



تکنگر بیداری

مجد نظری کند شمین

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیا تفکر فی البداهه است؟ تفکر نیازمند زمان است. ما اگر بخواهیم در مورد موضوعی نظر بدهیم که این نظرات، جدید هم باشند، نیازمند تفکر است، در صورتی که که جدید نباشند یعنی صرفاً اطلاعات و اندیشه های آماده از حافظه تداعی می شوند. تفکر، تمرکز ذهن بر موضوع در طول زمان است. تفکر قابلیت بالقیه فی البداهه است ولی به این معنا نیست که هر لحظه اراده کنیم قادر باشیم بر موضوعی بیاندیشیم و نظر بدهیم، در واقع هر چند هر لحظه اراده کنیم قادر به تفکر می شویم ولی تفکر برای هر موضوعی صرفاً وابسته اراده آنی و بالفور ما نیست. **نظر دادن یا فکر کردن، عمل و فرآیندی توصیفی نیست بلکه تشریحی است، لذا حافظه افشایی دلیلی برای تفکر نیست**، هر چند محتوای حافظه منبع و مواد اولیه ای برای تفکر است. همانطور که بارش باران و طوفان به صورت آنی و غیرمنتظره و ناگهانی و یکباره به وجود نمی آید، بلکه نیازمند فراهم شدن زمینه و شرایطی قبل از وقوع باران است، از این منظر می توان گفت که بارش فکری هم کاری کاملاً فی البداهه و بدون آمادگی قبلی نیست که هر لحظه اراده کنیم یا کردیم بتوانیم افکار و نظرات تازه ای برای هر موضوعی از جمله موضوعات ناشناخته داشته باشیم. آیا می توانیم در مورد موضوعاتی که هیچ شناخت و اطلاعات قبلی نداریم، می توانیم نظر بدهیم درباره اش فکر کنیم و بارش فکری داشته باشیم. وقتی نظر دیگران را (بدون اینکه به خودمان زحمت تفکر و تجزیه و تحلیل بدهیم) قبول می کنیم در واقع نه تنها خودمان را از حق تفکر آزاد و مستقل محروم می کنیم، بلکه راه اندیشیدن را بر ذهن خودمان می بندیم چون با این پذیرش (آگاهانه یا ناآگاهانه) به نوعی خودمان را از زحمت و رحمت تفکر دور می کنیم. همان طور که بارش و بارندگی، پیش زمینه و آمادگی قبلی می خواهد، تفکر در مورد موضوعی نیز نیازمند پیش آمادگی است و گرنه وقتی ذهن ما بطور ناگهانی و غیرمنتظره با موضوعی مواجه شود، در واقع ذهن به نوعی با قفل شدگی درگیر می شود و ذهن ما خود را در برابر موضوع جدید، ناتوان و شوک دیده خواهد دید. بارش فکری یا تفکر هر چند قابلیت بالقیه است ولی برای اینکه بالفعل شود نیازمند تمرکز ذهن بر موضوع در طول زمان است یعنی ما برای اینکه به تفکر پردازیم و افکار نو را خلق کنیم، نیازمند زمان هستیم که در طول این زمان، ذهن را نسبت به موضوع مورد نظر تحریک و فعال کنیم تا بتواند یافته ها و ساخته های جدید خود را به منصفه ظهور برساند.

گاه ما با دیگران طوری رفتار می کنیم که فکر کنند ما **فریب** خورده ایم و هیچ هم خبر نداریم ، درواقع برای دیگران نقش **فریب** خوردن را بازی می کنیم یعنی ما طوری رفتار می کنیم که فکر کنند که ما داریم **فریب** می خوریم ولی متوجه **فریب** خوردن خودمان نیستیم درواقع با **فریب** خوردن خودمان در اصل **فریب** دهنده را **فریب** می دهیم، این در حالی است که **فریب** دهنده به خیال خودش، **فریب** دادن خودش را عملی شده می بیند، درواقع **فریب** دهنده از **فریب** خوردن خود آگاه نیست ولی **فریب** خورنده از **فریب** خوردن خود آگاه است، در اصل **فریب** نمی خورد بلکه **فریب** دهنده را با **فریب** خوردن خود **فریب** می دهد.

زنانی هنگامی خواهند فهمید که احساس و توانایی جنسی یک مرد نه تنها برای مرد، بلکه برای یک زن چقدر امر و خواسته ای حیاتی و تداوم بخش زندگی جنسی و روانی است که با مردانی سرد مزاج و ناتوان جنسی مواجه شوند، آن گاه این زنان متوجه می شوند که اینکه یک زن فکر کند، مردمی تواند زن خود را بخاطر مسایل و نیاز جنسی دوست دارد یا می خواهد کاری اشتباه و غیرمنطقی نیست و علاوه بر این نیاز جنسی مرد به زن، دلیلی بر این نیست که یک مرد نمی تواند فراتر از رفع نیاز جنسی خود. زنش را دوست بدارد، به نظر خودم رفع یا عدم رفع جنسی مرد. نمی تواند معیاری عاری از خطا برای دوست داشتن زن خود باشد. هر چند این نیاز می تواند در دوست داشتن طرفین از سوی هم موثر باشد، ولی دوست داشتن های پایدار و واقعی، به مولفه هایی بیشتر از ارضای جنسی نیاز دارد. وقتی یک زن این تصور را در مورد همسر خود داشته باشد که شوهر من. مرا بخاطر نیاز جنسی خود دوست دارد، در واقع ذهن همسر خود را به این کارکرد و باور سوق می دهد که من فقط از نظر جنسی برای همسرم اهمیت دارم و نمی توانم مزیت ها و جذابیت های دیگری را در خودم ندارم یا داشته باشم تا همسرم را به سمت خودم راغب کنم، علاوه بر اینها وقتی یک مرد برای رفع نیاز جنسی خود به همسرش متمایل نشود با وجود جذابیت های جسمانی که دارد، نشان می دهد که مرد، زن خود را جدا از عامل نیاز جنسی دوست ندارد یعنی عواملی که باعث می شود مرد از زن خود دوری کند قویتر از این است که خود را متمایل به زن خود کند تا بتواند نیاز جنسی خود را برطرف کند، بخاطر همین است که عده ای از مردان ترجیح می دهند با زن دیگری، نیاز جنسی خود را رفع کند با وجود اینکه زن خود از نظر جذابیت در اولویت باشد. در کل اینکه یک زن این تصور را به مرد خود داشته باشد که من فقط از نظر رفع نیاز جنسی برای همسرم اهمیت دارم، باوری خدشه دار است، همین زن اگر از سوی مرد خود برای چند ماه نتواند به رفع نیاز جنسی و روانی خود اقدام کند آن گاه خواهد فهمید که خودش نیز نمی تواند بدون رفع نیاز جنسی، آرامش روانی خود را تامین کند.

جنسیت، دلیلی برای مهربان بودن نیست، برای همین زن بودن به معنی مهربان تر بودن از مرد نیست، هر چند زنان نسبت به مردان موجوداتی احساسی هستند ولی احساسی بودن چیزی جدا از مهربان بودن است، چرا که مهربان بودن به مولفه‌هایی بیشتر از احساس نیاز دارد، احساس چیزی است که خارج از اراده و آگاهی ما وجود یا کارکرد دارد، ولی مهربان بودن نیازمند اراده و آگاهی است، برای همین مهربان بودن کاری سخت و احساسی بودن کاری آسان است، شاید بخاطر همین است که در جوامع امروزی هر چند احساسات پررنگ دیده می شود ولی اثری از رنگ و بوی مهربانی نیست و مهربانی بیشتر شبیه یک معامله پایاپای شده است. احساس یک کارکرد غریزی است ولی مهربان بودن کارکردی روانی است. برای همین است زنان وقتی احساساتی شوند ممکن است شوهران خودشان را به کشتن دهند. یک زن باید مهارت نگه داشتن همسر خود را در کنارش داشته باشد و این مهارت را باید یاد بگیرد و این مهارت چیزی جدا از جذابیت های ظاهری و لذایذ جنسی _ جسمی زنانه است. مهربانی یعنی ایمنی و اطمینان احساسی بودن یعنی ناامنی و لحظه بروز واکنش های تکانشی مهربانی نگاهی بلند مدت و پایدار دارد ولی احساس، نگاهی کوتاه مدت و آنی و زودگذر و نامعتبر.

موفقیت بر روی ستون های شکست شکل می گیرد

شکست مقدمه هر موفقیتی است، در واقع با هر شکست خوردن تجربه و مهارت می آموزیم و این چنین باعث می شود برای خلق موفقیت خودمان به حد کافی **مهارت فکری** و **مهارت عملی** کسب کنیم. اصولاً شکست را نباید صرفاً چیز بدی تعبیر کرد، چرا که حتی اگر طعم شکست، خودش ظاهراً تلخ و بدمزه به نظر می رسد ولی کی می توان از آن چیز (موفقیت) شیرینی ساخت مثل همان ضرب المثل معروف گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی. ما آدم ها گاه چنان ظاهر اندیش می شویم که از باطن قضایا غافل می مانیم و فکر می کنیم آنچه هست همانا چیز هایی است که به نظر می رسند در حالی که **ظاهر ناخوشایند** می تواند **باطن خوشایندی** را خلق کند، مثلاً ما وقتی در آسمان ابرهای تیره را می بینیم به این فکر می کنیم که هوا چقدر بد است و آفتابی نیست که بتوانیم گرم شویم و کاری کنیم و لذت ببریم، در حالی که این ابرهای تیره هم برای ما هدیه و ارمغان خوبی آورده اند، آنها برای ما باران آورده اند تا جان زمین و جان آدمیان را سیراب سازند و سبز و شکوفا سازند.

🌸🌸 وقتی به زندگی مردان بزرگ و موفق ، نظری داشته باشیم، متوجه می شویم که هیچ یک از این انسان ها در همان بار اول به موفقیت زندگی خودشان نایل نشده اند بلکه بعد از تجربه بسی شکست موفق شده اند تا موفقیت خودشان را خلق کنند و حتی **کیفیت ظاهری** زندگی آنها گاه چنان بوده است که برای خیلی ها جای تعجب و شگفتی است که چنین انسان هایی روزی بتوانند شهره شهر و دیار خود شوند و همیشه با دیده تحقیر و تمسخر به آنها می نگریستند در واقع این گونه انسان های **ظاهر بین**، **ظاهر اندیش**، فقط به ظواهر فکر می کردند و اهمیت و توجه می داده اند و با **معیار های ظاهری** به قضاوت و پیش بینی آینده مردان کوچک دیروز یا مردان بزرگ فردا می پرداختند، در حالی که مردان موفقیت طلب با **کیفیت درونی** و ناپیدای خودشان راه موفقیت را انتخاب و در پیش می گیرند و با حرکت و پیشرفت درونی خودشان آغاز و طی می کنند و روزی به مرحله ای می رسند که **پیشرفت درونی** آنها، **تجلی عینی** می یابد و اینجا است که مردمان ظاهر اندیش از اینکه مردان بزرگ را بطور ناگهانی در صف موفقیت می بینند دچار شگفتی و تعجب می شوند، چون در نگاه آنها همه چیز آرام و بی سر و صدا به نظر می رسد، ولی حالا که شاهد وضعیت متفاوتی شده اند، نسبت به قضاوت خودشان دچار شک و تردید می شوند، چون آن گونه که فکر می کرده اند یا حدس می زده اند، درست از آب در نیامد.

✌ ✌ اینکه همه آرزومند موفقیت هستند، به این معنی نیست که نباید از خودمان توقع شکست خوردن نداشته باشیم، چرا که **شکست خوردن لازم و ملزوم موفقیت است** و چه بسا وجود این شکست هاست که به موفقیت ها نیز ارج و بها می دهد، و گرنه وقتی که شکستی نبود نه موفقیت به چشم می آمد و نه ارزشمند به نظر می رسید که انسان ها برای موفقیت تلاش کنند و خودشان را به زحمت اندازند و شب و روز به سعی و تلاش پردازند، اگر موفقیت ارزشمند و شیرین نبود، ادیسون را کدامین انگیزه به حرکت در می آورد که با وجود شکست ها و ناکامی هایی که در راه اختراع لامپ خود مواجه می شد، باز به سمت جلو هدایت می کرد؟

انسان ها بیشتر از موفقیت، از شکست ها چیز یاد می گیرند، چون موفقیت، صرفاً طعم شیرینی است که بعد از پشت سر گذاشتن درسهای تلخ شکست خوردن به دست می آید. شکست خوردن در حکم سعی و کوشش هایی است که صورت می گیرد تا که موفقیت این نتیجه ماندگار را به وجود آورند، در واقع شکست خوردن مثل فرآیند رشد یک درخت است که در نهایت به ما توفیق چیدن میوه موفقیت را نصیب می کند.

بی شک وقتی آدمی تجربیات گرانبهای خود و دیگران را با دانش و تفکر خود عجین کرد. آن گاه قادر می شود ستون های بزرگ و محکمتری را برای موفقیت های خود انتخاب کند. مثلاً روزی انسان ها غار نشین بودند یا در خانه های کاهگلی زندگی می کردند ولی امروزه انسان ها می توانند ستون های ساختمان های آسمانخراش فراتر از صد مرتبه را بسازند و هیچ ترسی هم نداشته باشند که در آن اوج آسمان به زندگی پردازند و من شکی ندارم **قویترین ستون ها همان ستون های فکری و نامریی ماست**، حتی این نیروی نامریی یا همان جاذبه توانسته است این همه سیارات را در این فضای بیکران آسمان ها نگه دارد.



موفقیت (تمرین اندیشیدن)

291 members

محمد نظری کدشمن



حقیقت مثل دانه ای می ماند که در دل خاک مدفون است، برای همین اینکه حقیقت از نظر ها پنهان و مکتوم باشد به معنی نبود آنها نیست و اصولاً ندیدن دلیل بر نبودن نیست، برای همین دانه ای که در دل خاک نهان است وقتی پای در مسیر رشد و شکوفایی گذاشت آن گاه حقیقت نیز آشکار می شود.

آدم **مغرور** قلب کوچکی دارد که خودش را در آن محبوس کرده است، انسانی که **مغرور** است در اصل انسانی ضعیف است و با نقاب غرور کاذب خود می خواهد ضعیف بودن خود را مخفی سازد. آدم **مغرور** همه توجهات را برای خود می خواهد و از اینکه به دیگران توجه کنند رنج می برد، **زنان** **مغرور** بدتر از **مردان** **مغرور** هستند. آدم **مغرور**، چشم تنگ نظر و قلب کوچک دارد، برای همین است همه را تحقیر می کند چون کوچک می بیند و قلبش از بس تنگ است به غیر از خودش را نمی تواند در آن جای دهد. آدم **مغرور** هیچ وقت دیگران را تشویق نمی کند بلکه دوست دارد دیگران فقط این را تشویق و تمجید کنند. **مغرور** بودن مثل چوب خشک می ماند به زودی بدجور خواهد شکست و صدا خواهد داد.

هر اندیشه ای برای خود پشتوانه ای دارد که به صورت ناگفته هایی نامریی محفوظ است، یعنی ما هر وقت جمله یا اندیشه ای را می خوانیم، می توان گفت که همه آنچه که بایستی بیان می شده است، ابراز نشده است، درواقع قسمت توضیحی هر فکر و اندیشه ای، ناگفته باقی می ماند، برای همین است عده ای ممکن است جمله ای را بخوانند ولی خوب متوجه نشوند و نیاز به توضیح پیدا کنند و عده ای نیز وقتی می خوانند بدون نقد کشیدن و تجزیه و تحلیل آن نمی توانند آن را آن گونه که بیان شده است به خود بقبولانند بلکه آن را بعد از عبور دادن از فیلتر و صافی های ذهن خود می پذیرند.

یادگیری دارای فرآیندی تدریجی است همانطور که باران وقتی به صورت رگباری باشد، زمین فرصت نمی کند تا آب را جذب خود کند ولی وقتی به صورت نم نم و ملایم ببارد، زمین هم می تواند همه آب ها را در خود جذب کند، از این رو مواجه کردن ذهن ما به صورت ناگهانی با حجم زیادی از مطالب نه تنها ذهن ما فرصت نمی کند تا همه این مطالب را یاد بگیرد و در خود جذب کند بلکه ذهن با سردرگمی خاصی مواجه می شود که به جای اشتیاق به یادگیری، از یادگیری بیزار می شود و بیزاری از علاقه ما به یادگیری می کاهد. **یادگیری چیزی شخصی است نه** **تحمیلی نه ترغیبی نه کادو دادنی**، هر کس به همت اشتیاق خود یاد می گیرد و کسی که واقعاً خواهان یادگیری باشد راهش را پیدا می کند.

شاید برای عده ای جای سوال باشد **آدمی چه نیازی به غم دارد؟** غمگین بودن برای انسان مثل شاد بودن نیاز است، یک نیاز طبیعی و منطقی است، نیازی که نه اجتناب‌ناپذیر است و نه انکار کردنی، **گاه غمی چنان کاری می‌کند که صدتا شادی قادر به انجام آن کار نمی‌شوند.** حتی می‌توان گفت غمی به اندازه شادی‌ها می‌تواند شادی بخش و لذت‌بخش باشد، **نمی‌توان گفت نفس غم چیز بدی است، بلکه این نگاه و نحوه برخورد و استفاده ما از غمهاست که ساختار و کارکرد روانی غم‌ها را تعیین می‌کند.** وقتی غمگین هستیم عاقل به نظر می‌رسیم، شاید به خاطر همین باشد آدم متفکر همیشه با چهره ای غمگین و جدی و سنگین و ژرف دیده می‌شود. هر چند غم و شادی هر دو احساس هستند و محتوای روانی و فکری آنها، ظاهراً متفاوت به نظر می‌رسد بطوری که احساس غم، فکر منفی و احساس شادی، فکر مثبت به نظر می‌رسد. ولی لزوماً نفس و ذات شادی و غم، نمی‌توانند چنین باشند، خیلی در اوج شادی، احساس غم می‌کنند و یا خیلی‌ها در اوج غم، می‌توانند شادی کنند، ولی نکته مهم این است، که این توانایی، ذاتی نیست، بلکه اکتسابی و محصول یادگیری است. غم و شادی در حد طبیعی و منطقی خود، برای انسان نیاز است که در اصل به تعادل روانی آدمی کمک می‌کند، ولی وقتی به حالت افراط و تفریط کشیده شود، آن گاه تعادل احساسی و روانی ما نیز به خطر می‌افتد. همان طور که برای شاد بودن به سراغ شادی‌ها باید رفت، برای غمگین بودن هم لزوماً، پرهیز یا فرار از غم‌ها به معنی این نخواهد بود که غمگین نخواهیم بود یا شد، بلکه **به نظرم بایستی با غم‌ها روبرو شد و آنها را در خودمان حل کنیم نه اینکه در غم‌ها حل شویم،** درواقع فرار از غم‌ها یعنی نشان دادن ضعف ما و قوی بودن غم‌ها (مثل این می‌ماند که سگی دارد ما را دنبال می‌کند و ما نیز فرار می‌کنیم). به نظر می‌رسد گاه برای اینکه شاد شویم، لازم می‌شود در ابتدا غمگین شویم و آن گاه به سوی شادی حرکت کنیم، مثلاً عشق و عاشقی هم ظاهراً با اینکه شادی‌آفرین و لذت‌بخش به نظر می‌رسد ولی آدم عاشق با یک نوع غمگینی خاصی درگیر است و عجیب این است که فرد عاشق از این غمگینی خود، ناراحت و شاکی نیست، بلکه به نوعی تجربه خوب و خوشی را برای خود به وجود می‌آورد.



بابا کتاب داد

محمد نظری گندشمین

بابا فکر داد

نه اشتباه کردن کاری ترسناک است
و نه ترسیدن کاری اشتباه است

انسان هرگز نمیتواند از رویاهای خود دست بکشد. رویا خوراک روح است. همانطور که غذا خوراک تن است. در زندگی بارها رویاهامان را فرو ریخته، و تمناهامان را ناکام می بینیم، اما باید به دیدن رویا پردازیم. وگرنه، روحمان می میرد. کوئلو

• برای موفق شدن از سه مرحله باید گذشت:
ابتدا مورد **تمسخر** واقع می شوی...
سپس با خشونت به **مخالفت** با تو می پردازند...
سرانجام به تو **ایمان** می آورند!

(آرتور شوپنهار)

هرگز تسلیم نشوید. به اهدافتان تعهد داشته باشید. اگر هم اکنون تا جایی که توانسته اید پیش رفته اید، باز هم می توانید جلوتر بروید. همان چند گام بیشتر است که موفقیت را نصیب شما می کند، همان فشارها و ساعت های بیشتر است که تفاوت را ایجاد می کند. همین بیشترها، شما را از سایرین و افراد عادی جامعه متفاوت می کند. قطعاً اشتباهاتی خواهید کرد و ممکن است از مسیر اصلی خارج شوید، شکست خواهید خورد و انگیزه خود را از دست خواهید داد. احساس بی رمقی خواهید کرد، اما تمام این موارد مشکل اساسی نیست، برای همه اتفاق می افتد.

اسبها هرگز با هم مسابقه نمی دهند. ما انسان ها هستیم که آنها را به مسابقه می کشیم اسب ها هنگامی که آزاد و سر مستند به سرعت بادهای می دوند. زنبورهای عسل نیز از هم پیشی نمی گیرند همگی از گلها کام دل بر می گیرند و در پایان نیز کمتر از شهد گل نمی آفرینند. بالهای یک پرنده با هم رقابت نمی کنند که به پروازش درآورند و پرندهگان نیز در یک دسته و در زمان پرواز از هم جلو نمی زنند ولی همه آنها به اوج می رسند. ما انسانها نیز گله وار آفریده نشده ایم که با هم مسابقه ی زندگی دهیم ما تک تک به وجود آمده ایم تا زیست کنیم و به اوج های لایتناهی برسیم... **لازم نیست برای رسیدن به خواسته هایمان پا روی احساسات علایق و خواسته های دیگران بزاریم کافیه درست قدم برداریم ...**

* زمان شما محدود است، پس
آن را به تقلید از زندگی دیگران
هدر ندهید. «استیو جابز»

قانون زندگی، قانون باورهاست
بزرگان زاده نمی‌شوند، ساخته
می‌شوند.

هدفها ، ارابه‌هایی هستند که
با سوار شدن بر آنها می
توانیم از اکنون خود فراتر
رویم ، ما نیازمند هدفیم نه
بخاطر آنچه برای ما به ارمغان
می آورد بلکه بخاطر آنچه
برایمان انجام می دهد.

آندرو متیوس

سن چیست؟ تعداد دفعاتی است که شما به دور
خورشید چرخیده اید و این پدیده هیچ ربطی به
سطح شعور، سواد و فرهنگ شما ندارد!

استیو_جابز

انسان با علم می تواند از زندان تاریخ بیرون بیاید، با
علم می تواند از زندان طبیعتِ ساختگی بیرون بیاید،
و با علم می تواند از زندان حاکم بر اصول اجتماعی در
آید. اما با علم تنها، نمی تواند از زندان خویشتن
بیرون آید.

اگر هزار دزد بیرونی بیایند، در را نتوانند باز کردن، تا
از اندرون، دزدی یار ایشان نباشد. هزار سخن از
بیرون گوی، تا از درون مصدقی نباشد، سود ندارد .

یک واژه را چندین بار تکرار می کنی....
فکرت در همان جهت رشد می کند...

و فکر باور را تولید می کند و باور حصول امر را
موجب می شود. راستی ، چه واژه هایی را تکرار می
کنی؟

هنگامی که کتاب را ورق می‌زنیم داستان آشکار می‌شود. بهترین روش انجام زندگی دقیقاً مثل خواندن یک کتاب حرکت به جلو است. اگرچه باید گاهی به عقب برگردید تا قطعات داستان را کنار هم بگذارید، اگر در صفحات گذشته گیر بیافتید، داستان پیشرفتی نخواهد داشت. ممکن است بعضی اوقات متوجه بعضی چیزها نشوید، ولی هنگامی که داستان زندگیتان آشکار شد، در حالی که به زندگیتان ادامه می‌دهید خیلی چیزها مشخص می‌شود. زمانهایی پیش می‌آید که برای درک بیشتر معنای نهفته در کلمات نیاز به خواندن چند باره خطوط پیدا می‌کنید. بعضی چیزها در بازاندیشی معنی پیدا می‌کند - نمی‌توانیم توقع داشته باشیم همه چیز را در آغاز بدانیم. همه ما می‌توانیم داستان‌هایی با پایان خوش برای خودمان بنویسیم.



محمد نظری کندشمن

اگر در قدم اول موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر معنایی نداشت.

رنجت را تنها تحمل نکن، رنجت را درک کن، این فرصتی است برای بیداری، وقتی آگاه شوی بیچارگی ات تمام می شود. (رنج فرصتی برای بیداری ماست)

حقیقت را با بی طرفی مطلق و با روحی آزاد از هرگونه تعصب جستجو کن... حقیقت هر لحظه از کنار تو در حال گذر است.

افراد موفق هرگز محدودیت‌ها را باور ندارند

شاید خطرناک باشد، اما افراد موفق نامحدود فکر می‌کنند. شاید خیلی‌ها بگویند تفکر نامحدود فقط توهم است اما نباید فراموش کنیم که بیشتر اختراعات و دست‌آوردهای بشر بعد از شکستن محدودیت‌های ذهنی زمان خود به دست آمده‌اند. برای نمونه برادران رایت را در نظر بگیرید. این دو جوان در زمینه مکانیک نابغه بودند و به موضوع پرواز انسان علاقه زیادی داشتند. برای قرن‌های بی‌شمار پرواز رؤیای انسان بود. مردمان کارآزموده همواره بر این باور بودند که قالیچه پرنده داستان‌های هزار و یک شب تنها یک رؤیا است و نمی‌تواند در دنیای واقعی وجود داشته باشد. تفکر نامحدود برادران رایت به این رؤیای دیرینه بشر تحقق بخشید و افسانه پریان را به واقعیت تبدیل کرد. اگر برادران رایت از جمع پیروی می‌کردند و محدود فکر می‌کردند آیا امروز انسان می‌توانست کیلومترها فاصله را در چند ساعت پرواز کند؟ وقتی جامعه به افراد موفق می‌گوید نمی‌توانند به هدف خاصی دست یابند آن‌ها از خود می‌پرسند: جامعه از کجا می‌داند؟ چطور به این نتیجه رسیده است؟ افراد موفق و پولدار معمولاً به تفکر متعارف گوش نمی‌دهند. آن‌ها گله و شکایت نمی‌کنند چون می‌دانند با شکایت کردن فقط دست‌آوردهای خود را محدود می‌کنند. افرادی که اهل گله و شکایت هستند معمولاً جملاتی نظیر «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، خیلی سخت است» را در ذهن خود تکرار می‌کنند؛ اما این جملات فقط باورهای محدودکننده‌ای هستند که ساخته‌ی خود انسان‌اند. این باورها حصارهای مصنوعی و نامرئی هستند که فقط در ذهن شما وجود دارند. در عوض، از خودتان بپرسید: «برای رسیدن به اهدافم باید چه کارهایی انجام دهم؟ چگونه می‌توانم به تمام اهدافم دست یابم؟» با طرح این پرسش‌ها و جواب دادن به آن‌ها به موفقیت‌هایی دست خواهید یافت که موجب تعجب همگان خواهد شد.



موفقیت (تمرین اندیشیدن)
291 members



- ☰ Notifications and Sounds
- Shared Media 14676
- Administrators 1
- Blocked users
- Add member

👤 I ❤️ محمد محمد محمد online

👍👍👍 برای من سوال است که آیا تغییر فکر و تفکر ما، می تواند بلافاصله و بلافصل باعث شود ما از نظر رفتاری تغییر کنیم و تغییرات فکری خودمان را در قالب تغییرات عملی متجلی سازیم؟ گاه شده پیش خودمان فکر می کنیم که از لحاظ فکری تغییر کرده ایم، ولی در عمل، تغییرات ملموسی را در رفتار یا زندگی خودمان نمی بینیم. به نظرم تغییر فکری نمی تواند مستقیماً به تغییر رفتاری بیانجامد، هر چند بطور بالقوه تغییرات رفتاری می توانند تحت تاثیر تغییرات فکری ما باشند، ولی همین که بخواهیم تغییرات ذهنی (فکری) را به تغییرات عینی (رفتاری) تبدیل کنیم، نیازمند و مستلزم بکارگیری فرآیند دیگری است، در واقع مثل این می ماند که خیلی ها هستند آموزش رانندگی دیده اند حتی از آیین نامه شهری هم قبول شده اند و گواهینامه هم گرفته اند، ولی در عمل هنوز قادر نیستند به خوبی آن گونه که یادگیری نظری داشته اند، مهارت و یادگیری عملی رانندگی را هم از خودشان نشان بدهند، و این نشان می دهند که هم اینکه از نظر ذهنی توانسته باشیم یاد بگیریم و تغییرات فکری به دست آوریم، ولی در عمل یادگیری های نظری ما کافی به نظر نمی رسد. بلکه آنچه را که می خواهیم در عمل به دست آوریم، مجبور هستیم یادگیری های عملی نیز داشته باشیم.

بسیاری از مشکلات را نباید حل کرد، بلکه باید، منحل کرد، زیرا اصلا وجود خارجی ندارند، بلکه ذهن ما، برای محدود کردن ما، و سنگ تراشی برای نرسیدن به اهداف، خوشبختی و موفقیت، آنها را ساخته است!

از مواجهه با عوامل "ترس‌زا" هراس نداشته باشید: مثال ساده آن، دندان‌پزشک است... وقتی دندان خراب دارید، یک کله پیش دکتر بروید و درستش کنید... نه اینکه بترسید و یک عمر را از ترس دندان‌پزشک، بآورد آن بسازید و همه لقمه‌هایتان را با یکطرفتان بجوید... نیم ساعت جنگیدن با درد، بهتر از یک عمر زندگی با ترس درد است... ترس، استرس می‌زاید.

برای از بین بردن تاریکی، شمشیر نکش... خشمگین نشو... فریاد نزن... برای از بین بردن تاریکی، چراغ روشن کن. تاریک اندیشی؛ قفلی است که تنها با کلید روشن اندیشی باز می‌شود.

