

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

بسمه تعالی

راهنمای جامع موفقیت

از دکتر فرهنگ

سجاد شاهرخی

این کتاب الکترونیکی ایجاد شده ای است از سلسه سخنرانی های دکتر شاهین فرهنگ در مورد موفقیت در همه ابعاد زندگی و چون اثر خوبی برای نویسنده داشت بنابر این سعی نمود متن این سمینار ها را به کتاب الکترونیکی تبدیل کند.

با سلام به خواننده عزیز . مدت ها بود که به دنبال متن سمینارهای تکنیک های جامع موفقیت از دکتر شاهین فرهنگ در وب سایت های مختلف و موتور های جستجو بودم تا بالاخره طبق ضرب المثل جوینده یابنده است را در مورد خودم اجرا کنم. در بهمن ماه ۱۳۸۴ در اصفهان و کتابخانه مرکزی مجموعه سمینار های تکنیک های موفقیت شرکت کردم که تا به الان اثرات بسیار مثبت و عمیق آن را پس از ۶ سال در خودم حس کرده و شاهد تغییرات خوبی در همه ابعاد زندگی ام بودم و مسیر زندگی من با این سلسله سمینار های موفقیت در اصفهان عوض شد و هدف های جدید برای خود انتخاب کردم و با دوستان جدید و بهتر و ... ارتباط برقرار کردم و . و به پیشرفت های مهمی دست پیدا کردم که ذکر آن در اینجا حمل بر خود ستایی خواهد بود . نمیدانم آقای فرهنگ کجاست و چه می‌کند تو این مدت ولی با سمینارهای بی نظیرش نسبت به اکثر استاد های مشابه موفقیت سنگ تمام گذاشت و برای قدردانی و برای جبران این محبت ایشان سعی کردم تمام مطالب کامل سمینارهای ایشان در اصفهان که بالغ بر ۵۰ سی دی تصویری بود را متنش را ویرایش و تبدیل به یک کتاب جامع الکترونیکی کنم تا به دست همه فارسی زبانان در همه جای ایران و جهان ... برسد بلکه زندگی بهتری را از هر لحاظ زندگیشان تجربه کنند و بهبود دهند . حتی اگر یک نفر هم با خواندن این کتاب الکترونیکی زندگی بهتری پیدا کند پاداش خودم را گرفته ام.

یک پیشنهاد دوستانه برای استفاده بهتر از این کتاب جامع الکترونیکی موفقیت ...

۱- برای مطالعه کامل این متون باید ماهها وقت بگذارید اگر مصمم هستید بدانید که این تکنیک ها واقعا چه معجزه ای میکند!!

۲- اگر برای خواندن این کتاب الکترونیکی واقعا مصمم هستید ان را حتما **پرینت** کنید (با توجه به دشواری های مطالعه و خستگی با کامپیوتر و اذیت شدن چشم ها بهتره که پرینت بشه و مهم تر این که همیشه در دسترسه و قابلیت علامت گذاری داره

۳- حتما زیر مطالب و تکنیک های کلیدی خط بکشد یا رنگی کنید (جزوه کاغذی) یا با تنظیم قسمت HIGHLIGHT نرم افزار برای PDF Reader زیر این قسمت ها را رنگی کنید.

۴- در طول مطالعه همیشه به این فکر کنید چطور این تکنیک گفته شده را عملا در زندگی شخصی خودم بتوانم اجرا کنم؟

۵- اگر واقعا طالب دریافت سی دی های تصویری این سمینار ها هستید در گوگل جستجو شود بسیاری از فروشگاه های اینترنتی این محصول را دارند یا در صورت تمایل به من ایمیل دهید.

۶- این کتاب الکترونیکی حاصل ۴۰ جلسه میباشد در قالب فایل HTML که بعد از ویرایش طولانی ان در افیس تبدیل به کتاب الکترونیکی شده است. و توصیه من این است که هر روز فقط یک جلسه را مطالعه کنید و تکنیک های گفته شده را سعی کنید به **مرحله عمل** برسانید و تمرین کنید.

ابتدا سلامت و سپس موفق باشید.

(شاهرخی اصفهان ۱۳۹۰.۶.۱۸)

ssajadshahrokhi@gmail.com

کلیدهای موفقیت / جلسه اول

بخش اول :

لزوم تحول

مهمترین چیزی که قبل از شروع مراحل تحول در زندگی باید بدان توجه کرد ، احساس نیاز و به بیان بهتر " تشنه بودن برای تحول " است . باید با تمام وجود به جایی برسیم که باید زندگی روزمره را تغییر داده و به سمت بهتر شدن حرکت کرد.

اهمیت تشنه بودن برای رسیدن به هدف در هر راهی که نیاز به اراده و صبر و استمرار دارد ، قابل انکار نیست.

می گویند در یک مهمانی ، صاحبخانه فراموش کرده بود آب بر سر سفره بگذارد ، مدتی گذشت و مهمانها یکی یکی تشنه شدند ، اما تنها به گفتن اینکه "تشنه شدیم" و "آب کجاست" اکتفا می کردند ، میزبان که مرد زیرکی بود ، در دلش گفت اینها در واقع هیچ کدام تشنه نیستند .

ناگهان یکی از مهمانها از جای خود برخاست و در حالی که اطراف را به جستجوی آب نگاه می کرد گفت : " پس این آب کجاست؟" میزبان با دیدن تلاش مهمانش ، رو به سایر میهمانها کرد و گفت : " هیچ کدام از شما در واقع تشنه نیستید ، تشنه ی واقعی کسی است که به طلب آب از جای خود بر می خیزد و به دنبال آن همه جا را جستجو می کند.

قدم اول تحول نیز "تشنه بودن" است ، باید بخواهیم و سپس از جایی که هستیم برخیزیم و حرکت کنیم .

جلسه دوم

در قسمت اول ، پیرامون لزوم تحول و تشنه بودن برای پیشرفت و تحول صحبت کردیم در جلسه ی دوم چند عامل مهم برای شروع تحول را بیان می کنیم

1. پرهیز از وعده دادن و امروز و فردا کردن:

یکی از بزرگترین مشکلات ما همین است که هر زمان می خواهیم تغییر در زندگی و اجرای برنامه هایمان را آغاز کنیم معمولاً چنین جملاتی به کار می بریم:

"از فردا شروع می کنم."

" الان حوصله شو ندارم"

" از ماه بعد آدم جدیدی می شم"

دلیل اصلی به کار بردن چنین جملاتی این است که **یا تشنه ی تحول و تغییر نیستیم** و یا آنقدر افق هایمان دور و دست نیافتنی و آرمانی است که ذهن ما نمی تواند برای آن برنامه ریزی کند.

2. شروع به انجام تغییرات جزئی

همانطور که در قسمت قبل گفتیم ، ذهن ما طوری ساخته شده که تمایل برای برنامه بلندمدت ندارد، برعکس از تغییرات کوچک استقبال می کند، طبیعی است که در مقابل هر تغییر کوچکی مقاومت خواهد شد. چنانچه این مسئله حتی قانون فیزیکی است، قانون سوم نیوتن می گوید، " در مقابل انجام کار مقاومت خواهد شد." در مقابل ، ما به عنوان کسی که می خواهد تغییر در زندگی خود به وجود آورد باید از تغییرات کوچک و جزئی شروع کرده و خود را پایبند به آنها کنیم تا مجموع این تغییرات کوچک ، عادات و رفتارهای ما را تغییر داده و منجر به تحولات بزرگ در زندگی مان شود.

به مثالهای زیر توجه کنید:

تصمیمی که داریم برای تغییرات جزئی مثلا کاهش وزن
کم کردن خوردن شیرینی
روزی ۱۵ دقیقه پیاده روی کردن
کاهش تدریجی حجم شام

بهبود عملکرد در محل کار

زودتر به محل کار رفتن
شروع خواندن یک کتاب برای کسب مهارتهای شغلی

روابط بهتر با همسر

همسر را با لحنی محبت آمیز صدا زدن
افزایش تعداد دفعات لبخند زدن به همسر
3 بار تعریف کردن از همسر در روز

3. شرطی شدن: شرطی شدن سه مرحله مهم داشته و در راه ایجاد تحول، نقش مهمی ایفا می کند. شرطی شدن در واقع عادت کردن تدریجی به برخی تغییرات است. مراحل شرطی شدن به این ترتیب است:

شرط گذاری ، مراقبت ، حساب و کتاب

حال به توضیح هر یک می پردازیم:

الف] شرط گذاری: همانطور که گفتیم ذهن ما وعده های طولانی مدت را نپذیرفته و به سختی برای آن برنامه ریزی می کند . مثلا کسی که می گوید " دیگر از این پس دروغ نمی گویم " نمی تواند از ذهن خود توقع برنامه ریزی برای رسیدن به چنین مقصودی را داشته باشد.

پس چه بهتر که ذهنمان را با تصمیمات خودهمسو کنیم تا نتیجه ی بهتری به دست آید، به همین منظور ما شرط های کوتاه مدت یک روزه با خود می گذاریم ، مثلا من " امروز " برای کاهش وزن خود شیرینی

نمی خورم. به همین ترتیب می توانیم موارد دیگری را نیز به شرط گذاری روزانه خود اضافه کنیم.

به طور مثال

“ امروز سر کلاس با دقت به حرف های اساتیدم گوش می دهم.”

“ امروز در محل کار بهترین بازده را خواهم داشت.”

“ امروز به پدر و مادرم بی احترامی نمی کنم.”

“ امروز به همسرم در کارهایش کمک می کنم.”

و....

دقت کنید که شرط ها برای همان روز است . یعنی به ذهن خود بگویید “ همین امروز این موارد را رعایت کن نه تا آخر عمر” بهمین ترتیب اگر در روزهای دیگر هم به همین ترتیب پیش برویم می توانیم به تدریج تغییراتی مهم را در خود به وجود آوریم. این از مراحل شرط گذاری.

ب] مراقبت: همانطور که در بخش قبلی گفتیم ، بلافاصله پس از تصمیم به تغییرات کوچک ، موانع سر راه ما سبز می شوند و در واقع در مقابل تغییر ، مقاومت می شود. گفتیم که این یک " قانون طبیعی " است. پس برای اجرای صحیح شرط هایی که صبح با خود گذاشته ایم ، احتیاج به " مراقبت " داریم، یعنی باید همواره مراقب مقاومت و تله هایی که بر سر راه پایبندی به شروط صبحگاهی ما قرار می گیرد ، باشیم و منتظر چنین مقاومت هایی و آماده برای مقابله با آن باشیم.

بنابراین ، پس از شرط گذاری صبحگاهی، نیاز به مراقبت از شروط و قول و قرار های خود در طول روز داریم.

حال چنانچه مراقبت هم کردیم ولی باز هم در تله ی عادات گذشته ی خود گرفتار شدیم چه کنیم.

مثلا شرط گذاشتیم برای کاهش وزن شیرینی نخوریم. طبق قانون **مقاومت در مقابل تغییر** ، همان روز همکار ما با یک جعبه شیرینی تر به محل کار آمد، ما هم علی رغم مراقبت نهایی تسلیم شدیم و چند شیرینی تر خوردیم! اکثر ما در چنین مواقعی به خاطر اراده ضعیف یا راحت طلبی می گوئیم، " امروز که خراب شد ، باشه از فردا شروع می کنم". این دقیقا خطای بزرگتری از تسلیم و زیر پا گذاشتن شرط است.

راه درست این است که در درجه نخست مراقبت و قدرت اراده خود را بالاتر ببریم تا چنین اتفاقی نیفتد ، اما چنانچه به هر دلیلی شرط خود را زیر پا گذاشتیم ، بلند شویم و در ادامه روز به شرط و مراقبت خود **ادامه دهیم.**

لطیفه ای هست که می گویند، " فردی در یک خیابان شلوغ و پرتردد زمین خورد و برای این که در مقابل مردم ضایع نشود تا مقصد نیم خیز رفت."

ما به این لطیفه و کار فرد می خندیم ولی در واقع در مواردی خود ما نیز پس از زمین خوردن سینه خیز می رویم و این تله ی جدی تری است که باید مراقب آن باشیم و چنانچه شرط خود را زیر پا گذاشتیم بلند شویم و باز به راه خود ادامه دهیم و تصمیم بگیریم در ادامه ی روز بیشتر مراقب باشیم.

[ج حساب و کتاب: در پایان هر روز با مرور شرط های صبحگاهی و مراقبت هایی که در طول روز داشتیم عملکرد خود را بررسی کرده و نقاط قوت و ایرادات خود را تحلیل می کنیم. درست مثل یک تیم فوتبال که پس از انجام هر بازی ، با دیدن فیلم آن بازی ، عملکرد خود را بررسی و تحلیل می کنند، ما نیز در پایان روز باید آنچه را در طول روز گذشته، بازبینی کنیم، اگر در پایبندی به شرط موفق بوده ایم ، خدای خود را شکر کنیم و چنانچه در تله افتادیم و شرط را زیر پا گذاشتیم ، مراقب باشیم تا روز بعد در آن تله که موجب شکستن شرط شده است ، نیفتیم.

جلسه سوم / توانایی های مغز و ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه

در این جلسه می خواهیم کمی پیرامون مغز و ذهنمان صحبت کنیم.

مغز انسان قابلیت های خارق العاده ای دارد، به طور که از آن به "پیچیده ترین رایانه جهان" یاد می کنند.

جالب است بدانید کار یک ثانیه ی مغز انسان برابر است با صد سال کار یک سوپر کامپیوتر که می تواند 4 میلیون محاسبه در ثانیه انجام دهد.

با این تعاریف نابغه کسی است که تنها از 15 درصد ظرفیت مغز خود استفاده می کند، چنانچه ما تنها از نیمی از ظرفیت مغز خود استفاده کنیم می توانیم در چندین رشته ی دانشگاهی دکترا بگیریم و به چند زبان زنده ی دنیا مسلط شویم.

می توان گفت دلیل اصلی عدم بهره گیری درست از ظرفیت مغزی، انسانهایی دور و بر ما هستند، کسانی که با سخن گفتن از ناتوانی ها و کمبودها، خلاقیت و امید را از ما می گیرند.

در این جلسه تلاش می کنیم ، ضمن آشنایی با مغز راه های بهتر استفاده کردن از این ذخیره ی فوق العاده و عظیم خدادای را بیاموزیم.

مغز انسان به دو صورت تقسیم بندی می شود:

1] تقسیم به نیم کره ی چپ و راست: با توجه به عدم ارتباط بحث با این موضوع، تنها به گفتن این جمله بسنده می کنیم که نیم کره ی چپ کارهای تحلیلی ، و قیاسی حرف زدن را بر عهده دارد و نیم کره ی راست با تجسم فضایی ، قوه تحلیل و هنر ارتباط دارد.

2] تقسیم به نیمکره ی بالا و پایین : فرامین فعالیت های ارادی در نیمه بالایی مغز و در ضمیر خودآگاه ، و فرامین امور غیر ارادی در نیمه پایینی مغز و در ضمیر ناخودآگاه صورت می پذیرد.

کارهای ارادی مثل زمانی که خودمان را باد می زنیم ، رانندگی می کنیم ، آشپزی می کنیم ، راه میرویم و تصمیم می گیریم . این اعمال مربوط به بخش خود آگاه ذهن است که شامل نیمه بالایی مغز است.

کارهای غیر ارادی مثل ضربان قلب ، هضم غذا ، عمل جریان خون ، این قبیل اعمال مربوط به نیمه پایینی مغز است و نمی توان در آن دخل و تصرف کرد و این همان ناخودآگاه ذهن است.

امبراستی چه تفاوتی بین خودآگاه و ناخودآگاه ذهن است؟

در قرآن با توجه به آیه 31 سوره بقره و آیه 53 سوره اسرا درمیابیم ، ضمیر ناخودآگاه انسان همه کلمات را به دقت خارق العاده ای شناخته و به محض شنیدن یک واژه معنی دار ، چه مثبت و چه منفی ، آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و با تکرار مکرر ، آن را بزرگ می کند و ما تازه به این موضوع و حقیقت رسیده ایم که دین چه گفته ؟ و منظور از آیات الهی چیست ؟ و اینکه چرا در اسلام تاکید بر تکرار اذکار گشته ؟ برای مثال چرا در روز دوشنبه 100 بار یا قاضی الحاجات می گوئیم ؟

تمام این رموز در آیات قرآن کریم و بیانات رسول اکرم و امامان و دین اسلام موجود است ، در حالی که دانشمندان در دانشگاه ها وارد و استنفورد ، تازه به این نتیجه رسیده اند که رمز موفقیت در تکرار است ، امروزه دانشمندان معتقدند که نبوغ اکتسابی است و 95 درصد از انسانها می توانند در یک زمینه خاص نابغه شده و به نبوغ برسند ، وکلید دستیابی به آن فقط و فقط در سایه تکرار است.

جا دارد برای تکمیل بحث مربوط به مغز ، چهار قانون کلیدی مغز را نیز بیان کنیم :

قانون 1 - هر عملی که بصورت عادت و تکرار درآید کنترل عصبی آن عمل از بالای مغز یعنی ضمیر خودآگاه به پایین یعنی ضمیر ناخودآگاه می رود. به عبارت دیگر با تکرار یک عمل ارادی، آن عمل تبدیل به یک عمل غیر ارادی میشود مثل تایپ کردن...

قانون 2 - هر پیامی که به مغز خطور می کند یا گفته می شود در ضمیر ناخودآگاه تاثیر می گذارد و چنانچه تکرار شود، اثر آن چندین برابر خواهد بود. روزانه 5 هزار اندیشه از مغز ما عبور می کند و متأسفانه اکثر این اندیشه ها منفی است.

بنابراین باید بسیار مراقب واژه هایی که به کار می بریم، **موسیقی هایی که گوش می دهیم**، **حرفهای اطرافیانمان** و ... باشیم، چرا که همه ی واژه ها از نظر ضمیر ناخودآگاه بار معنایی مثبت یا منفی دارند.

مثلا وقتی می گوئیم: من بدبختم، ضمیر ناخودآگاه این ورودی را پذیرفته و تکرار می کند.

قانون 3 - گاهی ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه در زمینه ای باهم در تعارض قرار می گیرند مثل زمانی که می خواهید از پلی معلق عبور کنید. ناخودآگاه به شما میگوید نرو، دست و پا چلفتی و خودآگاه میگوید برو..

قانون 4 - هرگاه ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه در انجام امری باهم به توافق برسند توانشان در هم ضرب میشود و توانایی فرد در انجام یک رفتار چندین برابر میشود

منتظر جلسه ی چهارم باشید با موضوع "عبارات تاکیدی و نفوذ به ضمیر ناخودآگاه"

کلیدهای موفقیت / جلسه پنجم / خداحافظی با برخی جملات مشهور و منفی !

در این جلسه از تاثیر جملات مثبت در زندگی سخن می گوئیم.
ابوعلی سینا - نابغه ای با جملات مثبت

کسی بین ما نیست که ابوعلی سینا - دانشمند برجسته ایرانی - را نشناسد و به خدمات فراوان وی به علم و بشریت اذعان نداشته باشد. وقتی از ابن سینا پیرامون دلیل موفقیتش می پرسند می گوید :

" 4 ساله بودم که استادم مرا نابغه خطاب می کرد ، او به من گفت هر روز این جمله را چندین بار تکرار کنم * حافظه ی من هر روز بهتر و بهتر می شود.* به توصیه استاد عمل کردم و هر روز چندین بار این جمله را تکرار می کردم چنانکه باورم میشد.

کار به جایی رسید که گذشته ی دور خود را به یاد آوردم ، زمانی را به یاد آوردم که در قنடاق بودم و دنیا را سوراخ سوراخ می دیدم ، روزی از مادرم در مورد این موضوع سوال کردم ، مادرم در کمال شگفتی گفت : آری ، زمانی که در قنடاق بودی من در حیاط خانه کار می کردم و برای اینکه خطری از جانب حیوانات خانگی و حشرات متوجه تو نشود ، آبکش بزرگی را بالای سر تو می گذاردم."

مثال دیگر ادیسون است ، جالب است بدانید **ادیسون 1093** اختراع اساسی و مهم دارد. وی در مورد زندگی اش می گوید:

" 16 ساله بودم که به جرم کودن بودن از مدرسه اخراجم کردن ، روز یا شبی رو به یاد نمیارم که از پدرم کتک نخورده باشم. موفقیت من دو دلیل مهم داشت ، یکی پشتکار فراوانی که داشتم و دیگری مادرم که علی رغم بداخلاقی های پدرم به شدت مرا دوست داشت و همیشه با شوق تمام مرا *نابغه* خطاب می کرد. به طوری که باورم شد نابغه هستم و به این جایی که هستم رسیدم."

یکی از مشکلات عمده ی ما "منفی" هایی است که در زندگی ما جاری است و توسط خود یا اطرافیانمان مدام تکرار می شود به طوری که به یک باور عمیق در ما تبدیل می شود.

گوته می گوید: "بزرگترین شیطان گمان بدی است که نسبت به خودت داری."

بهتر است از همین امروز که می خواهیم در جاده ی موفقیت و تحول گام برداریم ، واژه های "نمی شود" ، "نمی توانم" و "نمی گذارند" را از ادبیات کلامان حذف کنیم.
کلمات نقش اساسی در جهت دهی به ضمیر ناخودآگاه ما ایفا می کنند ، به این دو نکته ی بسیار مهم توجه کنید.

1- در جملات تاکیدی مثبت خود کلمات منفي بکار نبريد

بعضی از جملات شاید به خودی خود منفي نباشند ، اما کلمات منفي در آنها بکار رفته است. باید توجه کنیم در عبارات تاکیدی مثبت حتی کلمه ی منفي نیز نباید بکار ببریم ، چرا که ضمیر ناخودآگاه به تک تک واژه ها توجه می کند.

به جدول زیر دقت کنید ، عباراتی که نباید بکار ببریم و عبارات جایگزین آنها :

2 - جملات مشهور ولی به شدت منفي را از مکالمات روزمره ي خود حذف کنید

فراموش نکنیم مثبت اندیشي با ساده اندیشي تفاوتی اساسی و مهم دارد. ما در مثبت اندیشي واقعیت ها را می بینیم چرا که معتقدیم:

"منفي ها و مشکلات در زندگي ما وجود دارند ، اما ما به لطف خدا اثر آنها را در زندگي خود خنثي کرده و بر آنها غلبه مي کنیم"

ما با بي توجهي به منفي ها ، سعی مي کنیم اثر آنها را در زندگي خود خنثي کنیم.

در اینجا یک نکته ي اساسی و بسیار مهم را نباید فراموش کرد ، همانطور که در جلسه ي نخست گفتیم ، بنابر یک قانون طبیعی تا شروع به انجام کاری می کنیم ، در مقابل آن مقاومت می شود.

بنابراین طبیعی است که تا شروع به تفکر مثبت و مثبت اندیشي در زندگي می کنیم و سعی می کنیم منفي ها در ما اثری نداشته باشد ، شیطان زمزمه های منفي را در ذهن ما تقویت کرده و منفي ها را بزرگ جلوه می دهد و با جملاتی از جنس جمله ي زیر سعی می کند ما را از تحول و مثبت اندیشي بازدارد.

چرا خودتو گول میزنی؟
مگه میشه مشکلات رو ندید گرفت؟
اینا همش حرفه، مثبت اندیشی چیه دیگه؟
و ...

هر وقت چنین جملاتی در ذهن ما وسوسه شد، نباید شک کرد این همان وسوسه ی شیطان است که نمی خواهد بگذارد تحول در ما اتفاق افتاده و دید ما نسبت به زندگی مثبت شود.
فراموش نکنیم باید در ابتدای راه تحول آماده ی مقابله با منفي ها و مقاومتها بود.

و اما بحث داغ انرژی ها! تمام اتفاق هایی که دور و بر ما میوفته نتیجه نوعی انرژی هاست.
دوست مون انرژی!
شغل مون انرژی!
همسر مون انرژی!
اتفاقات، دونه دونه، انرژی!

دوستان عزیز قانونی داریم در فیزیک به اسم قانون "دوبروی"! قانون دوبروی به زبان ساده میگه که هر ذره در حال ساطع کردن مدام انرژی از خود است.

خودکار ، مداد در ، پرده، بدن من و شما و خلاصه همه چیز در حال ساطع کردن مدام انرژی از خودشون هستن.

این انرژی ها چی هستن؟ چی کار می کنن؟ چه جورین؟ بحث مفصلی است که تا اونجایی که به تکنیک های موفقیت مربوط بشه براتون میگیرم.

از این انرژی ها حتی عکس و فیلم تهیه شده. که می بینید :

دستگاه عکاسی از هاله های انرژی

هاله های انرژی انسان

بیمارستان میلاد تهران دوربینی رو خریداری کرده که از انرژی های اطراف بدن بیماران تصویر برداری می کنه و با توجه به تحلیل اون انرژی همیشه تشخیص داد که عضو بیمار و گستردگی بیماری چطور هست.

دوستان یه کوچولو از خواب سبک و عمیق براتون بگم. خواب سبک و عمیق در روز و شب متفاوت است. خواب سبک در روز از وقتی که می خوابید تا 20 دقیقه. این خواب سبک است. فرقی هم نمی کنه که 2 دقیقه است خوابیدید یا 20 دقیقه!

از نود دقیقه به بعد خواب عمیق شروع میشه. بنابراین اگه شما روز بخوابید، اگر رویا ببینید حتما در 20 دقیقه اول می بینید. حالا؛ تا 20 دقیقه خواب سبک، از 90 دقیقه به بعد خواب عمیق، بین 20 دقیقه تا 90 دقیقه "مرحله ی انتقال از خواب سبک به خواب عمیق" است.

توصیه بسیار مهم:

اگر خواستید بخوابید، یا باید در مرز 20 دقیقه ی خواب سبک بخوابید یا در مرز خواب عمیق. اگر کسی در مرحله ی انتقال خواب سبک به خواب عمیق، از خواب بیدار بشه، نه تنها خستگی و کسالتش از بین نرفته، بلکه بیشتر هم خسته است.

شاید دوستان به نظرتون برسه چیز عجیب غریبیه! امتحان کردن این مطلب کاملا رایگانه! امتحان کنید! یکی از دوستان می گفت اصلا این طوری نیست! گفتم چرا؟

گفت من بعد از ظهر ها نیم ساعت می خوابیم و وقتی بلند میشم کاملا سر حال و طبق گفته ی شما نیم ساعت در مرز انتقال است و خستگی من باید بیشتر بشه ولی من سر حال سر حال!

دوستان عزیز از نظر علمی کسی که خسته ی خسته ی خسته ی خسته
 ی خسته و خواب آلوده ی خواب آلوده است، این آدم 7 دقیقه طول می
 کشه که خوابش ببره! 7 دقیقه!

به این دوست مون گفتم تو زمانی که میخوای بخوابی حداقل 10 دقیقه
 طول می کشه که خوابت ببره. من اون ده دقیقه رو کار ندارم، اون
 زمانی رو که می خوابی رو میگم.

و اما در شب:

خواب سبک در شب تا 6 ساعت، فرقی هم نمی کنه که نیم ساعت بخوابی
 یا 6 ساعت بخوابی. و خواب عمیق در شب از 9 ساعت به بعد. بین 6 و
 9 ساعت مرحله ی انتقال از خواب سبک به خواب عمیق است. پس در
 شب یا تا 6 ساعت یا بالای 9 ساعت! بالا ی 9 ساعت که قابل توصیه
 نیست چون خرس قطبی که نیستیم پس فقط و فقط تا 6 ساعت!

یه چیز دیگه هم از خواب بگم و تمام.

بهترین خواب شبانه از ساعت 10 شب شروع میشه. خواب 10 شب
 خوابی است که مجموعه ی بدن در کاملاً ترین استراحت قرار می گیرد.
 هر چه از ساعت 10 شب دیر تر بخوابیم داریم دقایقی از عمرمون رو
 کمتر می کنیم. چرا میگیم 10 شب بهترین موقع است؟

چون از ساعت 10 شب هورمون های رشد شروع به ترشح میکنند و
 بدن باید در استراحت کامل باشد. 10 شب می خوابی به اضافه ی 6
 ساعت میشه کی؟

4 صبح!

الان میگوید "4 صبح بیدار بشیم! چی کار کنیم؟"

یه سری بزنین به خدا! یه گپی باهش بزنین!

اگه میخواید عمرتون طولانی بشود علم روز دنیا میگه ایده آل ترین خواب برای بدن جهت افزایش عمر، خوابی است که 10 شب شروع میشه و 6 ساعت هم بیشتر نیست.

اگر 4 صبح بلند شدی و احساس گیجی [البته به ندرت پیش میاد]، چند قدمی راه برو و اگه بازم خوابت میومد 20 دقیقه بخواب و بلند شو. البته این میزان خواب برای کسانی است که بین 18 تا 40 سال دارند، خوب است.

نوزاد خیلی بیشتر از این مقدار خواب نیاز داره. پیر مرد و پیر زن خیلی بیشتر از این میزان نیاز به خواب دارن.

این از بحث خواب.

در ادامه ویژگی هاله ها را بررسی خواهیم کرد! هاله های انرژی انسان دو ویژگی دارند که این دو ویژگی رو بقیه انرژی ها ندارند.

1] انرژی بدن من و شما قابل هدایت به یک سمت مشخص است.
اگر به چیز مشخصی فکر کنیم انرژی ما به سمت اون چیز مشخص میره.

خیلی وقت ها میشه که به کسی زنگ می زنی و میگه:

- "چه خوب شد زنگ زدی!"
- "داشتم بهت زنگ می زدم!"
- "داشتم بهت فکر می کردم!"
- "حلال زاده!"
- "دل به دل لوله کشی شده!"

و نکته فوق العاده جالبش اینه که من به محض اینکه به شخص خاصی در هر جای دنیا که فکر کنم **انرژی های من بلافاصله** به سمت اون حرکت می کنه و بلافاصله به او میرسد بدون سپری شدن زمان. اصلاً هم مهم نیست که من ایران باشم و طرف مقابل آمریکا باشه. در فیزیک به این میگن "جهش کوانتومی".

یعنی انرژی ما از زمان عبور می کند.

پس به محض اینکه ما به چیزی فکر کنیم انرژی ما پیش او حاضر است.

یه وقتایی دارین تو خیابون راه میرید. **حس می کنید** که یکی داره نگاه تون می کنه. برمی گردید می بینید که واقعا داره نگاه تون می کنه. شما چطور حس کردی که یکی داره نگاه تون می کنه؟ قبول دارین کسی که به شما نگاه می کنه، داره به شما فکر هم می کنه؟

انرژی اون شخص رو دریافت می کنید و نتیجه ی تحلیلی که مغز شما از اون انرژی، میشه حس شما. شکل پر رنگ این رو میگن **"تله پاتی"** که آدم ها یاد می گیرن با تبادل انرژی فکر همدیگه رو بخونن.

انرژی من و شما مثبت و منفی میشه ولی انرژی اجسام همیشه خنثی است.

اگر ما **حالمون خوب باشه** اگر آرام باشیم اگر داریم مهر ورزی می کنیم اگر داریم لطفی می کنیم اگر داریم دعا می خونیم

انرژی ما مثبت است.

اگر حالمون بد باشه اگه داریم غر میزنیم اگه داریم بد و بی راه میگیریم اگه عصبانی هستیم اگه استرس داریم اگه نگران هستیم اگه اضطراب داریم

انرژی ما منفی است.

و اما انرژی اجسام خنثی است ولی انرژی من و شما میتونه انرژی اجسام رو هم مثبت و منفی بکنه.

آدم هایی که مثبت هستن [فکر های خوب می کنن - روحیه عالی دارن] انرژی شون مثبت است. آدم هایی که منفی هستن [روحیه داغونی دارن] انرژی شون منفیه است.

یکی از بحث های مهم موفقیت اینه که تا جایی که میتونی از آدم های منفی حذر کن و تا جایی که می تونی بچسب به آدم های مثبت. چرا؟

چون انرژی اونها روی من و شما اثر می گذارد. آدم مثبت دیدی چی کار می کنی؟ بچسب بهش! فقط به شرطی که از جنس موافق باشه!

آدم منفی هم دیدی در رو، چون "افسرده دل، افسرده کند انجمنی را" یک ماه با یه آدم غرغرو راه برو بعد از یک ماه خودت هم راه میری غر میزنی.

قدیم یه موضوعی بود به نام "مجاورت". اگر عارفی و یا پهلوانی بود،
عده به نام مرید و نوچه دور و بر اینها بودن. این مرید ها و نوچه ها
همش حس خوبی داشتن. این حس خوب به خاطر چی بود؟
به خاطر انرژی فوق العاده مثبت اون عارف و پهلوان!

هاله های انرژی پیرامون دو قسمت بدن ما تراکم بیشتری دارند.
چشم ها و دست ها.

دوست من زمانی که:

- حالمون خوب نیست

- عصبانیم

- غر میزنیم

چشم های ما دروازه ی انتقال انرژی منفی اند.

دوست من وقتی حالت خوب نیست حق نداری وارد خونه بشی.

به محض اینکه شما با حالت منفی وارد میشی و شروع به سلام کردن به
دیگران می کنید، انرژی منفی رو از طریق چشم هاتون به اعضای
خونه منتقل می کنید. نتیجه این میشه که نیم ساعت بعد یا دارید میزنید تو
سر و کله ی هم دیگه یا هر کدوم خسته و کوفته و داغون یه گوشه خونه
ولو شدید!

اول کیسه زباله انرژی های منفی رو بذار پشت در، بعد وارد شو.

یه خانمی در تهران تعریف می کرد می گفت:

من تو خونه مون یه دونه گلدون داشتم و این گلدون رو خیلی دوست داشتم. یه سفر 4 ماهه پیش اومد که من مجبور شدم برم آمریکا و به خواهرم گفتم که من که میرم مسافرت تو هر روز بیا و این گلدون رو آب بده. خواهرم هم قبول کرد. من رفتم سفر و اومدم دیدم گلدون خشک شده! من به خواهرم میگم تو گلدون رو آب ندادی و اون میگه به خدا آب دادم!

من گفتم:

من حق رو به خواهرتون میدم. قول میدم که به گلدونه آب داده.

بعد از خواهرش پرسیدم:

خانم محترم از خونه تون که بیرون میومدی و یه مسافت طولانی رو می رفتی که بری و یه گلدون رو آب بدی، خداییش چپ چپ گلدونه رو نگاه نمی کردی؟

خواهرش گفت: "دقیقا یه همچین حالتی داشتم." گفتم "شما با انرژی منفی چشمت گل رو خشک کردی!"

یه جایی هست در لواسان که حدود نیم ساعت تا تهران فاصله است. یه آقای تعریف می کرد:

مادرم، زمستون ها وقتی میخواست باغچه رو آب بده توی دستشویی خونه آب ولرم درست می کرد و می گفت که این حیوونی ها هم جون دارن و سردشون میشه و با آب ولرم باغچه رو آب میداد! مادرم برای دو هفته مجبور شد بره لواسان خونه خواهرم و ما رو قسم داد که این دو هفته آب ولرم بدید به باغچه.

ما آب ولرم دادیم اما باغچه نابود شد توی این دو هفته! مادرم اومد و باغچه رو دید و گفت که شما دروغ می‌گید و آب ولرم ندادید! گفتیم نه عزیزم آب ولرم دادیم!

گفتم شما راست می‌گی و آب ولرم هم دادید ولی همچین بد نگاه می‌کردی به باغچه و می‌گفتی:

آخه مرده شور تون رو ببرم! مگه آدمین شما که آب ولرم بدم بهتون!

و انرژی منفی شما خشک شون کرده.

عکس این هم صادق است.

وقتی حالمون خوبه، چشم های ما دروازه انتقال انرژی های مثبت است. وقتی حالتون بده به عزیزاتون نگاه نکنید. وقتی حالتون خوبه تا می‌تونید به عزیزاتون نگاه کنید.

هلند بزرگترین صادر کننده ی گل جهان است. دانشمندای هلندی تستی رو انجام دادن. بچه های مهد کودکی رو بردند در مزارع گل و گفتن شما در بین مسیر هایی که بین ردیف های گل وجود داره بازی کنید و راه برید و بدوید ولی به گل ها صدمه نزنید.

دیدند جاهایی که بچه ها رو بردن و بچه ها اونجا بازی می‌کنند، گل های اونجا هم با نشاط تر میشن و هم شاداب تر میشن و زیباتر میشن و

زود تر رشد مي کنن. نتیجه ي تحقیقات شون رو به دولت هلند اعلام کردن.

هلند بخشنامه اي رو داد به مهد کودک ها که هر مهد کودک موظف است هفته اي یک روز، مهد کودک رو تعطیل کنه و بچه ها رو ببره در مراکز پرورش گل و بچه ها اونجا بازی کنن.

دوستان عزیز چشم هاي ما اگه حالمون خوب باشه دروازه ي انتقال انرژی مثبت است و اگر حالمون بد باشه دروازه ي انتقال انرژی منفي است.

و اما چشم زخم چیست؟

وقتي ما از درون حالمون خراب و از بیرون مي خوام نشون بدیم حالمون خوبه، نتیجه چیزی میشه به نام چشم زخم!
مثلا:

من يه نوزاد دارم هر چي میدم میخوره لپ از لپ دونش نمیزنه بیرون!
مثل آدم هاي استخوني. میرم خونه فامیل. اون ها يه نوزاد دارن هم سن نوزاد من ولي لپش مثل دو تا هلو! اونم از این هلو زعفروني ها! میرم لپش رو میکش و میگم "تیل میل عمو چطوره؟" ولي تو دلم میگم "بچه بترکي! چي میدن تو میخوري! گامبو!"

وقتي از درون حالتون بد باشه و از بیرون بخواید نشون بدید که حالتون خوبه، چشم هاي ما منفي ترین انرژی هاي ممکن رو از خودشون ساطع مي کنن.

من 20 ساله کارمند یک اداره ام. همین جور کارمند موندم. پسر عموم 5 ساله اومده توي اون اداره استخدام شده. پسر عموي من پارتي داره توي اون اداره و بعد از 5 سال بهش حکم "معاون مدیر کل" دادن! من 20 ساله اونجام ولي هنوزم کارمندم! از این گل ها دیدین که انقدر بزرگه که آدم پشتش دیده نمیشه! یه دونه از اون گل ها میخرم و میرم دم در اتاق پسر عمو، در میزنم میگم:

"پسر عمو مبارکه! حقت بود! لیاقتش رو داری! خدا رو شکر یکی از خاندان ما به جایی رسید!"
تو دلم دارم چی میگم؟ "بمیری الهی! تو پارتي نداشتی که رییس نمی شدی! حق من رو خوردی!"

زمانی که از درون حال مون خراب و از بیرون میخوایم نشون بدیم که حال مون خوبه، چشم های ما منفی ترین انرژی های ممکن رو از خودشون ساطع می کنه و اون انرژی منفی یه اتفاقاتی رو رقم می زند که ما بهش میگی "چشم زخم"!

دوستان چشم خیلی قدرتمند است. مرتاض ها یه کارایی می کنن با چشم! مثلا با چشم به قطاری که داره با سرعت 80 کیلومتر میره نگاه می کنن و قطار یه دفعه متوقف میشه! این توقف ناگهانی قطار هم چشم زخم است!

پس چشم زخم وجود داره برای رفع این چشم زخم چه بکنیم؟

بعضی ها میگن نعل اسب به خودت آویزون کن!

بعضي ها ميگن عينک به خودت آویزون کن!
بعضي ها ميگن نمک بزار تو جيبت!
بعضي ها ...
بعضي ها ...
بعضي ها ...

ما روش هاي مختلف رو تست و بررسي کردیم و راستش جانانه ترين روشي که من خودم دیدم عالي جواب میده و دین اسلام هم همین رو توصیه میکنه اینه که **“صدقه”** بدید! (البته این طور نیست که دین اسلام حرف ما رو توصیه کنه بلکه ما توصیه دین اسلام رو تست کردیم و دیدیم بسیار عالي جواب میده)

و اما صدقه چیست؟

صدقه از چه کلمه اي میاد؟

صدق.

صدق یعنی چی؟

راستي و درستي.

دین اسلام توصیه مي کند هر چیزی نيکی که ریشه در راستي و درستي داشته باشد، صدقه است. از نظر دین اسلام هر **کار نيک صدقه است.**

شما وقتي روايات رو مي خونيد در مورد **“صدقه ي مقام”** نوشته شده که مثلا شما رييس يه کارخونه اي يا رييس يه قبيله اي و در اون کارخونه

و قبيله ميخاد ظلمي به كسي بشه و شما از مقامت استفاده مي كني كه جلوي اون ظلم رو بگيري، اين رفتار شما صدقه مقام شما است.

صدقه زبان: يه زن و شوهر با هم دعوا دارن و شما از اين زبان استفاده مي كني و كلي با اين دو حرف ميزني كه طلاق نگرين، اين رفتار شما صدقه است.

صدقه ي دانايي اينه كه دانسته هات رو به مردم ياد بده.

پيامبر [ص] مي فرمايند كه از بهترين صدقه ها همين مورد آخر [ياد دادن دانسته ها به ديگران] است.

پيامبر [ص] فرمودند لبخند شما به روي ديگران صدقه است.

پيامبر [ص]: دادن آدرس به كسي كه راه گم کرده صدقه است.

پيامبر [ص]: جمع كردن خار و خاشاك از مسير عبور مردم صدقه است.

تو كوچه داري ميري مي بيني يه اجر وسط كوچه است، ميگي نكنه بچه ي مردم پاش بگيره به اين و بخوره زمين، اجر رو بر ميداري و ميزاري کنار ديوار، بنا به گفته ي پيامبر [كسي كه حرف هاش همه از عالم غيب است] اين رفتار شما صدقه است.

پيامبر [ص] هدايت كردن مردم به سمت كارهاي خوب صدقه است و باز داشتن اون ها از كارهاي بد صدقه است.

پس صدقه يعني اهل كار خير باشي.

خوب يه مدتش هم همين صندوق آبي هاست.

میگن یه نفر تو این صندوق آبی ها پول انداخت بعد از خیابون رد شد و ماشین زد بهش. خونین و مالین بلند شد دید یکی داره پول می ندازه توش؛ گفت "آقا ننداز؛ کار نمی کنه؛ خرابه!"

اگر اهل کمک کردن به مردم شدید، اگر دیگران برای تو به اندازه خودت مهم بودن و ارزش داشتن، سپری از انرژی مثبت دور تو کشیده میشه که هیچ کسی نمی تونه تو رو چشم بزنه. هیچ کس نمی تواند!

اینی هم که میگن رسول خدا رو چشم کردن و این چیزها، بررسی کردیم و دیدیم که از نظر دینی این حرف جعلیه. یه چیزایی تو بعضی منابع دینی اومده که رسول خدا رو چشم کردن و خدا فلان آیه رو نازل کرد ولی بررسی عمیق ریشه داری کردیم و دیدیم که همچین چیزی دروغه.

و اما انرژی دست ها

بیشترین مقدار انرژی در دست ها است. بیشترین مقدار انرژی رو اول دست ها دارن و بعد چشم ها. تا به حال کسانی رو که انرژی درمانی می کنن دیدید؟

با چی انجام میدن؟

با دست.

چرا؟

چون بیشترین مقدار انرژی در **کف دو دست** است.

در آمریکا آزمایشی انجام شد.

تعدادی نوزاد 2 تا 6 ماهه رو انتخاب کردن.

این ها رو به دو گروه تقسیم کردن.

به مادران گروه اول گفتن نوزاد هاتون رو نوازش کنید، بهشون عاشقانه نگاه کنید، براشون شعر بخونید، ، وقتی میخواین به او شیر بدین او رو محکم بغل بگیرید و باهاش حرف بزنید.

به مادر های گروه دوم گفتن بچه های رو بغل نمی کنید، بهشون نگاه نمی کنید، بچه ها رو نوازش نمی کنید باهاشون حرف نمی زنید، براشون شعر نمی خونید، شیر هم که میخاوید بدید فقط با شیشه و صورتتون رو می کنید اون طرف و شیشه رو می کنید تو دهنش! فقط همین!

می دونید این آزمایش کی متوقف شد؟
بعضی هایی که فقط آمریکا آمریکا می کنن!
بدون اینکه بدونن چه خبره!
فکر می کنن اونجا حلوا خیرات می کنن!

این آزمایش زمانی متوقف شد که 90 درصد نوزادان گروه دوم مرده بودن و آزمایش داشت ادامه پیدا می کرد که همه نوزاد ها بمیرن!

مردم آنقدر اعتراض کردن و جلوی بیمارستانی که این آزمایش داشت توش انجام می شد تحسن کردن، پلا کارد دست شون گرفتن که مجبور شدن دانشمند های آمریکایی این آزمایش رو متوقف کنن. بنده شخصا فکر می کنم این آزمایش وحشیانه ترین کار ممکن است!

این آزمایش در آمریکا معروف شد به "سندروم مرگ" نوزادان ناشی از عدم توجه!"
نوزادی که نوازش می شد و بهش نگاه می شد انرژی ها رو از دست و چشم می گرفت.

دوستان عزیز توجه کردین ما وقتی یه جایی از بدن مون درد می گیره روش دست میزاریم و بعدش هم درد مون اروم شده باشه؟

در حقیقت خودتون دارید به خودتون انرژی میدین، بدون اینکه متوجه بشین! در آمریکا یه عده نوزاد رو انتخاب کردن و به مادر ها شون گفتن که روزانه حداقل 20 دقیقه این بچه ها رو نوازش کنید.
بچه هایی که نوازش میشدن، نفخ شکمشون، بی تابی هاشون، چیزهایی که بچه های کوچک رو در این سن اذیت میکنه و باعث گریه شون میشه به شدت کمتر از بقیه بچه ها شد!

دوستان بچه هایی که زود به دنیا میان رو میگن "نارس" و این بچه ها رو میزارن توی دستگاہ تا به رشد مطلوبی برسن و زنده بمونن. اما متأسفانه بیشتر این بچه ها می میرند!

