

بسمه تعالی

# راهنمای جامع موفقیت

## از دکتر فرهنگ

سجاد شاهرخی

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

ناشر الکترونیکی:

کتابخانه مجازی ایران

[www.IrPDF.com](http://www.IrPDF.com)

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

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

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

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

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

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

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

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

ابتدا سلامت و سپس موفق باشید.

(شاهرخی اصفهان ۱۳۹۰.۶.۱۸)

ssajadshahrokhi@gmail.com

## کلیدهای موفقیت / جلسه اول

### بخش اول :

### لزوم تحول

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

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

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

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

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

## جلسه دوم

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

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

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

"از فردا شروع می کنم."

" الان حوصله شو ندارم"

" از ماه بعد آدم جدیدی می شم"

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

## 2. شروع به انجام تغییرات جزئی

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

## به مثالهای زیر توجه کنید:

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

## بهبود عملکرد در محل کار

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

## روابط بهتر با همسر

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

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

شرط گذاری ، مراقبت ، حساب و کتاب

حال به توضیح هر یک می پردازیم:

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

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

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

به طور مثال

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

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

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

“ امروز به همسرم در کارهایش کمک می کنم.”

و....

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



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

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

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

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

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

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

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

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

## جلسه سوم / توانایی های مغز و ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه

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

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

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

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

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

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

**مغز انسان به دو صورت تقسیم بندی می‌شود:**

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

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

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

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

**اما برآستی چه تفاوتی بین خودآگاه و ناخودآگاه ذهن است؟**

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

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

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

**قانون 1 -** هر عملي که بصورت عادت و تکرار در آید کنترل عصبي آن عمل از بالاي مغز يعني ضمير خودآگاه به پايين يعني ضمير ناخودآگاه مي رود . به عبارت ديگر با تکرار یک عمل ارادي ، آن عمل تبديل به یک عمل غير ارادي ميشود مثل تايپ کردن...

**قانون 2 -** هر پيامي که به مغز خطور مي کند يا گفته مي شود در ضمير ناخودآگاه تاثير مي گذارد و چنانچه تکرار شود ، اثر آن چندين برابر خواهد بود. روزانه 5 هزار اندیشه از مغز ما عبور مي کند و متاسفانه اکثر اين اندیشه ها منفي است.

بنابر اين بايد بسيار مراقب واژه هايي که به کار مي بريم ، **موسيقي هايي که گوش مي دهيم ، حرفهاي اطرافيانمان** و ... باشيم ، چرا که همه ي واژه ها از نظر ضمير ناخودآگاه بار معنای مثبت يا منفي دارند.

مثلا وقتي مي گوئيم : من بدبختم ، ضمير ناخودآگاه اين ورودی را پذيرفته و تکرار مي کند.

**قانون 3 -** گاهي ضمير خودآگاه و ناخودآگاه در زمينه اي باهم در تعارض قرار مي گيرند مثل زماني که مي خواهيد از پلي معلق عبور کنید . ناخودآگاه به شما ميگويد نرو ، دست و پا چلفتي و خودآگاه ميگويد ، برو..ء

**قانون 4 -** هرگاه ضمير ناخودآگاه و خودآگاه در انجام امري باهم به توافق برسند توانشان در هم ضرب ميشود و توانايي فرد در انجام یک رفتار چندين برابر ميشود

منتظر جلسه ي چهارم باشید با موضوع "عبارات تاکيدي و نفوذ به ضمير ناخودآگاه"

کلیدهاي موفقیت / جلسه پنجم / خداحافظي با برخي جملات مشهور و منفي !

در این جلسه از تاثیر جملات مثبت در زندگي سخن مي گوئيم.  
ابوعلی سینا - نابغه اي با جملات مثبت

کسي بين ما نیست که ابوعلی سینا - دانشمند برجسته ایراني - را نشناسد و به خدمات فراوان وي به علم و بشریت اذعان نداشته باشد. وقتي از ابن سینا پیرامون دلیل موفقیتش مي پرسند مي گوید :

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

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

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

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

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



گوته مي گويد: " بزرگترین شیطان گمان بدی است که نسبت به خودت داری."

بهتر است از همین امروز که می خواهیم در جاده ی موفقیت و تحول گام برداریم ، واژه های "نمی شود" ، "نمی توانم" و "نمی گذارند" را از ادبیات کلامان حذف کنیم.

**کلمات نقش اساسی** در جهت دهی به ضمیر ناخودآگاه ما ایفا می کنند ، به این دو نکته ی بسیار مهم توجه کنید.

## 1- در جملات تاکیدی مثبت خود کلمات منفي بكار نبريد

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

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

## 2 - جملات مشهور ولي به شدت منفي را از مکالمات روزمره ي خود حذف کنيد

فراموش نکنيم مثبت انديشي با ساده انديشي تفاوتي اساسي و مهم دارد. ما در مثبت انديشي واقعيت ها را مي بينيم چرا که معتقديم:

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

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

در اينجا يک نکته ي اساسي و بسيار مهم را نبايد فراموش کرد ، همانطور که در جلسه ي نخست گفتيم ، بنابر يک قانون طبيعي تا شروع به انجام کاري مي کنيم ، در مقابل آن مقاومت مي شود.

بنابر اين طبيعي است که تا شروع به تفکر مثبت و مثبت انديشي در زندگي مي کنيم و سعي مي کنيم منفي ها در ما اثري نداشته باشد ، شيطان زمزمه هاي منفي را در ذهن ما تقويت کرده و منفي ها را بزرگ جلوه مي دهد و با جملاتي از جنس جمله ي زير سعي مي کند ما را از تحول و مثبت انديشي بازدارد.

چرا خودتو گول ميزني ؟  
مگه ميشه مشكلات رو نديد گرفت ؟  
اينا همش حرفه ، مثبت انديشي چيه ديگه ؟  
و ...

هر وقت چنين جملاتي در ذهن ما وسوسه شد ، نبايد شك كرد اين همان وسوسه ي شيطان است كه نمي خواهد بگذارد تحول در ما اتفاق افتاده و ديد ما نسبت به زندگي مثبت شود.  
فراموش نكنيم بايد در ابتداي راه تحول آماده ي مقابله با منفي ها و مقاومتها بود.

و اما بحث داغ انرژي ها! تمام اتفاق هايي كه دور و بر ما ميوفته نتيجه نوعي انرژي هاست.  
دوست مون انرژي!  
شغل مون انرژي!  
همسر مون انرژي!  
اتفاقات، دونه دونه، انرژي!

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

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

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

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

دستگاه عکاسی از هاله های انرژی

**هاله های انرژی انسان**

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

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

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

### توصیه بسیار مهم:

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

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

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

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

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

### و اما در شب:

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

### یه چیز دیگه هم از خواب بگم و تمام.

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

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

## 4 صبح!

الان ميگيد "4 صبح بيدار بشيم! چي كار كنيم؟"

يه سري بزنين به خدا! يه گپي باهاس بزنيدي!

اگه ميخوايد عمرتون طولاني بشود علم روز دنيا ميگه ايده آل ترين خواب براي بدن جهت افزايش عمر، خوابي است كه 10 شب شروع ميشه و 6 ساعت هم بيشتر نيست.

اگر 4 صبح بلند شدي و احساس گيجي [البته به ندرت پيش مياد]، چند قدمي راه برو و اگه بازم خوابت ميومد 20 دقيقه بخواب و بلند شو. البته اين ميزان خواب براي كساني است كه بين 18 تا 40 سال دارند، خوب است.

نوزاد خيلي بيشتر از اين مقدار خواب نياز داره. پير مرد و پير زن خيلي بيشتر از اين ميزان نياز به خواب دارن.

اين از بحث خواب.

در ادامه ويژگي هاله ها را بررسي خواهيم كرد! هاله هاي انرژي انسان دو ويژگي دارند كه اين دو ويژگي رو بقيه انرژي ها ندارند.

1 [ انرژي بدن من و شما قابل هدايت به يك سمت مشخص است. اگر به چيز شخصي فكر كنيم انرژي ما به سمت اون چيز مشخص ميرد.

خيلي وقت ها ميشه كه به كسي زنگ مي زنيم و ميگه:

- "چه خوب شد زنگ زدي!"
- "داشتم بهت زنگ مي زدم!"
- "داشتم بهت فکر مي کردم!"
- "حلال زاده!"
- "دل به دل لوله کشي شده!"