اگر کسی یا چیزی یا کاری را برای امید بستن به آن نداشته باشیم انگار مرگ ما فرا رسیده است

ای محمد باید دوباره برخیزی مثل سال **۱۳۸۶** ، وقت آن است بار دیگر جدی و سرسخت باشی و برای تحقق رسالت بزرگ زندگی. گام های جدید و بلند و موثری را بردارید. دیگر بیش از این جایز نیست انتظار و با خود کلنجار رفتن، وقت وقت اقدام است، اقدام جدی و اساسی و عملیاتی شده، دیگر نمی توانم به بهانه هایت بها دهم، خسته شدم از بس بهانه گرفتی بهانه هایی که رنگ و بوی خودفریبی دارد، **ای محمد** بس است خودفریبی و بهانه جویی، برخیز و راهی شو و وارد کارزار و میدان عمل شو، که امروز چه نیاز مبرمی داری به عمل و اقدام . **ای محمد** قصدم تو را سرزنش کردن و سرکوفت زدن نیست، همه سعی من این است پیش تو باشم و با تو تا آخرین لحظه رسالت زندگی ات همراهی کنم و حامی و هادی ذهنی و قلبی تو باشم که من بسی امیدوارم و اطمینان دارم که از پس تحقق رسالت بزرگ زندگی ات بر می آیی، هر چند امروز در پیچ و خم بهانه های بی اساس، داری وقت کشی می کنی و با هجمه ای از موانع مزاحم مواجه شده ای، اما من سخت به تو امیدوارم از پس همه این سختی ها و مشکلات بر می آیی چرا که تو سرسخت تر از این حرفهایی که بخواهی تسلیم هر مانع و مشکل بی سر و پایی شوی که سر راه زندگی ات سبز می شوند.

آرامش

ای محمد هر جا می روی، به دنبال شوق و امید باش.
به دنبال ضرر نباش! و برای همگان مفید باش...
ای محمد اگر فکر می کنی ناتوانی،

این دیگران هستند که تو را ناتوان می پندارند،
پس تو دیگران می شوی! و این؛ یعنی، مرگ!

نه، تو ناتوان نیستی ای محمد

ای محمد بیدار شو خودت را باور کن! تو شاهکار خالقی...
به دریا بنگر، جزر و مدش فقط برای توست...
به دشتهای، کوه ها، دریاچه ها، ستاره ها بنگر.

راستی کهکشانهای برای کیست؟

آری، فقط برای توست ای محمد

هر آنچه را می بینی و حس می کنی فقط برای توست!
فقط کافیست خود را باور کنی.

اگر خودت را باور کنی، خدا را باور کرده ای...

آنگاه می شوی بی نیاز از هر چیز و هر کس...

همین امروز از بخشش آکنده شو..

از فردا چه می دانی چه می شود!

همین لحظه را حس کن!

زندگی از آن چیزی که فکر می کنی کوتاهتر است.

در گذشته های نمان، مگر برای اندرزا!

ای محمد نگران آینده نباش! آینده تاریک است و نامعلوم!!!

• آری ای محمد انسانهای عاشق از آینده نمی ترسند، چرا که

ندا و فریادشان این است: "ما خدا را داریم"

ما آمده ایم که با حضورمان،

جهان را دگرگون کنیم، نیامده ایم

تا پس از مرگمان بگویند:

از کرم خاکی هم بی آزارتر بود و

از گاو مظلومتر، ما باید وجودمان

و نفس کشیدنمان، و راه رفتنمان،

و نگاه کردنمان، و لبخند زدنمان

هم مانند تیغ به چشم و گلوی

بدکاران و ستمگران برود...

ما نیامده ایم فقط به خاطر آنکه

همچون گوسفندی زندگی کرده

باشیم که پس از مرگمان، گرگ و

چوپان و سگ گله، هر سه

ستایشمان کنند... نادر_ابراهیمی

تا وقتی به این فکر چسبیده‌اید که دلیل خوب زندگی نکردنتان، بیرون از وجودتان است، هیچ تغییر مثبتی رخ نمی‌دهد. تنها و تنها خودِ شما مسئول جنبه‌های قطعیِ موقعیتِ زندگیِ خود هستید و فقط و فقط خودتان قدرت تغییر آن را دارید.

گلستان اندیشه‌تان پر رونق باد گل ببینید و ببویید و معطر باشید

به قول سهراب :

گلی از شاخه اگر می‌چینیم

برگ‌برگش نکنیم

و به بادش ندهیم

لا اقل لای کتاب دل‌مان بگذاریم

هی بخوانیم و ببوسیم و معطر بشویم

شاید از باغچه‌ء کوچک اندیشه‌مان گل روید

هر قدر شما خود را مقصر بدانید هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. این جمله را در ضمیر هوشیار خود حک کنید.

حس تقصیر، گذشته را عوض نمی‌کند و باعث نمی‌شود من آدم بهتری بشوم. این طرز تفکر موجب می‌شود بین احساس تقصیر و درس گرفتن تفاوت قائل شوید.

"دکتر وین دایر"

برای حذف آدم‌های سمی از زندگیتان هیچگاه احساس گناه و پشیمانی نکنید مجبور نیستید برای کسی که باعث رنج شما میشود جایی باز کنید

ای محمد این امکان هست که بیشتر اوقات شاد و خوش باشی فقط باید به بچه های کوچک نگاه کنی و شادی طبیعی شان را ببینی . ممکن است که بگویی بچه های کوچک آزاد هستند و هیچ چیزی نیست که در مورد آن نگران باشند ، اما تو هم آزاد هستی! **ای محمد** تو هم آزاد هستی که نگرانی را انتخاب کنی یا شادی را انتخاب کنی و هرآنچه که تو انتخاب می کنی در آینده دقیقا آن را جذب خواهی کرد. نگرانی اضطراب و نگرانی بیشتر را جذب می کند. شادی؛ خوشحالی و شادی بیشتر را جذب می کند.

حال **ای محمد** انتخاب با خود شما!

یک یوز پلنگ، اگر با هزار کیلومتر سرعت هم بدود ؛ باز نمیتواند ؛ به پرواز درآید. ولی ، یک گنجشک کوچک با کمترین سرعت هم پرواز می کند . زیرا برای پرواز نیاز به بال داریم؛ نه قدرت و سرعت! **بال پرواز ما انسانها ، ذهن ماست.** موفقیت، هیچ ربطی به هیکل، زیبایی، جنسیت، قدرت، سن و سال، داخلی و خارجی بودن ندارد! درصد موفقیت انسانها بستگی به درصد استفاده از قدرت ذهنشان دارد.

آنان که از اتفاقات ناگوار زندگی خود چیزی نمی آموزند، وجدان هستی را مجبور می کنند تا آن اتفاقات را تا آنجا که نیاز باشد تکرار کند تا فرد آن چیزی را که آن اتفاقات ناگوار می خواهند آموزش دهند، یاد بگیرد. آنچه که انکار می کنید، شما را شکست می دهد؛ آنچه که قبول می کنید شما را تغییر می دهد....

"کارل گوستاو یونگ"

شناخت عمیق و درستی از خودتان داشته باشید، چون پی بردن به توانایی های بزرگ و پنهان خودتان یکی از راه های مهم و موثر افزایش اعتماد به نفس است؛ بنابراین ذره بین به دست بگیرید و کوچکترین استعداد های خود را کشف کرده و جدی بگیرید. از طرف دیگر حواستان به تعریف هایی که دوستان تان از شما ارائه می دهند باشد، شاید لازم باشد خیلی هایشان را باور کنید. خیلی وقت ها با توجه به چیزی که در موردتان می گویند می توانید به بخش های پنهان وجود خود پی ببرید و آنها را جدی بگیرید.

عبارت تاکیدی: من همیشه شاد سالم آرام و جذاب هستم! خدایا شکر ت...

**ای محمد به اندازه خودت موظفی چراغی
از امید و شادی را در ذهن دیگران روشن
کنی پس در نشر مطالب مفید کوتاهی نکن**

همیشه وقتی چیزی را از دست می دهید، به آن فکر می کنید و درباره آن فلسفه می بافید. متوجه شده ام کسانی که عشق نورزیده اند، درباره عشق کتب می نویسند. در واقع، آنها به این شکل نوعی جایگزین برای عشق ورزیدن یافته اند. کسانی که قادر نیستند عشق بورزند، اشعار عاشقانه برجسته ای می نویسند، اما هیچ تجربه ای از عشق ندارند. در نتیجه، شعر آنها فقط نوعی حدس و گمان است. شاید که قوه خیال آنها بلند پرواز باشد، اما این موضوع هیچ ارتباطی به واقعیت عشق ندارد. واقعیت عشق کاملاً متفاوت است. واقعیت عشق را باید تجربه کرد.

«میلتون اریکسون» مبتکر نوعی درمان جدید است که نظر هزاران درمانگر را در ایالات متحده ای آمریکا به خود جلب کرده است. او وقتی دوازده ساله بود، گرفتار فلج اطفال شد. ده ماه بعد شنید که پزشکی به والدینش می گفت: پسران امشب را به صبح نخواهد رساند. «اریکسون» صدای گریه مادرش را شنید. با خود اندیشید: کسی چه می داند، شاید اگر من امشب را به صبح برسانم، مادرم این قدر رنج نکشد. و تصمیم گرفت تا سپیده صبح نخوابد. او با طلوع خورشید فریاد برآورد: **آهای مادر! من (محمد)** هنوز زنده ام! همه ی کسانی که در خانه بودند، به قدری خوشحال شدند که «میلتون» تصمیم گرفت برای اینکه خانواده اش غصه نخورند، همواره سعی کند یک شب دیگر را به صبح برساند. او در سال ۱۹۹۰ در سن ۷۵ سالگی درگذشت و چند کتاب مهم درباره ی توانایی فوق العاده ی انسان برای غلبه بر محدودیت های خویش، از خود برجای گذاشت.

ای محمد تو افسانه شخصی داری که باید آن را تحقق ببخشی. مهم نیست دیگران از تو حمایت می کنند، نقدت می کنند، نادیده ات بگیرند، تحملت کنند و ... این کار را انجام می دهی چون سرنوشت تو بر روی زمین همین است. سر چشمه ی شادی ات همین است. (کیمیاگر- پائولو کوئیلو)

**You are not a victim of your CIRCUMSTANCE .
You are a product of your EFFORT .**

ای محمد شما قربانی شرایطتان نیستید ، شما نتیجه تلاش هایتان هستید

ای محمد شما خود منشا همه عواطف و احساسات هستید.. در هر لحظه که بخواهید میتوانید آنها را ایجاد کنید و یا تغییر دهید... " آنتونی رابینز " . اوقات زیادی ما در زندگی رها می شویم! و با تصمیم هایی که می گیریم و حوادثی که به سراغ ما می آیند ضعیف و گاهی ناتوان می شویم ! و ما فکر می کنیم که بی ارزش شده ایم ؛ اما هیچ اهمیتی ندارد که چه چیزی اتفاق افتاده یا چه چیزی اتفاق خواهد افتاد ! شما هرگز ارزش خود را از دست نمی دهید ! شما هنوز برای کسانی که شما را دوست دارند بسیار ارزشمند هستید ! ارزش ما از کاری که انجام می دهیم نمی آید ! ارزش ما در این جمله است که: ما که هستیم؟! ای محمد هیچ وقت فراموش نکنید که شما منحصر بفرد هستید..

هیچ وقت در زندگی تان به خاطر احساس ترس عقب ننشینید. همه ما بارها این جمله را شنیده ایم که «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ مثلاً این که بمیرید؟ اما مرگ بدترین اتفاقی که ممکن است برای تان رخ دهد نیست...» بدترین اتفاق در زندگی این است که اجازه دهید در عین زنده بودن، از درون بمیرید.

تنها فرمول خوشحالی این است

قدر داشته هایت را بدان و از آنها لذت ببر. قانونهای ذهن میگویند خوشبختی یعنی رضایت، مهم نیست چه داشته باشی یا چقدر، مهم این است که از همان که داری راضی باشی، آن وقت خوشبختی را حس می کنی

□ در لحظات استراحت تان به چه چیزهایی فکر می کنید؟

به افرادی که دوستشان دارید؟
یا به کسانی که باعث آزارتان شده اند؟
از چه راه دوری آمده اید؟
یا چه راه درازی در پیش دارید؟
موضوعات شگفت آوری که آماده ی انجامش هستید؟

یا موضوعات هراس انگیزی که درباره اش نگرانید؟
□ افکاری که در لحظات استراحت تان به آن فکر می کنید به طور کلی تاثیر زیادی بر خوشبختی و بالا بردن روحیه تان دارد.

بخش زیادی از زندگی ات را صرف این میکنی که "دیگران درباره ات چه فکر می کنند" سپس پی میبری شاید شاید یکی از مهمترین بخش های زندگی این است "که به حرف آدم ها اهمیت ندهی" داستین_هافمن

“Success is not the key to happiness .Happiness is the key to success . If you love what you are doing ,you will be successful ”.Albert Schweitzer

موفقیت کلید شادی نیست. شادی کلید موفقیت است. اگر شما عاشق کاری باشید که انجامش می دهید، موفق خواهید شد.

کمتر کسی می داند که جهالت یک بیماری ست که خرامانه تا مغز استخوان نفوذ می کند. علائمش دیده نمی شود؛ اما دیگران خوب حس می کنند. یک بیماری در حال پیشرفت که دیگران به جای او درد می کشند. جاهل نمی داند که بیمارست. دقیقاً مانند معتادی که ادعا می کند معتاد نیست؛ اما عملکردش باعث رنجش دیگران ست. چون درد نمی کشد به امید درمان هم نیست؛ ولی جهالت یک بیماری مسری خطرناک ست؛ چون جاهل دیگران را هم به جهل می اندازد و اینکه معمولاً عواقب جهلش گریبان بقیه را می گیرد.

فکر را پر بدهید
و نترسید که از سقف عقیده برود بالاتر
فکر باید بپرد
برسد تا سر کوه تردید
و ببیند که میان افق باورها
کفر و ایمان چه به هم نزدیکند
فکر اگر پر بکشد
جای این توپ و تفنگ ، اینهمه جنگ
سینه ها دشت محبت گردد
دست ها مزرع گل‌های قشنگ
فکر اگر پر بکشد
هیچکس کافر و ننگ و نجس و مشرک نیست
همه پاکیم و رها ...

هیچ انسانی به سعادت نمی رسد، مگر آنکه دو بار زاده شود:
یک بار از مادر ، و بار دیگر **از خویش** ، تا حقیقت درونش
در زایش دوم هویدا شود و حیات واقعی او آغاز گردد!

نقص یا کمبود زیبایی در چهره یک فرد را اخلاق خوب تکمیل میکند. اما
کمبود یا نبود اخلاق را هیچ مهره ی زیبایی نمیتواند تکمیل کند. پایه و بنای
شخصیت انسانها بر کردارشان می باشد و زیباترین شخصیت ها متعلق به
خوش اخلاق ترین آدمهاست.

قدرت ما، و لذت ما در زدودن زنگار از تن و جان "خود" است.

تاریک ترین ساعت شب، درست ساعتی قبل از طلوع خورشید است. پس
همیشه امید داشته باش. بعد از اوج تاریکی، منتظر روشنایی باش

**Always hold your hopes and remember the darkest
hours of night come before the dawn.**

ماهم به ذهن سلیم وهم قلب نیازمندیم . شکوه زندگی این نیست که
هرگز به زانو درنیائیم، در این است که هر بار افتادیم دوباره برخیزیم...!

موفقیت ، پیش رفتن است

نه به نقطه پایان رسیدن

ایستادن ، شروع پذیرش شکست میباشد.

می گویند خواستن توانستن

است ، ولی من می گویم

توانستن خواستن است .

مطالعه، اندیشه ات را می رقصاند ،
و تو خوش فکر می شوی... !!

بسان کسی که می رقصد

و خوش اندام می شود...

کیفیت زندگی ات را دو چیز تعیین
می کند:

"کتابهایی که میخوانی،

"و انسان هایی که ملاقات می کنی..."

ای محمد به رویا داشتن ادامه
ده ، بگرد به دنبال نشانه هایی که
روایت را به امروز متصل کند
بگذار موسیقی امروزت از آینده
تو سرچشمه بگیرد

ای محمد بگذار نت های
آینده ی تو همین امروز جاری
باشند. رویای شکل گیری یک
سمفونی که دنیا را تکان می دهد،
از نت های کوچکی که امروز به
ذهنت می رسد شکل می گیرد.

ای محمد تو سمفونی ات را
خواهی ساخت، آوازت را در دنیا
جاری خواهی کرد و دیگران لبریز
خواهند شد...

فقط اگر تو
ای محمد رویاهایت را گم
نکنی...

آنتونی رابینز می گوید : هیچ وقت به رویاهای
کسی نخندید ، مردمی که رویا ندارند ، هیچ چیز
ندارند. آری بگذار به رویای های من بخندند، دیر یا
زود خواهند فهمید چه کسی سزاوار گریه و زاری
است ☺

من به هیچ وجه چیزی را مسخره نمی کنم. این
قدرت را دارم که به چیزی که نمی توانم درک کنم
احترام بگذارم. هاینریش بل عقاید یک دلقک

موفقیت برای بیدارهاست

باید خوب و بد دنیا را پذیرفت ، وقت ناراحتی لبخند زد....به داشته ها عشق ورزید و آنهایی که رفته اند را به خاطر سپرد.... همیشه ببخشید ولی هرگز چیزی را فراموش نکنید، از اشتباهاتتان درس بگیرید اما هرگز افسوس نخورید.... آدمها تغییر می کنند ،مشکلات بوجود می آیند اما یادتان باشد ، زندگی می گذرد.....

اگر افسردگی دارید در حال زندگی در گذشته هستید اگر اضطراب دارید در حال زندگی در آینده هستید اگر آرامش دارید در حال زندگی در زمان حال هستید !

یادتان باشد خوشبختی شما همیشه با خودتان آغاز میشود، نه دارایی تان، نه شغلتان، نه روابط تان، نه دوستان تان ، بلکه با خودتان

صحبت کردن درباره مشکلات زندگی بزرگترین اعتیاد است . بشکنیم این عادت را! درباره لذت هایمان حرف بزنیم...

زندگی کردن مانند دوچرخه سواری کردن است، برای حفظ تعادل باید حرکت کرد.
آلبرت انیشتین

Life is like cycling. To maintain your balance you must keep moving

رکاب بزن، آهسته و پیوسته

آدمها مثل کتابند... از روی بعضی ها باید مشق نوشت و آموخت... از روی بعضی ها باید جریمه نوشت و عبرت گرفت... بعضی ها را باید نخوانده کنار گذاشت...!! و بعضی ها را باید چند بار خواند تا معنی شان را فهمید!!

برای رؤیا پردازی وقت بگذارید زیرا سرچشمه شادی است . برای فکر کردن وقت بگذارید زیرا کلید موفقیت است

انسان امروز مدعی است که کوره راه های مریخ را شناخته است، در حالی که هنوز با کوچه پس کوچه های دلش بیگانه است.
سلمان_هراتی

کارولین : آدم وقتی یک بازی رو شروع میکند ممکن است ببازد ولی وقتی بازی نکند همیشه بازنده است

در زندگی دو راه بیشتر پیش رو نداری! یا فرار از ترس هایت؛ یا تعقیب رویاهایت؛ راه سومی وجود ندارد. این دو راه هم ، همزمان قابل پیمودن نیستند!

درآمد کلان داشتن ،
آرزو و رویای هر کسی است .
اما

جسارت شروع

شهامت تغییر

ایجاد قدرت برنامه ریزی

استقامت در برابر سختی ها

تحمل ضربات ممتد

عبور از ناسازگاری ها و ناملايمات

افزایش جسارت

تحمل و طاقت بی اندازه

ماندن در مسیر

گسترش عملکرد

افزایش بهره وری

شناخت عمیق از خود

افزایش باور

افزایش قدرت

و سرانجام " فولاد شدن "

کار هر کسی نیست .

باید " جسور ، متفاوت و مقاوم " باشی

تا به " قله " بررسی .

یک روز خوب با یک فکر خوب
آغاز می شود. امروز در مزرعه
اندیشه ات چه می کاری؟

روزهای تعطیل وقت خوبی
هست برای رسیدگی به عادت
های ناخوشایند قدیمی

شکستن سنگ به ضربات
مکرر چکش نیاز دارد نابود
کردن ، باورهای منفی به تکرار
عادات مثبت نیازمند است

A real decision is measured by the fact that you've taken a new action. If there's no action, you haven't truly decided . Tony Robbins

سنگش تصمیم جدید بر این اساس است که شما شروع به عمل کرده باشید. اگر هنوز شروع به عمل نکرده اید یعنی تصمیمی هم نگرفته اید. تونی رابینز

وقتی دلت برای یک کار خوب تنگ می‌شود، حتماً به سراغ آن کار خوب برو و انجامش بده. اما وقتی دلت برای یک کار بد تنگ شد آن را به تأخیر بینداز و سعی کن از زیر حرف دلت فرار کنی. این مهمترین رمز موفقیت در تعالی روح و مبارزه با هوای نفس است. هوس‌های خوب دل ما الهامات الهی هستند.

این نکته را فراموش نکنید،،،،، وقتی طرز نگاه تان را به چیزی تغییر می‌دهید، آن چیز تغییر می‌کند. طرز نگاه شما به دنیا ابزار نیرومندی است که به شما امکان میدهد نیروی مشیت الهی را بطور کامل در زندگی تان جذب کنید.

ای محمد تو!

به اندازه ی افکار و

اهدافت بزرگ می شوی

آری فردی که با تمام وجود
کوشش کند، هرگز شکست نمی خورد

وقتی اندیشه ها به اندیشه دیگران مشغول می شود،
کوچک می شود. و وقتی اندیشه به خود تکیه
می کند، بزرگ می گردد...

اگر همه ما تنها در حد اینکه در میوه
فروشی میوه‌های خراب را کنار می‌زنیم،
تازه‌ها و سالمترها را جدا می‌کنیم، افکار
منفی را کنار می‌زدیم و فقط افکار زیبا،
رنگارنگ، سالم و هر آنچه که انرژی بخش
است را به ذهن خود راه می‌دادیم، هر روزمان
پر از هیجان، دل‌هایمان پر از شکوفه امید و
معجزه‌ها مانند باران بر سرمان می‌ریختند.

تجربه افراد موفق نشان می‌دهد، داشتن
اهداف مشخص و نوشته شده و مرور آنها،
یکی از کلیدهای طلایی موفقیت است. آیا
اهدافت را نوشته‌ای؟ می‌دانی در یک، پنج،
ده سال آینده و... قرار است به کجا برسی؟
امشب دست کم ۱۵ دقیقه برای نوشتن و
مرور اهداف وقت بگذار.

ای محمد نیرویی از
آن توست باور
نکردنی و توانایی
به کارهایی که
تصورشان هم
مشکل است، تنها
مانع دیوار بلند
ذهن توست، پس
به ناتوان بودن
میندیش،
ای محمد باور کن
که می‌توانی.

YOU REALLY
CAN DO
WHATEVER
YOU WANT

ای محمد امروز چه خلق می کنید؟

شاید بدون هیچ فکر جدیدی، دقیقا مثل هر روز دیگری، امروز هم بگذرد یا می تواند شروع تغییر بزرگی باشد.

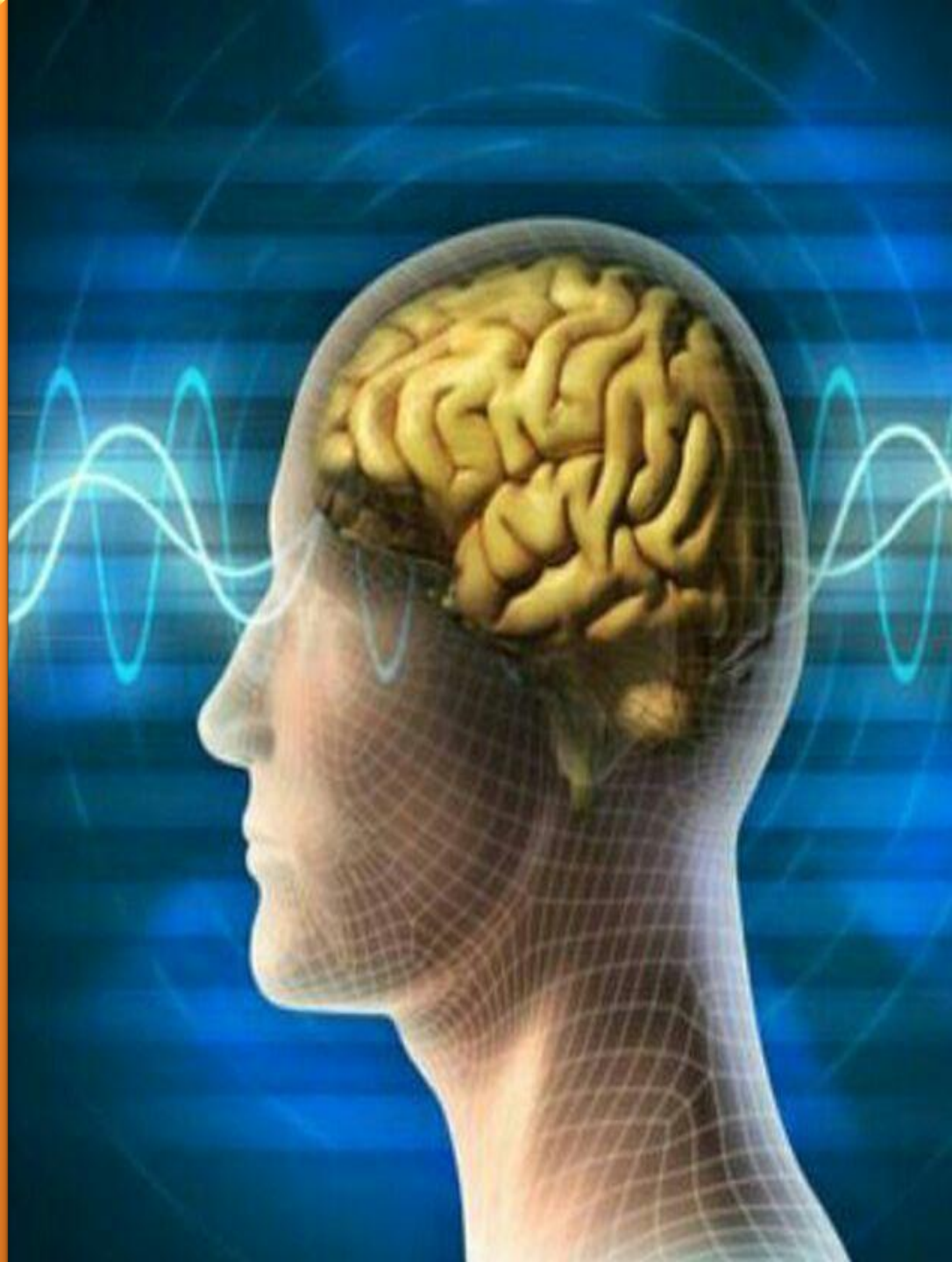
می تواند روزی باشد که به یک دوست قدیمی، کسی که سالهاست با او سخن نگفته اید، تماس می گیرید و دوستی ای را که هر دو دلتان برایش تنگ شده بود به خاطر می آورید.

یا می تواند روزی باشد که اولین صفحه داستانتان را می نویسید.

آیا می تواند همان روزی باشد که سرانجام قدمی، مهم نیست به چه اندازه ای، به سوی هدفتان بر می دارید؟ یک قدم واقعی به سمت هدفی که در ذهن داشتید یا منتظر یک «لحظه خاص» می مانید

ای محمد : امروز هم فرصتی تازه برای از نو اندیشیدن و خلق افکار نو است

ذهن خسته نمی تراود. ذهن خسته مثل پرنده ای است که شوق پرواز ندارد. چه بخواهیم یا نخواهیم، ذهن ما در حال کار کردن است، چه بهتر که در مسیر هدفمندی به کار بگیریم و سر خود رها نکنیم. **موفقیت نتیجه ذهن متمرکز است نه ذهن آشفته.** کارکردهای آگاهانه ست که به ذهن ارزش و معنا میدهد اما گاهی مثل چشمایی که از فرط خستگی نمی تونه هیچ جا رو ببینه ذهن هم میطلبه آرام و هدفمند فقط استراحت کنه. وقتی ذهن، آرام و در حال استراحت است مثل آب زلالی می ماند که می شود درونش را به وضوح دید و نادیدنی ها را هم دید. پس همه برای زلال شدن به این آرام سازی نیاز داریم.



متنی زیبا با نام « ای محمد جرأت کن » نوشته : دکتر استیو مارابولی

ای محمد وقتی روز جدیدی شروع می شود، جرأت کن و قدرشناسانه تبسمی کن؛

ای محمد وقتی به تاریکی رسیدی، جرأت کن و اولین کسی باش که شمعی روشن می کند؛

ای محمد وقتی بی عدالتی وجود دارد، جرأت کن و اولین کسی باش که آن را محکوم می کند

ای محمد وقتی به دشواری برخوردی، جرأت کن و به کارت ادامه بده؛

ای محمد وقتی به نظرت می رسد زندگی دارد به زمینت می زند، جرأت کن و با مشکل بستیز؛

ای محمد وقتی احساس خستگی و ناامیدی می کنی، جرأت کن و به راهت ادامه بده؛

ای محمد وقتی زمانه سخت می شود، جرأت کن و از آن سخت تر شو؛

ای محمد وقتی پایان یک عشق آزارت می دهد، جرأت کن و دوباره عاشق شو؛

ای محمد وقتی کسی را در رنج دیدی، جرأت کن و او را التیام بده؛

ای محمد وقتی کسی را دیدی که گم شده است، جرأت کن و راه را به او نشان بده؛

ای محمد وقتی دوستی به زمین افتاد، جرأت کن و اولین کسی باش که دستش را به سویش دراز می کند؛

ای محمد وقتی احساس شادمانی می کنی، جرأت کن و دل کسی را شاد کن؛

ای محمد جرأت کن و به بهترین کسی که می توانی، تبدیل شو؛

ای محمد جرأت کن... ای محمد جرأت کن... ای محمد جرأت کن...

استیو جابز می گوید، یادمان باشد زمان ما محدود است، پس زمانمان را در زندگی دیگران هدر ندهیم.

آنتونی رابینز می گوید، راز موفقیت این است، هدفی را بی وقفه دنبال کنید.

فراتر از محیط زندگی و حد توانایی تان فکر کنید. تصور نکنید که آینده را فقط توانایی های شما و آنچه اکنون دارید، می سازد. دنیا محدود نیست. توانایی های شما بسیار بیشتر از آنی است که تصور می کنید. با به کارگیری تجربه هایی که تاکنون به دست آورده اید و آنچه اکنون هستید، آینده ای را برنامه ریزی کنید که در آن محدودیت های کمتری وجود داشته باشد؛ یعنی افق دید خود را وسیع تر کنید....