در آمریکا تحقیق جالبی شد از مادران بچه های نارس خاستند که روزانه در کنار محفظه ی شیشه ای قرار بگیرند و از سوراخ هایی که در محفظه وجود داره سر و بدن بچه شون رو نوازش کنن.
نتیجه تحقیق نشون داد که مرگ و میر بچه های نرسی که توسط مادرشون نوازش میشدن فوق العاده کمتر از بچه های نرسی بود که نوازش نمی شدند!
چرا؟

چون این بچه ها انرژی مثبت رو از طریق دست های مادرانشون دریافت می کردن. و این قضیه به صورت کاملا علمی اثبات شده که نوازش سر کودکان در رشد مغز اون ها شدیداً تاثیر مثبت دارد. پس لطفاً بچه ها و عزیزان تون رو نوازش کنید!

و اما تمام چیزهایی که تا الان از انرژی ها گفتیم مقدمه بوده و یواش یواش داریم میرسیم به بحث داغ و خوشمزه ی انرژی های شوهر یاب و انرژی های زن یاب!
به به از اون بحث هاست!
بابا میل همه!

دوستان و همراهان عزیز ، به امید خدا در جلسه ی بعدی در خصوص قانون جذب صحبت خواهیم کرد ، همچنین نکات مهمی پیرامون هاله های انرژی خواهیم گفت.

کلیدهای موفقیت / جلسه نهم / نگرانی و حساسیت را کنار بگذاریم!

این سلسله مقالات برداشتی است از کلاس " تکنیک های موفقیت " استاد شاهین فرهنگ است که در فرهنگسرای پرسش اصفهان برگزار شد.

جلسات گذشته :

کلیدهای موفقیت / جلسه اول / برای تحول آماده شویم

کلیدهای موفقیت / جلسه دوم / آستینها را بالا بزنیم

کلیدهای موفقیت / جلسه سوم / مغز و اهمیت ضمیر ناخودآگاه

کلیدهای موفقیت / جلسه چهارم / عبارات مثبتی که تحول می کنند

کلیدهای موفقیت / جلسه پنجم / خداحافظی با برخی جملات مشهور و منفي !

کلیدهای موفقیت / جلسه ششم / تکمیل بحث عبارات مثبت

کلیدهای موفقیت / جلسه هفتم / از آهنگ محسن چاوشی تا سریال جراحی

کلیدهای موفقیت / جلسه هشتم / سیاست فعال در برخورد با منفي ها!

در جلسات گذشته نکات مهم و اساسی پیرامون جملات تاکیدی مثبت را بیان کردیم.

در این جلسه و جلسه ی آینده 5 نکته ی بسیار مهم پیرامون استمرار در عبارات تاکیدی مثبت را می گوئیم و در واقع در این جلسه و جلسه ی بعدی بحث عبارات تاکیدی مثبت به پایان می رسد. در مورد نگهداری عمومی و اختصاصی از عبارات مثبت ، در جلسات گذشته صحبت کردیم ، در این جلسه به بررسی نکات 2 ، 3 و 4 پرداخته و موارد 5 و 6 را در جلسه ی دهم بررسی می کنیم.

تکرار :

عبارات تاکیدی را باید دائما تکرار کرد. بعضی ها یه دو سه روزی میگویند و خسته میشن. این رو بدونید که ضربات کوچک ولی مداوم نقش ضربه های بزرگ و اساسی رو ایفا می کنند. مثل آبی که در یک کوه، قطره قطره روی یک سنگ خارا می چکد و بالاخره این قطره ها اون سنگ رو سوراخ میکنن و آب از اون سنگ عبور می کنه. آنقدر باید بگی تا به نتیجه برسی.

خوب روزی چند بار بگیم؟

عدد مهم نیست!

هر چه تکرار بیشتر، نفوذ در ضمیر ناخودآگاه عمیق تر و بیشتر.

عبارات تاکیدی رو کجا بگیم؟

هر جایی ممکن.
تو تاکسی.

تو دانشگاه.
محل کار.
پیاده رو.
تو حموم زیر دوش.

چه موقع بگیم؟

این مهمه!

اجازه بدید با یک مثال بهترین موقع برای عبارات تاکیدي رو بیان کنیم.

فرض کنید شما رو دعوت می کنن به یک سمینار که قرار است از صبح تا شب 10 سخنران هر کدوم یک ساعت صحبت کنن.

سطح تحصیلات این سخنران ها در یک حد است.

میزان آگاهی شون یکیه.

مدل سخنرانی شون هم یکیه.

فقط 10 موضوع مختلف هست که این ها میخوان در موردش حرف بزنن.

سوال: شما از این ده سخنران [به ترتیب سخنران یک کسی است که اول شروع می کند تا سخنران ده که غروب آخرین سخنرانی رو می‌کنه] به کدام یکی شون بیشتر گوش می دید؟

سخنران "یک" چون اول صبح انرژی داریم و سخنران "ده" چون دیگه خیال مون راحته که این آخریه و بعدش میریم خونه.

بهترین زمان برای گفتن عبارات تاکیدی صبح و شب است.

صبح که از خواب پا میشی، ذهن کاملاً آماده است و هیچ درگیری قبلی نداره. سر حال و شنگول.

شب هم خیالت راحته که میگی و بعد می خوابی.

اما چون معمولاً در طی روز درگیری ذهنی زیاد است، شما نمی تونید با تمرکز روی عبارات کار کنید.

ولی شما هر وقت که می تونید بگید.

ولی بهترین زمان صبح، بعد از اینکه بلند شدید و شب، قبل از خواب است.

شاید اون اول که عبارات رو مي خواهيد بگيد، شنيدن صدای خودتون براتون جالب نباشه ولي بايد بگيد تا به صدای خودتون عادت كنيد.

هر وقت احساس كردي كه داري سست ميشي دقيقا زماني است كه بايد عبارات تاكيدي رو **بیشتر** به زبان بياري.

يك کشاورز چرا مي تونه در زمان درو محصول خوبي رو برداشت كنه؟

چون در رسيدگي به اون زمين استمرار داشته و چون صبر داشته!
صبوري و استمرار!

علي [ع] فرمودند: "كسي كه صبر ندارد به پيروزي نمي رسد."

عبارات تاكيدي رو بايد مستمر و با حوصله و صبر بگي تا به نتيجه برسي.

اگر موفقيت بزرگ بخايد زماني طولاني اي بايد صرفش كنيد.

=====

عدم حساسیت :

حساسیت یعنی جذب شرایطی که از آن فراری هستیم.

به بحث هاله های انرژی که برسیم خواهید دید که حساسیت من و انرژی های من، اتفاقاتی رو رقم میزنه که به نفع ما نیست.

آقا و خانم رفتن مهمونی.

بچه ی صاحب خونه از دیوار راست بالا میره.

بچه دست می کنه تو جیب آقا!

آقا به خانمش میگه " این بچه است یا میمونه ... بی تربیت ... بزخم لہش کنم "

خدا یه بچه ای به این ها میده که توی بیمارستان برایشون پشتک وارو و بالانس میزنه!

حساسیت یعنی جذب شرایطی که از آن فراری هستیم.

یه حکایت جالبی در مورد حساسیت هست که شنیدنش خالی از لطف نیست :

آقایی تعریف می کردن :

”

من توی آپارتمان زندگی می کردم.

و آدمی هستم که به سر و صدا به شدت حساس ام.

طبقه ی بالای ما چهار پنج تا بچه داشتن.

این بچه ها صبح تا شب یا رژه میرفتن یا کشتی می گرفتن.

هر چی میرفتم می گفتم لطفا این بچه ها رو ساکت کنید گوش نمی دادن.

دیدم فایده نداره.

گفتم این ها رو همیشه ساکت کرد ولی خونه ام رو می تونم عوض کنم.

خونه ام رو فروختم.

به کسی که خونه رو خرید گفتم من چند ماهی میشم مستاجر خود شما تا
یه خونه پیدا کنم.

هر خونه ای که می رفتم و می دیدم پسند نمی کردم چون که سر و صدا
داشت.

چهار ماه نتونستم خونه بخرم.

و توی این چهار ماه قیمت خونه ها رفت بالا!

دیدم ای دل قافل اگه با پولم خونه نخرم، مجبورم که تا آخر عمرم
مستاجر بمونم.

مجبور شدم خونه ای خیلی کوچک تر از خونه ی قبلی بخرم، در کنار
یک خیابون فرعی که اون طرف خونه ی ما یه مسجد بود.

نه از این مسجد معمولی ها، از اون با حالا.

از اونایی که دو تا بلندگو دارن و از اذان صبح شروع می کنن تا:

”مجلس ختم“
”مجلس عروسی“
”جشن نیکو کاری“
”سالگرد رزمندگان اسلام“

رفتم به امام جماعت گفتم حاج آقا تو رو به خدا صدای اینو کم کنید.

گفت همیشه عزیز من.

فعالیت فرهنگی مسجد که تعطیل بشو نیست!

یه شب نصف شب، قبل از اذان صبح نرده بام بردم و با یه سیم چین، سیم بلندگوها رو تیکه تیکه کردم.

موقع اذان صبح شد دیدم صدا نیامد و گرفتم راحت خوابیدم.

فردا میرن یه تعمیر کار میارن که ببینن مشکل صدا از کجا بوده.

تعمیر کار میگرده می بینه که سیم تکه تکه شده.

میگن خوب عوضش کن در ضمن ما هشت ماه پیش یه آمپلی فایر هم خریده بودیم، لطف کن این رو هم نصب کن کنار اون دو تا بلندگو!

قصه نبود ها!

واقعی است!

حساسیت یعنی جذب شرایطی که از آن فراری هستیم.

مادر با حساسیت تمام دست به دعا برمی داره:

“خدایا هر امتحانی میخوای بگیري از من بگیر، ولی بچه ام نه!”
در هر زمینه ای که مته به خشخاش گذاشتی، همون اتفاق برات پیش
میاد و خفاش شب بچه ی اون مادر رو می دزده.

خانوم با حساسیت:

“سال 90 هم داره میاد. موهام رنگ دندون هام شد. نکنه یه شوهر خوب
خوشگل تپل مامانی گیرمون نیاد!”

باید به این خانوم عرض کنیم که “شرمنده، تو حالا حالا ها خونه ی
بابا مهمونی چون حساسیت اوضاع رو خراب می کنه.”

یه قصه ی جالب دیگه هم واستون بگم:

یه آقای می گفت که:

”

من یه پیکان داشتم مدل 53.

ما تو عمرمون با این پیکان نه به کسی زدیم و نه کسی به ما زد.

شب ها هم همین جوري میزاشتیمش توي کوچه.

خیلی وقت ها هم صبح که میرفتم، می دیدم که در یا شیشه ماشین باز بوده.

اسم نوشتیم برای یک دستگاه پژو.

چند ماهی تو نوبت بودیم تا اینکه پژو رو به ما دادن.

پژو رو دیگه تو کوچه نمیذاشتم که، می بردمش توي حیاط خونه.

به بچه هم گفتم که دیگه حق نداری توي حیاط فوتبال بازی کنی.

چون خط میدازی به ماشین.

و جالب این بود که هر چی موتور و ماشین توي تهران بود، نیت کرده بودن که بمالن به ماشین ما!

صبح تا اومد ماشین رو در بیارم یکی از عقب زد به ماشین.

100 متر اون ور تر موتوري با کلاه کاسکت اومد تو آینه بقل من.

حساسیت.

پس عبارات تاکیدی رو بگین ولي نسبت به آنچه که مي خوايد بهش برسيد حساييت نشان نديد.

چون نه تنها به خواسته تون نمي رسيد بلکه شرایط کاملاً برعکس ميشه.

عدم نگراني :

نگراني يعني ايجاد چيزي که نمي خواهيم!
نگراني مانع ديدن است!
نگراني مانع شنيدن است!
نگراني مانع درک کردن است!
نگراني مانع اجابت دعا است!
نگراني مانعي است براي اينکه شما به خواسته ات نرسي!
من حسابدار یک شرکت.

از اونجايي که همیشه نگران که نکنه وقتي من ميرم خونه يکي کلید گاو صندوق رو برداره و بره سراغ تراول ها و پول ها، کلید گاو صندوق رو هر روز ميارم خونه و صبح با خودم مي برم محل کار.

یه روز صبح که بلند شدم و صبحونه رو خوردم، مي بینم که کلید نيست!

با نگرانی تمام ده بار همه ی خونه رو می گردم.
نیست!

بدبخت شدم!
حالا به مدیر شکر ت چي بگم!
میام برم به مدیر بگم "کلید گم شده" که می بینم کلید روی میزه!
من ده بار این میز رو گشتم!

بعد ما یه حرف بامزه میزنیم که از این حرف ما مرغ پخته هم تو قابلمه
خنده اش می گیره!

اگه گفتین؟

میگیم "جن نشسته بود رو کلید!"

جن بی کاره بیاد بشینه روی کلید ما؟!!

نگرانی مانع دیدن شد و ربطی به جن ندارد.

نگرانی رو رها کن تا کلید های کائنات یکی یکی خودشون رو به تو
نشون بدن.

هر کدوم از این کلید ها مربوط به یکی از گنج های هستی است.
خونه ای که نگرانش هستی فروش میره یا نمیره، بهت قول میدم که این
خونه فروش نمیره!

اونی که نگرانه که کنکور قبول میشه یا نمیشه، بزارید خیالش رو
راحتش کنم، نمیشه!

قرار دادی که نگرانش هستی که امضا میشه یا نمیشه، امضا نمیشه!

اونجایی که نگرانی که استخدام میشی یا نه، استخدام نمیشی!

پس لطفا همین الان نگرانی رو کنار بزار.

خودمون اوضاع رو خراب می کنیم.
نگرانه که امشب بره خونه دعوا میشه یا نمیشه، امشب تو خونه شون
جنگ جهانی سومه!

با نگرانی می‌گه طرح تعدیل اومده. بیست نفر رو میخوان تعدیل کنن.
صبح میره میبینه اولین نفر خودشه!
نگرانی اوضاع را خراب می‌کند.

سال هاست که دوست به درد بخور نداره.

آنقدر نگرانه: "یعنی ما لیاقت نداریم؟! یه دوست خوب نباید داشته باشیم؟!"

نگران پیدا کردن دوست خوب نباش.

اصلا بگو "بدون دوستم چه صفایی داره! چه باحاله!"

من به تو قول میدم که از در و دیوار برای تو دوست می‌ریزد.

ما عادت کردیم برای رهایی از نگرانی، خواسته هامون رو رها کنیم و
بزاریم کنار.

سه سال در کنکور شرکت کرده و قبول نشده.

تمام این سه سال اضطراب و استرس و دلهره و

عاقبت می‌گه "نمیخوام دیگه!"

خیلی جالبیم ما ! خواسته رو رها می کنیم که از دست نگرانی رها بشیم.

5 بار رفته برای استخدام و گفتن نمی خوایم.

عاقبت میگه "ول کن بابا ... اصلا تو خونه بشینم بهتره"

ما آدم ها عادت کردیم که خواسته هامون رو رها می کنیم تا از دست نگرانی رها بشیم.

دوست من این غلط است.

نگرانی رو رها کن تا به خواسته ات برسی.

نه اینکه خواسته ات رو رها کن که از دست نگرانی رها بشی.

یه آقایی می گفت:

خانوم هایی هستن که ازدواج می کنن و هفت هشت سالی حامله نمیشن!

دوا
درمان
قرص
دارو
عمل جراحی
انرژی
دعا نویس
طب گیاهی
سوزنی
میخ درمانی
سیخ درمانی
خلاصه همیشه که همیشه!

خانوم و آقا میشین با هم صحبت می کنن:

”
بین عزیزم ما داریم پا تو سن میزاریم.

ما دیگه داریم پیر میشیم.

اگه می خاستیم بچه دار بشیم تا حالا شده بودیم.

ما هر تلاشی رو که می تونستیم کردیم.

بیا بریم یه بچه ای از شیرخوارگاه بیاریم و او رو بزرگ کنیم.

یه آمار جهانی قشنگ داریم که میگه بیش از 50 درصد از خانم هایی که سال ها حامله نمی شدن و رفتن از شیرخوارگاه بچه ای رو آوردن که او رو بزرگ کنن، در سه ماه اولی که بچه رو آوردن حامله شدن!

بیش از 50 درصد!
چرا؟

چون نگران بودن!
خانم می گفته که:

- "نکنه دو میلیون تومن خرج کنیم و آخرش هم هیچ!"

- "فامیل دوماه چي میگن؟!"

- "میگن عروس اجاقش کوره!"

- "خاک بر سرم شد!"

قبول دارین وقتی که میرن بچه میارن یعنی نگرانی رو گذاشتن کنار؟

اون اوایل که شبکه چهار راه افتاده بود برنامه ای پخش می شد به نام
"نیروی درون".

در این برنامه نشون می دادن که خانم و آقای مسنی در استرالیا مرکزی رو راه انداختن که می گفتن ما می تونیم بیشتر بیمار های صعب العلاج را درمان کنیم.

مثلا سرطانی هایی که قرار بود 6 ماه دیگه بمیرن.

100 درصد نه ولي درصد بالايي درمان مي شدن.

نشون مي داد که بعد از طی سیکل درمان این بیماران کاملاً معالجه شدن.

کسانی که قبلاً تومور داشتن و حالا تصویر آزمایش نشون میده که هیچ توموري ندارن!

اگه گفتين کاري که این خانم و آقا مي کردن چیه؟

حرف درماني!

با حرف نگراني رو از ذهن بیماران بيرون مي کردن و جاي اون اميد مي کاشتن.

دوستان عزيز به لطف خدا، به لطف خدا و به لطف خدا تا امروز دو نفر که سرطان داشتن با همين مطالب خوب شدن.

اومدن و گفتن:

”

سرطان داشتيم.

تومور داشتيم.

و انقدر حرف مثبت شنيديم که خوب شديم.

وقتي که آزمایش گرفتيم ديدم اصلاً غده اي وجود ندارد.

”

یه نکته قشنگ بهتون بگم.

ماها وقتی خوشی هم بهمون میرسه با هاش خوشی نمی کنیم.

- "نه بابا ماها خوشی بهمون نیومده!"

- "الان خوشی کنیم دو روز دیگه از دماغمون می کشن بیرون!"

با اجازه ات دو روز دیگه از دماغ و گوش و دهننت، هم زمان می کشن بیرون.

چون تو اهل خوشی کردن نیستی.

وقتی خوشی بهت میرسه چرا خوشی نمی کنی؟

چرا نگرانی که یک دردسر غیر منتظره بیاد و شادی رو از تو بگیره؟

اصلا بزار اینجوری بگم.

اون دردسر غیر منتظره به واسطه ی نگرانی تو ایجاد میشه.

و این جمله که میگن "از هر چیزی بترسی سرت میاد" کاملاً درست است.

ترس از شکست یعنی ایجاد شکست.

ترس از بازنده شدن یعنی بازنده شدن.

نگران که نکنه بیماریش حاد بشه و آخر هفته نتونه عروسی خواهرش شرکت کنه.

همچین بیماریش حاد میشه که کله پا میشه.

نگرانی هم مثل حساسیت شرایط رو خراب می کند.

اگه نگران باشی که بدهکار میشی یا نه، بدهکار میشی.

اگه نگران باشی که صاحب خونه بیرونت می کنه یا نه، بیرونت می کنه.

اگه نگران باشي که براي پرداخت بدهیت ماشینت رو باید بفروشي یا نه، ماشینت رو باید بفروشي.

دوستان عزیز افکار من و شما زندگی ما را شکل مي دهد.

فکرت رو که عوض کن تا که زندگی به طرز خارق العاده اي عوض بشه.

ذهن من و شما معمار زندگی من و شماست.

به این معمار باید ملات خوبی داد تا دیواري که مي چیند، دیوار خوبی باشد.

نگرانی مادر واقع است.

نگرانی ملات بدی است که به این مادر میدیم.

دیوار را می چیند ولی این دیوار فرو می ریزد.

یه آقایی مدیر یک شرکته.

یه منشی خانم داره که یا داره بافتنی می بافه یا داره با رفقاش تلفنی حرف میزنه.

مدیر هر روز تذکر میده.

"خانم محترم شما از من حقوق نمی گیری که هر روز بافتنی ببافی و پشت سر من با رفقات حرف بزنی. حقوق میگیری که کار کنی."

روز اول

دوم

دهم

بیستم

و خانم داره کار خودش رو ادامه میده.

آقا توی خونه فکر می کنه که فردا میرم بهش میگم خانم ما دیگه تو این شرکت به شما نیاز نداریم.

بعد میگه نکنه بهش بگم نیاز نداریم، یه وصله ای بهم بچسبونه.

برامون حرف در نیاره.

آبرمون رو نبره.

نره ادره کار شکایت کنه.

فردا صبح میره سر کار ولی به منشی چیزی نمیگه.

سه چهار ماهی مثل مار به خودش می پیچه ولی بازم چیزی نمیگه.

بالاخره یه روز صبح از خواب پا میشه میگه این جور میباشه.

امروز میگم خانم نمی خوامت.

برو به سلامت.

هر چه بادا باد.

از در شرکت میره داخل میبینه که منشیه و ایساده جلوی در، با گردن کج و یه کاغذ هم دستش.

آقای مدیر میشه خواهش کنم این رو امضا کنید.

برگه استعفامه.

خواهش می کنم این رو امضا کنید.

برین امتحان کنید.

نگرانی رو گذاشت کنار و شرایط به طرز خارق العاده ای عوض شد.

نگرانی رو بزار کنار تا شرایط عوض بشه.

اونم نه عوض شدن معمولی، عوض شدن خارق العاده!

دوستان من، شما به همه ی خواسته هاتون می رسید به جز خواسته های
بزرگتون!

اگه گفتین چرا؟

چون ما عادت کردیم که هرچه خواسته بزرگ تر، نگرانی بیشتر.

حالا اگه کنکور قبول نشم چي؟

آبروم میره!

اونم جلو دختر خاله ام.

میگه عرضه نداشتم.

این همه کلاس کنکور رفتی واسه من.

نگران مادر واقعه است.

پیامبر [ص] یه روایتی دارن خیلی کوچولو ولی خیلی جانانه.

پیامبر [ص] فرمودند: "امور را آسان بگیرید."

میخام از تون تست بگیرم!

تست ایمان!

هر چه نگرانی شما بیشتر ایمان تون کمتر و هر چه نگرانی شما کمتر
ایمان تون بیشتر؟

بعضی ها میگن خوب با این تفاسیر من خیلی با ایمانم.

اینکه شما الان نگرانم نیستید خوب کاری نداره که.

روی صندلیت نشستی منم مطالب خوشگل خوشگل براتون گذاشتم و
نگران نیستید.

نگرانی اینجا مفهومی ندارد.
نگرانی در شرایط سخت!

صاحب خونه میگه من کاری ندارم!
امشب وسایلت رو میریزم تو کوچه!

بیرون!

توی جوب!

حالا چقدر نگرانی؟

اداره بهت میگه تعدیل شدی!

فردا دیگه نیا سر کار!
حالا چقدر نگرانی؟

همین الام موبایلت زنگ میزنه میگه الو بابات رفت زیر ماشین!
حالا چقدر نگرانی؟

آنقدر مثال داریم از بزرگان دین که داشتن برای مردم حرف میزدن و
خبر مرگ فرزند شون رو بهشون دادن و فقط و فقط گفتن "همه از
خداییم و به سوي خدا باز میگردیم!" و بقیه حرفشون رو ادامه دادن!
حالا چقدر نگرانی؟

به ابراهیم پیامبر بزرگ خدا، رفیق خدا، محبوب خدا گفتن "میخوایم
بندازیمت تو آتیش!"

ابراهیم [ع] گفت "خوب بندازین."

گفتن "ابراهیم کوهی از آتش است!"

گفت "خوب باشه."

گفتن "ابراهیم شوخی نمی کنیم ها! نگاه کن! آنچنان این آتیش شعله ور
است که نمی تونیم ببریمت جلو و بندازیمت تو آتیش! مجبوریم با منجنیق
پرتت کنیم تو آتیش!"

گفت "خوب بندازین دیگه. شاخ شونه میکشید چرا. بندازین."

ابراهیم آرام آرام آرام بود.

و اگر ابراهیم آرام نبود، خدا به آتش فرمان نمی داد "یا نار کونی بردا و سلام علی ابراهیم".

آتش سرد و سلام و گلستان شد چون ابراهیم آرام بود.

بهتون قول میدم که اگه ابراهیم آرام نبود الان تو کتب دینی می خوندیم که حضرت ابراهیم کباب شد.

میخاین آتش های زندگی بر شما سرد بشه؟

نگرانی رو بزارین کنار.

چون تو را نوح است کشتیان، ز طوفان غم مخور.

پیر مردی ته یک کوچه ی بن بست مغازه داشت.
یه جوانی اومد گفت "عمو خدا عقلت بده. مردم نبش چهار راه مغازه دارن فروش نمی کنن. بعد تو اومدی ته کوچه بن بست!"

پیر مرد گفت "پسرم. اگر فرشته ی مرگ خدا جناب عزرائیل همین الان بخواد جان من رو بگیره، آیا ته کوچه ی بن بست من رو پیدا می کنه یا نمی کنه؟"

جوان گفت "معلومه که پیدات می کنه."

پیر مرد گفت "بعد چه جوریه که فرشته ی مرگ خدا منو پیدا می کند ولی فرشته ی رزق و روزی خدا منو پیدا نمی کند؟!"

فرشته رزق و روزی خدا کیه؟

میکاییل.

دلار ها رو گرفته داره می دوئه دنبال تون.

فقط مسئله اینجاست که اون می دوئه و شما هم می دوئید، بهتون نمی رسه.

تو این دوره یادتون میدیم که وایسید تا آقای میکاییل بهتون برسه.

پیامبر [ص] فرمودند "روزی بیشتر از مرگ به دنبال شماست!"

مرگی که هر ثانیه ما رو تعقیب میکنه!
نگرانیت رو بزار کنار.
این پیرمرد با ایمان است چون نگران روزیش نیست.
ولی ما نگرانیم.

با نگرانی میگه "دارن زیر آبم رو میزنن"

مدعی خواست که از بیخ کند ریشه ی ما ... غافل از این که خدا هست
در اندیشه ی ما

تا حالا شده یه چیز کوچکی رو از خدا بخاین و خیلی زود بهش برسین؟

یه مثال بزنم:

تابستونه و نشستیم تو اتاق.

گرمه.

پیشونی مون عرق کرده اندازه ی اشک های "سرندي پیتی"!

میگیم "آخ که یه بستنی می چسبه! آی می چسبه!"

به دو دقیقه نمیکشه که پدر با یه کیسه بستنی میاد خونه!

بعد ما چی میگیم؟

”کاشکی از خدا یه چیز دیگه خواسته بودم“

منظورمون این نیست ”کاشکی فالوده خواسته بودم!“

منظورمون اینه که اگر من می دونستم مستجاب دعوه هستم، یه چیز بزرگ تری از خدا می خواستم.

مثلا می گفتیم ”یه خونه ی 300 متری تو زعفرانیه آیی می چسبه!“

بعضی ها میگن ”خدا خواسته های شکمی رو زود اجابت می کنه!“

ولی اگه می گفتیم ”آخ یه شوهر خوب می چسبه“ که نمی داد!

چون بستنی خوردنیه داد ولی شوهر چون خوردنی نیست، نداد!

دوستان من بستنی رو شما خواستید و کائنات آن رو به شما هدیه داد.

کائنات بارها به ما نشون داده که ”بخواه تا در دو دقیقه بهت بدم!“

ولي ما متوجه نیستیم که اگر خواسته های دیگره مون رو هم مثل بستني بخوایم، به سادگی بستني بهشون مي رسیم مگر اینکه خدا به صلاح نداند.

قبلا هم گفتم که این جورى نیست شما هر چیزی رو بخاید و خدا بگه به صلاح نیست.

خوب اونى که به صلاح هست رو چرا بهش نرسیدیم.

بزارید ببینیم که بستني رو چه جورى میخایم تا یاد بگیریم خواسته های دیگره مون رو مثل بستني بخوایم.

1] ما بستني رو با تمام وجود و اشتیاق کامل خواستیم. "یه بستني آي مي چسبه"

2] برای رسیدن به بستني نگران نبودیم.

3] آیا به نتیجه ي بستني و ابطه بودیم؟! یعنی اینکه حتما باید کسی بستني رو میاورد ما مي خوردیم؟!!

امام رضا [ع] فرمودند "هرگاه از اجابت و یا عدم اجابت خواسته اي به یک اندازه راضي بودي، فوق العاده به اجابت خواسته نزدیک هستي."

دوست عزیزى که کنکور دادى.
تلاش هات رو کردى.

درس هات رو خوندي.
تست هات رو زدي.
فشار ها رو به خودت آوردي.
بگو "من کنکور رو دادم. قبول شدم خدا را شکر. نشدم هم هیچ اتفاقي
نمي افته. ايشالا مي خونم سال آینده يه رشته ي عالي قبول ميشم."
با اين تفکر شما فوق العاده نزديک ميشي به اينکه همين امسال رشته ي
بسيار خوبي رو قبول بشي.
ولي کسي که ميگه "من بايد امسال قبول بشم ... " احتمالا بايد سال ديگه
هم پشت کنکور بمونه.
ما در خواستن بستني به نتيجه وابسته نبوديم.

در خواسته هاي بزرگ تلاشت رو بکن ولي نتيجه رو رها کن.

نگفتم نتيجه برات مهم نباشه. چون اگه مهم نباشه که اصلا تلاشي نمي
کني.
تلاش بکن، نتيجه براي تو مهم باشد ولي اگه بهش هم نرسيدي، نرسيدي.
اگر اين رو از ته دل بگي، فوق العاده به رسيدن به نتيجه نزديک ميشي.

4] بستني رو ميارن. ميگن هيچ کس به بستني دست نزنه. ميرن زنگ
خونه همسايه ها رو ميزن. بيابن بيرون. چشم تون در آد. داريم بستني
ميخوريم.

ما با بستني حال کسي رو مي گيريم؟

ما بستتی رو به رخ کسی نمی کشیم ولی خواسته های بزرگ مون رو میخایم به رخ دیگران بکشیم و با اون ها حال بقیه رو بگیریم.

«قبولی تو کنکور آی می چسبه! آی می چسبه! مخصوصا آدم یه ضرب قبول بشه صنعتی شریف تهران! بعد بره خونه پسر عمو بگه «فوق دیپلم کتابداری! شریف! دیگه نگو احمد! بگو آقای مهندس!»»

«یه خونه ی 18 خوابه تو زعفرانیه آی می چسبه! مخصوصا همه ی فامیل رو دعوت کنی! این اتاق خواب اول مونه! این اتاق خوب دوم مونه! این اتاق خواب گربه مونه! این یکی رو شبها شست پامون رو میزاریم توش بخوابه! چشم تون در آد! آی حال میده! اینا بترکن!»

«یه ماشین بنز الگانس چه می چسبه! مخصوصا یه وری بشینی! بعد بوق بزنی پیکان لکنته گم شو کنار! خط رو بنزم نندازی ها!»

ما خواسته ها مون رو می خوایم بکنیم تو چشم مردم ولی خدا وکیلی بستتی رو فقط می خواستیم بخوریم.
خواسته هاتون رو عین بستتی بخواین.
به همون سادگی و به همون راحتی.

مثلا یه دختر خانم بگه «آی می چسبه یه بستتی با یه شوهر خوب!»
سه دقیقه نمی کشه که باباهاه میاد با یه کیسه و یه گونی!
بقیش رو هم خودتون میدونید!
میگه عزیزم این یه گونی بستتی!
اینم یه کیسه شوهر!

کلیدهای موفقیت / جلسه یازدهم / وقتی تصویرسازی ذهنی معجزه می کند!

جلسات گذشته :

کلیدهای موفقیت / جلسه اول / برای تحول آماده شویم

کلیدهای موفقیت / جلسه دوم / آستینها را بالا بزنیم

کلیدهای موفقیت / جلسه سوم / مغز و اهمیت ضمیر ناخودآگاه

کلیدهای موفقیت / جلسه چهارم / عبارات مثبتی که متحول می کنند

کلیدهای موفقیت / جلسه پنجم / خداحافظی با برخی جملات مشهور و منفي!

کلیدهای موفقیت / جلسه ششم / تکمیل بحث عبارات مثبت

کلیدهای موفقیت / جلسه هفتم / از آهنگ محسن چاوشی تا سریال جرات

کلیدهای موفقیت / جلسه هشتم / سیاست فعال در برخورد با منفي ها

کلیدهای موفقیت / جلسه نهم / نگرانی و حساسیت را کنار بگذاریم!

کلیدهای موفقیت / جلسه دهم / با مهمترین کشف روانشناسی همراه شویم!

در جلسات گذشته به طور کامل با عبارات تاکیدی مثبت آشنا شدیم ، در این جلسه با تکمیل بحث تصویر سازی ذهنی - که گفتیم بزرگترین کشف روانشناسی در صد سال اخیر است - بحث های مربوط به عبارات تاکیدی مثبت و مثبت اندیشی را به پایان می بریم.

با ما همراه باشید.

گفتیم که تصویر سازی ذهنی به دو شکل انجا میشه:

1] تجسم

2] تجسم خلاق

تجسم یعنی بازبینی تصاویری که قبلا دیدیم. چیزهایی رو که قبلا دیدیم دوباره در ذهنمون ببینیم.

تجسم خلاق یعنی دیدن چیزهایی که تا حالا ندیدیم.

لطفا بعد از خوندن مطلب زیر اون رو اجرا کنید.

لطفا چشم ها تون رو ببندین. لطفا خونه تون رو توی ذهن تون ببینید. یه چرخه تو خونه تون بزنین. حالا بدون اینکه چشم تون رو باز کنید لطفا خونه ی من رو در تهران ببینید. تا حالا خود من رو ندیدید، چه برسه به خونه ام. پس هر چیزی دوست دارین ببینین.

از یک چادر تو پارک خزانہ تا یہ خونہ ی 3000 متري در زعفرانیہ.
آزاد آزاد. گشتی تو خونہ ی ما بزنی. چشم ہا باز.

کاري رو کہ اول انجام دادید بهش میگیرم "تجسم" و کاري رو کہ دوم
انجام دادید بهش می گیرم "تجسم خلاق". ما دراصل میخوایم به شما یاد
بدیم "تجسم خلاق" انجام بدید.

ولي همیشه کہ ما "تجسم" قوي اي نداشته باشیم و بعد بتونیم "تجسم
خلاق" قوي اي داشته باشیم.

بعضي ہا میگوین ما چشم مون رو کہ بستیم حتی خونہ ی خودمون رو ہم
نتونستیم ببینیم. دوست من یک شي ساده رو بگیر جلوي چشمت. آن رو
ببین. چشمت رو ببند و تلاش کن آنچه رو کہ دیدہ بودي در ذہنت ببینی.
دوبارہ چشمت رو باز کن و ببین آیا این شي ساده رو با ہمہ ی جزئیاتش
کامل دیدي.

اگہ ندیدی دوبارہ چشمت رو ببند و ببین. و این کار رو آنقدر تکرار کن
درست تصویر رو ببینی. بعضي ہا میگوین من ہمین شي ساده رو ہم کہ
می گیرم جلوم تا چشم رو می بندم دیگہ نمی بینمش. دوست عزیز
شروع کن بہ پلک زدن سریع. تند تند پلک بزنی و یک دفعہ چشم رو
ببند. میبینی کہ تصویر اون شي براي چند ثانیہ در ذہنت دیدہ میشہ.
دوبارہ این کار رو تکرار کن. آرام آرام شي ساده رو تبدیل بہ یک شي
پیچیدہ تر. یہ چیزی کہ از نظر شکل و رنگ تنوع بیشتری دارہ.

حالا این شی جدید رو سعی کن که در ذهنت ببینی.

کی تصویر سازی ذهنی کنیم؟

بهترین زمانش صبح و شب.

چقدر طول بکشه؟

حد اقل 5 دقیقه و حد اکثر 15 دقیقه.

خوب چشممون رو ببندیم و هر چی خواستیم ببینیم؟

نه خیر.

مقدمه ی تصویر سازی ذهنی چیزی است به نام "تن آرامی" یا همون
"Relaxation".

تن آرامی چی هست؟

الان من میخوام یک دور تن آرامی بکنیم و تصویر سازی ذهنی بکنیم و
شما یاد بگیرید که تن آرامی بکنید.

برای تن آرامی اول باید عوامل حواس پرتی رو به حد اقل برسونید.

نمیگیم که عوامل رو از بین ببرید.

عوامل حواس پرته رو باید تا جایی ممکن کم کنید.

مثال:

- هوا خفه است = < پنجره رو باز کن تا هوا جریان پیدا کنه.
 - لباس تنگه = < خوب یه لباس گشاد و راحت بپوش.
 - دو هفته است حمام نرفتی = < یه دوش بگیر.
 - دسته ی عینکت خیلی فشار میاره به بالای گوشت = < عینک رو در بیار.
 - انگشتر، گوش واره، لنز و هر چیزی که میتونه حواس رو پرت کنه رو در بیار.
 - موبایل رو خاموش کن.
 - تلفن رو از پرز بکش.
 - تلویزیون رو خاموش کن.
 - سر و صدا رو به حداقل برسون.
 - اگر لامپی روشنه که نورش اذیت میکنه، خاموشش کن.
- خلاصه عوامل مزاحم رو تا میتونی کم کن.

تن آرامی به دو شکل انجام میشه:

- 1] به صورت نشسته روی صندلی. به طوری که کمر راست، پاها راست و زانو به صورت نود درجه و کف دو دست هم روی پا.

2] به حالت خوابیده و طاق باز. به پشت می خوابید روی زمین. پاها کنار هم و دست ها هم کنار پاها.

الان ما یک تن آرامی می کنیم و بعد یک تصویر سازی ذهنی از نوع تجسم تا شما یاد بگیرید که چه طور توی خونه هاتون می تونید این کار رو انجام بدید.

”مراحل تن آرامی“

[1]

لطفا چشم هاتون رو ببندید
چند تا نفس عمیق بکشید.
لطفا پای راست تون رو مجسم کنید.
از نوک انگشتان پای راست تا انتهای ران.
در ذهنتون ببینید که پای راست شما در آرامش کامل است.
راحت راحت.
اگر جایی از پای راستتون درد یا گرفتگی عضلانی داره، یک فرمان ذهنی ”آرام باش“ بدید.
لطفا همین حالت رو برای 30 ثانیه داشته باشید.

[2]

لطفا پای چپ تون رو ببینید که کاملا آرامه.
راحت راحت.
لطفا همین حالت رو برای 30 ثانیه داشته باشید.

[3]

دست راستتون رو از نوک انگشتان دست تا کتف ببینید.
اگر دچار درد یا گرفتگی عضله است با یک فرمان ذهنی "آرام باش"
اون رو آرام کنید.
دست راست شما در آرامش کامل است.
لطفا همین حالت رو برای 30 ثانیه داشته باشید.

[4]

لطفا دست چپ تون رو در ذهنتون تصور کنید که در آرامش کامله.
الان دو پا و دو دست شما در آرامش کامل است.
عضلات شکم، سینه و پشت رو شل کنید.
خیلی سفت و سخت نمیخواد بشینید.
چند تا نفس عمیق.

[5]

چهره ی خودتون رو در ذهنتون مجسم کنید همان طوری که خودتون رو
در آینه می بینید و تجسم کنید که چهره تون کاملا آرامه.
الان همه ی بدن شما در آرامش کامله.

بعد از این 5 مرحله می‌رسیم به تصویر سازی ذهنی ، به عنوان مثال مراحل زیر را تجسم کنید :

ببینید که یک لیمو ترش توی دست تونه.
لطفا این لیمو رو زیر شیر آب بشورید.
قشنگ و تمیز.
برجستگی ته لیمو رو زیر انگشت تون حس کنید.
لطفا شیر آب رو ببندید و یک چاقو بردارید و لیمو رو با چاقو به دو نیمه تقسیم کنید.
یکی از نیمه های لیمو رو بیارین کنار بینی تون و نفس بکشید.
بذاق دهان ترشح کرد؟ نه.
حالا نیمه دیگه ی لیمو رو بیارید کنار دهان و فشار بدید تا آب لیمو وارد دهان تون بشه.
دهانتون کاملا ترش شد؟ نه.
حالا آرام چشمتون رو باز کنید.

اگر تونستید که ترشی لیمو، برجستگی ته لیمو، بذاق دهان تون ترشح کرد، یعنی اینکه تصویری سازی خوبی داشتن.

لازم نیست همه اش، حتی یکی از این ها هم کافیه. ما به این می‌گیم تن آرامی یعنی دعوت همه ی بدن به آرامش. و بعد دیدن تصویری که دوست دارید در اون آرامش.

پیشنهاد می‌کنم برای اینکه تجسم خلاق خوبی داشته باشید اگر خاطره ی خوبی در ذهنتون هست و مخصوصا اینکه حس جسمانی خوبی رو برای شما به همراه داشته، در ذهن تون اون خاطره رو ببینید و مرور کنید.

غذای که خیلی خوش طعم بوده و بهتون چسبیده.
شنا کردن.
منظره قشنگ.
راه رفتن روی برگ های خشک.
این تجسم ها کمک می کند که تجسم خلاق خوبی داشته باشید.

آیا با تجسم و تصویر سازی در دنیا کسی به جایی رسیده؟
در اینجا چند تا مثال فوق العاده از تصویر سازی ذهنی و نتایجی که
داشته می زنیم :

[1]

در ارتش آمریکا عده ای تیرانداز ماهر رو انتخاب کردند. روان شناس
ها تیرانداز ها رو به دو گروه A و B تقسیم کردند.
به گروه A گفتند:

شما از امروز به مدت یک ماه روزی یک ساعت میرید در میدان تیر و
به سیبل شلیک می کنید. همه ی تلاشتون رو بکنید که تیرتون رو بزنید
وسط هدف.

و به گروه B گفتند:

شما یک ماه حق تیراندازی ندارید. اسلحه هاتون رو تحویل می دید به
اسلحه خونه. روزی یک ساعت میشینید و چشم ها تون رو می بندید و
در ذهنتون می بینید که به سمت هدف دارین شلیک می کنین و تمام تیر
هاتون رو می زنید وسط هدف.

”

ما گفتیم تصویر سازی حد اکثر یک ربع.

پس وقتی گفته شد روزی یک ساعت یعنی اینکه روزی چند مرحله انجام می دادن. یک ماه گروه A عملاً تیر اندازی کرد و گروه B در ذهن تیر اندازی کرد.

بعد از یک ماه مربی های تیر اندازی از این ها تست گرفتن و دیدن گروه A نسبت به ماه قبل 10 درصد امتیاز هاشون بالاتر است و گروه B نسبت به ماه قبل 25 درصد بالاتر است.

گروهی که تمرین ذهنی داشت 15 درصد از اون هایی که تمرین عملی داشتند جلوتر بودند.

[2]

آقای به اسم "ایوان لندل" اهل چک. ده سال قهرمان تنیس حرفه ای جهان شد. شوخی نیست که یه نفر بتونه مقامی رو ده سال در جهان برای خودش حفظ کنه. زمانی که ایوان لندل از ورزش حرفه ای خداحافظی کرد، خبرنگاری ازش پرسید "آقای لندل میخام بدونیم چی شد که شما تونستی ده سال نفر اول باشی؟" لندل گفت:

”

من دو کار انجام می دادم.

- [1] مثل همه ی قهرمان های جهان هر روز عملاً تمرین می کردم.
- [2] من روزی یک ساعت گوشه ای می نشستم و در ذهنم با حریفی بازی می کردم که این حریف از من خیلی قوی تر بود ولی برنده ی بازی من بودم چون ذهن خودم بود و هر کار می خواستم می کردم. من هر وقت در عرصه های جهانی روبروی حریف هام قرار می گرفتم هیچ یک از

حریف هام به قدرت حریف ذهني من نبودند. من حریف ذهنيم رو هر روز شکست مي دادم و حریف هاي واقعي رو مثل آب خوردن شکست مي دادم.

[3]

دوستان عزيز آقاي "هادي ساعي" نیز از این تکنیک استفاده مي کرد. به گفته خود ايشون قبل از هر مسابقه در ذهنش ميديده که حریف اون روز رو به سادگي شکست ميده چون ذهن خودش بود و هرکاري ميخواست انجام مي داده. و در عمل هم نتیجه غير از این نبود.

دوست عزيزي که کنکور داري - يا تو آزمون استخدامي ميخواي شرکت کني - ، هر شب که ميخواي بخوابي و صبح که از خواب پا ميشي تصوير سازي ذهني کن:

بين سر جلسه کنکور هستي. بين سوال ها اومد. بين که داري دفترچه رو باز ميکني. سوال ها رو بين که خيلي ساده است و تو همه رو بلدي. خودت رو بين که با آرامش کامل داري جواب ميدي. بين نتايج اومده و تو چقدر درصد هاي بالايي داري. بين قوم و خویش ها اومدن خونه تون و شيريني ميخوان.

بين در دانشگاه يا محل کار مورد علاقه ات قبول شدي و توي حياطش داري قدم ميزني. عين زندگي واقعي.

و اين تصوير سازي ذهني بايد مثل یک سريال دنبال بشه. و خواهي ديد که اين تصوير سازي معجزه مي کنه.

[4]

انیشترین قبل از اینکه تئوري "نسبیت" رو ارائه بده، میگه:

من هر روز در گوشه ای می نشستم و چشم هام رو می بستم. و در ذهنم می دیدم که روی نواری از نور مثل اسکیت سوار هستم و دارم بین کرات و سیارات حرکت می کنم. آنقدر این تصویر رو در ذهنم تخیل کردم و دیدم که تونستم تئوري نسبیت رو ارائه بدم.

[5]

بتهون در 35 سالگی کر میشه. ناشنوای مطلق. جالبه بدونید بزرگ ترین آثار موسیقی بتهون بعد از 35 سالگی او خلق شده! بعد از اینکه ناشنوای مطلق شده!

کسانی که دستی در موسیقی دارند می دانند که یک موسیقی دان اول موسیقی رو به صورت نُت در خطوط حامل می نویسد و بعد اون نُت رو با آلت موسیقی اجرا می کنه و در اجرا متوجه میشه که ایراد نُت کجاست و ایراد رو اصلاح می کنه.

بتهون وقتی ناشنوا است و نُتی رو که روی کاغذ آورده رو نمی تونه بشنوه، جای تعجب داره که چطور نُت هاش رو اصلاح می کرده! جالب تر اینکه شاهکار هاش بعد از ناشنوا شدنش خلق شده. از بتهون می

پرسن "آقاي بتهوون شما چطور اين آثار رو خلق مي کنی؟! تو که نمی تونی بشنوی!?"
میگه:

" کی گفته من نمی تونم بشنوم؟! من نت ها رو می نویسم. چشم هام رو می بندم. در ذهنم می بینم که گروه کنسرت داره نت من رو اجرا می کنه. اشتباهاتش رو با گوش ذهنم می شنوم و اصلاح می کنم.

