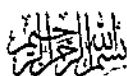


آسمان مرز من است

وین دایر

محمد رضا آل یاسین



سرشناسه	: دایر، وین دیلیو، ۱۹۴۰ - م. Dyer, Wayne W.
عنوان و نام پدیدآور	: آسمان مرز من است / وین دایر؛ مترجم محمدرضا آل یاسین.
مشخصات نشر	: تهران: هامون، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۵۲۵ ص.
شابک	: ۸۵۰۰۰ ریال: ۱-۴۸-۶۵۳۸-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The sky's the limit, 2009.
موضوع	: خودسازی
شماره افزوده	: آل یاسین، محمدرضا، ۱۳۲۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۲۱۴ ۹۵ خ / BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۷۹۴۱۰



انتشارات هامون

خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بیژن - پلاک ۲ - واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - همراه: ۰۹۱۲۲۳۷۱۵۶۶

Hamoon.persianbook.net Hamoon@persianbook.net

آسمان مرز من است

نویسنده: وین دایر

مترجم: محمدرضا آل یاسین

ویراستار: مریم آل یاسین

چاپ اول: ۱۳۸۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

حروفچینی: فروغ

تمام حقوق محفوظ است.

شابک: ۱-۴۸-۶۵۳۸-۹۶۴-۹۷۸

ISBN : 978-864-6538-48-1

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

از این نویسندگان و همکاران مترجم منتشر شده است:

- (۱) باور کنید تا ببینید
- (۲) عظمت خود را دریابید
- (۳) همه هستی در درون شماست
- (۴) سر رشته زندگی خود را در دست بگیرید
- (۵) معمار سرنوشت خود باشید
- (۶) وجود متعالی انسان
- (۷) اندیشه‌های ماندگار
- (۸) ۱۰ راز موفقیت و آرامش درونی
- (۹) هدایایی از آیکس
- (۱۰) ۱۰۱ راه برای دگرگونی زندگی شما
- (۱۱) قول، قول است
- (۱۲) اعجاز واقعی
- (۱۳) قدرت توازن
- (۱۴) نیروی نامرئی
- (۱۵) زندگی بیدار

فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۹	۱/ از شخصیت بدون نقطه ضعف تا شخصیت نامحدود.....
۱۹	شما می‌توانید کامل باشید.....
۲۲	بیماری، سلامتی و سلامتی برتر.....
۲۵	بررسی روانشناسی به عنوان علم پزشکی.....
۲۹	برای غلبه بر مسایل زندگی چقدر آمادگی دارید؟.....
	وحشت / رکود / تلاش / سازش / تسلط
۴۰	چه کسی می‌تواند کامل باشد؟.....
۴۲	علت حضورتان در اینجا چیست؟.....
۴۵	هنر زیستن در زمان حال.....
۴۵	آینده‌نگری یک دور باطل است.....
۴۸	رهایی از گذشته.....
۵۰	بار و بنه خود را ببندید.....
۵۲	بدون نقطه ضعف، ذن و موگا.....
۵۵	زیستن در زمان حال.....
۵۵	بقاء: بازگشت اجباری به اکنون.....
۵۶	زندگی کردن در لحظه حال در بعضی اوقات.....
۵۹	درگیری.....
۶۷	۲/ استادان کاذب.....
۷۰	ویژگیهای افراد مستبد.....
	نداشتن تحمل در برابر ابهام / تفکر دو شعبه ای / انعطاف ناپذیری
	/ ضدیت با روشنفکری / ضدیت یا خودکامی / انطباق و اطاعت /

سرکوب امیال جنسی / قوم پرستی / بدگمانی / ضدیت با ضعف /
پرستش قدرت / نمونه‌ای از فرد مستبد

۳/ عبور از تفکر مستبدانه..... ۱۲۱
تفکر دو شعبه‌ای..... ۱۲۴
تفکر جامع و جهانی..... ۱۲۹
تفکر نامحدود..... ۱۳۱
تغییر مسیر به سوی تفکر نامحدود..... ۱۳۷
مذکر - مؤنث / قوی - ضعیف / بچه - بالغ / متمدن - غیرمتمدن
/ جسم - ذهن / ایمن - نایمن / معلم - شاگرد / کار - بازی /
عشق - نفرت / خوب - بد / ما - آنان