کل آب اقیانوس هم نمی تواند یک قایق را غرق کند مگر اینکه در آن رخنه کند. همین گونه، انسانهای منفی دنیا قادر نیستند شمارا (محمد) تحقیر کنند مگر اینکه بگذارید به درونتان وارد شوند.

حرف‌های بی‌گفت‌ن در سببهای مهم زندگی

۱_ چیزی که سرنوشت انسان را می‌سازد "استعدادهایش" نیست، "انتخابهایش" است

۲_ برای زیبا زندگی نکردن، کوتاهی عمر را بهانه نکن؛ عمر کوتاه نیست، ما کوتاهی می‌کنیم

۳_ هنگامی که کسی آگاهانه تو را نمی‌فهمد خودت را برای توجیه او خسته نکن

۴_ بر آنچه گذشت آنچه شکست آنچه نشد آنچه ریخت حسرت نخور زندگی اگر آسان بود با گریه آغاز نمیشد.

۵_ تحمل کردن آدمهایی که ادعای منطقی بودن دارند سخت‌تر از تحمل آدمهای بی‌منطق است

۶_ موانع آن چیزهای وحشتناکی هستند که وقتی چشمان را از روی هدف برمی‌داریم به نظرمان میرسند



👉 حذف یک عادت با ایجاد یک عادت دیگر ممکن می‌شود، هر چند زمان و رنج می‌طلبد تا با شرایط جدیدی وفق یابیم، گاه ما به ترک یک عادت بطور کلی نیاز داریم و گاه نیز تنها به اصلاح عادت‌های خود باید پردازیم. وقتی کاری را از روی عادت انجام می‌دهیم در زمان کمتری انجام می‌دهیم و با انرژی و تفکر کمتر، کار بیشتری انجام می‌دهیم، برای همین بجای جنگیدن با عادت‌های بد خودمان، آنها را در مسیر درستی هدایت کنیم.

👉 زمانی که ما در حال تجربه تغییراتی اساسی در خود هستیم. بهتر می‌توانیم عادت‌ها و روش‌های قدیمی را تغییر دهیم. تلنگرهایی که به ما وارد می‌شود قید و بندهایی قدیمی را پاره می‌کند و می‌توانیم سبک‌بال‌تر شروع کنیم چه از نظر بدنی و چه روانی.

مدل ذهنی بیل گیتس بر مبنای تعریف او از هفت اصل اساسی زندگی

□ اصل اول: در زندگی، همه چیز **عادلانه** نیست، بهتر است با این حقیقت کنار بیایید

□ اصل دوم: دنیا برای **عزت نفس** شما اهمیتی قایل نیست. در این دنیا از شما انتظار میرود که قبل از آنکه نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید، کار مثبتی انجام دهید

□ اصل سوم: پس از فارغ التحصیل شدن از دبیرستان و استخدام، کسی به شما رقم فوقالعاده زیادی پرداخت نخواهد کرد. به همین ترتیب قبل از آنکه بتوانید به مقام معاون ارشد، با خودرو مجهز و تلفن همراه برسید، باید برای مقام و مزایای **رحمت** بکشید.

□ اصل چهارم: اگر فکر میکنید، آموزگارتان **سختگیر** است، سخت در اشتباه هستید. پس از استخدام شدن متوجه خواهید شد که رئیس شما خیلی سختگیرتر از آموزگارتان است، چون امنیت شغلی آموزگارتان را ندارد

□ اصل پنجم: آشپزی در رستورانها با غرور و شأن شما تضاد ندارد. پدر بزرگهای ما برای این کار اصطلاح دیگری داشتند، از نظر آنها این کار **«یک فرصت»** بود

□ اصل ششم: اگر در کارتان موفق نیستید، والدین خود را ملامت نکنید، **از نالیدن دست بکشید** و از اشتباهات خود درس بگیرید

□ اصل هفتم: قبل از آنکه شما متولد بشوید، والدین شما هم **جوانان پرشوری** بودند

کفشی که برای پای تو مناسب است، ممکن است پای دیگری را زخم کند. این ناعادلانه است که تمام دستورات عمل های زندگیمان را خودخواهانه درست بدانیم و آن را برای همگان بخواهیم. همیشه آن چه در ذهن تو می گذرد، اصلِ مطلق نیست...

دستانم را میتوانی ببندی
پاهایم را می توانی ببندی
دهانم را می توانی ببندی
اما ذهنم را هرگز!

یک روز

از ذهن من

از ذهن تو

از ذهن ما

هزاران پرستوی وحشی

به آسمان خواهد پرید

از هر آنچه که جوانی به همراه خود می آورد، رویاها مهم ترین هستند. مردمی که رویا دارند، فقر را نمی شناسند چرا که ثروت هر کس به اندازه ی رویاهایی است که در سر دارد. جوانی دوره ای از زندگی است که حتی اگر هیچ چیز در زندگی نداشته باشید، اگر رویا داشته باشید هیچ چیز نمی تواند حسادت شما را تحریک کند. تاریخ متعلق به کسانی است که رویاهایی بزرگ در سر دارند.

سنگ فرش هر خیابان از طلاست | کیم و چونگ

اگر امروز آخرین روز زندگی تان بود آیا کاری که قصد دارید آن را انجام دهید را انجام می‌دادید؟ استیو جابز می‌گفت که او هر روز صبح در مقابل آینه این سؤال را از خود می‌پرسید و هر وقت که برای چند روز متوالی پاسخش به این سؤال نه بود متوجه می‌شد که نیاز است چیزی را تغییر دهد. ملاقات با خودتان در آینه و پرسیدن این سؤال به شما کمک می‌کند بفهمید که آیا کارهایی که می‌خواهید انجام دهید واقعاً مهم هستند و آیا برنامه‌ی روزانه‌تان با اولویت‌های زندگی تان همخوانی دارد؟

مشکلات را شناسایی کنید و زیاد به آنها فکر نکنید. سعی کنید موقعیت‌های مشکل‌زا که افسردگی شما را بیشتر می‌کنند بشناسید. اگر می‌دانید چه چیزی شما را ناراحت می‌کند در مورد آن با دوستتان حرف بزنید. حرف زدن روش خوبی برای آزاد کردن احساسات و دریافت کردن توجه از سوی دیگران است.

نیمه پر لیوان را ببینید. افسردگی بر افکار فرد اثر می‌گذارد و باعث می‌شود که همه چیز منفی، ناامیدکننده و تیره و تار به نظر برسد. اگر افسردگی باعث شده که فقط چیزهای منفی را ببینید، تلاش کنید تا چیزهای خوب و مثبت زندگی را هم ببینید. سعی کنید اول به یک چیز و بعد به چیزهای دیگر فکر کنید. نقاط قوت خود، استعدادهای و نعمت‌هایی که دارید برای خود برشمارید. مهمتر از همه فراموش نکنید که نسبت به خودتان صبر داشته باشید تا افسردگی تان به تدریج درمان شود و از بین برود. درمان افسردگی پروسه‌ای زمان‌بر است.

موفقیت مستقیم نیست!
پیچی دارد به نام "شکست"
دور برگردانی به نام "سردرگمی"
سرعت گیرهایی به نام "افکار منفی"
و چراغ قرمزهایی به نام "دشمنان"
اما اگر یدکی به نام "اراده" داشته باشید
موتوری به نام "استقامت"
و راننده ای به نام "خدا"
به جایی خواهید رسید که "موفقیت" نامیده می شود
گاهی وقتا باید یه نقطه بزاری
باز شروع کنی ...
باز بخندی ...
باز بجنگی ...
باز زمین بخوری و بلند شی و قوی تر برگردی...
باید بری جلو تا به خود واقعیت برسی.

زمان شما محدود است، پس این زمان محدود را با زندگی بر اساس اعتقادات و نگرش دیگران هدر ندهید. خودتان باشید!
دنیا به نقاط قوت منحصر به فرد شما نیاز دارد. اگر تلاش می کنید که شبیه دیگران باشید و یا به فردی تبدیل شوید که دیگران از شما انتظار دارند هرگز موفق نخواهید شد. خلقت شما زیبا بوده است و مطمئناً کار یا هدفی در این دنیا وجود دارد که تنها شما باید آن را انجام دهید.

تو راننده ی اتوبوست هستی
همیشه به یاد داشته باش
که تو راننده ی اتوبوست هستی.
این یکی از مهم ترین قوانین است.
چون اگر تو مسئول زندگی ات
و هدایت اتوبوست نباشی،
نمی توانی آن را به هر کجا که دلت
خواست ببری. اگر تو راننده ی اتوبوست
نباشی، همیشه دچار وهم و خیال برنامه
های مسافران می شوی.
با خودتان و دیگران صادق باشید.
جان گوردون

زنجیرهای درونی بسیار قوی تر
از زنجیرهای بیرونی است!!! اگر
بخواید صد در صد میشود به
خودتان بیاید، همه چی به
خودتان بستگی دارد...

"کارل گوستاو یونگ" روانشناس سوئیسی تعبیر جالبی از انسانِ خوشحال دارد که بسیار از تعریفِ عادی و معمولِ خوشحالی فاصله دارد. بر اساسِ این تعریف،

- خوشحال بودن یعنی توانمندی بالای ما در شکیبایی و استقامت در برابر سختی ها.
- خوشحالی یعنی اطمینانی درونی به این که درد و رنج و سختی و بیماری و مرگ، جزء لاینفک زندگی است اما هیچ کدام از آنها نمی تواند مرا از پا بیاندازد.
- خوشحالی یعنی میل به زندگی علی رغم علم به فانی بودن همه چیز؛
- خوشحالی یعنی در سختی ها لبخند زدن؛
- خوشحالی یعنی آگاهی از توانمندی بزرگ ما برای به دوش کشیدن مشکلات؛
- خوشحالی یعنی بعد از هر زمین خوردن همچنان بتوانیم بلند شویم، بعد از هر گریه همچنان بتوانیم بخندیم و لبخند بر لب دیگر هموعان بیاوریم؛
- خوشحالی یعنی حضور کامل ما در هستی،
- خوشحالی یعنی همچون رود، جاری بودن و در حرکت بودن، عبور کردن و به عظمتی بی پایان چشم دوختن؛
- خوشحالی یعنی توانایی ما به گفتن یک آری بزرگ به زندگی؛
- خوشحالی یعنی ادامه دادن.....

زندگی ، مرا بارها و بارها در هم کوبید اما صدای شکستنم را کسی نخواهد شنید ، این منم قهرمان خودم...

لازمه ی موفقیت در توانایی تمرکز انرژی ذهنی و جسمی و بدون وقفه بر روی یک مساله است بی آن که احساس خستگی کنید

شما همان شخصی می شوید که اکثر اوقات به آن فکر میکنید . همه اعمال و کارهایی که در محیط بیرون انجام می دهید برا اساس چیزی است که در محیط درونی خود به آن فکر میکنید و همه پیشرفت های شخصی در عملکرد ها ناشی از پیشرفت شما در زمینه درک درونی خود خواهد بود . بنابراین همه چیز از درون شما شروع می شود و بعد بازتاب پیدا می کند .
برایان تریسی

افکار قابلیت های بی کرانی دارند . بنابراین درباره آنچه می اندیشید بسیار مراقب باشید ، چون امواج فکری ظریف حتی بعد از مرگ کالبد ، با شما می مانند . درست مثل این است که سنگی را در دریا می اندازیم . وقتی سنگ می افتد دایره ی کوچکی تشکیل می دهد . سنگ پایین می رود و غرق می شود اما دایره های تشکیل شده همچنان بزرگتر می شوند . امواج از افق دید شما فراتر می روند . افکار شکل ظریفی از انرژی هستند که در جهان منتشر می شوند . طول عمر انسان بسیار کوتاه تر از عمر افکارش است . افکاری که بیان نمی کنیم بقای بیشتری نسبت به افکاری که بیان می کنیم دارند چون ظریف ترند . هر چه چیزی ظریف تر باشد بقایش بیشتر است و هرچه ناخالص تر باشد عمر کوتاه تری دارد .

متنی زیبا از پروفسور سمیعی

برای کسی که میفهمد،
هیچ توضیحی لازم نیست

و

برای کسی که نمیفهمد،
هر توضیحی اضافه است
آنانکه میفهمند،
عذاب میکشند!

و

آنانکه نمیفهمند،
عذاب می دهند!

مهم نیست که چه "مدرکی" دارید،
مهم اینه که چه "درکی" دارید!

مغز کوچک و دهان بزرگ،
میل ترکیبی بالایی دارند

کلماتی که از دهان شما بیرون می آید،
ویتترین فروشگاه شعور شماست

پس؛ وای بر جمعی که لب را بی تامل وا کنند.
چرا که کم داشتن و زیاد گفتن

مثل نداشتن و زیاد خرج کردن است!
پس نگذارید زبان شما از افکارتان جلو بزند!!!

حق، حق است، حتی اگر همه علیه آن
باشند و اشتباه، اشتباه است؛ حتی اگر
همه موافق آن باشند. (ویلیام پن)

بزرگترین فن زندگی استفاده از
فرصت های بی نظیری است که
بر ما می گذرد. سالوبیل

جوری دعا کن که انگار همه چیز به
خدا وابسته است. جوری کار کن که
انگار همه چیز به تو وابسته است.

آگوستین قدیس

هر زمان که ارزشی به دنیا می آید هستی
معنایی تازه پیدا می کند و چون ارزش
می میرد بخشی از آن معنا می میرد .
جوزف وود کروج



ادوارد لورنز فرضیه ای را بیان کرد که بعدها "اثر پروانه ای" نام گرفت. "یک پروانه می تواند بالهایش را بهم بزند و مولکولهای هوا را به گردش در بیاورد، آن مولکول به نوبه ی خودش می تواند مولکولهای دیگر هوا را به حرکت درآورد، در نتیجه مولکولهای بیشتری در هوا به حرکت در می آید و در نهایت قادر است طوفانی در طرف دیگر سیاره ایجاد کند." بیش از سی سال بعد امکانش توسط دانشمندان فیزیک تایید شد. آنها به این نتیجه رسیدند که اثر پروانه ای واقعی، درست و عملی است.

□ هر کاری که شما انجام می دهید مهم است. هر حرکتی که می کنید، هر عملکردتان ... مهم است.

حسرت

در حسرت گذشته ماندن،
چیزی جز از دست دادن امروز نیست!
تو فقط یک بار هجده ساله خواهی بود،
یک بار سی ساله...

و یک بار هفتاد ساله...

در هر سنی که هستی،

روزهایی بی نظیر را تجربه می کنی،

چرا که مثل روزهای دیگر،

فقط یک بار تکرار خواهد شد...

هر روز از عمر تو زیباست،

و لذت های خودش را دارد ...

به شرط آن که زندگی کردن را بلد باشی □.

بعد از هر سقوطی، "صعودی"

و بعد از هر شبی، "روزی" وجود دارد .

ذهنت را روی راه حل ها متمرکز کن.

برای بیرون آمدن از یک اتاق باید "در" را پیدا کنی،

نه این که به "دیوارها" فکر کنی؛

ما انسان ها عادت
کرده ایم، هر چیز
جدیدی که با نظرات و
عقاید و یافته های
شخصی مان تناقض
داشته باشد را فیلتر
می کنیم. این یک
عادت خطرناک است،
زیرا حقایق با نادیده
گرفته شدن توسط ما،
از هستی ساقط
نمی شوند.

"سامرست موام"

انسان ہاے احمق نہ از کتاب— خوششان می آید نہ از فیلمہاے مفہوم—ے و نہ ہر چیز کہ آنہا را وادار بہ تفکر کند ...

انسان ہاے کمی احمق تا حدودی کتاب خواندہ اند ، البتہ بہ دلیل اینکہ بتوانند مدارک— تحصیل—ے خود را تکمیل کنند ...

انسانہاے رمانتیک— شعر می خوانند ، رمان ہاے عاشقانہ را دنبال می کنند ...
انسان ہاے باہوش با معادلات— سر و کار دارند ، ریاضیات— و فیزیک— و از این دست— ...

انسان ہاے پیشرو اما درگیر فلسفہ می شوند ، ہمیشہ در ذہنشان پر از سوالات— بی پاسخ جمع کردہ است ...

آنہا را از نوجوانی شان می توانی بشناسی ، گاہ سوالات—ے می پرسند کہ شما را بہ چالش می—ے کشند و پردہ ہای—ے را کنار می زنند کہ وحشت— زدہ می شوید !

اگر توی—ے کہ این را خواندے نخست وزیر یا رییس جمہ—ور کشورت— ہست—ے
فرہنگسراہا را بہ انسان ہاے احساسات—ے
سیاست—ے را بہ باہوش ہا
و آیندہ ے میہنت—ے را بہ فیلسوفانت—ے بسپار ...

آندرہ ژید سال ۱۹۲۵

رویاهایی که تو ذهنت هستن همه رو میتونی انجام بدی ... شاید رویایی که داری اینقد بزرگ باشه که وقتی میگم میتونی بهش برسی حرفم برات خنده دار بنظر بیاد ... ولی اینو بدون هر آنچه توی ذهن تو میگذره رو میتونی به حقیقت تبدیل کنی ولی به شرط تلاش و اعتماد و باور و ایده و مسوولیت پذیری و پشتکار بالا ... فکر کنم ارزششو داره به خودت سختی بدی ولی به جاش یه عمر لذت سختیای امروزتون رو ببرید! درضمن اگه آسون بود همه میتونستن انجام بدن و موفقیت معنایی نداشت ... پس به جای بهونه آوردن و تنبلی یکم به فکر خودت باش! توی دنیا شاید خیلیا هواتو داشته باشن ولی تنها کسی که میتونه باعث خوشبختی و بی نیازی تو بشه خوده خودتی! انتخاب با خودته ...

ارزش هر انسان به چیزی که به آن دست می یابد نیست، بلکه به هدفی است که میل رسیدن به آن دارد.
جبران_خلیل جبران

انسان ممکن است با یک نفر بیست سال زندگی کند و آن شخص برایش یک غریبه باشد ، می تواند با یک نفر بیست دقیقه وقت بگذراند و تا آخر عمر فراموشش نکند . اگر خورشید بمیرد اوریانا فالاچی

هر ثانیه فرصتی است برای دگرگون کردن زندگی تان... ثانیه ها را از دست ندهید.

داگلاس نورث، اقتصاددان آمریکایی و برندهٔ جایزهٔ نوبل اقتصاد در سال ۱۹۹۳ می‌گوید: «اگر می‌خواهید بدانید کشوری توسعه می‌یابد یا نه، سراغ صنایع و کارخانه‌های آن کشور نروید. اینها را به راحتی می‌توان خرید یا دزدید یا کپی کرد. می‌توان نفت فروخت و همهٔ اینها را وارد کرد. برای اینکه بتوانید آیندهٔ کشوری را پیش‌بینی کنید، بروید در دبستان‌ها؛ ببینید آنجا چگونه بچه‌ها را آموزش می‌دهند. مهم نیست چه چیزی آموزش می‌دهند؛ ببینید چگونه آموزش می‌دهند. اگر کودکانشان را پرسشگر، خلاق، صبور، نظم‌پذیر، خطرپذیر، اهل گفتگو و تعامل و برخوردار از روحیهٔ مشارکت جمعی و همکاری گروهی تربیت می‌کنند، مطمئن باشید که آن کشور در چند قدمی توسعهٔ پایدار و گسترده است.»

انسان‌های بزرگ نه خود را گم می‌کنند و نه خود را پیدا می‌کنند، بلکه آنها خود را می‌سازند

ذهن ما چون یک آونگ پیوسته از گرم به سرد و از سرد به گرم در نوسان است. هرگز در میانه متوقف نمی‌شود. اگر ذهن در میانه متوقف شود، چیزی کاملاً جدید را تجربه خواهد کرد: خنک. وشهوت، داغ و تب آلود است. حتی ناسالم است. در نقطه مقابل آن تنفر قرار دارد که سرد است، کاملاً سرد. یکی داغ و تب و آلود است و یکی سرد و بی روح - و ذهن پیوسته بین این دو در حرکت است. تو می‌توانی کسی را دوست داشته باشی یا از کسی متنفر باشی. به همین دلیل است که دوستی‌ها به دشمنی‌ها تبدیل می‌شوند و دشمنی‌ها به دوستی. اگر دقیقاً در میانه باشید، می‌توانید شادمانی، حقیقت و خدا را بیابید. وهمانگونه که آونگ ساعت در میانه متوقف می‌شود - اگر تو ذهنت را در میانه متوقف کنی، ذهن همراه با زمان متوقف می‌شود. ناگهان وارد ابدیت می‌شوی. و آن، دنیای خدا و دنیای فناپذیری است. اشو

5 ✓ جمله الهام بخش موفقیت

- 1- فقط بفهمید چه زمانی واقعا خواهان موفقیت هستید، دیگر هیچوقت تسلیم نمی شوید چون مهم نیست شرایط چقدر رو به سختی برود.
 - 2- مسولیت زندگیتان را به عهده بگیرید. این را بدانید ... فقط شما هستید که میتوانید خودتان را به جایی که میخواهید برسانید، نه کس دیگری .
 - 3- من از کارهایی که کردم هیچوقت پشیمان نمی شوم ، اما از شانس هایی که داشتم و هیچ کاری نکردم پشیمانم.
 - 4- چالش ها برای سرگرم کننده کردن زندگی هستند و غلبه بر آن باعث معنا دار شدن زندگی ست .
 - 5- سخته منتظر چیزی باشی که میدانی هیچوقت اتفاق نمی افته و سخت تر از آن وقتی است که در برابر چیزی که تمام آن چیزی است که می خواستی، بخواهی تسلیم بشوی...
- تجربه افراد موفق نشان می دهد: داشتن اهداف مشخص و نوشته شده و مرور آنها، یکی از کلیدهای طلایی موفقیت است. آیا اهداف را نوشته ای؟ می دانی در یک، پنج، ده سال آینده و... قرار است به کجا برسی؟ امروز دست کم ۱۵ دقیقه برای نوشتن و مرور اهداف وقت بگذار.

تصویری از هدف هایت بساز و هر بامداد پیش از آغاز روز و هر شامگاه پیش از خواب، آن را نگاه کن و لذت ببر!

وقتی مشکلی برایمان پیش می آید، دچار نگرانی و سردرگمی می شویم. در چنین حالتی نمی توانیم خوب فکر کنیم ، پس اولین کاری که باید انجام دهیم ، این است که آرامش خود را حفظ کنیم و اجازه ندهیم افکار مخرب و سرزنش کننده ای چون: « من آدم بی عرضه، تنبل و بد شانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می آید ، من نمی توانم آن را حل کنم ، هر چه بلاست سر من نازل می شود و ..» به سراغ ما بیاید...

تعریف مشکل و یادداشت کردن راه حل های احتمالی آن به ما کمک می کند تا بتوانیم از بین راه حل های فهرست شده، بهترین راه حل که کمترین هزینه و بیشترین فایده را داشته باشد و در عین حال مطابق ارزش های ما باشد و نیز عملی و کاربردی باشد را انتخاب کنیم...

برای حل یک مشکل ابتدا باید بدانیم که این مشکل دقیقا چیست. سوال به تعریف مشکل کمک میکند:
الف) مشکل چیست ؟

ب) مشکل از چه زمانی (یا کجا) ایجاد شده است ؟

ج) چه چیزی یا چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

پس از آن که مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید ، باید خوب فکر کنید و تمام راه حل های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید. هر چقدر بتوانید راه حل های بیشتری برای حل مشکل خود پیدا کنید، در حل مشکلات موفق تر خواهید بود . یک روش خوب برای پیدا کردن راه حل های مختلف برای حل یک مشکل، استفاده از تکنیک « بارش فکر » است؛ یعنی تمام راه حل هایی که به ذهنتان می رسد، چه خوب و چه بد، را یادداشت کنید. روش دیگر، مشورت با افراد آگاه و مورد اعتماد است...

برای اجرای درست راه حل انتخابی به طور دقیق مشخص کنید که چه چیزهایی ، چه کاری ، کجا ، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است. اگر این مسائل رعایت نشود، اجرای برنامه با مشکل مواجه می شود...

پس از اجرای راه حل انتخاب شده ، باید ارزیابی شود آیا راه حل مورد نظر مؤثر و رضایت بخش بوده یا خیر . اگر مؤثر نبوده باید دید در کجا اشکال وجود داشته است . در تعریف مشکل یا در انتخاب بهترین راه حل یا در اجرای آن؟! در واقع راه حل مسئله، یک " پاسخ مقابله ای " است. وقتی فردی به حل مسئله می پردازد، نوعی مقابله انجام می دهد. مقابله فرد میتواند مؤثر یا نامؤثر باشد...

موفقیت هایتان را تجسم کنید. "شانس پیش نیاز آمادسازی جلسه فرصت است." فکر می کنید چقدر خوب از پس یک مصاحبه کاری و یا ورزشی بر بیایید، اگر افکارتان با دلایلی پر از شکست پر شده باشد، شانس به سراغتان نخواهد آمد. بهترین ورزشکاران قبل از اینکه مسابقه را شروع بکنند، خودشان را می بینند که در مسابقه برنده شده اند. بهترین کمدین ها قبل از اینکه پا بروی صحنه بگذارند تصور می کنند جمعیت از خنده در حال انفجار است. اگر دارید به یک مصاحبه شغلی می روید، تصور کنید که چقدر با ملاحظه دارید پاسخ هایشان را می دهید. اگر برای قرار خاصی دارید آماده می شوید، تصور کنید که چطور طرف مقابل شما را با کلاس/خوش تیپ/جذاب/خوش مشرب خواهد دید. قبل از اینکه موفقیت اتفاق بیافتد باید خودتان آن موفقیت را در چشم ذهنتان ببینید.

چیزی که سرنوشت انسان را می سازد،
استعدادهایش نیست،
انتخابهایش است!

وقتی یک موش حس میکند تلاشهایش به نتیجه نمیرسد، روش خود را عوض میکند، اما وقتی آدمها حس میکنند کاری که انجام میدهند به نتیجه نمیرسد، عصبانی و خسته میشوند و دوست ندارند روش خود را عوض کنند. حتی گاهی اگر کسی راهکار تازه ای را به آنها نشان دهد، حالت دفاعی به خود میگیرند و میگویند: من همیشه این کار را همین طور انجام داده ام. یا من آدمی این مدلی هستم. در اصل این آدمها از پذیرفتن راهکار تازه و انجام آن میترسند و حس میکنند ترسشان به این معناست که دیگر روشها اشتباه است. همیشه آنچه به نظر ما طبیعی و صحیح به نظر میرسد، در اصل محصول باورهایمان است و به ندرت نشان دهنده همه احتمالات و امکانات پیش رویمان یا تخمین صحیحی از توانایی هایمان است. اگر میخواهید در زندگی خود نتایج متفاوتی بدست بیاورید باید از حساری که به منظور راحتی دور خود کشیده اید، پا را فراتر بگذارید و راهکارهای متفاوتی را امتحان کنید.

افراد موفق، در انجام کارهایشان امروز و فردا نمی کنند و زندگی شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری، از دست نمی دهند.

مرگ انسان زمانیست ، که نه شب بهانه ای برای خوابیدن دارد، و نه صبح دلیلی برای بیدار شدن..

تمام مشکلات، موانع و مصائب زندگی، در واقع درس‌هایی هستند که به انسان می‌آموزند و انسان را می‌سازند. آن‌ها فرصت‌هایی در لباس مبدل‌اند. حتی گاهی مشکلات، الطاف پنهانی خداوند هستند که باعث رشد و شکوفایی انسان می‌شوند. پس آن‌ها را گرامی بداریم و از آن‌ها بیاموزیم. دوست عزیز اگر ما صبور باشیم و با تفکر و اندیشه پیش به سوی هدف گام برواریم میتونیم مشکلات رو شیرین کنیم. اون زمونیه که میم مشکلات رو از اولش حذف کنیم.