[6]

ناپلئون بناپارت در زمدگی نامه اش میگه:

" من بچه که بودم خیلی دوست داشتم فرمانده ی یک ارتش بزرگ بشم. هر روز گوشه ای می نشستم و چشم هام رو می بستم و خودم رو می دیدم که دارم یک ارتش بزرگ رو هدایت می کنم.

[7]

میکل آنژ، والت دیزنی و گوته هر سه در جداگانه در زندگی نامه هاشون گفتن:

" هر شب که میخواستیم بخوابیم، چشم ها مون رو می بستیم. و چیز هایی که میخواستیم فردا توی زندگی مون اتفاق بیوفته رو در ذهنمون می دیدیم.

و جالب اینه که هر سه توی زندگی نامه شون گفتن که بیشتر اتفاق هایی که روز بعد می افتاد چیز هایی بود که ما دیشب توی ذهنمون دیده بودیم و میخواستیم که اتفاق بیوفته!

دوستان عزیز ما برای رسیدن به خواسته ها مون نیاز به دو نوع تلاش داریم.

1] تلاش جسمی

2] تلاش ذهنی

با تلاش جسمی ما به سمت هدف گام برمی داریم. با تلاش ذهنی هدف رو مثل آهنربا به سمت خودمون می کشیم. وقتی این دو تلاش کنار هم قرار بگیرن مثل این میمونه که طنابی رو ببندم دور کمر شخصی و در حالی سر طناب رو میکشم به سمت خودم، خودم هم به سمت او حرکت کنم.

هم من به سمت او برم و هم او رو به سمت خودم بکشم. خوب این جور خیلی سریع میتونیم به خواسته برسیم و سرعت رسیدن ما به هدف بسیار زیاد میشه. تصویر سازی ذهنی کدوم نوع تلاش است؟

ذهنی.

تلاش جسمی سخت تر است یا ذهنی؟

تلاش جسمی خیلی سخت تر است.

و چقدر جالبه و بامزه اند دوستانی که تلاش سخت جسمی رو انجام میدن
ولی با ذهن منفی!

روزی ده ساعت درس میخونه برای کنکور و بعد میگه "من که میدونم
قبول نمیشم!"

روزی دو مشت دارو میخوره و بد میگه "من که می دونم خوب نمیشم!"
صبح داره می ره بیرون که هشت ساعت کار کنه.

- "خوب به سلامتی کجا دارین میرین؟"

- "دنبال بدبختی هام!"

خوب تو که بالاخره میخوای هشت ساعت کار کنی، چرا با ذهن منفی!
بعضی ها هم نه تلاش ذهنی دارن و نه تلاش جسمی.

یه گوشه ای ولو میشن تا بمیرن و همه از دستشون راحت بشن.

و جالب اینه که خیلی از ما ها در ذهن تلاش می کنیم ولی تلاش منفی.
متأسفانه خیلی از آدم ها در ذهنشون:

- طلاق بازي مي کنند.
- ورشکسته شدن بازي ميکنن.
- خودشون رو پشت ميله هاي زندان مي بينند.
- و اينها بيچاره مي کنند خودشون رو و درد سر ها رو براي خودشون خلق مي کنن.
- بزاريد به بحث هاله هاي انرژي برسيم بعد بهتون ثابت مي کنم که اينها خودشون براي خودشون دردسر ميخرن.

دوست من در تصوير سازي ذهني ما گاهي براي چيزي تصوير سازي مي کنيم که نياز به فراگيري و تمرين دارد.

گاهي وقت ها براي چيزي تصوير سازي ذهني مي کنيم که فراگيري رو تمرين نميخواد.

من ميخوام کنکور بدم. خوب نياز داره کتاب هاي درسيم رو بخونم و تست بزوم. فراگيري و تمرين ميخواد.

من ميخوام آزمون رانندگي بدم. خوب نياز دارد که با ماشين تمرين عملي کرده باشم.

ميخوام زبان انگليسيم خوب بشه. نياز دارد که کلاس برم.

چیزهایی که نیاز به تمرین و فراگیری دارد، اول فراگیری و تمرین، دوم تصویر سازی ذهنی.

همیشه من بشینم و چشم هام و ببندم و کلاس زبان نرم و بعد ببینم که توی کلاس زبانم و دارم مثل بلبل انگلیسی صحبت می کنم! اول باید یاد بگیری و بعد در تصویر سازی ذهنی ببینی که سر کلاس نشستی و تو از همه ی هم کلاسی هات بهتر انگلیسی حرف میزنی.

گفتیم در آمریکا یک گروه تیر انداز ماهر رو مورد آزمایش قرار دادن. یعنی کسانی که در تیر اندازی به مهارت رسیدن و فراگیری و تمرین رو انجام دادن. و به این تیر انداز های ماهر گفتن که گروه الف شما عملاً تیراندازی کن و گروه ب شما تصویر سازی کن.

یک سری کارهایی هست که نیاز به فراگیری و تمرین ندارد. تصویر سازی ذهنی در اینها معجزه می کند.

من بیمار هستم. در حال درمانم. دارم میرم دکتر و داروم رو مصرف می کنم. من چه چیزی رو باید یاد بگیرم و تمرین کنم؟

هیچ چی.

من فارغ التحصیل شدم و دنبال کار می گردم. خوب چی رو باید یاد بگیرم؟

خوب یاد گرفتم.

درس دانشگاه رو خوندم.
با کامپیوتر آشنا شدم.
با زبان آشنا شدم.
تایپ بلدم.
فعلا فقط دنبال شغل می گردم.
این نیاز به تمرین و فراگیری ندارد.

من مستاجر م و میخوام صاحب خونه بشم.
این چه فراگیری و تمرینی میخاد؟

هیچ چی.
فراگیری و تمرینی نمیخواد.

چیزهایی که نیاز به فراگیری و تمرین ندارد تصویر سازی ذهنی در
اونها معجزه می کند!

از مجموعه صحبت ها این چند جلسه متوجه شدیم که تلقین دو شکل
داره:

- 1] تلقین مثبت
- 2] تلقین منفي

تلقین مثبت:

پیامبر [ص] فرمودند "پیش بینی مثبت داشته باشید تا به خواسته هایتان
برسید."

حضرت علي [ع] فرمودند "باور هاي مثبت موجب آرامش روح و سلامت جسم است."

تلقين منفي:

روايت داريم كه "پيش بيني و تلقين منفي از هر كس كه باشد وسوسه ي شيطان است"
حتي به صورت مورد ي و مصداقي هم اشاره كردن.
پيامبر فرمودند "من تفاقر، افتقر!"
تفاقر در زبان عربي در چه بابي است؟

باب تفاعل.

هر چيز در زبان عربي كه در باب تفاعل باشد يعني خود را به آن چيز زدن. يعني اداي آن چيز را در آوردن. مثلا تظاهر در باب تفاعل است.
تظاهر يعني فيلم بازي كردن. ظاهر سازي كردن.
تفاقر يعني كسي كه اداي آدم هاي فقير رو در ميآرد. "من تفاقر، افتقر"
يعني اينكه "اگر كسي خود را به فقر بزند، فقير مي شود!"
اداي انسان هاي فقير رو در بياري، فقير ميشي!

دوستان عزيز اينكه پيامبر فرمود كسي كه اداي آدم هاي فقير را در بياورد فقير مي شود، فقر در هر زمينه اي است، نه فقط پول!

يكي ميگه "اعصاب ندارم" يعني از نظر اعصاب فقير است.

یکی میگه "حال ندارم" یعنی از نظر **حس و حال فقیر** است.
یکی میگه "تمرکز ندارم" یعنی
یکی میگه "حوصله ندارم" یعنی
هر چیزی رو گفتی "ندارم"، بنا به سخن پیامبر "ندار" میشوی!

کلیدهای موفقیت / جلسه دوازدهم / بحث جذاب هاله های انرژی +

دوستان عزیز قانونی داریم در فیزیک به اسم قانون "دوبروی"! قانون دوبروی به زبان ساده میگه که هر ذره در حال ساطع کردن مدام انرژی از خود است.

خودکار ، مداد در ، پرده، بدن من و شما و خلاصه همه چیز در حال ساطع کردن مدام انرژی از خودشون هستن.

این انرژی ها چی هستن؟ چی کار می کنن؟ چه جورین؟ بحث مفصلی است که تا اونجایی که به تکنیک های موفقیت مربوط بشه براتون میگیم.

از این انرژی ها حتی **عکس و فیلم** تهیه شده. که می بینید :

دستگاه عکاسی از هاله های انرژی

هاله های انرژی انسان

بیمارستان میلاد تهران دوربینی رو خریداری کرده که از انرژی های اطراف بدن بیمار ان تصویر برداری می کنه و با توجه به تحلیل اون انرژی میشه تشخیص داد که عضو بیمار و گستردگی بیماری چطور هست.

دوستان یه کوچولو از خواب سبک و عمیق براتون بگم. خواب سبک و عمیق در روز و شب متفاوت است. خواب سبک در روز از وقتی که می خوابید تا 20 دقیقه. این خواب سبک است. فرقی هم نمی کنه که 2 دقیقه است خوابیدید یا 20 دقیقه!

از نود دقیقه به بعد خواب عمیق شروع میشه. بنابراین اگه شما روز بخواید، اگر رویا ببینید حتما در 20 دقیقه اول می بینید. حالا؛ تا 20 دقیقه خواب سبک، از 90 دقیقه به بعد خواب عمیق، بین 20 دقیقه تا 90 دقیقه "مرحله ی انتقال از خواب سبک به خواب عمیق" است.

توصیه بسیار مهم:

اگر خواستید بخواید، یا باید در مرز 20 دقیقه ی خواب سبک بخواید یا در مرز خواب عمیق. اگر کسی در مرحله ی انتقال خواب سبک به خواب عمیق، از خواب بیدار بشه، نه تنها خستگی و کسالتش از بین نرفته، بلکه بیشتر هم خسته است.

شاید دوستان به نظرتون برسه چیز عجیب غریبیه! امتحان کردن این مطلب کاملا رایگانه! امتحان کنید! یکی از دوستان می گفت اصلا این طوری نیست! گفتم چرا؟

گفت من بعد از ظهر ها نیم ساعت می خوابیم و وقتی بلند میشم کاملا سر حالم و طبق گفته ی شما نیم ساعت در مرز انتقال است و خستگی من باید بیشتر بشه ولی من سر حال سر حالم!

دوستان عزیز از نظر علمی کسی که خسته ی خسته ی خسته ی خسته ی خسته ی خسته ی خسته و خواب آلوده ی خواب آلوده است، این آدم 7 دقیقه طول می کشه که خوابش ببره! 7 دقیقه!

به این دوست مون گفتم تو زمانی که میخوای بخوابی حداقل 10 دقیقه طول می کشه که خوابت ببره. من اون ده دقیقه رو کار ندارم، اون زمانی رو که می خوابی رو میگم.

و اما در شب:

خواب سبک در شب تا 6 ساعت، فرقی هم نمی کنه که نیم ساعت بخوابی یا 6 ساعت بخوابی. و خواب عمیق در شب از 9 ساعت به بعد. بین 6 و 9 ساعت مرحله ی انتقال از خواب سبک به خواب عمیق است. پس در شب یا تا 6 ساعت یا بالای 9 ساعت! بالای 9 ساعت که قابل توصیه نیست چون خرس قطبی که نیستیم پس فقط و فقط تا 6 ساعت!

یه چیز دیگه هم از خواب بگم و تمام.

بهترین خواب شبانه از ساعت 10 شب شروع میشه. خواب 10 شب خوابی است که مجموعه ی بدن در کاملاً ترین استراحت قرار می گیرد. هر چه از ساعت 10 شب دیر تر بخوابیم داریم دقایقی از عمرمون رو کمتر می کنیم. چرا میگویم 10 شب بهترین موقع است؟

چون از ساعت 10 شب هورمون های رشد شروع به ترشح میکنند و بدن باید در استراحت کامل باشد. 10 شب می خوابین به اضافه ی 6 ساعت میشه کی؟

4 صبح!

الان میگوید "4 صبح بیدار بشیم! چی کار کنیم؟"

یه سری بزنین به خدا! یه گپی باهش بزنین!

اگه میخواید عمرتون طولانی بشود علم روز دنیا میگه ایده آل ترین خواب برای بدن جهت افزایش عمر، خوابی است که 10 شب شروع میشه و 6 ساعت هم بیشتر نیست.

اگر 4 صبح بلند شدی و احساس گیجی [البته به ندرت پیش میاد]، چند قدمی راه برو و اگه باز خوابت میومد 20 دقیقه بخواب و بلند شو. البته این میزان خواب برای کسانی است که بین 18 تا 40 سال دارند، خوب است.

نوزاد خیلی بیشتر از این مقدار خواب نیاز داره. پیر مرد و پیر زن خیلی بیشتر از این میزان نیاز به خواب دارن.

این از بحث خواب.

یه قانونی داریم به نام "قانون جذب".

قانون جذب میگه که هر کم تراکمی به دنبال جذب پر تراکم مشابه خودش می گردد. خوب طبق قانون جذب وقتی من به ماشین فکر می کنم [فکر من کم تراکم است] خود ماشین [پرتراکم است] را جذب می کنم.

دوستان گفتیم "قانون جذب" نگفتین "نظریه ی جذب".

قانون یعنی چیزی که صحت و سقمش مشخص شده است.

انیشتین میگه "تا چیزی حرکت نکند، هیچ اتفاقی نمی افتد" همه ی اتفاقات عالم ناشی از حرکت است. نظر انیشتین رو فیزیک کاملاً پذیرفته. قبلاً هم گفتیم که از بدن ما انرژی هایی ساطع میشه و حرکت می کنند و می روند و بر می گردند و در مسیر رفت و برگشت اتفاقاتی رو شکل می دهند.

انرژی های ما در شکل کم تراکم در کائنات حرکت می کند و در این مسیر پر تراکم مشابه خودشون رو جذب می کنن. انرژی های من و شما در عالم گسترش پیدا می کنند و به واسطه ی رفت و آمد شون در عالم، زندگی من و شما رو گسترش میدن.

افکار من و شما زندگی من و شما رو شکل میده چون به محظ اینکه به چیزی فکر می کنیم، چه مثبت و چه منفی، انرژی ما با بار مثبت و منفی به سمت اون چیز حرکت می کند. انرژی های من و شما دائم در حال تبادل اطلاعات هستند. این جزو آخرین یافته های فیزیک در دنیاست و این تبادل اطلاعات بین انرژی ها خیلی چیزها رو شکل میده.

و اما سه نکته ی مهم درباره ی انرژی:

1] در هر فکر من و شما یک حس نهفته است. ممکن است دو نفر به یک موضوع یکسان فکر کنند ولی با دو حس متفاوت و کاملاً جدا! یکی با حس مثبت و یکی با حس منفی. آن چیزی که عامل اساسی جذب انرژی های من و شماست حس است که در پشت فکر مون قرار دارد و نه خود فکر.

مثال:

یه نفر می خواد عبارات تاکیدی بگه. میگه "روز به روز من به خونه مورد نظرم نزدیک تر می شوم." اگر حس خوبی نسبت به این جمله داشته باشه [یعنی وقتی جمله رو میگه از بیان این جمله لذت ببره] قانون جذب اتفاق می افتد. انرژی کم تراکم دنبال جذب انرژی پر تراکم مشابه خود میره. [برای این فرد میشه خونه] اما اگر حس خوبی نسبت به این جمله نداشته باشه، فکر قوی زیاد خوب کار نمی کنه.

یادتونه در بحث عبارات تاکیدی چند تا شرط گذاشتیم. یکیش این بود که عبارات تاکیدی باید به جان و دل تون بشینه و بچسبه! باید کیف کنید ازش! خلاصه باید با عبارت حال کنید! و دلیل اینکه می گفتیم عبارت رو خوتون باید پیدا کنید این بود که هیچ کس به غیر از خود شما نمی تواند بفهمد که چه عبارتی حس قشنگی رو در شما به وجود میاره.

2] سرعت جذب پر تراکم ها ارتباط مستقیمی دارد با باور من و شما.

هر چه باور قوی تر، قدرت جذب قوی تر. یکی میگه "من روز به روز به خونه ام نزدیک تر می شوم" بعد تو دلش میگه "ای بابا! با حلوا حلوا که دهن شیرین نمیشه!" این شخص ممکن است به سختی به خواسته اش برسه.

3] انرژی که شما می فرستید، آنچه را که جذب می کند، بسیار پر رنگ تر از آن انرژی است که شما فرستاده بودید.

یه انرژی منفی میفرستی، سه ماه درگیری منفی پیدا می کنی. یه انرژی مثبت می فرستی، سه ماه همین جور ی پشت سر هم برات نعمت میاد. یکی از قوانین کائنات این است که آنچه که می کاری کمتر و آنچه که درو می کنی بیشتر است.

اگر دانه ی گندمی بکاری، خوشه ای درو می کنی که کلی دانه ی گندم در خودش داره. اگر تخم هندوانه ای بکاری، از این تخم بوته ای بیرون میاد که این بوته هفت هشت تا هندوانه دارد و هر کدام از این هندوانه ها چهل پنجاه تا تخم درمیاد.

پس این طور نیست که من یه انرژی منفی بدم و انرژییم یه دونه در دسر جذب کنه یا یه انرژی مثبت بدم و کائنات یه لطف بهم بکنه.

و اما بحث اصلی!

بذارید ببینیم که چطور میشه در دنیایی که 6.5 نیم میلیارد جمعیت داره، یک نفر میشه همسر بنده! فرقی نمی کنه که همسر من از کدام شهر دنیا باشه [تهران، تبریز، اصفهان، پاریس، لس آنجلس و ...] چطور میشه که توی این همه آدم این شخص میشه همسر بنده؟

چطور میشه که در این 6.5 میلیارد نفر، 10 یا 20 نفر میشن رفقای صمیمی من؟

مولانا شعر قشنگی دارد:

اي بسا عيبي که بيني در کسان ... خوي تو باشد در آن ها اي فلان
اندر ایشان تافته هستي تو ... از نفاق و ظلم و بد مستي تو

مولانا میگه عيبي که از اطرافيان ميگيري، چه بسا دونه دونه ي اين ها،
عيب هاي خودت باشه! و دقيقا اين مطلب درست است! چيزي است که
امروز فزيک کوانتوم اين رو اثبات کرده است. ما آدم هايي رو به سمت
خود مون جذب مي کنيم که پر تراکم خودمون هستند.

مثلا من بچه که بودم همچين يه هوا با مادرم لجبازي مي کردم. فقط يه
هوا!

انرژي هاي ما مي گردن و دنبال يه آدم سوپر لجبازِ لجبازپورِ لجباز
نسبِ لجباز زاده ي لجبازيان..... انرژي ها يه لجبازي برام ميآرن که
من حاله از لجبازي بهم بخوره! اگر من 20 درصد لجباز باشم، انرژي
من دنبال جذب يه آدم 200 درصد لجبازه!

اگر من 30 درصد مهربون باشم، انرژي من دنبال جذب يه آدم 300
درصد مهربونه!!! [وای که چه مزه اي ميده]

يکي براي دوستش تعريف مي کرد:

- ميدوني من چطور ازدواج کردم؟

- نه!

- من با مامانم اينجا رفته بوديم کفش بخریم، خب!

- خب!

- اونم با مامانش اينجا اومده بود کفش بخره، خب!

- خب!!

- من تو ویتترین گفتم "مامان کفش شماره ی 18"، خب!
 - خب!!!
 - اونم گفتم "مامان کفش 180"، خب!
 - خب!!!!
 - من به خودم گفتم "وای چه تفاهمی، فرق ما فقط یه صفره، صفر هم که ارزشی نداره" خب!
 - خب!!!!
 - توی مغازه من نشستم رو صندلی این وری، اونم نشست رو صندلی اون وری، خب!
 - خب!!!!
 - کفشها رو که آوردن، همین که ما دولا شدیم پاشنه ی کفش ها رو بکشیم، چشامون گره خرد تو هم و شدیم زن و شوهر!
- دوست من کسی که وارد زندگی ما می شود، شانسی نیست! یه نفر وارد زندگی من و شما می شود که پرتراکم تفکرات و رفتار ها و احساسات خود ماست. هر انرژی ای در کائنات در به در جذب متراکم خودش است.
- بعضی ها می پرسن که "آقای فرهنگ به نظر شما همسر آینده من کی میشه؟" بهشون میگم "یکی مثل خودت ضرب در N!"
- اگه اهل دروغ و حقه بازی هستی احتمالا یکی از طایفه هند جگر خوار!
- شاید پیش خودتون بگید که بر عکسه یا اینکه مثلا فلان زن و شوهر رو می شناسید که این قضیه در مورد شون صادق نیست. اجازه بدید این بحث رو به آخر برسونیم، در طی بحث یه آزمایش هایی داریم که ثابت می کنیم که این قضیه کاملا صادق است!

ورود یک آدم فوق العاده بی تعهد در زندگی ما دلیل کم تعهدی ماست در زندگی. بعضی ها کیسه زباله میگیرن تو دستشون و توی خیابون راه میوفتن:

- اه اه اه اه!
- چیه؟
- آقا همه ی عالم رو مگس گرفته!
- خوب معلومه تا موقعی که کیسه زباله گرفتی دستت، همه ی مگس ها شماره موبایل میدن!
- کسی که انتظار گل می کشد باید بوی گل بدهد.
- مگه میشه با زباله راه بیوفتی بعد منتظر پروانه باشی! با زباله مگس میاد!

ما کسی رو جذب می کنیم که شبیه خودمان است. بعضی ها تا حالا هشت بار ازدواج کردن و یکی از یکی بی ریخت تر. بعد میرن مشاوره میگن "آقای فرهنگ به نظرتون نهمی رو قبول کنیم؟" متاسفانه باید بگیم که اگر تو 900 تا ازدواج هم بکنی باز هم بی ریخت میشه. میدونی چرا؟

چون تو آدم هایی رو جذب می کنی که شکل خودت هستن. تو وقتی از نفر اول جدا شدی فقط همه ی تقصیر ها رو انداختی گردن او و خودت شدی علیه السلام! و تو همون آدم قبلی هستی و انرژی های تو یکی پررنگ تر از خودت رو برات میارن! باز هم زندگی بی ریخت می مونه.

عزیزم تا تو این هستی ازدواج هات بی ریخت می ماند. مگر اینکه تو عوض بشی تا انرژی هات چیز دیگری را به سوی تو جذب کند. آقا و

خانم هایی که میخوايد ازدواج کنید و دنبال شریک خوبی مي گردید،
لطفا خوبی ها رو زندگی کنید. الکی هم شعار نده.

انرژی های تو اتوماتیک میرن برات خوب ها رو جذب می کنن. تو فقط
خوبی ها رو زندگی کن. آدم هایی به سمت ما جذب می شوند که مثل
آینه تفکرات ما را به سمت خودمان باز بتابانند. بعضی ها میگن "این چه
قانونیه! خوب اگه من 20 درصد لجازم کائنات یه 2 درصد لجاز گیرم
بندازه! چرا 200 درصد؟!"

اگر تو بد باشی کائنات یه بدتر از خودت رو می فرسته سراغت که از
اون بدی حالت بهم بخوره. به دختر خانم می گیم که "دوست من این چه
داستانیه که فکر می کنی دختری که دوست پسر نداشته باشه بی کلاسه و
بی پرستیزه؟! و اگه شیش تا دوست پسر داشته باشی دیگه کارت خیلی
درسته؟!"

میگه "نه شیش تا رو گذاشتم سر کار! اینقدر باحاله!" بعد با یه پسری
ازدواج می کنه و سه ماه بعد میاد برای مشاوره و میگه که "آقای
فرهنگ با یه پسری ازدواج کردم 60 تا دوست دختر داره!" می گیم که
"خوب منطقیه! تو قبلش شیش تا دوست پسر داشتی! خیلی واضحه!"

خوبی ها رو زندگی کن عزیز من اگر بد باشی یه نفر خیلی بد وارد
زندگیت میشه که تو اون بدی رو بالا بیاری و بفهمی اشتباه کردی. اگر
خوب باشی یه نفر در اون زمینه وارد زندگی تو میشه که تو در اون
زمینه پر رنگ تر بشی.

تو که 20 درصد مهربان باشی یه 200 درصد مهربان میاد توی زندگیت
که بهت نشون بده که اگه از این بهتر باشی چقدر عالی! به واسطه ی
200 درصد مهربان بودن او، تو هم مهربان تر بشی.

او می شود ذره بین که مثبت ها و منفی ها رو نشونم بده که منفی ها را ترک کنم و مثبت ها رو تقویت کنم.

خوب آقای فرهنگ دلیل حضور اون آدم در زندگی من پیدا شد. اون آدم در زندگی من اومده که در دونه دونه ویژگی های مثبت و منفی من، پر رنگ و پر تراکم من باشد. حالا من تو زندگی اون چه کار می کنم؟

خیلی ساده است.

او پر رنگ ویژگی های شماست، شما پر رنگ ویژگی های او. اینکه میگویند خدا در و تخته رو باهم جور میکنه، جور جور جور جور جور! دختر خانمی که میاد میگه "من قوم و قبیله و خانواده ام تصمیم گرفتن من با پسر عموم ازدواج کنم". ما این حرف رو از او قبول نمی کنیم. قبل از این که کسی برای تو تصمیم بگیرد، هاله های انرژی تو این تصمیم رو گرفتن که تو با پسر عموم که پررنگ تو بود، ازدواج کنی.

حالا هاله های انرژی هوشمندانه رفتاری رو می کنن که پدرت مجبورت کنه به ازدواج با پسر عموم! چرا همه به پسر عموشون ازدواج نمی کنن؟ اون یکی هم تو قوم و قبیله است. تویی اجباره ولی با پسر داییش ازدواج می کنه! چون پررنگ این یکی پسر داییش است. هاله ها اتفاقاتی رو رقم میزنه که تو با پسر داییت ازدواج کنی. اصلا ربطی به اون زوره نداره.

دوست من من پر تراکم او هستم و او پر تراکم من. من 20 درصد لجبازم او 200 درصد لجباز است و او 20 درصد دروغگو است و من 200 درصد دروغگو هستم.

بعضي ها ميگن "خوب اگه اينجوري باشه وقتي من 20 درصد لجازم، او 200 درصد لجاز است و وقتي او مي خواهد يه شريك زندگي پيدا كنه، اون 200 درصد لجاز، كسي كه وارد زندگيش ميشه بايد 2000 درصد لجاز باشه؟"

نه خير غلطه. اين طور نيست. چرا؟

چون طبق قانون جذب كم تراكم ها، پر تراكم ها رو جذب مي كنن. پرتراكم ها سراغ متراكم تر از خودشون نميرن. 20 درصد 200 درصد رو جذب مي كنه چون 20 كم تراكمه و 200 پرتراكم ولي اون 200 كه پرتراكم ديگه نميره پرتراكم تر از خودش رو جذب كنه.

دقيقا در زمينه هايي كه شما ضعيف هستيد اون قويه. جايي كه شما يكم مثبت هستيد او خيلي مثبت است. جايي كه او يكم منفي است شما خيلي منفي هستيد. ما جذب آدم هايي مي شيم كه با ما هم خواني دارند. اين هم نوايي در همه ي عالم ديده ميشه.

دانشمندان آزمايش جالبي رو انجام دادند. دو پيانو را در دو طرف سالني كه 2000 نفر ظرفيت دارد قرار دادن. يكي رو اين طرف سالن و اون يكي رو اون طرف. و بعد مثلا كلید هشتم از سمت چپ [كار نداريم كه موسيقي دان ها به اون كلید چي ميگن] رو فشار دادن.

می‌دونیم که زیر کلید های پیانو سیمی هست که صدا رو تولید می‌کنه. خیلی جالب است که وقتی سیم هشتم به ارتعاش در میامد در آن یکی پیانو هم دقیقاً سیم هشتم به صدا در میومد! طبیعت به شدت هم نوایی دارد.

میدونم بحث طولانی شد ولی لازم بود که به یک باره گفته بشه!

می‌خوام حرفی هایی رو که زدم اثبات کنم. همه قلم کاغذ ها جلوتون و این جدولی رو که میبینید بکشید تا اثبات کنم شما لنگه ی خودتون رو جذب کردید.

به این نکات قبل از پر کردن جدول توجه کنید :

1- نفر اولی که می‌نویسید اگر **متاهلید** باید همسرتون باشه ، به اینکه دوستش دارید یا ندارید کاری نداریم ، همین که همسر یا نامزد و یا اصلاً همسر سابق شماست ، کافی است که اسم اون تو جدول بیاد.

2- و اما **نفرات بعدی جدول:**

چهار، پنج نفر از صمیمی ترین دوستان تون رو می‌نویسید. وقتی میگم دوست صمیمی، یعنی کسی که باهانش راحت هستید. ممکنه کسی باشه که بگه "من مادرم دوست بسیار صمیمی منه" پس اسم مادرش رو وارد

کنه. خلاصه چهار پنج نفر رو که با شما رابطه ی صمیمی دارند رو بنویسید، مهم نیست که با شما نسبت دارد یا ندارد!

3- خوب حالا پنج شش تا صفت مثبت و منفي بارز هر شخص رو جلوي اسمش بنویسید. صفت هایی که خیلی بارز است. مثلا همه میگن فلانی دروغگو است پس جلوي اسمش زیر صفات منفي این شخص می نویسد "دروغ گو"!

تبصره: اگر شما نظرتون اینه که فلان دوستتون "دروغ گو" است، اگر چه تمام دنیا بگن "صادق" است، لطفا نظر خودتون رو بنویسید و کار نداشته باشید بقیه چی میگن!

4- دوستان در مورد اشخاص جدول تون قضاوت نکنید ها، میخوام که فقط صفات بارز شون رو بنویسید! البته بگم نظر خودتون هم خیلی مهمه ولی بدون قضاوت! خوب جدول رو تکمیل کنید تا بعد بگم چی کار می خوایم بکنیم

حالا خواهید دید که ما چطور با رفتار مون آدم های عین خود مون رو جذب می کنیم!

5- الان یه خط زیر جدولت بکش و توی یه صفحه یا یه جایی سفید دیگه یه جدول بکش که دو ستون داشته باشد. یک ستون رو بالاش بنویس "صفات مثبت" و یکی رو هم بنویس "صفات منفي". حالا میخوام که برگردید به جدول اولی و صفات رو با هم جمع بزنید!

مثلا من براي اولين نفر نوشته بودم "مهربان" و بعد ميرم سراغ نفرات بعد که ببينم آيا کلمه ي "مهربان" باز هم تکرار شده يه نه. مثلا توي جدول من 4 تا "مهربان" هست، بعد توي جدول دومي زير "صفات مثبت" مي نويسم "مهربان 4 بار". مثلا توي جدول اول مي بينيد که "صادق" رو فقط يک بار نوشتيد پس توي جدول دوم هم مي نويسيد "صادق 1 بار".

لطف کنيد به همين روش صفات مثبت و منفي رو جمع بزويد.

ميخوام چند دقيقه با خود مون رو راست باشيم و نقاب ها مون رو برداريم. خودمونيم ديگه! يه جدولي نوشتيم که مال خودمونه و طوري نوشتيم که کسي نفهمه! اگر در ابتدا من از شما مي خواستم که شخصيت خودتون رو با کم رنگي و پر رنگي و مثبت و منفي بنويسيد، اين جمع بندي که الان کرديد مي شد شخصيت خود شما!

مثلا:

5 تا مهربان

2 تا صادق

1 دروغگو

3 تا لجباز

يعني اينکه شما خيلي مهرباني؛ صادق هم هستي ولي يکم هم دروغ ميگي و لجبازي هم مي کنی! اين جمع بندي که کرديد، جمع بندي شخصيت خود شما است! لطف کنيد به خودتون يکم نگاه کنيد!

امام صادق [ع] روايتي دارند که بايد با آب طلا نوشته بشه!
اما صادق [ع] فرمودند: "اگر مي خواهيد کسي را بشناسيد او را از روي دوستش بشناسيد."

توصیه کنم به خانم ها:

آقایونی که میان خواستگاری تون، بیش از اینکه خانواده تون برن روی آقا تحقیق کنن، بگید برن روی دوست های آقا تحقیق کنن چون معمولا آقایون روز خاستگاری فیلم بازی می کنن. میاد اونجا میشینه میگه "شما خوبین؟ مامان تون اینا خوبن؟ بابا اینا چطورن؟ خیلی ممنون مرسی من پرتقال نمی خورم ها"

شما هم انگشت به دهن که آقا چقدر با کلاسه! حالا برو دوستاش رو ببین؛ دوست هاش، خودش! عین خودش! اگه دیدی دوستش داره تو خیابون لات بازی در میاره نگو "این برای اینکه اصلاح بکنه، با این رفیق شده!"
من قول میدم که خودش هم این کاره است.

خواهید دید که جریان از این هم جالب تر میشه و خواهید دید که اتفاق ها چطور با این انرژی ها رخ میدن!

دوستان عزیز کسانی در زندگی ما وارد می شوند، کسانی در مسیر ما قرار می گیرند که:

1] مثل آینه خودمون رو به ما نشون بدن.

بگن تو خودت هم این کاره ای! مثبت یا منفی! تو خودت هم از این کار ها کردی! و بگن که اگه ناخالصی داری درستش کن و اگه خلوص داری بیشترش کن!

2] ممکنه بعضی ها بگن که "صد درصد این جمع بندی، مخالف با شخصیت من است!"

کسانی وارد زندگی ما می شوند که به دلیل حساسیت مون، اون ها رو جذب می کنیم. حساسیت در هر چیزی، در قیافه ی ظاهری یا در رفتار و باطن و روح و روان. یه خانمی تهران تعریف می کرد می گفت:
" من از بچه گی از مرد های پر مو بدم میومد. هر جا همچین مردی رو می دیدم به مامانم می گفتم اییییییییی نگاهی کن! حالا یه شوهری گیرم اومده صد رحمت به گوریل!"
گفتم میدونی چرا این اتفاق افتاده؟

چون از بچگیت گفتی "اه اهه اههه اهههه اههههه اههههه " و انرژی های تو رفتن و گشتن پشم آلو ترین فرد رو برات پیدا کردن و اون شخص شده شوهرت. گاهی وقت ها به خاطر حساسیت مون، کسانی رو جذب می کنیم که اصلا هم با ما هم خوان نیستند. توی قسمت عدم حساسیت این رو توضیح دادیم.

3] گاهی وقت ها کسانی وارد زندگی ما می شوند که 180 درجه با ما فرق دارن تا بشن وسیله ی امتحان الهی برای رشد ما، به کمال رسیدن ما و رفاقت ما با خدا!
مثل زن امام حسن [ع] که سم میده به امام معصوم و امام رو می کشه.

نکته ی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی مهم: موارد دو و سه در کمتر از 5 درصد کل موارد هستن. در 95 درصد موارد ما کسانی رو جذب می کنیم که 1 هستن.

ما این قضیه رو کاملاً بررسی کردیم و بارها آمار گرفتیم. حالا ما اگه از اول استثناء ها رو می گفتیم همه فکر می کردن که استثناء هستن! نه عزیز من، اگر دیدی همسرت بده و دوستت بده، اولین جایی که باید بهش شک کنی خودت هستی.

به امید خدا در جلسه ی آینده ، در خصوص اتفاقاتی که در زندگی ما با
هاله های انرژی می افتند ، صحبت خواهیم کرد ، جلسه ی بعدی روز
سه شنبه 12 بهمن ماه خواهد بود.
با ما همراه باشید.

کلیدهای موفقیت / جلسه چهاردهم / وقتی انرژی ها ما را هدایت می
کنند !

و اما تا اینجا من گفتم که حضور آدم ها در زندگی من و شما اتفاقی
نیست! حالا می خواهیم بگویم هیچ رویدادی در زندگی ما تصادفی شکل
نمی گیرد! طبق قانون جذب رویداد هایی جذب زندگی ما می شوند که ما
حواس مون رو به اون رویداد جلب کردیم.

قدرت جذب در حسی است که در فکر ما نهفته است.
وقتی میگی "خسته نباشین" چی رو جذب می کنیم؟ خستگی رو وقتی
میگی "به مشکلاتت فکر نکن" چی رو جذب می کنیم؟ مشکل رو وقتی
به یکی میگی "نیمه پر لیوان رو ببین!"، دقیقا داری بهش میگی به نیمه
ی خالی لیوان فکر کن! این غلط ترین توصیه است! نیمی از لیوان پر از
آب است و نیمی از لیوان پر از هواست! ما باید بگیم همه ی لیوان رو
ببین! اصلا خالی وجود نداره! وقتی میگن نیمه پر لیوان رو ببین، ذهن
تو خودکار داره کشیده میشه به جذب در دسر!

"عصبانی نشو"

"عجله نکن"

"با قیچی بازی نکن"

"دیر نکنی ها"

همه ی اینها یعنی جذب در دسر!

این ها باعث میشه که ما چیزی رو جذب کنیم که بهش تمایل نداریم. من
و شما باید یاد بگیریم به جای اینکه ذهن مون رو درگیر چیز هایی بکنیم
که نمی خواهیم، ذهن مون رو معطوف کنیم به چیز هایی که می خواهیم.
ما چیزی رو جذب می کنیم که فکر ما روی اون متمرکز شده باشه و
متأسفانه فکر ما معمولا روی منفی ها متمرکز است.

تو رو به خدا جذب درد سر بسه! تو رو به خدا بلا خواهی از کائنات
بسه! مشکلات در درون ذهن من و شماست. و بذارین طنز بزرگ
زندگی رو براتون تعریف کنم.
طنز تلخ و بزرگ زندگی من و شما اینه:

”مشکل رو در ذهن مون خلق مي کنيم و انرژي هامون رو به دنبال جذب اون مشکل مي فرستيم!”

ما خالق درد سر هامون هستيم. من اصلا و ابدا سياسي نيستم ولي بذاريد يه مثال بزنم که ببينيد ما خودمون براي خودمون در دسر ايجاد مي کنيم. لطفا برداشت سياسي هم نکنيد!

ما داريم بحث تکنیک هاي موفقیت مي کنيم. آقای احمدی نژاد رييس جمهور شد. وزارت بهداشت در اولين اطلاعيه هايي که داد گفت ”مردم سبزي نخوريد، وبا شيوع پيدا کرده“.

من رفته بودم يکي از ميادين تره بار ميوه بخرم. يه خانمي حدود شايد 15 كيلو سبزي خريد! يه خانم ديگه اي بهش گفت ”آخه خانم اين چه کاريه که مي کنی! خطرناکه ها! مي ميري ها!“ خانمه برگشت گفت: ”ولشون کن پدر سوخته ها! دروغ ميگن! بميرن همشون! اين فلان فلان شده ها ميخان حواس ما رو به سبزي پرت کنن، نفهميم احمدی نژاد چي کار مي کنه!“

خوب دوستان مرغ پخته هم تو قابلمه مي خنده به اين حرف! من سه روز تو خونه داشتم فکر مي کردم ”رابطه ي سبزي و احمدی نژاد چيه؟!“ ديدم با هيچ چسبي اين دو تا به هم نمي چسبن.

خوب عزيز من وبا اومده، نخور ديگه. حالا احمدی نژاد بخواد يه کاري بکنه بايد تو رو سرگرم به سبزي بکنه! اين آدم با فکر منفيش و ارسال انرژي منفيش داره چي رو براي خودش جذب ميکنه؟ در دسر را.

سوال:

آیا در شهر شما گرانی و تورم هست یا نیست؟

هر کی بگه نیست، دروغ میگه، این که نباشه مگر در خواب، یه واقعیته که هست! ولی اگر ما شروع کنیم به فحش دادن، آیا قیمت ها میاد پایین می کنه؟

مثلا یه کلاس برگزار کنیم و توش هی فحش بدیم، بعد به آخر جلسه که برسیم، مردم بیان بگن خدا خیر تون بده شما 200 نفر با این کلاسی که برگزار کردید و فحش هایی که دادید باعث شدید که گوشت بشه کیلویی 5 هزار تومان!

اگه میشه بگید تا به جای یکی، 4 تا کلاس بگذاریم؟ بعد اون وقت گوشت میشه کیلویی هزار تومان! اصلا یه کلاس کمه، یه دوره راه می ندازیم تا گوشت صلواتی بشه!

دوست من! فحش من و شما که چیزی رو کم زیاد نمی کنه. آدم های این دوره و زمونه فکر می کنن وقتی که میرن تو مهمونی، هر چی بیشتر فحش بدن، فهم و درک سیاسی شون بیشتر! مثلا اگه اون به 6 تا نماینده مجلس فحش میده، من برای اینکه بگم سواد سیاسیم بیشتر به 10 تا وزیر فحش میدم!

یعنی دیگه من چقدر با سوادم! خوب عزیز من فحش تو که به کسی نمیرسه! مثلا من اگه به یه وزیر فحش بدم چی از اون کم میشه؟! هیچی؛ فقط انرژی منفی من میره و برام درد سر میاره. ما خالق درد سر های خود مون هستیم!

صبح داره از درد خون شون میره سر کار:

-: داري ميري كجا؟

+ : دنبال بدبختي هام! كجا! ميرم يه خاكي تو سرم كنم! ميرم بميرم! كجا!
ميرم قبرستون!

خوب برو، از در كه ميره بيرون با سر ميره تو خوب.

+ : ديدي گفتم! زندگي نيست! من بايد برم كانادا!

كانادا هم كه بره، توي خوب هاي كانادا ميره.

عزيز من داستان يك جاي ديگري است.

خيلي ساده است؛ داستان اينه كه فكر منفي شما ميره و درد سر و بلا رو
برامون جذب مي كنه.

توي بحث نگراني مثال هايي رو كه زدديم رو يادتون هست؟ انرژي
منفي نگراني من شما باعث ميشه در دسر ها رو جذب كنيم. مثال خانم
صاحب خانه اي رو كه به مستاجر ها فحش مي داد رو يادتون بياريد!
به اون دوست مون گفتم كه عزيز من تو الان پيش من و ايسادي و داري
به فحشي كه امشب مي خوري فكر مي كني! انرژي تو برات فحش
جذب مي كنه.

فكر به اهانت ميره خود اهنت رو جذب مي كنه.

ما آدم ها مثل كسي مي مانيم كه كلي پول ميزاريم تو جيب مون و صبح
تا شب ميريم بازار و چيز هايي رو كه دوست نداريم ميخريم! شب هم
ميشينيم نگاه شون مي كنيم و مي گيم "آخه من كه اينارو دوست

ندارم!" ما توي زندگي مون با انرژي هامون داريم چي رو جذب مي کنيم؟

بلا و دردسر رو جذب مي کنيم. انرژي ما درکائناات صرف خريد درد سر مي شود. عکس اين قضيه هم صادق است. خداوند در قرآن فرمودند: "شکر کن تا نعمتت را زياد کنم". وقتي شکر مي کنی انرژيت مثبت است يا منفي؟

مثبت؛ اين انرژي مثبت دنبال جذب پر تراکم مثبت است. دنبال جذب نعمت و روزي است.

دوستان عزيز داشتيم از قانون جذب صحبت مي کرديم. گفتيم که همه چيز انرژي داره. و حسي که پشت فکر ما هست، چيز ها رو برامون جذب مي کنه. گفتيم بايد اون چيز رو باور کنی که انرژيت قدرت جذبش بالا بره و سريع عمل کنه.

گفتيم در جذب، نسبت به آنچه که شما به آن فکر مي کنيد، آنچه که جذب مي کنيد بيشتتر خواهد بود. گفتيم که ما آدم هايي رو جذب مي کنيم که مشابه خود ما هستند و پر رنگ تر از ما هستن بنابر اين اگر مي خوي انسان خوبي وارد زندگيت بشه، [به عنوان شريك زندگي، به عنوان همکار، به عنوان هم کلاسي، به عنوان همسايه و ...] بايد خوبي ها رو زندگي کنی. هيچ چيز اتفاقي نيست.

اگر در آپارتماني زندگي مي کنی که تمام واحد هاي اون هر روز دعوا دارن، مطمئن باش انرژي خود شما اين واحد رو برات پيدا کرده و مقرر کرده که شما در اين واحد ساکن بشی. حالا اگر تو يه فردي شدي که

آرامش رو زندگی کردی، خوبی رو زندگی کردی، اتوماتیک انرژی تو، تو را در جایی [محل کار، خانه، دانشگاه و ...] می برند که همه چیز آرام و خوب است.

شریک زندگی ای پیدا می کنی که خوب و آرام است. پس خوبی ها رو زندگی کنی تا آدم های خوب رو بتونیم به سمت خودمون بکشیم.

دوستان من الان وارد این بحث میشیم که هیچ حادثه ای در زندگی من و شما اتفاقی نیست و تک تک حوادث را، ما، با فکر و ذهن مون ایجاد می کنید و به وجود میاریم!
در حقیقت من امروز تعیین می کنم که فردا برام چه اتفاق هایی بیوفته.

دوستان عزیز
حرف ما اینه که ما آدم ها باید یاد بگیریم به آنچه که می خواهیم، فکر کنیم؛ نه به آنچه که نمی خواهیم! چون در هر دو صورت ما آن چیزی را جذب می کنیم انرژی فکر شما به دنبال جذب آن چیز است. ما به جای اینکه به تنش ها فکر کنیم، باید خواسته هامون رو مورد توجه و در خط مقدم ذهن مون قرار بدیم.

دوستان در زمان جنگ، خیلی ها خودشون رو به هر طریقی که می شده می رسوندن به خط مقدم جبهه. به خاک ریز اول. خواستن هم باید این طوری باشه. خواسته اگه در خط مقدم ذهن قرار بگیرد ما به سادگی آن را جذب می کنیم.

و اگه این طور بشود، یه دفعه می بینیم که سر و کله ی یه چیز هایی تو زندگی مون پیدا میشه که سال ها انتظارش رو می کشیدیم. توی بحث

ضمیر ناخودآگاه اشاره کردیم؛ رادیو رو روشن می کنی، مجری دقیقا
داره پاسخ سوالی رو میده که ذهن تو به اون درگیره.

