دستگاه پنکه در مسیر خط بسته‌بندی تا قوطی خالی را باد ببرد!...

## درس نبوغ ۶۴: پاسخ خدا

وقتی راه حل ساده باشد، یعنی اینکه خدا در حال پاسخ دادن است. آرزوی من، یا بهتر است بگویم رسالت من، همواره آن بوده است که زندگی آدمی را از طریق ساده‌سازی اندیشه بشری تسهیل نمایم.

$$E = mc^2$$

اینشتین همیشه عاشق سادگی نظریات بود. فرمول هم ارزی جرم و انرژی او اوج این سادگی و زیبایی است.

## درس نبوغ ۶۵: علم و اخلاق

هیچ وقت با انجام کاری علمی، ارزش اخلاقی نصیبم نشد.

علم نتیجه عقل ابزاری و هوش منطقی است و همان طور که گفتیم هوش منطقی قادر به ادراک ارزش اخلاقی نیست. فروید در اشاره به آموزه‌ای در مسیحیت می‌نویسد: «این طبیعی نیست که همسایه ام را مثل خودم دوست داشته باشم.» هوش منطقی، که ابزاری برای بقاست، قادر به فهم ارزش اخلاقی و معنوی این توصیه نیست. هوش منطقی امروزه برای ساختن مدرن‌ترین سلاح‌های کشتار فردی و جمعی به کار گرفته می‌شود. دانشمندان توسط این شرکت‌ها استخدام می‌شوند. آیا اگر با کسب علم ارزش اخلاقی نصیبمان می‌شد هیچ دانشمند حاضر به کار در کارخانه‌ها بمب‌سازی و اسلحه‌سازی می‌شد؟ اما از این حقیقت نباید چشم‌پوشیم که اکثر دانشمندان بزرگ خصایل انسانی والایی نیز داشته‌اند. اینشتین به مناسبت درگذشت ماری کوری، کاشف رادیوم، می‌نویسد:

در این هنگام که شخصیت پر عظمتی همچون مادام کوری به پایان عمر خود رسیده است، جای آن دارد که فقط به یادآوری خدمات او به بشریت اکتفا نکنیم. خصایل اخلاقی شخصیت‌هایی چنین برجسته شاید برای یک نسل و برای جریان تاریخ بسی مهم‌تر از دستاوردهای صرفاً علمی و فکری آنان باشد. حتی این دستاوردها نیز، بیش از آنچه به طور معمول به نظر می‌رسد، تابع منش و سجایای معنوی است.

## درس نبوغ ۶۶: آینده

هیچ وقت نگران آینده نبوده‌ام، خودش بزودی خواهد آمد.

از آنجاکه ذهن ما برای حفظ بقا ساخته شده، همواره دنبال خطرات است تا از آنها اجتناب شود. این خصیصه ذهنی به مرور زمان به یک عادت تبدیل شده باعث می‌شود دائما به اتفاقات بدی که ممکن است در آینده بیفتد فکر کنیم. این افکار منفی باعث نگرانی می‌شود. نگرانی، آرامش طبیعی را مختل کرده و حتی به جسم ما آسیب می‌زند. از طرف دیگر به خاطر قدرت افکارمان، تمرکز دائم به افکار منفی، احتمال بروز آنها را افزایش می‌دهد. می‌گویند «بالا تر از سیاهی رنگی نیست.» این سیاهی در زندگی ما همان مرگ است. از نظر روانشناسان وجودی، بسیاری از ترس‌ها، نگرانی‌ها و اختلالات روانی ما ناشی از اضطراب مرگ است. می‌گویند «مرگ برای همسایه است.» و ذهن ما که رسالت بقا را بر عهده دارد به هر نحوی سعی می‌کند مرگ را برای ما غیرواقعی یا خیلی بعید و دور نشان دهد. آیا بهتر نیست مرگ را به‌عنوان یک پیشامد قطعی بپذیریم و حتی برای آن آماده‌باشیم. در این صورت آیا زندگی بهتری نخواهیم داشت.