و نکته فوق العاده جالبش اينه که من به محض اينکه به شخص خاصي در هر جاي دنيا که فکر کنم **انرژي هاي من بلافاصله** به سمت اون حرکت مي کنه و بلافاصله به او ميرسد بدون سپري شدن زمان. اصلا هم مهم نيست که من ايران باشم و طرف مقابل آمريکا باشه. در فيزيک به اين ميگن "جهش کوانتومي".  
يعني انرژي ما از زمان عبور مي کند.  
پس به محض اينکه ما به چيزي فکر کنيم انرژي ما پيش او حاضر است.

يه وقتايي دارين تو خيابون راه ميريد. **حس مي کنيد** که يکي داره نگاه تون مي کنه. برمي گرديد مي بينيد که واقعا داره نگاه تون مي کنه. شما چطور حس کردي که يکي داره نگاه تون مي کنه؟ قبول دارين کسي که به شما نگاه مي کنه، داره به شما فکر هم مي کنه؟

انرژي اون شخص رو دريافت مي کنيد و نتيجه ي تحليلي که مغز شما از اون انرژي، ميشه حس شما. شکل پر رنگ اين رو ميگن "**تله پاتي**" که آدم ها ياد مي گيرن با تبادل انرژي فکر همدیگه رو بخونن.

**انرژي من و شما مثبت و منفي ميشه** ولي انرژي اجسام هميشه خنثي است.

اگر ما **حالمون خوب باشه** اگر آرام باشيم اگر داريم مهر ورزي مي کنيم اگر داريم لظفي مي کنيم اگر داريم دعا مي خونيم



انرژی ما مثبت است.

اگر حالمون بد باشد اگه داریم غر میزنیم اگه داریم بد و بی راه می‌گیم اگه عصبانی هستیم اگه استرس داریم اگه نگران هستیم اگه اضطراب داریم

انرژی ما منفی است.

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

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

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

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

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

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

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

دوست من زمانی که:

- حالمون خوب نیست

- عصبانیم

- غر میزنیم

چشم های ما دروازه ی انتقال انرژی منفی اند.

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

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

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

یه خانمی در تهران تعریف می کرد می گفت:

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

من گفتم:

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

بعد از خواهرش پرسیدم:

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

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

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

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

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

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

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

و انرژی منفی شما خشک شون کرده.

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

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

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

زود تر رشد مي کنن. نتيجه ي تحقيقات شون رو به دولت هلند اعلام کردن.

هلند بخشنايه اي رو داد به مهد کودک ها که هر مهد کودک موظف است هفته اي يک روز، مهد کودک رو تعطيل کنه و بچه ها رو بيره در مراکز پرورش گل و بچه ها اونجا بازي کنن.

دوستان عزيز چشم هاي ما اگه حالمون خوب باشه دروازه ي انتقال انرژي مثبت است و اگه حالمون بد باشه دروازه ي انتقال انرژي منفي است.

### و اما چشم زخم چيست؟

وقتي ما از درون حالمون خراب و از بيرون مي خوايم نشون بديم حالمون خوبه، نتيجه چيزي ميشه به نام چشم زخم!  
مثلا:

من يه نوزاد دارم هر چي ميدم ميخوره لپ از لپ دونش نميزنه بيرون!  
مثل آدم هاي استخوني. ميرم خونه فاميل. اون ها يه نوزاد دارن هم سن نوزاد من ولي لپش مثل دو تا هلو! اونم از اين هلو زعفروني ها! ميرم لپش رو ميکش و ميگم "تيل ميل عمو چطوره؟" ولي تو دلم ميگم "بچه بتركي! چي ميدن تو ميخوري! گامبو!"

وقتي از درون حالتون بد باشه و از بيرون بخوايد نشون بديد که حالتون خوبه، چشم هاي ما منفي ترين انرژي هاي ممکن رو از خودشون ساطع مي کنن.

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

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

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

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

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

بعضی ها میگن نعل اسب به خودت آویزون کن!

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

ما روش هاي مختلف رو تست و بررسي کردیم و راستش جانانه ترين روشي که من خودم دیدم عالي جواب میده و دين اسلام هم همین رو توصیه میکنه اينه که **“صدقه”** بدید! (البته اين طور نيست که دين اسلام حرف ما رو توصیه کنه بلکه ما توصیه دين اسلام رو تست کردیم و دیدیم بسيار عالي جواب میده)

**و اما صدقه چيست؟**

صدقه از چه کلمه اي مياد؟

صدق.

صدق يعني چي؟

راستي و درستي.

دين اسلام توصیه مي کند هر چيزي نيکي که ريشه در راستي و درستي داشته باشد، صدقه است. از نظر دين اسلام هر **کار نيک صدقه است.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**پس صدقه يعني اهل كار خير باشي.**

خوب يه مدتش هم همين صندوق آبي هاست.



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

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

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

### و اما انرژی دست ها

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

با چی انجام میدن؟

با دست.

چرا؟

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

در آمریکا آزمایشی انجام شد.

تعدادی نوزاد 2 تا 6 ماهه رو انتخاب کردن.

این ها رو به دو گروه تقسیم کردن.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## جلسات گذشته :

کلیدهای موفقیت / جلسه اول / برای تحول آماده شویم

کلیدهای موفقیت / جلسه دوم / آستینها را بالا بزنیم

کلیدهای موفقیت / جلسه سوم / مغز و اهمیت ضمیر ناخودآگاه

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

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

کلیدهای موفقیت / جلسه ششم / تکمیل بحث عبارات مثبت

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

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

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

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

## تکرار :

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

## خوب روزی چند بار بگیم؟

عدد مهم نیست!

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

## عبارات تاکیدی رو کجا بگیم؟

هر جایی ممکن.  
تو تاکسی.

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

چه موقع بگیم؟

این مهمه!

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

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

سطح تحصیلات این سخنران ها در یک حد است.

میزان آگاهی شون یکیه.

مدل سخنرانی شون هم یکیه.

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

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

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

**بهترین زمان برای گفتن عبارات تاکیدی صبح و شب است.**

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

شب هم خیالت راحته که میگی و بعد می خوابی.

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

**ولی شما هر وقت که می تونید بگید.**

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



شاید اون اول که عبارات رو می خواهید بگید، شنیدن صدای خودتون براتون جالب نباشه ولی باید بگید تا به صدای خودتون عادت کنید.

هر وقت احساس کردی که داری سست میشی دقیقا زمانی است که باید عبارات تاکیدی رو بیشتر به زبان بیاری.

یک کشاورز چرا می تونه در زمان درو محصول خوبی رو برداشت کنه؟

چون در رسیدگی به اون زمین استمرار داشته و چون صبر داشته!  
صبوری و استمرار!

علی [ع] فرمودند: "کسی که صبر ندارد به پیروزی نمی رسد."

عبارات تاکیدی رو باید مستمر و با حوصله و صبر بگی تا به نتیجه برسی.

اگر موفقیت بزرگ بخاید زمانی طولانی ای باید صرفش کنید.

=====

عدم حساسیت :

حساسیت یعنی جذب شرایطی که از آن فراری هستیم.

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

آقا و خانم رفتن مهمونی.

بچه ی صاحب خونه از دیوار راست بالا میره.

بچه دست می کنه تو جیب آقا!

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

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

حساسیت یعنی جذب شرایطی که از آن فراری هستیم.

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

آقای تعریف می کردن :

”

من توی آپارتمان زندگی می کردم.

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

طبقه ی بالای ما چهار پنج تا بچه داشتن.

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

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

دیدم فایده نداره.

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

خونه ام رو فروختم.

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

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

چهار ماه نتونستم خونه بخرم.

و توی این چهار ماه قیمت خونه ها رفت بالا!

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

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

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

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

”مجلس ختم“  
”مجلس عروسي“  
”جشن نيکو کاري“  
”سالگرد رزمندگان اسلام“

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

گفت همیشه عزیز من.

فعالیت فرهنگی مسجد که تعطیل بشو نیست!

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

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

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

تعمیر کار میگرده می بینه که سیم تکه تکه شده.

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

قصه نبود ها!

واقعي است!

حساسيت يعني جذب شرايطي كه از آن فراري هستيم.

مادر با حساسيت تمام دست به دعا برمي داره:

”خدایا هر امتحانی میخوای بگیري از من بگیر، ولي بچه ام نه!“  
در هر زمينه اي كه مته به خشخاش گذاشتي، همون اتفاق برات پيش  
مياد و خفاش شب بچه ي اون مادر رو مي دزده.

خانوم با حساسيت:

”سال 90 هم داره مياد. موهام رنگ دندون هام شد. نكنه يه شوهر خوب  
خوشگل تپل ماماني گيرمون نيادا!“

بايد به اين خانوم عرض كنيم كه ”شرمنده، تو حالا حالا ها خونه ي  
بابا مهموني چون حساسيت اوضاع رو خراب مي كنه.“

يه قصه ي جالب ديگه هم واستون بگم:

يه آقايي مي گفت كه:

”

من يه پيكان داشتم مدل 53.