انرژی ها کاملا هوشمندانه، شما رو به سمت چیزی هدایت می کنن که
بهشون فکر می کنید. اگر فکر کنی به چیزی که دوستش نداری، دقیقا آن
رو جذب می کنی و اگر فکر کنی به چیزی که دوستش داری، دقیقا آن
چیز رو جذب می کنی. رویداد های زندگی من و شما آینه ای می شود
که تفکرات ذهنی من و شما را به سمت ما باز بتاباند.

توی بحث ضمیر ناخود آگاه گفتم که:

- با دوست منفي رفاقت نکنید.

- صفحه حوادث مجله رو نخونید.

- فلان نوار رو گوش نکنید.

- فلان مجله رو نخونید.

-

چرا؟

چون دقیقا آن ها در کانون توجه قرار می گیرند و ما آن ها رو جذب می
کنیم. شما چیزی رو در زندگی جذب می کنی که به آن چیز بیشتر فکر و
توجه کنی. متأسفانه نوکِ پیکانِ فکری ما دائما به سمتی نشانه رفته که
آن چیز رو نمی خواهیم.

تلفن میز نه به مادرش:

- ماما چطوری؟

- مشکلي نداری؟
- جاییت درد نمی کنه؟
-
- می بینید چقدر بامزه ایم!
- با این کار مشکل و درد را برای مادرش خلق می کنه.

میگه:

- نمی خوام تحقیر بشم.
- نمی خوام مردم دستم بندازن.
- نمی خوام کسی مسخره ام کنه.
-
- و دقیقا تحقیر میشه و دستش میندازن و مسخره اش می کنن.
- .
- .
- به هر آنچه که فکر کنی، آن چیز رو جذب می کنی.
- .
- .
- از کارم متنفرم.
- از فلانی حالم بهم می خوره.
- می خوام از شر فلان چیز راحت بشم.
- خسته شدم از این زندگی.
- چقدر تو ترافیک بمونم.
- همه اش درد، همه اش بیماری.
- ...
- و دقیقا این ها رو بیشتر توی زندگیش جذب می کنه.

دوست من وقتی من و شما به چیزی که نمی خواهیم فکر کنیم، دقیقا داریم به کائنات میگویم ما همین رو می خواهیم. از نظر کائنات، ما به چیزی که فکر می کنیم، آن را می خواهیم.

یه دوست کاسبی تعریف می کرد:

” من چک های برگشتیم رو، اون هایی که رو دستم باد کرده، گذاشتم زیر شیشه. هر کسی میاد و میخواد چک بده، این چک ها به من هشدار میده که، چک نگیری ها! کلاه سرت میره! پاس نمیشه ها!

گفتم تو داری دقیقا به کائنات میگی:
- من چک های برگشتی بیشتری رو می خوام. - من آدم هایی رو می خوام که بیان و سرم کلاه بزارن.

دوست من به جای اینکه بذاری شون زیر شیشه، ببر و بده به خانمت و بگو ”خانم این ها رو یه جایی بذار که دم دست باشه. همین روزاست که بنده های خدا میان بدهی شون رو بدن”
ولی وقتی میذاری شون زیر شیشه میز، انرژی های تو کلاهبرداری های بیشتری رو به سمتت جذب می کنن.

یکی میگه ”انقدر بدم میاد از آدم هایی که فلان طور باشن!”
این شخص داره آدم های آن گونه رو جذب می کنه.

طرف میگه ”فلان کار نشدنیه. اگر هم بشه انقدر دردسر داره!” این شخص داره برای رسیدن به آن خواسته، برای خودش جذب دردسر و سختی و بلا میکنه.

وقتی فکر می کنی که شرایط زندگی تو بد است، داری بدی های بیشتری رو به سمت زندگی جذب می کنی. وقتی افراد با من صحبت می کنن، دقت که می کنم می بینم تمام حرف هاشون از بدی ها و منفی ها و زشتی های زندگیشونه.

بیشتر در مورد بدی های دوستش میگه. بهشون میگم یه لیست بنویس از خوبی های دوستت و به خوبی های او فکر کن و ذهنت رو متوجه کارهای مثبت او بکن و به طرز خارق العاده ای خواهی دید که مثبت های او پر رنگ تر میشه.

اگر ما خودمون را با چیزی که نمی خواهیم، رو در رو بکنیم، در واقع داریم کاری می کنیم که اون ها مثل یک سد محکم جلوی ما بایستند.

دختر خانمی که نامزد بود، یه نامه نوشته بود به من و ازم خواسته بودن که چطور می تونه زندگیش رو بهتر بکنه. چیزی که می نویسم و او به او نامه ی ایشونه. ببینید که چطوری ما خودمون رو در زندگی بدبخت می کنیم!

ایشون نوشته بود که:

”

همیشه نگران بودم که آیا می توانم در کنار یک مرد، زندگی آرام و بی دغدغه ای داشته باشم؟! الان به جایی رسیده ام که فکر می کنم، محبت کردن، با احساس بودن و انسان بودن، اشتباه است! و از زندگی خسته شده ام. می ترسم که نتوانم زندگی آرام و پر احساسی داشته باشم. از عادی شدن زندگی بعد از یک مدت، از محو شدن عشق و محبت در زندگی، از اینکه در زندگی مشترک شاهد این باشم که ذره ذره آب می شوم و از زندگی بدون امید و بدون تلاش بیزارم. همه به من می گویند با شرایط روحی بدت و اوضاع اقتصادی جامعه، فقط باید مثل یک ربات کار بکنی و دیگر زمانی برای زندگی و عشق ورزی باقی نمی ماند. من از این حالت بیزارم. از زندگی آینده ام می ترسم. از شروع زندگی هراس دارم. از تکراری بودن و یک نواخت بودن زندگی ام می ترسم....

”

این آدم داره چي رو جذب مي کنه؟

تمام درد سر هاي عالم رو به زندگيش جذب مي کنه.
خوب بگو:

”

من دوست دارم زندگي عاشقانه اي داشته باشم. من دوست دارم همسر پر احساسی داشته باشم. من دوست دارم در زندگي آرام کنار همسر، این رو داشت باشم ... اون رو داشته باشم”

باز هم تکرار مي کنم. روي چيزي که مي خواهي به آن برسي، متمرکز بشو؛ نه روي چيزي که نمي خوي به اون برسي! آگاهانه و با یک حس قشنگ و دلچسب، فکر کن که از زندگيت چي مي خوي؟ يادت باشد، انرژی تو آنچه را که به آن فکر مي کنی براي تو جذب مي کنه. چه فکر درست، چه فکر غلط! چه فکر مثبت، چه فکر منفي!

و وقتي به یک چیز مثبتی فکر کردی و از درون از این فکر مثبت لذت بردی، کائنات اون چیز رو برات پدیدار میکنه و جلوي چشمت نمایانش مي کنه.

به جاي اینکه فکر کنی به اینکه ”نباید رفتار شون با من این طور باشه“، فکر به این که ”رفتار شون باید با من چطور باشه.“ به جاي اینکه به بدهي هات فکر کنی، به حس قشنگی فکر کن که بعد از پرداخت همه ي بدهي هات و پاس شدن اون چک ها داری. از الان خودت رو در اون عالم ببین.

به طرز كاملا شگفت انگيزي، علل و عواملی رقم مي خوره که تمام چک هاي تو پاس بشه. به جاي اینکه فکر کنی که این بیماری تو را از

پا می ندازه، به آینده ی نزدیکی فکر کن که سالم هستی و پر انرژی و شاداب هستی و داری زندگی می کنی.

بعضی ها هم که انقدر بامزه ان که برای تفکرات منفي و غلطشون با دیگران شرط هم می بدن! این ها انقدر با حالن که آدم میخواد لپشون رو گاز بگیره!

- حالا ببین! اگه امروز یه اتفاقی نیوفتاد که حال ما رو بگیره! حالا ببین! بعد هم که اتفاقه میوفته:

- دیدی! دیدی! می دونستم!

چی چیو میدونستم!

تو خودت داری با انرژیت اون اتفاق بد رو رقم میزنی.

- من که می دونم! امروز تو اداره با فلانی درگیر میشم! شرط! [دستش رو دراز می کنه که با همکاریش شرط ببنده]

بعد که میزنن هم دیگه رو له می کنن:

- دیدی! دیدی! گفتم!

- ما می تونیم این طور فکر کنیم که "نمی تونم!"، "نمیزارن!"، "نمیشه!" و تک تک این ها آفریده می شوند! زندگی من و شما آن گونه خواهد بود که ما آن رو خلق می کنیم. دوست من، زندگیت رو در آینه ی ذهن، درست خلق کن. به زندگی ایده آلت فکر کن.

خودت رو در اون زندگی احساس کن، مثلا ماهی ای که شناور در تنگ آب است. با عمق وجودت اون زندگی قشنگ رو حس کن و به انتظار معجزه بنشین. آن هم در زمان بسیار کوتاه، مثلا یک ماه! نه اینکه 10 سالی به انتظار بنشینی ها! نه! معجزه می کند در زمان بسیار کوتاه!

نتیجه ای که گرفتیم:

اتفاقات پیرامون ما به واسطه ی انرژی های ما رقم می خورد و شکل می گیرد. خودمون خالق اتفاق های زندگی فردا و پس فردا مون هستیم. پس لطفا اتفاقات رو خوب خلق کن.

و اما جلسه ی آینده - به امید خدا روز پنج شنبه 14 بهمن ماه - چهار نکته در مورد رویداد های زندگی که برای ما اتفاق می افتند را خواهیم گفت.

و اما چهار نکته در مورد رویداد های زندگی:

- 1] رویداد ها، حاوی پیامی برای ما هستند.
- 2] رویداد ها، حاوی برکاتی برای ما هستند.
- 3] هر چه پیش آید، خوش آید.
- 4] خیر مقدم به رویداد ها.

خوب بریم سراغ توضیح هر کدام از آن چهار نکته.

1] رویداد ها، حاوی پیامی برای ما هستند:

در روان شناسی موفقیت، یک بحثی وجود داره به اسم "سوال طلایی". در هر جای دنیا، هر مدرس تکنیک موفقیتی می داند که سوالی هست به

نام "Golden Question" سوال طلایی می‌گه همیشه از خودت بپرس "این رویداد برای من چه پیامی دارد؟" هیچ اتفاقی در زندگی ما روی نمی‌دهد مگر اینکه برای ما حاوی درس و پیامی باشد.

دوستان عزیز، خدا فقط با اولیا و پیامبران خودش صحبت نمی‌کند! خدا با تک تک من و شما به واسطه ی اتفاقاتی که پیرامون ما می‌افتد، صحبت می‌کند. بعضی‌ها می‌گن "خدا با قرآن با ما صحبت می‌کنه." بله درسته، ولی همه ی صحبت خدا با ما در قرآن نیست.

روان شناسی موفقیت می‌گه "اگر به اتفاقات پیرامونی خودت فکر کردی و درس اون اتفاق رو گرفتی، بدان که آن اتفاق با اون درس آمده است که تو را یک پله از نردبان موفقیت زندگی بالاتر ببره و تو یه قدم بیشتر رشد کنی. رشد مادی و رشد معنوی."

زمان حضرت داوود و سلیمان، یکی از ویژگی‌هایی که فقط در اون زمان بود و هیچ زمان دیگری دیده نشد، چه قبل و چه بعد از آن زمان، آن بود که عزرائیل به شکل آدمیزاد بین مردم رفت و آمد داشت! همه می‌دیدنش.

اگر عزرائیل می‌ومد به یکی می‌گفت سلام، اون شخص می‌دونست که این سلام یعنی خدا حافظ! یه جوانی داشت تو خیابون رد می‌شد، عزرائیل یه دفعه اومد جلو گفت سلام! جوان رنگ از رخس پرید!
- "می‌خوای بکشی؟"

+ "نه بابا داریم میریم سینما فیلم ببینیم!"

- "آخی. پس نمی‌خوای منو بکشی؟"

+ "نه بابا، گفتم که؛ همین جور شانسی داشتیم رد می‌شدیم!"

- "عزرائیل جان! الهی قربونت برم! حالا که نمی خوای بکشی بیا یه قول مردونه به ما بده؟!"

+ "چی می خوای؟"

- "قول بده هر وقت خواستی منو بکشی، قبلش خبرم کنی؟"

+ "باشه بابا قبوله."

- "قول؟"

+ "قول. برو خیالت راحت. قبلش من حتما میام و بهت میگم که آماده باش."

جوونه گفت "آخ چه با حال. حالا میریم هر غلطی دل مون می خواد می کنیم. وقتی از راییل اومد گفت آماده باش، توبه می کنیم!"

رفت هر غلطی خواست کرد تا پیر پیر پیر پیر پیر شد.

عزرائیل اومد گفت "بریم؟"

- "کجا؟"

+ "اون دنیا!"

- "عزرائیل یادته جوون بودم؟"

+ "اره بابا داشتیم می رفتیم سینما فیلم ببینیم!"

- "خب تو قول داده بودی خبر کنی!"

+ "من قول دادم یه بار خبرت کنم. هزار بار خبر کردم."

- "کی؟"

+ "وقتی تو بم زلزله اومد 40 هزار نفر مردن، بهت گفتم آماده باش! وقتی داشتی می رفتی خونه و یه موتوری جلوی روی تو تصادف کرد و مُرد، بهت گفتم آماده باش! وقتی داشتی می رفتی خونه و اطلاعیه ترحیم همسایه تون رو دیدی، بهت گفتم آماده باش! وقتی مو هات ریخت و سفید شد، بهت گفتم آماده باش! وقتی دندونات مصنوعی شد، گفتم آماده باش! وقتی بابات مرد، گفتم آماده باش! مرد حسابی من به تو قول دادم یه بار بهت "آماده باش" بدم، هزار بار خبرت کردم، تو خوابی!"

دوستان عزیز ما آدم ها هزار کار می کنیم به یک دلیل! خیلی ها میرن مشاوره میگن "من فلان پسر یا دختر رو می خوام. از هزار راه رفتم و نشده. حالا اومدم شما یه راهی نشونم بدي؟"

ما آدم ها هزار کار می کنیم به یک دلیل و برای رسیدن به یک خواسته!
خدا یک کار می کند به هزار دلیل!

خدا هیچ وقت نمیاد اون موتوری رو جلوی پای من بکشه که به من درس بده! این که عین بی انصافی است! یک انسان دیگری بمیرد که من درس بگیرم! خدا آن موتوری را می کشد به هزار دلیل! و یکی از اون هزار دلیل تک تک انسان هایی هستند که در صحنه حاضر اند.

من دارم با عصبانیت میرم خونه ی مادرم که فریاد بکشم سرش و به مادرم بگم "بی خود کردی فلان کار رو کردی!" او داره میره مال یک یتیم را بخورد. اون یکی داره میره محل کارش پیش رییسش تا زیر آب همکارش رو بزنه. اون یکی داره فکر می کنه "برم یه کلاهی سر کسی بزارم."

اون یکی

اون یکی

اون یکی

و جلوی پای ما یک موتوری می میرد. خدا یک کار می کند به هزار دلیل! یکیش منم و بخشی از دیگر دلایلم هم "اون یکی" ها هستن!
امکان ندارد که ما ها اتفاقی در این صحنه حاضر شده باشیم!
اگر بخوایم از نظم دنیا براتون بگیریم ، میتونم به اندازه ی یک سمینار سه روزه، از صبح تا شب براتون از نظم و نظام دنیا و هستی براتون بگم

که زار زار گریه کنید! که بدونید آنقدر دنیا منظمه، انقدر دنیا منظمه که هیچ چیزی بی حساب و کتاب و بی نظم نیست!

دقیقا باید ما ها اونجا می بودیم و اون موتوری اونجا می مرد! خدا داره میگه:
”

می خوای بری سر مادرت داد بزنی؟ خوب برو بزنی! این رو جلوی تو کشتم که بدونی شاید یه دقیقه دیگه هم زنده نباشی! برو بزنی! بعد ببینم بعد از مرگت هم گردن کلفتی می کنی؟ صدات رو بلند می کنی؟ می خوای بری مال یتیم رو بخوری؟ برو بخور! این رو جلوی پای تو کشتمش. شاید مال یتیم رو کشیدی بالا و قبل از اینکه از گلوت بره پایین کشتمت! اون وقت میتونی جوابی بدی؟ برو بخور!

خدا به واسطه ی تک تک اتفاقاتی که در پیرامون ما میوفته با ما حرف میزنه.

من چندین ماه قبل بیمار شدم و 40 روز در بستر افتادم. اتفاقی نیست که من 40 روز در بستر بیماری افتادم. خدا داره با من حرف میزنه:
”

عمو! این همه مغروری توی خونه این همه شاخ و شونه برای زن و بچه ات می کشی، میگی «من میگم این کار رو نکنیم و الا پرت تون می کنم بیرون!» عمو! یه ویروس کوچولو که زیر میکروسکوب هم به زور دیده می شود، 40 روز کله پات کرد!

بی خود “من من” نکن! یه عمر راست راست راه رفتی، هر چی بهت گفتیم «خدا خدا خدا ... گفتی «خدا کیه؟ ول مون کن بابا! یه چیزی این قدیمی ها کردن تو کله تون! این آخوند ها گفتن خدا!»

یه عمر راست راست راه رفتی، بهت گفتم «خدا» نفهمیدی!!! شاخ و شونه کشیدی!!! حالا 40 روز می خوابونمت که به بالا نگاه کنی، 40 روز بهت فرصت میدم که ببینم من رو می بینی؟

بعد توی این 40 روز چی کار می کنه؟

هی زل میزنه به در و دیوار؛ ترک های در و دیوار و سقف رو کشف می کنه! "یادم باشه خوب شدم ایزوگامش رو درست کنم!" و باز پیام را نمی گیریم!

من تهران تا جایی که می تونم میرم بهشت زهرا و تا جایی که می تونم میرم غسل خانه و شستن مرده ها رو می بینم چون درس بسیار بزرگی برام داره. مرده های یخ زده ای که پرت میشن این ور و اون ور. این پرت میکنه برای اون اون لیف میزنه اون یکی آب می گیریه و آخر هم فیتیله پیچ می کننش و می ندازن بیرون.

میرم که درس بگیرم "این عاقبتته ها! بی خود خودت رو گنده نکنی! مغرور نشی! من من نکنی! خیلی ها میان این بالا وای میستن که بگن من! خدا اون روز رو برای من نیاره که بخوام خودم رو گنده بکنم."

شب دارم میرم خونه؛ میبینم همسایه روبرویم که صبح باهش احوال پرسه کردم، آگهی ترحیمش رو زدن به دیوار! "ای ... کی مرد؟ حالا یعنی شام کی میدن؟ خدا کنه قیمه نباشه! این ماه محرمیه مُردیم انقدر قیمه خوردیم! مرغ باشه خوبه!!!"

پیام نمی گیریم!

دارم میرم یه جلسه ی مهم. ماشینم پنچر میشه. فکر می کنید این پنچری اتفاقیه؟ به خدا ذره ذره ی این عالم مامور های خداوندند. فکر می کنید میخه همین جوری شانسی پیدا شد و رفت تو لاستیک ماشین من؟

نخیر. من امروز دارم میرم جلسه که توی جلسه حال فلانی رو بگیرم و سکه ی یه پولش کنم! آنچنان امروز خردش کنم که یه دو ماهی نتونه بلند بشه. یه دفعه ماشین پیس! پنچر میشه. کائنات میگه "یک ربع معطلت می کنم. میخام یه ربع نگهت دارم. عمو جان کاری که میخوای بکنی اشتباهه. بیشتر فکر کن. صبور باش."

تهران سوار هواپیما شدم. شرکت ها موقعی که کارت پرواز میدن رعایت می کنن که در یک ردیف یا آقا بنشیند یا خانم، مگر اینکه زن و شوهر باشن. خارج قر و قاطیه. به ندرت می بینی که یک زن و مرد غریبه رو طوری کارت داده باشن که کنار هم بشینن. من نشستم روی صندلیم.

دو ردیف جلوتر یه خانم نشسته بود که فکر کنم یه 50 کیلویی لوازم آرایش مصرف کرده بود! یه آقایی در حالی که داشت میومد و کارتش رو نگاه می کرد که کدوم ردیف باید بشینه، یه دفعه چشماش گرد شد؛ دید صندلیش کنار خانمه است! من دقیقا از دو ردیف عقب تر دیدم که چشم هاش برق زد! پیش خودم گفتم "خدا به داد برسه"

بعد آقاهه در حالی که داشت از دور با خانمه خوش و بش می کرد، یه دفعه تق کله اش خورد اون قسمتی که ساک ها رو میزارن. گفتم "ببین خدا داره بهت میگه نکن! سرت رو کوبید که بگه نکن! خجالت بکش! حالا یه خانمی کنارتو درست بهش نگاه کن! یک انسانه! مثل حیوان به اون نگاه نکن! دنبیل سوء استفاده نباش! مثل بچه آدم بنشین تا برسی به مقصد!"

تازه؛ آقاهه که نشست، همین طور که سرش رو گرفته بود، داشت با خانمه خوش و بش می کرد! گفتم خوب نمی فهمی چی کارت کنم! حالا باید منتظر در دسر بزرگ تر باشی.

خدا اول تلنگر را می زند، پیام را می دهد، درس رو میده ولی اگه نگرفتی مقصر خودت هستی!

یه وقتایی هوس می کنی غیبت کنی هوس می کنی تهمت بزنی فکر می کنی این اتفاقیه؟ امکان ندارد. معلم کائنات داره به تو معلم جدیدی رو معرفی می کنه که از او درسی بگیری. تا کسی به ذهنت آمد که غیبت او را بکنی، بگو "معلم کائنات استاد دیگری رو به من معرفی کرده. این بی خودی توی ذهن من نیومده. من باید برم از این آدم یه چیزی رو یاد بگیرم."

علی [ع] فرمودند: "عبرت ها چقدر فراوانند، عبرت پذیران چقدر اندک"

ما آدم ها خیلی جالبیم!
شعر می سازیم برای راه رفتن زیر باران.
دیدید آدم هایی رو که شعر نو میگوین:
"

و باران که آمد
مرا نرم و چیک چیک بارید
"

همین آدم وقتی زیر باران می ماند، به زمین و زمان فحش میده!
خوب؛

گنجشک ها رو دیدید توی درخت ها؟

جیک جیک جیک جیک جیک
.....

روزهایی که باران می آید را فقط می دویم که به مقصد برسیم؟
عزیز من بایست و این دفعه به یک درخت نگاه کن و دنبال آن گنجشک
بگرد.

می دونید چی می بینیم؟

تک تک گنجشک ها رو می بینید که هر کدام برگ پهنی رو پیدا کردن
و زیر اون برگ پهن آرام نشستند. برگی که اونها رو از باران مصون
نگه می دارد. و رگبار که تمام میشه، همه ی گنجشک های درخت
شروع می کنن به خواندن! اون گنجشک داره به ما درس میده ولی ما که
درس نمی گیریم! خوابیم! علی [ع] فرمود! گنجشکه داره میگه "عزیز
من، وقتی رگبار های زندگی بر تو باریدن گرفت، سرپناهی پیدا کن و
آرام باش؛ سر پناه برای من گنجشک یک برگ است، برای تو خدا؛
وقتی رگبار های زندگی تمام شد موقع این است که بزنی زیر آواز!"
ما چه کار می کنیم؟

وقتی رگبار زندگی، سختی زندگی میاد و تمام میشه:

- کمرم شکست.

- این چه مصیبتی بود.

- حالا بعدی رو خدا به خیر کنه.

و از گنجشکه درس نمی گیریم!

خورشید هر روز صبح طلوع می کند، هر روز غروب خورشید با ما
خداحافظی می کند.

داره بهمون درس میده!

میگه خورشید زندگی من و شما روزی طلوع می کنه و روزی غروب،
که خیلی هم زمانش طولانی نیست! و همان زمانی که خورشید در

سرزمین من و شما غروب می کند، در سرزمین دیگری بلافاصله طلوع می کند. بازم داره بهمون درس میده!

فکر نکن با مردنت زندگی تمام می شود. تو در جای دیگری بعد از مرگ طلوع خواهی کرد.

یه دختر بچه ای دبستانش نزدیک خونشون بود. پیاده می رفت و میومد. یه روزی که باران تندی میومد، مادرش نگران شد و لباس پوشید و دوان دوان رفت به سمت مدرسه، دید دختر کوچولو داره آواز می خونه و میاد و هر رعد و برقی که میزنه میپره بالا و به نشانه ی خوشحالی فریاد میزنه!

مادرش گفت "چی کار می کنی؟"

گفت "مامان ببین، خدا داره ازم عکس میگیره!"

فکر می کرده اون رعد و برق فلش دوربین خداست.

و چقدر بچه ها از من و شما عاقل ترند!

ما اگه دوربین خدا رو ببینیم مگه جرات داریم هر کاری بکنیم؟!

ما میگیم "نه بابا! این دوربینا که میگن مخفیه، سرکاریه! گاز بده برو! راحت باش"

یه دوستی می گفتم "من اصلا ماشینم رو نمی شورم!"

گفتم "چرا؟"

گفت:

"

ما تا می شوریم باران میاد کثیفش می کنه. بعد یه بیست روزی که نمی شوریم و لجن از ماشین داره می باره، می برم که بشورم ولی خودم هم میدونم من امروز بشورم، فردا باران میاد! میخاوم برم با چند تا کارواش قرارداد ببندم! میخوام بهشون بگم میخواین مشتری براتون بیاد؟! ماشین

منو بشورین فردا بارون میاد! همه ماشینا گلی میشن و پس فردا صف
میکشن اینجا!

گفتم "عمو. خدا داره با تو حرف میزنه و تو خوابی! خدا داره میگه که
وقتی ماشین گلی و لجنی و کثیفت رو شستی، باران رحمت من باریدن
میگیره! دل سیاهت رو بشور تا باران رحمت من بر زندگی تو باریدن
بگیره! چرا پیام رو نمیگیری؟! کارواش چیه!?"

خدا با ما حرف میزند! ولی علی [ع] فرمود اونهایی که این حرف ها
رو می شنوند و درس و عبرت می گیرن متأسفانه خیلی کم هستن! اگر
من و شما اهل موعظه شنیدن و پند شنیدن باشیم، زره زره ی عالم به من
و شما درس می دهد.

حسن بصری رو می شناسین؟

در سریال "جابر بن حیان"، اون پولداره که دزده میخواست دخترش رو
بگیره، اون حسن بصری بود. حسن بصری داشت می مرد. شاگردان
بسیار بزرگی هم ایشون تربیت کردند و به اسلام تحویل دادند.
یکی از شاگردای ایشون در لحظات آخر از ایشون پرسید:

استاد؛ میخوام از شما بپرسم که استاد های شما در طول زندگی چه
کسانی بودند؟

حسن بصری گفت:

من در طول زندگی اساتید زیادی داشتم ولی سه نفر بهترین و اساسی
ترین استادای زندگیم بودند.

اولین استاد من یک راه زن بود!

هر شب می رفت که قافله ای رو بدزده و مسیری رو ببندد و چیزی به طورش نمی خورد! صبح که می دیدمش می پرسیدم دیشب راهزنی کردی؟ سد راه قافله ای شدی؟ می گفت نه. دیشب که چیزی نصیبم نشد ولی امشب ان شاء الله و به لطف خدا یه قافله بهمون می خوره! و هرشب کارش همین بود که بره و دست خالی برگرده و بگه به لطف خدا فردا یه قافله میزنیم!
و لطف خدا!

[حسن بصری میگه] من خیلی عبادت می کردم ولی نمی دیدم که این عبادت ها ما رو با خدا رفیق کرده باشه. احساس نمی کردم به خدا نزدیک شدم. یک استاد بزرگ من این راه زن بود که به من یاد داد که اگر به نتیجه هم نمی رسیم، آنقدر ادامه بده و به لطف خدا امیدوار باش که به نتیجه برسی.

استاد دوم من یک توله سگ بود. یک روز داشتم از مسیری عبور می کردم و بسیار تشنه بودم. رودخانه بود. رفتم کنار رودخانه آب بخورم. توله سگی هم تشنه بود و آمد که آب بخوره. وقتی به کنار رودخانه آمد تصویر خودش رو توی آب میدید. از تصویر خودش میترسید، پارس می کرد و عقب عقب می رفت. 4، 5 باری جلو آمد و از ترس به عقب برگشت.

بعد فکر کرد که این چاره ی کار نیست و اگر میخواد رفع تشنگی بکند، باید مانع را از سر راه بردارد. باید با اون مانع خودش رو مواجه کنه و با فرار کردن به جایی نمی رسه. توله سگ عقب عقب رفت و پرید روی تصویری که توی آب میدید! و وقتی پرید توی آب اون تصویر محو شد و خودش رو سیراب کرد و اومد بیرون. اون توله سگ به من

یاد داد که "با موانع زندگی رو در رو شو و از مسائل زندگی گریز نداشته باش"

سومین استاد من دختر بچه ای بود. شب بود و داشت می رفت به سمت مسجد. شمع روشنی در دستش بود. منم از اونجایی که همیشه نگران آتش بازي بچه ها بودم، رفتم جلو و با نگرانی بهش گفتم "دخترم این شمع رو کی برات روشن کرده؟ [حسن بصري میگه] دوست داشتم که بگه خودم نکردم و من دست به آتیش نمی زنم.

دختر یه لبخندی به من زد و بدون اینکه جواب بده شمع رو فوت کرد و گفت "همونی که شمع رو روشن کرده، خاموشش کرد الان" خاموش کننده ی شمع همانی است که آن را روشن کرده بود. و دخترک داشت به سمت مسجد می رفت.

[حسن بصري میگه] ناگهان یک فکری در ذهن من جرقه زد. دخترک به سمت مسجد می رفت و شمعی رو روشن کرده بود و خودش شمع رو خاموش کرد. فهمیدم نوری که در درون ما روشن می شود، اگر در مسیر حق قدم برداریم خدایی هست که آن نور را در درون ما شعله ور می کند. و همون خدا کسی است که اگر از مسیر حق رو به مسیر باطل تغییر بدیم، می تواند اون نور را خاموش بکند.

[حسن بصري میگه] من بعد از این سه تا استاد، صدها استاد داشتم. من با جنگل حرف می زدم. من با رودخانه حرف می زدم. من با حیوانات حرف می زدم و از هر کدام درسی می گرفتم.

"

پس دوستان عزیز، همه چیز برای ما حاوی درس و پیام است. از کجا بدونیم که این درس و پیام رو درست گرفتیم؟ اصلا مهم نیست که درس رو درست بگیری یا غلط، مهم این است که پیام بگیری. شما یه بازی رو که تا حالا انجام ندادید، وقتی برای اولین بار به شما قوانین و شرایط یاد داده میشه، دفعه اول شاید در عرض چند دقیقه شما در آن بازنده باشید و شکست بخورید.

دفعه دوم ...

دفعه سوم ...

دفعه چهارم ...

آرام آرام زمان باخت تون رو بیشتر می کنید و به تجربه و مهارت تون اضافه می کنید تا کار به جایی می کشد که شما برنده خواهید بود. داری میری خونه. تو مسیر خونتون، ماشین جلویی شما چرخش میوفته توی جوب. مهم اینه که فکر کنی "چرا جلوی من باید یک ماشینی چرخش توی جوب بیوفتد؟" و سعی کنی یه پیامی از این دریافت کنی و درست و غلطش مهم نیست.

اگر شما هر روز شروع به تجزیه و تحلیل آنچه که می بینید و می شنوید و درک می کنید بکنید، آرام آرام ذهن شما به اون مهارتی میرسد که دیگه همیشه برنده ی بازی خواهید بود. در واقع دیگه پیام هایی که می گیرید کاملا درسته.

2] رویداد ها، حاوی برکاتی برای ما هستند.

دوستان عزیز مطالب زیر قصه نیست ها!

حرف هایی که مثل خود شما ها، شاگرد های همین کلاس ها گفتن.

دختر خانمی در تهران می گفت:

”

من صبح روز عروسی، حالم بسیار شد و خیلی زود رسووندم به نزدیک ترین بیمارستان و در اورژانس بستری شدم و سرم بهم وصل کردن. سریع چندتا آزمایش و تصویر برداری و کارهای دیگه ... به من گفتن «شما در شرایطی قرار دارید که دو سه روزی رو باید در بیمارستان مهمان باشید. وضعیتتون بسیار بسیار وخیم است.»

به دکترها گفتم «امشب، شب عروسی منه و ما سالن گرفتیم، مردم رو دعوت کردیم!» گفتن «ما تضمینی برای جان شما نداریم. میتونی از بیمارستان بری بیرون ولی این برگه رو امضا کن و برو ولی ما میگیریم خطرناک است که شما پات رو از بیمارستان بزاری بیرون.»

دیگه چاره ای نبود جز موندن! موندم ولی شروع کردم زار زار گریه کردن. گریه می کردم ها. تقریباً دو سه ساعتی گریه کردم تا اشک دونم رو خالی کنم!!! [البته اشک دون خانم ها که خالی بشو نیست!!! ماشاء الله به نیل وصله]

از این ور با سرم آب میومد تو بدنم، از اون ور با اشک می ریختمش بیرون. چرخه ی آب!

بعدش دیگه خودم خسته شدم. مردم انقدر گریه کردم. گفتم بذار سرم رو به یه چیزی گرم کنم دردم یادم بره. نگاه کردم دیدم تخت بقلی یه خانمی که تخت گرفته خوابیده. تخت اون وریش یه خانمی بود بدتر از من. گریه می کرد 180 !!! گفتم این خانمه خوبه.

بهش گفتم «خانم چیه؟؟؟ دردت چیه؟؟؟ گریه می کنی؟؟؟»
گفت «الهی بمیره!»

گفتم «الهي! الهي! كي؟»

گفت «شوهرم!»

یکم با هم حرف زدیم «خوب چرا آخه؟ چي شده؟»

گفت «فلان فلان شده داره هوو میاره سرم!»

خلاصه حرف زدیم حرف زدیم حرف زدیم حرف زدیم

حرف زدیم؛ دیدم هووش خودمم!

”

دوستان این قضیه واقعیه.

دقیقا اتفاقي است که در تهران افتاد و این خانم تعریف کرد و وقتی تموم شد همه مرده بودن از خنده. رویدادها برای ما حاوی برکاتی هستند. ولي این برکات شاید بلافاصله خودشون رو نشون ندن. شاید لازم باشد زمانی بگذرد تا آن برکت دیده بشود. و اگر غر زدي و هر چه بیشتر حالت منفي پیدا کردی شاید اون برکت دیر تر خودش رو به تو نشون بده!

خانمی تعریف می کرد:

”

من با شوهرم داشتیم میرفتیم عروسی. ماشین بغل دستی ما کنار ما نبود و کمی از ما عقب تر بود. یه موتوری با سرعت خورد به بقل ماشین کناری ما و آینه ی راننده کنده شد و پرت شد جلو. دقیقا از پنجره اومد تو و تق خورد پس گردن من!

من اصرار می کردم که «حالا چیزی نیست، بریم عروسی» شوهرم می گفت «نه! باید بریم بیمارستان» انگار از خداهش بود یه بهونه گیر بیاره که نریم عروسی! تو راه بیمارستان من از ته دل گریه می کردم و با خودم می گفتم «خدایا داشتیم می رفتیم کجا چه جوری عکس بگیریم! حالا داریم میریم کجا چه جوری عکس بگیریم!»

چون ضربه توي گردن خورده بود و گردن محيطي است که بصل النخاع از اون رد ميشه و ضربه به گردن بسيار خطرناکه و ميتونه باعث فلج دائم فرد بشه، بلافاصله ايشون رو مي برن براي تصوير برداري و اون دوستي که مسئول راديولوژي بوده، کمي عجله مي کنه.

[اونهايي که تا حالا رفتن راديولوژي و ازشون تصوير گرفتن، ميدونن که خيلي دقت مي کنن که دقيقا اون محلي رو که پزشک خواسته تصوير بگيرن] و چون ضربه در گردن بوده و مسئول راديو لوژي کمي عجله مي کند، تصويري که گرفته ميشه از گردن و بخشي از سر گرفته ميشه.

پزشک ها ميگن خانم در گردن شما چيزي نيست ولي اين قسمتي از سر شما که در عکس افتاده يه لکه مشکوکی را مي بينيم. بلافاصله شما بايد اسکن بشيد. بعد از اسکن دکتر ها ميگن خانم يک لکه خوني در سر شما وجود دارد که اگه همين الان عمل نشه، حداکثر تا يک هفته ي ديگه شما را مي کشد. اين لکه هم هيچ ارتباطي به ضربه گردن شما ندارد.

رويدادها براي ما حاوي برکت اند، انقدر جزع و فزع مي کنيم، نمي زاريم برکت خودش رو به شما نشون بده.

يه خانمي مي گفت:

اون اوایل که من ازدواج کردم. انقدر شوهرم بابا و مامانم اينارو تحويل مي گرفت. بعد از اينکه ازدواج کرديم گفت اگه خونه ي بابات بري قلم پات رو خرد مي کنم!!! چشم ديدن بابات رو ندارم! من هر کلک زنانه اي بلد بودم ميزدم تا بتونم مامانم اينارو ببينم.

با خودم گفتم بذار یه کلکی سوار کنم! یه روز وقتی شوهرم از در اومد، شکمم رو گرفتم و داد زدم "آی دلم آی دلم" می گفت: چته؟ می گفتم: نمیدونم! فقط درد دارم.

- بریم دکتر؟

- نه!

- ای بابا اگه درد داری بریم دکتر دیگه!

- نه حالا ببین یکم خوب شدم. میگم زنگ بزnm مامانم بیاد بهم سر بزنه؟

- پاشو پاشو بریم این جور نمیشه.

ما رفتیم دکتر و دکتر گفت خانم دردت کجاست؟

الکی گفتم شکمم.

دکتر دستور عکس برداری داد.

عکس رو که گرفتیم، دکتر گفت خانم یه غده ای در شکم شما هست که

اگر عمل نشود، به محض اینکه غده باز بشه و در بدنتون ترشح بکند

شما را خواهد کشت.

به شوهرم گفتم میشه بری یه لحظه بیرون!

وقتی رفت بیرون گفتم آقای دکتر به خدا فیلم بود!

گفت خانم من به فیلم شما کار ندارم، این عکس و این هم غده.

و من بعد از عمل به شوهرم گفتم که دروغ گفته بود و شوهرم به

شکرانه ی اینکه من به واسطه ی اون دروغ و محبت به خانواده ام از

یک بلا نجات پیدا کردم، انقدر رابطه اش با مامانم اینا خوب شد که ما

الان طبقه دوم مامانم اینا زندگی می کنیم!

دوستان عزیز ! همه ی رویداد ها برای ما حاوی برکاتی هستند، صبور

باش و انتظار بکش تا اون برکت رو ببینی.

!

در جلسه پانزدهم ، 2 نکته ي مهم در خصوص رویدادهای اطرافمان و اتفاقاتی که برایمان می افتد را گفتیم ، در این جلسه ، 2 نکته ي باقیمانده ي دیگر در خصوص رویدادهای پیرامون مان را خواهیم گفت.

[3] هر چه پیش آید، خوش آید.

قدیمی ها میگفتن "الخیر فی ما وقع" ... خیر در آنچه که اتفاق می افتد است. قدیمی ها رو می دیدین چقدر از ما آرام تر بودن. مثلاً قدیمی ها انرژی درمانی می کردن؟ آب درمانی می کردن؟ کلاس یوگا می رفتن؟ قدیمی ها باور های آرام ساز داشتند.

اگر به یه قدیمی می گفتن "بچه ات افتاده و پاش شکسته" با آرامش کامل می گفت "الخیر فی ما وقع". الان به ما بگن یکی از اعضای خانواده پاش شکسته چه واکنشی نشون میدیم؟ خدا در قرآن سوره ي شرح آیه ي 5 و 6 می فرماید: "فان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا"

انقدر قشنگ گفته که من هر وقت میبینمش کلی ذوق می کنم. "بدان که به همراه هر سختی آسانی است." ان در زبان عرب حرف تاکید است. وقتی خداوند دو بار ان رو تکرار کرده یعنی اینکه دو بار دارن تاکید می کنن. حتما حتما. مطمئن مطمئن باش ایزو 9002! شک نکن.

من با خواهرم داریم میریم بیرون. میایم از پله ها بریم پایین میگم "خواهر گاز رو بستت؟" میگه "بله بستم" میریم تو پارکینگ میگم "خواهر گاز رو بستت دیگه؟! " چرا دو بار میگم؟ چون میخوام مطمئن بشم و تاکید بکنم که گاز رو حتما بسته باشه.

خداوند اینجا دو بار تاکید کرده. دو بار **اِنَّ** رو گفته و دو بار هم خود جمله رو گفته. در کل میشه 4 بار! خدا میگه مع العسر. مع چیزی است که در درون چیز دیگری باشد. خدا می فرماید در دل سختی، آسانی است.

جالبه! العسر با الف و لام اومده این الف و لام دو تا مفهوم داره اینجا.

1] الف و لام جنس: یعنی هر عسری. یعنی هر چیزی در عالم که سخت باشه در دل خودش یسر رو هم دارد. خیلی قشنگه!

2] الف و لام معرفه: یعنی چیزی که تو میشناسیش. العسر یعنی تو سختیت رو میشناسی ولی یسر الف و لام ندارد، یعنی تو آسانیت رو نمی شناسی. بذارید این دو تا آیه رو براتون معنی کنم.

خداوند فرمودند **حتما** **حتما** **حتما** **حتما** در دل و به همراه **هر سختی**، **آسانی است** که این شامل تمام همه ی سختی های عالم است و استثنا ندارد. سختی هایی که شما میشناسید و آسانی ها و گشایش هایی که نمی شناسید. ما نمی بینیم این آسانی رو؛ خدا چه کند؟ خدا داره قول میده.

هر چه پیش آید خوش آید.

دوستان عزیز هر چه پیش آید نه هر چه ما آن را پیش بیاریم! یعنی اینکه الان به من زنگ بزنن بگن فلان اتفاق افتاده. یه پسر جوانی می گفت که:

دیشب تو کوچه راه می رفتم. یه دختر خانمی رو دیدم. یاد صحبت های فرهنگ افتادم گفتم «هر مساله موهبتی است الهی». رفتم جلو بهش تنه زدم گفتم «الخير في ما وقع» دختره شروع کرد به فحش دادن. گفتم هر چه پیش آید خوش آید.

آنچه پیش می آید، نه آنچه که ما پیش می آوریمش! قاطی نکنین ها!

4] خیر مقدم به پیش آمد ها:

دوستان عزیز بیاید از این به بعد به هر سختی ای که وارد زندگی ما می شود سلام کنیم. بیاید از این به بعد به هر پیش آمدی که رخ می دهد از ته ته ته دل مون بگیم "به به"!

این به به یعنی تسلیم.

یعنی رضایت.

یعنی شکر.

یعنی سپاس.

یه قضیه ای رو الان براتون میگم. در پایان هر جمله - جایی که نوشته شده - از ته قلب تون و با صدای بلند داد می زنید "به به"!

دوستان عزیز من بلافاصله بعد از کلاس، باید برم فرودگاه مهر آباد و از اونجا به فرودگاه امام خمینی و از اونجا مستقیماً پروازی دارم به

لندن. و بلافاصله بعد از رسیدن به لندن قرار دادی رو امضا می کنم که برای من 100 هزار دلار سود خالص دارد.

به به

کلاس که تموم شد میرم سوار ماشین بشم که می بینم ماشین پنچره!

به به

جک می زخم زیر ماشین که چرخ رو عوض کنم. چون عجله می کنم جک از زیر ماشین در میره و میخوره تو ساق پام!

به به

لنگان لنگان چرخ رو در میارم. میام زاپاس رو در بیارم که جا بزخم، میبینم که زاپاس هم پنچره!

به به

خدایا چه کار کنیم؟! دیر نشه؟! بالاخره باید پنچری رو گرفت. دو تا لاستیک رو میارم جلوی در، یه ساعت با گردن کج و ایمیستم هیچ کس سوار مون نمیکنه!

به به

بالاخره یه ماشین وانت پیکان می ایسته و دو تا لاستیک رو میندازم پشتش و سوار میشم. همین جوری که داریم میریم میبینم سر یه کوچه تابلو زده "پنچر گیری شبانه روزی قاسم آقا داخل کوچه". آقا خدا خیرت بده، نگه دار. با لاستیک ها میام پایین.

به به

دو تا لاستیک رو هل میدم و میرم خدمت قاسم آقا که میبینم کرکره ی مغازه پایینه و نوشته "به علت فوت پدر یک هفته تعطیل است!"

به به

خدایا چکار کنم؟! پرواز داره از دست میره. صد هزار دلار! با عجله لاستیک ها رو هل میدم، چون عجله می کنم یه لاستیک در میره. من بدو لاستیک بدو!

به به

همین جور ی که من دنبال لاستیک فراری ام، یه موتوری میکوبه بهم!

به به

پرت میشم تو جوب!

به به

از هشت جایی بدنم خون میزنه بیرون!

به به

هر انسان زنده 5 لیتر خون توی بدن داره. خون های من یه ده دوازده لیتریش با آب های جوب میره!

به به

نیمه جان من رو میسونن به یک بیمارستان. متصدی اورژانس یکم نگا نگام میکنه و میگه آقای محترم معلومه که شما دارین می میرین ان شاء الله ولی اگه پنجاه هزار تومن ندین، بستری تون نمی کنیم!

به به

دست می کنم تو جیبم؛ هزار تومن بیشتر ندارم!

به به

بذار زنگ بزنم داداشم سریع 50 هزار تومن بیاره. گوشیم رو در میارم زنگ میزنم، "دستگاه مشترک مورد نظر خاموش است!"

به به

زنگ برنم دفتر کمیته امداد بگم این پولایی که جمع می کنید، یه 50 هزار تومنش رو بیارید به داد ما برسین.... "در دسترس نمی باشد!"

به به

زنگ بزنم عموم؛ باتری موبایلم تموم میشه!

به به

می میرم!

به به

"

آفرین به تمام کسانی که همه به به ها رو گفتن. خوشا به حال اونهایی که با به به می میرند.