۴/ نخست به صفات مشترک‌کنان با جانوران بها دهید..... ۱۷۷
به غرایز طبیعی‌تان اعتماد کنید..... ۱۸۳
نه راه برای این‌که وظایف جسمانی خود را خوب انجام دهید..... ۱۹۴
اعمال بدن / آداب خوردن / آداب نوشیدن / آداب نفس کشیدن /
آداب خوابیدن / شفا بخشیدن / ورزش و بازی / امیال جنسی /
سیر و سیاحت و جستجو

۵/ دوباره بچه شوید..... ۲۳۵
کدامیک از خصوصیات بچه‌ها را بیشتر دوست دارید؟..... ۲۴۲
مثل بچه‌ها یا بچه‌گانه..... ۲۴۸
خشنودی خود را به تعویق نیندازید..... ۲۵۱
غلبه بر تعلیم و تربیت نادرست..... ۲۵۶
سرچشمه جوانی در درون شماست..... ۲۶۵
هفت راه به سوی سرچشمه..... ۲۶۶

بخندید! / تخیل را به زندگیتان بازگردانید / از دغدغه عقل خارج شوید / خودجوش باشید / از اشتباه نهراسید / دنیا را همان گونه که هست بپذیرید / به مردم اعتماد کنید

۶/ به علایم درونی خود اعتماد کنید..... ۳۰۵
 رهایی از سلطه هدایت‌های بیرونی..... ۳۱۰
 حالت‌های عاطفی و ابعاد کنترل درونی و بیرونی..... ۳۱۱
 دستیابی به صداقت واقعی خویشتن..... ۳۱۴
 ریشه‌های خود فریبی..... ۳۱۷
 به سوی صداقت با خود..... ۳۲۰
 خلاقیت و علایم درونی..... ۳۲۶
 تدابیری برای اعتماد به علایم درونی..... ۳۲۸
 قرص، الکلی، سیگار و داروهای مخدر / آیین نامه لباس پوشیدن
 برای کسب آبرو و حیثیت / راهنمای آداب معاشرت و اساسنامه
 رفتار / معیارهای بیرونی سلیقه / پیام‌های تبلیغاتی / کاغذبازی /
 درجات و مراتب / موقعیت خانوادگی / روانشناسی شما /
 مأمورهای قدرت و قوانین

۷/ احترام به نیازهای برتر خویش..... ۳۶۷
 نیازهای برتر به عنوان غریزه..... ۳۶۹
 فردیت / احترام / احساس تعلق خاطر / عشق و عطف / کار
 سودمند / استراحت و تفریح / خلاقیت / عدالت / حقیقت / زیبایی
 نیازهای برتر و فروتر در چشم‌اندازی واحد..... ۴۱۸

۸/ پرورش معنا و منظور زندگی..... ۴۲۳
 چرا بیشتر مردم از حس معنا و مقصود بهره‌مند نیستند..... ۴۳۱

در جستجوی معنا.....	۴۳۴
پذیرفتن تغییر به عنوان راه و رسم زندگی.....	۴۳۸
اهمیت امید و اعتماد.....	۴۴۶
از عظمت خویش نهراسید.....	۴۴۹
تمام ابعاد زندگی را مقدس بینید.....	۴۵۳
رسالت یا مقصود نهایی.....	۴۵۶
چند راهکار فردی برای دستیابی به حس معنا و صداقت.....	۴۵۸
نه پرسش که شما را برای دستیابی به صداقت با خویشتن یاری می کند.....	۴۶۹

۹/ برنده شدن در همه وقت و همه جا.....	۴۸۱
بیهودگی نظریه برنده در برابر بازنده.....	۴۸۳
چگونه در همه وقت و همه جا برنده شویم.....	۴۸۹
فکر کردن مانند یک برنده تمام وقت.....	۴۹۲
احساس کردن مانند یک برنده تمام وقت.....	۴۹۴
رفتار کردن مانند یک برنده تمام وقت.....	۴۹۷