ما تو عمرمون با اين پيكان نه به كسي زديم و نه كسي به ما زد.

شب ها هم همین جوري میزاشتیمش توي کوچه.

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

اسم نوشتیم برای یک دستگاه پژو.

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

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

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

چون خط میدازی به ماشین.

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

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

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

حساسیت.

پس عبارات تاکیدی رو بگین ولی نسبت به آنچه که می خواهید بهش برسید حساسیت نشان ندید.

چون نه تنها به خواسته تون نمی رسید بلکه شرایط کاملاً برعکس همیشه.

عدم نگرانی :

نگرانی یعنی ایجاد چیزی که نمی خواهیم!

نگرانی مانع دیدن است!

نگرانی مانع شنیدن است!

نگرانی مانع درک کردن است!

نگرانی مانع اجابت دعا است!

نگرانی مانعی است برای اینکه شما به خواسته ات نرسی!

من حسابدار یک شرکت.

از اونجایی که همیشه نگران که نکنه وقتی من میرم خونه یکی کلید گاو صندوق رو برداره و بره سراغ تراول ها و پول ها، کلید گاو صندوق رو هر روز میارم خونه و صبح با خودم می برم محل کار.

یه روز صبح که بلند شدم و صبحونه رو خوردم، می بینم که کلید نیست!



با نگراني تمام ده بار همه ي خونه رو مي گَردم.  
نیست!

بدبخت شدم!  
حالا به مدير شڪرت چي بگم!  
ميام برم به مدير بگم "کلید گم شده" که مي بينم کلید روي ميزه!  
من ده بار اين ميز رو گشتم!

بعد ما يه حرف بامزه ميزنيم که از اين حرف ما مرغ پخته هم تو قابلمه  
خنده اش مي گيره!

اگه گفتين؟

ميگيم "جن نشسته بود رو کلید!"

جن بي کاره بياد بشينه روي کلید ما؟!!

نگراني مانع ديدن شد و ربطی به جن ندارد.

نگراني رو رها کن تا کلید هاي کائنات يکي يکي خودشون رو به تو  
نشون بدن.

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

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

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

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

پس لطفا همین الان نگرانی رو کنار بزار.

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

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

سال هاست که دوست به درد بخور نداره.

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

نگران پیدا کردن دوست خوب نباش.

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

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

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

سه سال در کنکور شرکت کرده و قبول نشده.

تمام این سه سال اضطراب و استرس و دلهره و ....

عاقبت می‌گه "نمیخوام دیگه!"

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

5 بار رفته برای استخدام و گفتن نمی خوایم.

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

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

دوست من این غلط است.

نگرانی رو رها کن تا به خواسته ات برسی.

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

یه آقای می گفت:

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

دوا

درمان

قرص

دارو

عمل جراحي

انرژي

دعا نويس

طب گياهي

سوزني

ميخ درماني

سيخ درماني

خلاصه نميشه كه نميشه!

خانوم و آقا ميشين با هم صحبت مي كنن:

”

ببين عزيزم ما داريم پا تو سن ميزاريم.

ما ديگه داريم پير ميشيم.

اگه مي خاستيم بچه دار بشيم تا حالا شده بوديم.

ما هر تلاشي رو كه مي تونستيم كرديم.

بيا بريم يه بچه اي از شيرخوارگاه بياريم و او رو بزرگ كنيم.

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

بیش از 50 درصد!  
چرا؟

چون نگران بودن!  
خانم می گفته که:

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

- "فامیل دوماه چي میگن؟!"

- "میگن عروس اجاقش کوره!"

- "خاک بر سرم شد!"

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

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

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

مثلا سرطانی هایی که قرار بود 6 ماه دیگه بمیرن.

100 درصد نه ولي درصد بالايي درمان مي شدن.

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

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

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

### حرف درماني!

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

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

اومدن و گفتن:

”

سرطان داشتيم.

تومور داشتيم.

و انقدر حرف مثبت شنيديم که خوب شديم.

وقتي که آزمایش گرفتيم ديدم اصلاً غده اي وجود ندارد.

”

یه نکته قشنگ بهتون بگم.

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

- "نه بابا ماها خوشی بهمون نیومده!"

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

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

چون تو اهل خوشی کردن نیستی.

وقتی خوشی بهت میرسه چرا خوشی نمی کنی؟

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

اصلا بزار اینجوری بگم.



اون دردسر غير منتظره به واسطه ي نگراني تو ايجاد ميشه.

و اين جمله كه ميگن "از هر چيزي بترسي سرت مياد" كاملا درست است.

ترس از شكست يعني ايجاد شكست.

ترس از بازنده شدن يعني بازنده شدن.

نگران كه نكنه بيماريش حاد بشه و آخر هفته نتونه عروسي خواهرش شركت كنه.

همچين بيماريش حاد ميشه كه كله پا ميشه.

نگراني هم مثل حساسيت شرايط رو خراب مي كند.

اگه نگران باشي كه بدهكار ميشي يا نه، بدهكار ميشي.

اگه نگران باشي كه صاحب خونه بيروننت مي كنه يا نه، بيروننت مي كنه.

اگه نگران باشي که براي پرداخت بدهيت ماشينت رو بايد بفروشي يا نه،  
ماشينت رو بايد بفروشي.

دوستان عزيز افکار من و شما زندگي ما را شکل مي دهد.

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

ذهن من و شما معمار زندگي من و شماست.

به اين معمار بايد ملات خوبي داد تا ديوار ي که مي چيند، ديوار خوبي  
باشد.

**نگراني مادر واقع است.**

نگراني ملات بدي است که به اين مادر ميديم.

ديوار را مي چيند ولي اين ديوار فرو مي ريزد.

یه آقایی مدیر یک شرکته.

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

مدیر هر روز تذکر میده.

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

روز اول

دوم

دهم

بیستم

و خانم داره کار خودش رو ادامه میده.

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

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

برامون حرف در نیاره.

آبرمون رو نبره.

نره ادره کار شکایت کنه.

فردا صبح میره سر کار ولی به منشی چیزی نمیگه.

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

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

امروز میگم خانم نمی خوامت.

برو به سلامت.

هر چه بادا باد.

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

آقاي مدير ميشه خواهش كنم اين رو امضا كنيد.

برگه استعلامه.

خواهش مي كنم اين رو امضا كنيد.

برين امتحان كنيد.

نگراني رو گذاشت کنار و شرايط به طرز خارق العاده اي عوض شد.

نگراني رو بزار کنار تا شرايط عوض بشه.

اونم نه عوض شدن معمولي، عوض شدن خارق العاده!

دوستان من، شما به همه ي خواسته هاتون مي رسيد به جز خواسته هاي  
بزرگتون!

اگه گفتين چرا؟

چون ما عادت كرديم كه هرچه خواسته بزرگ تر، نگراني بيشتري.

حالا اگه کنکور قبول نشم چي؟

آبروم ميره!

اونم جلو دختر خاله ام.

ميگه عرضه نداشتي.

اين همه کلاس کنکور رفتي واسه من.

نگراني مادر واقعه است.

پيامبر [ص] يه روايتي دارن خيلي کوچولو ولي خيلي جانانه.

پيامبر [ص] فرمودند: "امور را آسان بگيريد".

میخام از تون تست بگیرم!

**تست ایمان!**

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

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

اینکه شما الان نگرانم نیستید خوب کاری نداره که.

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

نگرانی اینجا مفهومی ندارد.  
نگرانی در شرایط سخت!

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

بیرون!

توی جوب!

حالا چقدر نگرانی؟

اداره بهت میگه تعدیل شدی!

فردا دیگه نیا سر کار!  
حالا چقدر نگرانی؟

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

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

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

ابراهیم [ع] گفت "خوب بندازین."

گفتن "ابراهیم کوهی از آتش است!"

گفت "خوب باشه."

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



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

ابراهیم آرام آرام آرام بود.

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

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

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

میخاین آتش های زندگی بر شما سرد بشه؟

نگرانی رو بزارین کنار.

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

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

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

جوان گفت "معلومه که پیدات می کنه."

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

فرشته رزق و روزی خدا کیه؟

میکابیل.

دلار ها رو گرفته داره می دوئه دنبال تون.

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

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

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

مرگي که هر ثانيه ما رو تعقيب ميکنه!  
نگرانيت رو بزار کنار.  
اين پير مرد با ايمان است چون نگران روزيش نيست.  
ولي ما نگرانيم.