[این ها صحبت های آقای دکتر شاهین فرهنگ است]

من در زمان جنگ در همین سرزمین پاک و مطهر رفقای زیادی داشتم. تو همین اهواز با هم بودیم. میرفتیم جبهه و میومدیم. زمان جنگ دوستان زیادی رو دیدم که جلوی چشم من با به به رفتند! ترکش خورده بود و روده هاش ریخته بود بیرون. میخواستم بهش روحیه بدم که حالا چیزی نیست.

می گفتم: "نگران نباشی ها، یکم روده است!"

می گفت: "روده ها رو ببین ... هه هه هه ..."

دو دقیقه بعد هم تموم بود ها!

و الان انسان های بسیاری رو میبینم که با "اه اه" می میرند! وقتی هم میخواد بمیره آخرین "اه" زندگیش رو میگه و جون می کنه! اونهایی که در زندگی اهل به به گفتن هستند، خودشون رو بزرگ و مسئله رو کوچک می کنند و اونهایی که اهل اه اه گفتن هستند، خودشون رو کوچک و مسئله رو بزرگ می کنند.

رفتین پارک. بچه سه چهار ساله مون گم شده. همه ی خانواده با نگرانی تمام میگن "کوش؟ بدبخت شدیم! خفاش روز اینو نبره!" شما یاد گرفیتن اونجا به به بگین: "به به گم شده" با اجازتون اول لهتون می کنن! اینجا باید به به رو توی دلتون بگید.

وقتی با این به به آرام شدی، نگاه می کنی میبینی که بچه دقیقا جلوی چشمتون بوده!"

اونايي که نا آرامند، نمي تونن درست ببينند. از اين به بعد به سخت ترين مسئله ي زندگي ميگيم به به.

طرح تعديل اومده و ميخان صبح بندازنت بيرون ميگي به به!
صاحب خونه ميگه دو روز ديگه وسايلت تو کوچه. ميگي به به!
دکتر تست ميدي؛ سرطان داري. ميگي به به!
و اين به به گره ها رو يکي يکي باز مي کند.

سرطان خداحافظي مي کنه و ميره.
صاحب خونه ميگه "شما مي توني يه دو ماه ديگه بموني"
صبح که ميري براي تعديل که فرم رو امضا کني و بري خونتون. ميگن
"امروز رييس اومد گفت سه نفر از اين تعديللي ها بمونن. يکيش شما هستي"
به به شرايط رو به طرز شگفت انگيزي عوض مي کند.

پس ياد بگيريم از اين به بعد هر وقت اتفاقي برامون افتاد ، نگاهی به بالا
بندازيم لبخندي بزنيم و با تمام وجود بگيم "به به"

به امید خدا در جلسه ي آینده - سه شنبه 19 بهمن ماه - در خصوص سه
قانون مهم زندگي صحبت خواهيم کرد و پس از آن عملا وارد بحث
کليدهاي موفقيت شده و 12 کلید مهم موفقیت را بيان خواهيم کرد.

با ما همراه باشيد.

کلیدهای موفقیت / جلسه بیست و پنجم / هشتمین کلید طلایی ؛ استفاده از فرصت ها !

این سلسله مقالات برداشتی است از کلاس " تکنیک های موفقیت " استاد شاهین فرهنگ است که در فرهنگسرای پرسش اصفهان برگزار شد.

استفاده ی درست از فرصت ها :

ما از بچگی یاد گرفتیم تهران پایتخت ایران ، دو دو تا همیشه 4 تا ، چگونه باران درست میشه ، چطور آب تبخیر میشه ، اوه کلی از این چیزا یاد گرفتیم و یاد دادیم !

اما چیزهای مهمتری در زندگی هست که ما هیچ وقت اونها رو یاد نگرفتیم ، من و شما یاد نگرفتیم چگونه از لحظه لحظه های ناب زندگیمون عالی استفاده کنیم .

یاد نگرفتیم لحظه لحظه ی زندگی ما چقدر اهمیت داره و باارزشه.

ببینیم علی - علیه السلام - چه توصیه هایی برای استفاده ی قشنگ از وقت می کنن :

در کمین فرصت باشید. - در کمین ، یه شکارچی ساعت ها میره تو کوه انتظار می کشه تا یک لحظه یه آهو رد بشه و شکارش کنه ، علی می فرماید : در کمین فرصت باش ، بشین تا او مد بقاءش. از فرصت ها استفاده کن ، قبل از آنکه مایه ی اندوه و افسوس تو شوند.

خیلی ها رو من می بینم که اندوه گذشته و جوانیشون رو میخورن ،
زندگیمون همش هدر رفت ، حیف از وقتی که سر فلان کار گذاشتم.

فرصت همچون ابر بهاری می گذرد ، فرصتهای خوب را غنیمت بشمر.

خب ، فرض کنید من یه جلسه ی مهم دارم ، 10 دقیقه هم فرصت دارم
حاضر بشم ، می بینم که بوی عرق میده تنم ، با عجله میرم تو حموم ،
10 دقیقه !!! و اااااااااااااااااااا !!! بدووووووو !
حالا میرم تو حموم ، صابونه هی لیز میخوره ، آب هی سرد و گرم
میشه !

ای بابا ! حالا ما عجله داریم ، همه با ما بنای ناسازگاری و لجبازی
گذاشتن !
میام از حموم بیرون تا میام خودمو خشک کنم ، 3 برابر قبل حموم عرق
کردم ، چون کلی عجله کردم.

از در حموم هم که میخوام پیام بیرون انقد عجله دارم که دستگیره ی در
حموم رو هم می کنم !
چرا ؟ چون از فرصت درست استفاده نکردم .

روش درست چیه ؟

10 دقیقه ؟ اوووووووو 3 تا دوش میشه بگیری !

برو تو حموم راحت ، نه صابون لیز میخوره نه آب سرد گرم میشه و نه دستگیره ی در رو می کنی.

اگر از این به بعد به جای عجلولانه کار کردن و شتاب های بیخود ، با آرامش با لحظه لحظه ی زندگیمون برخورد کنیم می بینید که چه معجزاتی میشه !
ما بلد نیستیم از فرصت هامون درست استفاده کنیم ، موبایل داریم ، اس ام اس بازی می کنیم !

اس ام اس میزنه : دوسم داری ؟ اگه نداری نیست میشم ، اوت فرام زیست میشم ! دچار یک ایست میشم ، کلا بگم نیست میشم !
خب این استفاده ی درست از فرصته ؟

یکی یه اس ام اس زده بود برای من ، نوشته بود برو پایین ، هی نقطه گذاشته بود ، کلی رفتم پایین نوشته بود حالا برو بالا ! ورزش اس ام اسی !

عزیز من با عمرت چیکار داری می کنی ؟ اس ام اس بازی ؟
تو کدوم زندگینامه ی آدمهای موفق اومده که روزی نیم ساعت اس ام اس بازی می کردن ؟

کارایی می کنیم عجیب و غریب !

آدمهای ناموفق ، مراقب لحظه ها و ساعت ها و روزها و ماه ها و سالهای عمرشون نیستن ، اما انسانهای موفق دغدغه ی خاطر دارن به خاطر ثانیه به ثانیه ی زندگیشون. چون می دونن اون ثانیه های می گذره و دیگه نمیاد.

پیامبر به ابوذر فرمودن : نسبت به عمرت بخیل باش ، یعنی بچسب بهش ، بخل داشته باش ، حساس باش نسبت به وقتت .
علي - عليه السلام - مي فرمايند : مومن وقتش پر است . ديگه وقت واسه اس ام اس بازي نداره !
منم راستش رو بخوايد بلد نيستم انسانهاي موفق رو از انسان هاي مومن جدا کنم ، بگم مومن ها يه كسان ديگري هستن و موفق ها انسانهاي ديگري . نميشه ، ايناي بايد با هم باشه .

وقتش پر است يعني چي ؟

يعني هم براي كار وقت ميذاره هم براي خانواده هم براي تفریح هم هم هم ... ولي هيچ کدام از اينها براي به بطالت گذراندن نيست .

سوال !

اگر شما 2-3 ساعت تو يه ترافیک خيلي سنگين گیر کنید ، چيکار مي کنید ؟

درس مي خونيد ؟ مديتشين مي کنید ؟ پياده ميشيد ميريد ؟ استراحت مي کنید ؟

کتاب هاي هري پاتر ، پرفروش ترين کتاب در تاريخ نشر کتاب در تاريخ چاپ کتابه ، هيچ کتابي تا به حال انقدر در دنيا فروش نرفته .
نويسنده ي اين کتاب ها خانم جي.كي رولينگ ، يه روز تو ترافیک گیر مي کنه ، با خودش ميگه بذار از اين فرصت درست استفاده کنیم ، بذار يه قصه ي جديدي بنويسم ، يه شخصيت جديدي خلق کنم .

تو همون ترافیک شخصیت هری پاتر رو خلق می کنه ، و اولین خط های این کتاب رو می نویسه ، نمی خوام بگم کتاب خوبیه یا کتاب بدیه ها ! میخوام بگم از وقتش درست استفاده کرده.

ما چیکار می کنیم ؟ خودخوری می کنیم ، بد و بیراه می گیم ، سیگار می کشیم ، بداخلاقی می کنیم ، فحش میدیم ! مملکتی ؟ تو آفریقا بودیم ترافیک نداشتیم !

تو ترافیک موندی ! خب چیکار کنم ؟ موبایل داری ؟ فکر کن چه کسانی هست که خیلی وقته پرداختن به دل مشغولی های زندگی اونها رو از یادت برده ، چه کسانی هستند که مدت ها ست چشم انتظار تماسون هستن. اصلا بیا فکر کن 3 دقیقه دیگه بیشتر زنده نیستی ، ماشینا هم که وایسادن ، زنگ بزن به کسانی که مدت ها ست از شون خبری نگرفتی ، الکی نیست که تو ترافیک گیر کردی ، ما گفتیم در جلسات اول ، هیچ چیز این عالم بیهوده نیست ، همه ی رویدادهای اطراف ما پیامهایی رو برامون دارن.

یه کاغذ بگیر دستت ، لیستی از کارهایی که مدت ها ست عقب افتاده رو بنویس.

دوستی داشتی که کلی بهت کمک کرده بوده و تو مدت ها ست به دلیل درگیر بودن با کار ؛ ازش بیخبری .

یه خانومی خونتون می اومده وقتی بچه بودی ازت پرستاری می کرده ، مادر دومت بوده ، کلی کمک کرده بزرگ بشی و 15 ساله ازش بی خبری ، بنویس من بابد پیداش کنم.

شاید باید دلی رو شاد کنی ، ماشین بغل دستی می بینی طرف اخم کرده نشسته پشت فرمون ، برگرد یه لبخند بهش بزن.

البته شیطنت نکنید ها !

یه نگا تو آینه ماشینت کن ، پشت سریت داره سیگار میکشه !
پیاده شود برو سمتش !
آقا سلام.
- سلام
جکه رو شنیدی ؟
- بله ؟؟؟
جکه رو انقدر باحاله !
- نه نشنیدم !

آدمخوره با بچش داشتن می رفتن ، یه خانوم چاقی رو می بینن ، بچه هه میگه بابا اینو بخوریم ، باباهه میگه نه بچه جون این پر چربیه ! رفتن جلوتر یه خانم لاغری رو دیدن ، پسره گفت بابا اینو بخوریم ، باباهه گفت نه پسر این خیلی لاغره استخوناش گیر می کنه تو گلومون ، رفتن چلوتر ، پسره یه خانومی رو دید گفت بابا دیگه اینو باید بخوریم ! باباهه گفت نه پسرم حیفه اینو می بریم خونه مامانتو می خوریم !!!

یه دوستی می گفت تو ترافیک بودم ، سرمو گذاشته بودم رو فرمون ماشین ، دیدم یکی تند تند داره به شیشه ماشین میزنه ، دیدم گل فروشه ، شیشه رو دادم پایین بگم نمیخوام ، گل ها رو کرد تو صورتم ! ناراحت شدم ، ول کن هم نبود ، چند تا هزاری دادم بهش گفتم بابا اینا رو بگیر ، گل نمیخوام ، برو بده گل ها رو ماشین عقبی !

دوباره سرم رو گذاشتم رو فرمون. چند لحظه بعد دیدم دوباره داره تند تند به شیشه میزنه !
گفتم دیگه چیه ؟

گفت آقا ماشین عقبی هم گفت گل ها رو بده ماشین جلویی !
تو آینه نگاه کردم دیدم راننده عقبی داره می خنده ، منم خندیدم روحیه ی
جفتمون عوض شد.

از وقتمون خوب استفاده کنیم ، با خانواده رفتن به دامن طبیعت ، یه
آدمایی هستن که خسته شدن عرق ریزون از بالا دارن میان ، شاید
وظیفه ی شماست که روحیه بهشون بدید ، با رفقا رفتید کوه ، هر
گروهی که از بالا میان با هم 1-2-3 بگید : سلام !

یه کیفی می کنن ، اصلا کسی انتظار نداره ، یه لبخندی رو لبشون
میشینه و جواب سلامتون رو میدن.
ناقلا نباشید ها ! گروه پسرا دارن میرن بالا ، گروه دخترا دارن میان
پایین ! اووو ! سلاااام !

دوست من ! می تونی تو جمع بشینی ، همچین صحبت کنی دل همه
کباب بشه ، مملکت نیست ، کار نیست ، همه اش رو خودشون میخورن
!
شرمنده ولی شما بلد نیستی از فرصتهات استفاده کنی ، در هر مملکتی با
هر شرایطی عده ای بودن که به موفقیت رسیدن ، انسانهایی هم بودن که
صبح تا شب غر زدن و به هیچ جا هم نرسیدن.

دوستان عزیز !
من دارم میرم ، تو خیابون یه آگهی می بینم ، کسانی که ازدواج کردن ،
و سه سال از ازدواجشون میگذره ، بهشون یه زمین 1000 متری تو
بهترین نقطه ی شهر میدیم ، به علاوه ی دو تا ماکسیما ، مدارک هم فقط
شناسنامه میخوان.

زمانش تا کی هستش؟ تا ساعت 2 امروز بعد از ظهر، ساعت هم 12 هستش، میدوم میرم خونه دنبال شناسنامه، تازه می فهمم من 6 ماهه شناسنامه ام رو گم کردم، چندبار خانم گفت برو المثنی بگیر هاهah

می دوم ثبت احوال، مسئولش نیست! دادم بلند میشه: بمیرین الهی، حقوق بیت المال رو می گیرن چیکار می کنین؟ من از همه تون شکایت می کنم!
 بشین تا شب داد بزن، زمین و ماکسیما پرید!

میگن برید اطلاعات اقتصادی بدید، وایمیسته فحش میده!

یه کارایی ما می کنیم، عجیب و غریب. فقط غر می زنیم. چرچیل میگه: بدبین مشکل را در هر فرصتی می بیند و خوش بین فرصت را در هر مشکلی. اینه تفاوت آدم های موفق و یا نا موفق.

دوستان عزیز!
 بیاید فکر کنیم ما یه حساب بانکی داریم که هر روز به طور اتوماتیک، 86 هزار و 400 تومان توش پول واریز میشه. ولی یه شرطی داره، هر کی تا شب این پول رو خرج کرد نوش جونش و هر کی هم نتونست خرج کنه از حسابش کم میشه و از دستش رفته. قبول دارید ما به شکل های مختلف تمام تلاشمون رو می کنیم تا توی یک روز همه ی پول رو خرج کنیم؟ چون نمی خوایم شب از حسابمون کم بشه.

دوستان عزیز! ما بانکی داریم به نام بانک زمان ، هر روز صبح در بانک زمان در حساب شخصی من و شما 86 هزار و 400 تانیه اعتبار واریز میشه. تا آخر شب فرصت داریم استفاده کنیم ، اگه استفاده کردیم به اعتبارمون اضافه میشه و اگه استفاده نکردیم از دستمون رفته.

و اما کلام آخر :

برای هر تانیه از عمر ما یک روزی دیده شده است ، می تونیم روزی رو بدست بیاریم و استفاده کنیم ، ولی اکثرا از این روزی ها استفاده نمی کنیم و از دست میدیم.

و اما دعای پایان کلاس :

مهربان خدای خوب من

بخاطر آرامشی که ارزانی ام داشتی از تو ممنونم

بخاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنونم

بخاطر جسم سالم و نشاط و شادابیم از تو ممنونم

بخاطر نیت پاک و قلب مهربانم از تو ممنونم

بخاطر آگاهی و دانایی ام از تو ممنونم

بخاطر گذشت و بخششم از تو ممنونم

مهربان خدای خوب من

بخاطر امیدواری به لطف بی پایانت از تو ممنونم

بخاطر رزق و روزی حلال و فراوانم از تو ممنونم

بخاطر همنشینی با خوبانت از تو ممنونم

بخاطر توفیق بندگی ام از تو ممنونم

بخاطر وجود شکرگزارم از تو ممنونم

ای خالق دلسوز و مهربان

از تو برای همه آرامش الهی می طلبم

برای همه سلامت و تندرستی می طلبم

برای همه دلی شاد و قلبی مهربان می طلبم

برای همه گشایش امور می طلبم

برای همه توفیق هدایت الهی می طلبم

و برای همه معنویت روزافزون می طلبم

خدای قادر من هم اکنون به لطف بی کرانت همه چیز و همه کس
توانگرم می سازد و باور دارم قدرت بی پایان تو دست مهرویاری ات به
همراه لطف سرشارت از بهترین و رضایت بخش ترین

راه ها در همه مسائل زندگی به یاریم می شتابد.

پس

آسوده خاطر اداره عالی همه امورم و گشایش همه مسائلم را به اراده
قدرتمند تو می سپارم.

لطفا دست راستتون رو بالا بگیرید ، چرا این کار رو می کنیم
شما وقتی خانه ی خدا میرید و میخواید طواف دور خانه ی خدا رو
شروع کنید، باید کنار حجر الاسود بایستید و دست راست رو به سمت
اون سنگ بلند کنید.

در روایات داریم که گفتن انگار شما دارید با خدا بیعت می کنید.
معصومین گفتن انگار داری دست در دست خدا میگذاری.
و یک دور که طواف میکنید اجازه ی دور دوم رو ندارید مگر اینکه
دوباره بیعت کنید.

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم]

بار الها

به تو قول می دهیم و برسر این تعهدمی مانیم که هر روزمان به لطف و تو فیک تو بهتر از روز قبل باشد و نه برداشت منفي کنیم و نه کلام منفي بر زبان آوریم و نه ناسپاسی ات کنیم.

کلیدهای موفقیت / جلسه بیست و ششم / نهمین کلید طلایی ؛ عشق به خویشتن

دوستان و همراهان عزیز کلاسهای موفقیت استاد فرهنگ ، در جلسات گذشته در خصوص هشت کلید طلایی موفقیت صحبت کردیم ، در این جلسه در مورد نهمین کلید موفقیت یعنی "عشق به خویشتن" با شما صحبت می کنیم.

نهمین کلید طلایی موفقیت
عشق به خویشتن :

کلید بعدی موفقیت ، عشق به خویشتن است ، خویشتن دوستی است.

دوستان اجازه بدید همین اول یه کاری با هم انجام بدیم:

همین الان برید جلوی آینه ، حالا قربون صدقه ی خودتون برید ! می تونید ؟ چقدر می تونید ؟

متأسفانه اکثر ما نمی تونیم قربون صدقه ی خودمون بریم. و برای همین هم هست که نمی تونیم قربون صدقه ی اطرافیانمون بریم.

دوستان عزیز ! کسی که تا بحال در آینه نگاه نکرده و به خودش نگفته مهربون ، دوستت دارم ، چطور ممکنه مثلا به مادرش بگه دوستت دارم ؟

کسی که هیچ وقت توی آینه خودش رو نبوسیده چطور ممکنه از عمق وجود همسرش یا فرزندش رو ببوسه ؟

دوست من ! وقتی کسی از عمق وجود به فرزند نوزادش محبت می کنه و عشق می ورزه ؟ آیا از او توقعی داره ؟

مثلا به نوزاد سه ماهه ات عشق می ورزی و بهش میگی ، بهت عشق می ورزم به شرطی که منو ببوسی ؟

دوست من ! محبت و عشق رو بدون چشم داشت به نوزادمون ابراز می کنیم چون اینا چیزهای لازم برای رشد و نمو اون نوزاده. چرا به

خودمون محبت نکنیم؟ چرا به خودمون عشق نورزیم؟ کی گفته ما به محبت نیاز نداریم؟ به عشق نیاز نداریم؟

یه دلیلی چیزی برای من بیارید که نشون بده آدم بزرگا به عشق نیاز ندارن، یه آیه ای حدیثی، سخن بزرگی! بگید شاید من ندیدم.

وقتی خداوند 10 فرمان رو به موسی نازل می کند، یکی از این ده فرمان اینه: موسی هم نوعانت رو "مثل خودت" دوست داشته باش. بزرگان ما به ما یاد دادن دیگران رو مثل خودمون دوست داشته باشیم.

اما یک مسئله ی مهم اینجا هست، ما سالهاست خودمون رو دوست نداریم! چجوری دیگران رو مثل خودمون دوست داشته باشیم؟ سالهاست یه گپ عاشقانه و محبت امیز با خودمون نداشتیم، چطور به دیگران محبت کنیم و عشق بورزیم؟

دوست من!

بیا همین الان یه تصمیمی بگیر، که خودت رو دوست داشته باشی، منظورم صفات اخلاقی نیست ها! مثلا من دروغگو هستم خدای نکرده، به خودم بگم: ای دروغگویی باحال! لپ خودمو بکشم! نه منظورم صفات اخلاقی نیست، منظورم شکل ظاهریه، همینی که هستی، با همین بینی همین قد و قواره، همین شکل و قیافه.

دوست من عزیز من، خواهر محترم که قد کوتاهی داری، یه کفش می پوشی پاشنه اش از کل قد خودت بلند تره! برای چی؟

برای اینکه مثلا آگه خواستگاری تو خیابون دید نگه وای این قدش کوتاهه؟ خب بعدش چی؟ بالاخره که تو خونه بدون پاشنه تو رو می بینه!

تو خودتو دوست نداری، دائم داری با قدرت کلنجار میری!

دوستی که میری جلوی آینه، یه نگاه به بینیت میندازی! اه آخه این چیه؟ کوفته ای! چقد باحالا بود آگه کوچیک و سر بالا بود! دوست من! تو خودت به دل خودت نمیشینی، چطور میخوای و توقع داری به دل دیگران بشینی؟ وقتی خودت با خودت کنار نمیای! چطور انتظار داری دیگران باهات کنار بیان؟

یکی از رموز مهم موفقیت داشتن یه زندگی خوب و یه شریک زندگی خوبه، کسی که با او زیر یه سقف احساس آرامش داشته باشی، شما کلی پولدار باش همه امکانات زندگی رو داشته باش، وقتی شریک زندگی خوبی نداشته باشی این چه زندگی ایه؟ چه موفقیتیه؟

دوست من! کوتاهای، بلندی، چاقی، لاغری، هر چی که هستی خودت رو دوست داشته باش، و یاد بگیریم به چیزهایی بها و نمره بدیم که خدا بها میدهد نه چیزایی که بنده های خدا نمره می دهند، بنده های خدا چیکاره هستن؟ اونا هم مته من و تو می میرن!

ممکنه در قیامت چنین اتفاقی بیفته ...

پشت بلندگو اعلام کنن: دوستان محترم و گل و گلابی که بینی های خوشگلشون کمتر از سه سانته، لطف کنن تشریف ببرن بهشت، خیلی

خوش اومدن ، اونهايي هم که دماغشون بزرگ و کوفته اي هستش ، گم
شن برن جهنم !

میشه ؟ معلومه که نه ! دوستان عزیز ، بیاین به چیزی بها بدیم که خدا
بها می دهد ، اون وقت خودمون رو دوست داریم ، اون وقت خلق و
خومون رو هم دوست داریم ، خودم رو دوست دارم چون مهربونم ،
خودم رو دوست دارم چون به دیگران کمک می کنم ، خودم رو دوست
دارم چون بدون دلبستگی از همه چیز دنیا هستم .

دوستان عزیز ، وقتی ما خودمون رو دوست نداشته باشیم ، انتظار بی
جایی است که بخوایم کائنات ما رو دوست داشته باشد ، هدایای کائنات
از آن کسانی می شود که کائنات اونها رو دوست داشته باشه .
دوست من ، وقتی من خودم رو دوست ندارم ، وقتی من روزی سه بار
به خودم بد میگم ، میگم اه اه ! امکان نداره هدایای کائنات به سمت من
سرازیر بشه.

از امروز ، جلوی آینه وایسید و به خودتون عشق ورزی کنید ، خودتون
رو ببوسید ، از امروز با همون اعضای بدنتون که مشکل دارید صحبت
کنید و عاشقانه بهشون محبت کنید ، 10 ساله داری با بینیت می جنگی ،
حالا جلوی آینه وایسا ، بگو : آخ جون سلام بینی کوفته ای و خوشگل
من ! این کار رو بکن تا مردم رو هم دوست داشته باشی ، بدون توجه به
قد و قواره و شکل و قیافه و هیکل.

اتفاق قشنگی میفته ، اگر من خودم و مردم رو همینجوری دوست داشته
باشم ، اونها هم همینجوری منو دوست خواهند داشت ، سوء استفاده
نکنید ها ، منظورم جنس مخالف نیست .

من آقام به همکار آقام تو اداره محبت کنم ، عاشقانه بهش سلام کنم ، بگم خوشحالم که امروز می بینمت ، به جای اینکه بگم مرده شور تو ببرن ، اه بازم این او مد.

کسی که خودش رو دوست داره ، محبتش رو به همه ابراز می کنه ، بی دغدغه ، واسش دیگه مهم نیست کی خوشگله کی دماغش کوفته ایه ، کی کوتاهه کی لاغره کی چاقه ! عشقش رو به همه هدیه میده.
 اونوقت میدونید چی میشه ؟ فواره رو دیدید چقدر قشنگه ؟ آب میاد بالا زیبایی ها رو به همه نشون میده ، بقیه کیف می کنن می بینن ، دوباره اون آب میره پایین یه موتور دوباره آب رو بالا می کشه ، یعنی این عشق میاد نثار میشه دوباره میاد پایین و بالا .

عشق هم همینه ، عشق وقتی جاری میشه ، من به او محبت می کنم ، او به یکی دیگه ، اون یکی همینطور در کل جامعه عشق بی دغدغه نثار میشه.

مگه موفقیت فقط پول و خونه و دانشگاه و کارخونه است ؟ این که از کنار هم بودن لذت ببریم ، به هم محبت کنیم ، عشق نثار کنیم ، اینم موفقیتیه ، اینی که از ثانیه ثانیه ی زندگیمون کیف کنیم این هم موفقیتیه.

یه داستان واقعی براتون بگم ؟

یه سرباز امریکایی تو جنگ ویتنام ، میخواست به برگرده خونه ، از یکی از شهرهای امریکا به پدر و مادرش زنگ میزنه ، میگه میخوام برگردم پیشتون ، پدر و مادر کلی خوشحال میشن بچه مون میخواد برگرده ، پسره میگه فقط یه مشکلی هست ! چی ؟

میگه یه پسری با من هست ، این رفت رو مین ، دو پا و یک دست نداره
 الان ، هیچ کس رو هم در امریکا نداره ، میشه ازتون خواهش کنم بیاد و
 با ما زندگی کنه ؟

پدر و مادرش گفتن : نه این خیلی سخته ، ما نمی تونیم مسئولیت اون رو
 بپذیریم ، ما که نمی تونیم صبح تا شب این آدم رو جمع و جور کنیم ،
 خودت فقط بیا.

دو سه روز بعد پلیس به پدر و مادر اون سرباز زنگ میزنه و میگه
 بیاین سانفرانسیسکو ، جنازه ای هست که فکر می کنیم متعلق به پسر
 شما باشه .

پدر و مادر هراسان میرن و وقتی جنازه رو باز می کنن با تعجب می
 بینن که پسرشون 2 پا و یک دست نداره !
 اون پسره پدر و مادرش رو امتحان کرده بود و پدر و مادر رد شده
 بودن.

دوستان من ! بیاین به هم عشق واقعی نثار کنیم ، انقدر عشق واقعی کم
 شده که عشق های پوچ و توخالی تو خیابونا به همدیگه نثار میشه. الکی
 عاشق میشن ، سه ماه دیگه هم میزنن به تیپ و تاپ هم.

پروفسور دانشگاه جان هاپکینز ، از دانشجوهای دکترای رشته ی جامعه
 شناسی میخواد که یه تحقیقی انجام بدن ، بهشون میگه برید جنوب شهر ،
 200 پسر بچه رو انتخاب کنید از زندگی اونها تحقیق به عمل بیارید و به
 من بگید آیا آینده ی روشنی برای آنها متصور هست یا نه ؟

دانشجویان دکترا میرن ، با بچه ها مصاحبه می کنن ، زندگی هاشون رو می بینن ، می بینن که خیلی از این بچه ها دستفروشی می کنن ، گدایی می کنن ، شیشه ی ماشین پاک می کنن ، کارگری می کنن و ...
دانشجوها نتایج تحقیقات رو اینطور اعلام می کنن : هیچ امیدی به آینده ی اینها نیست ، ما پیش بینی می کنیم 90 درصد این بچه ها با این روند ، در آینده مدت زیادی رو در زندان سپری خواهند کرد.
استاد به این طرح نمره ای میده و این طرح در دانشگاه جان هایکینز بایگانی میشه.

25 سال بعد یکی از اساتید دانشگاه ، در حال مطالعه ی طرح های تحقیقاتی دانشگاه بوده که به این تحقیق برمی خوره ، میگه چقدر عالی ، به دانشجویهاش میگه ، برید این بچه ها رو پیدا کنید و ببینید واقعا پیش بینی در مورد این بچه ها محقق شده یا نه !

دانشجوها میرن و میگردن و بچه ها رو پیدا می کنن ، تو امریکا هم پیدا کردن آدم ها مثل اینجا نیست ، خیلی راحت ، رو اینترنت به سادگی میشه پیدا کرد.
از اون 200 نفر 180 نفر پیدا میشن ، 20 نفر یا کوچ کرده بودن به ایالت های دیگه یا مرده بودن و در دسترس نبودن.

از این 180 نفر ، 176 نفر دارای بهترین مشاغل بودن و در عالی ترین سطح زندگی قرار داشتن.

پزشم و مهندس و وکیل و ... با زندگی های بسیار خوب.
نتیجه رو پیش استاد میبرن ، استاد تعجب می کنه ، خودش میره سراغ تک تک این 176 نفر.

تو چرا بدبخت نشدی؟ چرا زندان نیستی؟ چرا انقدر زندگیت خوبه؟
مگه دستفروشی نمی کردی؟ چرا؟
از این 176 نفر، 75 درصدشون یه پاسخ میدن:

آخه ما یه خانم معلمی داشتیم که ...
موضوع جالب میشه، میگه اینها همه از خانم معلمشون اسم میبرن، می
گرده ببینه اون معلم زنده است یا نه، و میبینه بله زنده است، ولی بسیار
پیره، استاد میره سراغش، میگه جریان اینه و همه میگن شما ...

معلم پیر لبخندی میزنه و میگه، میخوای بدونی رمز موفقیت من چیه؟
میدونی چرا این بچه ها دزد و قاچاقچی نشدن؟ میخوای بدونی چرا الان
در بهترین مشاغل هستن و در عالی ترین سطح زندگی هستن؟
دلیلش اینه: من از صمیم دل به تک تک این بچه ها عشق می ورزیدم،
با تک تک بچه ها عاشقانه صحبت می کردم.

درس معلم ار بود زمزمه ی محبتی *** جمعه به مکتب آورد طفل گریز
پای را

خیلی ساده است، عشق به دیگران به شرطی که عاشق خودمون قبلش
باشیم، اگر همینی رو که هستیم دوست داشته باشیم، نه تنها خودمون
می تونیم پله های موفقیت رو یکی یکی بالا بریم، بلکه می تونیم
دیگران رو هم به موفقیت برسونیم.

ابوسعید ابوالخیر میگه : اگر بر آب روی خسی باشی ، اگر بر هوا پری مگسی باشی ، دلی به دست آر تا کسی باشی.

پیامبر میگن : در روز رستاخیر عده ای با چهره ای روشن تر از خورشید هستند و جایگاهی بسیار والا دارند ، اینها کسانی هستند که دوست می داشتند فقط به خاطر خدا .
به خاطر دماغ خوشگل و هیکل خوشگل و پول و ... دوست نداشتن ، فقط به خاطر خدا.

پیامبر می فرمایند : وقتی دو نفر با هم دست میدن ، اون کسی که با محبت تر دست دیگری رو میگیره و بیشتر اون یکی رو دوست داره ، خدا هم اون رو بیشتر دوست داره.

گابریل گارسیا مارکز میگه : انسانها چقدر در اشتباهند که گمان می کنند زمانی که پیر شدند دیگر نمی توانند عاشق باشند و نمی دانند زمانی پیر می شوند که نتوانند عاشق باشند.

به امید خدا در جلسه ی بعدی - سه شنبه 24 اسفندماه - در مورد دهمین کلید موفقیت یعنی یکپارچه شدن با خود و دیگران ، صحبت خواهیم کرد.

با ما
پس

آسوده خاطر اداره عالی همه امورم وگشایش همه مسائلم را به اراده
قدرتمند تو می سپارم.

لطفا دست راستتون رو بالا بگیرید ، چرا این کار رو می کنیم
شما وقتی خانه ی خدا میرید و میخواید طواف دور خانه ی خدا رو
شروع کنید، باید کنار حجر الاسود بایستید و دست راست رو به سمت
اون سنگ بلند کنید.
در روایات داریم که گفتن انگار شما دارید با خدا بیعت می کنید.
معصومین گفتن انگار داری دست در دست خدا میگذاری.
و یک دور که طواف میکنید اجازه ی دور دوم رو ندارید مگر اینکه
دوباره بیعت کنید.

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم]

به تو قول می دهیم و برسر این تعهدمی مانیم که هر روزمان به لطف و
تو فیک تو بهتر از روز قبل باشد و نه برداشت منفي کنیم و نه کلام منفي
بر زبان آوریم ونه ناسپاسی ات کنیم.

کلیدهای موفقیت / جلسه بیست و هفتم / دهمین کلید طلایی ؛ یکپارچه شدن با خود و دیگران

دوستان و همراهان عزیز کلاسهای موفقیت استاد فرهنگ ، در جلسات گذشته در خصوص نه کلید طلایی موفقیت صحبت کردیم ، در این جلسه در مورد دهمین کلید موفقیت یعنی "یکپارچه شدن با خود و دیگران - کنار گذاشتن رودرباستی-" با شما صحبت می کنیم.

دهمین کلید موفقیت : یکپارچه شدن با خود و دیگران

دوستان عزیز ، ممکنه ما از خیلی از کارهای دیگران خوشمون بیاد یا خوشمون نیاد ، اشکالی نداره بگیم ما از اون کار خوشمون نیومده ، هیچ اتفاقی هم نمی افته .

"یکپارچه شدن با دیگران" یعنی حرف دلمون رو به اونها بزنین ، نه اینکه حرف رو نگیم ، قایم کنیم ، بعد بریم پشت سر او ازش بد بگیم ، یا تهمت بزنین ، یا غیبت بکنیم.

ولی حرف رو "درست" بزنین ، همسرش یه کار بدی می کنه ، آقای

فرهنگ گفته یکپارچه شدن با دیگران ، باید بهش بگم !

- آخه مسخره این چه کاری بود که کردی !

اینطوری نگید ها ، درست بگید.

امام حسن و امام حسین کودک بودن ، داشتن به مسجد می رفتن ، دیدن یه پیرمردی داره وضو میگیره اشتباه ، گفتن بریم بهش بگیم ، با خودشون گفتن آگه الان بریم بهش بگیم ما دو تا کوچیکیم ، ممکنه بهش

بر بخوره ، یه کاری کردن ، رفتن پیش پیرمرده گفتن ببخشید میشه بگید
وضو کدوم یکی از ما درسته ؟
و هر دو هم درست وضو گرفتن ، پیرمرده گریه می کنه و میگه ، شما
هر دوتون درست وضو گرفتید ، اونیه که اشتباه وضو گرفته منم.

یکپارچه شدن با دیگران یعنی حرفمون رو بزنینم ، ولی درست ، چرا ؟
یادتونه تو بحث هاله های انرژی گفتم زمانی ما قوی ترین هاله های
انرژی رو از خودمون ساطع می کنیم که در وضعیت آلفا باشیم ؟
وضعیت آلفا زمانی پدید میاد که ما در آرامش کامل باشیم ، کسی که با
دیگران یکپارچه نیست ، مدام در ذهنش با دیگران در حال جنگه.
اه اه مرده شورشو ببرن ، این چه کاری بود کرد ، چقدر بی جنبه است
...

این که نمی تونه تو وضعیت آرامش کامل - آلفا - باشه ، پس به سادگی
این آدم از جذب پرتراکم ها محروم می شود.

دوستان عزیز !

گاهی ما چیزهای کوچک رو به خاطر اینکه حاضر نیستیم به دیگران
بگیم ، اونقدر جمع می کنیم که میشه یک اقیانوس و از پیشش بر نمیایم.

یادمون باشه در یک ارتباط دو یا چند جانبه اختلاف سلیقه یک امر
طبیعیه ، هیچ اشکالی نداره ما از منظرهای مختلف به یک مسئله نگاه
کنیم ، ولی متأسفانه ما عمرمون رو برای این میذاریم که بگیم "من
درست میگم" ، ما عمرمون رو برای مسائلی که نمی دانیم تلف می کنیم
، از ندانسته هامون دفاع می کنیم !

در یکپارچه شدن ، باید بپذیریم ، دیگران ، نظرات ، برداشت ها و سلیقه های شخصی خودشون رو دارن ، ما نمی تونیم نظر خودمون رو به اونها تحمیل کنیم .

ولی می تونی خیلی ساده ، خیلی رک ، خیلی راحت ، قبل از اینکه کلی خودمون رو آزار بدیم ، به اونها بگیم من از این رفتار یا کارت خوشم نیومد ، این باعث میشه نه ما برای اونها فیلم بازی کنیم و نه اونها برای ما نقاب بزنن ، سالهاست داریم برای هم فیلم بازی می کنیم ، ادا در میاریم.

سالهاست داریم به هم **دروغ می‌گیم** ، چقدر خوب بود رک و راحت بودیم و فیلم بازی نمی کردیم.
 دوستان عزیز : همین امروز برید سراغ خانواده هاتون ، بگید مادرم ، پدرم ، همسرم ، برادرم من از این رفتارت خوشم نیومد راستش این رفتارت داره منو آزار میده.
 برید و بهشون حرف دلتون رو بگید ولی خیلی با احتیاط !

ببوسش نوازشش کن بغلش کن خیلی آروم ، خیلی با دقت ولی حرفتو بزن ، نذار این جمع بشه تو دلت ، چون اگه جمع شد دیگه هاله های انرژی قوی ای نخواهی داشت ، و نمی تونی در زندگی چیزی رو جذب کنی ، و مطمئنا به موفقیت عمده ای هم دست پیدا نخواهی کرد.

همونطوری که تو حرف دلت رو به اونها میزنی همین امشب ازشون خواهش کن اونها هم حرف دلشون رو به تو بزنن.

اگه جايي رفتار بدی داشتیم بهم بگین ، اگر از دستم ناراحت شدی بهم بگو ، اگر رفتاری تو رو ناراحت کرده منو در جریان بذار.

حرفمون رو بزنییم ولی درست ، با زمینه سازی ، با لبخند ، با شوخی ، با مهر با محبت ، ولی حرف رو به هیچ وجه نگه نداریم تو خودمون.

دوستان عزیز !

این یکپارچه شدن با دیگران بود ، یکپارچه شدن با خود یعنی چی ؟ ما در وجودمون یه چیزی داریم که بهش میگن کودک درون ، کودک درون در واقع کودکی است درون ما که پنهانه ، بسیار با نشاطه ، بسیار بی دغدغه است ، انقدر راحت می خنده ، انقدر راحت سوال می پرسه ، همچین از ته دلش گریه می کنه.

دوست داره بازی کنه ، کشف کنه ، ور بره ، خیلی پاکه ، بی شیله پیله است.

در درون همه ی ما این کودک وجود داره ، همه ی لحظات برای کودک درون ما تازه است ، همه ی لحظات براش مملو از خلاقیته ، کودک درون ما می تونه با یه تیکه چوب ساعتها تفنگ بازی کنه ، می تونه با یه تیکه پارچه ساعتها عروسک بازی کنه.

پیامبر می فرمایند کودکان را به سه دلیل دوست دارم : درست می کنند و خراب می کنند و هر دو را بازی می دانند.

قهر می کنند و آشتی می کنند و کینه به دل نمی گیرند.
روزی خدا رو می خوردند بدون انکه به اسباب آن فکر کنند.

این کودک ما منظور مونه...

بچه هه پای مامانشو میگیره : مامان مامان مامان !
چیہ ؟

شام چي داريم ، يعني چي ؟ يعني شام داريم ، فقط ميخواه بدونه چيه شام.

ما چجوري هستيم ؟ فردا شام چي بخوريم ؟ وسط برجہ پولامون تموم شده چي کوفت کنيم ؟
ولي اون بچه هه مطمئنہ که شام داريم.

اگه از يه بچه بپرسيم چقدر دوستم داري چي ميگه ؟
3 تا ، پنج تا ، ده تا ، قد گل ها ، قد خدا ...
این دستاي کوچولوش رو باز مي کنه ميگه انقدر...

ما چي ؟ يکي از مون اين سوال رو بپرسه چي ميگيم ؟
باز دوباره چي ميخوای ؟ باز دوباره چه گندي زدي ؟ يعني به عشق من شک داري ؟ اين همه کادو واست خريدم نفهميدي؟

یک ساعت سخنراني مي کنه که بگه دوستت داره !

کودک درون ما بخش عاطفي و احساسی وجود ماست.
ما وقتي کودک بوديم خیلی راحت مي خنديدیم ، خیلی راحت گريه مي کردیم ، ادم بزرگا به ما یاد دادن که باید هر جايي همیشه خنديد ، هر جايي همیشه گريه کرد ، زشته خرس گنده ! مرد که گريه نمي کنه ، بچه هه سه سالشه ! مرد که گريه نميکنه !

وقتی کودک بودیم خیلی راحت اعتماد می کردیم ، آدم بزرگا به ما یاد دادن همیشه به هر چیزی اعتماد کرد.

آدم بزرگا کم کم نقاب های بالغانه بر چهره ی من و شما زدن ، آدم بزرگا به ما یاد دادن ما هم آدم گنده باشیم ، ولی کودک درون من و شما هیچ وقت بزرگ نمیشه ، اون همیشه زنده است ، ولی زندانی ، پشت میله ها ، سالهاست سعی می کنه توجه من و شما رو به خودش جلب کنه ولی ما محل بهش نمیذاریم ، کودک درون من و شما خیلی حساسه ، باید بهش فرصت بدیم خودش رو نشون بده ، باید از ما لبخند دریافت کنه تا احساس امنیت کنه و خودش رو نشون بده.

کودک درون من و شما خیلی جسمانیه ، دوست داره بالا و پایین بپره ، دوست داره جیغ و داد کنه ، ورجه وورجه کنه ، دوچرخه سواری کنه ، توپ بازی کنه ، بدوئه ، کودک درون من و شما دوست داره میوه ها رو همچین با ملچ مولوچ بخوره که همه بفهمن !

یه آقای کت شلواری اومد تو پارک دید چند تا جوون 17-18 ساله میرن رو سرسره و تاپ و شادی می کنن ، گفت : جوونای امروز چقدر جلف شدن ، بی تربیتا ! خجالت نمی کشن !
ببین آقا ، بیخودی ژست نگیر ، اگه کسی تو پارک نبود الان خودت هم با همون کت و شلوارت بالای سرسره بودی !

کدومتون دوست دارید تو پیاده رو دستاتون رو باز کنید و از روی جدول تعادلتون رو حفظ کنید و برید ؟
کدومتون دوست دارید بادبادک بگیرید و همچین بدوئید ؟

خانما ! کدوماتون دوست دارید یه عروسک دستتون بگیرید و موهاش رو ببافید ؟
اگه دوست دارید با کودک درونتون آشتی هستید ، اگه نه با اون قهرید .

این جلف بازی ها چیه ؟ خجالت نمیکشی فرهنگ ؟ اینا چیه داری میگی ؟
دین با این حرفا مخالفه !
امان از دین که دل و روده اش رو ریختیم بهم و چیزی هم ازش نفهمیدیم !

عیسی می فرماید : تا زمانی که دوباره متولد نشوید تا زمانی که مانند
کودکان نشوید پی به حقیقت نخواهید برد.

پیامبر فرمودن : به تفریح و بازی پردازید چرا که دوست ندارم روش
شما در دین خشن به نظر برسد.

من جایی ندیدیم ذیل حدیث گفته باشن ، پیامبر اینو در جمع مهدکودک
های صدر اسلام گفته باشن ! برای من و شما گفتن.
برای یکپارچه شدن با خود ، شرط اول آشتی با کودک درونمونه.

آقای محترم ! خانم محترم ! لازمه پشتک وارو بزنی ، لازمه بازی کنی
، لازمه با بچه ات بری پارک ، مسابقه ی دو تا دم تیر چراغ برق. زشته
!!! نگران نباش زشت نیست.

کودک درونمون رو حبس کردیم ادای آدم بزرگا رو هم درمیاریم ،
حرفای قلمبه سلمبه هم میزنیم فکر می کنیم اوه چه با کلاسیم.

این روش اول یکپارچه شدن با خود.
اما روش دوم : من و شما سالهاست نقاب های زیادی به چهره مون زدیم

نقاب آدم متخصص : هر کاری بهمون پیشنهاد میشه قبول می کنیم ! آقا
مدیر کل روابط عمومی میشی ؟ بله ، مدیر کل دام و طیور میشی ؟
بععله ! یعنی تو همه ی تخصص ها رو داری ؟ مگه میشه ؟
نقاب انسان مومن : التماس دعا ، محتاجیم به دعا ، ان شاءالله امشب شما
رو جز 40 تا میذاریم بعد تو دلم میگم ای بابا دعا کیلو چنده همین نیم
ساعت پیش داشتیم یه غلطی می کردیم !
دوست من ! وقتی میدونی وضعت خرابه وقتی بهت میگن التماس دعا
بگو من وضعم خرابه ...