ضمیمه / نمودار گرایشها و رفتارهای بیمارگونه تا نامحدود..... ۵۱۱

مقدمه

بسیاری از کتابهای تخصصی روانشناسی بر این نکته تأکید دارند که هیچ کس از نظر روانی تندرست نیست و هر فردی درصدی از ناهنجاری روانی را با خود یدک می‌کشد که در اغلب موارد باید در بیمارستان بستری شده و تحت درمان و نظارت روانپزشک قرار گیرد. ضمن مردود دانستن بسیاری از این شعارهای روانشناسی قصد دارم با نگارش این کتاب با زبانی ساده اصول و قوانین زندگی را تشریح کنم تا هرکس به فراخور فهم خود از آن توشه‌ای برگیرد. قدر مسلم آن است که اگر شما از قدرت بی‌مثال و بی‌همتایی که در درون دارید آگاه شده و این نیروی نامرئی و نامحسوس را در وجودتان کشف کنید، تقریباً هیچ مرزی برای دستیابی به موفقیت، شادمانی، اخلاقیات، تندرستی و سایر چیزهای نیکو وجود نخواهد داشت.

در کتاب قبلی‌ام «نقاط ضعف شما» بر این نکته تأکید کردم گرچه تجربه‌های تأسف‌انگیز دوران کودکی می‌تواند بر فرد تأثیر گذارد. اما انسان قربانی درمان‌ناپذیر این تجربه‌ها نیست. می‌توان دگرگون شد، کمال یافت و به سطوح عالی سلامت روان رسید. در کتاب دیگرم تحت

عنوان «سر رشته زندگی خود را در دست گیرید» نشان دادم که چگونه افکار، هیجانات، احساسات و واکنشهای حیات خود را کنترل کرده و آلت دست افراد و موقعیتهای قرار نگیرید.

اکنون قصد دارم با نوشتن کتابی مستدل و برانگیزاننده نشان دهم که انسان ضمن رهایی از تقاطع ضعف و تسلط آگاهانه بر زندگی خویش می‌تواند با زایاندن تمام استعدادهای بالقوه خود، قابلیت‌های نهانی خویش را در حد کمال به انجام رساند.

متأسفانه غالب مردم جامعه ما به خود ایمان ندارند، قدرت درونشان را دست‌کم می‌گیرند و از درک این نکته عاجزند که آدمی صد در صد مسئول اوضاع و شرایط زندگی خویش است. از این واقعیت بی‌خبرند که می‌توانیم با اتکاء به نیروهای بالقوه‌مان بر نیکویی و زیبایی و فراوانی و ثروتی که همه پیرامونمان را فرا گرفته چشم گشوده و جهان را مکانی شاد و ثروتمند و سرشار از نور که همه می‌توانند در آن شکوفا شوند بباییم.

از هزاران سال پیش که انسان از غارها بیرون آمد و به اکتشاف جهان پیرامون خویش پرداخت با طرح تئوری نسبت ثابت کرد که با تکیه بر هوش و ذکاوت نهفته در باطنش قادر است به سهولت مجهولات و معماهای لاینحل را حل کند. هنوز دانشمندان نتوانسته‌اند ماشینی بسازند که با کوچکترین سلول زنده مغز ما رقابت کند. حتی کامل‌ترین و پیشرفته‌ترین ماشینها نیز از لحاظ کمی و کیفی قابل مقایسه با سلولهای مغز انسان نیست.

بنابراین دیگر بار که با شگفتی به آسمان می‌نگرید و درباره رمز و راز عالم هستی می‌اندیشید به یاد آورید نیرویی که در گردش کواکب و

سیارات دست دارد در ضمیر باطن شما نیز جاری است. این نیرو از هوش و درایت کیهانی نشئت گرفته و از منابع نامحدودی که نامش قانون زندگی است تغذیه می‌کند. با این تفاوت که آسمان نمی‌تواند درباره خود فکر کند و یا در شکل‌گیری و نظم‌ش تغییری پدید آورد، در حالی که انسان در هر لحظه قادر است از مرزهای قدیم گذشته و با نیرویی تازه به استقبال زندگی برود. من سالها پیش از شرایط میانه‌حال گذشته، به گنجینه استعداد، خلاقیت و نیرو و انگیزش پنهان خویش دست یافته و از شخصیتی بهره‌مند شدم که حتی در خواب هم نمی‌توانستم آنرا ببینم.

اغلب برای توصیف نقطه عطف زندگیم از اصطلاح «انسان با کنش کامل»، که آنرا از آبراهام مزلو^۱ امانت گرفته‌ام استفاده می‌کنم. این اصطلاح معرف فردی است که به قدرتهای روحی خود پی برده، چار دیواری امن و راحت زندگیش را شکسته و از مرز نیروهای بازدارنده گذشته است.