استیون هاو کینگ، فیزیکدان نظری و کیهان‌شناس . بزرگترین موفقیت او چیست؟ زندگی! زندگی کردن برخلاف همه‌ی تناقض‌های موجود، هشدارها و پیش‌بینی‌های پزشکی، برخلاف طبیعت بدن انسان و برخلاف سرنوشت. قدرت اراده‌ی او برای زندگی و نفس کشیدن، و آن چیزی که امروز هست، این مرد را به نمادی تبدیل می‌کند برای بیان جمله‌ی: «هیچ چیز غیرممکن نیست.» یکی از بزرگترین دانشمندان همه اعصار. اگر هاو کینگ تسلیم می‌شد و به ارگانیزم خود اجازه می‌داد شکستش دهد، ما امروز در این مرتبه‌ی علمی نبودیم

عشق به گفتار نیست به عمل است...گفتن هم نوعی عمل است، خیلی ها جرات گفتن دوستت دارم را ندارند چه برسد به...مخصوصا در ایران، که به نظر می‌رسد **گفتن دوستت دارم نوعی جرم است** و حتی این طور القا شده است، که **گفتن دوستت دارم گناه است** و شاید هم خیلی ها احساس گناه کنند و عجیب تر اینکه در خانواده های ایرانی، بین اعضای خانواده، گفتن دوستت دارم به ندرت شنیده می شود و حتی خیلی از مردان هستند از گفتن دوستت دارم به زنان خود، احساس ترس و اکراه دارند، مبادا که احساس ضعیف بودن کنند و شگفت انگیز اینکه حتی خیلی از مردان نه تنها به همسران خود دوستت دارم را نمی گویند، اصلا با هم حرف نمی زنند و **چه بسیار زنانی هستند که آرزو دارند با مردان خود بنشینند و ساعتی فقط حرف بزنند**. حرف زدن مرد و زن با هم نشانه دوست داشتن است و تا وقتی این ارتباط کلامی ادامه دارد یعنی حس دوست داشتن ادامه دارد. مثلا در زمان دوران نامزدی، شب و روز با هم صحبت می کنند ولی بعد از ازدواج، حسرت آن روزها را می خورند. آیا بعد از ازدواج مگر امکان دوباره

صحبت کردن نیست؟ صحبت یعنی محبت

یک سوال؟ قضاوت سخت است یا انتخاب قضاوت؟؟ **انتخاب نتیجه قضاوت است . قضاوت، تجزیه و تحلیل است و انتخاب، محصول آنالیز ماست . قضاوت مقدم بر انتخاب است .** قضاوت و انتخاب هر دو دارای فرآیند هشیار هستند . نوع انتخاب بستگی به کیفیت قضاوت ما دارد. **قضاوت فرآیند است و انتخاب بیشتر محصول فرآیند است تا خود فرآیند .** بدون قضاوت انتخاب سخت است، قاضی اول باید قضاوت کند تا جرم مجرم را انتخاب کند نه اینکه اول جرم را انتخاب کند بعد به قضاوت بپردازد، مثل برخی دکتر ها که اول نسخه می پیچند و بعد معاینه می کنند. قضاوت درست و منصفانه، نیازمند اطلاعات کامل و درست است . قضاوت کار سختی است، چون بر همه آنچه که باید بدانیم تا در مورد موضوع مورد نظر به کار بگیریم، اشرافیت کامل نداریم و همیشه با اطلاعات ناقص می خواهیم قضاوت کامل انجام بدهیم . قضاوت و انتخاب هر دو می تواند گاه مغرضانه صورت بگیرد و تمایلات شخصی خودمان را دخالت بدهیم، در حالی که قضاوت درست نیازمند، اطلاعات دقیق است نه نیازمند احساسات شخصی ما، در واقع دخالت دادن احساسات بر قضاوت خودمان، به معنی ترجیح **قضاوت احساسی بر قضاوت منطقی** است و این درست نیست چرا که **احساسات مثل عطر، فرآر هستند ولی منطق، ماندگاری بیشتری دارد .** قضاوت و انتخاب هر دو می توانند بر مبنای احساس یا منطق صورت بگیرد، شاید از نظر **منطق شخصی** برخی چیزها را درست بپنداریم ولی بر اساس **منطق متعالی یا منطق فرانسائی یا عمومی یا جهانشمول**، ممکن است درست نباشد، اگر معیار قضاوت ، انسان باشد به این معنی است که قضاوت و انتخاب هر انسانی درست است، اما آیا واقعا چنین است؟ مثلاً هر کس می تواند برای جاذبه زمین، علتی را بیان کند و همه علل هم درست باشند؟ اگر چنین بود دیگر چرا نیوتن تمام عمر خود را در این راه صرف می کرد در حالی که همه می توانستند علتی را بیان کنند و آن را نیز درست بپندارند و دیگر نیوتن به خود زحمت تحقیق و تفحص نمی داد. به نظرم سختی قضاوت ، بیشتر در مورد آدم ها صادق است تا چیزهای دیگر، چرا که ما هیچ وقت از قضاوت یا انتخاب در مورد اشیاء دچار احساسات منفی نمی شویم، ولی چون با قضاوت ممکن است آدم ها از زیر سوال ببریم ، برای همین قضاوت کار سختی است.

... و سه شنبه یعنی انبوه دلتنگی به وقت تنهایی ...
دلتنگی هیچ ربطی به تنهایی ندارد . تنهایی برای
خیلی ها عالمی دارد، شاید شلوغ تر از میان جمع
بودن . **تنهایی شاید دل را تنگ کند ولی در عوض**
ذهن را باز می کند، برای همین است که می گویند
تنهایی فرصتی برای نبوغ و خلاقیت است . گاه چقدر
نیاز می شود آدم ، تنهایی را تنگ در آغوش
بگیرد. **تنهایی آدم را بی نهایت می کند** . شاید به قول
نیچه باشد که گفته ، **تنهایی مکتب نبوغ است** . **ما**
آدم ها در تنهایی می اندیشیم ولی در میان جمع
حرف می زنیم .

ذات انسان با زیبایی عجیب است، چرا که ذات ما مخلوق خالقِ جمیل است. با تفکر زیبااندیش است که می توان زیبایی ها را دید یا که خلق کرد، وقتی جهان بینی زیبایی داشته باشیم، بی شک در ساختن جهانی زیبا خواهیم کوشید، چرا که افکار ما مثل آجرهایی می مانند که ساختار (ساختمان) جهان بینی ما را می سازند. تفکر مثبت یعنی خمیرمایه ای برای عمل مثبت است، ممکن نیست افکار ما مثبت و سازنده باشد ولی با محصولات عینی با کیفیتی منفی مواجه شویم، به قول معروف گندم از گندم بروید و جو ز جو. **فلسفه وجودی انسان در این دنیا، شدن است نه بودن**، برای همین است که بین زنده بودن و زندگی کردن، فرق بسیاری است، زنده بودن مبنایی برای زیستن و زندگی کردن است، وگرنه این دنیا به نفس کشیدن های ما آدمیان چه نیازی دارد.

راست و دروغ، فقط در گفتن یعنی در
دروغگوئی و راستگویی نیست، بلکه راست و
دروغ در اندیشیدن هم صادق است یعنی می
توان **دروغ اندیشی** کرد یا **راست اندیشی** و
دروغ اندیشی چیزی متفاوت از **اشتباه اندیشی**
است، چرا که وجه تمایز دروغ اندیشی با اشتباه
اندیشی در وجود یا عدم **آگاهی** است، یعنی
ما آگاهانه، دروغ اندیشی می کنیم ولی
ناآگاهانه، اشتباه می اندیشیم.

گاه با خودم می پرسیم مگر برای موفق شدن و خلق موفقیت خودمان، عمر شصت و هفتاد ساله کافی نیست؟ آیا برای موفق شدن، کمیّت عمر مهم است یا کیفیت عمر ما؟ آنچه کاملاً مشهود به نظر می رسد. **عامل مهم در کسب موفقیت، کیفیت عمر است نه کمیّت عمر**، هر چند ظاهراً این طور برداشت می شود که کیفیت عمر در چارچوب کمیّت عمر قرار دارد، یعنی عمر بیشتر، شانس و فرصت بیشتری را برای به وجود آوردن کیفیت عمر، در اختیار ما می گذارد، ولی آنچه در عمل مشاهده شده است و می شود، اگر موفقیت، وابسته کمیّت عمر بود، می بایستی شمار افراد موفق در جامعه ملی و جهانی بیشتر از این بود، علاوه بر این **کمیّت عمر تضمینی برای خلق موفقیت نیست**، در حالی که کیفیت عمر می تواند چنین ادعایی را داشته باشد مبنی بر اینکه موفقیت فردی که عمری با کیفیت را سپری می کند، دور از واقعیت و انتظار نیست، چرا که ما در طول تاریخ گذشته و حال، افراد زیادی را دیده ایم که در سنین جوانی و پایین، به موفقیت زندگی خودشان دست پیدا کرده اند.

اگر ابر و باد و مه و خورشید و فلک را اختیاری بود، ممکن نبود بتوانند با این منظمی و دقت به کار خودشان ادامه بدهند، به نظر می‌رسد اگر بر زندگی فردی و اجتماعی هم تا حدودی بایستی جبر حاکم شود و صرفاً نباید کار آدمی را به اختیار وا گذاشت. در واقع بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی امروز مردم این است که نمی‌توانند از اختیار و اراده خودشان به درستی و در راه مثبتی استفاده کنند و نیروی جبر می‌طلبد که تا استعدادها و توانایی‌های خودمان را بیشتر از آنچه که هست شکوفا شود و این کار تنها در صورت ترکیب دو نیروی جبر و اختیار ممکن است و **جبر و **اختیار** هر کدام به تنهایی نمی‌توانند کارکرد متعالی خودشان را آشکار سازند.**

مردم کتاب رایگان نمیخوانن چون رایگانه. کتاب پولی هم نمیخرن چون گرونه. فقط حرف میزنن چون مفتیه. به نظر من کتاب باید گران تر از هر چیزی فروخته شود کتاب ارزان باشد، هیچ وقت قدر و ارزشش شناخته نمی شود کتاب مگر به ارزانی و آسانی به دست آمده است که به آسانی و ارزانی در اختیار دیگران قرار داد. یک نویسنده عمر خود را می گذارد تا کتابی بنویسد مگر عمر نویسنده ارزان است که به این ارزانی کتابش را در اختیار دیگران قرار دهد؟ برای عده ای، گران بودن کتاب بهانه ای بیش نیست، مگر وقتی کتاب ارزان بود یعنی مردم باز کتاب می خریدند و مطالعه می کردند، حاشا و کلایعنی یک کتاب گران تر از یک مرغ است؟ به نظرم همان بهترست که عده ای اصلاً کتاب نخوانند. اگر قدر زر را زرگر می داند، قدر کتاب را کتاب نویس و نویسنده می داند نه خواننده، معلوم است چیزی که ارزان به دست آید هیچ وقت قدرش شناخته نمی شود اگر مردم واقعاً اهل مطالعه بودند هیچ وقت کتاب خانه های عمومی این قدر ساکت و آرام و خلوت نبود. برای عده ای کتاب مثل زهر کشنده است می تواند دیگران را از پای در آورد. وقتی عده ای ارزش کتاب و دانایی رانداند و در راه مثبت و مفید به کار نگیرد، همان بهتر که در جهل خود همیشه باقی بماند. **برای عده ای فرقی نمی کند چه بخوانند و چه نخوانند، چون آنچه را که خودشان قبول دارند را انجام می دهند.** عده ای هستند کتاب می خوانند و یاد می گیرند و عده ای هم هستند، نخوانده خیلی چیزها را می دانند. کسی که واقعاً اهل دانش و اندیشه باشد. گران و ارزان بودن کتاب، هیچ دلیل منطقی برای مطالعه کردن یا نکردن آنها نیست، این گونه نه بخاطر پول کتاب می خوانند یا نمی خوانند بلکه برای ارزش وجودی خودشان می خوانند. خیلی ها هستند می خوانند ولی یاد نمی گیرند، خیلی ها هستند یاد می گیرند و عمل نمی کنند، **صرف خواندن کتاب هیچ چیزی را تضمین نمی کند. کتاب انسان را بیدار می کند، فقط خدا کند دست انسان وحشی نمایی نیفتد.** برخی کتاب می خوانند و تعالی می گیرند و به دیگران سود و خیر می رساند و برخی نیز کتاب می خوانند پست و حسیض می شوند و با آگاهی به دست آورده اش، به دیگران آسیب و زیان می رسانند.

دانایی، تضمین مفید بودن برای دیگران نیست، همان طور که جهل و نادانی، تضمین آسیب زدن به دیگران نیست، چرا که گاه ما از همین آدم های دانا نماهایی زیان هایی را دیده ایم که به عقل افراد جاهل قد نمی داده است. فردوسی کتاب شاهانه خود را در طول ۳۵ سال به نگارش درآورد، آیا معقول و سزاوار است که کتاب خود را به ارزانی بفروشد؟ قیمت کتاب فردوسی به بهای عمر اوست، آیا کسی هست که یارای پرداختن چنین قیمتی باشد؟ یک نویسنده چند سال زمان صرف می کند تا کتابی را بنویسد و یک خواننده آن را در طول چند روز می خواند، آیا چنین خواننده ای می تواند قدر کتاب را بداند؟ برخی فکر می کنند قیمت کتاب به خاطر کاغذ و ویژگی های فیزیکی آن است، در حالی که قیمت کتاب را متن و محتوای آن تعیین می کند. **به نظر می رسد برای برخی کتاب خوب، همان کتاب های به ظاهر قشنگ است، ولی کتاب خوب می تواند کهنه پاره ای بیش نباشد.** برخی از گرانی قیمت کتاب ها می نالند، در حالی که سالی یک بار هم فرصت نمی کنند لای کتاب هایی را که در خانه خودشان دارند باز کنند و حتی گردگیری کنند. **برخی فکر می کنند همین که کتابی را یکبار بخوانند کافی است، در حالی که می توان کتابی را بارها و بارها خواند و برای ما تازگی داشته باشد** (هر وقت ماهی را از آب بگیریم تازه است و هر وقت هم ما کتاب تکراری را بخوانیم بخوانیم، تازگی دارد، **مشکل از کتاب ها نیست که تکراری به نظر می رسد، مشکل و عیب از خواننده است که تازگی های کتاب را درک و کشف نمی کند، مثلاً آیا کتاب آسمانی خودمان را یعنی "قرآن کریم" فقط برای یکبار بخوانیم کافی است؟ کتاب قرآن مجید را هنوز ۱۴۳۷ سال است مطالعه می شود ولی هنوز شناخت درستی از این کتاب آسمانی ندارند، البته کتاب های آسمانی را با کتاب های انسانی، هیچ نمی توان قابل مقایسه کرد، چرا که خدا و انسان را نمی توان با هم مقایسه کرد، چرا که در مقام مقایسه با همدیگر نیستند، چرا که آدمی مخلوق خالق خود است و این یعنی مخلوق هر قدر هم دارای کمالات بیشتری باشد باز در برابر خود موجودی ناقص و نیازمند است) آری نکته تازه ای از کتاب ها یاد گرفته ام. یاد گرفته ام که برخی چیزها را یاد نگیرم. آری همیشه هم لازم نیست کتاب بخوانیم، همین که قادر و مایل به اندیشیدن باشیم، در حال مطالعه پهناورترین و عمیق ترین کتاب وجود خودمان هستیم، یعنی همین **کتاب ذهن خودمان، که همیشه تازگی دارد** و در این شکی نیست که همه کتاب ها هم محصول اذهان نویسندگان هستند.**

مهربانی، زیبایی است ولی زیبایی، مهربانی نیست. مهربانی، سیرت زیبا را نشان می دهد، به نظر می رسد آنهایی که سیرت زیبا دارند بیشتر مهربان به نظر می رسند تا آنهایی که ترجیح اولیه آنها صرفاً صورت زیبا است. مهربانی واقعی و اصیل و پایدار. محصول آگاهی و شفافیت ذهنی است، چرا که فرد به این بینش و باور قلبی رسیده است که مهربانی چیز خوبی است و چیزهای دیگر از جمله زیبایی نمی تواند جایگزین مهربانی گردد و کارکرد و نقشی همچون مهربانی را از خود ایفا کند. شاید برخی با زیبایی بتوانند با زیبایی ظاهری و موقت خودشان، دیگران را به خود مجذوب سازند ولی عده ای هم هستند با تکیه بر اصل مهربانی، دیگران را جذب می کنند. یک فرق بین زیبایی و مهربانی این است، که فرد زیبا، چشم های دیگران را مجذوب خود می کنند ولی، مهربانان، دل های دیگران را جذب و تسخیر می کنند، علاوه بر این عمر مهربانی بیشتر از زیبایی است، در ضمن هر زیبارویی، روزی زیبایی خود را از دست می دهد ولی مهربانی چیزی نیست که بتوان آن را زایل کرد و از بین برد، چرا که زیبایی، امری مادی است ولی مهربانی، پدیده ای روانی است. علاوه بر این انسان ها در مورد زیبایی چندان متفق القول نیستند در حالی که درباره مهربانی، نظر اکثریت تا حدود زیادی یکی است و مهربانی در همه سنین درک و نیاز می شود در حالی که زیبایی چیزی نیست که بتوان آن را در طول پیوستار نوزادی تا کهنسالی، یکی فرض کرد. ما آدمها هیچ وقت از نازیبایی کسی، آزرده خاطر نمی شویم ولی نامهربانی دیگران، دل ما را می شکند و به رنج می آورد. آری سلاح من برای تسخیر و جذب دلها و قلب ها، مهربانی است، مهربانی آگاهانه و خرد محور، نه مهربانی خاله خرسه (**مهربانی جاهلانه = نامهربانی ناآگاهانه**).

یک زن ترجیح می دهد زیبا به نظر برسد تا مهربان، چرا که زیبایی صورت، آشکار است و زودتر به چشم دیگران می آید و مردم ظاهرپرست بهتر می بینند ولی مهربانی چون چیزی پنهان است و حتی اگر نباشد باز آن قدر نبودنش احساس نمی شود مثل این می ماند که نادانی سکوت کند و خاموش باشد و دانا جلوه کند ولی همین که سخن گفت و نادانی اش را فاش کرد آن گاه نظر دیگران درباره اش تغییر می کند، حال یک زن زیبا هم تا وقتی زیبا جلوه می کند که نامهربانی اش را ندیده باشیم ولی وقتی نامهربانی و سیرت نازیبای او را دیدیم، دیگر صورت زیبایش هم برای ما مردان (شاید برای برخی مردان) بی اهمیت می شود و با وجود زیبایی ظاهری اش، ماندن نزد چنین زنی غیرقابل تحمل می شود و مردان از این زنان دوری می کنند. مهربانی در حالت اولیه ترکیبی از فکر مثبت با احساس مثبت است که در ادامه به رفتار مثبت تبدیل می شود و من خودم نیز تا حدودی اعتقاد دارم که این رفتار مثبت می تواند در چهره آدمی هم تاثیر بگذارد یعنی چهره مهربانی به خود بگیرد و چهره مهربان، لزوماً چهره ای زیبا نیست هرچند به قول "راسکین" **"افکار مثبت به چهره انسان، زیبایی می بخشد"** با این وجود چهره زیبا هم لزوماً به معنی آدم مهربان بودن نیست، در واقع شاید چهره معیار اولیه ای برای زیبایی بودن باشد ولی معیار کاملی برای مهربان بودن کسی نمی تواند باشد. شاید نظر عده ای این باشد که مهربانی چیزی ذاتی است و زنان ذاتاً در مقایسه با مردان مهربان تر هستند ولی من به این باور تردید دارم. شاید هم برخی فکر کنند یک زن وقتی مادر می شود، مهربان تر می شود، ولی باز نمی توان مطمئن شد که چنین چیزی ذاتی است در حالی که مادران زیادی را دیده ایم رفتار درستی با فرزندان و خانواده و حتی خودش نداشته اند، اگر چیزی ذاتی باشد نبایستی به این راحتی دستخوش تغییر گردد. علاوه بر این زیبایی تضمینی برای مفید بودن نیست در حالی که مهربان بودن به حال خود شخص و دیگران مفید واقع می شود، با این وجود، با اینکه مهربانی چیز خوبی است ولی افراط در مهربانی هم مثل هر افراط دیگری خوب نیست، چرا که ممکن است باعث توقف رشد سازنده و متعادل خود فرد یا دیگران در ابعاد دیگری از زندگی شود. اما یک نقطه مشترک بین مهربانی و زیبایی این است که انسان ها از مهربانی و زیبایی دیگران سوءاستفاده می کنند.. شاید مردان در ابتدا زنان زیبا را ترجیح دهند ولی در نهایت با زنان مهربان باقی می مانند.

🕊️ ❤️ 🕊️ به نظر می‌رسد هر چقدر مهربان تر باشیم، بیشتر بدهکار می‌شویم، چون با مهربانی خودمان، سطح توقعات دیگران را افزایش می‌دهیم و وقتی در برآورده کردن همه توقعات و خواسته‌های دیگران موفق نمی‌شویم، آن گاه در نزد دیگران بدهکار و نامهربان جلوه می‌کنیم، چرا که دیگران را عادت داده ایم که ما توقعات شما را مثل قبل به جا می‌آوریم، ولی وقتی ممکن نمی‌شود، ما آدم بدی می‌شویم چون دیگر نمی‌توانیم در مقابل سطح انتظارات دیگران، قامت خود را راست کنیم و شاید از این بابت باشد که گفته‌اند، رمز شکست، راضی کردن دیگران است. من با مهربانی کامل مخالفم، چون هر چند مهربانی ما به دیگران، قدرت می‌بخشد ولی خودمان را تضعیف می‌کند، برای همین نبایستی کاملاً مهربان بود، البته منظورم این نیست که نامهربان باشیم و به دیگران نامهربانی کنیم. شاید مهربانی نکردن به دیگران نامهربانی تعبیر شود، ولی این نامهربانی، آسیب‌زننده نیست، چون ما تنها از مهر خود به سوی دیگران جاری نمی‌کنیم نه اینکه دست به جور و جفا در حق دیگران کنیم، چرا که اگر قرار نیست از ما به دیگران مهتری برسد باز این حق به ما داده نمی‌شود که به دیگران بدی کنیم.. 🕊️ ❤️ 🕊️

چطور در زندگی تغییر ایجاد کنیم؟

فکر می‌کنید چطور می‌توانیم رفتار و زندگی مان را تغییر دهیم یا یک عادت بد را ترک کنیم؟

اگر می‌خواهید مشکلات تان را حل کنید، باید برای تغییر عادت‌ها و روش‌های فکر کردن، برخورد فعال داشته باشید. برای مثال، شما ممکن است بخواهید وزن تان را کاهش دهید و یا یک شغل بهتر پیدا کنید و یا یک کار مشکلی را به انجام برسانید و یا درصد تغییر روابط تان با سایر افراد باشید. این مشکلات سخت و زیاد هستند. برای موفقیت در اجرای آنها می‌توانید از این روش کمک بگیرید که آنها را به هدف‌های کوچکتر تقسیم کنید. از اولین موردی که پیش می‌آید شروع کنید. بعد از آن، هدف‌های جدید را مورد توجه قرار دهید. شما نمی‌توانید لیست کاملی از همه هدف‌هایی که در حال تغییر هستند، تهیه کنید.

هر هدفی باید به روشنی تعریف شود. برای مثال اگر شما بخواهید وزن تان را کاهش دهید، ممکن است از اینجا شروع کنید که تصمیم بگیرید در این رابطه تمرین‌هایی را دنبال کنید. اما باید برای انجام این کار، برنامه شما به روشنی تعریف شده باشد. بهتر است مشخص کنید که قصد دارید ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید. شاید عاقلانه‌تر باشد که از خودتان انتظار بهترین برخورد در هر موردی را نداشته باشید. برای مثال شما می‌توانید تصمیم بگیرید که به جای ۳۰ دقیقه در روز، در ۳ روز هفته، حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. در این برنامه، امکان موفقیت بیشتری برای شما هست چون ممکن است هر روز نتوانید این کار را دنبال کنید.

اگر شما بخواهید به یک شانس و فرصت بزرگ دسترسی پیدا کنید، این عقیده خوبی است که آن را به یک سری هدف‌های کوچک تقسیم کنید که قدم به قدم به هدف نهایی تان نزدیک شوید. برای مثال، اگر خانه شما کثیف و بهم‌ریخته است و شما از انرژی لازم برخوردار نیستید که همه جای آن را فوراً تمیز کنید، شما می‌توانید تصمیم بگیرید ۳۰ دقیقه در روز به این کار پردازید یا هر روز شنبه، یک اتاق را تمیز کنید و سرانجام پس از چند هفته شما می‌توانید یک خانه تمیز و زیبا داشته باشید. این تغییرات کوچک در روش‌های زندگی، آن هم در زمانی طولانی‌تر اغلب خیلی آسانتر از ایجاد تغییرات بزرگ فوری است. برای مثال ممکن است تغییر کامل عادت‌های غذایی کار سختی به نظر برسد. اما اگر شما گام اول را بردارید، پس از چند گام، متوجه خواهید شد که خیلی بیش از آنچه در ابتدا فکر می‌کردید امکان آن هست به این تغییرات دست یابید.

۷ کاری که موفق ترین افراد انجام می دهند: سایت استرالیایی "لایف هاک" هفت رفتار را ذکر کرده است که افراد دارای اعتماد به نفس بالا آن را انجام نمی دهند:

۱- **از مسؤولیت فرار نمی کنند.** برای نمونه زمانی که با تأخیر به سرکار می رسند، ترافیک را بهانه نمی کنند.

۲- **از انجام کارهای ترسناک خودداری نمی کنند** و اجازه نمی دهند ترس زندگی شان را دربرگیرد و مانع تجربه کردن امور جدید توسط آنها شود که این امر باعث تقویت و پیشرفت شخصیت آنها خواهد شد.

۳- **همواره در راحتی و رفاه به سر نمی برند.** زیرا می دانند ماندن در این وضعیت باعث ناکامی در رسیدن به آرزوهایشان خواهد شد و در صورتی که بخواهند موفق شوند باید راحت طلبی را کنار بگذارند.

۴- هرگز هیچ کدام از کارهایشان را به "زمان مناسب"، "شرایط مناسب"، "هفته بعد"، "هر زمان که وقت کافی وجود داشت"، موکول نمی کنند. بلکه **بر انجام اقدامات لازم در زمان مناسب تأکید دارند.**

۵- تلاش نمی کنند بر دیگران سلطه یابند و به واکنش های منفی توجهی نمی کنند.

۶- **درباره مردم قضاوت و پیش داوری نمی کنند.** زیرا آنها با خودشان به حدی مهربان هستند که نیازی به این ندارند برای احساس برتر بودن در غیاب اطرفیانشان به آنها توهین کنند.

۷- **خودشان را با هیچ کس مقایسه نمی کنند** و هرگز با هیچ کسی جز خودشان در گذشته مقایسه نمی کنند.

صفات خدا را می توانی در هر ذره کاینات بیابی. چون او نه در مسجد و کلیسا و صومعه، بلکه هر آن، همه جا هست. هر که او را بیابد تا ابد نزدش می ماند. از کتاب ملت عشق الیف شافاک

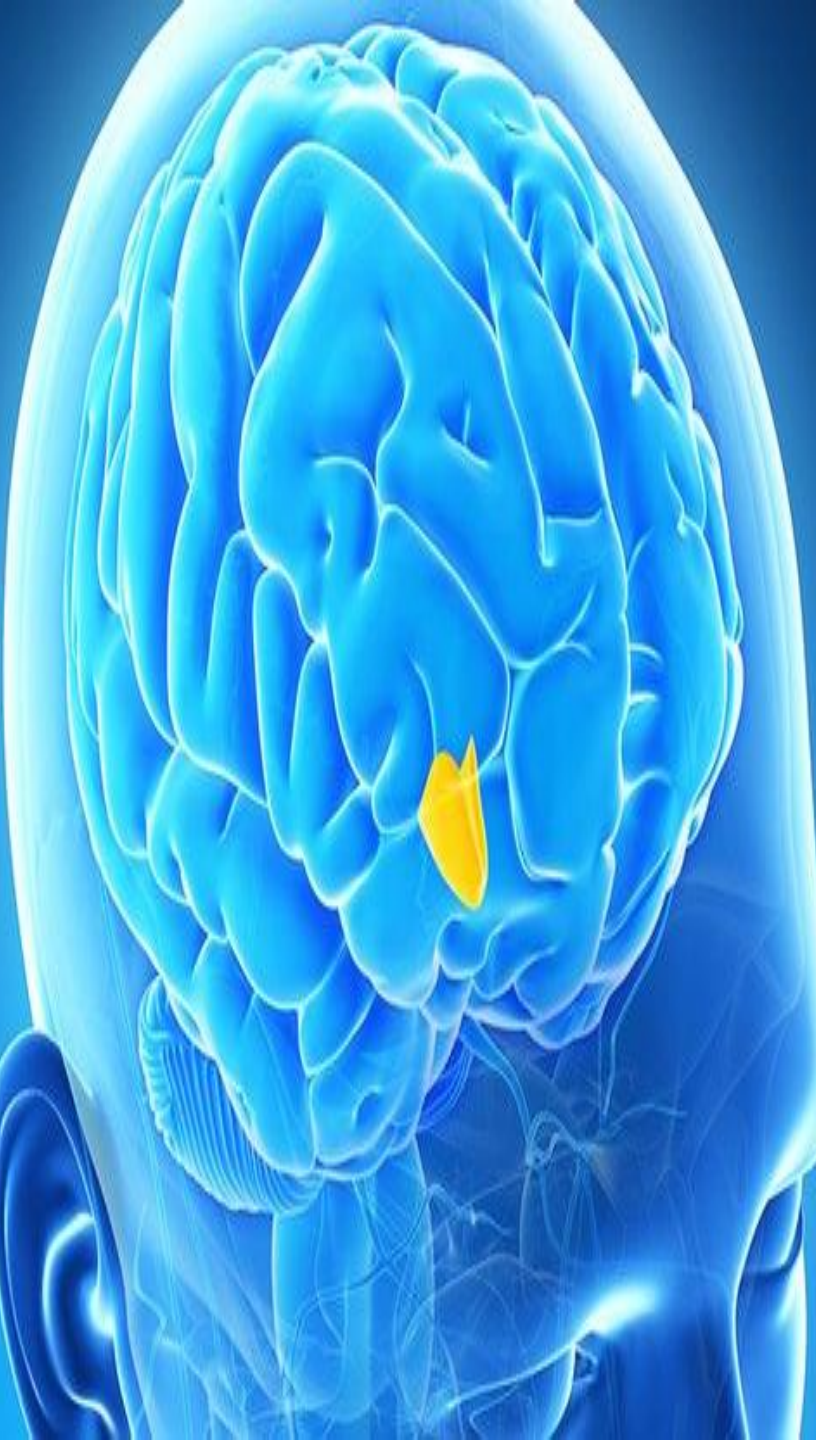
طبق آمارهای جهانی، آمریکایی ها ۲۰ دقیقه، انگلیسی ها ۵۵ دقیقه و ژاپنی ها ۹۰ دقیقه از وقت خود را در شبانه روز به مطالعه کتاب اختصاص می دهند. رئیس کتابخانه ملی ایران عنوان کرد. سرانه کتابخوانی در کشور برای هر نفر تنها دو دقیقه در شبانه روز است.

من فقط به جنبه های خوب آدمها توجه میکنم. از آنجایی که خودم بی عیب و نقص نیستم، علاقه ای به کشف خطاهای دیگران ندارم.

عشق چیزی خارج از انسان نیست، عشق در واقع خودمان هستیم، **عشق یعنی من (محمد)**، **عشق یعنی شما، عشق یعنی ما**، عشق یعنی انسان، عشق یعنی طبیعت و عشق کل یعنی خدا. عشق یعنی سرشت، خاصیت، ماهیت، فطرت و طبیعت آدمی، آدمی با عشق عجین است، انسان آغشته به عشق به دنیا آمده است اما همین خاصیت ذاتی آدمی، نیازمند شرایط محیطی مناسبی است تا به رشد و بالندگی و شکوفایی برسد.