یک ژستایی ما می گیریم ، حقه بازی می کنیم ، خیلی مردم از دین
گریزان شدند به خاطر همین حقه بازی ها ! دین انقدر خوشگله ولی ما
خرابش می کنیم .

مسئولیتی رو اگه عرضه اش رو نداری حق نداری قبول کنی.
رسول اکرم می فرمایند : کسی که مسئولیتی را می پذیرد و میداند و می
شناسد کسی را که از خودش برای آن مسئولیت بهتر است ، اگر آن
مسئولیت را بپذیرد خائن است.
خائن به خدا ، رسول خدا و تک تک مردم.

ابوذر میاد پیش رسول خدا میگه من خیلی دوست دارم حالا که جنگیدم و
کار کردم بتونم مسئولیتی هم داشته باشم تا گره از کار مردم باز کنم.

پیامبر می فرماین : ابوذر جان ، شما مسلمون خوبی هستی ولی مدیر خوبی نیستی لطفا از الان تا آخر عمرت دنبال پست مدیریتی نداشته باش ، و ابوذر هم اطاعت کرد.

پیامبر آگه 10 روز با اصحاب بودند ، هیچی سخن نمی گفتند ، در حد سلام و خداحافظی ، و آگه کسی سوال می کرد مختصر جواب میدادن. ما چی ؟

صبح تا شب ورورورور !
فوتبال میشه کارشناسیم ، بحث اقتصادی میشه کارشناسیم ، بحث اجتماعی ، سیاسی دینی همه ! کارشناسیم!
ماها مثل برکه ای هستیم که 8 کیلومتر مساحتونه ولی عمقون 2 سانت هم نیست !
همه چی میگی ولی تو هیچ کدوم عمیق نیستیم.

مگه مجبوریم همه جا حرف بزنین ؟ اظهار نظر کنیم ؟ بگید ببخشید من در این مورد تخصصی ندارم نمی تونم صحبت کنم.

دوستان عزیز ، همین امروز به کاری بکنید :
یه لیست تهیه کنید از نقاب هایی که به چهره زدید ، فقط هم برای خودتون ، شخصی ، این نوشته یه گنجه ، وقتی تونستید همه ی نقاب ها رو بردارید به گنجهایی می رسید که خودتون کیف می کنید .
علی - علیه السلام - می فرمایند : خجالت نکشید از اینکه وقتی چیزی از شما می پرسند به صراحت بگویید نمی دانم ، تاکید دین اینه که اگر کسی رو میخوای بشناسی باهش برو سفر. چون در سفر آدم ها نقابهاشون رو میزنن کنار.

توصیه من به دختر خانومهایی که واسشون خواستگار میاد اینه که یکی از مردهای خانواده رو یه سفر با آقا داماد بفرستن !
چرا ؟ خب تو خواستگاری که آقا میاد ، سلام روزتون بخیر ، شما خوبین ؟ لطف عالی مستدام !
سفر که برن ، شب دوم آقا پیژامه ی مامان دوز رو تا گردنش میده بالا !
آقا ما خوابیدیم کسی کار نداره ؟

دوستان بیاین از همین امروز همه ی نقابها رو بذاریم کنار ، با بقیه رو راست بشیم.

به امید خدا در جلسه ی بعدی - یکشنبه هفتم فروردین ماه 90 - در مورد یازدهمین و مهمترین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند ، صحبت خواهیم کرد.

به تو قول می دهیم و برسر این تعهدی مانیم که هر روزمان به لطف و تو فیق تو بهتر از روز قبل باشد و نه برداشت منفی کنیم و نه کلام منفی بر زبان آوریم و نه ناسپاسی ات کنیم.

کلیدهای موفقیت / جلسه بیست و هشتم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی

هدفمند [1]

یازدهمین کلید طلایی موفقیت :

زندگی هدفمند - قسمت اول - :

تحقیقات نشون میده ، فقط 3 درصد مردم دنیا داراي هدف هستند ، 97 درصد مردم دنیا بدون هدف زندگی مي کنند ، این آمار در کشورهای پیشرفته بیشتره ، در این کشورها 5 درصد مردم داراي هدف هستند ، و جالب اینجاست که اکثر مردم دنیا در زندگی گلایه دارن که چرا ما به خواسته هامون نمی رسیم.

خیلی ساده است ، شما در زندگیتون هدف ندارید ، هدف مشخص مثل یک ذره بین می مونه که نور خورشید رو در یک نقطه معطوف می کنه و اون رو هدایت و متمرکز می کنه.

هدف ، همه ی مقدرات ما ، همه ی تلاشهای ما و همه ی امکانات ما رو به یک سمت هدایت می کنه ، کسی که هدف نداره این نیرو ها و امکاناتش در جهت های مختلف پخش میشن ، پس به نتیجه هم نمیرسه.

هدفه که باعث میشه من و شما همیشه در حال حرکت باشیم ، هدفه که مثل نقشه ی یک گنج ما رو هدایت می کنه تا قدم به قدم به اون چیزی که می خواهیم برسیم ، آدم ها به اندازه ی هدفاشون ثروتمند هستند. ثروت فقط منظور پول نیست ، همه ی داشته ما ثروته ، هر چه هدف بیشتر ، دارایی های زندگی هم بیشتر.

پیروزی از آن کسانی است که به پیروزی هدفمند فکر می کنند.

تمام مطالعاتي که در بهترین دانشگاه جهان - هاروارد - و دانشگاه‌هایی مانند ییل ، استنفورد ، ام تی آی - دانشگاه‌هایی که کار علمی در زمینه یی موفقیت انجام میدن - انجام شده ، همه حاکی از این است تمامی مردان و زنانی که به موفقیت های عمده در زندگی دست پیدا کردن ، در تعیین هدف در زندگیشون اصرار داشتن ، مصراانه دنبال این بودن که هدف داشته باشن و برنامه بریزن برای رسیدن به اون اهداف .

اینها تحقیقاتی هستش که علمی انجام شده ، فرق داره با کتابهای موفقیتی که شما از بازار می خرید ، تحقیقاتی که نشون میده مردم به موفقیت نرسیدن مگر با داشتن هدف ، اون هم هدفهای عالی و بزرگ.

فرض کنید الان غول چراغ جادو بیاد و بگه : سرورم هر چی میخوای آرزو کن تا برآورده کنم ، خب ازش بخواین !
 غول چراغ جادو تک تک شما ها هستید ، درون قدرتمند شماست ، مغز و ذهن فوق العاده یی شماست ، چرا همش خواب و خیال ؟
 بخواین اون چیزی رو که میخواید ، از مغزتون ، از ذهنتون ، چجوری بخوایم ازش ؟ امروز میخوایم مفصل بحث کنیم.

”خوشبختی تحقق تدریجی یک هدف یا آرمان ارزشمند.“

یعنی کسی خوشبخته که هدفی عالی رو داشته باشه و کم کم خودش رو به اون هدف نزدیک کنه و اون هدف محقق بشه.
 عکس این هم صادقانه ، یعنی کسی که چیزی رو نداره که دنبالش بره بدبخته.

میری تو صف پمپ بنزین ، میبینی اووووووه چقدر ماشین وایساده ،
 منصرف میشی و برمی گردی !
 ولی قبول داری همون هایی که الان سر صف هستند ، یک زمانی ته
 صف بودن ؟ حتما همینطور بوده.
 الان بزرگترین دانشمند جهان ، سیاستمدار ترین آدم دنیا ، بهترین
 موسیقی دان جهان ، بابا این ها هم یه زمانی ته صف بودن.
 تازه رفته اول دبستان ، آرام آرام تو این صف وایسادن تا رسیدن سر
 صف ، خیلی از ماها با دیدن صف موفقیت بی خیال میشیم و میگیم ، نه
 موفقیت میخوام ، نه هدف می خوام نه ته صف وایمیسم.
 عده ای هم ته صف وایمیسن و میگن بالاخره سر صف میرسیم.

دوستان عزیز !

آدم بی هدف مثل قایقی هستش که تو دریا به این طرف و اون طرف
 میره ، هر جا موج اون رو بیره میره ، ولی کشتی وقتی حرکت می کنه
 یه بندر مبدا داره و یه بندر مقصد ، وقتی باد میاد ، با توجه به اینکه
 مسیری که کشتی داره میره ، باد از پشت میاد و یا از جلو ، به این
 میگن باد موافق و باد مخالف ، باد موافق از پشت کشتی میاد و سرعت
 رو زیاد می کنه ، ولی کشتی ای که مبدا و مقصدی نداره دیگه فرقی
 براش نداره باد از کدوم طرف بیاد.

برای کشتی ای که هیچ مقصدی ندارد هیچ بادی موافق نیست ، آدمی که
 هدفی نداره هیچ عاملی براش شتاب دهنده نیست ، هیچ عاملی براش
 کمک کننده نیست ، انسان بی هدف سرگردانه ، خیلی چیزها به کمکش
 میان ولی چون مقصدی نداره نمی تونه استفاده بکنه.

خسته دلمرده ، افسرده است ، چون هدفی نداره. مقصدی نداره.

ما مي تونيم نوشتن اهداف رو به تاخير بنذاريم ، مي تونيم براي نداشتن هدف انقد بهانه بياريم ، آقا مملکته داريم ؟ زندگيه ؟ اصلا مگذارن ما بدونيم تا ظهر زنده ايم يا نه ؟ اصلا مگذارن يه آب خوش از گلومون پايين بره ؟
چه باحال ، تا آخر عمر بشين بهانه بيار ، اوني که بدبخت ميشه تويي !

من و شما مي تونيم براي هدف نداشتن ده ها عذر و بهانه ي الکی بياريم ، ولي با اينکار ، به تدريج دلمرده و افسرده ميشيم و کنترل زندگيمون رو دست حوادث و ديگران ميديم ، حالا بريم ببينيم چي ميشه !
دوستان عزيز ، بي هدفی انسان را مي کشد.

بريد تو قبرستان محل زندگيتون ، ببينيد روزانه چقدر آدم ميان اونجا ، چقدرشون جوون هستن ؟ بيشرشون.
جووناي 30 تا 35 ساله سخته مي کنن و ميميرن ، مي دونيد چرا ؟ چون هدف ندارن ، هي ميگه آي مملکته ؟ فلاني رفت کانادا ال شد و بل شد ، همينجا هم ميشه هدف داشت بيخود بهونه نيار.

ميگه من بايد برم کانادا ، بعد ميرم اونجا تو رستوران زمين طي ميکشه ! تو ايران هم خيلي رستورانها بود بخوای طي بکشي.
درصد بالايي از مرگ و مير جوونا به خاطر نااميدي و بي هدفی است ، يه سري هم که خودشون رو مي کشن !

حتما شنيديد که آقايون يا خانوم هايي هستن که بعد 20 يا 30 سال بازنشسته ميشن و در همون چندماه بعد از بازنشستگی مي ميرند ، کم هم

نیستن ، همه هم میگویند : آخی بعد 30 سال اومد نفسی بکشد عزرائیل مهلتش نداد!

ولی در واقع این خودش ، خودش رو کشت ، هر شب به امید اینکه روز بعد باید صبح زود بیدار شه صبحونه بخوره و بره سرکار بیدار میشه ، ولی حالا نشسته یه گوشه ی خونه ، میخوابه ، 10 ساعت میخوابه ، پامیشه دوباره 8 ساعت دیگه میخوابه.

دور حیاط خونه می چرخه فحش میده ، اوی بچه چیکار داری می کنی !
یا میره تو پارک ، انجمن بازنشستگان ! فقط بد و بیراه میگویند ! مرده شور همه رو بفرن ، خاک تو سر همه کنن !
خب...

حالا میخوام همه یه کاری بکنید ، یه کاغذ بردارید ، میخوام بعد از توضیحاتی که میدم ، هدفهاتون رو به ترتیب اولویت بنویسید.

بیش از 5 هدف بنویسید کمتر از سه هدف هم نباشد.

طومار و انشا بنویسید ، تو یه جمله ، خیلی ساده.

به ترتیب اولویت یعنی چی ؟ یعنی هر 5 هدف رو میخوای ، ولی اومدیم شرایطی پیش اومد که بین هدف 1 و 2 یکی رو انتخاب کنی ، کدوم رو باید فدا کنی ؟ 2 رو ، به همین ترتیب اگه بین هدف 4 و 5 هم تعارضی

پیش اومد باید طوري اولويت بندي کرده باشي که هدف 5 رو کنار بذاري و به 4 فکر کني.

البته مطلبي که گفتيم به اين معني نيست که به همش نرسيد ها ، چرا بايد به هر 5 تا برسيد ، اگر اگر تعارضي پيش اومد پاييني رو فدای بالايي مي کنيم.

مثال بزnm :

دختر خانوم محترمي هدف اولشون ميشه ادامه تحصيل ، هدف دوم ازدواج .

يه خواستگار واسش مياد با بهترين شرايط ، همه چيزش فوق العاده ، آقاي داماد ميگه من يه شرط دارم ، ببخشيد ادامه تحصيل نبايد بديد ! بلافاصله اون خانوم نگاه مي کنه به جدول اهدافش ، و به خواستگار ميگه ببخشيد هدف اول من ادامه تحصيله ، شرمنده نمي تونم باهاتون ازدواج کنم !

اين خانوم بعدا نمي تونه بگه که همه ي دوستام 6 تا شوهر کردن من هنوز موندم ها ! چون خودش انتخاب کرده تحصيل اولويت اول باشه. پيتر دراگر ، پدر علم مديرите و از علماي بزرگ موفقيته ، دراگر ميگه : مديران لايق ، کارها را بر حسب تقدم انجام ميدهند و تا کاري تمام نشده دست از تلاش بر نمي دارند.

با همين شرايط اهداف رو بنويسيد.

دوستان عزیز ، اگر اهداف ما در زندگی مرتب و دقیق باشد ، در هر واقعه ای در زندگی می توانیم سریع و صحیح تصمیم گیری کنیم .
ولی اگر اهداف درست و دقیقی نداشته باشیم همیشه کند تصمیم میگیریم ، معطلش می کنیم ، و آخرش هم غلط تصمیم گیری می کنیم.
فرض کنید الان تو خونه هستی ، بهتون خبر میدن که یکی از عزیزانتون تو بیمارستانه بدویید برید بیمارستان !

اگر کمد لباسهاتون مرتب باشه ، در عین عجله لباساتون رو سریع می پوشید و میرید ، اما اگر نامرتب باشه ، لباسها رو ناهماهنگ می پوشید و میرید.

کمد من و شما ذهنمونه ...
لباسی که تن می کنیم هدفامونه ...
بذارید چنتا از هدفها که دوستان نوشتند رو بخونیم :

- 1- ازدواج موفق
- 2- فارغ التحصیلی
- 3- پیدا شدن شغل مناسب
- 4- رژیم غذایی برای لاغری
- 5- کمک به جامعه

خب ، دوست عزیز ! من میام 3 رو فدای 2 می کنم ! ببخشید تا آخر عمر بیکار ، ولی فارغ التحصیل میشی بالاخره ! میشه ؟ فکر نمی کنم !
یا شما همه ی این کارا رو بکن ولی به هیچ کس نمی تونی کمک کنی !
میشه ؟

اولویت هاتون غلطه ، این فعلا از این البته من معتقدم اینها هدف هم نیست اصلا ! حالا میریم جلو بهتون میگم.
دوستان من ، برای همینه که میگیم مردم 97 درصدشون هدف ندارن ، اینا اصلا هدف نیست ، اصلا اولویت نداره.

حالا چرا شما به اینها نمی رسید ؟ چون هدف نیست !

چرا؟

دوستان عزیز !

هدف یه سری ویژگی هایی داره ، ویژگی بارزش اینه که به محض اینکه هدف اعلام میشه ، بلافاصله ذهن برای دستیابی به اون هدف وارد عمل میشه ، هدف اونقدر دقیق و مشخصه که تا میگی ذهن درگیره !
یه هدف بخونم از دوستان ، هدف اول نزدیکی به خدا ! دوم رسیدن به مرتبه ای که بشود شاد زندگی کرد !

آخه ذهن بیچاره چجوری درگیر بشه ؟ نمیشه ! هاله های انرژی ما چجوری برن چیزی رو برای ما پیدا کنن ؟

دوستان برای همینه میگیم اکثر قریب به اتفاق مردم هدف ندارن ، چون ذهنشون درگیر نمیشه.

هدف باید تکلیف ذهن رو مشخص کنه ، هدفش رانندگیه ! خب چی ؟
رانندگی چی ؟ صاحب ماشین میخوای بشی ؟ گواهینامه میخوای بگیری ؟
بابا چرا انقد ذهن رو با این هدفهایی که هدف نیست مشغول می کنیم؟

دوستان عزیز ! ما بلد نیستیم هدف انتخاب کنیم ، به امید خدا در جلسه ی بعد در مورد اینکه چجوری هدف انتخاب کنیم و پیش بریم صحبت می کنیم.

واما دعای پایان کلاس :

مهربان خدای خوب من

بخاطر آرامشی که ارزانی ام داشتی از تو ممنونم

بخاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنونم

بخاطر جسم سالم و نشاط و شادابییم از تو ممنونم

بخاطر نیت پاک و قلب مهربانم از تو ممنونم

بخاطر آگاهی و دانایی ام از تو ممنونم

بخاطر گذشت و بخششم از تو ممنونم

مهربان خدای خوب من

بخاطر امیدواری به لطف بی پایانت از تو ممنونم

بخاطر رزق و روزی حلال و فراوانم از تو ممنونم

بخاطر همنشینی با خوبانت از تو ممنونم

بخاطر توفیق بندگی ام از تو ممنونم

بخاطر وجود شکرگزارم از تو ممنونم

ای خالق دلسوز و مهربان

از تو برای همه آرامش الهی می طلبم

برای همه سلامت و تندرستی می طلبم

برای همه دلی شاد و قلبی مهربان می طلبم

برای همه گشایش امور می طلبم

برای همه توفیق هدایت الهی می طلبم

و برای همه معنویت روزافزون می طلبم

خدای قادر من. هم اکنون به لطف بی کرانت همه چیز و همه کس
توانگرم می سازد و باور دارم قدرت بی پایان تو دست مهرویاری ات به
همراه لطف سرشارت از بهترین و رضایت بخش ترین

راه ها در همه مسائل زندگی به یاریم می شتابد.

پس

آسوده خاطر اداره عالی همه امورم و گشایش همه مسائلم را به اراده قدرتمند تو می سپارم.

لطفا دست راستتون رو بالا بگیرید ، چرا این کار رو می کنیم شما وقتی خانه ی خدا میرید و میخواید طواف دور خانه ی خدا رو شروع کنید، باید کنار حجر الاسود بایستید و دست راست رو به سمت اون سنگ بلند کنید.

در روایات داریم که گفتن انگار شما دارید با خدا بیعت می کنید. معصومین گفتن انگار داری دست در دست خدا میگذاری. و یک دور که طواف میکنید اجازه ی دور دوم رو ندارید مگر اینکه دوباره بیعت کنید.

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم]

بار الها

کلیدهای موفقیت / جلسه سی ام / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند (3)

در دو جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت سوم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون تحلیل ارزشها و هدف صحبت کنیم.

خب دوستان عزیز ، ارزشها قبل از اینکه انتخاب بشن باید مورد تحلیل قرار بگیرند ، همینطور هدف ها.

یکی از دوستان نوشته بود تو جدول اهدافش ، عشق و آزادی ، بهش گفتم اینا که هدف نیست ، حالا منظورت از عشق چیه ؟ گفت پذیرش قید و بند ، فدا شدن در راه دیگری ، فانی شدن در معشوق ، هر چی اون بگه و ...

گفتم خب حالا آزادی یعنی چی ؟ گفت : ای بابا آقا مریدم دست و پامون رو بستن ، همش قید و بند ، این کار رو نکن ، اونجا نرو ، اینجوری نگرد ، چه وضعیه آخه !
خب اینا که با هم تعارض داره دوست من . اهدافت رو باید تحلیل کنی ، بعضی هاش با هم تعارض داره ، بعضی هاش با هم همپوشانی داره ، اینها باید به دقت تحلیل بشه.

ثروت و معنویت می تونه هر دو ارزش باشه ، تعارضی با هم نداره ، فکر نکنید حالا ما میگیریم تعارض یعنی یا دنیا رو انتخاب کن یا آخرت ، نه هر دوش هم میشه ، به شرطی که تحلیل درستی داشته باشیم. پس مقصد تعیین شد ، از دل مقصد ارزشها اومد بیرون ، ارزشها مورد تحلیل قرار گرفت ، از نظر من مفهوم این ارزش چیه ، بعد هدف رو از دل ارزش میکشیم بیرون.

خب ، ازدواج ارزشه یا هدف ؟ ارزش.

ازدواج با پسر یا دختر همسایه چي ؟ هدفه دیگه نه ، چون دقیقه ، ولی هدف غلط !
چرا ؟

شما میرید از سوپر مارکت ماکارونی بخرید ، یه پیش فرض هایی در نظر بگیریم.
فرض اول : فروشنده ی فروشگاه کسیه که خیلی بهت نزدیکه ، برادره ، خواهره ، عموته ، هر کی ، بهرحال خیلی بهش اطمینان داری که سرتو کلاه نمیداره.

فرض دوم : فروشنده لیسانس علوم تغذیه داره ، اصلا تخصصش همینه ، میتونه پشت بسته ی ماکارونی رو بخونه ببینه چه موادی توش بکار رفته و به درد چه کسی میخوره .
خب پس هم با من آشناست و هم متخصصه ، حالا وقتی من مراجعه می کنم به دو روش می تونم انتخاب کنم :

روش اول : برم بگم داداش سلام من دو تا بسته از فلان ماکارونی میخوام .

روش دوم : داداش من ماکارونی ای میخوام خوش پخت باشه ، طعمش رو بچه ها بپسندن ، برای من که وزنم زیاده مناسب باشه ، شما چه پیشنهادی برای من داری ؟ داداشت میگه از فلان ماکارونی ببر.

خب ، کدوم روش به نظر شما معقول تره ؟ روش دوم.

انتخاب همسر باید مثل انتخاب ماکارونی از روش دوم انجام بشه ، رئیس سوپرمارکت ازدواج کیه ؟ خدا ، مالک همه ی هستی. خدایا من یه شوهر میخوام ، زن میخوام خصوصیاتش این باشه ، اخلاقش اینجوری باشه ، ظاهرش اینجوری باشه ، دماغش اینجوری باشه ، قدش انقد باشه ، هر چی که می پسندی بگو.

دوست من ! شاید پسر عمه ات یا دختر همسایه که میخوای باهش ازدواج کنی تو ایراداتش رو ندیدی ، بعد که میری تو زندگی می فهمی ، انقد من مراجعه داشتم که میگن ما فقط کلی خوبی دیدیم بدی ها رو اصلا ندیدیم تازه تو زندگی فهمیدیم.

ازدواج باید از نوع دوم باشه.

ما در بحث دعا گفتیم باید به خدا اصرار کرد ، میخوای زن بگیری ، اصرار به خدا زن زن زن زن زن ... دماغ سربالا دماغ سربالا دماغ سربالا ، مهربون مهربون مهربون مهربون ... این خوبه ، ولی نگی دختر همسایه دختر همسایه دختر همسایه ها !

در اصرار کردن مورد واسه خدا مشخص نکن.

اما سوال !

ما هدف هاي زيادي داريم ، خيلي هدف داريم ، قبل کلاس فکر مي کرديم نزديکي به خدا و خوشبخت شدن هدفه ، کم بود ، حالا کلي شما واسمون خوردش کردي ، من بخوام جدول اهدافم رو بنويسم 200 تا هدف ميشه.

من فکر مي کردم نزديکي به خدا خودش هدفه ، الان خردش کردم شده 50 تا هدف براي نزديکي به خدا ، چيکار کنم حالا ؟
بله درسته ، ولي از بين اون 50 تا بايد اهداف اصلي و مهم رو انتخاب کني.
خب چه کنيم ؟

براي انتخاب اهداف اصلي از بين ساير اهداف:

- 1- توجه به ضرورت و نیاز
- 2- توجه به علاقه
- 3- توجه به استعداد

خب ضرورت و نیاز يعني چي ؟

من خیلی دوست دارم سوت بزدم ، بشم بهترین سوت زن ایران ! آیا
لازمه من 80 روش سوت زدن رو یاد بگیریم ؟

چیز مهمیه ؟ اصلا به درد میخوره ؟

نه!

خیلی از خواسته های ما غیر ضروری است ، حالا چرا میگیریم اول
ضرورت و نیاز ؟ چون اول باید به ضرورت و نیاز توجه کرد و بعد
علاقه ، سوت بزنی که چه بشه ؟ الان یه ارگ میارن 60 مدل سوت
میزنه واست.

پس من جدول اهدافم رو نوشتم ، شد 100 تا هدف ، این 100 تا رو نگاه
می کنم ، با توجه به ضرورت و نیاز چنتا رو جدا می کنم ، میشه 50
مورد ، خب حالا میرم سراغ علاقه ام ، از اون 50 تا 20 تاش درمیاد ،
گام سوم نگاه می کنم تو کدومش استعداد بیشتری دارم ، باز هم اهدافی
بالاتر قرار می گیرن اونا میشن اهداف اصلی ما.

استاد فرشچیان استعداد خارق العاده ای در نقاشی دارن ، یه تابلو از
عاشورا کشیدن که چشم هر بیننده ای رو گرد می کنه ، ولی از استاد
فرشچیان بخوان بیان به مناسبت محرم برای مردم سخنرانی کنن در این
مورد ، خدا می دونه چه سخنرانی ای میشه !

همینجوری که اگه به من بگن برو عاشورا رو نقاشی کن یه چیز کج و
کوله ای بشه که حد نداره.

پس استعداد هم مهمه و مورد سومی هستش که باید با توجه به اون اهداف اصلی رو انتخاب کرد.

قرار نیست هر چی ما دوست داریم حتما استعداد خیلی خوبی هم توش داشته باشیم.
به سادگی هدفهای اصلی جدا شد.

بعضی ها میگن من هدفهای مهمی در زندگی دارم ولی علاقه ای بهشون ندارم ، میدونم بعضی چیزا خیلی مهمه و خیلی بهم کمک می کنه ، ولی هیچ علاقه ای به این هدف ها ندارم ، چیکار کنم ؟ یه روشی بگید که من به این هدف ها علاقمند بشم.

دوست عزیز ! هر چه میزان آگاهی و دانسته های ما در یک زمینه ای بیشتر ، علاقه ی ما هم به اونها بیشتر.
یه مثال بزنم ، تلویزیون داره فوتبال جام جهانی پخش می کنه ، منم هیچ علاقه ای به فوتبال ندارم ، همش میگم چیه این دیوونه ها دنبال یه توپ میدون ، خب یه توپ به هر کدوم بدن راحت بشن دیگه.

یکی از دلایل بی علاقه بودن ، نداشتن آگاهی در مور فوتباله ، اون کسی که خوره ی فوتباله ازش بپرسید ارنج تیم چجوریه ؟ توضیح میده ، بپرسین کرنر چیه ؟ آفساید چیه ؟ و ... همه چیز رو میدونه چون آگاهی بالایی در این زمینه داره طبیعتا علاقه اش هم بیشتره.

طرف نمی دونه اصلا کامپیوتر و اینترنت چی هست ؟ خب مشخصه بی علاقه است نسبت به اینترنت.

هر چه اطلاعات بیشتر ، علاقمندی بیشتر.

پسره دوم دبیرستانه ، میگه من اصلا از ریاضی بدم میاد ، اصلا از این انتگرال منتگرال چیزی سر در نمیارم ، دوست عزیز ، شما احتمالا قبلا یه معلم ریاضی داشتی ، به هر دلیلی به تو چپ افتاده ، دقیقا از همون موقع بی علاقه شدی نسبت به ریاضی.

از همون روزی که اون معلم باهات چپ افتاد تو اصلا دلت نمی خواست ریاضی رو بفهمی.

یوآش یوآش اینا تلمبار شده ، ولی اینکه از انتگرال بدت میاد پیشینه داره ، چون مشتق رو نفهمیدی ، مشتق رو نفهمیدی چون حد و تصاعد رو نمی شناسی ، چون چون چون ... دوست من ، برو عقب برو عقب برو عقب میرسی به دوم راهنمایی از اونجا یه معلم خوب پیدا کنی که باهات کار کنه ، خوب بلد میشی و به ریاضی علاقمند میشی.

ای آقا ! تو هم دلت خوشه ، من دوم دبیرستانم برم از راهنمایی دوباره شروع کنم ؟ یعنی چی ؟ نمیخوام !

دوست من ! چطور میری سریال های قدیمی تلوزیون سی-دی هاش رو میگیری دوباره می بینی ، چیزهایی که شاید مهم نباشه و زندگی تو رو متحول نکنه قطعا ، ولی ریاضی که به دردت میخوره رو حاضر نیستی از اول کار کنی؟

پس برای اینکه علاقمند به اهدافی بشیم که می دونیم به نفعمونه ، باید آگاهی و دانایی مون رو در اون موارد تا می تونیم بالا ببریم.

و اینکه اولین معلم های ما در هر زمینه ای ، چه کسانی بودن و چه برخورداردی با ما داشتن بسیار مهمه ، چرا که اونها هستن که می تونن ما رو خوشبین یا بدبین کنن.
اولین معلم ها می تونن آدم رو امیدوار کنن یا بیزار کنن.

و پدر و مادر ها اولین معلم های دینی بچه ها هستن و اگر الان بچه هایی از دین گریزون هستن به خاطر اینه که معلم های اونها که پدر و مادر باشن اونها رو زده کردن.
پدر مادر نماز خوندن روزه گرفتن ولی دروغ گفتن ، غیبت کردن به مردم تهمت زدن ، زیراب کسی رو زدن ، بچه ها از این معلم های اول الگویی خوبی نگرفتن.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و یکم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [4]

در سه جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت چهارم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون ویژگی های هدف صحبت کنیم.

و اما ویژگی های هدف :

1- هدف باید متعالی باشد : هدف باید باعث رشد ما بشه ، ما رو بالا بیره ، نه اینکه باعث انحطاط ما بشه و ما رو زمین بزنه.

یکی میگه من میخوام رشته ی مهندسی مکانیک دانشگاه امیرکبیر قبول بشم ، دوست عزیز ! چرا میخوای به اینجا برسی ؟
میگه این دختر خاله ی من یه لیسانس کتابداری از دانشگاه فلان شهر کوچیک داره همچین فیس و افاده میاد ، میخوام قبول شم بکنم تو چشمش !

آیا این هدف متعالیه ؟ نه !

آقا من میخوام پرایدم رو بفروشم 206 بخرم ، چرا ؟ آقا شرمنده ببخشید جسارته ، قبلا ما با پراید بوق میزدیم تحویل می گرفتن ! الان هر چی بوق میزنی ... هیچی ! 206 کمتر سوار نمیشن ! این هدف متعالیه ؟ دنبال ناموس مردم راه افتادن باعث رشد و پیشرفته ؟ .

یکی هم میخواد 206 بخره ، میگه من دوست دارم این ماشین رو ها ، ولی میخوام گاه گاهی هم همسایه ها یا خانواده کاری داشتن انجام بدم براشون ، هر از چند گاهی سفر زیارتی بریم یا سیاحتی بریم دلمون باز بشه ، خانواده ام رو شاد کنم ، راحتی بیشتری براشون فراهم کنم. این هدفه که متعالیه.

پس دو نفر میتونن هدفشون یکی باشه ، ولی برای یکی باعث رشد و پیشرفته و برای دیگری باعث سقوط و انحطاط .

2- ما باید هدفی رو انتخاب کنیم که به صلاح ما باشد :

سوال ! از کجا بفهمیم هدفی به صلاح ماست ؟ سه تا دلیل میاریم.
الف [تایید خدا و عقل : من به حول و قوه ی الهی میخوام فردا صبح بانک سرکوچه مون رو بزوم!
خدا تایید می کنه ؟ نه ! عقل تایید می کنه ؟ نه !
ب [مقدر بودن : من 70 سالمه ، کل ورزشی که در طول عمرم انجام دادم این بوده که زیر رختخواب انگشتم رو تگون دادم !
حالا اومدم کلاس فرهنگ ، اوووووو ... هدف داشته باشیم ! من میخوام بشم قهرمان کشتی دنیا ! میشه ؟ مقدره ؟ مقدر نیست .
فردا صبح امتحان کنکوره ! اومدم کلاس موفقیت ، هدف داشته باشیم ، هدفم اینه که فردا تو کنکور قبول شم هیچی هم نخوندم ! مقدر نیست .
ج [اولویت : آیا هدفی نیست که از این مهمتر باشه ؟ ضرورت و لزوم بیشتری داشته باشه ؟

با این سه پارامتر متوجه میشیم که هدفی به صلاح هست یا نه.

3- یک سری واژه هایی رو ننویسین تو جدول اهدافتون.

خرید ، فروش ، پیدا کردن ، معامله ، بردن جایزه ، برنده شدن تو قرعه کشی

خب من هدفم اینه که یک خونه بخرم تو فلان خیابون شهر یه خونه ی 200 متری "بخرم". آقا مگه نگفتین هدف دقیق باشه ، خب منم دقیق گفتم دیگه ، پس اشکالش کجاست ؟

این کار رو نکن ، ننویس هدفم اینه که ماشینم رو که دزدیدن پیدا کنم ، تو قرعه کشی فلان بانک برنده بشم ، خیلی ها هدفهاشون اینه ، 5 هزار تومن پول تو فلان بانک گذاشته که قرعه کشی برنده بشه ، برنده نمیشه ، میره بانک بعدی ، نشد بانک بعدی ، این هدف غلطه ! چرا ؟ الان میگم.

چرا خرید غلطه ؟ دوست عزیز شاید خدا بخواد از 1000 روش تو رو خانه دار کنه ، چرا خدا رو محدود می کنی ؟ تو داری همه ی درها رو می بندی ، همه کسانی که خونه دارن خودشون خونه شون رو خریدن ؟ یه نفر تو قرعه کشی بانک برده ، یکی پدرش یکی پدر همسرش ، بهر حال ، یه روشی غیر خرید خونه دار شده. راهها رو بندیم ، روشها رو محدود نکنیم ، ما همه ی درها رو می بندیم و فقط یک در رو باز میذاریم.

دوست عزیز **هدفت رو دقیق بنویس** ، ولی بهتر نیست بگی هدفم صاحب خانه شدن در فلان محله با فلان مترازه ؟ درها رو باز بذار ، نگو خرید ، شاید هزار در برای خانه دار شدن شما باشه ، بگو صاحب خانه شدن ، صاحب ماشین شدن...

شاید کائنات بخواد از روشهای آسان ما رو به هدفمون برسونه ولی ما درها رو می بندیم و در سخت ترین کار رو باز میذاریم. نگو 80 میلیون پول میخوام ، برای چی میخوای ؟ میخوام موسسه خیریه بزنم ، خب هدفت صاحب موسسه خیریه شدنه. نه 80 میلیون پول داشتن. فقط برای یک عده نوشتن پول مجازه ، چه کسانی ؟ کسانی که بدهی دارن و میخوان پرداخت کنن.

هدفت پیدا کردن پیکانت که دزد برده نباشه ، چرا میخوای پیداش کنی ؟
دخترم جهیزیه میخواد پیداش کنم می فروشمش 4 میلیون خرج جهاز
دخترم می کنم.
هدف تو تهیه ی جهیزیه برای دخترته ، شاید هم ماشین رو پیدا کردی هم
فروختی هم جهیزیه دختر رو دادی.

خدا از جایی که نمی دونی می رسونه یرزق من حیث مایشاء ، پول
گذاشته تو بانک تجارت که جایزه ی بی.ام.وی بانک رو ببره ، این آدم
داره میگه رزاق خدا نیست ، مدیرعامل بانک تجارته ، برنده نمیشه میره
میداره بانک ملی ویتارا ببره ، روزی رسون مدیرعامل بانک ملی شد !
چیزی میخوای از خدا بگیر. خدا روزی رسونه.

-4 اهداف باید منطقی و بدور از هر گونه خیالبافی و خیال پردازی باشد.

ولی همین اهداف منطقی باید قابل حصول و دسترسی باشن تا ذهن
کمترین تردیدی به خودش راه نده ، گاهی وقتا محتوای خواسته عملی
نیست ، گاهی زمان عملی نیست ، مثل مثال کنکور که گفتیم فردا کنکور
داره امشب هدفش همیشه کنکور رو عالی بده.
گاهی محتوا غلطه ، میخواد بشه رئیس جمهور امریکا ، خب این خلاف
قوانیه ، میتونی وزیر وکیل و سناتور بشی ، ولی یه خارجی نمی تونه
رئیس جمهور بشه.
ماهیهانه 100 هزار تومان درآمده ، یهو میخواد درآمد رو برسونه به
1000 میلیارد تومان ! بابا ثروتمند ترین مرد ایران هم انقدری که تو
میخوای پول نداره.
خب ، گفتیم اهداف باید منطقی و قابل حصول باشد ، ولی هدف باید
خیلی بزرگ باشه ، تعیین محدودیت برای هدف ممنوع !

آدمهاي موفق دنيا ، هدفهاي گنده گنده انتخاب کردن ، بگو من به تمامی خواسته هاي منطقي خودم مي رسم ، براي تعيين اهداف بلند ، کوچکترین تردیدی به خودت راه نده. مطمئن باش بهش میرسی.

نگفتیم هدف بزرگ نباشه ، گفتیم دست نیافتنی نباشه ، اتفاقا هدف باید بزرگ باشه.

من و شما به همون قدری ارزش داریم که خودمون فکر می کنیم. اهداف کوچک تا آخر عمر شما رو کوچک نگه میداره. هدفهاتون باید منطقی و جسورانه باشد.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و دوم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند (5)

در چهار جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت پنجم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون ویژگی های هدف و همچنین کمی در مورد سونوشت و تقدیر الهی صحبت کنیم ..

خب دوستان در جلسه ی قبلی گفتیم که یکی از ویژگی های هدف بزرگ بودن اونه .

حافظ میگه :

ذره را تا نبود همت عالی ، حافظ طالب چشمه ی خورشید درخشان نشود.

خورشید میخواي ؟ همت بلند داشته باش.

هیچ وقت طالب کدخدایی یک ده با 20 خانوار ، مدیر عامل یک کمپانی با 20 هزار پرسنل نمی شود.
از الان مدیر اون کمپانی شدن را بخواه تا بهش برسی.

هدف باید طوری باشه که در ما حس مبارزه جویی و مبارزه طلبی رو برانگیخته کنه ، من و شما سالهاست در ساحل امن زندگیمون نشستیم و حاضر نیستیم پا به اقیانوس بذاریم ، حاضر نیستیم مبارزه کنیم و به دل دریا بزنینم.
هدفی که غیرجسورانه باشد ما رو به مبارزه دعوت نمی کنه.

من و شما یک خود آرمانی داریم که باید بهش برسیم ، خب اینم طبیعیه هدف هر چی بزرگتر باشه فکر می کنیم دسترسی بهش دورتره ، فکر می کنیم ای بابا ما که بهش نمی رسیم ، دوست من ! اگر یک درصد احتمال رسیدن من و شما به هدفی باشه ، انسان موفق همون یک درصد رو جرقه ای فرض می کنه که می تونه آتش بزرگی رو روشن کنه.
انسان موفق از همون یک درصد به هدفش میرسه.

یه عده هم میگن آرزوهای بزرگ خواب و خیاله ، خودمون رو سرکار میذاریم ، منم موافقم ، بله ، آرزوهای بزرگ خواب و خیاله.

علي عليه السلام مي فرمايند : بپرهيزيد از اينكه خود را به دست آرزو بسپريد زيرا به انتظار آرزو نشستن و دست از كار كشيدن ، سرمايه ي ناتواني است.

دقت كنيد دوستان ، مي فرمايند به انتظار آرزو نشستن و دست از كار كشيدن ! ما از اول دوره داريم ميگيم اين كار رو بكنيد ، اون كار رو بكنيد ، كلي جلسه ي ديگه هم داريم ، كسي كه آرزو داره ميشينه يكجا تا آرزوش برآورده بشه ، ولي كسي كه هدف داره براي رسيدن به هدفش تلاش مي كنه ، تلاش ذهني و تلاش جسمي و عملي.

آرزو فقط خواب و خياله و رسيدني هم نيست ولي هدف نه ، كلي براش برنامه داريم. هدفيايي رو كه مي نويسيد بزرگ باشه ، شما همون قدر مي ارزيد كه رو كاغذ مي نويسيد ، وسعت دنيايي وجودي ما به اندازه ايه كه تو ذهنمون تصورش مي كنيم.

همه ي توانگران قبل از رسيدن به اوج ، در ذهنشون خودشون رو توانگر مي ديندن. بزرگ بينديش تا بزرگ بشوي ، اندیشه هاي كوچك آدمهاي كوچك مي سازند.

علي - عليه السلام - مي فرمايند : هدايا و عطاياي پروردگار به اندازه ي انتظار شخص است.

هر چقدر تو انتظار داشته باشي كائنات همونقدر بهت ميده ، انتظار پيكان داشته باشي بهت پيكان ميده ، انتظار بنز داشته باشي بهت بنز ميده.

انتظار داشته باشی فوق دیپلم بگیری فوق دیپلم میگیری ، انتظار دکترا داشته باشی ، دکتر میشی.
اول خودت باور کن که می تونی ، بعد هدفهای معقولانه ولی جسورانه انتخاب کن و برای رسیدن بهش تلاش کن.

دوستان عزیز !
یکی از گامهای اساسی و مهمی که ما باید برداریم ، بسط تصویر ذهنی خودمون از خودمونه ، خودتو تو ذهنت چي تصور کردی ؟ یه آدم کوچولو ؟ یه آدم بی عرضه ؟ تنبل ؟
خودت رو تو ذهنت بزرگ کن و بسط بده ، ببین کائنات چجوری با تو رفتار می کنه ، ببین چجوری هدایای با ارزششو بهت نشون میده.
متأسفانه بسیاری از آدمها با شرایط فعلی شون خو گرفتن ، به این شرایط عادت کردن.

دوستای من !
وقتی رگبار بارون داره میاد ، هر ظرفی بذاری همونقدر آب توش جمع میشه ، ما سالهاست موقع بارش باران رحمت ها و نعمت های خدا ، استکان گذاشتیم ، بعد میگویم : خدا رو شکر ، یه آب باریکه ای میاد و میره ، قابلمه بذار ، اصلا استخر بزن برای اینکه رحمت و نعمت بیشتری رو جذب کنی.
بعضی ها به شرایط فعلیشون عادت کردن و بهش میگوین " تقدیر " ، به خدا قسم اینجوری نیست ، به خدا این چیزایی که میگوین خلاف مسلم دینه !

دیگه تقدیر خدا این بوده یه خونه ی کوچیک و یه زندگی فقیرانه و ...
کجای دین اینو گفته ؟

فکر نکنید فقط ما اینجوری هستیم ها ، ما اسمش رو میذاریم تقدیر ،
پائولو کوئیلو که یک مسیحی است همین رو میگه افسانه ی شخصی.

خانم فلورنس اسکاؤل شین در کتاب 4 اثرش همین رو مطرح می کنه و
بهش میگه طرح الهی!

دوست من ! تو حق نداری ناکامی ها و نرسیدن هایی که حاصل تنبلی و
عدم فعالیت و اراده ات بوده رو گردن خدا بندازی.
علی علیه السلام : کسی که نیرو و توان خویش را بکار بگیرد ، به
نهایت آنچه میخواهد میرسد.

من و شما از حضرت علی مسلمان تریم ؟ نمی تونست بگه کسی که
نیروی خود را بکار گیرد به آنچه تقدیر و سرنوشت اوست می رسد ؟
نه ! به ته اون چیزی که خواستی میرسی ، هر چی بزرگتر باشه ، به
همون چیز بزرگتر میرسی.

”قسمت“ بعد از فکر بعد از عقل بعد از تصمیم ماست ، قسمت نتیجه ی
عمل ماست.

یه عده رفتن پیش امام صادق ، یه میوه بردن ، گفتن از حضرت می
پرسیم آیا خوردن این میوه تقدیر ما هست یا نیست ؟ اگه ایشون گفتن
هست پرتش می کنیم اونور ، اگر گفتن نیست می خوریمش که بگیم
تقدیر الکیه و ...

رفتن و سوالشون رو پرسیدن ، امام به اون کسی که میوه دستش بود فرمودن : میوه رو گاز بزن ، گاز زد ، حالا بجو ، جوید ، گفتن حالا اگر قورتش بدی تقدیرت اینه که بخوریش ، اگر بیرون پرت کنی تقدیرت اینه که نخوریش ، حالا انتخاب کن تقدیرت چی باشه.

یه عده دارن از جاده چالوس میرن با 200 تا سرعت ، من فکر می کنم اگر اینا همینجوری برن تصادف می کنن ، حالا اگه رفتن ته دره یقه منو می گیرن ؟
نه ! من با خودم گفتم کسی که اینجوری میره جاش ته دره است.

دوستان من ! خدا می داند هر کدوم از اعمال ما چه نتیجه ای دارد ، علم دارد ، ولی ما رو مجبور نمی کند کاری بکنیم.

این قسمت رو چرا وسط بحث هدف انقدر مته به خشخاش گذاشتم ؟ واسه اینکه عمده ی ماها در این بخش می لنگیم ، اکثرمون هم که اطلاعات دینی کاملی متاسفانه نداریم.

دوستان عزیز به امید خدا در جلسه بعدی - چهارشنبه 24 فروردین ماه - در مورد قضای و قدر الهی که اون هم قابل تغییر است حکایات جالبی رو نقل می کنیم و سپس سایر ویژگی های هدف رو با هم مرور می کنیم.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و سوم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [6]

در پنج جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت ششم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون قضا و قدر و تقدیر الهی صحبت کنیم و چهارمین ویژگی هدف را نیز بررسی کنیم.

دوستان ما در مسائل الهی یه قضا داریم یه قدر. میگویند قضا حکم قطعی خداست و تغییر ناپذیره و در مسائل محدودی هم هست - که ما میگویم تغییر پذیر هست - و قدر حکم غیر قطعی خداست که قابل تغییر هستش.