در واقع شخص فاقد نقطه ضعف و انسان با کنش کامل دو روی یک سکه‌اند. بدون برطرف کردن نقاط ضعف نمی‌توانید به آنچه استعداد بالقوه‌اش را دارید تبدیل شوید، اما چنانچه نقاط ضعف‌تان را به‌طور کامل رفع کنید، از مرز وابستگی به تعلقات مادی بگذرید به طور قطع به حالت طبیعی و شادمانه کمال انسانی‌تان رسیده و به فردی نامحدود تبدیل خواهید شد. در تفاوت و تمایز بین شخصیت فاقد نقطه ضعف و شخصیت با کنش کامل یا نامحدود گیر نکنید. منظورم از اصطلاح بدون نقطه ضعف توصیف فردی است که گرچه از زیر بار افکار خشک و قالبی‌رهایی یافته اما هنوز آماده پیشروی نیست. در صورتی که انسان

نامحدود یعنی فردی که قابلیت‌های باطنی‌اش را در حد کمال به انجام رسانده و دربارهٔ جهان احساسی دلپذیر و بی‌نظیر دارد.

من نیز به تأسی از دوستان و همقطاران فیلسوفم بر این باورم که ارسطو برای نخستین بار موجودات زنده را بر حسب قابلیت‌های باطنی، بلوغ و پختگی، رشد و تکامل و خلاصه استعدادهایی که می‌توانند از خود بروز دهند طبقه‌بندی کرد. ما نیز باید از این چشم‌انداز به اوضاع و شرایط زندگیمان نگریسته و باور کنیم که ارباب و تعیین‌کننده سرنوشت خویشیم و می‌توانیم در هر زمان سدهایی را که بر سر راه گشایش فکری و روحی‌مان پدید آمده درهم شکنیم و تمام توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه خویش را متحقق سازیم.

آبراهام مزلو بیش از سایر متفکران بزرگ در تحول فکری من نقش داشته است. پژوهشهای مزلو، تجربیات و آزمونهای شخصی و مطالعات و مراقبت‌های موشکافانه‌اش ثابت کرد که ما می‌توانیم از نیروهای بالقوه بازدارنده بگذریم و به آنچه استعداد بالقوه‌اش را داریم تبدیل شویم. به اعتقاد مزلو یکی از ویژگی‌هایی که انسان با کنش کامل را از دیگران جدا می‌کند تلاشی است که برای گسترش و شکوفایی خود مایه می‌گذارد.

بررسی‌ها و مطالعات مزلو دربارهٔ چگونگی شکوفایی قابلیت‌های باطنی مرا در شناخت و توصیف انسان نامحدود یاری کرد. به همین دلیل این کتاب را به منظور قدردانی از تلاش‌های این بزرگمرد شاخص و تأثیرگذار به او تقدیم می‌کنم. مزلو از چشم‌اندازی متفاوت شخصیت انسان را تحلیل کرد. به اعتقاد او هدف روانشناسی، درمان دچارشدگان به روان‌نزدی و روان‌پریشی نیست بلکه از قوه به فعل رساندن استعدادهای عظیم انسان و یافتن معنای ژرف‌تر زندگی است.

متأسفانه بسیاری از ما احساسات و گرایشهای نهفته‌ای داریم که می‌تواند از سرعت تلاشمان برای آگاهانه زیستن بکاهد. این کتاب مجالی است ارزشمند تا بتوانید این گرایشها را به دقت بنگرید و به سوی پهنه‌ای فراسوی محدودیتها و تنگناهای کنونی‌تان گام بردارید. انسان در هر وضعیتی در انتخاب عمل آزاد است. او شخصاً مسئول هدایت زندگی و گرایشی است که برای سرنوشت خود بر می‌گزیند. چراکه هیچ‌کس در فطرت برتر از دیگری نیست. امکان توانایی بهبود و رشد و کمال در هر فرد نهفته و دسترسی به آنها تنها یک «انتخاب» است.