با نگراني ميگه "دارن زير آبم رو ميزنن"

مدعي خواست که از بيخ کند ريشه ي ما ... غافل از اين که خدا هست  
در اندیشه ي ما

تا حالا شده يه چيز کوچکي رو از خدا بخاين و خيلي زود بهش برسين؟  
يه مثال بزوم:

تابستونه و نشستيم تو اتاق.

گرمه.  
پيشوني مون عرق کرده اندازه ي اشک هاي "سرندي پيتي"!

ميگيم "آخ که يه بستني مي چسبه! آي مي چسبه!"

به دو دقيقه نمیکشه که پدر با يه کيسه بستني مياد خونه!

بعد ما چي ميگيم؟

"کاشکی از خدا یه چیز دیگه خواسته بودم"

منظورمون این نیست "کاشکی فالوده خواسته بودم!"

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

مثلا می گفتیم "یه خونه ی 300 متری تو زعفرانیه آی می چسبه!"

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

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

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

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

**کائنات بارها به ما نشون داده که "بخواه تا در دو دقیقه بهت بدم!"**

ولي ما متوجه نيستيم كه اگر خواسته هاي ديگه مون رو هم مثل بستني بخوايم، به سادگي بستني بهشون مي رسيم مگر اينكه خدا به صلاح نداند.

قبلا هم گفتم كه اين جوري نيست شما هر چيزي رو بخايد و خدا بگه به صلاح نيست.

خوب اوني كه به صلاح هست رو چرا بهش نرسيديم.

بزاريد ببينيم كه بستني رو چه جوري ميخايم تا ياد بگيريم خواسته هاي ديگه مون رو مثل بستني بخوايم.

1] ما بستني رو با تمام وجود و اشتياق كامل خواستيم. "يه بستني آي مي چسبه"

2] براي رسيدن به بستني نگران نبوديم.

3] آيا به نتيجه ي بستني و ابسطه بوديم؟! يعني اينكه حتما بايد كسي بستني رو مياورد ما مي خورديم؟!

امام رضا [ع] فرمودند "هرگاه از اجابت و يا عدم اجابت خواسته اي به يك اندازه راضي بودي، فوق العاده به اجابت خواسته نزديك هستي."

دوست عزيزي كه كنكور دادی.  
تلاش هات رو كردي.

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

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

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

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

ما با بستني حال کسي رو مي گيريم؟

ما بستتي رو به رخ كسي نمي كشيम ولي خواسته هاي بزرگ مون رو  
ميخايم به رخ ديگران بكشيम و با اون ها حال بقيه رو بگيريم.

”قبولي تو كنكور آي مي چسبه! آي مي چسبه! مخصوصا آدم يه ضرب  
قبول بشه صنعتي شريف تهران! بعد بره خونه پسر عمو بگه «فوق ديپلم  
كتابداري! شريف! ديگه نگو احمد! بگو آقاي مهندس!»“

”يه خونه ي 18 خوابه تو زعفرانیه آي مي چسبه! مخصوصا همه ي  
فاميل رو دعوت كني! اين اتاق خواب اول مونه! اين اتاق خوب دوم  
مونه! اين اتاق خواب گربه مونه! اين يكي رو شبها شست پامون رو  
ميزاريم توش بخوابه! چشم تون در آد! آي حال ميده! اينجا بتركن!“

”يه ماشين بنز الگانس چه مي چسبه! مخصوصا يه وري بشيني! بعد بوق  
بزني پيكان لكنته گم شو كنار! خط رو بنزم نندازي ها!“

ما خواسته ها مون رو مي خوايم بكنيم تو چشم مردم ولي خدا وكيلي  
بستتي رو فقط مي خواستيم بخوريم.  
خواسته هاتون رو عين بستتي بخواين.  
به همون سادگي و به همون راحتی.

مثلا يه دختر خانم بگه ”آي مي چسبه يه بستتي با يه شوهر خوب!“  
سه دقيقه نمي كشه كه باباهه مياد با يه كيسه و يه گوني!  
بقيش رو هم خودتون ميدونيد!  
ميگه عزيزم اين يه گوني بستتي!  
اينم يه كيسه شوهر!

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

جلسات گذشته :

کلیدهای موفقیت / جلسه اول / برای تحول آماده شویم

کلیدهای موفقیت / جلسه دوم / آستینها را بالا بزنیم

کلیدهای موفقیت / جلسه سوم / مغز و اهمیت ضمیر ناخودآگاه

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

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

کلیدهای موفقیت / جلسه ششم / تکمیل بحث عبارات مثبت

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

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

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

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



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

با ما همراه باشید.

گفتیم که تصویر سازی ذهنی به دو شکل انجا میشه:

1] تجسم

2] تجسم خلاق

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

تجسم خلاق یعنی دیدن چیزهایی که تا حالا ندیدیم.

لطفا بعد از خوندن مطلب زیر اون رو اجرا کنید.

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

از یک چادر تو پارک خزانه تا یه خونه ی 3000 متری در زعفرانیه.  
آزاد آزاد. گشتی تو خونه ی ما بزن. چشم ها باز.

کاری رو که اول انجام دادید بهش میگیم "تجسم" و کاری رو که دوم  
انجام دادید بهش می گیم "تجسم خلاق". ما دراصل میخوایم به شما یاد  
بدیم "تجسم خلاق" انجام بدید.

ولی همیشه که ما "تجسم" قوی ای نداشته باشیم و بعد بتونیم "تجسم  
خلاق" قوی ای داشته باشیم.

بعضی ها میگن ما چشم مون رو که بستیم حتی خونه ی خودمون رو هم  
نتونستیم ببینیم. دوست من یک شی ساده رو بگیر جلوی چشمت. آن رو  
ببین. چشمت رو ببند و تلاش کن آنچه رو که دیده بودی در ذهنت ببینی.  
دوباره چشمت رو باز کن و ببین آیا این شی ساده رو با همه ی جزئیاتش  
کامل دیدی.

اگه ندیدی دوباره چشمت رو ببند و ببین. و این کار رو آنقدر تکرار کن  
درست تصویر رو ببینی. بعضی ها میگن من همین شی ساده رو هم که  
می گیرم جلوم تا چشمم رو می بندم دیگه نمی بینمش. دوست عزیز  
شروع کن به پلک زدن سریع. تند تند تند پلک بزن و یک دفعه چشم رو  
ببند. میبینی که تصویر اون شی برای چند ثانیه در ذهنت دیده میشه.  
دوباره این کار رو تکرار کن. آرام آرام شی ساده رو تبدیل به یک شی  
پیچیده تر. یه چیزی که از نظر شکل و رنگ تنوع بیشتری داره.

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

کی تصویر سازی ذهنی کنیم؟

بهترین زمانش صبح و شب.

چقدر طول بکشه؟

حد اقل 5 دقیقه و حد اکثر 15 دقیقه.

خوب چشممون رو ببندیم و هر چی خواستیم ببینیم؟

نه خیر.

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

تن آرامی چی هست؟

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

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

نمیگیم که عوامل رو از بین ببرید.

عوامل حواس پرته رو باید تا جایی ممکن کم کنید.

مثال:

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

تن آرامی به دو شکل انجام میشه:

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

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

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

### “مراحل تن آرامی”

[1]

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

[2]

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

[3]

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

[4]

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

[5]

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

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

ببینید که یک لیمو ترش توی دست تونه.  
لطفا این لیمو رو زیر شیر آب بشورید.  
قشنگ و تمیز.

برجستگی ته لیمو رو زیر انگشت تون حس کنید.  
لطفا شیر آب رو ببندید و یک چاقو بردارید و لیمو رو با چاقو به دو نیمه تقسیم کنید.

یکی از نیمه های لیمو رو بیارین کنار بینی تون و نفس بکشید.  
بذاق دهان ترشح کرد؟ نه.

حالا نیمه دیگه ی لیمو رو بیارید کنار دهان و فشار بدید تا آب لیمو وارد دهان تون بشه.

دهانتون کاملا ترش شد؟ نه.

حالا آرام چشمتون رو باز کنید.

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

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

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

غذاي که خيلي خوش طعم بوده و بهتون چسبيده.  
شنا کردن.  
منظره قشنگ.  
راه رفتن روي برگ هاي خشک.  
اين تجسم ها کمک مي کند که تجسم خلاق خوبي داشته باشيد.