✌ ✌ اندیشیدن پیش نیاز و استارت و راه
انداز نوشتن است. همانطور که قبل از سخن
گفتن باید اندیشید و تامل کرد، لازم و
لاجرم است قبل از نوشتن هم مجال و
فرصتی برای اندیشیدن و به موضوع فکر
کردن اختصاص دهیم، چرا که وقتی
بخواییم بدون پشتوانه فکری و پیش
آمادگی ذهنی دست به نوشتن ببریم، نوشتن
در ما منقطع می شود و نمی توانیم به صورت
پیوسته و ممتد به نوشتن پردازیم و عیب
این کار نه تنها در کیفیت نوشتن مشاهده
می شود بلکه نشانگر نبود آمادگی و تمایل
کافی ذهن برای اندیشیدن است. در واقع
کیفیت تفکر ما در کیفیت نوشتار ما متجلی
می شود، لذا آنچه در بیان نوشتار جاری
می شود، مولود زبان ذهن ماست.. ✌ ❤ ✌



👌👌 آیا اندیشیدن و علم در مقابل هم قرار دارند یا در کنار هم؟ آیا چون اندیشیدن و ذهن و اندیشه ها را نمی توان به آزمایشگاه برد و بطور عینی و ملموس و قابل مشاهده و اندازه گیری آنها را بررسی کرد و نتایج کمی و آماری از آنها گرفت به معنی بی اعتباری اندیشیدن و ذهن است؟ گاه با خود می گویم وقتی این همه کتاب در حوزه های مختلف نوشته می شوند که نمی توان از منظر علمی برای آنها اعتباری یافت، چه لزومی به نگارش این همه کتاب و مجلات و نشریات و مقالات و... است؟ وقتی اندیشیدن و علم را با هم مقایسه می کنم به نظر می رسد که آنچه از نظر علمی در دسترس انسان است به مراتب خیلی خیلی کمتر از آن است که در حوزه تفکر و اندیشیدن انسان وجود دارد و این یعنی هنوز **تفکر غیر علمی** انسان بر **تفکر علمی** آدمی غالب و پیشرو است. همه انسان ها می اندیشند و هر کس نیز اندیشه های خود را صحیح و درست می پندارد در حالی که اگر از منظر علمی بخواهیم به بررسی آنها پردازیم ممکن است ۹۰٪ آنها غلط و اشتباه باشند و این یعنی هدف خیلی از انسان ها از تفکر نه برای حقیقت یابی یا واقعیت شناسی است بلکه صرفاً برای سرگرمی ذهنی آنهاست همان گونه که دو نفر وقتی کار خاصی برای انجام دادن نداشته باشند به حرف زدن روی می آورند حرف هایی که نه ارزش شنیدن دارند و نه گفتن.

به نظر می‌رسد انسان‌ها مجبور به تفکر هستند، قبل از آنکه در مورد درست یا نادرست فکر کردن خودشان تصمیم بگیرند و نظر بدهند و نکته شگفت‌انگیز این است که هیچ کس به این راحتی نمی‌آید که اذعان و اعتراف کند که آری من نادرست فکر می‌کرده‌ام یا فکر می‌کنم، نه تنها چنین کاری را نمی‌کند بلکه حالت دفاعی هم به خود می‌گیرد و از اندیشه‌های غلط و نادرست خود دفاع می‌کند و همه سعی خود را می‌کند که اندیشه‌های نادرست خود را درست جلوه و توجیه کند، فقط به این خاطر که غرور کاذب‌اش اجازه نمی‌دهد حقیقت را قبول کند. وقتی بخواهیم اندیشه‌ها افراد را از فیلتر علم عبور دهیم، چنین به نظر می‌رسد که تا وقتی که از نظر علمی اندیشه‌های ما مورد تایید یا رد قرار نگرفته است نبایستی وابسته اندیشه‌های خودمان باشیم از اینکه درست بپنداریم و دیگر اینکه اندیشه‌های خودمان را به دیگران انتقال دهیم. چون هنوز نمی‌دانیم آیا آنچه فکر می‌کنم از نظر علم اعتبار دارد یا نه، تا که بخواهم آن را با دیگران به اشتراک بگذارم؟ وقتی با این دیدگاه به تفکر پردازیم، این گونه احساس می‌شود که بهترین کار سکوت کردن و عدم اشتراک اندیشه‌های خودمان با دیگران است چون هنوز از طرف آزمایشگاه علم، مجوز بیان نگرفته‌ایم و در حال حاضر تنها از آزمایشگاه عقل و ذهن خودمان اجازه بیان و انتشار اندیشه‌های خودمان را دریافت کرده‌ایم، چون وقتی به بیان اندیشه‌های خودمان می‌پردازیم در واقع از سوی عقل و ذهن خودمان درست پنداشته‌ایم که اقدام به بیان می‌کنیم حتی اگر یک دقیقه یا ساعتی دیگر به صحت اندیشه‌های خودمان شک کنیم و درصدد اصلاح و تغییر آنها بر آییم و این یعنی گاه ما فقط در همان لحظه‌ای که اندیشه‌های خودمان را بیان می‌کنیم، صحیح و درست می‌پنداریم و ممکن است عنقریباً تغییر کند و این کار شباهت زیادی به

اعتباری و نسبی بودن اندیشه‌های ما با یافته‌های علمی ماست.. 🌟 🌟



ما وقتی قبل از اینکه به نوشتن روی آوریم، ناگزیر هستیم فکر کنیم و مثل هر چیزی آغار و قدم اول تفکر سخت است. گاه به نظر می‌رسد بایستی وقت بیشتری بگذاریم و فکر کنیم تا بتوانیم نوشته‌ای را به وجود آوریم، اما گاه به نظر می‌رسد یک ایده کلی در ذهن ما شکل می‌گیرد و ما براساس آن طرح و ایده کلی به نوشتن روی می‌آوریم و آن را تشریح می‌کنیم و مثل درخت، شاخ و برگ می‌دهیم. درواقع این گونه نوشتن مثل این می‌ماند که ما با اندیشیدن بینشی، طرح و ایده کلی پازل نوشتن را مشخص می‌کنیم و بعد سعی می‌کنیم قطعات پازل را در جای مناسب خودشان تعبیه کنیم. به نظر می‌رسد در این گونه نوشتن، ما در ابتدا با یک برداشت مفهومی و استنباطی مواجه می‌شویم و بعد به شکل دهی عینی آن بر روی کاغذ ادامه می‌دهیم. جدا از این حرف‌ها **همان گونه که برای مطالعه بایستی شرایط زمانی و مکانی بهتری را فراهم کنیم به نظر می‌رسد این قاعده در مورد نوشتن و اندیشیدن (اتاق تفکر) هم صادق است.** وقتی قصد اندیشیدن و نوشتن داشته باشیم و همان موقع نیز عوامل مزاحم محیطی و انسانی حضور داشته باشند، بی‌شک نه تنها فرآیند اندیشیدن و نوشتن ما را مختل و منقطع می‌کنند، بلکه به کیفیت تفکر و نظم فکری و نگارش ما هم آسیب می‌زنند و با به وجود آوردن پراکندگی فکری در ذهن ما، شعله‌تماییل و اشتیاق ما را به اندیشیدن و نوشتن در همان موقع می‌کاهند و این کار بین اندیشیدن و نوشتن بعدی ما وقفه می‌اندازند و ناگزیر هستیم بار دیگر برای داغ کردن تنور ذهن خودمان بکوشیم، تا دوباره بتوانیم به تراوش فکری روی آوریم و یکی از بدترین چیزهایی که خشم و ناراحتی مرا بر می‌انگیزد، عوامل مزاحم انسانی است که موقع اندیشیدن و نوشتن من ایجاد مزاحمت می‌کنند. چرا که **لحظات اندیشیدن و نوشتن برای من لحظاتی عرفانی است** که گویی آدمی به خلسه می‌رود و حال وقتی یکی بخواهد وارد تنهایی لذت‌آفرین من شود و تنهایی عرفانی مرا پر کند، خراب کند، دیگر چگونه پریشان حال نشوم و بار دگر در خویشتن متمرکز شوم.؟

وقتی کسی در حال اندیشیدن و نوشتن است، مخرب ترین عامل مزاحم انسانی برای فرد متفکر، افرادی هست که در اطراف فرد اندیشمند حرف می زنند، علت اینکه گفتگوی یک طرفه دیگران باعث تخریب فرآیند تفکر و نوشتن فرد اندیشمند نویسنده است، این است که جنس کلام و حرف از جنس اندیشه و کلمات است و **وقتی کسی حرف می زند در واقع اندیشه های مزاحم و غیر مرتبطی را وارد فرآیند و محتوای تفکر فرد متفکر می کند** و این همانا ناهماهنگ کردن محتوای تفکر فرد متفکر است و این کار وقتی بیشتر ادامه می یابد باعث می شود تمرکز فرد اندیشمند نویسنده به هم خورد و هرج و مرج ذهنی به وجود آید و رشته تفکر فرد از دستش خارج شود. (اگرچه عوامل مزاحم محیطی و انسانی مانعی برای تمرکز بر نوشتن محسوب می شود اما عوامل درونی خود فرد هم اگر مدیریت نشود و ذهن پیوسته از انشعابی فکری به انشعابی دیگر رو بیاورد، و با آشفتگی فکری، بر موضع نوشتنش در زمینه ای خاص مداومت نکند نتیجه: نوشته ای است که نویسنده را اقناع نمی کند و یا مسیر نوشتن رو سخت تر می کند چون فرد نویسنده مدام آن را به زمان و مکانی بهتر موکول می کند تا با فراغ بال و آسودگی بیشتر نوشتن رو از سر بگیرد) ❀

وقتی کسی موقع اندیشیدن ما حرف می زند درواقع نه تنها مسیر فکری ما تخریب و منحرف می کند بلکه باعث می شوند اندیشیدن در ما متوقف شود و ما ناخواسته درگیری ذهنی با حرف هایی شویم که دیگران بدون تمایل ما وارد ذهن ما می کنند. برای همین باید گفت **یک نویسنده وقتی قرار است به فکر پردازد باید مثل یک فرد کر عمل کند** و گوش خود را به صداهای محیط از جمله انسان ها ببندد ولی چون گوش بسته شدنی نیست لذا باید مکانی را یافت که در آنجا سکوت حاکم باشد و در تنهایی خودمان به بارش و زایش فکری خودمان پردازیم. و اما یک نکته مهم، با اینکه حرف های بی ربط دیگران موقع تفکر و نگارش ما می تواند یک عامل مزاحم و تخریبی باشد ولی وقتی کسی حرف های مربوط به موضوع تفکر ما بزند. نه تنها دیگر معنی مزاحمت و تخریب فکری نمی دهد بلکه یک عامل کمکی برای تفکر ما می شود تا هم باعث تحریک ذهن ما برای زایش فکری شود و هم اینکه از لحاظ اندیشیدن کیفیت بالایی را تجربه کنیم، از همین منظر باید گفت مشورت کردن و همفکری با یک متخصص، نقش و تاثیر مثبت بیشتری دارد تا اینکه با ده ها فرد غیر متخصص مشورت کنیم که باعث گمراهی و انحراف فکری ما شوند و هیچ **کمک فکری** هم به حال ما نداشته باشند.. ☺ ➡


✍️ ✍️ ✍️ اندیشیدن در سه برهه زمانی، نوشتن را همراهی و هدایت و کنترل و مدیریت می‌کند. اولاً قبل از نوشتن بایستی اندیشیدن را آغاز کنیم، درواقع اندیشیدن راه انداز و آغازگری برای شروع و پیدایش کار نوشتن است، چرا که تا وقتی اندیشیدن در کار نیست، چیزی، میلی و نیازی هم برای نوشتن احساس نمی‌شود، انگار که وقتی ذهن به اندیشیدن روی می‌آورد در کالبد قلم نیز روح و روان نوشتن دمیده می‌شود و با هر طپشی که در ذهن ما روی می‌دهد قلم نیز به رقص در می‌آید و اندیشه‌ها پشت سر هم متولد می‌شوند و بی‌وقفه بر روی کاغذ جاری می‌شوند. حال که اندیشیدیم و موتور محرکه ذهن را به حرکت درآوردیم و نوشتن در ما آغاز شد، به نظر می‌رسد باز ما به تداوم فعالیت فکری خودمان نیازمندیم تا که هنوز جان قلم برای تراوش اندیشه‌ها گرم و داغ باشد، وگرنه وقتی وقتی از اندیشیدن باز ایستیم، انگار قلم نیز در جای خود سکنی می‌گزیند، مثل این می‌ماند که **قلم رقص ما با پایان یافتن آهنگ اندیشیدن در ذهن به کار خود پایان می‌بخشد** و آن گاه که وقفه‌ای برای نوشتن پیش آمد، ذهن ما باز به همه آنچه که اندیشیده است و در قالب نوشته با هنرنمایی قلم موجودیت داده است، در خود فرصت **بازاندیشی به اندیشیده‌های خود** می‌دهد و باز در این وهله یا موج تازه‌ای از افکار نمایان می‌شود یا که نیاز می‌شود تا با کمک بازاندیشی خودمان دوباره اندیشیده‌های خودمان را بازآفرینی کنیم. بدین ترتیب **اندیشیدن، نوشتن را چه قبل از نوشتن و چه در حین نوشتن و چه بعد از نوشتن، همراهی و هدایت می‌کند** و این یعنی نوشتن تنها ابزاری برای اندیشیدن است و در هر صورت هنرنمایی بیرونی نوشتن، بازتابی از هنرآفرینی ذهن در مقام اندیشیدن است.. ✍️ ❤️ ✍️

❤️ محمد نظری کندشمن ❤️

همان طور که ممکن است وقتی حوصله حرف زدن نداشته باشیم، ممکن است یاوه بافی کنیم و چرت و پرت بگوییم، به نظر می‌رسد ذهن نیز برای اینکه بتواند به فعالیت اندیشیدن خود مسلط باشد و اندیشه‌های بهتری را انتزاع و استخراج کند، نیازمند آمادگی است، به ویژه اینکه به استراحت و آرامش ذهنی نیاز دارد. در واقع به نظر می‌رسد اجبار کردن ذهن به اندیشیدن برای تولید اندیشه‌های خوب و پخته و عالی، نتیجه معکوس می‌دهد، مثل این می‌ماند کسی که هنوز اشتهایی برای خوردن ندارد، مجبور به خوردن کنیم، معلوم است که نمی‌تواند خوب و با میل باطنی و از روی رضایت بخورد، چون نه آمادگی زیستی دارد و نه رضایت روانی است اجازه می‌دهد که فرد شروع به تناول کند حتی اگر بهترین غذا نیز جلوی چشمانش باشد، اما همین فرد اگر گرسنه باشد، نان و پنیر هم برایش مثل عسل و کره لذت‌بخش به نظر می‌رسد. **گویا ذهن آدمی هم باید برای اندیشیدن اشتها داشته باشد و در خود برای اندیشیدن، گرسنگی را احساس کند و این زمان برای ذهن نقطه تحریکی عالی است تا ذهن با تمام وجود اشتهای خود را برای زایش اندیشه‌ها باز کند و به کار بگیرد.** وقتی ذهن را بطور ناگهانی برای اندیشیدن تحت فشار قرار دهیم به ویژه وقتی که از نظر جسمی یا روانی، آمادگی لازم را نداشته باشیم. به نظر می‌رسد ذهن برای تفکر همیشه آماده است، فقط ممکن است ما آماده نباشیم. در واقع وقتی ذهن ما در حالت آرامش قرار دارد، کارایی خود را برای تفکر نشان می‌دهد، در حالی که اگر ما با مجموعه‌ای از دغدغه‌های روانی یا جسمی درگیر باشیم، ذهن ما نمی‌تواند خود را ترغیب به اندیشیدن کند و تداوم ببخشد، مثلاً وقتی دندان درد داشته باشیم یا احساسات غم و ناراحتی داشته باشیم، ذهن ما تحت تاثیر وضعیت جاری خودمان می‌شود و نمی‌تواند فارغ از این‌ها به تفکر پردازد و حتی اگر هم بتواند چون با نبود تمرکز کامل همراه است، برای همین ممکن است نتواند در مسیر درست و طبیعی اندیشیدن قرار بگیرد، یعنی ذهن ما به علت تحت فشار بودن از عوامل حاشیه‌ای نمی‌تواند روند متمرکزی را برای تفکر طی کند و همش از سوی عوامل درونی یا بیرونی مورد حمله حواس پرتی می‌شود و به نوعی از ریل اصلی **قطار اندیشه** خارج می‌شود و ممکن است وارد مسیرهای فرعی و غیرضروری شود و تفکر ما جهت دار نباشد و به نوعی ذهن ما به **پراکنده اندیشی** مشغول شود.



وقتی قصد نوشتن ندارم، به تبع آن به اندیشیدن هم روی نمی آورم، چون دوست ندارم بیاندیشم ولی اندیشه های خودم را ننویسم یا نتوانم به دلایلی بنویسم، آیا این باور مثبت و درستی است که من دارم؟ و گاه وقتی تمایل نوشتن دارم، به اندیشیدن روی می آورم. به نظر می رسد گاه ما با قصد نوشتن آغاز می کنیم و در ادامه، اندیشیدن را راه اندازی می کنیم و گاه نیز با قصد اندیشیدن شروع می کنیم و نوشتن اندیشه هایمان را موجب می شویم. ولی آنچه مسلم است بدون اندیشیدن نمی توان چیزی نوشت و نوشتن، بدون اندیشیدن ممکن نمی شود. ما هر چه قدر هم تمایل نوشتن داشته باشیم ولی تمایلی برای اندیشیدن نداشته باشیم، باز نوشتن در ما عقیم می ماند و حتی گاه شده است ما میل نوشتن داریم ولی نمی توانیم آمادگی داغ کردن تنور ذهن را به دست آوریم. پس به نظر می رسد **کلید اصلی برای باز کردن زبان نوشتن، همانا اندیشیدن است، یعنی تا وقتی اندیشیدنی در کار نباشد، نوشتنی هم در کار نیست،** حتی اگر قلم در دست بگیریم و دسته ای از قلم و خودکار در کنار ما باشند. ولی نکته عجیبی که تجربه کرده ام این است که گاه وقتی برای تفکر آمادگی ندارم، ولی قلم در دست بگیرم و بر روی کاغذ با کلمات بازی کنم، انگار بی اختیار، سیلاب اندیشیدن هم در ذهن من آغاز و جاری می شود، این نکته مرا به یاد مطلبی در روانشناسی انداخت که ما وقتی تظاهر به احساسی می کنیم باعث می شود آن حالت در ما به وجود آید، یعنی بطور مثال وقتی چهره خودمان را به حالت تبسم و لبخند و خندان در آوریم، به نظر می رسد ناخودآگاه میل خندیدن و حالت شاد بودن پیدا می کنیم. یا وقتی در مقابل نوزادی، چهره ای اخمو و غمگین از خودمان نشان دهیم، نوزاد نیز بی اختیار شروع به گریه کردن می کند و همچنین در مورد خندیدن و شاد بودن. به نظر می رسد همان طور که احساسات، واگیردار و مسری است، شاید گفت هر چند نویسنده میل اندیشیدن نداشته باشد ولی وقتی با قلم و کلمات بر روی کاغذ بازی کند، بی شک به اندیشیدن و نوشتن روی خواهد آورد، علت این همانا این است که ذهن با این کار تحریک می شود و در کوره ذهن، جرقه و بارقه های فکری زده می شود و تنور ذهن داغ می شود و آن گاه قلم نیز دست به کار می شود و بی اختیار بر روی کاغذ به رقص می آید و هی به دور خود می چرخد و تراویده های ذهن را بر دفتر اندیشه های نویسنده نقش می بندد.

هر چقدر بیشتر فکر می‌کنم، نه تنها می‌توانم بهتر فکر کنم بلکه ساده‌تر تفهیم می‌شوم و اینجاست که دیگر سخن کوتاه می‌شود و ایجاز سخن اعجاز می‌کند و جرقه اندیشه‌های نو و عالی در آسمان ذهن زده می‌شود و... ذهن شروع به باریدن می‌کند و سیلاب اندیشه در ذهن ما به راه می‌افتد و اینجاست که قلم  به کمک ذهن می‌آید و آن را از غرق شدن نجات می‌دهد و با نوشتن و کتابت کمک می‌کند تا اندیشه‌های نو در مزرعه ذهن دوباره کاشته شوند و راه برای رشد و رویش اندیشه‌های بهتر از خودشان را باز کنند. اندیشه آدمی همیشه در حال رشد و صعود است و اگر مزرعه ذهن خودمان را عمارت کنیم و از بایر گذاشتن آن خودداری کنیم، بی‌شک مزرعه (ذهن) با کیفیت، محصولات عالی (اندیشه‌های نو و تکامل یافته) به ارمغان می‌آورد. تفکر و عمل، علاوه بر اینکه به یکدیگر نیاز دارند تا ترکیب تکامل یافته‌ای را به وجود آورند. با این وجود کارکرد مستقلی هم می‌توانند داشته باشند، همان‌طور که می‌توانیم فکر کنیم و عمل کنیم و یا اینکه به عمل بدون اندیشیدن دست بزنیم. جدا از این حرف‌ها، تفکر خودش یک عمل است و شاید دقیق‌تر اینکه یک مجموعه عملیات ذهنی است که چه بسا ما از اعمال پشت پرده آن چیز زیادی هم ندانیم، نکته شگفت‌انگیز این است که همه انسان‌ها می‌اندیشند، ولی همه نمی‌دانند **چرا می‌اندیشند یا چگونه می‌اندیشند**، به ویژه در مورد اینکه چگونه می‌اندیشند، چیز زیادی نمی‌دانند. چرایی اندیشیدن انسان بیشتر رنگ و بوی فلسفی دارد. ولی وقتی به اینکه انسان چگونه می‌اندیشد (منظور از این چگونه اندیشیدن، در نظر گرفتن **ساختار و کارکرد اندیشیدن است، نه محتوا و کیفیت اندیشیدن** که خیلی‌ها با منفی یا مثبت اندیشیدن تعبیر می‌کنند و خیلی‌ها هستند که از منفی اندیشیدن چنان نگرشی دارند که انگار منفی اندیشیدن مثل یک سم کشنده یا بیماری خطرناکی است که باید تا می‌توانیم از آن دوری جویم، این در حالی است که اگر به فرض منفی اندیشی در حکم یک بیماری باشد که بیمار از آن رنج می‌برد و چیز بدی می‌داند ولی برای یک پزشک محقق همین بیماری می‌تواند زمینه کشف یافته‌های علمی جدید باشد و در نهایت به موفقیت علمی آن پزشک بپانجامد مثل کپک که وقتی به آمپول پنی‌سیلین تبدیل شد به شهرت جهانی الکساندر فلمینگ دامن زد)، نیازمند مداخلات علمی هستیم تا **فرآیند اندیشیدن** را بررسی کنیم. و گاه نیز ما به اعمالی دست می‌زنیم که با پشتوانه فکری قبلی حمایت و هدایت نشده‌اند و بیشتر به صورت تکانشی و ناگهانی صورت گرفته‌اند و اینجاست که می‌توان گفت عمل، مستقل از تفکر روی داده است که این‌گونه اعمال می‌توانند شامل عادت‌های قبلی ما باشند یا اعمال جدیدی باشند که به صورت خودجوش به وجود آمده‌اند و نقشه فکری قبلی ندارند. کسی که فکر نمی‌کند نمی‌تواند کسی را که فکر می‌کند درک کند، به نظر می‌رسد **زبان تفاهم کلی، زبان تفکر است**. منظور از این تفکر این نیست که نمی‌توان یا نباید متفاوت فکر کرد، بلکه وقتی ما به تفکر مستقل فرد مقابل احترام قایل شویم، اجازه خواهیم داد تا او هم درخت تفکر خود را رشد دهد به جای اینکه مانع رشد یکدیگر شویم و رشد انفرادی را به جای رشد کلی در نظر بگیریم.



🌸 به نظر می‌رسد فکر کردن، موقعی که باید عمل کرد، اتلاف زمان و به تاخیر انداختن عمل است، چرا که اگر قرار باشد همش در اندیشیدن متوقف شویم و بیشتر به فکر **بهبینه و ایده آل کردن اندیشیده های خودمان** باشیم، چه بسا مجال عمل پیش نیاید و فرصت کسب فواید عمل را از دست بدهیم. به نظر می‌رسد فکر ایده آل، همانا ترکیب تفکر و عمل است و غیر از این باشد هر دو ناقص الخلقه می‌شوند، چرا که وجود تفکر یا عمل، به این معنی نیست که از همدیگر بی‌نیاز هستند و صرفاً همین که اندیشیدیم و یا عمل کردیم کافی است و یا اینکه اگر عمل نکردیم، نباید بیاندیشیم و یا اگر عمل کردیم باز نباید بیاندیشیم و یا اینکه اگر اندیشیدیم، باید عمل کنیم و یا اینکه اگر اندیشیدیم نباید عمل کنیم. بطور کلی اندیشیدن و نیاندیشیدن یا عمل کردن و عمل نکردن، به معنی این نیست که به همدیگر نیازی ندارند یا اینکه نمی‌توانند مستقل باشند و کارکرد منحصر به فرد خودشان را داشته باشند. چرا که:

- ۱_ خیلی ها فکر می‌کنند و به افکار خودشان عمل می‌کنند
- ۲_ خیلی ها فکر می‌کنند و به افکار خودشان عمل نمی‌کنند
- ۳_ خیلی ها عمل می‌کنند و فکر می‌کنند
- ۴_ خیلی ها عمل نمی‌کنند و فکر می‌کنند

و.... 🌸 🌸



چرا غم و شادی نه ؟ بهتر است غم ها رها شوند ، غم و غصه برای همه هست، شادی را بچسبیم . ما به دنبال شادی باشیم، غم ها نیز به دنبال ما هستند. هر کی جویای هر چی باشد همان را پیدا می کند. ولی **نمی دانم چرا برخی مواقع آدم دلش غمگین شدن می خواهد، انگار که با غم حالش بهتر می شود.** مثلا غم عشق به نوعی شادی بخش است. (نمی دانم شاید)، اما غم خاصیت افزایشی دارد، آن هم از نوع خودکار، پس بها دادن به غم ها فقط حالمان را می گیرد. ولی به نظرم آدمی بی نیاز به غم نیست. مثل این می ماند که همیشه بخندیم و هیچ وقت گریه نکنیم، در حالی که هر در دو لااقل از لحاظ زیستی کارکرد و کاربرد دارند چه برسد به کارکرد روانی. غم و غصه همیشه حضور دارند حالا به هر دلیلی، چه توسط عامل درونی و چه توسط عوامل بیرونی. اینکه ما برای رسیدن به شادی ، غم را پرورش بدهیم را قبول ندارم ، اگه قرار است سازندگی باشد، ساختن شادی می ارزد به پرداختن به غم ها. شاید غم ها، حالاتی آزارنده به نظر برسند ولی به نظرم مثل شادی ها قدرت انگیختنی دارند و می توانند آثار مثبتی هم به دنبال داشته باشند. هدف غم پروری نیست، شاید غم ها ما را پرورش میدهند. ولی به نظرم نمی شود نه از شادی اجتناب کرد و منکر شد و نه غم ها را.



به نظر می‌رسد غمگین شدن، آسان تر از شاد شدن است،

قبول داریم که می‌شود از غم‌ها استفاده‌ی مثبت کرد اما دقیقاً نوع استفاده از غم‌ها مهم است. از یک مادر افسرده نمی‌توان انتظار پرورش فرزندان شادی را داشت. پس نمی‌شود گفت نفس غم، بد است و نفس شادی، خوب است، مگر اینکه آثارش را مطالعه کنیم. لزوماً فرزندان مادر افسرده، افسرده بار نمی‌آیند. برای همین عوامل دیگری که می‌توانند تاثیر گذار باشند را نباید نادیده بگیریم، عوامل فردی و شخصی یا اجتماعی. ولی منکر تاثیر عوامل تربیتی و شخصیتی والدین بر فرزندان نیستیم. همدلی همانا شریک شدن در غم‌های دیگران است. هدفم تفکیک غم و شادی به خوب و بد نیست و باور داریم تا غمی نباشد شادی معنی پیدا نمی‌کند اصلاً همین نسبت هاست که زندگی بشر را معنا می‌دهد. حرف من این است وقتی بدون هیچ تلاشی، غم‌ها می‌توانند وجود داشته باشند حداقل ما انسانها این لطف رو در حق خودمان بکنیم و شادی‌ها را از دست ندهیم و آنها را بسازیم. غم و ناراحتی بدون صرف انرژی، توانایی موجودیت یافتن رو دارند اما یک دنیا انرژی را از آدم می‌توانند بگیرند. **به نظر می‌رسد غمگین شدن، آسان تر از شاد شدن است،** نمی‌دانم این از خاصیت وجودی و فطری آدمی است یا که عوامل اجتماعی و فرهنگی باعث شده است تا آدم‌ها بیشتر متمایل به غمگین شدن باشند. **به نظر می‌رسد غمگین شدن در آدمی، کارکردی غیر ارادی است ولی شاد شدن کارکردی ارادی.** شاید بخاطر همین است شاد شدن دشوار به نظر می‌رسد یا که دیری نمی‌پاید و به نظر می‌رسد آدم نمی‌تواند در آنی از لحظه هم غمگین باشد و هم شاد. البته برخی چیزها شباهت زیادی به غمگین شدن هست مانند لحظه اندیشیدن، که در مورد شادی‌ها این شباهت‌ها وجود ندارد یا نامتمایز است.



مشخص کردن مرز ارادی بودن و غیر ارادی بودن این دو مقوله خیلی دشوار است چون هر دو مورد وقتی در زندگی انسان حضور پیدا می کنند ، می شود با انتخابی آگاهانه به دیگری مبدل بشود. آنچه که مسلم است انتخاب است ، که می تواند توسط انسان به بهترین نحو انجام بشود. غمگین شدن غیر ارادی است چون غم ها ما را انتخاب می کنند یا به سراغ ما می آیند و شادی ها ارادی هستند، چون ما باید تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم که شادی کنیم و شاد باشیم، هر چند آدمی هر را می تواند انتخاب کند. به نظرم کاملاً هم انتخابی نیست چون گاهی غم یا شادی، قبل از انتخاب ما در ما حضور پیدا می کنند . شاید اینکه بخواهیم غم و شادی ها را به دو دسته کلی قابل انتخاب و غیر قابل انتخاب تقسیم کنیم، معقول به نظر برسد. غمگین شدن نمی شود که فقط غیر ارادی باشد، انتخابها، نگرشها و عملکرد و... ما هم به نحوی به خود ما بازتاب داده می شود پس می تواند به طور غیر مستقیم انتخاب خود ما هم باشد. بعضی شرایط هم خارج از انتخاب بشر است ، اما آنجا هم در چگونگی برخورد با آن شرایط حق انتخاب داریم. یک جاهایی جبر و انتخاب بسیار در هم گره می خورند و قضاوت درست را دشوار می کنند. البته من به انتخاب نوع واکنش های خودمان بعد از غمگین یا شاد بودن، مهم و تاثیرگذار می دانم، چون این واکنش های ماست که ما را چگونه هدایت خواهند کرد تا با غم و شادی ها برخورد کنیم (موافقم)



حتی اگر غم و شادی کاملاً هم انتخابی باشد به این معنی نیست همه در انتخاب خود، موفق آمیز عمل می کنند مثلاً تصمیم بگیرند شاد باشند ولی به این آسانی و فی الفور نمی توانند شادی را در خود ایجاد کنند به ویژه وقتی اینکه تا به حال بیشتر در بند غم ها بوده باشد ، در واقع **انتخاب، تضمین عمل نیست** ، یعنی همین که شادی را انتخاب کنیم، شاد می شوم بلکه امکان بازگشت به طرف غم ها وجود دارد مثل معتادی که بعد از پاک شدن دوباره به طرف اعتیاد عود می کند **شاید بتوان گفت غم و شادی در طول یک پیوستار منقطع هستند** ، قبول دارم تصمیم درست وقتی ارزشمند است که عملی همسوی آن صورت پذیرد. گاه ما تصمیم درست می گیریم ولی نمی توانیم تصمیم درست خودمان را به درستی عملی کنیم و این یعنی **تصمیم درست به معنی تضمین انجام آن نیست**. هر چند بطور بالقوه تصمیم درست، در صورت اجرای درست به عمل درست و منطبق با تصمیم ما منجر شود، یعنی گاه ما فکر خوب داریم و می دانیم عمل کنیم نتایج خوبی به دنبال دارد ولی با وجود این آگاهی به خوب بودن، یا عمل نمی کنیم یا درست عمل نمی کنیم.