در این کتاب قصد دارم استعداد بالقوه آدمی را برای بهتر شدن یا بیشتر شدن از آنچه هست تجزیه و تحلیل کنم. متأسفانه پیشگامان علم روانشناسی در توصیف و تشریح این‌که چگونه انسان می‌تواند تمام تواناییها و استعدادهای بالقوه‌اش را شکوفا کند غفلت کرده‌اند. گرچه حدس و گمانها و فلسفه‌بافیها در این زمینه زیاد است اما راه و روش روشنی برای متجلی ساختن ظرفیت کامل نیروهای انسان پیشنهاد نشده است. در این کتاب کوشیده‌ام این شکاف را ترمیم کرده و مشخص کنم به کجا می‌خواهیم برویم و چگونه می‌خواهیم به آنجا برسیم. برای این منظور ضمن مطالعه دقیق آثار مزلو و سایر روانشناسان برجسته، کوشیده‌ام اطلاعات و یافته‌های محققان را به صورت کاربردی جمع‌بندی کنم. از آنجایی‌که اعتقاد دارم دقت و تمرکز به زمان حال، شرط اصلی سلامت روان است، در این کتاب کوشیده‌ام شما را در بهره‌گیری هرچه بیشتر از زمان حال یاری و حمایت دهم. این نوشتار، جسورانه از مرزهای روانشناسی سنتی گذشته و در

قلمرو وسیع و عمیق فلسفه جولان می‌دهد. از شنیدن کلمه فلسفه دچار خوف و وحشت نشوید. به اعتقاد من مفاهیم فلسفه برخلاف تعبیر بعضی از کارشناسان فرهنگستانها که خود را فیلسوف معرفی می‌کنند گنگ و نارسا نیست. باید در نظر داشت که امروزه فلسفه فرهنگستانی به بن‌بست رسیده و هیچ نشانی از مطالعه و تحقیق در آن به چشم نمی‌خورد. اگر روزی این فلاسفه از مشاور انسان‌مداری مثل من انتقاد کرده و به خاطر ورود به قلمرو فلسفه ملامت کنند به سادگی متقاعدشان می‌کنم که صرفاً بخشهایی از فلسفه را که از توجه و تحقیق درباره‌اش غفلت کرده‌اند بسط و توسعه داده‌ام. در پژوهشهایم همواره به مفهوم واقعی فلسفه توجه داشته و کوشیده‌ام نارسایی‌های آن را ترمیم کنم. در واقع پیش از آن‌که روانشناس باشم خود را فیلسوفی که مفاهیم این علم را کاربردی کرده می‌شناسم. بعد از اگزیستانسیالیستهای بزرگی نظیر کی‌یرکگارد^۱، سارتر^۲ و هایدگر^۳ هیچ‌کس به علت حضور انسان در عالم هستی توجه نکرد. گرچه اگزیستانسیالیستها هزار چندگامی مقام و موقعیت واقعی انسان را کانون توجه قرار داده‌اند، با وجود این هنوزم که هنوز است بعضی از فلاسفه ذهنشان را صرفاً به جنبه‌های نظری فلسفه معطوف می‌کنند. هنوز هم سرگرم تحقیق درباره این موضوع هستند که وقتی انسان به درخت نگاه نمی‌کند، آیا آن درخت وجود دارد یا نه؟ در حالی که از ارائه رهنمودهای سازنده به افرادی که در زندگیشان با جنگل و درخت سر و کار دارند عاجز و ناتوانند.

این کتاب را یک دوره فلسفه عملی تلقی کنید. محور و مبنای فلسفه من عبارت است از این‌که شما در هر لحظه می‌توانید بهترین و

1. Kierkegaard

2. Sartre

3. Heidegger

زیباترین و رضایت‌بخش‌ترین زندگی قابل تصور را برگزینید.
 با صرف‌نظر کردن از زبان گنگ و نارسای فرهنگستان در توصیف روانشناسی و فلسفه و تمرکز به مفاهیم قابل درک در این زمینه می‌توانید شیوه‌دسترسی به قابلیت‌های باطنی خویش را برای متجلی ساختن بهترین جنبه‌های وجودتان بشناسید و کلید دستیابی به ذخایر طبیعی و فراوانی زندگی را در اختیار گیرید. متأسفانه کلمات و عبارات نارسایی که بعضی از روانشناسان در توصیف شکوفایی قابلیت‌های بالقوه به‌کار می‌برند، با ایجاد ترسها و مفاهیم منفی ما را در متجلی ساختن ذخائر باطنی‌مان سست و مأیوس می‌کند.