مثلا مرگ قطعی من و شما دست خداست ، مرگ حکم قطعی خداست ، ولی ما می توانیم یه دست کوچولو توش ببریم ، چجوری ؟

می توانیم مرگ رو جلو بندازیم ، شمع های تولد رو دیدید ؟ 5 دقیقه می سوزه و تموم میشه ، شمع های معمولی نیم ساعت می سوزه ، شمع بزرگا که سر سفره ی عقد میذارن دو ساعت می سوزه و تموم میشه ، این شمعهایی خیلی بزرگ که تو مغازه ها میذارن ممکنه یک روز طول بکشه تا بسوزه ، حالا ما می توانیم اون شمعی که دو ساعت می سوزه رو سر دقیقه ی اول فوت کنیم خاموش بشه.

ما مي تونيم مرگمون رو جلو بنزازيم ، خودشو مي كشه ، ميندازه زير ماشين ، العبد يدبر و الله يقدر ، بنده تدبير مي كنه و خدا تقدير. ولي ميگن مرگ قطعي جزو قضاي الهيه و قابل تغييره.

من با روايت و آيه واستون ثابت مي كنم حتي قضاي الهيه هم قابل تغييره.

زمان حضرت داوود و سليمان ، حضرت عزرائيل ، در بين مردم بوده و همه مي دين ايشون رو ، هر وقت به كسي نگاه مي كرده اون فرد مي فهميده كه ديگه كم كم بايد غزل خداحافظي رو بخونه.

در مجلس حضرت داوود ، عزرائيل به يه جووني چپ چپ نگاه مي كنه ، جوونه پا ميشه در ميره ، حضرت داوود به عزرائيل ميگه اين چه كاري بود كردي ؟ جوون ميگه من يادم اومد 8 روز ديگه قراره جون اين رو بگيرم.

حضرت داوود سريع يه پيك ميفرسته سمت جوون ميگه همين الان زن بگير ! چرا ؟ حضرت داوود ميگه ميخوام در اين 8 روز از نعمات خدا استفاده كنه.

8 روز بعد حضرت داوود پيك مي فرسته ببينه جوونه چي شد ، ميبين نمرده ، دوباره 8 روز بعدش پيك مي فرستن ميگن هنوز نمرده ، 8 روز بعدش دوباره مي فرسته بازم ميگن نمرده ! قرار بود اين بميره كه ! چي شد پس ؟

به خدا عرض مي كنه خدا اين قرار بود بميره ، 24 روز گذشته هنوز زنده است كه !

خدا بهش می‌گه ، داوود ! تو که پیامبر ما هستی فکر می‌کنی از ما کریم تری ؟ تو دلت سوخت گفتمی بره زن بگیره ، من از تو کریم ترم ، چون ازدواج کرد 30 سال به عمرش اضافه کردم.

روایت داریم اون چیزی که حتی توی لوح محفوظ هم نوشته شده قابل تغییره ، خیلی خودتون رو درگیر این چیزا نکنید.

همت کن تلاش کن بیخود هم نگو تقدیره اینه تقدیر اونه ، خودت تلاش کن و تقدیر خودت رو خودت رقم بزنی.
و امام صادق می‌فرمایند: خدا به اندازه ی نیت مردم ، کمک به آنان را مقدر می‌کنه.

حضرت علی - علیه السلام - می‌فرمایند : به درستی که خدا به هر بنده ای به اندازه ی نیتش عطا می‌کند.
خب بریم سر بحث هدف ، این بحث خیلی مهمه چرا ؟ میان کلاس می‌گم فرهنگ خیلی خوشگل حرف میزنه ها ، ولی چیکار کنیم ، تقدیر ما اینه که بدبخت باشیم زندگیمون همین باشه ، چرا الکی خودمون رو اذیت کنیم و هدفهای بزرگ بنویسیم.

خب برگردیم سر بحث هدف.
تا حالا 3 ویژگی مهم هدف رو گفتیم ، حالا میرسیم سر ویژگی چهارم هدف.

4- اهداف باید دقیق و دارای کمیت و کیفیت باشند.

فرض کنیم بین 1000 داوطلب برای استخدام در یک شرکت ، من قبول شدم ، خیلی عالی ، میرم قسمت کارگزینی ، خب من از کی مشغول بشم ؟

- معلوم نیست !

چقدر حقوق میدید ؟

- بدک نیست !

قرارداد می بندید ؟

- لازم نیست !

آیا امیدی به این کار هست دوستان عزیز ؟ نه !

دوست من ! هر چیزی که دارای ابهام باشد ، رسیدن بهش مشکوکه ، هدفهایی ما هم اگر ابهام داشته باشد بهش نمی رسیم.
ما باید در گزینش اهدافمون دقت کنیم ، و این دقت به دو دسته تقسیم میشه :

1- دقت در بیان جزئیات هدف

2- دقت در بیان زمان مطلوب رسیدن به هدف

دقت در بیان جزئیات هدف :

من میخوام برم چین درس بخونم ، این هدفه دیگه ؟ بله هدفه.
حالا من میخوام برم چین ، شهر پکن ، دانشگاه شهر پکن دکترای طب سوزنی بگیرم ، خب اینم هدفه دیگه ؟ درسته ؟ بله.
ولی دومی خیلی جزئی و دقیقه ، بهتره ، هر چی جزئیات ریز تر و دقیق تر ، هدف بهتر و رسیدن بهش نزدیکتر.

خب.

من میخوام ماشین داشته باشم. هدفه دیگه؟ بله هدفه.
من میخوام یه 206 دنده اتوماتیک نقره ای رنگ داشته باشم. اینم هدفه.

دومی دقیق تره و رسیدن بهش سریع تره، امتحان کنید.
من میخوام یه کسب و کار راه بندازم. این هدفه.

من میخوام یه سوپر مارکت دو دهنه تو فلان خیابون شهر داشته باشم.
اینم هدفه ولی هدف دقیق تر.
پس هدف هر چه دقیق تر بهتر، البته اینجا سه استثنا وجود داره که باید
بهش توجه کنیم.

الف] اهداف اخلاقی حد و مقدار ندارن، ما تو بقیه ی اهداف گفتیم باید
جزئی و دقیق باشه، ولی تو اهداف اخلاقی حد و مرز نداریم.
من میخوام دروغ نگم دیگه اصلا دیگه هیچ وقت دروغ نگم، همیشه!

در بیان اهداف اخلاقی به جای بیان کلماتی مانند دیگه و از این به بعد و
اصلا و ... باید مصداق و الگو تعیین کنیم.
من میخوام دروغ نگم تا بشم مثل حسن آقا! از این به بعد باید انقدر
تلاش بکنم تا مثل حسن آقا - که به صداقت معروفه - بشم.

ب] گاهی وقتا ما میخوایم مهارتی رو کسب کنیم.

مهارت دو نوعه ، یا مسیر علمی و دانشگاهی دارن یا مسیر غیردانشگاهی دارن.

مثلا میخوام نقاش بشم ، میرم لیسانس نقاشی میگیرم ، تو جدول اهدافم می نویسم گرفتن لیسانس نقاشی از دانشکده ی هنرهای زیبا دانشگاه تهران.

ولی اگر از مسیر غیر کلاسی و آکادمیک میخوام کسب مهارتی داشته باشم ، اینجا هم باید مصداق تعریف کنم ، تو هدف میگم ، من میخوام نقاش خوبی بشم مثل آقای باب راس.

ج] اهدافی مانند قوی شدن حافظه ، خب اینم نمی تونیم بگیم من میخوام حافظه ام خیلی قوی بشه .

اینجا هم میگم من میخوام حافظه ام بسیار قوی بشه مثل فلانی ، اون فردی که حافظه اش خیلی قویه میشه الگویی ما تو اون زمینه. مورد دومی که باید دقیق مشخص بشه ، زمان دقیق دسترسی به هدفه ، اهداف باید زمان مشخص برای دسترسی داشته باشن. میخوای دکترای طب سوزنی بگیری ، خب 5 سال بعد دارم دکترای میگیرم ، 15 سال بعد هنوز دارم دکترای می گیرم ، این تا آخر عمرش هم دکترای طب سوزنی نمی گیره ! دوس من ، ما باید برای دسترسی با اهدافمون زمان تعیین کنیم تا اون ما رو بیشتر به حرکت و تلاش وادار کنه ، زمان اهرمیه که به ما میگه بدو زمانت داره میگذره تلاش کن.

زمان به میگه چقدر فرصت داریم.

دوستان عزیز !
ما وقتی زمان برای هدفمون تعیین می کنیم ، هر چي به پایان زمان نزدیک میشیم تلاشمون بیشتر میشه ، اهرم زمان بهمون میگه بدو ، زمانی نمونده ، بیشتر تلاش کن داری میرسی!
ولی وقتی زمان تعیین نکنیم ، 15 سال میگذره میگیمن هنوز میخوام یه خونه بخرم ها ، نمیرسی به هدف.

دقت کنید که زمان ما باید منطقی و اصولی باشه ، من میخوام تا 6 ماه دیگه صاحب 5 میلیارد تومان پول بشم ، منطقیه ؟ نه.
زمان ما رو متعهد می کنه ، در یک چهارچوب حرکت می کنیم ، زمان تلاشهای ما رو متمرکز می کنه.
چه ایرادی داره هدف 5 ساله داشته باشیم ؟ هدف بزرگ تعیین کنیم 5 ساله باشه چه ایرادی داره ؟

پیتر دراگر - پدر علم مدیریت - میگه : ما برای اهداف یکساله زمان زیادی صرف می کنیم ، ولی برای اهداف 5 ساله مون هیچ برنامه ای نداریم.
من 5 سال دیگه دکترا قبول شدم ، عضو هیات علمی شدم.

بعدا میگیمن چیکارش کن. فعلا هدف گنده هه رو تعیین کن.
الان من و شما خدمتکار زمان هستیم ، ولی الان برعکسه ، زمان تعیین می کنه ما کجاییم .
دوستان عزیز ، یادمون باشه ، ما باید در ماشین زندگی راننده باشیم نه مسافر.

خب ، من میخوام دکترای طب سوزنی از دانشگاه پکن در چین 8 سال
دیگه بگیرم ، خب این زمان طولانی اشتیاق رو در ما میکشه.
ای آقا دلت خوشه ، 8 سال دیگه ؟ کی مرده کی زنده ؟
خب چیکار کنیم ؟

یادتونه تو بحث شرط گذاری گفتیم ذهن ما برای چیزهای دراز مدت
تمایلی نشون نمیده ؟

خب ، ما برای حل این مسئله ، هدف بزرگمون رو خرد می کنیم و
کوچیک می کنیم .
در ارتش امریکا اومدن گفتن ما وقتی میخوایم به سربازایی که تازه وارد
ارتش شدن آموزش تیراندازی بدیم ، ولی اونا خیلی کم به هدف میزنن ،
با روانشناسها مشورت کردن ، روانشناس ها گفتن یه کاری بکنید ،
فاصله ی سیبل هر چقدر هست نصف کنید ، وقتی فاصله کم میشه
تیراندازی ها بهتر میشه. و بهتر هم شد.

بعد مدتی دوباره روانشناس ها گفتن حالا سیبل ها رو به جای اصلیشون
برگردونید ، اتفاق جالبی که افتاد این بود که سرباز ها به خوبی به هدف
میزدن ، چرا که این باور در اونها بوجود اومده بود که پس میشه به
هدف زد ، اصلا سخت نیست.

به امید خدا در جلسه ی بعدی - پنج شنبه 25 فروردین ماه - علاوه بر
بستن موضوع خرد کردن هدف ها ، 20 نکته را نیز در مورد نوشتن
اهداف خواهیم گفت.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و چهارم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند (7)

در شش جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم از قضا و قدر الهی گفتیم در این جلسه و جلسات بعدی باقیمانده از بحث هدف ، می خواهیم 20 نکته ی مهم پیرامون اهداف در زندگی را برای شما بازگو کنیم.

1- اهداف رو حتما بنویسید.

چرا ما باید هدفهامون رو بنویسیم ؟ چند تا دلیل میاریم.

دلیل اول : وقتی ما هدفهامون رو می نویسیم در واقع ذهن خودمون رو تخلیه می کنیم ، ذهن ما همیشه نگرانیه که داشته های خودش رو فراموش نکنه ، همش مراقبه ، وقتی ذهن تخلیه شد ، من با نوشتن اهدافم ذهنم رو خالی کردم ، قبلا در مورد قانون خلا گفتیم ، کائنات با خلا مخالف است ، وقتی اهداف رو از ذهن انداختی بیرون ، ایده ها و اهداف جدیدی وارد ذهن ما میشن.

دلیل دوم : وقتی هدفهای من و شما شفاهی هستن متوجه ایرادات و ابهامات اون نمیشین ، فرض کنید به شما میگن یه نامه ی اداری یا یه انشا بنویس ، چند بار می نویسی ، خط میزنی کاغذ مچاله می کنی تا بالاخره درست بشه. وقتی می نویسی ایرادات کار در میاد.

دلیل سوم : هدفی که مکتوب میشه دائم در معرض دید ماست ، ما نوشتیم کی قراره به این هدف برسیم ، تکنیک نفوذ به ضمیر ناخودآگاه رو که یادتونه ، تکنیک تکرار ، وقتی هدفم رو نوشتم و زدم به دیوار ، هر دفعه که نگاه می کنم تکرار میشه تو ذهنم ، از خواب بیدار میشم هدف هام رو روی در کمد زدم جلوی چشمم. اونی که میگه من هدفم تو ذهنمه دیگه براش هدفش تکرار نمیشه ، روزانه 50 هزار اندیشه از ذهن ما عبور می کنه ، هدفهایی که فقط تو ذهن هستن اصلا گم میشن دیگه.

کسی که هدف هاش رو می نویسه ، با تکرار ، هدف وارد ضمیر ناخودآگاهش میشه ، هاله های انرژی فعال میشه و میره و دسترسی به اون هدف رو براش آسونتر و سریعتر می کنه.

دلیل چهارم : وقتی هدف رو نوشتی و زمان رو هم ذکر کردی ، تلاشت هم بیشتر میشه ، قراره تا آخر شهریور به یه هدفی برسی ، وقتی نوشتی هر وقت نگاهت به جدول اهداف میفته میگی باید سریع بجنبم 20 روز مونده ، 10 روز مونده ، 8 روز مونده ...

ولی کسی که هدفش تو ذهنشه که مثلا تا آخر شهریور کاری رو انجام بده ، بارها دیدم طرف اواخر مهر یهو یادش میفته که قرار بود کاری رو آخر شهریور تموم کنه.
حتما حتما حتما هدفهاتون رو بنویسید.

ضمنا وقتی هدفهاتون رو نوشتید ، یه جدول بکشید جلوش بنویسید تو اون جدول که با رسیدن به این هدف چی گیرتون میاد ، این جدول همیشه همراهتون باشه ، چون هر زمان ممکنه چیزهای جدیدی به

ذهنتون برسه ، بگید راستی به این هدفم برسیم این چیز هم گیرم میاد ها ، یهو می بینید یه هدف نوشتید بعد مدتی 40 تاچیز کنارش درآوردید که بهش می رسید با رسیدن به اون هدف ، این جدول محرک خوبیه برای اینکه شما به سمت هدف روز به روز بیشتر مشتاق بشید.

خب این از توصیه ی اول.

2- اهداف باید در ما یک احساس مطبوع و دلنشین در ما ایجاد کنه.

باید کیف کنیم وقتی هدف رو می بینیم ، اگه احساس دلنشین بهت دست نده هدفت رو اشتباه انتخاب کردی ، ذهنت هم بهت کمکی نمی کنه ، اون هدف هدف خودت نیست ، هدف پدرته هدف همسرته ، هدف خودت نیست بالاخره ، یه ماه دنبالش میری بعدم ولس می کنی. هدفی که دوست داشته باشی با جون و دل سراغش میری و با تمام وجود در راهش تلاش می کنی.

3- دسترسی من و شما به هدف نباید باعث ضرر دیگران بشه.

هدفم اینه که میخوام بشم رئیس یک کارخونه ، دوست من خب اون کارخونه که رئیس داره ، میگه بره بمیره مردک مال مردم خور ! خودم میخوام رئیس بشم ! دوست عزیز برای رسیدن تو به هدف یک نفر باید بمیره ؟ باید ضرر کنه ؟ خب این چه هدفیه ؟ بگو ایشالا اون بره رئیس یه کارخونه دیگه بشه ، یه کار دیگه پیدا کنه ، این پست خالی بشه من برم رئیس بشم. هدفی که انتخاب می کنی که یکی ببازه تا من ببرم هدف خوبی نیست ، بگو ایشالا اون رشد بیشتری بکنه ، من برم جاش.

به نکته اینکه حتما ان شالله بگید موقع انجام دادن کارها ، حتما بگید.

4- اینکه هدفی رو انتخاب می کنید به این معنی نیست که یعنی اون هدف وحی منزل است.

باید انجام بشه هیچ راهی هم نداره ؟ خیر ، هر وقت احساس نیاز کردی ، احساس کردی دلزده شدی اون هدف دیگه برای تو مناسب نیست عوضش کن هیچ ایرادی نداره. یکی از گروههایی از انسان ها که بازنده هستن کسانی هستن که یه هدف رو میگیرن و میگن نه همینه ، الا و بلا ما باید به این هدف برسیم. خوشم نمیاد ها ولی هدفمه باید برسم بهش !

دوستان عزیز ، شرایط همیشه در حال عوض شدن ، شما یه هدف 4 ساله می نویسید خردش می کنید ، میگرد من 2 سال دیگه انجام یه سال دیگه انجام 6 ماه دیگه به اینجا میرسم و ... ممکنه 2 سال دیگه شرایط خیلی عوض شده باشه. 2 سال هدف رو دنبال می کنی ، طبق شرایط می بینی دیگه اصلا این هدف به درد نمی خوره ، به هر دلیلی ، چه اصراری هست که حتما بچسبی به اون هدف ؟

اگر موفقیت در موقعیتی به دست میاد که با برنامه ریزی شما نمیخونه ، خب برنامه رو عوض کنید ، هیچ اشکالی نداره.

تحقیقات علمی و دانشگاهی نشون میده مهمترین عامل موفقیت مردم در قرن 21 انعطاف پذیری است ، این آدم ها به این دلیل که تغییر و تحول ها در دنیای امروز به سرعت انجام میشه ، اگر به هر دلیلی بدونن باید

راهشون رو تغییر بدن ، به راحتی این کار رو می کنن ، و سراغ هدف دیگری رفتن.

البته این بهانه ای نشه که هر هدفی انتخاب کردی 2 روز بعد عوضش کنی ها ، 15 سال بعد ازش می پرسی هنوز تو مرحله ی تغییر دادن اهدافشه. بهانه نشه ها. فقط گفتیم اگر شرایط تغییر کرد بدون هیچ گونه ناراحتی هدفتون رو تغییر بدید.

5- برای رسیدن به اهدافتون پشتکار داشته باشید. همت داشته باشید.

علی - علیه السلام - می فرماید : هیچ چیز مانند همت و پشتکار انسان را سربلند نمی کند.

در جای دیگری می فرمایند : ارزش هر کس به قدر همت اوست. خیلی از کسانی که به جایی رسیدن نه به خاطر غنی بودن و ثروت و موقعیت خوب ، بلکه به دلیل همت و پشتکارشون به موفقیت رسیدن ، انسانهای موفق به شدت عملگرا و دارای همت های عالی بودن ، تا تونستن به خواسته هاشون برسند.

آقای کرایسلر از نوازندگان مشهور دنیاست ، به زیبایی ویولن می نوازه ، توی یکی از کنسرت هاش ، وقتی اومد از سن بیاد پایین ، خانومی بهش گفت : آقای کرایسلر من حاضریم همه ی عمرم رو بدم تا مثل شما ویولن بزنم ، آقای کرایسلر لبخندی زد و گفت منم همین کار رو کردم ! یعنی منم همه ی عمرم رو گذاشتم تا تونستم اینجوری ویولن بزنم.

حالا حالا ها باید دوید ، براي رسيدن به هدف بايد مایه گذاشت باید تلاش کرد باید همت داشت باید خون دل خورد. تلاشهاي طاقت فرسا باید انجام داد.

ادیسون میگه من هیچ وقت هیچ کاری رو اتفاقي انجام ندادم ، همش بر اثر پشتکار و همت بوده.

ادیسون یه گیاهی رو پرورش میده که ماده ي اولیه ي تولید لاستیکه ، 1700 بار تجربه مي کنه و نمي تونه اون گیاه رو بدست میاره ، 1700 بار تلاش کرده و ناامید نشده . ما نباید ناامید بشیم ، اجازه نداریم ناامید بشیم.

آقای راجر کرافورد که عکسش رو مي بینید ، یک پا داره و دو تا بازو همین !

راجر کرافورد که مادرزادي اینجوري به دنیا میاد ، تصمیم مي گیره تنیس بازی کنه ، تنیس ! اصلا دست نداره بخواد راکت رو بگیره !
 انقدر ممارست و تلاش مي کنه ، که میشه استاد حرفه اي و بین المللي تنیس ، قهرمانان تنیس میان پیشش آموزش مي بینن.

آقای دموستنس در یونان ، به لکنت زبان شدید مشهور بوده ، به طوري که هر کلمه اش 2-3 دقیقه طول مي کشیده ، دموستنس تصمیم مي گیره سخنران بشه ! شوخیه نه ؟

میره از این سنگهاي ریز جمع مي کنه ، مشت مشت میذاشته تو دهنش ، از لاي این سنگها سعی مي کرده حرف بزنه بدون لکنت.
 اگر تاریخ یونان رو بررسی کنید ، دموستنس جزو بزرگترین سخنرانان یونان به شمار میره.

پشتکار خیلی مهمه.

آقای جرالد ، ژورنالسته ، یه مقاله برای نیوزویک می فرسته ، سردبیر مقاله رو می خونه و میگه مزخرفه و میدازه تو سلط زباله.
جرالد مقاله ی دوم رو می فرسته ، میره تو سطل.
مقاله ی سوم ، سطل.
مقاله ی دهم ، صدم ، سیصدم ، پانصدم ، تا ششصدم ...

یکی اومد پیش من گفت چه وضع مملکته زمینه ی کار نیست و ... گفتم چي شده ؟ گفت 3 بار برای یکی از نشریات ورزشی مقاله دادم چاپ نکردن ، اینا فقط برای فک و فامیلاشونه ! سه بار ؟ زحمت کشیدی !
مقاله ی ششصد و یکم آقای جرالد منتشر میشه و میگه او ! تازه فهمیدم چجوری باید بنویسم .

امروز آقای جرالد یکی از مشهورترین ژورنالیست های دنیاست ، قیمت یک مقاله ی چند سطری که بنویسه چند هزار دلار.

ولی من و شما یه کاری رو 4 بار بکنیم نشه میگیریم ای بابا مملکت نیست ، چه وضعیه ! من باید برم کانادا ! ای بابا به خاطر 4 بار ؟ همین ؟
فکر می کنی تو مملکتهای دیگه هر کی هر کاری بکنه سریع کارش میگیره ؟ این مثالها مال همون مملکت هاست.

استادی هست در انجمن خوشنویسان به نام استاد صابونچی ، قیمت تابلوهاش زیر 4 میلیون نیست ، آقای صابونچی تصادف می کنه و قسمتی از بدنش فلج میشه ، از جمله دست راستی که باهاش تابلوها

گرون قیمت می نوشته و تدریس می کرده ، خودشون میگن ، سه سال تمام شبانه روز اشک ریختم و با دست چپ نوشتم ، بالاخره تونستم بعد از سه سال خون دل خوردن مثل دست راستم بنویسیم ، الانم باز تابلوهاشون همون قیمت های میلیونی رو داره.

به امید خدا در جلسه ی بعدی ، روز یکشنبه 28 فروردین ماه ، داستانهای جالب تری در خصوص پشتکار خواهیم گفت ، ضمن اینکه 5 نکته ی مهم دیگر رو نیز در مورد هدف خواهیم گفت.

و اما دعای پایان کلاس :

مهربان خدای خوب من

بخاطر آرامشی که ارزانی ام داشتی از تو ممنوم

بخاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنوم

بخاطر جسم سالم و نشاط و شادابیم از تو ممنوم

بخاطر نیت پاک و قلب مهربانم از تو ممنوم

بخاطر آگاهی و دانای ام از تو ممنونم

بخاطر گذشت و بخشش از تو ممنونم

مهربان خدای خوب من

بخاطر امیدواری به لطف بی پایانت از تو ممنونم

بخاطر رزق و روزی حلال و فراوانم از تو ممنونم

بخاطر همنشینی با خوبانت از تو ممنونم

بخاطر توفیق بندگی ام از تو ممنونم

بخاطر وجود شکرگزارم از تو ممنونم

ای خالق دلسوز و مهربان

از تو برای همه آرامش الهی می طلبم

برای همه سلامت و تندرستی می طلبم

برای همه دلی شاد و قلبی مهربان می طلبم

برای همه گشایش امور می طلبم

برای همه توفیق هدایت الهی می طلبم

و برای همه معنویت روزافزون می طلبم

خدای قادر من. هم اکنون به لطف بی کرانت همه چیز و همه کس توانگرم می سازد و باور دارم قدرت بی پایان تو دست مهرویاری ات به همراه لطف سرشارت از بهترین و رضایت بخش ترین

راه ها در همه مسائل زندگی به یاریم می شتابد.

پس

آسوده خاطر اداره عالی همه امورم و گشایش همه مسائلم را به اراده قدرتمند تو می سپارم.

لطفا دست راستتون رو بالا بگیرید ، چرا این کار رو می کنیم شما وقتی خانه ی خدا میرید و میخواید طواف دور خانه ی خدا رو شروع کنید، باید کنار حجر الاسود بایستید و دست راست رو به سمت اون سنگ بلند کنید.

در روایات داریم که گفتن انگار شما دارید با خدا بیعت می کنید. معصومین گفتن انگار داری دست در دست خدا میگذاری. و یک دور که طواف میکنید اجازه ی دور دوم رو ندارید مگر اینکه دوباره بیعت کنید.

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم]

بار الها

به تو قول می دهیم و برسر این تعهد می مانیم که هر روزمان به لطف و تو فیک تو بهتر از روز قبل باشد و نه برداشت منفي کنیم و نه کلام منفي بر زبان آوریم و نه ناسپاسی ات کنیم.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و پنجم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [8]

دوستان عزیز در جلسه ی گذشته ، از تلاش و همت و پشتکار گفتیم. قرار شد در این جلسه کمی بیشتر از افرادی بگوییم که با پشتکار و همت وصف نشدنی ، زندگی خود را متحول کردند.

سر هنگ ساندرز ، در سن 60 سالگی از ارتش امریکا بازنشسته میشه ، با ماهی 99 دلار حقوق. آقای ساندرز زمانی که در ارتش بود ، چون اردو زیاد میرفتن معمولاً خودش غذا واسه خودش درست می کرد ، چون غذاهای اردوی نظامی رو دوست نداشت.

آقای ساندرز یه پودری درست کرده بود مثل پودر سوخاری که به مرغ می زنیم ، از اونا ، وقتی این پودر رو به مرغ میزد ماهی بسیار لذیذ میشد.

انقدر خوشمزه می شد که چادر سرهنگ ساندرز شده بود پاتوق بقیه سرهنگ ها ، چون اونا هم خیلی از مرغایی که ساندرز درست می کرد خوششون میومد و میگفتن یه مقداری از مرغت رو هم به ما بده.

در 60 سالگی بازنشسته میشه ، اینو به کسانی میخوام بگم که میگن ای کاش زودتر این کلاسها رو اومده بودیم ، همیشه وقت هست دوستان. ساندرز فکر می کنه چیکار کنم ؟ برم تو خونه بخوابم ؟ میگه نه ، من یه فرمولی برای پخت مرغ بادم که این میتونه برام پولساز باشه ، تو ارتش خیلی ها استقبال می کردن.

میره یه رستوران به رئیس رستوران میگه ببخشید آقا من مرغ رو با یه فرمولی درست می کنم که خیلی خوشمزه میشه ، میخواین بپزم امتحان کنید؟

صاحب رستوران میگه : عمو جون برو بذار باد بیاد ، اینجا سرآشپز ما به 30 روش مرغ رو می پزه ، برو بینیم بابا دلت خوشه ها.

رستوران دوم ، رستوران سوم ، همه ی رستورانهای ایالت رو میره ، همیشه ، میره یه ایالت دیگه ، رستوران صدم ، رستوران دویستم ، ششصدم ...

حتی حاضر نبودن یکبار بپزه و امتحان کنن ، هزار و نه رستوران رو میره و هیچ کس اصلا محل بهش نمیذاره.

رستوران هزار و دهم میگه حالا بپز ببینم چیه ، میخوره میبینه وای چه خوشمزه ، حالا چجوری با هم کار کنیم ؟

ساندرز میگه : بیا یه رستوران جدید راه بندازیم ، بودجه و امکانات از تو ، پخت از من.

چند وقت بعد اولین رستوران "کنتاکی" در امریکا راه اندازی میشه و در عرض کمتر از یکسال ، کنتاکی نه تنها در امریکا بلکه در تمام دنیا شعبه میزنه.

و آقای ساندرز با 99 دلار حقوق میلیاردر میشه ، ولی ... ولی

ولی هزار و نه بار بهش میگن نه ، هزار و نه بار تحویلش نمی گیرن ، هزار و دهمی گفت باشه.
من و شما هم اگر چنین پشتکاری داشته باشیم حتما حتما موفق میشیم.

من تو هیچ موردی انقدر براتون مثال عینی نزده بودم ، چرا ؟

چون این مورد بسیار مهمه ، چون میدونم آدمها 5 بار یه کاری رو می کنن بیخیال میشن دیگه ، پشتکار داشته باش.
3 بار رفته خواستگاری بهش نه گفتن ، میگه ولشون کن بابا همه شون عقده ای هستن ! برو 500 بار برو ، صبح باباش میاد از خونه بیرون یه دسته گل بگیر جلوش بگو "دوستت دارم پدر!" اصلا رختخواب بنداز همونجا جلوی در خونه شون بخواب!

امام سجاد در بخشی از دعاشون میفرمایند : خدایا از تو همت عالی می خواهم. دعای امام معصومه ، پس همت خیلی مهمه.

از همین لحظه شعار من و شما این باشه :

”تسلیم شدن ممنوع“

انقدر برو تا به جواب برسی.

میدونین ملکه ی زنبورها چجوری ازدواج می کنه ؟

زنبور ماده میاد بیرن و شروع می کنه به پرواز به صورت عمودی ، همینجوری مته هلیکوپتر میاد بالا میگه هر کی زن میخواد بیاد. دسته ی زنبورهای نر راه میفتن ، یه عده شون 20-30 تا بال می زنن بی خیال میشن.

یه عده 50-60 تا بال میزنن ، میگن بابا سرکاریه ، میرن کنار. یه عده 200 – 300 تا بال میزنن میگم نه بابا این شوهر بکن نیست ، اونا هم میرن کنار.

بین این زنبورها یه زنبور هست میگه : ببین ! هر جا میخوای بری برو ، منم باهات میام ! و تا آخر میمونه ، این زنبور با ملکه میرن کجا ؟
محضر !
زنبور ماده با زنبوری ازدواج می کنه که بیشترین پشتکار رو داره.

نگید حالا شاید خدا نخواد ما یه کاری رو بکنیم چرا الکی اصرار کنیم ها ! گفتیم هدف رو وقتی انتخاب می کنیم دقت می کنیم ، بررسی می کنیم ، مشورت می کنیم ، چند تا مورد بهتون گفتم در جلسات گذشته که بدونیم

هدفی به صلاحمون هست یا نه ، یادتونه ؟ اینجوری نیست که همجوری هدفی رو بگیریم و روش اصرار کنیم ، به بهترین نحو می سنجم.

خب.

دوستان من !

دنیا پر است از آدمهایی مستعد ناموفق!

از نوابغ شکست خورده !

از تحصیل کرده های بیکار.

دنیا پره نه فقط ایران ، آمار جهانی اینو میگه چرا ؟ چون به جایی پشتکار و تلاش و همت ، دل خوش کردن به نبوغ و استعداد و مدرک تحصیلی شون.

بسیاری از آدمهایی که ضریب هوشی متوسطی داشتن ، با پشتکار عالی به درجات بسیار بالایی از موفقیت رسیدن ، یکی از زمینه هایی که تحقیق شده در مورد انسان های موفق ، روی ضریب هوشی اونها بوده ، به این نتیجه رسیدن که بسیاری از افرادی که به جایی رسیدن نه به خاطر هوششون بلکه به خاطر پشتکار و مداومت شون در کار بوده که موفق باشند.

اگر میخوای به جایی برسی عمل کن ، تلاش کن ، بدو ، کم نیار.

پشتکار تا کی ؟ تا کجا ؟ تا جایی که به هدفت برسی ، مدام به خودت روحیه بده ، بگو برو یه کم دیگه مونده ، چیزی به رسیدن نداریم دیگه ، ولی این جمله رو همیشه به خودت بگو.

همش بگو برو ها ! داري ميرسي ها.

چگونه پشتکار رو در خودمون تقويت کنیم؟

1- از کم شروع کنیم.

تاحالا تو عمرت ورزش نکردي ، فردا 10 كيلومتر ميخوام بدوم ! چه خبره ؟ از کم شروع کن و آرام آرام زيادش کن. صبح فردا همون تو رختخواب يه کم اينور و اونور شو ، روز بعد تو اتاق ، روز بعد ... به همين ترتيب ميرسي به جايي که 10 كيلومتر هم بدوي. از کم شروع کنید.

2- کار رو به اجزاي کوچک تقسيم کن.

يه کتاب 500 صفحه اي ميخواد بخونه ، هي ورق ورق ميزنه ميگه : ميدوني من اصلا پشتکار در مطالعه ندارم ! 500 صفحه رو مي بينم هول ميشم ، خب دوست عزيز ، روزي 10 صفحه بخون ، روي اون برنامه بریز ، 50 روز بعد اولين کتاب 500 صفحه اي زندگيت رو خوندي ، حالا برو سراغ کتابهاي بعدي ، کار رو خرد کن و به کلش نگاه نکن.

3- حتما انتهاي کار رو بايد بدونيم کجاست .

کار خرد شده ، ولي کي تموم ميشه ؟ بايد مشخص کنیم ، ته کار اگر معلوم نباشه ، پشتکار در ما از بين ميرد.

به امید خدا در جلسه ی بعدی ، سه شنبه ، 30 فروردین ماه ، بحث 20 نکته در خصوص اهداف را ادامه خواهیم داد.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و ششم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [9]

خب تا اینجا 5 نکته ی مهم در مورد هدف رو گفتیم و اما ششمین نکته :

6- لطفا از اشتباه کردن هراس نداشته باشید.

یه برگه بردارید و همه ی هراس هاتون رو اونجا بنویسید ، من میخوام به اینجا برسم به فلان چیز برسم ولی از این چیزا می ترسم. خب ، حالا که نوشتید آماده بشید برای روبرو شدن با اونها ، دوست عزیز ! کسی که از ترس اجتناب می کند ، روز به روز ترس او بیشتر میشه.

اونی که می ترسه به شکست لبخند میزنه ، اون که میترسه عدم موفقیت خودش رو رقم میزنه.

در روانشناسی یک سری ترس های روانی داریم به نام "فوبیا". ترس از تاریکی ، از تنهایی از جاده از هواپیما از ارتفاع ، از پله برقی ، ترس های مختلف.

یکی از توصیه های روانشناسی برای حل این مشکل ، روبرو شدن با اون ترسه ، ناپلئون میگه برای مقابله ی با آتش ، باید با آن روبرو شد. اگر بترسید آتش شعله ور تر میشه ، باید بیای جلو آب بریز خاک بریز و بالاخره خاموش کن.

فرار گزینه ی خوبی نیست ، باید به اون مواجه بشی ولی آرام آرام و به تدریج.
از تاریکی می ترسی ؟ کم کم باهش مواجه بشو...

برو تو مغازه از این پوسترهایی که شب رو به تصویر کشیده بخر و روی دیوار اتاقت نصب کن ، بک گراند کامپیوترت رو عکسی از یک شب تاریک بذار ، هر بار که اینا رو می بینی یک پیام به ضمیر ناخودآگاهت فرستاده میشه ، یکی دو هفته بعد ، فقط برو تو حیاط خونه و برگرد ، شب بعد برو یه دور ، دور حیاط بزن ، شب بعد درو باز کن ، تو کوچه رو یه نگاهی بنداز.

ولی کم کم مواجه بشید دوستان عزیز.
پس لیست ترسهایی که در مسیر رسیدن به هدف هست رو تهیه کنید و مردانه آماده ی مواجهه و مقابله با اونها بشید.
باهاشون رو در رو بشید ، بهتون قول میدم فرار می کنن و میرن ، اگه تو فرار کنی ترس بزرگتر میشه.

دوستان عزیز !
از اشتباه کردن نباید ترسید ، تنها کسانی اشتباه می کنن که دست به انجام کاری نمی زنن ، به عبارت دیگه دیکته ی نانوشته ، غلط نداره.
هنرمند کسی است که دیکته می نویسه ، غلط هم می نویسه و برنامه میریزه و تلاش میکنه برای اینکه دیکته ی بعدیش رو بهتر از قبلی بنویسه.

در طول تاریخ اشتباهاتی که برندگان مرتکب شدند ، به مراتب بیشتر از کسانی بوده که بازندگان مرتکب شدند ، برنده ها بیشتر باختن ، من و شما باخت ها رو ندیدیم.

علي دايي آقاي گل جهانہ ، چند تا شوت زده که گل نشده ؟ 10 هزارتا مثلا ! چند تا گل شده ؟ 109 تا !
 تا حالا شده کسی بگه علي دايي 10 هزارتا توپ رو گل نکرده ؟ نه .
 چرا ؟ چون از شکست هاش درس گرفته.
 او براي اینکه 109 بار گل بزنه ، صدها بار گل نزده.
 اشتباهها و خطاهای برندگان به مراتب بیشتره ... ولي ...
 يه فرق اساسي بين برنده ها و بازنده ها هست ، برندگان هر وقت شکست مي خورند ، بلند مي شوند ، قد علم مي کنن ، عزم جزم مي کنن و ميگن دفعه ي بعد خواهيم برد.

بازنده ها چي ؟ وقتي زمين مي خورن ميگن ديگه تموم شد ، ديگه نمي تونيم بلند بشيم ، و هميشه زمين خورده باقي مي مونن.
 فرق عمده ي بازنده ها و برنده ها همينه.
 برنده ها ايمان دارن که بالاخره برنده خواهند شد و دوباره تلاششون رو بيشتر مي کنن ، ولي بازنده چون يقين دارن که بازنده هستن ، به محض اينکه شکست خوردن ديگه بلند نميشن.

دوستان عزيز !

بدون شکست نميشه موفق شد ، اونهايي که ميخوان شکست نخورن ، و همش ميترسن ، اتفاقا بيشتر شکست مي خورن.
 بعضي ها ميگن من ريسک نمي خوام بکنم ، همين شرايط فعلي رو حفظ کنم کلي کار کردم.

دوست عزیز ! اگه میخوای ریسک نکنی پس نفس هم دیگه نکش ، چون ممکنه هوا آلوده باشه مریض بشی از دست بری.
اگه اهل ریسک نیستی بستنی هم نخور ! من یه دختر عمو داشتم ، جوون بود با پدر و مادرش رفتن پارک بستنی گرفتن ، خوردن حالش بد شد ، قبل از اینکه برسوننش بیمارستان تموم کرد.
اگه از ریسک می ترسی هیچی نخور ، از خیابون هم رد نشو ، از خونه هم بیرون نیا !

واتسون موسس مجموعه ی آی.بی.ام هستش ، جمله ی جالبی داره میگه :
برای رسیدن به موفقیت باید میزان شکست هامون رو چند برابر کنیم.
هنری فورد : شکست فرصتی است مناسب برای شروعی بهتر از قبل.

دوستان عزیز !

وقتی همه ی شرایط بده وقتی شکست پشت شکست می خورید ، وقتی در مشکلات غرق شدید ، در یک قدمی هدف قرار دارید ، و متاسفانه بسیاری از آدمها در همون یک قدم عقب میشینن.
ناپلئون هیل کتابی داره به نام دایره المعارف موفقیت ، در این کتاب از 500 نفر از موفق ترین زنان و مردان امریکا مصاحبه گرفته ، یکی از سوالهاش اینه ، اون موفقیت بزرگه که تو زندگی بهش افتخار می کنی رو کی به دست آوردید ؟

اکثر قریب به اتفاق اونها گفتن : ما موفقیت اساسی و بزرگ زندگیمون رو زمانی خوردیم که بدترین شکست ممکن رو متحمل شدیم ، از اون زمین هایی خوردیم که نفس آدم رو می بره ولی هنوز چشممون به موفقیت بود و رسیدیم.

هر موقع تو اوج شرایط بد و شکست بودی ، لباس خوشگل تو بپوش ،
عطرم بزن چون موفقیت داره میاد.

بدا به حال کسانی که در میرن اون موقع.
ادیسون بزرگترین اختراعات رو داشته ، و بزرگترین شکست ها رو هم
خورده.

شکست خوردن مایه ی خجالت و شرمساری نیست ، اون کسی باید
خجالت بکشه ، که تلاشی نمی کنه و هدفی نداره.

این که ما بخوایم شکست بخوریم و دوباره تلاش کنیم اینکه بخوایم
اصلاح کنیم مسیرمون رو یه فرآیند طبیعی و بسیار خوبه.
انسان موفق اگر به هدفی نرسه خود رو شکست خورده نمی دونه از
خودش انتقاد نمی کنه ، میشینه فکر می کنه و دوباره راه باز می کنه
برای رسیدن به هدف ، از مسیر دیگری وارد میشه. با روش و متد
جدیدی وارد میشه.
ابوعلی سینا میگه اگر برای یه کار اشتباه ، 1000 توجیه بیارید میشه
هزار و یک اشتباه.

7- هر وقت به هدف خرد هاتون رسیدید ، از خودتون قدردانی کنید.
یه جشن کوچک بگیرید ، خودتون رو تشویق کنید ، شاد بشید و شارژ
بشید و برای خودتون هورا بکشید و با اشتیاق برید سراغ ادامه هدف.

8- بیان اهداف به مثبت ترین شکل ممکن باشد.
حتی تو جدول اهداف عبارات منفی نباشه و یا سبک و سیاق هدف منفی
باشه ، هدف نویسی کاهش 20 کیلو وزن تا سه ماه آینده ، بنویس رسیدن
به وزن 50 کیلو تا سه ماه آینده.

9- در بیان اهداف دیگران رو هم در نظر بگیرید.

ما آدمهایی داریم که با اونها شریکیم ، دیگران رو باید مدنظر قرار بدیم ، کسانی که با ما همراه و همسو هستند ، همسر فرزند ، دوسته همسایه است ، همکاره ، اینها با ما شریک هستن ، نمی تونیم اونها رو مد نظر قرار ندیم.

ضمنا ما داریم در یک جامعه زندگی می کنیم ، و نسبت به جامعه مسئولیم ، قانون دارما رو یادتونه ؟

ما انسانهایی منحصر به فردی هستیم ، با ماموریت های منحصر به فرد ، نیازهای جامعه هم باید در نوشتن هدف من و شما مد نظر قرار بگیرد ، اگر این کار رو نکنیم کائنات با ما همسو نمی شود.
الان همه میخوان دکتر مهندس بشن ، بچه به دنیا میاد هی میگن قربون خانم دکترم برم ، فدای آقا مهندسم بشم.

همین بچه بزرگ میشه ، میگه میخوام برم نقاشی یاد بگیریم نمیخوام دکتر شم ، و پدر و مادر مخالفت می کنن ، میگن این قرتی بازی ها چیه !
خب پدر و مادر عزیز ، جامعه به نقاش خوب هم احتیاج داره ، در تعیین اهداف نیازهای جامعه هم مهم است.

10- تعداد اهدافتون بیشتر از 5 تا نباشه.

دوستان عزیز ! قانونی داریم به اسم قانون پاره تو ، نظر پاره تو چی بود ؟ ایشون قانونی رو ارائه داده به نام قانون 20/80 ، این یعنی چی ؟
گفت 80 درصد دارایی های جهان در اختیار 20 درصد مردم دنیاست.
از این دو عدد 80 و 20 خیلی استفاده شده.

میگن شما در 80 درصد از تصمیم گیری ها باید بلافاصله تصمیم بگیریم و فقط 20 درصد رو می تونیم به آینده موکول کنیم. گفتن 80 درصد درآمد تجار از 20 درصد مشتریاشون به دست میاد. فقط 20 درصد از کسانی که در نهادها کار می کنن دارای امنیت شغلی هستن و 80 درصد امنیت ندارن.

چون اون 20 درصد شغل بین شون دست گردون میشه. 80 درصد ناتوانی ها و محدودیت ها مربوط به خودمونه و 20 درصد مربوط به سایر عوامل. کسی که 80 هدف داره 20 درصد تلاش می کنه. و کسی که 20 درصد هدف داره ، 80 درصد تلاش می کنه.

هدفهاتون رو کم کنید ، تلاشهاتون هرز میره اگر این کار رو نکنید. خب ، کمتر از سه تا هم نباشه. پس هدف بین 3 تا 5 تا باشه.

اینجوری که یه هدف انتخاب کنید برای 5 سال ، مگه چند سال میخواید عمر کنید ؟

11- اهداف باید تا آخر عمر وجود داشته باشه.

هدف مثل یه قله است دوست من ، قله ای که اون رو فتح می کنی ، کوهنورد ها رو دیدید ؟ میرن بالای کوه ، چند وقت پیش یه سری از خانوم ها و آقایون کوهنورد ایرانی رفتن اورست ، هر روز تصاویری مستقیم پخش می شد الان اینها اینجا هستن ، الان اونجا هستن ، اووووووه کلی داستان ، اینا رفتن اورست رو فتح کردن.

پرچم زدن ، فریاد شادی زدن ، مصاحبه ی مستقیم کردن ، عکس یادگاری گرفتن ، بعد از اینکه اومدن ایران یه ماهی هی تو این کانال و اون کانال می چرخیدن ، ما هم تو یه کلاسی از دو نفر از اینها که زن و شوهر بودن دعوت کردیم بیان و در مورد اینکه موفق شدن توضیح بدن.