**پیشنهاد کتاب:**

کتاب خیره به خورشید نگریستن از اروین یالوم



## درس نبوغ ۶۷: امکانات شادی

میز، صندلی، ظرفی میوه و یک ویولن. انسان برای شاد بودن به چیز دیگری هم نیاز دارد؟



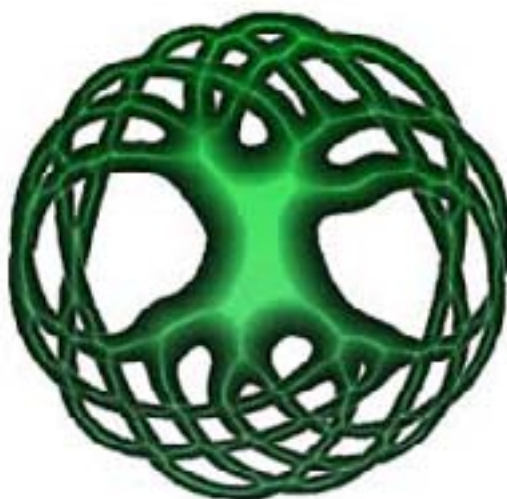
هر چه شرط و شروط بیشتر برای شاد بودن داشته باشیم، ناشادتر خواهیم بود. انسان‌ها دائماً برای دستیابی به چیزی در تقلا هستند. مثلاً دنبال پول، خانه، ماشین، ارتقاء شغلی، همسر رویایی و ... هستند اما هدف نهایی احساس خوبی است که از دستیابی به آن اهداف به دست می‌آید. اگر مقصود نهایی همان احساس رضایت و شادی است، چرا همین الان این احساس را در خود ایجاد نکنیم. مدیریت احساسات نیز از آن مهارت‌های مغفول است. شادی هرگز از بیرون نمی‌آید.

### تمرین:

چه کاری هست که انجامش همین الان ممکن است و به شما احساس شادی می‌دهد. شما می‌توانید آن را انجام دهید اما از آنجاکه شادی منشأ درونی دارد بدون انجام هیچ کاری و فقط با حضور در لحظه حال می‌توانید به این منبع درونی متصل گشته، سرور دائمی را تجربه کنید.

## درس نبوغ ۶۸: درخت زندگی

همهٔ ادیان، هنرها و علوم شاخه‌های یک درخت هستند.



طبقه‌بندی یکی از ویژگی‌های ذهنی ماست تا بتوانیم با ایجاد تمایز به شناخت برسیم. اما در سطحی عمیق‌تر همه‌چیز منشأ واحدی دارد. این باوری شهودی است و هنوز علم آن را کشف نکرده است. اما هماهنگی جهان پدیده‌ها این احساس را به ما می‌دهد که گویی همه‌چیز منشأ واحدی دارد.

## درس نبوغ ۶۹: وطن پرستی

من از فرمان‌بری قهرمانانه، خشونت کور و تمام مهملاتی که تحت نام وطن پرستی است، نفرت دارم.



طبقه‌بندی در زمینه فرهنگی و انسانی نیز تا وقتی به تعصب و احساس برتری منجر نشود هیچ اشکالی ندارد. این از زیبایی‌های جهان ماست که هر یک به شکلی ساخته شده‌ایم با هزاران هزار تنوع در ظاهر، زبان، باور و فرهنگ؛ اما آنگاه که قوم و ملت و هم‌کیش خود را به هر دلیلی برتر از سایرین بدانیم، به نوعی بیماری مبتلا گشته‌ایم که همواره برای بشر فاجعه‌بار بوده است.

## درس نبوغ ۷۰: بیماری طفولیت بشر

ناسیونالیسم بیماری دوران طفولیت بشر است که با رشد او ریشه‌کن خواهد شد.