اگر کتابهایی را که پیش از این کتاب به رشته تحریر درآورده‌ام خوانده باشید، به‌طور قطع این کتاب را در ادامه کتابهای فوق تلقی می‌کنید. زیرا بعضی از نکات ارزشمند آنها را در این کتاب شرح و بسط داده‌ام. البته برای درک مطالب این کتاب ضرورت ندارد کتابهای پیشین را خوانده باشید. کوشیده‌ام در این کتاب تمام مطالبی را که درباره شکوفایی استعدادهای بالقوه آموخته‌ام با شما در میان گذاشته و معنا و مقصود نهایی زندگی را تشریح کنم.

شخصاً از تمام روانشناسانی که با نقطه نظرهای ارزشمندشان شور و شوق و شادابی و شگفتی‌های فراوان را به زندگی من و دیگران فراخواندند سپاسگزارم و مایلم خود در این زمینه سهمی به عهده گیرم. آرزو مندم تمام افرادی که کتابهایم را می‌خوانند و یا به سخنانم گوش فرا می‌دهند، با غلبه بر مشکلات روحی و نفسانی، گرفتاریها، سرگشتگی‌ها و پریشان‌حالی‌ها، دست کم یک گام به تحقق قابلیت‌های باطنی‌شان نزدیک شوند. انسان در هر وضعیتی در انتخاب عمل آزاد است. زمانی که بتوانم تعداد قابل توجهی از مردم را در پذیرفتن این واقعیت متقاعد کنم

رسالت زندگی جامه عمل به تن می‌کند.

چنانچه پیش از این اشاره شد، من پیوسته کوشیده‌ام با نگارش مجموعه‌ای از کتابهای رشد و توسعه فردی، افراد را به بالا رفتن از نردبان کمال انسانی فرا خوانم و این امید هیجان‌انگیز را در آنان پدید آورم که در موقعیتهای مساعد روحی می‌توانند استعدادهای نهفته در باطن‌شان را متبلور سازند؛ برای این منظور یک برنامه چهار بخشی در نظر گرفتم. کتاب: «آسمان مرز من است» بخش نهایی تحقیقاتم درباره چگونگی ارتباط مناسب انسان با خود، دیگران و جامعه است. البته این مطالب تنها سه چهارم کل برنامه رشد و بهره‌وری فردی مورد نظرم را تشکیل می‌دهد. ربع مهم و نهایی آن درباره اصولی است که یارستان می‌کند فرزندانان را از بدو تولد به گونه‌ای تربیت کنید که همواره با احساس مسئولیت و آزادانه با شرایط خویش روبه‌رو شوند و از آغاز زندگی با قالبهای ذهنی درست و شفاف به ادراک جهان پردازند تا بدون برخورد با موانع و تنگناهای ذهنی، شخصیت نامحدود و فاقد نقطه ضعف‌شان را متحقق سازند. چنین بچه‌هایی هیچ‌گاه در سراسر عمرشان بازیچه عوامل اجتماعی و فرهنگی و پیرو کور آداب و رسوم کلیشه‌ای قرار نمی‌گیرند و شرایط محیطی هر اندازه شاق باشد نمی‌تواند به طور کامل بر آنان مسلط شود. ترغیب بچه‌ها به شناخت قابلیتهای نامحدود و بالقوه خویش و تلاش برای متجلی ساختن آن بهترین میراثی است که می‌توانیم برای نسلهای آینده به یادگار گذاریم.

این کتاب را با عشق نوشتم و از تمام لحظه‌های پژوهش، مصاحبه با مردم و نگارش لذت بردم. اگر این مطالب آن شوق و شغفی را که در من پدید آورد در شما نیز برانگیزد دیر یا زود دست در دست هم در آسمان بی‌حد و مرز اوج خواهیم گرفت.

وقتی اسکندر کبیر به دیدار دیوژن که استادی بزرگ بود رفت و از او پرسید که چه کاری می‌تواند برایش انجام دهد، دیوژن گفت، «بهترین کار ممکن آن است که از جلوی نور من کنار بروی.» شاید روزی فرا برسد که ما نیز تحت تأثیر ذخایر درونی خویش، افکار و رفتاری را بروز دهیم که از ژرف‌ترین بخشی هستی‌مان مایه گرفته باشد؛ تا آن روز بهترین کارمان، برای افرادی که بخش عمده استعدادهای بالقوه‌شان را متجلی ساخته‌اند این است که از جلوی نورشان کنار رفته و راه دریافت الهام و انگیزش‌شان را مسدود نکنیم..

جان دبلیو گاردنر
از کتاب احیاء خویشتن