👌👌 **وقتی خوابیم می آید، نمی توانم فکر کنم و وقتی فکر می کنم، نمی توانم بخوابم.** اگر جهل را خواب و دانایی را بیداری فرض کنیم، چنین به نظر می رسد وقتی ما می اندیشیم یعنی در حال یادگیری و زدودن جهل هستیم و این کار چون ذهن ما را بیدار نگه می دارد تا نه تنها به خواب فیزیولوژی نرویم بلکه به خواب روانی یعنی جهل و نادانی نیز نرویم. از آنجا که برای خوابیدن نیازمند آرامش و سکوت ذهنی هستیم، اندیشیدن باعث می شود تا آرامش و سکوت و سکون ذهنی ما بر هم بخورد و ذهن توسط قطار اندیشه به حرکت و فعالیت در آید و ما با همه نیازی که به خواب فیزیولوژی داریم، باز نتوانیم بخوابیم. در واقع مغز ما اصرار دارد بخوابد و استراحت کند ولی فعالیت ذهنی ما (اندیشیدن) این اجازه را نمی دهد. چنین به نظر می رسد ذهن ما خستگی ناپذیر است ولی این خستگی فعالیت مغزی ماست که ذهن ما را یاری نمی کند تا اندیشیدن همچنان ادامه یابد و نکته ظریفی را که می توان کشف کرد این است که همان طور که کیفیت تغذیه می تواند بر روی ذهن ما تاثیر بگذارد و در کیفیت اندیشیدن ما تاثیر بگذارد، به نظر می رسد کیفیت استراحت و انرژی مغزی ما که از خواب فیزیولوژی ما شارژ می شود، می تواند بر کیفیت تفکر ما تاثیر بگذارد و این یعنی ما بعد از بیدار شدن از خواب، می توانیم بهتر از زمانی که خوابمان می آید و می خواهیم بخوابیم، به تفکر پردازیم و کیفیت تفکر ما در سطح بالایی باشد، برای همین است که صبح اول وقت اگر سایر شرایط مکانی نیز فراهم باشد، بهترین زمان برای تفکر باشد، ولی نمی شود گفت این بهترین زمان مطلق است، چرا که حتی در نصف شب هم می شود بهترین تفکر را داشت و من خودم چه بسا برخی مطالب را در زیر نور موبایل خودم بر دفتری که همیشه در کنارم قرار دارد، نوشته ام و می نویسم و یا گاه در گوشی خودم تایپ می کنم.. 👌 ➡ 👌

🌸 🌸 همان طور که می دانیم وقتی به کاری عادت می کنیم، انجام آن کار برای ما آسان می شود و ما با کمترین زحمت آن را انجام می دهیم، حال که تفکر و اندیشیدن، کاری سخت است و اکثر انسان ها از آن می گریزند، پس راه علاقمند و ماهر شدن در اندیشیدن، عادت کردن به اندیشیدن است، چرا که وقتی به اندیشیدن عادت کردیم، دیگر نه تنها خواهیم اندیشید بلکه دیگر نمی توانیم مانع اندیشیدن خودمان شویم، چرا که دیگر ما از روی عادت خواهیم اندیشید و نکته شگفت انگیز این است که هر چند ما از روی عادت، کاری تکراری انجام می دهیم ولی **در هر باری که می اندیشیم، اندیشیدن و اندیشه های ما تازگی دارد مثل وقتی که هر بار ماهی بگیرم، تازه است**، مفهوم این ضرب المثل این است که هر باری که به ماهیگیری مشغول می شویم نه تنها ماهی های زنده و تازه صید می کنیم، بلکه هر بار که ماهی صید می کنیم ماهی های تازه ای هستند که صید کرده ایم نه ماهی های که قبلا گرفته ایم، چرا که ممکن است فکر کنیم چون این ماهی های تازه صید شده شبیه قبلی هاست، پس تازگی ندارند که مشابه این ضرب المثل هراکلیتوس فیلسوف یونانی هم گفته است: هیچگاه نمی توان در یک رودخانه دو بار پا گذاشت، از این جهت که بار دوم رود تغییر کرده است و رود قبلی نیست و در ضمن ما هم شخص قبلی نیستیم که پا در رودخانه گذاشته بودیم " پس با توجه به این مثال ها باید گفت هر باری که انسان به تفکر پردازد حتی اگر از روی عادت باشد، باز اندیشیدن و ماهی های فکری ما تازگی دارد حتی اگر شباهتی بین آنها با ماهی های فکری قبلی خودمان داشته باشیم، پس یک راه خوب برای مهارت یافتن در تفکر، عادت کردن است، چرا که عادت در نتیجه تکرار به دست می آید و تکرار ما را مدام به تمرین می کشاند و ما نیز هر قدر تمرین بیشتری داشته باشیم، بی شک در آن کار ماهر و حاذق می شویم، پس برای عادت کردن به اندیشیدن، لازم است **هر روز اندیشیدن را تمرین و تکرار کنیم. آری دوست من تمرین اندیشیدن را فراموش نکنیم**، وقتی در اندیشیدن، تمرین کنیم و ممارست به خرج دهیم مثل نقشه کش و مهندس ساختمانی خواهیم شد که هر روز بهتر و خلاق تر از دیروز، نقشه های فکری خوبی برای رفتار ها و اعمال شگفت انگیز خواهیم کشید، بی شک وقتی بهتر فکر کنیم آمادگی بیشتری پیدا می کنیم تا بهتر عمل کنیم.. 🌸 🌸



محمد نظری کندیشین

اگر فکر را به دانه تشبیه کنیم، پس می توان گفت عمل هم شبیه درخت است که می تواند دانه های بیشتری را به ما بازگرداند. و دیگر اینکه برای آن که افکار ما که موجوداتی ذهنی هستند بتوانیم آنها را در جهان بیرونی نمودار سازیم، لازم است آنها را در قالب عمل به منصفه ظهور برسانیم تا هم وجود و تاثیر افکار ما خودشان را آشکار سازند و هم اینکه بتوانیم از فواید عملی آن برخوردار شویم. بی شک هر قدر دانه های فکری بیشتری را بکاریم **درختان فکری** زیادی رشد و شکوفا خواهند شد و این هم به معنی این است که باز **دانه های فکری** به صورت تصاعدی افزایش خواهند یافت، همان طور که با کاشتن یک دانه از گندم می توانیم صاحب یک خوشه طلایی دانه گندم شویم.



تبدیل فکر به رفتار یا عمل، به این آسانی نیست، چرا که خود تبدیل کردن خودش نیازمند مطالعه و بررسی است، همان طور که برخی دانه ها رشد نمی کنند ممکن است برخی افکار ما نیز تبدیل به رفتار نشوند، مگر اینکه همان طور که دانه ها را از لحاظ ژنتیکی اصلاح می کنند بایستی افکار ما نیز اصلاح شوند تا آنها را بتوان به صورت عملیاتی و هدفدار و قانونمند در آورد تا که امکان عملی شدن آن به وجود آید. و یک سوال **به راستی هر روز چند تا از افکارمان را به عمل تبدیل می کنیم؟**

📖 📖 📖 عصر جمعه بود و من در اتاق خودم به پهلو دراز کشیده بودم و چشم هایم را بسته بودم و داشتم به اندیشه های این چند روز اخیر خودم فکر می کردم، نمی دانم چرا ولی افکار اخیرم به من احساس شادی و نیرومندی می داد، احساس می کردم به یک **حلقه گمشده مهم فرآیند فکری** خودم دست یافته ام و آن **فرآیند تبدیل فکر به عمل** است که در نهایت به امید و یاری **خدای موفقیت**، منجر به **موفقیت عملی** من می شود. با خود می گفتم زمانی شاید لازم بوده است دست به تفکر انگیزشی بزنم و بعد تمرین اندیشیدن را یاد بگیرم و مجهز به فرآیند تبدیل فکر به عمل شوم، تا که حاصل این روند فکری به موفقیت عملی ختم شود، اما این را می دانم که عوامل این روند موفقیت سازی عملی به هیچ وجه و در هیچ شرایطی تعطیل پذیر نیست، یعنی من نیازی مستمر و پیوسته به چرخه **تفکر انگیزشی + تمرین اندیشیدن + فرآیند تبدیل فکر به عمل** دارم تا = **موفقیت عملی** حصول یابد و اینها هم چیزی نیست که فقط برای یک برهه زمانی لازم داشته باشم، درواقع همه اینها ابزار های روانی و فکری و عملی من هستند تا آنچه را که به نام موفقیت می توانم خلق کنم محقق سازم. با خود می گفتم هر چند راه انداز و شکل دهنده اولیه موفقیت ها، ذهن و افکار ماست که تنها اگر دامنه موفقیت را صرفاً در محدوده ذهن نگه داریم شاید به **موفقیت ذهنی** رسید ولی اگر طالب **موفقیت عینی** و ملموس هستیم، بایستی نقشه و پلان های ذهنی خودم را در قالب عمل نمودار و آشکار سازم و به نظرم **موفقیت کامل** تنها وقتی محقق می شود موفقیت ذهنی را به موفقیت عملی تبدیل کنیم تا آنگاه بتوان گفت به موفقیت واقعی کلمه دست یافت. مثلاً یک فیلسوف و نظریه پرداز ممکن است یک **موفق ذهنی** باشد و به موفقیت های ذهنی دست یابد یعنی به اندیشه ها و نظریاتی دست یابد که موفق عینی شاید به آنها نرسد و یا اینکه یک مهندس ساختمان و یا پزشک را **موفق عینی و عملی** نامید، چرا که نتیجه کار آنها بیشتر عینی و ملموس است و در نظر دیگران دیده می شود ولی آیا یک فرد بی سواد می تواند موفقیت های ذهنی یک فیلسوف یا نظریه پرداز را درک کند و بپذیرد؟ از آنجا که امروزه مثل هر زمان دیگر انسان ها غرق در ماده پرستی شده اند، به نظر می رسد هدف کلی از موفقیت از نظر اکثریت، موفقیت های عینی یا همان مادی و مالی است و موفقیت را صرفاً از بعد مادی نگریسته می شود، حتی به نظر می رسد گاهی هدف از موفقیت های ذهنی هم دستیابی به پول و ثروت است، مثل برخی نویسندگان که قلم خودشان را برای به دست آوردن پول به کار می گیرند و دیگر چون از جان و دل دست به قلم نمی زند کیفیت نوشته هایش نیز به مرور افت می کند. ولی به نظرم مبنای نویسندگی باید خود نوشتن باشد و اگر آنچه عرضه خواهد کرد قابل توجه باشد پول نیز به دنبالش خواهد آمد و علاوه بر این بهترین چیز هم آن **شاهکار فکری** است که در قالب کتاب خلق می شود و آنچه در نتیجه به یاد خواهد ماند خود کتاب خواهد بود و صرفاً آن مقدار فروشی که داشته است، مثلاً شاهکار فردوسی (شاهنامه) که ۳۰ سال طول کشید، هنوز در تارک ادبیات ایران می درخشد و ما هیچ وقت به تعداد تیراژ به فروش رسیده آن فکر نمی کنیم.



Mohammad



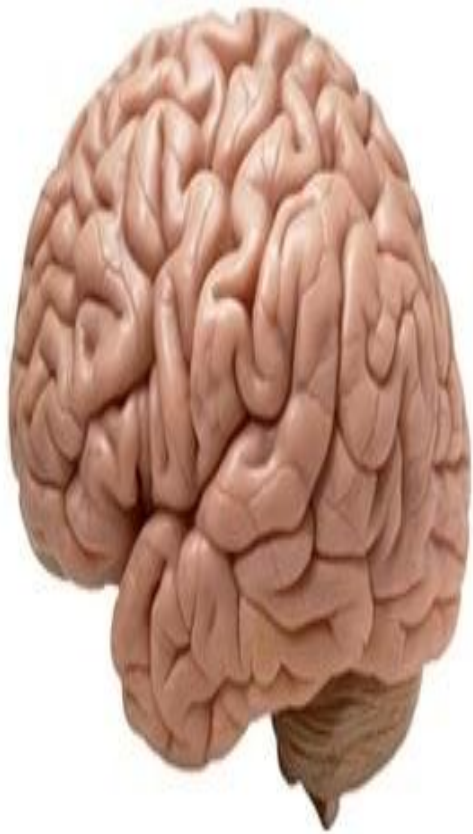
online

🌟 🗨️ 🌟 یکی از علتی که مانع تبدیل فکر به عمل می شود، به خاطر این است که افکار ما در وهله اول به صورت خام هستند و برای همین نمی توان بالفور آنها را به عمل تبدیل کرد و دیگر اینکه گاه روند و فرآیند تفکر ما طوری است که نمی توانیم به افکارمان عمل کنیم، یعنی **عملگرایانه فکر** نمی کنیم، یعنی طوری فکر نمی کنیم که بتوانیم آن را به عمل تبدیل کنیم، به خصوص وقتی که بخواهیم با **تفکر هیجانی و احساسی**، دست به تحقق و عملی کردن افکارمان دست بزنیم. البته گاهی علت در خود فکر نیست که قدرت یا قابلیت تبدیل شدن به عمل را ندارد، بلکه ما به دلایل شناخته شده یا ناشناخته از عمل کردن یا عملی کردن افکارمان باز می مانیم و در اینجا دیگر نمی توان علت ناتوانی را به ماهیت فکر ربط داد بلکه این شخص و عوامل شخصیتی یا محیطی فرد است که از تحقق و عملی ساختن افکار خود ناتوان است، در حالی که در سطور فوق گفتیم گاه علت ناتوانی برخی افکار در تبدیل شدن به عمل، به خود افکار بر می گردد، به خاطر اینکه چون **ساختار فکر** طوری است که **امکان کارکردی عملی** را ندارد، برای همین است که برای عملی شدن افکار یا اهداف یا هر چیز دیگری، نیازمند عملیاتی شدن آنهاست، درواقع وقتی فکری عملیاتی می شود، مثل این می ماند که آن افکار به نوعی نقشه ذهنی، نقشه ساختمانی یا نقشه شهرسازی و امثال این تبدیل شده است که در این نقشه ها جای هر چیزی معلوم است و مشخص شده است که باید از کجا شروع کنیم و با کدام کیفیتی پیش برویم تا به نتیجه نهایی ملموس و پیش بینی شده برسیم.

مثلا یک فکر یا جمله را در نظر بگیریم مثل این: **من می خواهم به دانشگاه (محقق اردبیلی) بروم.** آیا این فکر را می توان به عمل تبدیل کرد؟ در نگاه اول به نظر می رسد کاری شدنی است، اما ممکن است برای یک فرد غریبه شهرستانی چندان واضح و شدنی بدیهی نباشد، چرا که مجبور است قبل از حرکت نقشه فکری و ذهنی (و جغرافیایی و اطلاعاتی) رفتن و رسیدن به دانشگاه محقق را از قبل آماده کند تا با روند درست تر و با خطای کمتری بتواند فکر یا هدف خود را عملی کند. و این فکر بعد از اینکه به صورت هدفمند و عملیاتی در می آید، امکان عملی شدن هم پیدا می کند. اما یک فکر دیگری را در نظر بگیریم مثلا **من می خواهم به کره ماه سفر کنم** آیا به چنین فکری می توان عمل کرد؟ هر چند در زمان حاضر عملی کردن این فکر ممکن شده است ولی آیا قبل از اینکه انسان بتواند علم و تکنولوژی سفر به کره ماه را به وجود آورد، انسان ها می توانستند به چنین فکری عمل کنند؟ برای همین است که اگر کسی کتاب سفر به ماه ژول ورن را می خواند ، که قبل از تحقق سفر انسان به کره ماه (از جمله یوری گاگارین) نوشته شده بود، ممکن بود به ژول ورن بخندند و مسخره بدانند، هر چند کتاب سفر به ماه در واقع کتابی علمی تخیلی است و در این مورد می توان گفت **بین تخیل و علم رابطه ای وجود دارد** به طوری که آنچه امروز من و تو خیالپردازی می کنیم روزی از نظر علمی واقعیت پیدا کند. به طوری که انیشتین هم گفته که **تخیل بالاتر از علم است.** پس به نظر می رسد تبدیل هر فکری به عمل در وهله اول ممکن است، شدنی نباشد و برای تبدیل فکری به عمل نیازمند شرایط زمانی و مکانی باشیم و این تبدیل فکر به عمل در تمامی زمینه های علمی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و اقتصادی و خانوادگی و... می تواند کارکرد داشته باشد و حتی می توان گفت مشکل خیلی از خانواده های امروزی، ناتوانی اعضای آن در تبدیل فکر (قول و تعهد و...) به عمل خودشان است. به نظر می رسد برای تبدیل فکر به عمل، نیازمند **علم عمل کردن یا دانش تبدیل و کیمیاگری** نیاز داریم. و من امروز خوشحالم که توانستم به یک فکر خودم عمل کنم 🙏👉🙏

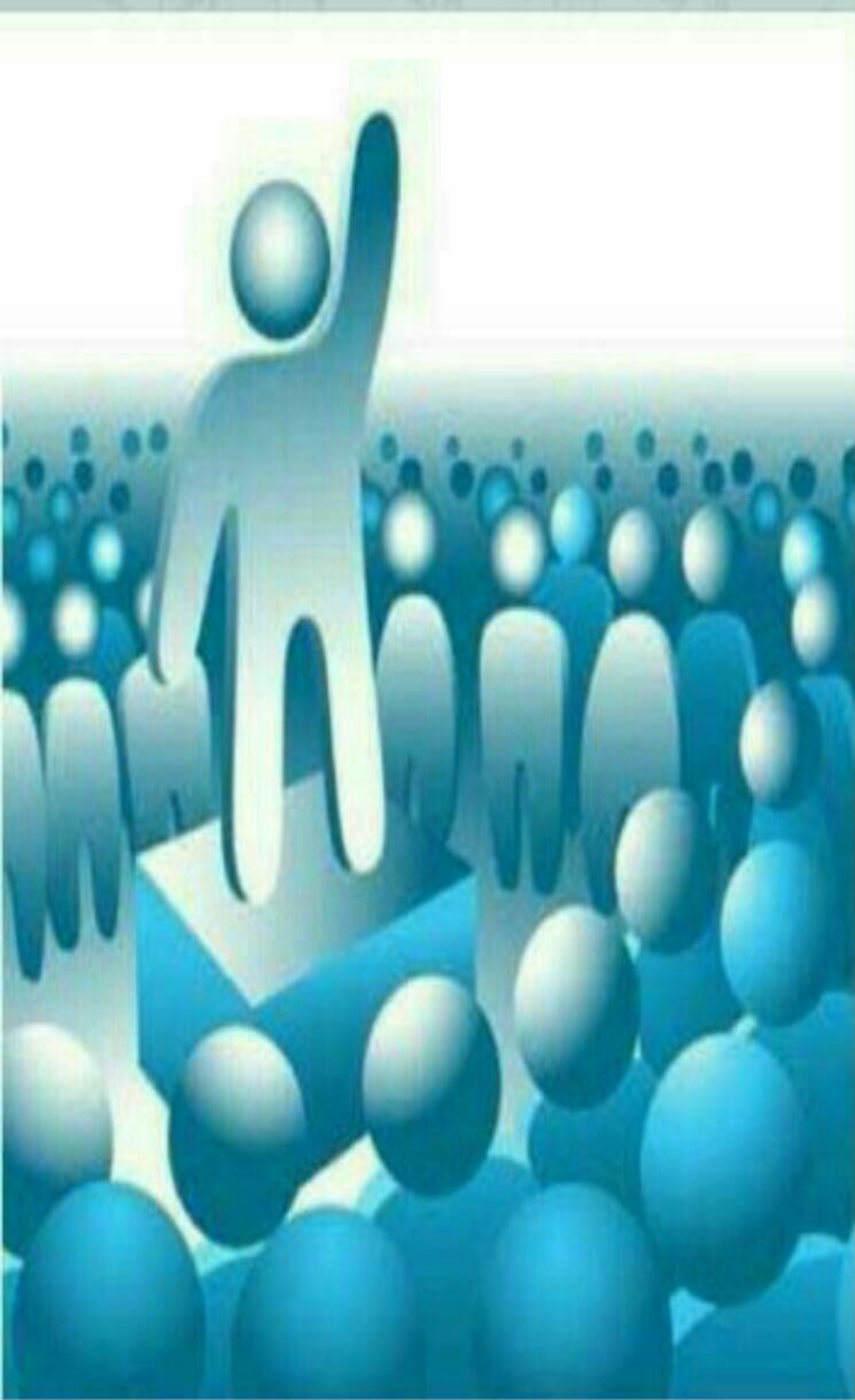
مرکز اندیشیدن

محمد نظری کندشمن



بعد از ظهر شنبه، سومین روز از فصل پاییز که از سر کار به خانه آمدم، بعد از این که ناهار و چای خودم را پشت سر گذاشتم، تصمیم گرفتم کمی بخوابم برای همین دراز کشیدم و روی خودم را پوشاندم، مثل اینکه هر وقت چیزی رو خودمان بکشیم، زودتر خوابمان می برد. به احتمال زیاد به خاطر گرمایی باشد که بدن را احاطه می کند، شاید بخاطر همین باشد که یک نوزاد هم در بغل گرم مادرش نه تنها آرام می گیرد بلکه زودتر هم به خواب می رود، همین طور که دراز کشیده بودم و چشمهایم را بسته بودم ولی هنوز ذهن من آرام و قرار نداشت، **قطار اندیشه ها** داشت همین جوری از جلوی چشم ذهن من عبور می کردند، به خصوص اینکه داشتیم به عنوان گروه (**تبدیل فکر به عمل**) فکر می کردم و دیگر اینکه من دیروز توانسته بودم یک فکر خودم را به عمل تبدیل کرده بودم، همین جوری فکر می کردم که دیگر نمی دانم کی خوابم برده بود و بعد که بیدار شدم فهمیدم حدود دو ساعت خوابیده ام، همین که داشتیم از خواب بیدار می شدم و هنوز سر جای خودم بودم، ناگهان فکر و ایده ای به ذهن من خطور کرد، به خود گفتم من که دیروز فلان فکر را به عمل تبدیل کردم، امروز هم موفق شدم و امروز راحت تر از دیروز دست به عملی کردن فکر خودم زدم، از خودم پرسیدم آیا به خاطر این است که من دارم به عمل کردن به این فکر عادت می کنم که انجام آن برای من آسان تر می شود؟ ولی خودم در جواب سوال خودم گفتم من که هنوز دو روز است که دست به عملی کردن فکر خودم موفق شده ام، پس زود است بگویم عادت کرده ام، چون خوب یادم می آید قبل از دیروز در مورد آن فکری که می بایستی به عمل تبدیل کنم، همیشه فکر می کردم و داشتیم آن فرآیند تبدیل را در ذهن خودم تجزیه و تحلیل می کردم، به طوری که خودم را برای انجام دادن و عملی کردن فکر خودم، ترغیب می کردم و دیگر اینکه از لحاظ فکری داشتیم خودم را قانع می کردم که انجام ندادن یا عدم تبدیل آن فکرم به عمل، قابل قبول نبود، پس اگر من از لحاظ فکری و ذهنی به آنچه بایستی انجام بدهم و باور کرده ام، پس تحقق بخشیدن آن **تصمیمی منطقی** است و انجام ندادن فکری که به انجام دادن آن اعتقاد و ایمان پیدا کرده ایم، **کنشی نامعقول در حد خودفریبی و**

فرار از منطقه است.



آنچه از این فرآیند تبدیل یاد گرفتیم، این شد که برای عملی کردن فکری، گاه لازم است از ابزار باید ها استفاده کنیم، یعنی دست به کارهایی بزنیم که به انجام عمل ما کمک می کند و قبول و تعهد ما به این باید ها در وهله اول در ذهن صورت می گیرد به این شکل که من باید بدانم برای انجام عملی شدن فکرم، دست به باید هایی بزنم و به آنها نیز تا تحقق عمل متعهد باشم و خودم را کنترل کنم و با هیچ بهانه دیگری به صلابت باید هایم خلی وارد نکنم و تا وقتی من به باید های خودم متعهد هستم درواقع به این معنی است که من هنوز در مسیر درست تحقق و تبدیل فکر خودم به عمل حرکت می کنم و نکته دیگری که هم که لازم است اشاره شود، این است که ما در کنار باید هایی که داریم انجام می دهیم، به نباید هایی نیز متعهد می شویم که بایستی از بکارگیری آنها امتناع و اجتناب کنیم، به نظر می رسد وقتی داریم فکری را به عمل تبدیل می کنیم از دو ابزار باید و نباید به صورت همزمان استفاده می کنیم، یعنی وقتی به بایندی متعهد می شویم، درواقع همزمان با آن انگار به نبایندی هم متعهد می شویم، **هر وقت باید ما به نباید تبدیل شود انگار نباید ما به باید تبدیل شده است** و این یعنی کارشکنی در منطق فرآیند تبدیل فکر به عمل.

← **محرظری کوشین** :

تفکر کاربردی

244 members

- ☰ Notifications and Sounds
- Shared Media 17435
- Blocked users
- Add member

Mohammad ★

online

مواد لازم برای تبدیل فکر به عمل چیست؟ انسان ها، خودشان یا یکدیگر را اکثراً به خاطر عمل نکردن یا اهل عمل نبودن، مورد سرزنش قرار می دهند ولی خیلی کم شده است به خاطر اینکه اهل تفکر نیستند و خردورزی را در پیش نمی گیرند، دچار ملامت و سرزنش شوند. اگر صرفاً اهل عمل باشیم و تفکر را به کناری نهیم، آن گاه عمل ما بیشتر جنبه مکانیکی و نامنعطف و حیوانی به نظر می رسد. کشاورزان وقتی به چارپایان خود مانند اسب و شتر و الاغ، بار می زنند، هیچ وقت این حیوانات امتناع نمی کنند یا دست به اعتراض نمی زنند، چرا که به نظر می رسد وظیفه یگانه آنها اهل عمل بودن است و آنها صرفاً محبورند بار حمل کنند و هیچ وقت هم نمی دانند و نمی پرسند که چرا من باید حمال بار انسان ها باشم. به نظر می رسد انسان ها نیز اگر صرفاً مقید و متعهد به عمل باشند و خودشان را در محدوده اعمال روزانه که به بلندای تاریخ قدمت دارد، محصور و متوقف سازند، آن گاه این سوال پیش می آید که **فلسفه متفکر بودن موجودی چون انسان چه بوده است؟ آیا تفکر فقط یک ویژگی زینتی برای انسان بود و هیچ گونه تاثیر و کارایی نداشت؟**



به نظر می رسد وقتی ما دست به تفکر نمی زنیم و همش به انجام کورکورانه اعمال تکراری می پردازیم، گویا استعداد بی نظیری چون تفکر در آدمی نه وجود دارد و نه تاثیری. شاید چنین گفت وقتی از چیزی استفاده نمی شود بلکه به معنی نبودش و بی تاثیر بودنش باشد. شاید در طول تاریخ به آدمی چنین القا شده است که تنها اعمال آدمی قابل دیدن و تاثیر است و چون ذهن و تفکر ما دیدنی نیستند، لذا شاید وجود آنها هم چندان تاثیری ندارد مثل انگشت اضافه ای (ششم) که بودنش هیچ تاثیری در عملکرد دست ما ندارد و خیلی از انسان ها هم ممکن است چنین فکر کنند که آدمی می اندیشد، تا حوصله اش سر نرود و به نوعی خودش را سرگرم سازد و در عملکرد ما آدمی چندان فرق نمی کند که چه بیاندیشیم و چه نیاندیشیم، چون وقتی من اعمال روزانه خودم را به طور مرتب و بهتر تکرار می کنم، دیگر چه لزومی دارد من فکر کنم، **مگر قرار است من با فکر کردن به کجا برسم؟** درواقع به نظر می رسد زندگی و مسیر زیستن برای برخی از انسان ها، مجموعه ای از اعمال و رفتارهای کلیشه ای است که نسل به نسل بر ما انتقال یافته است و وقتی ما به این عادت های تاریخی خودمان به خوبی مسلط باشیم، دیگر همه چیز در روال عادی و طبیعی خود به پیش خواهد رفت، مگر مردمان عصر حجر و آتش اگر نمی توانستند مثل ما فکر کنند نمی توانستند زندگی کنند؟ یا اگر این همه حیوانات که قادر به تفکر نیستند، مگر نمی توانند به حیات و بقای خودشان ادامه بدهند؟ پس به راستی انسان ها چرا می اندیشند و اندیشیدن ویژگی منحصر به فرد انسان ها شده است؟ **آیا چون انسان ها در تبدیل فکر به عمل، مشکل دارند، به این معنی است که نباید به تفکر پردازند و ادامه بدهند؟** یعنی فکر کردن و عمل نکردن به افکارمان، کاری و فرآیندی بیهوده است؟ و به جز وقت کشی و اتلاف انرژی چیز دیگری نیست؟



ظهر بود(۹۵/۷/۱۶) و وقت ناهار نزدیک می شد و من تا آماده شدن ناهار مشغول تفسیر نوشتن بودم بعد از اینکه قسمتی از تفسیر خودم را در مورد فرآیند تبدیل فکر به عمل نوشتم، به سراغ ناهار خودم رفتم، از یک طرف مشغول ناهار خوردن بودم و از یک طرف در ذهن خود مشغول اندیشیدن در مورد چگونگی تبدیل فکر به عمل، و در ذهن افکاری که زاییده می شدند، سعی می کردم چندین بار تکرار کنم تا اندیشه های جدید و روند فکری خودم را فراموش نکنم و بعد از اتمام ناهار، آنها را به نگارش در آورم. با خود می گفتم هیچ انسانی نیست که از لحاظ تفکر و عمل، صفر مطلق باشد، یعنی انسانی نیست که بتوان گفت هیچ عمل و تفکری از آن سر نمی زند یا زنده است، حداقل به این دلیل که آدمی برای ادامه حیات، مجبور است دست به اعمالی بزند تا بتواند زنده بودن خود را حفظ کند، ولی از آنجا که قابلیت تفکر در آدمی اجباری است، یعنی انسان ها ناخواسته مجبور هستند با افکاری در ذهن خودشان مواجه شوند، درواقع انسان ها نمی توانند بدون فکر و خیال باشند و **اگر ناتوانی در نیاندیشیدن برای انسان، اجباری باشد یا هست ولی اندیشیدن در انسان اختیاری است**، یعنی ذهن ما هیچ وقت خالی از فکر و خیال نیست و چنین بودن ما هم دست خودمان نیست یعنی در اختیار خودمان نیست، به نظر می رسد این درواقع ماهیت اجباری و جبری ذهن است که همیشه با فکر و خیالاتی درگیر باشد، اما وقتی بخواهیم واقعاً به تفکر پردازیم، دیگر لزوم افکار ناخواسته و پراکنده در ذهن، معنی تفکر را نمی دهد، چرا که وقتی ما تصمیم به اندیشیدن می گیریم، دیگر لزوم آن می رود که در مسیر هدف مندی به اندیشه زایی پردازیم و تمرکز ذهن ما باید بر روی موضوع باشد و این یعنی تفکری متمرکز است که با تفکر پراکنده متفاوت است که ما هر لحظه به چیزی فکر می کنیم و بدون آنکه موضوع خاصی را پیگیری کنیم و تا جایی امتداد ببخشیم و حداقل به حجمی از اطلاعات و داده های ذهنی دسترسی پیدا کنیم.

از آنجا که انسان ها موجوداتی اندیشمند هستند، به این معنی است نمی توان برای فکر و عمل انسان محدودیت قایل شد، برای همین **تا وقتی که آدمی قادر به تفکر است درواقع دامنه عمل خود را می گستراند**، چرا که اعمال آدمی زاییده تفکر است و وقتی ما فکر جدیدی را خلق می کنیم، درواقع به کالبد عمل جدیدی، روحی را دمیده می کنیم و این کار آدمی ربطی به این ندارد که همه آن افکاری که خلق می کند را به عمل تبدیل خواهد کرد یا تبدیل کردنی به عمل است، یعنی انسان ها ممکن است افکار زیادی را به وجود آورند ولی لزوماً به این معنی نیست که همه آنها به عمل تبدیل شده اند یا می شوند و یا خواهند شد و نکته دیگر اینکه ممکن است ما فکری را به وجود آوریم ولی خودمان به فکرمان عمل نکنیم، و شخص دیگری به فکر ما عمل کند یا او هم عمل نکند، درواقع تبدیل فکر به عمل در نزد آدم ها چیزی اختیاری و انتخابی است و وجود فکری لزوماً به معنی این نیست که صاحب و به وجود آورده آن فکر بایستی به فکر خود عمل کند و یا اینکه دیگران نباید به افکار دیگران عمل کنند، درواقع هر کس فکری را پسندید و خواهان سود عملی آن فکر باشد، خود را ملزم به عمل کردن آن فکر خواهد کرد، ولی نکته مهم این است که با ما عمل کردن به افکار خودمان می توانیم دیگران را **تشویق به عملگرایی (پراگماتیسم)** کنیم یا اینکه با عمل نکردن ما به افکارمان، دیگران نیز شوق و میل عمل را از دست بدهند و علت این کار این است که انسانها مقلدان خوبی هستند. با وجود این حرف ها، از آنجا که انسان ها موجوداتی متفکر هستند و افکار زیادی را به وجود می آورند، با این کار باعث ترقی و رشد آدمی در دو جنبه کلی تفکر و عمل می شوند، چرا که به نظرم تفکر هم از اصل روند تکاملی تبعیت می کند و ما هر قدر از لحاظ فکری رشد کنیم، تفکر ما نیز بهینه خواهد شد و برای به وجود آوردن اعمال و رفتارهای متعالی و خلاقانه در طبیعت و محیط، توانا ظاهر خواهیم شد. اگر انسان ها در زمینه های گوناگونی به رشد و پیشرفت رسیده است، بی شک دارای منابع و پشتوانه فکری آنها بوده است، اگر انسان امروزی قادر به پرواز با هواپیما گشته است، به خاطر این که آدمی این عمل انجام یافته امروز را، در دیروز چندین دهه قبل، با فکر و خیال پرواز، شروع کرده بود. حتی اگر بین فکر پرواز با عمل پرواز، از نظر زمانی، فاصله بسیاری افتاده باشد و **در این مسیر انواع فکر ها و اعمال دست به دست داده اند تا بتوانند به فکر آغازین پرواز و عمل نهایی پرواز، جامه تحقق ببخشند.**

گاه ما ممکن است به فکری عمل کنیم ولی به این معنی نیست که دفعه بعد هم حتماً به فکر خودمان عمل خواهیم کرد. در واقع تضمینی برای این نیست که همیشه به افکار خودمان عمل کنیم مخصوصاً افکاری که قبلاً به آن عمل کرده باشیم ولی این احتمال وجود دارد به افکاری که قبلاً عمل کرده ایم، برای بار دیگر بتوانیم عمل کنیم، ولی در کل هیچ چیز قابل پیش بینی تضمین شده نیست که به کدامین فکرمان عمل خواهیم کرد یا نخواهیم کرد. **و اینکه اگر کسی اهل عمل باشد، به این معنی نیست که او نمی تواند نادرست فکر کند،** چرا که اندیشیدن همیشه مقدم بر عمل است، با این وجود برای اینکه درستی یا نادرستی اندیشه های خودمان را محک بزنیم، آنها را در قالب عمل مورد آزمون قرار می دهیم، یعنی صرفاً نباید به اندیشیدن و اندیشه های خودمان اکتفاء کنیم، بلکه باید در عمل آنها را به چالش کشید تا درستی و نادرستی یا کیفیت کارکردی و ساختاری آنها مشخص شود، علاوه بر این بعد از عمل هم می توانیم، نقصان و معایب فکری و تفکر خودمان را اصلاح کنیم، یعنی اگر آنچه قبلاً قبل از آزمون اندیشه هایمان، باور داشتیم. ولی بعد از عمل به نقایص روند تفکر خودمان واقف شدیم یا اینکه به خلاهای موجود در فرآیند تفکر خودمان پی بردیم، آنها را پر و اصلاح و برطرف کنیم. در واقع به نظر می رسد تفکر به تکامل و تعالی عمل کمک می کند و عمل نیز چنین تاثیری را بر روند تکاملی تفکر ما می گذارد و این چنین می توان نتیجه گرفت که بین تفکر و عمل یا تامل و تعمل انسان، رابطه و پیوندی ناگسستنی وجود دارد و هر کدام دیگری را تقویت یا تضعیف می کند. البته جهان تفکر و عمل آنقدر وسیع و پیچیده است که با این قبیل اندک تحلیل، هیچ وقت نمی توان تمامی حرف را زده باشیم یا گفتنی باشد، ولی به اندازه همتی که در این راه گرفته می شود. می توان به نتایجی دست یافت که بتواند برای مباحث جدیدی در این موضوع، زمینه ای را فراهم کند. و نکته پایانی اینکه، **انسانی که می اندیشد ولی به افکار خود عمل نمی کند، لزوماً به معنی بی اعتباری تفکر فرد متفکر نیست یا اینکه عالم بدون عمل. نمی تواند درست فکر کند و...**

عصر هنگام داشتیم کتاب **دانشمندان نامی** را ورق می زدیم. نکته ای که در اولین صفحه ای کتاب، در ذهن من جرقه خورد، این بود که کار دانشمندان، کنجکاوی علمی و تحقیق و بررسی است. به خصوص وقتی بخواهیم از منظر علوم تجربی به محیط و طبیعت و به همه مسایلی که در زندگی ما پیش می آید، ایجاب می کند که با روش علمی وارد عرصه تلاش در صحنه علم شویم، مخصوصاً که از منظر علم تجربی، مشاهده (مشاهده طبیعی و مشاهده آزمایشگاهی و...)، اولین گام در تلاش علمی است و دیگر مشاهدات و یافته های خودمان را مورد آزمون قرار دهیم، وقتی این نگرش علمی را با فرآیند تبدیل فکر به عمل تطبیق می کردم، با خود گفتم، اگر قرار است ما بخواهیم فکری را به عمل تبدیل کنیم، پس بایستی با روش علمی دست به کار شد و **تفکر اگر در حکم مشاهده (ذهنی و عینی) باشد** پس بایستی در جهان واقعی هم آن را به طور عملی مورد بررسی قرار داد تا در عمل مشاهده کرد و نتیجه گرفت و صرفاً نباید همه چیز را بخواهیم از طریق ذهن خودمان حل کنیم یا نتیجه گیری کنیم و قضاوت کنیم، درواقع چون بین تفکر و عمل ما رابطه وجود دارد، این نیاز مبرم را می طلبد که فراتر از محدوده ذهن خودمان بیاندیشیم و مورد آزمون قرار دهیم، یعنی صرفاً نباید به استنباط و استنتاج های شخصی بسنده کرد و در فکر جمع آوری شواهد و مدارک علمی و عملی آن در جهان بیرونی نبود، البته منظورم از این حرف این نیست که کسی که در حال تفکر است یا در حال فرضیه سازی و نظریه پردازی است، دست به کار بیهوده ای می زند، چرا که گاه ما ممکن است فرضیه ای ذهنی را به وجود آوریم و بعد بخواهیم در جهان بیرونی، شواهد و مدارکی علمی برای تایید آن پیدا کنیم و گاه نیز عکس این اتفاق می افتد یعنی ما با مشاهده در محیط (اجتماعی یا فیزیکی) یا طبیعت، پی به اطلاعات و مدارکی ببریم و بعد از این اطلاعات جمع آوری شده، فرضیه ای در ذهن ما شکل بگیرد و این قضیه فوق همان روش های قدیمی استقرایی و قیاسی بوده است که بعداً توسط فرانسیس بیکن، روش علمی اضافه شد که ترکیبی از روش های استقرایی (از جز به کل) و قیاسی (از کل به جز) بوده است. وقتی از منظر فوق بخواهیم فرآیند تبدیل فکر به عمل را پیگیری کنیم، این نیاز پیش می آید که بایستی مشاهده کنیم که **انسان های دیگر، چگونه به افکار خود عمل می کنند؟ آیا شباهتی بین همه وجود دارد؟ و چه تفاوت های می تواند در بین افراد وجود داشته باشد؟ و سوالات دیگری که می تواند پیش بیاید.**

مهر نظری اندیشین



وقتی پیش از اندیشیدن
، تامل میکنی! یعنی
سکوت! وقتی پیش از سخن
گفتن، تامل میکنی! یعنی
تفکر . وقتی پیش از عمل
کردن، تامل میکنی یعنی
تمرکز . وقتی پیش از
قطعیت، تامل میکنی یعنی
شک . وقتی پیش از خلق
، تامل میکنی یعنی **خیال** .
و..... وقتی بعد از تعقل، تامل
میکنی یعنی **عشق!**





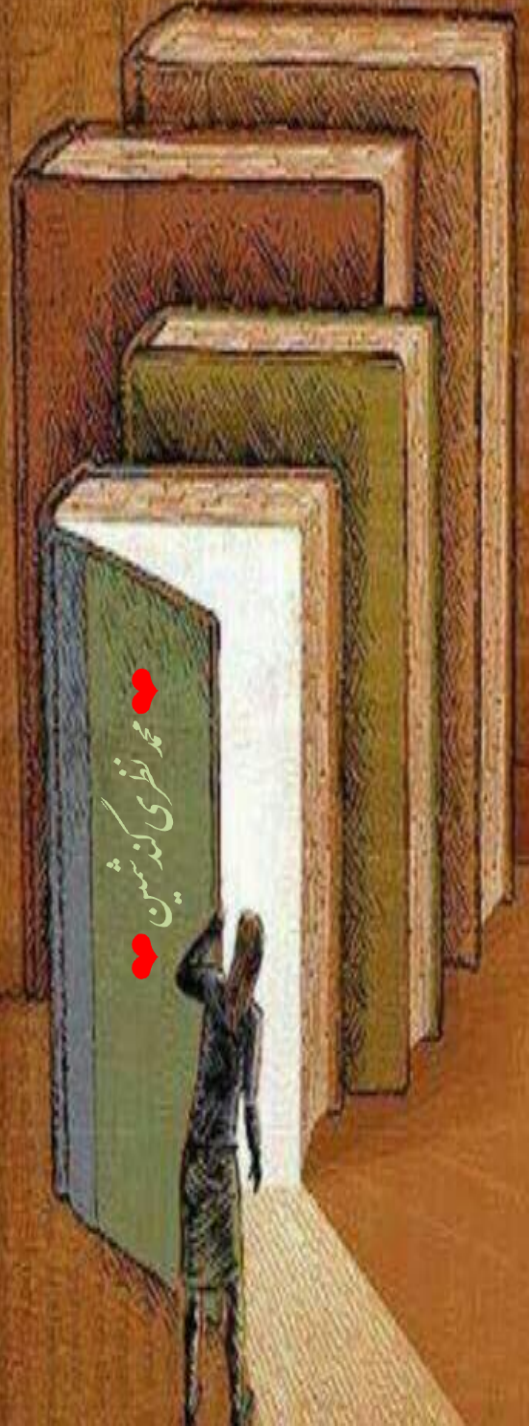
نکته جدیدی که امروز کشف کردم این بود که یکی از چیزهایی که می تواند در هدایت، مدیریت و کنترل ما، نقش مثبت و سازنده ایفا کند، از خود سوال پرسیدن است و به نظر من هر روز نیاز داریم چندین سوال از خودمان بپرسیم، حتی اگر جوابی برای سوالات خودمان نداشته باشیم، چرا که همین پرسیدن به ما گوشزد می کند که آیا در مسیر درستی حرکت (زندگی) می کنیم؟ آیا به باید و نباید های خودمان متعهد و پایبند مانده ایم؟

سوال پرسیدن آن قدر قدرت و تاثیر شگرف و شگفت انگیزی دارد که یک سوال خوب می تواند مسیر زندگی ما را متحول و دگرگون کند. وقتی از خودمان سوالی می پرسیم، گویی داریم به عمیق ترین لایه های وجود خودمان نفوذ میکنیم و من این حس و حال را به کرات تجربه کرده ام، حتی بعد از سوال پرسیدن از خودم، گاه شده از خواب بی خواب شوم و دیگر نتوانم بخوابم. حتی وقتی از خودم سوالی می پرسم، ناخودآگاه تمایل پیدا می کنم که قلم به دست بگیرم و کاغذی را خط خطی کنم و من هنوز نمی دانم چرا این میل در من به وجود می آید. ادامه دارد....

🌱🌱 **وقتی می اندیشم، تنور ذهن ما داغ می شود و هر چه قدر تنور ذهن ما داغ باشد، تراوشات ذهن ما نیز فزونی می گیرد.** و وقتی تنور ذهن ما داغ است باید به اندیشیدن خودمان ادامه بدهیم، چون این داغی ذهن ما را به اندیشه های نو و بکری خواهد رساند که چه بسا در حالت عادی نتوانیم به آنها دسترسی پیدا کنیم، به قول ضرب المثل معروف تا تنور داغ است باید چسباند و این یعنی نشانگر اهمیت شرایطی است که ذهن ما در آن واقع شده است که با شرایط دیگری نمی توان آن را به وجود آورد. حتی در ناوایی ها هم چنین است نان هایی که در نوبت های بعدی پخته می شود به مراتب بهتر پخته می شوند تا نان هایی که در اولین نوبت از کوره نان پزی خارج می شوند و این همان به کم و کیف داغی تنور است که باعث افزایش کیفیت نان در شرایط بعدی می شود. گویا تنور ذهن ما هم چنین است وقتی شروع به اندیشیدن می کنیم در ابتدا چندان به خوبی به پیش نمی رویم و حتی اندیشیدن و اندیشه زایی سخت می شود و چه بسا ممکن است از اندیشیدن منصرف شویم، ولی وقتی به حرکت کند اندیشیدن خودمان ادامه دهیم و با این کار باعث افزایش داغی تنور ذهن خودمان می شویم یعنی ذهن را بیشتر به تحریک می کشیم، سرعت اندیشیدن ما هم افزایش می یابد، به طوری که دیگر نمی توانیم مانع اندیشیدن خودمان شویم، گویی ذهن ما دور برداشته است مثل ماشینی که رو به سرازیری در حال حرکت باشد، وقتی ذهن ما به این مرحله می رسد. درواقع به مرحله شیرین و دلچسب و متعالی اندیشیدن می رسیم و دریچه ذهن ما به سوی اندیشه های تازه متولد می شود که برای اولین بار در **زایشگاه ذهن** ما پا به عرصه حیات می گذارند. **(الماس را جز در قعر زمین نمی توان یافت و حقیقت را جز در اعماق فکر نمی توان کشف کرد. ویکتور_هوگو)** من خودم وقتی به این مرحله و کیفیت ذهنی می رسم، دیگر همش دوست دارم بیاندیشم و اندیشه هایم را ثبت کنم و اندیشیدن من اکثراً توام و همزمان با نوشتن است، چرا که هر چند اندیشیدن به تنهایی خودش کاری ارزشمند و مفید است، ولی نوشتن و ثبت آنها، کارایی بیشتری را رقم می زند و سرمایه ای میشود تا در نوبت بعدی اندیشیدن خودمان از آن استفاده کنیم و دیگر اینکه با نوشتن این امکان را به وجود می آوریم تا در نوبت بعدی، روند فکری تازه تری را تجربه کنیم، به جای اینکه آنچه امروز اندیشیده ایم ولی چون ننوشته ایم، مجبور می شویم در اندیشیدن بعدی خودمان. قسمتی را تکراری فکر کنیم. خدایا مرا (محمد) ببخش بخاطر همه آن افکاری که اندیشیدم و درست از آب در نیامد. خدایا مرا (محمد) ببخش بخاطر همه آن زمان هایی که به من دادی و من به درستی از آن استفاده نکردم. 🌱 ➡ 🌱 .

🌸 🌸 🌸 **آیا اندیشیدن ریشه محیطی _ اجتماعی دارد؟** آیا اندیشیدن یعنی صرفاً ابزار و فرآیند است که برای شناخت خودمان، محیط، طبیعت و جامعه و همه چیز به کار می رود؟ یعنی اندیشیدن چیزی نیست به جز بازتاب و انعکاس بیرونی (به طور کلی همه چیز خارج از انسان) در ذهن ما؟ یعنی آنچه می اندیشیم و به دست می آوریم در واقع موجودیت های پیدا و پنهان محیط است، نه صرفاً ساخته و پرداخته ذهن ما؟ آیا ذهن ما می تواند بدون محیط، به طور مستقل به فعالیت پردازد و تداوم ببخشد؟ به نظر می رسد این استقلال نسبی ذهن در فعالیت اندیشیدن، بعد از آن که از محیط، داده های خام را دریافت می کند، ممکن می شود، چرا که دیگر ذهن ما بدون نیاز به داده های محیطی دریافت شده، می تواند دست به پردازش بزند. البته به نظر می رسد استقلال فعالیت ذهنی ما از محیط، چیزی شبیه غیر ممکن است، به طوری که گاهی به نظر می رسد، ذهن ما، ساخته و پرداخته محیط (اجتماعی و طبیعی) است. با این نگرش یعنی ذهن فقط یک ابزار است که برای درک و شناخت و **آنالیز محیط** به کار می رود و از خود هیچ کارکرد مستقلی ندارد؟ یعنی ذهن ما توسط محیط، ساخته و تربیت می شود و بعد با همین ذهنیت شکل گرفته از سوی محیط. در خدمت خودمان و محیط می شویم؟ اگر انسان بعد از تولد، در یک خلاء زندگی می کرد (که چیزی غیر ممکن به نظر می رسد)، آیا شکل گیری و رشد ذهن در آدمی روی می داد؟ یعنی **ذهن ما** بازتاب **ذهن محیط** است؟ یعنی آنچه در ذهن داریم، همان چیزهایی است که در محیط وجود دارد یا می تواند باشد که به ذهن ما انتقال یافته اند و حک شده اند؟ یعنی ذهنیت هر کس در واقع همان تربیت و یادگیری محیطی اوست؟ یعنی ذهن هر کس مشابه محیط (اجتماعی و طبیعی) اوست؟ آیا ذهن ما در حکم دانه و محیط و طبیعت در حکم مزرعه کشاورزی است و یا اینکه ذهن ما در حکم مزرعه کشاورزی است و محیط و طبیعت در حکم دانه است که در مزرعه ذهن ما کاشته می شوند؟ و حال ما در هر محیطی زندگی کنیم یعنی دانه آن محیط را در مزرعه ذهن می کاریم؟ من هم هنوز تا حدودی چنین باوری دارم که ذهن هر کس تحت تاثیر و بازتابی از محیطی است که در آن زندگی می کند. حال آیا اگر محیط را تغییر بدهیم، ذهن و ذهنیت نیز تغییر می کند، یا اینکه ذهن در همان محیط ثابت می تواند متحول و دگرگون شود و متفاوت از محیطی که در آن قرار دارد، رشد کند و به بالندگی برسد مثل (گل نیلوفری) که در مرداب می روید؟ به نظر می رسد هر دو کاری ممکن و شدنی است، ولی هر دو کاری سخت است. چرا که در اولی لازم است تغییرات اساسی در **ساختار ذهنی** به وجود آید تا کارکرد ذهن متفاوت از قبل شود و در دومی با محیطی روبرو هستیم که همه قوای خود را علیه ما بسیج کرده است تا ما را در خود غرق کند و حال این ما هستیم که چقدر شناگر ماهری باشیم که بتوانیم در مرداب مشکلات و سختی ها شنا کنیم و غرق نشویم و خودمان را از محیط نامطلوب نجات بدهیم و بر محیط غلبه کنیم و خوش بدرخشیم. . 🌸 🌸 🌸

انواع کتاب خواندن از دید مصطفی ملکیان، مصطفی ملکیان در بخشی از سخنرانی اش در نشست و بررسی کتاب "لبه تیغ" اثر سامرست_موام می گوید: ما سه دسته کتاب خواندن در زندگی داریم: **دسته اول، به ضرورت معاش کتاب می خوانیم**. یعنی برای ادامه زندگی و برخورداری از استقلال نیاز به درآمد داریم تا زندگی مان، هم به لحاظ کمی استمرار پیدا کند و هم به لحاظ اخلاقی ما را تبدیل به انسان مستقل کند. گریزی از این نوع کتاب خواندن نیست و در کشور ما هم زیاد مطالعه می شود. مسلماً در گروه های کتابخوانی به جهت تنوع شغل و پیشه این نوع کتابها مطالعه نمی شود و کتاب های نوع دوم و سوم هستند که کشورها را از نظر میزان مطالعه متمایز می کند. **دسته دوم کتاب هایی که برای لذت خوانده می شود**. انسان در زندگی به دنبال لذت است. هر کدام از خواسته های انسان که ارضا شود انسان لذت می برد. یکی از این خواسته ها حس کنجکاوی است. یکی از کنجکاوی ها، کنجکاوی های علمی است. کنجکاوی های علمی می تواند در موضوع تاریخ، نجوم یا موضوعات دیگر باشد. این نوع کتاب خواندن هم کم و بیش در زندگی ما ایرانی ها هست اما نه به نسبت کتاب های دسته اول. **دسته سوم کتاب هایی هستند که به نظر من بیشترین کمبود و عدم توجه از لحاظ کتابخوانی در آن است و نه برای من درآمد می آورد نه لذت می بخشد، بلکه هنر زندگی می آموزد**. با آموزش هنر زندگی می توانیم خودمان درد و رنج کمتری تحمل کنیم و دیگر اینکه درد و رنج کمتری بر دیگران تحمیل کنیم. مطالعه این کتابها از دهه ۶۰ میلادی به بعد در غرب در حال رواج بیشتری هستند و از آنها تعبیر مختلفی می شود. گاهی از آنها با نام فلسفه عملی یاد می کنند، گاهی فلسفه زندگی، گاهی فلسفه در زندگی و گاهی فلسفه برای زندگی و گاهی کتاب های حکمت و فرزوانگی. «فرزانوار زیستن» یعنی چنان زندگی کنیم که فایده زندگی کردن به حداکثر ممکن برسد و هزینه آن به حداقل ممکن.



🌱❤🌱 دارم کم کم راه و روش **تبدیل فکر به عمل** را یاد می گیرم و من از این بابت احساس خوشحالی دارم، تصمیم گرفته ام **یک متفکر با عمل** باشم، چرا که نمی خواهم فردا یک عده مرا سرزنش کنند و بگویند، این همه اندیشیدی و به اندیشیدن تاکید کردی. پس عمل کو؟ چقدر به اندیشیده های خود عمل کردی؟ البته این سوال را فقط آنهایی جرات می کنند از من بپرسند، و خودشان هم اهل تفکر باشند و هم اهل عمل، وگرنه کسانی که خودشان نه اهل تفکر باشند و نه اهل عمل، چگونه می توانند این سوال را از من بپرسند و حتی قصد ملامت مرا هم داشته باشند، در حالی که در وهله اول خودشان سزاوار سرزنش هستند. یک لحظه وقتی به طبیعت فکر کردم، این فکر در ذهن من شکل گرفت **که همه چیز در طبیعت اهل عمل هستند** و تمام موجودات زنده و حتی غیر زنده، چرا که هیچ چیزی در طبیعت از وظیفه و مسئولیت خود کوتاهی نمی کند و هر چیزی در جای خود نقش مهم خود را ایفا می کند و هیچ وقت هم به هیچ بهانه ای دست از کار خود نمی کشند و یا کار خودشان را به تاخیر نمی اندازند، همه آنها انگار بر اساس هدف و برنامه ریزی شده از قبل به تلاش و وظیفه خود می پردازند و **بدون اینکه هیچ حرفی بزنند حتی بدون اینکه نیازی به تفکر داشته باشند**، مثلاً آفتاب به موقع طلوع می کند. مهتاب به موقع در دل شب می درخشد، باران به وقت خود می بارد، روز و شب به موقع رخ می دهند و هر جانداري به موقع برای تهیه غذا می رود و به موقع می خوابد و در کل طبیعت و جهان هستی به این بزرگی با تمام اجزایش دست به دست داده اند و می دهند و به صورت عملی و با پیش بینی نسبی به کارها و وظایف خود می پردازند، بدون اینکه به فکر توقف و وقفه ای در انجام دادن کار خودشان باشند ولی ما انسان ها گاه برای عمل کردن به افکارمان، آن قدر با تفکر و تجزیه و تحلیل های خودمان بازی می کنیم که نه تنها فرصت عمل را از دست می دهیم، چه بسا حتی از دست زدن به عملی کردن افکارمان نیز منصرف می شویم و با هر بهانه به جا و بی جایی، توجیهی برای عمل نکردن به اندیشه های خودمان پیدا می کنیم. 🌱🌱

محمد نظری کزکشمین

وقتی چیزی جز دغدغه ذهنی آدم می شود، انگار دیگر زمان و مکان بی معنی می شود، چون در هر زمان و مکانی باشیم، باز به دغدغه های ذهنی خودمان فکر می کنیم و من خودم نیز هر روز در مورد تفاسیر تصاویر و سایر موضوعات ذهنی خودم این حس و حال را دارم، چرا که هر کجا باشم و در هر ساعتی از شبانه روز باشد، باز من مشغول اندیشیدن درباره موضوعات ذهنی خودم هستم، گویی که دیگر نمی توانم جلوی اندیشیدن خودم را بگیرم و ذهن من خارج از اختیار و اراده من به اندیشیدن خود درباره موضوعات انتخاب شده قبلی من ادامه می دهد، حتی اگر من در خواب باشم و یا در هر شرایط زمانی و مکانی که به نظر دور از انتظار باشد، گویی دیگر اختیار تفکر من از دست ضمیر هشیار من خارج شده است و توسط ضمیر ناهشیار من هدایت می شود و من تنها فرآورده های ذهنی خودم را که توسط ضمیر ناخودآگاه من کشف و خلق می کند توسط ضمیر خودآگاه خودم می نویسم، گویی اندیشیدن در من اجباری و نوشتن اندیشه هایم در من اختیاری شده است، با این شرایط به نظر می رسد، شاید بهترین کاری که باشد این است که برای ذهن خودم موضوعات خوبی را انتخاب کنم تا که ضمیر ناخودآگاه من در آن زمینه به فعالیت پردازند و مرا از تراوشات خود برخوردار سازد. و همه اندیشه های فوق هنگامی در من شکل یافت که من باز داشتم به فرآیند تبدیل فکر به عمل فکر می کردم و این یعنی اندیشیدن من به موضوع هنوز ادامه دارد، هر چند این پیگیری ذهنی به طور ناهشیار ادامه پیدا کند و من برای ساعاتی کوتاه به طور آگاهانه به دور از موضوعات ذهنی خودم باشم، چنین به نظر می رسد همان گونه که من دلم می خواهد به افکار خودم عمل کنم، ذهن من نیز به طور پنهانی دوست دارد آنچه به عنوان موضوع تفکر دریافت می کند به آن عمل کند و بر روی آن بیاندیشد، حتی اگر در خفا و خارج از هشیاری من باشد، ولی در نهایت آنچه در ضمیر ناخودآگاه من جریان داشته باشد وارد بخش هشیاری من می شود و نسبت به اندیشیده های ناهشیار خودم آگاه می شوم، یعنی من دوگونه می اندیشم، یکی آن است که بر اندیشیدن خود آگاه هستم و دیگری این است بر اندیشیدن خود در زمان فعالیت خودش آگاه نیستم ولی در زمانی بعد که گویا در زمان مناسب خود آن اندیشیده های پنهان بر ما هویدا می شود. شاید آنچه به طور ناگهانی در ذهن ما خطور می کند و ما با اندیشه ها و ایده هایی که به صورت اتفاقی مواجه می شویم، همانا محصول تفکر ذهن ناخودآگاه ما باشد که در غیاب ما صورت گرفته است و بعداً ما از وجود آنها آگاه می شویم بدون اینکه از روند به دست آمدن آنها آگاهی داشته باشیم فقط به این دلیل که این نتایج فکری، در غیاب آگاهی ما شکل یافته است و گاه من خودم خواب را به عنوان تفکر ناخودآگاه فرض می کنم، چون وقتی ما می خوابیم، گویا عقبه تفکر ما در خواب ادامه می یابد و وقتی ما بیدار می شویم افکاری در ما به وجود می آید که گویا ادامه همان افکاری بود که تا قبل از خوابیدن داشتیم و من نیز مطالب فوق را عصر بعد از این که از خواب بیدار شدم نوشتم این همان ادامه سیر فکری من بود که تا قبل از خواب داشتم و من هر چند خوابیدم ولی ذهن من به تفکر خود ادامه داده است حتی اگر من خواب بوده باشم، چرا که ذهنی که مشغول اندیشیدن باشد، به خواب نمی رود، حتی خواب فرصتی می شود تا ذهن فرد بدون ناخودآگاه باز به تراوشات فکری خود ادامه بدهد. و یک نکته پایانی این که هر قدر کیفیت خواب ما بهتر باشد، گویا کیفیت تفکر ما چه در زمان خواب (خواب دیدن هم نوعی تفکر است) و چه در زمان بعد از بیدار شدن از خواب افزایش می یابد. و معنی کیفیت خواب این نیست که ساعات بیشتری را بخوابیم، بلکه آن قدر و آن گونه بخوابیم که بعد از بیدار شدن، دوباره هوس خوابیدن نداشته باشیم. و به نظرم وقتی خواب ما کیفیت خوبی نداشته باشد، یک مانع در فرآیند تبدیل فکر به عمل محسوب می شود.

چشم‌هایم را بسته بودم و داشتم فکر می‌کردم، یک لحظه این سوال در ذهن من خطور کرد که آیا با چشم‌های بسته می‌توانم بهتر فکر کنم یا با چشم‌های باز؟ جوابی که در اولین لحظه به ذهن من رسید (از نظر روانکاوی) این شد که با چشم‌های بسته بهتر می‌توانم فکر کنم، چون با بستن چشم‌ها در واقع به روی عوامل محرک و مزاحم و مخل چشم می‌بندیم و به بدین طریق ذهن ما با تمرکز بیشتری بر روی موضوع مورد نظر به تفکر می‌پردازد، در حالی که با چشم باز فکر کردن ممکن است، عوامل محیطی و هر آنچه چشم ما می‌بیند باعث شوند روند فکری ما مختل، کند و متوقف و یا تحریف شود، چرا که دیدن برای انسان صرف مشاهده کردن نیست و این تفاوت نگاه انسان با سایر حیوانات است، در واقع نگاه انسان، نگاهی اندیشمندانه است، هر چند همه انسان‌ها در این نگاه، یکسان نیستند یا نمی‌توانند عمل کنند. همان‌طور که خیلی‌ها قبل نیوتن افتادن سیب از درخت را دیده بودند ولی هم نگاه هر کسی یا قدرت تفکر هر بیننده‌ای. قادر به کشف نیروی جاذبه زمین نشد و نمی‌شد. البته با چشم بسته فکر کردن، نمی‌تواند مطلقاً برای اندیشیدن به هر چیزی خوب باشد، چه بسا ما با دیدن اطراف ممکن است بتوانیم به موضوع تفکر خودمان کمک کنیم و چیزهایی را کشف کنیم که شاید اگر به تفکر در حالت چشم بسته اکتفاء می‌کردیم، قادر به درک و کشف آن نمی‌شدیم، همان‌طور که ایزاک نیوتن در ابتدا افتادن سیب از درخت را مشاهده کرد و به تفکر فرو رفت و از خود سوالی پرسید ولی بعداً دیگر به آنچه مشاهده کرده بود اکتفاء نکرد بلکه همه آنچه را که دیده بود نه تنها در ذهن خود به بازاندیشی آن مشغول شد بلکه دست به تحقیق و تفحص علمی هم زد. به نظر می‌رسد منطقی‌تر این باشد که ما در ابتدا دست به مشاهده بیرونی بزنیم (با چشم باز و عینی اندیشیدن) و تفکر در ما تحریک شود و بعد دست به مشاهده درونی یا ذهنی (تفکر با چشم بسته) بزنیم، چون آنچه از طریق تفکر عینی یا مشاهده بیرونی به دست می‌آوریم، نتوانیم همه واقعیت را ببینیم یا درک کنیم، ولی وقتی توسط تفکر درونی دست به پردازش و تجزیه و تحلیل می‌زنیم آن‌گاه با حقایق روبرو می‌شویم که از آنها در ابتدا با خبر نبوده‌ایم و همه ما آدم‌ها کم و بیش با تجربیاتی شبیه این آشنا هستیم، مثلاً شده یکی به ما حرفی گفته باشد که همان موقع ممکن است منظور گوینده را متوجه نشویم و یا اینکه طوری دیگر برداشت می‌کنیم ولی وقتی مدتی بعد در فرصتی دیگر که همراه با آرامش ذهنی توأم باشد و به حرف‌های همان فرد دست به بازاندیشی می‌زنیم آن‌گاه متوجه می‌شویم که منظورش از آن حرف‌ها چه بوده است یا می‌تواند باشد، در واقع به نظر می‌رسد با تفکر سطحی یا عینی یا بیرونی نمی‌توانیم حقایق را که در عمق ذهن ما نهان هستند را درک کنیم و برای همین بایستی به تفکر ذهنی و مشاهده درونی دست بزنیم، چرا که در غیر این صورت با توجه به حجاب عادی که بر چشمان آدمی در مشاهده محیط و طبیعت کشیده شده است، قادر نمی‌شویم بیشتر از آنچه به نظر می‌رسد را ببینیم و درک کنیم.



هر روز که می گذرد و من بیشتر فکر می کنم و با رمز و راز های اندیشیدن آگاه می شوم، بیشتر **عاشق اندیشیدن** می شوم، گاه که دارم همین جوری فکر می کنم، راه حل برخی مسایل، به طور خودبه خود و ناگهانی در ذهن من نمایان می شوند و من بطور غافلگیرانه خوشحال می شوم به طوری که حتی بر روی لبانم پروانه تبسم می نشیند، با خود می گویم عجیب است ما برای حل مسایل، چرا راه های سخت و طولانی را استفاده می کنیم در حالی که **می توانیم با کمک اندیشیدن، راه حل های سریع و با کیفیتی را کشف کنیم**، بدون اینکه دست به کارهای زاید و وقت گیر دیگری هم بزنیم. وقتی برخی راه حل ها به طور ناگهانی در ذهن ما نمایان می شود به یاد مرحله آمادگی می افتم که یکی از مراحل خلاقیت است که ما قبل از اینکه بتوانیم دست به خلاقیت بزنیم بایستی در مورد آن موضوع مورد نظر، مدتی را فکر می کنیم و من این **مرحله آمادگی را چقدر شبیه به تمرین اندیشیدن می بینم**، چرا که من هم وقتی پیشاپیش به **تفکر و ممارست فکری** درباره موضوعاتی می پردازم، بعدا در ذهن من نیز راه حل ها فکری جدیدی به طور خودکار نمایان می شوند و من این دسترسی غیرمستقیم به راه حل ها را در نتیجه آن تمرین اندیشیدن قبلی می دانم، چرا که اگر من از پیش ذهن خودم را برای تفکر درباره موضوع خاصی به چالش نمی کشیدم، فکر نمی کنم در ذهن من این زمینه فراهم می شد که به طور نهانی و ناهشیار به فعالیت فکری هوشیارانه من ادامه دهد و نتایج فکری آن به بار نشیند.

👌❤️📖👌 **من از نوجوانی عاشق کتاب بودم، حتی از تماشای کتاب لذت می بردم.** و همیشه آرزو

داشتم یک کتابخانه بزرگی داشتم که از همه کتاب های جهان بر آن موجود بود و من وقتی به تماشای کتابخانه می پرداختم انگار در گلستان و بوستان کتاب سیر می کردم و هر کتابی برای من مثل یک گل بودند که هر کدام عطر و بوی خاصی را داشتند. خوب یادم می آید نوجوان بودم و پانزده ساله که یک دوچرخه داشتم که قبلا به اسم سه مار بود، یک روز تابستان بود که دقیقا روز جمعه بود و من به سراغ کتابفروشی رفتم که قبلا هم به آن سر زده بودم و یک کتابفروشی که کتاب های کهنه و دست دوم می فروخت و صاحب کتاب یک پیرمرد حدود شصت ساله بود، این کتابخانه نزدیک میدان عالی قاپو، داخل کوچه بود، ظهر سوار دوچرخه شدم و به طرف کتابفروشی راه افتادم و بعد از حدود نیم ساعتی رسیدم و من داخل کتابفروشی شدم، آن موقع قیمت کتاب نسبت به حالا خیلی ارزان بود و کتاب های دست دوم هم ارزان تر، بعد از اینکه به داخل کتابفروشی وارد شدم و کتاب ها را نگاه کردم و در نهایت با پول جیبی خودم، شاید خیلی ها باور نکنند ولی من با پول جیبی خودم یک گونی کتاب خریدم و آن را پشت باربندی دوچرخه خودم بستم و خوشحال و خرامان به سوی خانه رهسپار شدم وقتی به خانه رسیدم با شور و هیجان خاصی شروع کردم کتاب ها را از گونی در آوردن، مادرم که دیده بود، گفت این همه کتاب را می خواهی چه کار؟ می رفتی چیزی می خریدی و می خوردی و مایه قوت جان تو می شد، **ولی مادرم نمی دانست اشتهای من برای خوردن (خواندن) کتاب ها بیشتر از خوردن پفک و تیتاب و کلوچه...**

بود، خلاصه داشتم کتاب ها را یکی یکی ورق می زدم و لای هر صفحه ای را که باز می کردم که یک عطر و بوی خاصی به من دست می داد، انگار داشتم تاریخ را بو می کردم گویا سفری به تاریخ گذشته کرده بودم و چه حس و حال خوبی داشتم و بی شک اگر آن موقع حس و حال خودم را می نوشتم هیجانی و احساسی تر از حالا بود و من هنوز هم 📖 **خاطره خریدن یک گونی کتاب** 📖 را هیچ وقت فراموش نمی کنم و هنوز هم همان کتاب ها را در قفسه کتابخانه خودم دارم و هر وقت به تماشای آنها می پردازم به یاد آن روز می افتم و احساس خوبی به من دست می دهد و مرا باز برای دوباره خریدن کتاب تحریک و تشویق مردم می کند، اما دیگر نه به اندازه یک گونی، بلکه به دنبال خریدن کتاب های خوبی هستم به طوری که سعی می کنم با دیدن هر کتابی آن را نخرم، **بلکه کتابی را می خرم که بتواند اشتهای ذهن مرا برای تفکر باز کند و بتواند برای مدتی ذهن مرا تغذیه کند** و به تعالی بخشیدن به خودم و زندگی ام کمکی کند و در جهت تغییر زندگی بهتر من، حامی و هادی باشد. 📖📖📖

مهارت تصمیم گیری....

تصمیم گیری ابزاری است برای شکل دادن به آینده مثبت و فرآیندی است پیچیده شامل انواع توانایی های فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی که می خواهیم بگیریم. به خاطر داشته باشیم وقتی با مسئله ای روبه رو می شویم، قدرت فکر، عالی ترین نیروی ماست. برای تصمیم گیری منطقی و خوب باید تصمیمی را که با آن مواجهیم، از همه جوانب مورد بررسی قرار دهیم. انتخاب هایی را که در پیش رو داریم مشخص کنیم. عواقب هر انتخاب و جوانب مثبت و منفی هر یک از آن ها را مشخص کنیم و براساس راه حلی که بیش ترین امتیازات مثبت و کم ترین امتیازات منفی را داراست، انتخاب نهایی را به عمل آوریم. نصیب خود را از نیکی ها و مواهب بر می دارم.

ای محمد : در هر مسیری که باشی عده ای هستند که به تو می گویند اشتباه می کنی . در مسیر به موانعی برمیخوری که باعث می شود احساس کنی حق با آنهاست . ادامه حرکت در چنین شرایطی چیزی است که **شجاعت** می خواهد. کسی که هدفی روشن داشته باشد حتی در ناهموارترین راه ها جلو می رود و شخص بدون هدف در هموارترین راه ها نیز پیشرفتی نخواهد داشت. بزرگترین اشتباهی که میتوانید در زندگی مرتکب شوید این است که پیوسته بیم این را داشته باشید که اشتباه خواهید کرد.

یادگیری مستلزم یک ذهن بسیار حساس و هوشیار است. و ذهنی که انباشته از ایده‌ها و عقاید گذشته است نمی‌تواند یک ذهن حساس و هشیار باشد. بار سنگین ایده‌ها و باورهای گذشته بر حال سایه می‌افکند و حرکات ذهن را کرخت و غیر هوشیار می‌گرداند. ذهنی که تحت سلطه گذشته است نمی‌تواند یک ذهن تیز، انعطاف‌پذیر و یادگیرنده باشد. یادگیری مستلزم فروتنی است؛ و ذهنی که به "شدن"، حاصل کردن و انباشتن چیزها در خود می‌اندیشد نمی‌تواند یک ذهن ساده، پارسا و فروتن باشد. کریشنا مورتی / نگاه در سکوت / ص ۹۰

دست از تلاش بر ندارید

اگر می‌خواهید از زندگی تان لذت ببرید و همواره سرشار از شور و نشاط باشید، برای خود لیستی از اهدافتان درست کنید. خواسته‌های قلبی خود را بنویسید و به خود قول دهید که باید در طی زمانی مقبول و منطقی به آن برسید. اگر به هدف خود پایبند باشید، بی‌شک به آن می‌رسید و از موفقیت با شکوه خود لذت می‌برید.

هرگز تسلیم نشوید

به اهدافتان تعهد داشته باشید، اگر هم اکنون تا جایی که توانسته‌اید پیش رفته‌اید، باز هم می‌توانید جلوتر بروید. همان چند گام بیشتر است که موفقیت را نصیب شما می‌کند، همان فشارها و ساعت‌های بیشتر است که تفاوت را ایجاد می‌کند. همین بیشترها، شما را از سایرین و افراد عادی جامعه متفاوت می‌کند. قطعاً اشتباهاتی خواهید کرد و ممکن است از مسیر اصلی خارج شوید، شکست خواهید خورد و انگیزه خود را از دست خواهید داد. احساس بی‌رمقی خواهید کرد، اما تمام این موارد مشکل اساسی نیست، برای همه اتفاق می‌افتد.

تسلیم شدن، دشمن خلاقیت است!

✓ چه چیزی تعیین می‌کند که ایده‌های ما واقعا خلاقانه هستند یا نه؟ معمولا یک عامل جلوی خلاقانه بودن ایده‌های ما را می‌گیرد و آن هم این است که ما مزایای پشتکار داشتن را نادیده می‌گیریم.

✓ افراد همواره ایده‌هایی را که می‌توانند در زمان حل یک چالش خلاقانه مطرح کنند نادیده می‌گیرند.

✓ ایده‌هایی که هنگام پشتکار برای حل یک چالش، مطرح می‌شوند نسبت به ایده‌های اولیه بسیار خلاقانه‌تر هستند.

✓ یکی از دلایل اینکه ما پشتکار را دست کم می‌گیریم این است که چالش‌های خلاقانه دشوار به نظر می‌رسند. افراد معمولا احساس غرور دارند و در مورد نحوه‌ی پیدا کردن راه حل مطمئن نیستند، یا فقط یک ایده را مدنظر قرار می‌دهند و مجبور می‌شوند که دوباره از صفر شروع کنند.

1 اولین حس خود در مورد متوقف کردن کار را نادیده بگیرید.

2 یادتان باشد که مشکلات خلاقانه معمولا دشوار هستند.

گذشته را فراموش کن حرف اشتباهی است ...
گذشته فراموش نمی‌شود .

اما می‌توان برداشت‌های ذهنی از آنرا تعدیل کرد .
اتفاقاتی که در گذشته برای شما افتاده این معنی را ندارد که باز هم قرار است اتفاق‌های ناخوشایندی برای شما بیافتد .

چه بسیار اتفاقاتی که شما نمی‌پسندید اما به نفع شماست و چه اتفاقاتی که شما آرزویش را دارید ولی به نفع شما نیست.

گذشته را مرور کنید آیا همه‌ی اتفاق‌اتش منفی است؟؟ یا اتفاقات مثبتی هم دارد و شما هر روزه به جای مرور مثبت‌ها منفی‌ها را مرور میکنید .

معماری سرنوشت خود را به دست خود بگیرید قبل از اینکه هزاران نفر سرنوشتتان را هر جوری که دوست دارند بسازند.

شما توان تغییر سرنوشت خود را دارید اگر باور داشته باشید که

((من می‌توانم))

قانون وقت شناسی

وقت شناسی همه چیز است. اگر آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید، زمان مناسب برای شما فرا خواهد رسید. " در دریای پر تلاطم زندگی، همیشه می توان موجی را یافت که اگر با آن حرکت کنید شما را به ساحل خوشبختی می رساند. "

ویلیام شکسپیر

ای محمد وقت دیر نیست برای...

شروع دوباره:

ای محمد به طبیعت نگاه کن.

هیچ چیز ثابت نمی ماند.

چرا تو باید بمانی؟!

خردمندان از تغییرات استفاده کن.

مثل یک قهرمان ورزشی، نتیجه بازی باخته

را عوض کن.

چیزهای مهم را نگه دار.

چیزهایی را که مهم نیستند دور بریز.

اهدافی را مشخص کن.

ای محمد از نو شروع کن.



ای محمد : میلیاردها انسان در

جهان متولد شده اند اما هیچ یک

اثر انگشت مشابه نداشته اند . اثر

انگشت تو، امضای خداوند است که

اتفاقی به دنیا نیامده ای و دعوت

شده ای . مشابه یا بدل نداری . تو

اصل اصل هستی و تکرار نشدنی

وقتی انتخاب شده بودن و منحصر

به فرد بودنت را یاد آوری کنی،

دیگر خودت را با هیچکس مقایسه

نمی کنی . متفاوت خلق شده ای

پس متفاوت باش .

تو منحصر به فردی



بیل گیتس می گوید: این ۵ رفتار ضامن موفقیت شما است

۱- دانستن نحوه ی “ته گفتن”

این پندی است که گیتس از وارن بافت گرفته است، چه ثروتمند و موفق باشی و چه نباشی، همیشه فرصت ها و موقعیت های بی پایان، کارهایی برای انجام دادن، کمپین های که برای شما مهم است و غیره وجود دارند. در این دنیای شلوغ اینکه بدانید چه زمانی و چطور به بعضی پروژه ها، دعوت ها و سایر تقاضاها نه بگویید مهمترین مهارتی است که نیاز دارید. این مهارت به شما کمک خواهد کرد بفهمید چه چیزی واقعا مهم است و بعد روی آن تمرکز کنید.

۲- انتقادپذیر بودن

پذیرای اخبار بد درمورد خودتان باشید تا بفهمید باید چه چیزهایی را در مورد خودتان بهبود بخشید. هیچوقت اینکه شخصی به شما بگوید کدام کارتان اشتباه بوده خوشایند نیست، اما بدون این نوع بازخورد، فرآیند یادگیری و رشد شما خیلی کند پیش خواهد رفت. گوش دادن به انتقادها تقریبا همیشه دیدی به شما می دهد که قبلا نداشته اید و البته احتیاج هم داشته اید. بعضی انتقادات مفید نیستند، شما باید با استفاده از قدرت تشخیص خود مفید را از غیر مفید سوا کنید. دفعه ی بعد که شخصی از شما انتقاد کرد، مسیر خود را کج نکنید، توقف کنید، گوش دهید و از او تشکر کنید و یاد بگیرید.

۳- خوش بینی

در دنیای که خیلی چیزها بد و اشتباه بنظر می رسند، خوش بین بودن می تواند دشوار باشد. اما بدون خوش بینی، هیچکس حتی یک شرکت تاسیس نخواهد کرد، بر ایده ای جدید سرمایه گذاری نخواهد کرد یا محصول یا بازاری جدید را امتحان نخواهد کرد. گیتس ارزش خوش بینی را می داند و از آنجا که کار او بعضی از بدترین مشکلات مثل گرسنگی و فقر شدید را حل می کند، او نیاز به مقدار زیادی خوش بینی دارد. خوش بینی گاهی با امید واهی اشتباه گرفته می شود، اما باید بدانید ناامیدی واهی هم وجود دارد.

۴- خواهان شکست بودن

موفقیت یک معلم پست فطرت است! موفقیت این تفکر اشتباه را در ذهن افراد باهوش القا می کند که آنها نباید شکست بخورند. محصولات خیلی موفق امروز، ممکن است فردا کاملا بی مصرف شوند. چیزی که برای بسیاری از کامپیوترهای شخصی و سیستم عامل ویندوز اتفاق می افتد. موفقیت از شکست لذت بخش تر است، اما شکست ها هستند که بیشترین چیزها را به شما یاد می دهند و به شما برای رشد بهترین فرصت ها را می دهند.

۵- توانایی تمرکز بر یک هدف و پیشروی به سمت آن.

در صورتی می توانید پیشرفت فوق العاده ای داشته باشید که یک هدف مشخص تعیین کنید و معیاری برای سنجش پیشرفت خود داشته باشید. یافتن هدف صحیح و معیار سنجش درست برای مشاهده پیشرفت کاری بسیار سخت است، اگر آسان بود همه این کار را انجام می دادند.

از جهنم جهل تا بهشت دانایی

جهنم تاریک بود. جهنم سیاه بود. جهنم نور نداشت. شیطان هر روز صبح از جهنم بیرون می آمد و مشت مشت با خودش تاریکی می آورد. تاریکی را روی آدم ها می پاشید و خوشحال بود، اما بیش از هر چیز خورشید آزارش می داد... خورشید، تاریکی را می شست. می برد و شیطان برای آوردن تاریکی هی راه بین جهنم و روز را می رفت و برمی گشت... و این خسته اش کرده بود. شیطان روز را نفرین می کرد. روز را که راه را از چاه نشان می داد و دیو را از آدم. شیطان با خودش می گفت: کاش تاریکی آنقدر بزرگ بود که می شد روز را و نور را و خورشید را در آن پیچید یا کاش ... و اینجا بود که شیطان نابینایی را کشف کرد: کاش مردم نابینا می شدند. نابینایی ابتدای گم شدن است و گم شدن ابتدای جهنم.

*** اما شیطان چطور می توانست همه را نابینا کند! این همه چشم را چطور می شد از مردم گرفت! شیطان رفت و همه جهنم را گشت و از ته ته جهنم جهل را پیدا کرد. جهل را با خود به جهان آورد. جهل، جوهر جهنم بود.

*** حالا هر صبح شیطان از جهنم می آید و به جای تاریکی، جهل روی سر مردم می ریزد و جهل، تاریکی غلیظی است که دیگر هیچ خورشیدی از پس اش بر نمی آید. چشم داریم و هوا روشن است اما راه را از چاه تشخیص نمی دهیم. چشم داریم و هوا روشن است اما دیو را از آدم نمی شناسیم.

وای از گرسنگی و برهنگی و گمشدگی.

خدایا! گرسنه ایم، دانایی را غذایمان کن.

خدایا! برهنه ایم، دانایی را لباس مان کن.

خدایا! گم شده ایم، دانایی را چراغ مان کن.

*** حکیمان گفته اند: دانایی، بهشت است و جهل، جهنم.

خدایا! اما به ما بگو از جهنم جهل تا بهشت دانایی چند سال نوری، رنج و سعی و صبوری لازم است!؟

موفقیت به سمت کسانی میرود که قدرت اراده قوی تری دارند . پس روزتان را با اراده ای قوی شروع کنید. روزتان را با تفکر به آنچه که دیروز موفق به انجامش نشدید، شروع نکنید بلکه روزتان را با تفکر به آنچه امروز انجام خواهید داد، شروع کنید . امروز یک روز معمولی نیست، بلکه شانس دیگری برای شماست که رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید .
برایتان روزی عالی آرزو میکنم

محمد نظری گزین

موفقیت



محمد نظری گندشمین

رمز **موفقیت**، شروع کردن است. موفقیت ها با **تصمیم** ها شروع میشوند زیرا تا تصمیمی اتخاذ نشود، **تغییری** در زندگی رخ نمی دهد، تصمیم بگیرید تا آینده ای را خلق کنید که دیگر هیچ شباهتی به گذشته ی ناکام شما نداشته باشد و بدانید که: فاصله ی نداشتن و داشتن، فقط یک **خواستن** است، پس "بخواه".

هیچگاه علم را با خرد اشتباه
نگیرید. علم به شما کمک
می کند زندگی را بگذرانید ... و
خرد کمکتان می کند زندگی را
بسازید

به کاشتن بذر ادامه دهید، چون هیچگاه
نمی دانید کدام یک رشد خواهد
کرد. (شاید همه آنها) - آلبرت اینشتین
دستی که گهواره را تکان می دهد دنیا را
تکان می دهد. ناپلئون بناپارت

ذهن آدمی مانند ساعتی
است که مدام از کار می افتد
- ذهن را باید با اندیشه های
خوب کوک کرد ...

دنیا پر از افراد موفق
است که بارها به آنها
گفته شد رویای نامطمئن
دارند و آنها توجه نکردند.

ای محمد : اغلب انسان ها بیشتر از
آن چه لازم است می دانند، اما کمتر از
آن چه لازم است عمل می کنند. تو جزو
کدام دسته ای؟ چقدر برای اجرا کردن
آموخته ها و دانسته هایت اقدام
می کنی؟

ای محمد : هرگز برای تبدیل
شدن به چیزی که دوست
دارید ، دیر نیست.

هدفمند باشید! نداشتن برنامه و بی هدفی در زندگی، به مرور شما را کسل و افسرده خواهد کرد. در حالی که داشتن هدف به زندگی شما معنا میبخشد و انگیزه لازم را برای تلاش بیشتر برایتان فراهم خواهد کرد... توجه به تکنیکهای زیر میتواند مفید باشد.

۱. اهداف واقع بینانه را از اهداف غیرواقع بینانه تفکیک کنید.

۲. اهداف کلی را خرد کنید.

۳. بارش فکری کنید.

۴. زمان کافی را برای دستیابی به اهداف در نظر بگیرید (اهداف کوتاه مدت، اهداف میان مدت، و اهداف درازمدت).

۵. از دیگران کمک بگیرید.

۶. از همین حالا شروع کنید.

۷. در خودتان هیجان ایجاد کنید.

۸. خودگویی مثبت داشته باشید.

۹. با انتقادهای درونی مقابله کنید.

۱۰. شاخصهایی را [برای سنجش پیشرفت خود] تعیین کنید.

۱۱. ارزیابی کنید.

۱۲. مطمئن شوید که اهدافتان از ملاکهای زیر برخوردار است:

- اختصاصی است.

- قابل اندازه گیری است.

- واقع بینانه است.

- انعطاف پذیر است.

(منبع: "سالم زندگی کنید"؛ نوشته دکتر شهربانو قهاری؛ نشر قطره)

My Goals

۱. هدف
۲. نظر
۳. نظر
۴. نظر
۵. نظر
۶. نظر
۷. نظر
۸. نظر
۹. نظر
۱۰. نظر
۱۱. نظر
۱۲. نظر

۱ - مشکلات را نه آن قدر بزرگ کن که تمام وجودت را فرا بگیرند، نه آن قدر کوچک که نبینی. برای این که درک کنی اندازه آنها چقدر است، بهتر است با مشکلات (مسائل) روبرو شوی.

۲ - زندگی ات روز به روز بهتر می شود اگر روزی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در جایی ساکت با خودت خلوت کنی.

۳ - به یاد داشته باش: انسان های موفق پرسش های درستی از خود می پرسند؛ پرسش هایی که آنها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می دهد. مثلا: من چگونه می توانم انسانی شادتر باشم؟ چگونه می توانم کمک کنم جامعه ای بهتر داشته باشیم؟ تو هر روز از خودت چه می پرسی؟

۴ - انسان های موفق می دانند که چه کاری باید انجام دهند. آنها زندگی شان را با از شاخه ای به شاخه ای دیگر پریدن، از دست نمی دهند.

۵ - بدان این که دیگران درباره ات چه فکر می کنند، آن قدر مهم نیست تا آن چه خودت درباره خودت می اندیشی. از خودت بپرس: من چه تصویر ذهنی ای از خودم دارم؟

۶ - مرتب به خودت یادآوری کن: من برای شادمانی و موفقیت و لذت بردن از زندگی خلق شده ام. من شاد و خوشحال و بسیار موفق هستم!

تو برنده به دنیا نیومدی، بازنده هم متولد نشدی، تو به دنیا
اومدی تا راهتو انتخاب کنی و با تمام اراده، براش بجنگی.

انسانها دو گونه اند: یکی او که در تاریکی بیدار
است و دیگری او که در روشنایی خواب است...

♣ دکتر فرهنگ — هلاکویی : یکی از علل عمده شکست و ناکامی اینست که در برخورد
با مشکلات موقتی متوقف می شویم و دست از تلاش برمی داریم . بیش از ۵۰۰ نفر از
موفق ترین افراد ، در مصاحبه با من گفتند که بزرگترین موفقیت آنها یک قدم فراتر از
جایی که شکست خورده بودند نصیبشان شده است . آقای داربی بعد از اینکه از حفاری
به جهت کشف طلا ناامید شد و دستگاه حفاری را فروخت ، مهندسی که دستگاه را
خریده بود در فاصله ۹۰ Cm از محلی که داربی و کارکنانش کار را متوقف کرده بودند رگه
های طلا را کشف کرد . میلیونها نفر از مردم روی زمین گمان می کنند محکوم به فقر و
شکست و ناکامی هستند ، احساس می کنند نیرویی بر آنها حاکم است که با آن کاری
نمی توانند بکنند، حقیقت شناخته شده ای است که انسان هرچه را به خود تلقین کند
خواه مطلبی دروغین یا حقیقی باشد آن را باور می کند.

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

۹۶٪

معلولیت

با ۴٪

به دنبال موفقیت

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505/محمد-نظری-گندشمین>