هرگونه تعصب و احساس برتری از تنگ‌نظری و ناپختگی ناشی می‌شود. همان طور که مولوی می‌گوید:

سخت‌گیری و تعصب خامی است      تا جنینی کار خون‌آشامی است

### تأملات:

باورها و اعتقادات من چگونه شکل گرفته است؟  
آیا اگر در جای دیگری از دنیا متولد و بزرگ می‌شدم همین عقاید را داشتم؟  
آیا قادرم به دیگران اجازه بدهم هر طوری که می‌خواهند باشند و به باورهایشان احترام بگذارم؟



## درس نبوغ ۷۱: تبر فناوری

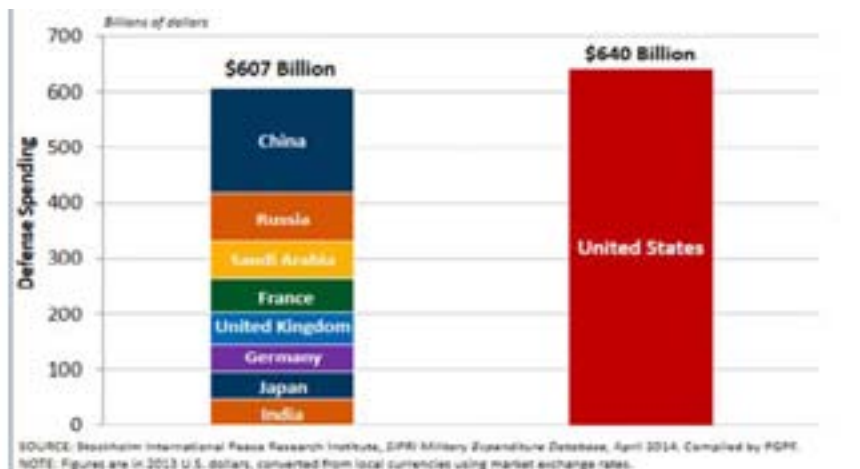
پیشرفت فناوریانه مانند تبری در دست یک مجرم روانی است.



متأسفانه امروزه این تبر به وحشیانه‌ترین شکل خودش هر روزه بکار گرفته می‌شود. همان بیماری دوران طفولیت بشری یکی از علل اصلی است. اینشتین در جای دیگری می‌گوید:  
علم و فناوری ما به طرز وحشتناکی از انسانیت ما فاصله گرفته است.

## درس نبوغ ۷۲: آمادگی برای جنگ

نمی‌توانید همزمان از جنگ جلوگیری کنید و برای آن آماده شوید.



تجارت اسلحه امروزه به یکی از بزرگ‌ترین تجارت‌ها در سطح جهانی تبدیل شده است. بودجه نظامی کشورها دائماً در حال افزایش است. همان طور که در نمودار بالا می‌بینیم فقط بودجه نظامی آمریکا در سال ۲۰۱۴ برابر ۶۴۰ میلیارد دلار و بیشتر از مجموع بودجه دفاعی هشت کشور بعد از خود بوده است. بودجه دفاعی این نه کشور در مجموع ۱۲۴۷ میلیارد دلار بوده است. حالا تصور کنید با این مقدار پول چه کارهایی می‌شد در سطح جهان انجام داد.

## درس نبوغ ۷۳: درک و صلح

صلح را نمی‌توان با زور حفظ کرد، دستیابی به آن تنها از طریق درک ممکن است.



اگر روزی تعداد قابل توجهی از انسان‌ها به این باور برسند که ما همه یک نفریم، آن گاه امیدواری بیشتری برای دوستی و صلح جهانی پایدار وجود خواهد داشت. شرایط دنیا بازتاب من جمعی انسان‌ها است. باید ابتدا در درون با خویشتن خویش به صلح و دوستی برسیم. فقط انسانی که به‌طوری سالم خود را دوست بدارد، قادر به دوست داشتن گوهر انسانی در وجود سایرین و تجربه عشق نامشروط خواهد بود.

### تأملات:

- آیا خودم را دوست دارم؟
- آیا می‌توانم کودک معصوم درون خود را ببینم؟
- آیا می‌توانم خودم را ببخشم؟
- آیا با خودم در صلح و آشتی به سر می‌برم؟

## درس نبوغ ۷۴: احترام همگانی

هر جامعه‌ای که بر پایه احترام متقابل برای زندگی همگان بنا نشده، محکوم به زوال و نابودی است.



آدولس هاکسلی، زمانی گفته بود: «قرن بیست و یکم یا عصری معنوی خواهد بود یا وجود نخواهد داشت». تا وقتی که با نگرشی معنوی موجودیت خود و سایر موجودات را مقدس و ضروری ندانیم و به وحدت بنیانی آنها باور نداشته باشیم، همواره یک **دیگری** وجود خواهد داشت که **غیر من** است. این تمایز لاجرم منجر به تضاد منافع و بنابراین تقابل خواهد شد.

### تأملات:

چقدر برای خود و دیگران احترام قائل هستیم؟  
آیا می‌توانم دیگران و سایر موجودات را بخشی از یک کل واحد ببینم؟  
آیا می‌توانم بدون قضاوت درباره دیگران، به همگان اجازه بدهم که خودشان باشند؟

## درس نبوغ ۷۵: دنیای خطرناک

دنیا جای خطرناکی برای زندگی است، نه به خاطر مردمان شرور، بلکه به خاطر کسانی که آن شرارت‌ها را نگاه می‌کنند اما کاری در مورد آن انجام نمی‌دهند.



هر یک از ما سهم خود را در وضع موجود داریم و همچنین تعهدی مختص خود. باید از نزدیک‌ترین افراد به خودمان شروع کنیم، از خودمان. با بهتر شدن هر یک از ما دنیا اندکی بهتر خواهد شد. هر کس می‌تواند هر قدر که می‌تواند سهمش را ایفا کند اما بزرگ‌ترین نقشی که می‌توانیم داشته باشیم این است که درون خود را بسازیم و آباد کنیم. این بزرگ‌ترین خدمتی است که به بشریت می‌توانیم بکنیم. وقتی که تعداد مشخصی از انسان‌ها به خودسازی و روشنگری درونی برسند، آگاهی جمعی بشر جهش کوانتومی را تجربه خواهد کرد.

### تأملات:

آیا می‌توانم قداست وجود خود را احساس کنم؟  
آیا می‌توانم با کار بر روی خودم سهمی در اصلاح جهان داشته باشم؟  
اگر همه مثل من باشند دنیا چه وضعی خواهد داشت؟

## درس نبوغ ۷۶: زندگی با ارزش

زندگی با ارزش تنها از آن کسی است که برای دیگران زنده باشد.



این را همه تجربه کرده‌ایم که بزرگ‌ترین لذت‌ها در بخشش است. آنگاه که دست ناتوانی را می‌گیریم، آنگاه که با دل شکسته‌ای همدلی می‌کنیم، وقتی که ناامیدی را امید می‌بخشیم، آنگاه است که با عمیق‌ترین وجه گوهر انسان خود مرتبط می‌شویم و الوهیت را در درون خود تجربه می‌کنیم و از سرور و شفعی عمیق سرشار می‌شویم.

### تأملات:

از چه طریق بقای من به دیگران و سایر موجودات وابسته است؟  
تصور دنیایی که فقط خودم وجود داشته باشم چه حسی در من ایجاد می‌کند؟  
وجود من چگونه می‌تواند برای دنیا مفید و ارزشمند باشد؟  
آیا در جهت کشف و عمل به رسالت شخصی خود حرکت می‌کنم؟

## درس نبوغ ۷۷: قدرشناسی

روزی صد مرتبه به خودم یادآوری می‌کنم که زندگی درونی و بیرونی من، حاصل تلاش و سخت‌کوشی دیگران است.



اگر کل نباشد جزء نخواهد بود. ما همه مدیون وجود دیگری هستیم؛ از وجودهای انسانی گرفته تا سایر موجودات. جهان به واسطه وجود هر موجودی غنی‌تر و زیباتر گشته است.

### تأملات:

چه کسانی در تولد و رشد من نقش داشته‌اند؟

چه کسانی در تربیت و آموزش من نقش داشته‌اند؟

چه کسانی الهام‌بخش من بوده‌اند؟

چه کسانی باعث نجات و بقای من بوده‌اند؟

چطور می‌توانم دینی را که به آنها دارم، ادا کنم؟

## درس نبوغ ۷۸: محصول تفکر

جهانی که ساخته‌ایم محصول تفکر ماست، این جهان بدون تغییر تفکرمان تغییرپذیر نیست.