تموم شد ، الان کجان ؟ کسی باهاشون مصاحبه می کنه ؟ نه ! تمام شد. اولین کسانی که پا به کره ی ماه گذاشتن ، چند وقت بعد از اینکه از ماه برگشتن ، اکثرشون افسردگی حاد گرفتن ، روانشناس ها تحقیق کردن ببینن چرا این اتفاق افتاده ، دیدن اینها رفتن به ماه رو بزرگترین هدف زندگیشون قرار داده بودن ، کلی دوره دیدن کلی زحمت کشیدن کلی کار کردن ، میگفتن وای داریم میریم ماه ، توجه همه ی دنیا به اینها بود ، پخش مستقیم داشتن ، کلی برنامه ، برگشتن یه مدتی توجه همه ی مردم به اینها بود ، کلی لی لی به لاشون گذاشتن .

خب این آدمها چه هدفی داشتن بزرگتر از فتح ماه ؟ هیچی !

دوست عزیز ، اهداف مثل قله های کوهی است که باید فتحشون کنیم ، یادتون باشه :
زمانی که در اوج قله قرار دارید ، زمانی که دستاتون رو مشت کردید به سمت آسمون و دارید فریاد شادی سر میدید ، همونجا قبل از اینکه دستت رو پایین بیاری تعیین می کنی که قله ی بعدی کدام است.
اگر این کار رو نکنیم به یه جایی می رسیم بعد میفتیم یه گوشه ، انقدر از این آدمها من دیدم.

اگر این کار رو نکردی دچار افسردگی میشی .
تا آخر عمر باید قله هایی برای فتح کردن داشته باشی ، یادتون باشه
حتما روی قله ، قله ی بعدی که باید فتح بشه رو مشخص کنید.

تو جدول هدف 5 تا هدف دارید ، به یکی می رسید بلافاصله باید به
هدف جدید جایگزین کنید.

دوستان عزیز ، به امید خدا در جلسه ی بعدی - یکشنبه 4 اردیبهشت ماه
- موارد 12 تا 20 مربوط به هدف را بیان خواهیم کرد تا بحث هدف و
زندگی هدفمند جمع بندی شود.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و هشتم / دوازدهمین کلید طلایی ؛ حضور
در لحظه

لقد خلقنا الانسان في كبد.

همانا ما انسان رو در سختی آفریدیم ، "ال" که بر سر کلمه ی "انسان"
آمده ، الف و لام جنسه ، یعنی تمامی انسانها بلا استثنا دارای رنج و
سختی هستن.
حضرت سلیمان پادشاه بود ، خب رنج و سختیش کجا بود ؟ همه چی
داشت !

سلیمان نبی می گفت من چجوری جرات کنم ، یک ذره از این پول های حکومتی رو استفاده کنم ؟ توی بازار زنبیل بافی می کرد تا از بیت المال استفاده نکنه ، خودش با دست مبارک خودش می بافت و توی بازار می فروخت و پولش رو برای مخارج خودش استفاده می کرد.

خب خیلی سخته یک پادشاه با این همه امکانات بره تو بازار بگه آی زنبیل ...

دوستان من ، کسی که قهرمان ورزش یا المپیادهای علمی میشن خیلی تلاش می کنن خیلی عرق میریزن ، خیلی سختی می کشن تا به جایی می رسن.

کسی که فلسفه ی رنج و سختی رو نمی دونه ، تکلیف گریز می شود. لازمه ی برنده شدن سختی کشیدن است.

تو کلاس ورزشی ، مربی شاگردها رو می دوونه ، خودش می ایسته زمان می گیره ، اون کسی که فلسفه ی رنج و سختی رو نمی دونه میگه : این مربیه هم مریضه ها ، آزار داره ، خودش وایساده ، هی به ما میگه بدوید بدوید !

وقتی روی مربی اونوره راه میره ، تکلیف گریزه ، چون فلسفه ی رنج و سختی رو نمی دونه.

اما کسی که فلسفه رو می دونه ، میگه استاد میشه دو تا تمرین هم واسه تو خونه بدی.

روزاي باروني اين چاله ها پر آب ميشه ، پير مرد پيرزن ها رو ديدين ؟
دور چاله دور ميزنن فحش ميدن ! مملکته داريم ؟ بميرين الهي ! همش
چاله !

بچه هاي دبستاني چطور ؟ بدو بدو مي پره توش ميگه آخ جوووون ...
چاله !

دوست من !
گودال هاي زندگي براي اينکه بپریم توش و كيف كنيم ، دور نزنيد ها !
انقدر ما باحاليم ، ميشينيم از بارون شعر مي گيم:
و باران كه آمد ...
مرا نرم باريد ...
و من با چك چكش ، بر پنجره جاري شدم ...

همين من كه دارم شعر ميگم ، اگه تو خيابون باشم بارون بگيره به زمين
و زمان فحش ميدم!
ما در زندگي نياز به تقلا و رنج و سختي داريم تا پرواز كنيم و اوج
بگيريم.

و اما دوازدهمين كليد طلايي موفقيت ...

12- حضور در لحظه : دوستان عزيز من و شما بايد ياد بگيريم هر
كاري رو كه مي كنيم ، همه ي توجهمون معطوف به همون كار باشه ،
غرق در همون كار باشيم ، ولي متاسفانه ما ذهنمون مدام داره باهامون
بازي مي كنه.

ذهن ما خیلی مشغوله ، ما میخوایم یاد بگیریم از تمامی لحظاتمون بهترین و کامل ترین استفاده رو ببریم.

یه آزمایش با هم انجام بدیم ...

چشماتون رو ببندید ، بدون اینکه به ساعت نگاه کنید و بدون اینکه بشمیرید تو ذهنتون ، هر وقت احساس کردید یک دقیقه شده چشماتون رو باز کنید...

1 ، 2 ، 3 ...

...

جالبه بدونید بیشتر شما بین ثانیه ی 20 تا 30 چشمتون رو باز می کنید و فکر می کنید یک دقیقه گذشته.

دوستان عزیز !

عدم زندگی در لحظه ، شتابان برخورد کردن با زندگی ، باعث شده من و شما زود به پایان برسیم ، تند همه چیز رو تموم کنیم ، عجله داشته باشیم ، عمرمون هم همینجوری تموم میشه ، همه زندگیمون شده دویدن و شتاب ، و از زندگی لذت نمی بریم ، با عجله رانندگی می کنیم ، بوق میزنیم ، سبقت می گیریم ، استرس داریم ، اگر ما نتونیم زمان رو کنترل کنیم ، درسها و عبرت ها برای ما آشکار نخواهد شد. از زندگی لذت نخواهیم برد. هیچی از زندگیمون نمی فهمیم.

داریم میریم مسافرت ، از همون اول تو مقصد هستیم و هیچ لذتی از محیط اطرافمون نمی بریم ، از دیدن چشمه و کوه و رود و آسمون لذت نمی بریم.

کائنات آرام و آهنگین است ، میخوای صدای موسیقی هستی رو بشنوی ؟ سرعتت رو در زندگی کم کن. شتابت رو کم کن.

من شخصا ندیدم تو همه ی مطالعاتی که در موفقیت انجام شده ، گفته باشن که علت موفقیت ، شتاب بوده ، با عجله و تند تند حرکت کردن. یه کوچولو از مامانش پرسید ماما ساعت چنده ؟ مامانش گفت 20 دقیقه به ده ، کوچولو گفت : ماما الان ساعت چنده ؟ یعنی چی ؟ یعنی تو الان تو ساعت ده هستی ماما جون !

اصلا همش میخوایم تند تند بریم جلو ، درصد بالایی از استرسی که ما در زندگی داریم به این خاطره که ما فکر می کنیم وقت کافی برای رسیدن به خواسته هامون نداریم. وقتی از آینده می ترسیم ، وقتی گمان می کنی نمی رسی در وقت معینی کاری رو انجام بدی یا به خواسته ای برسی ، دچار استرس و نگرانی میشی.

همه تون ساعت هاتون رو از دستتون باز کنید و دیگه بهش نگاه نکنید ، بذارید تو کیفیتون تو جیتون ، میخوایم از آینده رها بشیم. چرا خودت رو بیخودی درگیر کاری می کنی که در آینده است ؟

ببر داشت یکی رو تعقیب می کرد ، این افتاد تو دره ، گیر کرد به یه شاخه ای ، اونطرف تر دید یه توت فرنگی هست ، دستش رو برد توت فرنگی رو برداشت و خورد و گفت : به چه باحال بود. ببره هم اون بالا منتظرش بود که بخوردش ، ولی توت فرنگیه رو از دست نداد.

خیلی از ماها توت فرنگیه رو نمی خوریم ، منتظریم ببره بره ، شرایط آروم بشه ، اگر فرصت کردیم ، توت فرنگی رو بخوریم.

یه نگاهی به زندگیهامون بندازیم ، ما میخوایم وقتی بحران های زندگیمون تموم شد کیفی بکنیم ، لذتی ببریم ، استراحتی بکنیم ، تفریح بکنیم.

دوست من اگر تو تو همین شرایط ناآرام و بحرانی ، نگران باشی ، هاله های انرژی منفی تو به اون آقا بیره هم میرسه و اون رو خشمگین تر می کنه و اتفاقات بدتری می افته ، بیره میاد پایین و کارت رو تموم می کنه.
چرا انقدر نگران آینده هستی ؟ کسی که نگران اینه که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد ، حال رو از دست میده.

نمیگم هدف نداشته باشه ، برنامه نداشته باش ، برای آینده ات برنامه ریزی نکن ، میگم وابسته ی به نتیجه نباش.
وقتی نگرانی که چیزی رو از دست بدی خب از دست میدی ، کنار خیابون منتظر اتوبوس هستی ، نگران هم هستی که اتوبوس نمیرسه و به فرارت هم دیر میرسی ، مطمئن هم باش نمی رسی ، چون تو حال نیستی ، تو آینده ای ، همش نگرانی الان جلسه شروع میشه من نیستم و چی میشه !

دوست من در حال باش ، از اون فرصتی که در اختیارت قرار گرفته استفاده کن ، چیزی رو خلق کن ، به اطرافت نگاه کن ، ببین درسی هست که بگیری ، کاری هست که بکنی ، اصلا فکر کن ، فکر کن به یه چیزی ، خودت رو از اتوبوس و جلسه خلاص کن ، بهش فکر نکن ، اون لحظه رو برای خودت خلق کن و مطمئن باش به سرعت یه اتوبوس میرسه و سوارت می کنه.

ولی وقتی هی ساعتتو نگاه می کنی ، به زمین و زمان بد و بیراه میگی ، وای ، به جلسه نرسیدم ، الان چی میشه و ... خب به جلسه نمی رسی ،

همه ي اتوبوس ها هم يا پر هستن ، يا نميان ، يا مسيرشون بهت
نميخوره !

تو گذشته ات هم زندگي نكن ، چون حال رو از دست ميدي ، من فلاني
رو نمي بخشم ، خب لذت حال رو از دست ميدي.
كسي كه واسه فوت يه عزيز گوشه گيري كرده ، كسي كه به فكر انتقام
و تلافيه ، هيچ وقت از حالش لذت نميبره.

سوره ي يونس آيه ي 62 : الا ان اولياء الله لاخوف عليهم و لا هم
يحزنون.
به درستي كه دوستان خدا نه ترس دارن نه اندوه.
چقد باحال گفته خدا ...

ترس مال كي هستش ؟ آينده ، اندوه مال كي ؟ گذشته.
يعني دوستان خدا نه درگير گذشته هستن نه نگراني از آينده دارن ، اينها
دوستان خدا هستن. در حال زندگي مي كنن.
علي - عليه السلام - مي فرمايد : آنچه گذشته ، تمام شده و آنچه در
آينده است هنوز نيامده ، پس حال را درياب.
الان رو بچسب.

دوستان لطفا هر كاري مي كنيد تو همون كار باشيد ، تو همون لحظه
باشين.

به امید خدا در جلسه ی آینده - سه شنبه 13 اردیبهشت ماه - بیشتر
پیرامون حضور در لحظه صحبت خواهیم کرد.

به امید خدا در جلسه ی آینده - سه شنبه 13 اردیبهشت ماه - بیشتر
پیرامون حضور در لحظه صحبت خواهیم کرد.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و نهم / دوازدهمین کلید طلایی ؛ حضور در لحظه - 2

در جلسه ی گذشته پیرامون حضور در لحظه صحبت کردیم ، در این
جلسه ، ضمن توضیح بیشتر در خصوص حضور در لحظه ، در مورد
یکی از راههای افزایش تمرکز ، یعنی "مدیتیشن" صحبت خواهیم کرد.

بعضی ها رو دیدین محو فوتبال میشن ؟ همچین میره 4 چشمی تو
تلویزیون ، هر اتفاقی بیفته دور و برش متوجه نمیشه .
بعضی ها هم چنان محو نامزدشون هستن که اگه تماس هم بیاد
بخوردشون متوجه نمیشن ، رفته تو بحر نامزدش !
خیلی جالبه ، همین آدم ، وقتی میخواد نماز بخونه ، یه مگس میاد جلوش
، باهاش کشتی کج میگیره !

بعد از قضیه ی عاشورا ، یزید ملعون به حضرت زینب گفت : دیدی خدا با شما چه کرد ؟
حضرت زینب فرمود : من چیزی جز زیبایی ندیدیم .
چرا ؟ چون محو دیدن عشق بازي یه عده با خدای خودشون بود ، چیزی غیر از این نمیدید.
بعضی ها میگن چگونه ممکن است ؟

در نماز تیر رو از پای حضرت علی درآوردن.
در جنگی یک تیر به پای حضرت اصابت کرد ، چنان تیر نفوذ می کنه که درآوردنش خیلی سخت و دردآور میشه ، به حضرت فاطمه علیها سلام میگن چه کنیم ؟ یه توصیه ای به ما داشته باشید.
می فرمایند : وقتی علی - علیه السلام - نماز می خونه چنان غرق در خدا میشه ، که متوجه هیچ چیز نیست ، اون موقع می تونید تیر رو دربیارید.

بعضی ها میگن همیشه بابا چطور ممکنه ؟ ما یه پشه نیشمون می زنه سه متر می پریم هوا ! مگه میشه تیر رو درآورد بدون اینکه متوجه بشن ؟
قصه ی حضرت یوسف در تمامی کتب مقدس اومده ، میخوام از اون براتون بگم ، بعد از قضیه ی یوسف و زلیخا ، یک سری از زنان دربار مصر اعتراض می کنن به زلیخا که یوسف یه برده بود ، چطور به خودت این اجازه رو دادی که به سمتش میل کنی ؟

زلیخا جوابی نمیده یک روز همه رو دعوت می کنه ، به همشون یه ترنج میده با کارد ، میگه میوه ها رو بخورید ، زمانی که داشتن پوست می کنن ، به یوسف میگه بیاد رد بشه ، و تا یوسف رد میشه اونها چنان محو زیبایی و عظمت یوسف میشن که دستهایشون رو می برن و اصلا متوجه نمیشن چون محو بودن ...

وقتی یوسف خارج میشه تازه همه می فهمن دستشون رو بریدن.
چطور ممکنه زنان مصر محو زیبایی یک انسان بشن و متوجه نباشن که پوست و گوشتشون رو دارن می برن ، علی نمی شود غرق جمال خدا بشود و نفهد ؟ قطعاً میشه.

بعضی ها میگن شما شیعه ها یه چیزایی میگید که با هم مغایره.
میگم شما میگید در نماز تیر رو از پای حضرت درآوردن ، از یه طرفی میگید علی - علیه السلام - در رکوع نمازش یکی اومد تو مسجد کمک خواست ، انگشترش رو در حین نماز به اون فرد داد.

چجوریه که علی متوجه تیر نمیشه بعد صدای فقیر رو می شنوه ؟
ظاهراً بهم نمیخونه.

این جفای به علی - علیه السلام - است که بگیم ایشون صدای فقیر رو شنید و انگشترش رو به او داد ، علی انقدر محو خداست که صدایی رو جز صدای خدا نمی شنوه ، خدا در نماز به علی فرمود : علی فقیری آمده ، هیچ کس به او کمکی نمی کنه ، انگشترت رو در بیار و به او بده. علی اون چیزی رو که خدا میگه میشنوه.

دوستان عزیز!

اگر بتونیم غرق در لحظه هامون باشیم از همه چیز می تونیم به اوج لذت برسیم.

علی - علیه السلام - از نمازش لذت می برده چون غرق در نماز بوده.

بهر حال با حضور در لحظه زندگی بسیار شیرین می‌شود ، یکی از راه‌های حضور در لحظه این است که به احساساتمون فرصت بروز و ظهور بدهیم.

وقتی احساساتمون رو بروز نمیدیم این باعث می‌شود در آینده دچار تنش بشیم و در لحظه حضور نداشته باشیم.

مثلا ، وقتی ناراحتیم ، غمگینیم ، مشوشیم ، وقتی حس می‌کنیم دیگران ارزش ما رو زیر سوال بردن ، مثلا پرخوری می‌کنیم ، چرا ؟ چون می‌خواهیم به احساسمون توجه نکنیم ، دوست داره گریه کند بلند بلند ، دوست داره داد بزنه ، ولی نمی‌کنه این کار رو ، چون همیشه.

برای اینکه خودش رو از این احساس دور کنه شروع می‌کنه به پرخوری ، من مثلا با خانواده ام مسئله دارم ، شروع می‌کنم به پرکاری ، هی تند تند کار می‌کنم ، مهم نیست چه کاری ها ، فقط کار می‌کنم ، اینو می‌ذارم اونجا ، اونو می‌ذارم یه جا دیگه.

این کار کردن برای فرار کردن از بروز احساسه ، ما در واقع سر خودمون رو گرم می‌کنیم تا یادمون بره.

دوستان عزیز!

در اون لحظه یه چیزی هست که دارید ازش فرار می‌کنید ، و اون احساس اون لحظه تون هستش ، یکی از راه‌های حضور در لحظه این است که احساسات خودمون رو بروز بدیم.

اگه لازمه من الان گریه کنم باید گریه کنم ، حالا الان همیشه ، یکی هست ، زود میرم یه جایی که همیشه گریه می‌کنم ، می‌خوام داد بزنم ، اینجا همیشه ، میرم به اولین جایی که تونستم میرسم و داد می‌زنم.

یکی از راههای زندگی در لحظه اینه که ما به احساساتمون امکان بروز و ظهور بدیم ، اگر این کار رو نکنیم باعث میشه احساساتمون جمع بشه روی هم و تلنبار بشه و ما رو به مرز انفجار برسونه.
از حسی که داری فرار نکن.

بعضی وقتا ما با همسر یا خانوادمون می جنگیم نه به خاطر موضوعی که واقعا داریم روش بحث می کنیم ، مثلا میخوایم بریم مهمونی ، من میگم نریم اون میگه بریم ، الکی جر و بحث می کنیم ، اصلا موضوع اینکه خونه ی مامان من بریم یا مامان تو نیست ، موضع اینکه این هفته رفتیم یا نرفتیم نیست .

موضوع اینه که الان این حس که بخوام برم مهمونی رو ندارم ، حس ها رو ابراز کنیم ، وگرنه میریم مهمونی ، اونجا عصبانی هستیم ، تند نگاه می کنیم ، غر میزنیم ، فردا همون مهمونی میشه دردسر تازه.
چرا به مامانم تند نگاه کردی ؟ چرا اصلا حرف نمیزدی ؟

تمام این بحث ها به خاطر اینه که ما در لحظه نبودیم ، من دوست داشتم اون لحظه بشینم تو خونه ولی احساسم رو بروز ندادم.
بسیاری از بحث هایی که ما با هم داریم به خاطر اینه که ما احساسی که داریم رو مخفی می کنیم یک عامل دیگر رو می کنیم بهانه و سر اون جر و بحث می کنیم و در لحظه حضور نداریم.

لطفا از حس تون فرار نکنید.

اگر ابراز بشه ، خالی میشيد و رها میشيد و اگر ابراز نشه بار سنگينه
که روي دوشتون سنگيني مي کنه.
خب ...

در ادامه ي جلسه مي خوايم روشي رو به شما ياد بديم به نام "مدیتیشن"
براي اينکه تمرکز و حضور در لحظه تون رو بالا ببريد.

دوستان عزيز !

هر آنچه که از مدیتیشن و تي ام و ... مي دونيد بذاريد کنار.
اين تکنیک ها تکنیک هاي وارداتي هستش و وقتي وارد ميشه بايد بومي
سازي بشه ، اون چيزايي که شما مي دونيد مربوط به بودايي هاست ،
خيلي جدي نگرید ، اينها اساتيدشون هم با خودشون درگیرن.

همه رو بذاريد کنار ، و به اين روش مدیتیت توجه کنید.

مراحل مدیتیشن :

1- عوامل مزاحم رو به حداقل برسونيد : نور اتاق زياده کمش کنید ،
انگشتر تو دستتون اذیت مي کنه بازش کنید ، لباستون تنگه ، يه لباس
گشاد و ترجیحا سفید يا رنگ روش بپوشيد ، عینک رو دربیار ، حمام
نرفتي ، برو حمام اول ، موبایل رو خاموش کن ، تلفن رو از پریز بکش
و ... عوامل حواس پرتي رو حداقلش کن.

2- فقط 4 زانو روي زمین بنشینيد : ما تو ریلکسیشن گفتيم دراز کش
هم مي تونيد انجام بدید ، ولي تو مدیتیشن فقط به صورت 4 زانو نشسته
اين کار رو انجام بدید ، روي يه پتويي چيزي هم بشينيد که پاتون خواب
نره.

3- مدت زمان مدیتیشن : مدت زماني که بايد مدیتیت کنید بين 5 تا 20
دقیقه هستش ، نه بیشتر نه کمتر.

4- بهترین زمان مدیتیشن قبل از طلوع آفتاب و قبل از غروب آفتاب هستش : بررسی ها نشون میده بیشترین تراکم انرژی کائنات و هستی تو این زمان ها هستش ، نه اینکه تو مواقع دیگه نشه این کار رو کرد ، این دو زمان خیلی بهتره.

5- شروع کنید به نفس عمیق کشیدن : به هیچ موضوعی فکر نکنید ، فکرها میان سراغتون قطعا ولی شما به هیچ کدومشون قلاب نندازید ، بذارید بالا سرتون بچرخن همینجوری ، خب نفس رو که می کشید تمرکز کنید روی دو چیز.

الف] صدای نفس کشیدنتون رو بشنوید.

ب] تمرکز تنفس رو روی گلو قرار بدید. یعنی تمرکز کنید روی خروج هوا از گلوتون.

ج] نفس رو از بینی بکشید و از دهان بیرون بدید.

راحت نفس عمیق بکشید ، میگن نمی دونم 3 شماره بده داخل 2 شماره بده بیرون اینا همه بازیه ، راحت نفس عمیق بکش و تمرکز کن. از 5 دقیقه شروع کنید کم کم برید بالا تا بیست دقیقه.

تو این چند دقیقه شما روی کاری که دوست دارید یعنی تنفس تمرکز کردید ، به سادگی با این تمرین تو 2 - 3 هفته ، آنچنان تو کارهاتون به تمرکز می رسید که باورتون نمیشه ، به شرطی که تو این دو یا سه هفته استمرار داشته باشید ، خیلی هم کار سختی نیست.

چند تا نکته :

اگر سردرد گرفتید یکی از کارهایی که گفتیم رو انجام ندید ، مثلا نمیخواد روی صدای نفس تمرکز کنید.

اگر خوابتون برد نوش جونتون ، از خواب که پاشدید ، یه آب به صورتتون بزنید و دوباره شروع کنید.
در جلسه ی بعد می‌گیم چطوری با حضور در لحظه ، مسائل زندگی تون رو به راحتی حل کنید.

دوستان عزیز به لطف خدا در جلسه بعدی - پنج شنبه 15 اردیبهشت ماه - ضمن تکمیل بحث حضور در لحظه ، آخرین کلید موفقیت یعنی توکل رو با هم بررسی خواهیم کرد.

در جلسه گذشته کلیاتی در مورد توکل را گفتیم.
امروز می‌خوایم داستانی واقعی و شیرین در مورد توکل رو براتون بگیم:

در زمان ناصرالدین شاه آقایی بود به نام نظر علی طالقانی. طلبه بسیار فقیری که در مدرسه مروی تهران بود. او آنقدر فقیر بود که شبها دور حجره های طلبه های دیگر در بین اشغال ها دنبال چیزی برای خوردن میگشت. یک روز به ذهنش میرسد که نامه ای برای خدا بنویسد.

"الان نامه ایشون در موزه گلستان نگهداری میشه تحت عنوان "نامه ای به خدا"

شرح مختصری از نامه نظر علی طالقانی:

بسم الله الرحمن الرحيم.... خدمت جناب خدا سلام. اینجانب بنده شما هستم... شما در قران فرموده اید: " و ما من دابه فی الارض الا علی الله

رزقها" ... [هیچ موجود زنده ای روی زمین نیست الا اینکه روزی او به عهده من است].

من هم جنبده ای هستم از جنبنده های شما روی زمین. شما در جای دیگر فرموده اید: "ان الله لا یخلف المیعاد".... [مسلماً خدا خلف وعده نمیکند].

پس روزی اینجانب دست شماست و شما هم خلف وعده نمیکنی. پس من روزی خود را میخواهم.

اینجانب چیزهای زیر را از شما میخواهم:

? همسری زیبا و متدین

? خانه ای وسیع

? خادم

? یک کالسکه با سورتچی

? یک باغ

? مقداری پول برای تجارت

نظر علی طالقانی - مدرسه مروی - حجره 16

او نامه خود را [در روز پنجشنبه] مینویسد و به سراغ مسجد شاه می رود و نامه اش را در سوراخی در دیوار پنهان میکند. فردای آن روز یعنی جمعه؛ زمانی که ناصرالدین شاه و درباریان برای شکار میروند، وقتی به جلوی مسجد شاه میرسند طوفان شدیدی شروع به وزیدن میکند

و نامه نظر علي طالقاني از شکاف ديوار بيرون ميآيد و روي پاي ناصرالدين شاه مي افتد. ناصرالدين شاه هنگامی که نامه را ميخواند خنده اي مکنيد و دستور ميدهد که پيکي به مدرسه مروی رفته و نظر علي را نزد او بياورند. ناصرالدين شاه به وزراي خود ميگويد: "حال که ما مفتخر شدیم نامه اي را که ايشان به خدا نوشته دريافت کنيم پس برماست که خواسته هایش را برآورده کنيم. من نامه را ميخوانم و هرکدام از شما يکي را به عهده بگيريد"....

1. همسري زيبا و متدين...

يکي از وزرا ميگويد: دختری زيبا و متدين دارم. او را به عقدش در مي آورم.

2.

3.

4.

5.

6.

هر کدام از وزرا يکي را به عهده گرفته و به نظر علي طالقاني ميدهد.

و به همین صورت خداوند متعال نامه ي آقاي نظر علي طالقاني را بي پاسخ نگذاشته و خواسته هایش را برآورده ميسازد.

دوستان عزیز !
هر چیزی وقت مخصوص به خودش رو داره و وقت مخصوص صحبت با خدا ، از ظهر پنج شنبه تا ظهر جمعه هستش .

دوستان ! ما وقتی می‌گیم توکل معنایش این نیست که از وسیله استفاده نمی‌کنیم و کل کار رو می‌سپریم به خدا و خودمون هیچ کاری نمی‌کنیم ، بلکه ما هم کار خودمون رو می‌کنیم ، از وسیله هم استفاده می‌کنیم ، ولی نهایتاً امیدمون به خداست ، و خدا رو موثر می‌دونیم نه وسیله رو.

دارو رو بخور ، ولی دلگرم به دارو نباش ، دلگرم به خدایی باش که هوالشافی است.
دنبال روزی برو ولی دلگرم به کارت نباش ، دلگرم به خدایی باش که هوالرزاق است.
استفاده از وسیله بکن ولی دلگرم به وسیله نباش ، به خدا دلگرم باش.

خب یه موقعی اصلاً وسیله ای وجود نداره ، منم میخوام به یه خواسته ای برسم ، اینجا چی ؟
اینجا هم دلگرم به خدایی باش که "وسیله ساز" است.

کوهنوردی در سرمای زمستان و برف تصمیم به صعود کوهی گرفت ؛ شروع کرد به بالا رفتن از کوه . شب شد تصمیم گرفت مسافتی رو ادامه بده و بعد توقف کنه همینجوری که داشت از کوه بالا می‌رفت پاش لیز خورد و پرتاب شد همینجور که داشت توی زمین و هوا سقوط می‌کرد ، فریاد زد خدایااا ... طنابش گیر کرد و بین زمین و هوا معلق موند .

خدا گفت چیه ؟ - گفت نجاتم بده! خدا گفت مطمئني من مي تونم نجاتت بدم ؟ - گفت مطمئنم اگه اطمینان نداشتم تو رو صدا نمي زدم . خدا گفت شک نداری؟! کوهنورد گفت "شک ندارم!" خدا گفت : پس طناب رو قطع کن و به من تکیه کن !

کوهنورد به کم فکر کرد با خودش گفت این طنابه که محکم گرفتم اگه اینو ببرم خدا کوش؟! به هوا تکیه کنم؟! نه مثل اینکه سر کاریه! به جاي اینکه به حرف خدا گوش کنه ، خودشو لوله کرد و محکم چسبید به طناب .

دو سه روز بعد ، بومي هايي که از اون محل عبور میکردند ، جنازه یخ زده اي رو دیدند که به طنابي مچاله شده بود "در حالی که نیم متر با زمین فاصله نداشت.

توکل در گام دوم يعني به خدایي فکر کن که وسیله سازه ، هواتو داره ، مطمئن باش ، نگو اي بابا این خدا کجاست؟ دوست من !
ما به هر چي دلگرم باشیم ، کائنات همون رو نصیب ما مي کنه.

دختر خانوم دلش به قیافش گرمه ، جلو آینه وایمیسته ، وای چي ساخته !
فتبارک الله احسن الخالقین ، برم یه اسفند واسه خودم دود کنم تا چشم نخوردم !
آقا پسر دلش به هیكلش گرمه ، جلو آینه هي فیگور مي گیره.

و کائنات تو رو به همون واگذار مي کنه ، به خاطر شکل و قیافت همسرت میشه ، نه به خاطر انسانیت و شرافت تو.

و متأسفانه اون قیافه و هیکل مدت کوتاهی میمونه و بعدش عادی میشه.

به هر چی دلگرم باشی ما رو به همون می سپرن.
خدا در قرآن می فرماید : به من توکل کنید.

و چقدر خوب است که در مسیر توکل به خدا توسل داشته باشیم.

بچه کلاس سوم دبستانه ، دیکته ش رو گرفته 8 ، یه خواهر هم داره
سوگلی بابا.

میاد به خواهرش میگه ببین من تک شدم ، گفتن فردا باباهاتون بیان ، تو
به بابا میگی ؟

بابا میاد خونه ، دختره میپره بغل بابا ، بابا بوست کنم ، نازم می کنی ؟
کتت رو بده آویزون کنم.

بابا یه چیزی بگم نه نمیگی ؟

- چی بابا ؟

- نه بگو که نه نمیگی ...

- خب باشه نه نمیگم.

- بابا داداش دیکته اش رو شده 8 فردا باید بری مدرسه شون.

باباه میتونه قبول نکنه ؟ نه !

اینجا پسر از جایگاه خواهرش نزد بابا استفاده کرد ، خواهر سوگلی بابا
بود ، به این میگن توسل.

یعنی کسی که قرب و منزلتی دارد رو واسطه قرار میدیم ، برای رسیدن به مقصد اصلی مون.
چقدر خوبه توسل هم داشته باشیم.

مشخص است که پیامبران ، علي - علیه السلام - ، امام حسین - علیه السلام و ... سوگلی های خدا هستن.
من کجا امام حسن کجا ؟

ولی اشتباه نکنید ها ، نرید مشهد بگید امام رضا من اینا رو میخوام بهم بده !
هم امام رضا از این کار شاکی میشه هم خدا ، چون امام خودش رو وسیله قرار میده.

به امام رضا بگید ، امام رضا شما که قرب و منزلتی نزد خدا داری ، به خدا بگو این کارها رو برای من بکنه.
به معصومین توسل کنید به خدا توکل.

رسول خدا فرمودند : هر کس می خواهد توکل کند باید محب اهل بیت شود.

بیایم خدامون رو دوست داشته باشیم ، خدا می فرماید : بنده ی من قسم به حقی که تو بر من داری ، من تو را دوست دارم ، پس تو را به حقی که من بر تو دارم مرا دوست داشته باش.

خدا ما رو دوست داره ، کسی که فکر می کنه خدا با ما قهره و ... اصلا خدا رو نشناخته.

خدا می فرماید : اگر کسانی که گناه می کنند می دونستند چقدر مشتاق بازگشت اونها هستم ، از شدت شوق و خوشحالی قالب تهی می کردن!

دوستان عزیز!

چرا فکر می کنیم خدا یه خدای ترسناک وحشتناکه که همه رو میخواد بندازه جهنم؟

یه روز یه بنده ای که خیلی دوست داشت با خدا حرف بزنه خدا رو خواب دید...

مشغول صحبت با خدا بود که یک دفعه یاد یه سوال قدیمی توی ذهنش افتاد...

از خدا پرسید:

خدایا هر وقت دارم راه میرم وقتی برمیگردم و پشتمو نگاه میکنم

دوتا ردپا میبینم... بهم بگو این رد پاها چیه!!؟

خدا گفت:

بنده ی عزیزم یکیش مال خودته و یکیش ماله منه که دارم پابه پا، باهات میام

بنده گفت:

آهان خداجون....

بعد کمی فکر کرد و دوباره گفت:

ولی تو سختیا که نگاه میکنم، یه ردپا میبینم

یعنی با همه ی مهربونی هات منو تنها میذاری ???

خدا گفت: نه بنده ی عزیزم، تو باز هم اشتباه کردی.....

تو لحظه هایی که تو فقط یه ردّ پا می بینی، اون ردپای منه

که دارم کولت میکنم که بتونی سختیها رو تحمل کنی.....

از قرآن براتون بگم : یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک...

برگردید و خدا رو ببینید ، من باهاتم ، همه جا کنارتم ، تویی که زدی خودتو به یه راه دیگه ، من باهاتم ، پشت سرتم.

بیاین آغوش خدا رو تجربه کنیم ، بچه تا مشکلی واسش پیش میاد ، مییره بغل مامانش.

همین بچه میره بیرون با مامانش ، اذیت می کنه میگه پفک میخوام ، پاشو می کوبه زمین ، حالا بستنی ، بستنی میخواد ، بستنی رو میخوره ، اسمارتیز...

خب این بچه هی غر میزنه ، آخرش خسته میشه میگه مامان بغلم کن ، مامانه خسته شده بغلش نمی کنه.

بچه ای که بنای او ناسازگاری است ، آغوش مادر برای او باز نیست.

بچه اي که بناش لجبازي و اذیت کردن و بهونه گرفتنه آغوش مادر سخت بر اش باز میشه.

بنای ما اگر ناسازگاری باشه ، آغوش خدا برای ما باز نیست.

میگی نماز بخون میگه برای چی بخونم ، برای چی خدا گفته ، شاید خدا بخواد زور بگه .

دوست من تو که بنا بر ناسازگاری گذاشتی خب به جایی نمیرسی.

جالبه قرص رو می خوریم از دکتر می گیریم بدون اینکه فلسفه اش رو بدونیم ، ولی نوبت به خدا که میرسه ، نه باید فلسفه اش رو بدونم وگرنه نمی خونم !

دکتر بهت میگه قرص رو 8 ساعت یکبار بخور ، میخوری صداتم در نیاد ، تا حالا شده به دکتر بگی عمرا ، تا فلسفه اش رو نگي نمی خورم ، اصلا 24 ساعت یکبار می خورم تا چشت درآد !

ولی به خدا که می رسیم همه فیلسوفیم.

به امید خدا در جلسه بعد - پنج شنبه دوم تیرماه - بحثمون رو جمع بندی خواهیم کرد.

کلیدهای موفقیت / جلسه چهارم / آخرین کلید طلایی ؛ توکل -

در جلسه ی گذشته پیرامون حضور در لحظه صحبت کردیم ، در این جلسه ، ضمن توضیح بیشتر در خصوص حضور در لحظه ، و تکمیل بحث حضور در لحظه ، آخرین کلید طلایی موفقیت یعنی "توکل" رو هم برای شما خواهیم گفت.

دوستان عزیز اگر لحظه رو درک کنید و در لحظه باشید ، اصلا کارهاتون به طور معجزه آسایی حل خواهد شد.
برای حضور در لحظه کارهای دیگری هم باید کرد.

یه وقتایی هست که به شدت دنبال راه حل یک مسئله می گردید.
یه وقتایی هست که خیلی سرتون شلوغه خیلی کار دارید و زمانتون بسیار کمه و در اون زمان کم هم به نتیجه نمی رسید.

در اون لحظه چکار باید بکنیم ؟ فقط با حضور در لحظه.

دقیقا همون زمانی که رئیس اداره میاد و ازت میخواد تا دو ساعت دیگه کاری رو انجام بدی ، تو هم عصبی میشی و بهم میریزی و میگی تو این زمان کم چطور کار رو انجام بدم ، دقیقا در همون زمان کار رو رها کن ، برو رو صندلی لم بده چشمتو ببند ، راحت 10 دقیقه استراحت کن و به هیچ چیز فکر نکن ، بعد چشمتو باز کن میبینی که اون کار در کمتر از 2 ساعت انجام میشه و راه حل های جدید خودشون رو به تو نشون میدن.

من اینو شخصا امتحان کردم و جواب گرفتم ، اصلا زمان کش میاد ، خودت رو 10 دقیقه از استرس رها کن ، به ساعت هم نگاه نکن ، راه حل هایی عالی به ذهنت میاد.

دوستان عزیز !

من و شما باید یاد بگیریم در آن واحد یک کار رو بیشتر انجام ندیم.

دیدین این روزا غذاهای خانوما چقد بی مزه شده ؟ چرا ؟ غذا داره میپزه به اجاره خونه فکر می کنه ، به اخلاق بد شوهرش فکر می کنه ، به نمره ی درس بچه اش فکر می کنه ، با تلفن بی سیم صحبت می کنه ، سریال هم داره می بینه ! همه کار می کنه.

اصلا توجهی به این غذا نمیشه ، ولی اگر تو عاشقانه به اون غذا توجه کنی ، با سیب زمینی و پیاز حرف بزنی ، قربون صدقه ی نخود لوبیا و برنج بری ، داشتیم تو کلاسها ، یه خانومی همین رو امتحان کرد و گفت غذاش عالی شده ، دوست من در آن واحد یک کار انجام بده.

برایان تریسی ، آدم معروفیه در میان کسانی که با علم مدیریت در ارتباطن ، یه آزمایشی اومد انجام داد ، این منشی ها رو دیدین ، گوشی تلفن بین گوشش و شونه شه ، با یه دستش مینویسه ، یه دست دیگه اش هم رو صفحه کلید کامپیوتره ، چشمش هم تو مانیتوره .

تریسی اومد به اینا گفت شما در آن واحد فقط و فقط یک کار انجام بدید ، گفتن آخه نمیشه ، عقب می مونیم از کارها ! گفت حالا شما امتحان کنید...

نتیجه امتحان عالی بود ، نتیجه این شد کسانی که کارها رو یک به یک انجام میدن 5 برابر بیشتر از کسانی که میخوان همه ی کارها رو با هم انجام بدن ، بازدهی دارن در یک روز. یکی از چیزهایی که به من و شما کمک می کنه در حضور در لحظه اینه که در آن واحد یک کار بیشتر انجام ندیم.

ممکنه شرایطی وجود داشته باشه که شما الزام داشته باشید 3 کار رو با هم انجام بدید ، به شرطی که فقط یکی از اون کارها کارهایی باشد که توسط ضمیر خودآگاه انجام میشه و کارهای دیگه کارهایی باشه که توسط ضمیر ناخودآگاه انجام میشه بر حسب عادت ، مثلا : شما سالها سبزی خورد کردید ، دیگه عادت کردید ، خب می تونی خرد کردن سبزی رو انجام بدی و همزمان کار دیگری رو هم انجام بدی. البته اگر مجبور شدی.

برای حضور در لحظه ، یکی دیگه از توصیه ها اینه ، لطفا در هر شرایطی از تمام **حواس پنجگانه تون** استفاده کنید برای انجام اون کاری که دارید.

مثلا میخوای غذا بخوری ، تلوزیون خاموش ، به غذا نگاه کن ، گوش شما باید صدای قاشق و چنگال بشنوه صدای ملچ مولوچ بچه تون رو که داره غذا میخوره رو بشنوه ، بوی غذا رو حس کنید ، مدتهاست ما بوی غذا رو حس نکردیم ، هی ذهنمون درگیر چیزای دیگه است.

حس لامسه ، خیلی چیزها هست همیشه لمسشون کرد ، نون سبزی ، همه چیز رو لمس کن ، نه اونجوری که 3 ساعت طول بکشه ، 4 ثانیه لمس کن ، حواس پنجگانه ت رو درگیر کن.

یه حس موند ، حس چشایی ، یه کم از غذا رو بذار مزمزه کن ، تمرکز کن رو غذا ، روی طعمی که داره.

یه جایی ما قرار شد غذا رو با آگاهی در لحظه بخوریم ، همه ی دوستان حاضر در کلاس فردا صبحش صبحانه هاشون رو آوردن که با آگاهی در لحظه بخورن ، من وسط این کار رفتم یه سر بیرون ، برگشتم چشمتون روز بد نبینه !

کره ، پنیر ، خامه رو مالیده بود به لپش یکی ، یه نفر دیگه همینجوری آب پرتقال رو میریخت رو دستش !
گفتم ببخشید چی شد ؟ گفتن داریم با حس لامسه درک می کنیم غذا رو !
شما از این کارا نکنید ها !

خودتون رو غرق در غذا نکنید ، اونقدر لذت داره ، زخم معده هم نمیگیری دیگه. چاق هم نمیشی.

میخوای راه بری ، آروم ، پاهات زمین رو لمس و نوازش کنه ، زمینی که ما نوازشش می کنیم ، پاسخ نوازش ما رو خواهد داد ، به ما انرژی میده قطعاً.

آروم راه برو ، گل های تو مسیر رو ببین ، صداهای جدیدی رو بشنو حواست رو درگیر کن در راه رفتن.
مسافرت میری گردش میری ، با تمام حواس همه چیز رو درک کن.

پات رو توی آب بذار ، اجازه بده آب نوازشت کنه. یه کم از اون آب رو بچش.

عجله نکن ، از طبقه سوم میخواد بره سمت پارکینگ ، بدو بدو میاد
پایین ، صبر کن ، آروم باش ، با آرامش برو پایین.

خب بریم سراغ بحث قشنگ توکل...

ما کی وکیل می گیریم ؟
وقتی یه پرونده ی حاد داریم ، کارمون گیره ، ممکنه بریم زندان.
من 60 روزه که یه مسئله ی بزرگی داریم ، از خواب و خوراک افتادم ،
همش نگرانم ، همش استرس دارم ، یه دوستی میگه چرا وکیل نمیگیری
؟ میگم ای بابا کار ما از این حرفا گذشته!

میگه من یه وکیل خوب می شناسم ، میریم پیش وکیل ، یه نگاهی به
پرونده می کنه میگه نگران نباش ، من حلش می کنم ، در کمدش رو هم
باز می کنه ، 200 تا پرونده اونجاست ، میگه نگاه کن اینا همشون
مشکلشون از مشکل تو حادثر بوده ، من حلش کردم. خیالت راحت ،
پرونده رو بسپر به خودم.

قبول دارید اون شب راحت می خوابم ؟ قبول داری اون شب غذا می
خورم ؟
خب من چرا 60 روز قبل این کار رو نکردم ، چرا خودم رو همش اذیت
کردم ؟ چرا انقدر استرس داشتم ؟

دوستان عزیز !

من و شما ، وکیل نمی گیریم ، باید به آرامش برسیم ولی نمی رسیم ،
ولی وکیلی که بشه بهش اعتماد کرد .
منظور من وکیلیه که بتونیم بهش تکیه کنیم .
این وکیل کسی جز خدا نیست دوستان من .
وکیلی الان هر پرونده ای رو قبول نمی کنن ، تازه کلی هم پول می
گیرن ، خدا در قرآن می فرماید :
شما همه باید به من تکیه کنید ، وکیلتون منم ، همه مون ، مفت و مجانی
، بدون هزینه و در دسر ، پولم نمیخواد .

خدا 9 بار در قرآن فرموده : من رو وکیل خودتون بکنید .

3 بار هم فرموده : من بهترین وکیل هستم ، عجب وکیلی هستم ، جانانه .

پرونده مون رو به هر کسی میدیم جز خدا ، به همه اعتماد داریم جز
خدا .
به خودش قسم من امتحانش کردم ، چنان جانانه جواب میده که کیف
کنیم .
ما از یه طرف پرونده رو میدیم دست خدا ، بعد پس میگیرم ، دوباره
میدیم ، دوباره میگیرم نکنه نشه !
با خدا هم بازی می کنیم .

دوست دارید اون وکیل تکیه گاه خوبی هم باشه ؟ دوست دارید دوستتون
هم باشه ؟ دوست دارید مهربون هم باشه ؟ مونس شما هم باشه ؟
دیگه چی میخواید ؟

دعای جوشن کبیر از طرف خدا به حضرت پیامبر نازل شده ، مضامینی
داره عالی ...

یا معین من لا معین له : ای کمک کننده به کسی که هیچ کمک کننده ای
نداره.

یا عماد من لا عماد له : ای تکیه گاه کسی که هیچ تکیه گاهی ندارد.

یا حبیب من لا حبیب له : ای رفیق کسی که هیچ رفیقی ندارد.

یا انیس من لا انیس له : ای مونس کسی که هیچ مونسی ندارد.

یا شفیع من لا شفیع له : ای مهربان برای کسی که هیچ کس به او
مهربانی نمی کند.

خود خدا داره میگه اینا ویژگی های منه.

وقتی هیچ کس بهت مهربونی نکرد ، هیچ کس بهت توجه نکرد ، وقتی

به هیچ کس نتونستی تکیه کنی ، خدا رو وکیل خودت قرار بده.

بحث توکل یه مقدار یش میمونه واسه جلسه ی بعد که یه داستان خوشگل
هم میخوام براتون بگم.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil