



دایره‌های زندگی افلاطون

افلاطون می‌گوید: روح از دایره‌ها تشکیل شده، من دایره‌های روحم را کشف کرده‌ام، پنج دایره دور روح کشیده‌ام و خودم را در مرکز این دایره‌ها قرار داده‌ام. در دایره‌ی اول نام افرادی را نوشته‌ام که حال و هوای خوبی به من می‌دهند و در دایره پنجم که دورترین دایره به مرکز است، نام کسانی را نوشته‌ام، که از دنیای من فاصله دارند و بیشترین کشمکش را با آنها دارم.

همه‌ی ما دلمان می‌خواهد که احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم، که گاهی نداریم. گاهی حال و هوای ما در مورد خودمان به تاثیری که دیگران روی ما می‌گذارند بستگی دارد. آنهایی که در دایره‌ی آخر هستند، تلاش می‌کنند که اعتماد به نفس ما را از بین ببرند.

هرگز نمی‌توانیم کسی را مجبور کنیم که دوستانمان داشته باشد و گاهی حضور در کنار افراد نامناسب باعث می‌شود حتی در برابری با تنهایی خودمان، بیشتر احساس تنهایی کنیم. در چنین شرایطی، تلاش برای ایجاد دگرگونی، ممکن است سبب گمراهی و یا شاید باعث از دست دادن جانمان بشود. گاهی سالها طول می‌کشد تا یاد بگیریم که چگونه از خودمان نگهداری کنیم و به همین دلیل بسیار مهم است، افرادی را در اطراف خودمان داشته باشیم که دوستانمان بدانند، حتی گاهی بیشتر از خودمان.

در زمان برخورد با هرکسی، از خودت بپرس، این فرد چه حسی در من ایجاد می‌کند؟

آیا در کنار او می‌توانم خودم باشم؟ آیا می‌توانم با او روراست باشم؟

آیا می‌توانم به او هر آنچه که می‌خواهم بگویم؟

آیا در کنار او احساس راحتی می‌کنم؟

هنگامی که او وارد اتاق می‌شود، چه حسی به من دست می‌دهد؟



هنگامی که او می‌رود چه احساسی دارم؟

هنگامی که با او هستم احساسات درونی خودم را پنهان می‌کنم یا با او روراست هستم؟
آیا او باعث می‌شود احساس حقارت کنم یا این که به خود ببالم؟

فلسفه‌ی وجود آن پنج دایره‌ای که گفتم شناخت است .. **نه پیش داوری.**

پس با خودت روراست باش و با افرادی که در نگاه تو بدکردار هستند، مدارا کن. خودت را در تنگنا قرار نده و به خاطر اینکه با کسی همکار هستی و هر روز زمانی را با او می‌گذرانی، او را در دایره اول و نزدیک به خودت جایگزین نکن.

دایره اول افرادی را بگذار که با تمام وجود به آنها باور داری، حتا اگر هر روز آنها را نمی‌بینی، ولی وجود آنها باعث احساس خوب و ارزشمندی در تو می‌شود. از خودت بپرس، در مورد افکار و خواسته‌هایم به چه کسانی می‌توانم اعتماد کنم؟ آنها همان کسانی هستند که در دایره اول جای دارند. با بودن این افراد در کنار خودت قدرتمندی، ارزش‌های مشترک با آنها داری و دوستانی نمونه‌اند.

دایره دوم جای کسانی می‌باشد که به رشد اندیشه و خرد تو کمک می‌کنند، مانند اساتید و آموزگاران و شاید هم افرادی که تنها برای سرگرمی مناسبند. بیرون رفتن و خندیدن با آنها چیزی به دانش تو افزون نمی‌کند، ولی آنها باعث هم نمی‌شوند که احساس بدی نسبت به خودت داشته باشی.

دایره سوم همکارانت و افراد فامیل هستند و شاید هم آدم‌های خنثی، کسانی که نقش بسیار کوچکی در چند ساعت از زندگی تو بازی می‌کنند و تاثیر آنها نیز تنها همان چند ساعتی است که با آنها می‌گذرانی و هیچ زمانی به جز در هنگام دیدار به آنها نمی‌اندیشی و به راحتی می‌توانی آنان را با افراد دیگری جایگزین کنی. افراد این دایره در محدوده‌ی کار و وظایفشان با تو هستند و بس.



دایره چهارم سرآغاز اراده‌ی راسخ توست. آنها کسانی هستند که در راه تو کارشکنی می‌کنند و افراد این دایره لزوماً با خود واقعی تو مرتبط نیستند. حتماً ممکن است رئیس اداره‌ای باشد که دورا دور با او در ارتباط باشی. افراد این دایره در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای تو مهم هستند و در کنار آنها نمی‌توانی راحت باشی و هنگامی که آن‌ها را می‌بینی، آشفته و پریشان می‌شوی.

دایره پنجم جای دورترین افراد است.

جای افرادی است که به تو لطمه زده‌اند، تحقیرت کرده‌اند، کسانی که همیشه به تو انرژی منفی می‌دهند و احساسات زجرآوری را با آنها تجربه می‌کنی.

خوب اکنون که جایگاه هر کس را تعیین کردی، اجازه نده کسانی که در دایره‌های آخر جای دارند مستقیماً روح و روان تو را هدف قرار دهند. نگذار کسی اولویت زندگی تو باشد، وقتی که تو تنها یک انتخاب اجباری در زندگی او هستی.

یک رابطه‌ی سالم زمانی زیباست که هر دو طرف در برابری کامل باشند. هرگز فروزه‌های شخصیت خودت را برای کسی بازگو نکن، چون کسی که تو را دوست داشته باشد به آن نیازی ندارد، و کسی که از تو خوشش نیاید، هر آنچه که بگوئی باور نمی‌کند.

اگر همیشه بگوئی گرفتار هستم، هرگز آزاد نمی‌شوی.

اگر همیشه بگوئی وقت آنرا ندارم، هرگز آن زمان را پیدا نمی‌کنی.

اگر همیشه بگوئی فردا انجامش خواهم داد، هرگز فردایی برای انجامش نخواهد رسید.

هر بامداد که از خواب بیدار می‌شویم، ما دو انتخاب بیشتر نداریم.

برگردیم به تختخواب و بخوابیم و رویا ببینیم،
یا بیدار بشویم و رویاهایمان را دنبال کنیم.

انتخاب با خودت ما است.



ما کسانی را که به فکر ما هستند نگران می‌کنیم و به گریه می‌اندازیم!
ولی گریه می‌کنیم برای کسانی که حتا لحظه‌ای به فکر ما نیستند.
این‌گونه روش زندگی، شگفت‌آور است ولی حقیقت دارد.

اگر این را درک کرده‌اید،
پس هرگز برای دگرگونی دیر نیست.

افلاطون

گردآوری و نگارش
هستی حاتم

۷ مرداد ۲۵۷۰ شاهنشاهی | ۲۹ جولای ۲۰۱۱ میلادی