همه‌چیز از فکر آغاز می‌شود. جهان تجلی افکار جمعی بشری است. افکار هر یک از ما نقش خاص خود را در جهان دارد.

### تأملات:

چه افکاری دارم که بر روی خودم و جهان تأثیر منفی دارد؟  
چه افکاری اگر داشته باشم برای خودم و جهان مفید خواهد بود؟



## درس نبوغ ۷۹: راه دل

آزاد کردن انرژی اتمی همه چیز را تغییر داد به جز شیوه تفکرمان را. راه حل این مشکل در قلب انسان‌ها نهفته است.



منطق قادر به ادراک عشق نیست. راه عقل و منطق ممکن است به اکتشافات علمی و فناوری‌های فوق پیشرفته منتهی شود اما هرگز به عشق و دوستی منجر نخواهد شد. عشق تنها توسط عمیق زوایای قلب ما درک می‌شود. عقل می‌فهمد اما فاقد احساس است.

### تأملات:

نسبت به خودم چه احساسی دارم؟  
نسبت به سایر انسان‌ها و موجودات چه احساسی دارم؟  
چطور می‌توانم عشقم را نسبت به خود و جهان ابزار کنم؟

## درس نبوغ ۸۰: بزرگترین دشمن حقیقت

باور کورکورانه، بزرگترین دشمن حقیقت است.



پذیرفتن هر آنچه می‌شنویم ممکن است ما دچار یقین کاذب کند. باورهایی که در کودکی کسب کرده‌ایم در بزرگسالی نیازمند بازنگری هستند. ممکن است کذبی را حقیقت پنداشته باشیم.

### تأملات:

باورهای من چگونه شکل گرفته است؟  
آیا اگر پدر و مادر دیگری داشتم به همین چیزها معتقد بودم؟  
آیا اگر زادگاهم جای دیگری بود همین عقاید را داشتم؟  
حقیقت چیست؟

## درس نبوغ ۸۱: داوری حقیقت و خنده خدایان

هرکس بخواهد در باب دانش و حقیقت بر کرسی داوری بنشیند، خنده خدایان او را غرق خواهد کرد.



وقتی کم می‌دانیم به وسعت جهالت خود نیز کمتر آگاه هستیم. هر چقدر بیشتر بدانیم نسبت به جهالت خود نیز آگاهی بیشتری خواهیم داشت. چه کسی می‌تواند بگوید که حقیقت چیست؟

**تأملات:**

آیا می‌دانم که نمی‌دانم؟  
آیا می‌توانم میزان نادانی خود را تشخیص دهم؟  
آیا می‌توانم بخشی از حقیقت را در نزد هر کسی بینم؟  
آیا می‌توانم حقیقت یا کذب را با معیار درونی خود بسنجم؟  
آیا قلبم باورهای عقلم را قبول دارد؟

## درس نبوغ ۸۲: مسئولیت دانشمند

نگرانی برای انسان و سرنوشتی که برایش رقم خواهد خورد، همیشه باید در رأس تمام تلاش‌های علمی باشد. هرگز این موضوع را هنگام رسم نمودارها و ساختن معادلات نادیده نگیرید.



در دورانی که به قول اینشتین میان انسانیت و علم ما چنین فاصله وحشتناکی وجود دارد، دانشمندان نقشی خطیر بر عهده‌دارند. آنها مسئول ساختن تبر هستند اما باید در برابر اینکه این تبر را برای چه کسی می‌سازند نیز مسئول باشند.

## درس نبوغ ۸۳: شرط بقای بشریت

ما به شیوه‌ای جدید و قابل ملاحظه برای تفکراتمان نیازمندیم؛ اگر بخواهیم بشریت زنده بماند.



هم فکر و هم قلب ما نیازمند انقلابی درونی است. فقط با ادراک اینکه همه قسمتی از یک وجود واحد هستیم، می‌توانیم نسبت به تحولی در ذهن و قلب خود و جهان امیدوار باشیم.

## درس نبوغ ۸۴: عقب‌ماندگی انسانیت از تکنولوژی

به طرز مخوفی آشکار است که، تکنولوژی ما از انسانیت ما پیشی گرفته است.



امروزه عصر هوش مصنوعی است و گویا هر چه هوش مصنوعی بیشتر می‌شود، بشر بی‌هوش‌تر می‌گردد. امروز عصر اطلاعات است و هجوم همه‌جانبه اطلاعات و افکار آماده مانع تفکر ما شده است. امروز فضای مجازی، فضای عاطفی و حقیقی انسان را در تنگنا قرار داده است. در خبرها آمده که آخرین تکنولوژی رباتیک برای ساخت رباط جنسی به کار گرفته می‌شود. فرانسیس بیکن، پدر علم جدید، آرزومند بود که با پیشرفت علمی و با تسلط بر نیروهای طبیعی، بشر به خوشبختی خواهد رسید. بیکن اما فقط یک بعد پیشرفت را می‌دید. امروزه عقب‌ماندگی انسانیت ما از علم و تکنولوژی هر روز ما را در برابر خطرات بیشتری قرار می‌دهد.

## درس نبوغ ۸۵: ارزش بخشش

ارزش آدمی با آنچه می‌دهد معلوم می‌شود نه با آنچه دریافت می‌کند.



تأملات:

تاکنون چقدر لذت بخشش را احساس کرده‌ام؟  
چه چیزی می‌توانم ببخشم؟

## درس نبوغ ۸۶: خلوت و ظاهر

تا آنجا که به من مربوط می‌شود، گناه در خلوت را، به تظاهر به تقوا ترجیح می‌دهم.



تأملات:

آیا در رفتار و باورهای خود صادق هستید؟



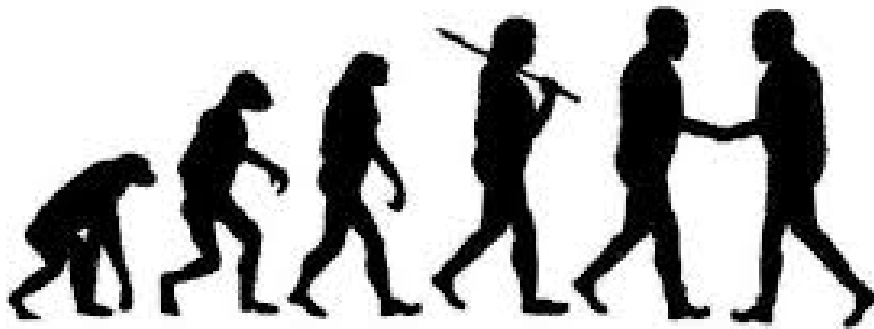
## درس نبوغ ۸۷: ترس بزرگ

من از روزی می‌ترسم که تکنولوژی از تعامل انسانی پیشی بگیرد، چنین روزی جهان نسلی از احمق‌ها خواهد داشت.



## درس نبوغ ۸۸: راه نجات

بدون اخلاقیات، راهی برای نجات بشریت وجود ندارد.



## درس نبوغ ۸۹: سه قدرت جهانی

سه قدرت بر جهان حکومت می‌کنند: جهل، ترس، طمع.



## درس نبوغ ۹۰: شرط عبور

وقتی محدودیت‌های خود را بپذیریم، می‌توانیم از آن‌ها عبور کنیم.



یونگ، روانشناس سوئیسی، معتقد بود که ما بخش‌های منفی از وجود خود را سرکوب می‌کنیم. وی این بخش از وجود تاریک ما را سایه می‌نامید. با طرد و سرکوب صفات منفی مان ما نه تنها آن‌ها را از بین نمی‌بریم بلکه به آن‌ها قدرت می‌بخشیم. یونگ معتقد است با هر چه مبارزه کنی قوی‌تر می‌شود اما با پذیرش همه ویژگی‌های خود به یکپارچگی می‌رسیم و می‌توانیم از آن‌ها فراتر رویم.

### تأملات:

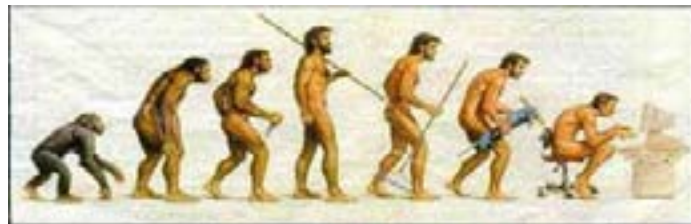
چه ضعف‌هایی دارم؟

چگونه می‌توانم ضعف‌ها و صفات منفی خود را بپذیرم؟

سرکوب چه بخش‌هایی از وجودم مانع یکپارچگی و تمامیت من شده است؟

## درس نبوغ ۹۱: برای چه کسی؟

اخلاقیات اهمیت بالایی دارد؛ البته برای ما، و نه برای خدا!



## درس نبوغ ۹۲: اعضاء بلااستفاده

چقدر کم هستند کسانی که با چشم خود ببینند و با مغز خود بیندیشند.



هم ممکن است که اصلاً از حواس خود درست استفاده نکنیم و هم ممکن است که از حواس خود در جای خود استفاده نکنیم. بسیاری مواقع با چشم خود می‌اندیشیم و به اصطلاح عقلمان در چشممان است. در بسیاری مواقع بجای اینکه با چشم خود واقعیت را ببینیم، باورها و تصاویر ذهنی خود را می‌بینیم.

## درس نبوغ ۹۳: تغییر ماهیت دشوار

تغییر ماهیت پلوتونیوم، ساده‌تر از تغییر ماهیت روح شریر انسانی است.



## درس نبوغ ۹۴: در بی‌نهایت

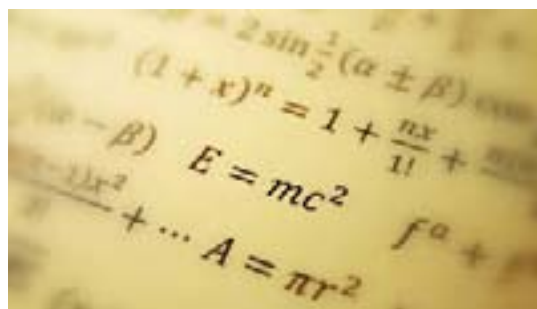
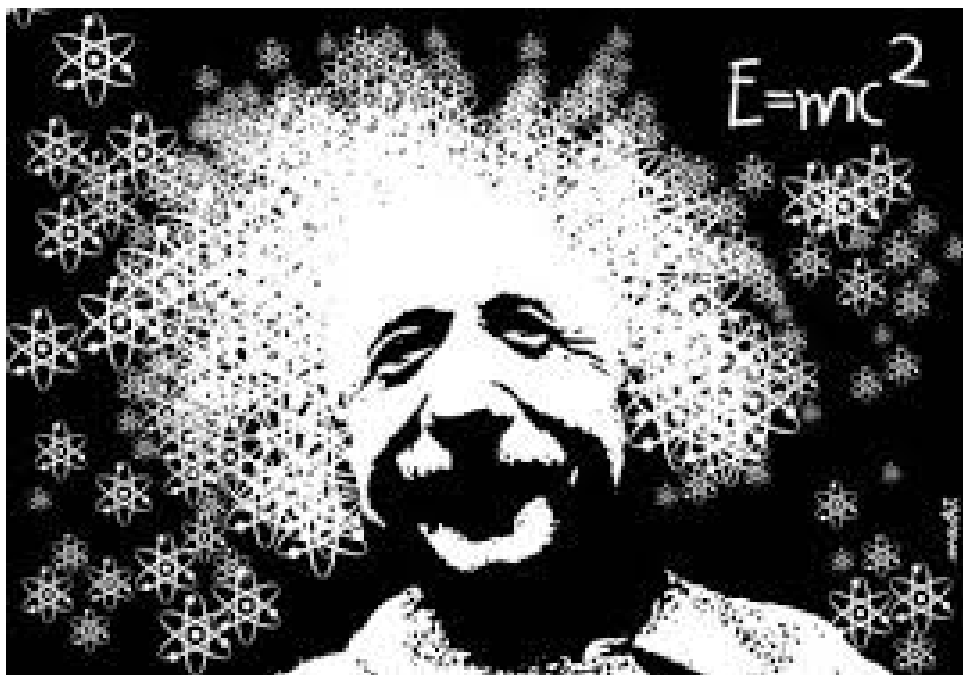
فقط دو چیز هستند که نهایت ندارند، جهان و حماقت انسان‌ها؛ و تازه در مورد اولی مطمئن نیستم.





## درس نبوغ ۹۵: علم و سیاست

سیاست مربوط به زمان حال می‌شود، ولی یک معادله تا ابد می‌ماند.



## درس نبوغ ۹۶: مشاور بد

شکم خالی مشاور سیاسی خوبی نیست.



Every 3.6 seconds a person  
**dies of hunger**  
**75%**  
of them are children



## درس نبوغ ۹۷: جریمه شیطانی

شیطان جریمه‌ای را با چیزهایی که در زندگی از آنها لذت می‌بریم همراه ساخته است. ما یا سلامتی مان را از دست می‌دهیم یا روحمان را و یا چاق می‌شویم!



## درس نبوغ ۹۸: اصل عدم جدیت

از زندگی خود در سال‌های پیری راضی هستم. حس بذله‌گویی خود را حفظ کرده‌ام و نه خودم را جدی می‌گیرم و نه دیگران را.



این شوخ‌طبعی و بذله‌گویی در کنار رفتار فارغ‌البال او، آن چنان ماجراهای جالبی را در زندگی‌اش رقم زد که ما یک کتاب مستقل (حکایت نبوغ آلبرت اینشتین) را به



آن اختصاص دادیم. شوخی‌های او معمولاً با کنایه‌ای همراه بود که بازگوکننده حقیقتی تلخ درباره منش بشری بود. دو مورد از این شوخی‌ها برگرفته از کتاب فوق را اینجا می‌آوریم.

### میز شام با تزئینات ویژه

اینشتین از کسانی که در مجالس مهمانی و محافل دوستانه، مسائل علمی را وسیله‌ی شیرین‌زبانی یا فضل‌فروشی می‌ساختند تنفر فوق‌العاده داشت. بانویی از بانوان مشهور برلین وقتی از او دعوت به شام کرد و برای اینکه اینشتین دعوت را بپذیرد نام گروهی از مشاهیر و اشخاص مهم را که در این مهمانی حضور خواهند داشت ذکر کرد؛ اینشتین در جواب او اظهار داشت: «پس انتظار دارید که من هم از وسایل تزئینی میز شام شما بشوم؟»

### شعار پیشنهادی اینشتین

در سال ۱۹۲۹ هنگامی که ساختمان جدید سازمان ملل قدیم در ژنو پایان یافت و در جستجوی شعاری بودند که بر سردر آن حک کنند، اینشتین این عبارت را پیشنهاد کرد:

«من از قدرتمندان در مقابل ضعیفان حمایت می‌کنم و ضعفا را مجبور می‌کنم که تسلیم مطامع ایشان شوند، بی‌آنکه خونی ریخته شود.»

## درس نبوغ ۹۹: اهمیت اشتباه

کسی که هیچگاه خطایی مرتکب نشده هرگز کار جدیدی را هم شروع نکرده است.

هیچ استادی از ابتدا استاد نبوده است. ما از خامی آغاز می‌کنیم و با تمرین و یادگیری به پختگی می‌رسیم. اشتباه بخشی از فرایند یادگیری و رشد است. اشتباهات راهنماهای مسیر موفقیت هستند.



### تأملات:

وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوم چه احساسی در من ایجاد می‌شود؟  
با اشتباهات دیگران چه برخوردی دارم؟  
آیا برای خودم و دیگران حق اشتباه کردن قائل هستم؟  
از اشتباهات خود چه چیزهایی می‌توانم بیاموزم؟  
اگر از اشتباه و شکست نمی‌ترسیدم قادر به انجام چه کارهایی بودم؟

## درس نبوغ ۱۰۰: پالایش افکار

تمامی دانش چیزی بیش از پالایش افکار روزمره نیست.



# درس‌های نبوغ از آلبرت اینشتین

نویسنده  
موسی توماج ایری

پایان