آيا با تجسم و تصوير سازي در دنيا کسي به جايي رسيده؟  
در اينجا چند تا مثال فوق العاده از تصوير سازي ذهني و نتايجي که داشته مي زنيم :

[1]

در ارتش آمريکا عده اي تيرانداز ماهر رو انتخاب کردند. روان شناس ها تيرانداز ها رو به دو گروه A و B تقسيم کردند. به گروه A گفتند:

” شما از امروز به مدت يک ماه روزي يک ساعت ميريد در ميدان تير و به سيبل شليک مي کنيد. همه ي تلاشتون رو بکنيد که تيرتون رو بزويد وسط هدف.

”  
وبه گروه B گفتند:

” شما يک ماه حق تيراندازي نداريد. اسلحه هاتون رو تحويل مي ديد به اسلحه خونه. روزي يک ساعت ميشينيد و چشم ها تون رو مي بنديد و در ذهنتون مي بينيد که به سمت هدف دارين شليک مي کنين و تمام تير هاتون رو مي زنيد وسط هدف.



”

ما گفتیم تصویر سازی حد اکثر یک ربع.

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

بعد از یک ماه مربی های تیر اندازی از این ها تست گرفتن و دیدن گروه A نسبت به ماه قبل 10 درصد امتیاز هاشون بالاتر است و گروه B نسبت به ماه قبل 25 درصد بالاتر است. گروهی که تمرین ذهنی داشت 15 درصد از اون هایی که تمرین عملی داشتند جلوتر بودند.

[2]

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

”

من دو کار انجام می دادم.

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

حریف هام به قدرت حریف ذهنی من نبودند. من حریف ذهنی رو هر روز شکست می دادم و حریف های واقعی رو مثل آب خوردن شکست می دادم.

[3]

دوستان عزیز آقای "هادی ساعی" نیز از این تکنیک استفاده می کرد. به گفته خود ایشان قبل از هر مسابقه در ذهنش میدیده که حریف اون روز رو به سادگی شکست میدهد چون ذهن خودش بود و هرکاری میخواسته انجام می داده. و در عمل هم نتیجه غیر از این نبود.

دوست عزیزی که کنکور داری - یا تو آزمون استخدامی میخواهی شرکت کنی - ، هر شب که میخواهی بخوابی و صبح که از خواب پا میشی تصویر سازی ذهنی کن:

ببین سر جلسه کنکور هستی. ببین سوال ها اومد. ببین که داری دفترچه رو باز میکنی. سوال ها رو ببین که خیلی ساده است و تو همه رو بلدی. خودت رو ببین که با آرامش کامل داری جواب میدی. ببین نتایج اومده و تو چقدر درصد های بالایی داری. ببین قوم و خویش ها اومدن خونه تون و شیرینی میخوان.

ببین در دانشگاه یا محل کار مورد علاقه ات قبول شدی و توی حیاطش داری قدم میزنی. عین زندگی واقعی.

و این تصویر سازی ذهنی باید مثل یک سریال دنبال بشه. و خواهی دید که این تصویر سازی معجزه می کنه.

[4]

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

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

[5]

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

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

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

پرسن "آقاي بتهوون شما چطور اين آثار رو خلق مي کني؟! تو که نمي توني بشنوي؟!"  
ميگه:

"کي گفته من نمي تونم بشنوم؟! من نُت ها رو مي نويسم. چشم هام رو مي بندم. در ذهنم مي بينم که گروه کنسرت داره نُت من رو اجرا مي کنه. اشتباهاتش رو با گوش ذهنم مي شنوم و اصلاح مي کنم."

[6]

ناپلئون بناپارت در زمدگي نامه اش ميگه:

"من بچه که بودم خيلي دوست داشتم فرمانده يي یک ارتش بزرگ بشم. هر روز گوشه اي مي نشستم و چشم هام رو مي بستم و خودم رو مي ديدم که دارم یک ارتش بزرگ رو هدايت مي کنم."

[7]

میکل آنژ، والت ديزني و گوته هر سه در جداگانه در زندگي نامه هاشون گفتن:

"هر شب که ميخواستيم بخوابيم، چشم ها مون رو مي بستيم. و چيز هايي که ميخواستيم فردا توي زندگي مون اتفاق بيوفته رو در ذهنمون مي ديديم."

و جالب اينه که هر سه توي زندگي نامه شون گفتن که بيشتر اتفاق هايي که روز بعد مي افتاد چيز هايي بود که ما ديشب توي ذهنمون ديده بوديم و ميخواستيم که اتفاق بيوفته!

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

## 1] تلاش جسمی

## 2] تلاش ذهنی

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

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

ذهنی.

تلاش جسمی سخت تر است یا ذهنی؟

تلاش جسمی خیلی سخت تر است.

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

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

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

- "خوب به سلامتی کجا دارین میرین؟"

- "دنبال بدبختی هام!"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هیچ چی.

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

خوب یاد گرفتم.



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

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

هیچ چی.  
فراگیری و تمرینی نمیخواد.

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

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

- 1] تلقین مثبت
- 2] تلقین منفي

تلقین مثبت:

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

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

### تلقين منفي:

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

### باب تفاعل.

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

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

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

يکي ميگه "حال ندارم" يعني از نظر **حس و حال فقير** است.  
يکي ميگه "تمرکز ندارم" يعني .....  
يکي ميگه "حوصله ندارم" يعني .....  
هر چيزي رو گفتي "ندارم"، بنا به سخن پيامبر "ندار" ميشوي!

**کلیدهاي موفقیت / جلسه دوازدهم / بحث جذاب هاله هاي انرژی +**

دوستان عزيز قانوني داريم در فيزيک به اسم قانون "دوبروي"! قانون دوبروي به زبان ساده ميگه که هر ذره در حال ساطع کردن مدام انرژی از خود است.

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

اين انرژی ها چي هستن؟ چي کار مي کنن؟ چه جورين؟ بحث مفصلي است که تا اونجايي که به تکنیک هاي موفقیت مربوط بشه براتون ميگيم.

از اين انرژی ها حتي **عکس و فيلم** تهيه شده. که مي بينيد :

دستگاه عکاسي از هاله هاي انرژی

## هاله هاي انرژي انسان

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

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

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

### توصیه بسیار مهم:

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

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

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

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

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

### و اما در شب:

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

یه چیز دیگه هم از خواب بگم و تمام.

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

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

4 صبح!

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

یه سری بزنین به خدا! یه گپی باهش بزنین!

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

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

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

این از بحث خواب.

یه قانونی داریم به نام "قانون جذب".

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

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

قانون یعنی چیزی که صحت و سقمش مشخص شده است.

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

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

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

و اما سه نکته ی مهم درباره ی انرژی:

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

### مثال:

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

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

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

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



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

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

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

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

### **و اما بحث اصلی!**

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

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

مولانا شعر قشنگی دارد:

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

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

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

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

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

يکي براي دوستش تعريف مي کرد:

- ميدوني من چطور ازدواج کردم؟
- نه!
- من با مامانم اينجا رفته بوديم کفش بخریم، خب!
- خب!
- اونم با مامانش اينجا اومده بود کفش بخره، خب!
- خب!!

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

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

- اه اه اه اه!

- چیه؟

- آقا همه ی عالم رو مگس گرفته!

- خوب معلومه تا موقعی که کیسه زباله گرفتی دستت، همه ی مگس ها شماره موبایل میدن!

کسی که انتظار گل می کشد باید بوی گل بدهد.

مگه میشه با زباله راه بیوفتی بعد منتظر پروانه باشی! با زباله مگس میاد!

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

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

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

خانم هايي که ميخوايد ازدواج کنيد و دنبال شريك خوبي مي گرديد،  
لطفاً خوبي ها رو زندگي کنيد. الکی هم شعار نده.

انرژي هاي تو اتوماتيک ميرن برات خوب ها رو جذب مي کنن. تو فقط  
خوبي ها رو زندگي کن. آدم هايي به سمت ما جذب مي شوند که مثل  
آينه تفکرات ما را به سمت خودمان باز بتابانند. بعضي ها ميگن "اين چه  
قانونيه! خوب اگه من 20 درصد لجبازم کائنات يه 2 درصد لجباز گيرم  
بندازه! چرا 200 درصد؟!"

اگر تو بد باشي کائنات يه بدتر از خودت رو مي فرسته سراغت که از  
اون بدتي حالت بهم بخوره. به دختر خانم مي گيم که "دوست من اين چه  
داستانيه که فکر مي کنی دختری که دوست پسر نداشته باشه بي کلاسه و  
بي پرستيژه؟! و اگه شيش تا دوست پسر داشته باشي ديگه کارت خيلي  
درسته؟!"

ميگه "نه شيش تا رو گذاشتم سر کار! اينقدر باحاله!" بعد با يه پسري  
ازدواج مي کنه و سه ماه بعد مياد براي مشاوره و ميگه که "آقاي  
فرهنگ با يه پسري ازدواج کردم 60 تا دوست دختر داره!" مي گيم که  
"خوب منطقيه! تو قبلش شيش تا دوست پسر داشتی! خيلي واضحه!"

خوبي ها رو زندگي کن عزيز من اگر بد باشي يه نفر خيلي بد وارد  
زندگيت ميشه که تو اون بدتي رو بالا بياري و بفهمي اشتباه کردی. اگر  
خوب باشي يه نفر در اون زمينه وارد زندگي تو ميشه که تو در اون  
زمينه پر رنگ تر بشي.

تو که 20 درصد مهربان باشي يه 200 درصد مهربان مياد توي زندگيت  
که بهت نشون بده که اگه از اين بهتر باشي چقدر عاليه! به واسطه ي  
200 درصد مهربان بودن او، تو هم مهربان تر بشي.

او مي شود ذره بين كه مثبت ها و منفي ها رو نشونم بده كه منفي ها را ترك كنم و مثبت ها رو تقويت كنم.

خوب آقاي فرهنگ دليل حضور اون آدم در زندگي من پيدا شد. اون آدم در زندگي من اومده كه در دونه دونه ويژگي هاي مثبت و منفي من، پر رنگ و پر تراكم من باشد. حالا من تو زندگي اون چه كار مي كنم؟

خيلي ساده است.

او پر رنگ ويژگي هاي شماست، شما پر رنگ ويژگي هاي او. اينكه ميگن خدا در و تخته رو باهم جور ميكنه، جور جور جور جور جور! دختر خانمي كه مياد ميگه "من قوم و قبيله و خانواده ام تصميم گرفتن من با پسر عموم ازدواج كنم". ما اين حرف رو از او قبول نمي كنيم. قبل از اين كه كسي براي تو تصميم بگيرد، هاله هاي انرژي تو اين تصميم رو گرفتن كه تو با پسر عموت كه پررنگ تو بود، ازدواج كني.

حالا هاله هاي انرژي هوشمندانه رفتاري رو مي كني كه پدريت مجبورت كنه به ازدواج با پسر عموت! چرا همه به پسر عموشون ازدواج نمي كني؟ اون يكي هم تو قوم و قبيله است. توي اجباره ولي با پسر دايش ازدواج مي كنه! چون پررنگ اين يكي پسر دايش است. هاله ها اتفاقاتي رو رقم ميزنه كه تو با پسر دايش ازدواج كني. اصلا ربطي به اون زوره نداره.

دوست من من پر تراكم او هستم و او پر تراكم من. من 20 درصد لجازم او 200 درصد لجاز است و او 20 درصد دروغگو است و من 200 درصد دروغگو هستم.

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

نه خير غلطه. اين طور نيست. چرا؟

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

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

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

مي دونيم که زیر کلید هاي پيانو سيمي هست که صدا رو تولید مي کنه. خیلی جالب است که وقتی سیم هشتم به ارتعاش در میامد در آن یکی پيانو هم دقیقاً سیم هشتم به صدا در میومد! طبیعت به شدت هم نوایی دارد.

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

مي خوام حرفي هايي رو که زدم اثبات کنم. همه قلم کاغذ ها جلوتون و این جدولی رو که میبینید بکشید تا اثبات کنم شما لنگه ی خودتون رو جذب کردید.

به این نکات قبل از پر کردن جدول توجه کنید :

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

2- و اما **نفرات بعدی جدول:**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

مثلا:

5 تا مهربان

2 تا صادق

1 دروغگو

3 تا لجباز

يعني اينكه شما خيلي مهرباني؛ صادق هم هستي ولي يكم هم دروغ ميگي و لجبازي هم مي كني! اين جمع بندي كه كرديد، جمع بندي شخصيت خود شما است! لطف كنيد به خودتون يكم نگاه كنيد!

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

### توصیه کنم به خانم ها:

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

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

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

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

### 1] مثل آینه خودمون رو به ما نشون بدن.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"عصبانی نشو"

"عجله نکن"

"با قیچی بازی نکن"

"دیر نکنی ها"

همه ی اینها یعنی جذب در دسر!

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

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

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

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

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

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

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

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

سوال:

آيا در شهر شما گراني و تورم هست يا نيست؟

هر کي بگه نيست، دروغ ميگه، اين که نباشه مگر در خواب، يه واقعيتيه که هست! ولي اگر ما شروع کنيم به فحش دادن، آيا قيمت ها مياد پايين مي کنه؟

مثلا يه کلاس برگزار کنيم و توش هي فحش بديم، بعد به آخر جلسه که برسيم، مردم بيان بگن خدا خير تون بده شما 200 نفر با اين کلاسي که برگزار کرديد و فحش هايي که داديد باعث شديد که گوشت بشه كيلويي 5 هزار تومان!

اگه ميشه بگيد تا به جاي يکي، 4 تا کلاس بگذاريم؟ بعد اون وقت گوشت ميشه كيلويي هزار تومان! اصلا يه کلاس کمه، يه دوره راه مي ندازيم تا گوشت صلواتي بشه!

دوست من ! فحش من و شما که چيزي رو کم زياد نمي کنه. آدم هاي اين دوره و زمونه فکر مي کنن وقتي که ميرن تو مهموني، هر چي بيشتتر فحش بدن، فهم و درک سياسي شون بيشتتر! مثلا اگه اون به 6 تا نماينده مجلس فحش ميده، من براي اينکه بگم سواد سياسي بيشتتر به 10 تا وزير فحش ميدم!

يعني ديگه من چقدر با سوادم! خوب عزيز من فحش تو که به کسي نميرسه! مثلا من اگه به يه وزير فحش بدم چي از اون کم ميشه؟! هيچي؛ فقط انرژي منفي من ميرد و برام درد سر مياره. ما خالق درد سر هاي خود مون هستيم!



## صبح داره از درد خون شون میره سر کار:

-: داري ميري كجا؟

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

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

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

كانادا هم كه بره، توي خوب هاي كانادا ميره.

عزيز من داستان يك جاي ديگري است.

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

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

فكر به اهانت ميره خود اهنت رو جذب مي كنه.

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

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

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

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

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

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

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

آرامش رو زندگي كردي، خوبي رو زندگي كردي، اتوماتيك انرژي تو،  
تو را در جايي [محل كار، خانه، دانشگاه و ...] مي برند كه همه چيز  
آرام و خوب است.

شريك زندگي اي پيدا مي كني كه خوب و آرام است. پس خوبي ها رو  
زندگي كنيد تا آدم هاي خوب رو بتونيم به سمت خودمون بكشيم.

دوستان من الان وارد اين بحث ميشيم كه هيچ حادثه اي در زندگي من و  
شما اتفاقي نيست و تك تك حوادث را، ما، با فكر و ذهن مون ايجاد  
مي كنيد و به وجود مياريما!  
در حقيقت من امروز تعيين مي كنم كه فردا برام چه اتفاق هايي بيوفته.

دوستان عزيز  
حرف ما اينه كه ما آدم ها بايد ياد بگيريم به آنچه كه مي خواهيم، فكر  
كنيم؛ نه به آنچه كه نمي خواهيم! چون در هر دو صورت ما آن چيزي  
را جذب مي كنيم انرژي فكر شما به دنبال جذب آن چيز است. ما به  
جاي اينكه به تنش ها فكر كنيم، بايد خواسته هامون رو مورد توجه و  
در خط مقدم ذهن مون قرار بديم.

دوستان در زمان جنگ، خيلي ها خودشون رو به هر طريقي كه مي شده  
مي رسوندن به خط مقدم جبهه. به خاك ريز اول. خواستن هم بايد اين  
طوري باشه. خواسته اگه در خط مقدم ذهن قرار بگيرد ما به سادگي آن  
را جذب مي كنيم.

و اگه اين طور بشود، يه دفعه مي بينيم كه سر و كله ي يه چيز هايي تو  
زندگي مون پيدا ميشه كه سال ها انتظارش رو مي كشيديم. توي بحث

ضمير ناخودآگاه اشاره كرديم؛ راديو رو روشن مي كني، مجري دقيقا داره پاسخ سوالي رو ميده كه ذهن تو به اون درگيره.

انرژي ها كاملا هوشمندانه، شما رو به سمت چيزي هدايت مي كنن كه بهشون فكر مي كنيد. اگر فكر كني به چيزي كه دوستش نداري، دقيقا آن رو جذب مي كني و اگر فكر كني به چيزي كه دوستش داري، دقيقا آن چيز رو جذب مي كني. رويداد هاي زندگي من و شما آينه اي مي شود كه تفكرات ذهني من و شما را به سمت ما باز بتاباند.

توي بحث ضمير ناخود آگاه گفتم كه:

- با دوست منفي رفاقت نكنيد.

- صفحه حوادث مجله رو نخونيد.

- فلان نوار رو گوش نكنيد.

- فلان مجله رو نخونيد.

- ....

چرا؟

چون دقيقا آن ها در كانون توجه قرار مي گيرند و ما آن ها رو جذب مي كنيم. شما چيزي رو در زندگي جذب مي كني كه به آن چيز بيشتري فكر و توجه كنيد. متاسفانه نوک پيكان فكري ما دائما به سمتي نشانه رفته كه آن چيز رو نمي خوايم.

تلفن ميزنه به مادرش:

- ماما چطوري؟

- مشکلي نداري؟

- جاييت درد نمي کنه؟

.... -

مي بينيد چقدر بامزه ايم!

با اين کار مشکل و درد را براي مادرش خلق مي کنه.

ميگه:

- نمي خوام تحقير بشم.

- نمي خوام مردم دستم بنوازن.

- نمي خوام کسي مسخره ام کنه.

.... -

و دقيقا تحقير ميشه و دستش ميندازن و مسخره اش مي کنن.

.

.

به هر آنچه که فکر کنی، آن چیز رو جذب مي کنيد.

.

.

- از کارم متنفرم.

- از فلاني حالم بهم مي خوره.

- مي خوام از شر فلان چیز راحت بشم.

- خسته شدم از اين زندگي.

- چقدر تو ترافيك بمونم.

- همه اش درد، همه اش بيماري.

... -

و دقيقا اين ها رو بيشتتر توي زندگيش جذب مي کنه.

دوست من وقتي من و شما به چيزي که نمي خواهيم فکر کنيم، دقيقا داريم به کائنات ميگيم ما همين رو مي خواهيم. از نظر کائنات، ما به چيزي که فکر مي کنيم، آن را مي خواهيم.

یه دوست کاسبی تعریف می کرد:

”

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

”

گفتم تو داری دقیقا به کائنات میگی:

- من چک های برگشتی بیشتری رو می خوام. - من آدم هایی رو می خوام که بیان و سرم کلاه بزارن.

دوست من به جای اینکه بذاری شون زیر شیشه، ببر و بده به خانمت و بگو ”خانم این ها رو یه جایی بذار که دم دست باشه. همین روزاست که بنده های خدا میان بدهی شون رو بدن”

ولی وقتی میذاری شون زیر شیشه میز، انرژی های تو کلاهبرداری های بیشتری رو به سمتت جذب می کنن.

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

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

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

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

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

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

ایشون نوشته بود که:

”

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

”

این آدم داره چي رو جذب مي کنه؟

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

”

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

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

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

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

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



پا مي ندازه، به آینده ي نزديکي فکر کن که سالم هستي و پر انرژی و شاداب هستي و داري زندگي مي کنی.

بعضي ها هم که انقدر بامزه ان که براي تفکرات منفي و غلطشون با ديگران شرط هم مي بدن! اين ها انقدر با حالن که آدم ميخواد لپشون رو گاز بگیره!

- حالا ببين! اگه امروز يه اتفاقي نيوفتاد که حال ما رو بگیره! حالا ببين! بعد هم که اتفاقه ميوفته:

- ديدي! ديدي! مي دونستم!

چي چيو مي دونستم!

تو خودت داري با انرژی اون اتفاق بد رو رقم ميزني.

- من که مي دونم! امروز تو اداره با فلاني درگير ميشم! شرط! [دستش

رو دراز مي کنه که با همکارش شرط ببنده]

بعد که ميزنن هم ديگه رو له مي کنن:

- ديدي! ديدي! گفتم!

- ما مي تونيم اين طور فکر کنيم که "نمي تونم!"، "نميزارن!"، "نميشه!" و تک تک اين ها آفريده مي شونند! زندگي من و شما آن گونه خواهد بود که ما آن رو خلق مي کنيم. دوست من، زندگيت رو در آينه ي ذهن، درست خلق کن. به زندگي ايده آلت فکر کن.

خودت رو در اون زندگي احساس کن، مثلا ماهي اي که شناور در تنگ آب است. با عمق وجودت اون زندگي قشنگ رو حس کن و به انتظار معجزه بنشين. آن هم در زمان بسيار کوتاه، مثلا يک ماه! نه اينکه 10 سالي به انتظار بنشيني ها! نه! معجزه مي کند در زمان بسيار کوتاه!

نتیجه ای که گرفتیم:

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

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

و اما چهار نکته در مورد رویداد های زندگی:

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

خوب بریم سراغ توضیح هر کدام از آن چهار نکته.

1] رویداد ها، حاوی پیامی برای ما هستند:

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

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

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

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

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

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

- "می‌خوای بکشی؟"

+ "نه بابا داریم میریم سینما فیلم ببینیم!"

- "آخی. پس نمی‌خوای منو بکشی؟"

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

- "عزرائيل جان! الهي قربونت برم! حالا كه نمي خواي بکشي بيا يه قول مردونه به ما بده؟!"

+ "چي مي خواي؟"

- "قول بده هر وقت خواستي منو بکشي، قبلش خبرم کني؟"

+ "باشه بابا قبوله."

- "قول؟"

+ "قول. برو خيالت راحت. قبلش من حتما ميام و بهت ميگم كه آماده باش."

جوونه گفت "آخ چه با حال. حالا ميريم هر غلطي دل مون مي خواد مي كنيم. وقتي از رايبيل اومد گفت آماده باش، توبه مي كنيم!"

رفت هر غلطي خواست كرد تا پير پير پير پير پير شد.

عزرائيل اومد گفت "بريم؟"

- "كجا؟"

+ "اون دنيا!"

- "عزرائيل يادته جوون بودم؟"

+ "اره بابا داشتم مي رفتم سينما فيلم ببينيم!"

- "خب تو قول داده بودي خبر کني!"

+ "من قول دادم يه بار خبرت كنم. هزار بار خبر كردم."

- "كي؟"

+ "وقتي تو بم زلزله اومد 40 هزار نفر مردن، بهت گفتم آماده باش! وقتي داشتي مي رفتي خونه و يه موتوري جلوي روي تو تصادف كرد و مُرد، بهت گفتم آماده باش! وقتي داشتي مي رفتي خونه و اطلاعيه تر حريم همسايه تون رو ديدني، بهت گفتم آماده باش! وقتي مو هات ريخت و سفيد شد، بهت گفتم آماده باش! وقتي دندونات مصنوعي شد، گفتم آماده باش! وقتي بابات مرد، گفتم آماده باش! مرد حسابي من به تو قول دادم يه بار بهت "آماده باش" بدم، هزار بار خبرت كردم، تو خوابي!"

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

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

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

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

اون یکی .....

اون یکی .....

اون یکی .....

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

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

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

”

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

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

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

”

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

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

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

بعد توی این 40 روز چی کار می کنه؟

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

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

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

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

پیام نمی گیریم!

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

و باران که آمد  
مرا نرم و چیک چیک بارید  
"

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

گنجشک ها رو دیدید توی درخت ها؟

جیک جیک جیک جیک جیک .....  
.....

روزهايي که باران مي آيد را فقط مي دويم که به مقصد برسيم؟  
عزيز من بايست و اين دفعه به يک درخت نگاه کن و دنبال آن گنجشک  
بگرد.

مي دونيد چي مي بينيم؟

تک تک گنجشک ها رو مي بينيد که هر کدام برگ پهنی رو پيدا کردن  
و زير اون برگ پهن آرام نشستند. برگي که اونها رو از باران مصون  
نگه مي دارد. و رگبار که تمام ميشه، همه ي گنجشک هاي درخت  
شروع مي کنن به خواندن! اون گنجشک داره به ما درس ميده ولي ما که  
درس نمي گيريم! خوابيم! علي [ع] فرمود! گنجشکه داره ميگه "عزيز  
من، وقتي رگبار هاي زندگي بر تو باريدن گرفت، سرپناهي پيدا کن و  
آرام باش؛ سر پناه براي من گنجشک يک برگ است، براي تو خدا؛  
وقتي رگبار هاي زندگي تمام شد موقع اين است که بزني زير آواز!"  
ما چه کار مي کنيم؟

وقتي رگبار زندگي، سختي زندگي مياد و تمام ميشه:  
- کمرم شکست.

- اين چه مصيبي بود.

- حالا بعدي رو خدا به خير کنه.

و از گنجيشکه درس نمي گيريم!

خورشيد هر روز صبح طلوع مي کند، هر روز غروب خورشيد با ما  
خداحافظي مي کند.  
داره بهمون درس ميده!

ميگه خورشيد زندگي من و شما روزي طلوع مي کنه و روزي غروب،  
که خيلي هم زمانش طولاني نيست! و همان زماني که خورشيد در

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

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

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

مادرش گفت "چی کار می کنی؟"

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

فکر می کرده اون رعد و برق فلش دوربین خداست.

و چقدر بچه ها از من و شما عاقل ترند!

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

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

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

گفتم "چرا؟"

گفت:

"

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

منو بشورين فردا بارون مياد! همه ماشينا گلي ميشن و پس فردا صف  
ميکشن اينجا!

”

گفتم ”عمو. خدا داره با تو حرف ميزنه و تو خوابي! خدا داره ميگه که  
وقتي ماشين گلي و لجني و کثيفت رو شستي، باران رحمت من باريدن  
مي گيرد! دل سياهت رو بشور تا باران رحمت من بر زندگي تو باريدن  
بگيرد! چرا پيام رو نمي گيري؟! کارواش چيه؟!“

خدا با ما حرف مي زند! ولي علي [ع] فرمود اونهايي که اين حرف ها  
رو مي شنوند و درس و عبرت مي گيرن متاسفانه خيلي کم هستن! اگر  
من و شما اهل موعظه شنيدن و پند شنيدن باشيم، زره زره ي عالم به من  
و شما درس مي دهد.

حسن بصري رو مي شناسين؟

در سريال ”جابر بن حيان“، اون پولداره که دزده ميخواست دخترش رو  
بگيره، اون حسن بصري بود. حسن بصري داشت مي مرد. شاگردان  
بسيار بزرگي هم ايشون تربيت کردند و به اسلام تحويل دادند.  
يکي از شاگرداي ايشون در لحظات آخر از ايشون پرسيد:

”

استاد؛ ميخوام از شما بپرسم که استاد هاي شما در طول زندگي چه  
کساني بودند؟

”

حسن بصري گفت:

”

من در طول زندگي اساتيد زيادي داشتم ولي سه نفر بهترين و اساسي  
ترين استاداي زندگيم بودند.

اولين استاد من يك راه زن بود!

هر شب مي رفت كه قافله اي رو بدزده و مسيري رو ببنده و چيزي به طورش نمي خورد! صبح كه مي ديدمش مي پرسيدم ديشب راهزني كردي؟ سد راه قافله اي شدي؟ مي گفت نه. ديشب كه چيزي نصيبم نشد ولي امشب ان شاء الله و به لطف خدا يه قافله بهمون مي خوره! و هرشب كارش همين بود كه بره و دست خالي برگرده و بگه به لطف خدا فردا يه قافله ميزنيم!  
و لطف خدا!

[حسن بصري ميگه] من خيلي عبادت مي كردم ولي نمي ديدم كه اين عبادت ها ما رو با خدا رفيق كرده باشه. احساس نمي كردم به خدا نزديك شدم. يك استاد بزرگ من اين راه زن بود كه به من ياد داد كه اگر به نتيجه هم نمي رسيم، آنقدر ادامه بده و به لطف خدا اميدوار باش كه به نتيجه برسي.

استاد دوم من يك توله سگ بود. يك روز داشتم از مسيري عبور مي كردم و بسيار تشنه بودم. رودخانه بود. رفتم كنار رودخانه آب بخورم. توله سگي هم تشنه بود و آمد كه آب بخوره. وقتي به كنار رودخانه آمد تصوير خودش رو توي آب ميديد. از تصوير خودش ميترسيد، پارس مي كرد و عقب عقب مي رفت. 4، 5 باري جلو آمد و از ترس به عقب برگشت.

بعد فكر كرد كه اين چاره ي كار نيست و اگر ميخواه رفع تشنگي بكند، بايد مانع را از سر راه بردارد. بايد با اون مانع خودش رو مواجه كنه و با فرار كردن به جايي نمي رسه. توله سگ عقب عقب رفت و پريد روي تصويري كه توي آب ميديد! و وقتي پريد توي آب اون تصوير محو شد و خودش رو سيراب كرد و اوامد بيرون. اون توله سگ به من

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

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

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

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

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

پس دوستان عزیز، همه چیز برای ما حاوی درس و پیام است. از کجا بدونیم که این درس و پیام رو درست گرفتیم؟ اصلاً مهم نیست که درس رو درست بگیری یا غلط، مهم این است که پیام بگیری.

شما یه بازی رو که تا حالا انجام ندادید، وقتی برای اولین بار به شما قوانین و شرایط یاد داده میشه، دفعه اول شاید در عرض چند دقیقه شما در آن بازنده باشید و شکست بخورید.

دفعه دوم ...

دفعه سوم ...

دفعه چهارم ...

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

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

[2] رویداد ها، حاوی برکاتی برای ما هستند.

دوستان عزیز مطالب زیر قصه نیست ها!

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

دختر خانمی در تهران می گفت:

"

من صبح روز عروسي، حالم بسيار شد و خيلي زود رسوندنم به نزديک ترين بیمارستان و در اورژانس بستري شدم و سرم بهم وصل کردن. سريع چندتا آزمايش و تصوير برداري و کارهاي ديگه ... به من گفتن «شما در شرايطي قرار داريد که دو سه روزي رو بايد در بیمارستان مهمان باشيد. وضعيتتون بسيار بسيار وخيم است.»

به دکتر ها گفتم «امشب، شب عروسي منه و ما سالن گرفتيم، مردم رو دعوت کرديم!» گفتن «ما تضميني براي جان شما نداريم. ميتوني از بیمارستان بري بيرون ولي اين برگه رو امضا کن و برو ولي ما ميگيم خطرناک است که شما پات رو از بیمارستان بزاري بيرون.»

ديگه چاره اي نبود جز موندن! موندم ولي شروع کردم زار زار گريه کردن. گريه مي کردم ها. تقريبا دو سه ساعتي گريه کردم تا اشک دونم رو خالي کنم!!! [البته اشک دون خانم ها که خالي بشو نيست!!! ماشاء الله به نيل وصله]

از اين ور با سرم آب ميومد تو بدنم، از اون ور با اشک مي ريختمش بيرون. چرخه ي آب!

بعدهش ديگه خودم خسته شدم. مردم انقدر گريه کردم. گفتم بذار سرم رو به يه چيزي گرم کنم دردم يادم بره. نگاه کردم ديدم تخت بقلي يه خانمي که تخت گرفته خوابيده. تخت اون ورش يه خانمي بود بدتر از من. گريه مي کرد 180 !!! گفتم اين خانمه خوبه.

بهش گفتم «خانم چيه؟؟؟ دردت چيه؟؟؟ گريه مي کنی؟؟؟»  
گفت «الهي بميره!»



گفتم «الهي! الهي! كي؟»

گفت «شوهرم!»

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

گفت «فلان فلان شده داره هوو مياره سرم!»

خلاصه حرف زدیم حرف زدیم حرف زدیم حرف زدیم

حرف زدیم؛ دیدم هووش خودمم!

”

دوستان این قضیه واقعیه.

دقیقا اتفاقي است که در تهران افتاد و این خانم تعریف کرد و وقتی تموم شد همه مرده بودن از خنده. رویدادها برای ما حاوي برکاتي هستند.

ولي این برکات شاید بلافاصله خودشون رو نشون ندن. شاید لازم باشد

زمانی بگذرد تا آن برکت دیده بشود. و اگر غر زدي و هر چه بیشتر

حالت منفي پیدا کردی شاید اون برکت دیر تر خودش رو به تو نشون

بده!

خانمی تعریف می کرد:

”

من با شوهرم داشتیم میرفتیم عروسي. ماشین بغل دستي ما کنار ما نبود

و کمی از ما عقب تر بود. یه موتوري با سرعت خورد به بقل ماشین

کناري ما و آینه ي راننده کنده شد و پرت شد جلو. دقیقا از پنجره اومد

تو و تق خورد پس گردن من!

من اصرار می کردم که «حالا چیزی نیست، بریم عروسي» شوهرم می

گفت «نه! باید بریم بیمارستان» انگار از خداهش بود یه بهونه گیر بیاره

که نریم عروسي! تو راه بیمارستان من از ته دل گریه می کردم و با

خودم می گفتم «خدایا داشتیم می رفتیم کجا چه جوري عکس بگیریم!

حالا داریم میریم کجا چه جوري عکس بگیریم!»

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

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

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

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

يه خانمي مي گفت:

”

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

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

- بریم دکتر؟

- نه!

- ای بابا اگه درد داری بریم دکتر دیگه!

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

- پاشو پاشو بریم این جور نمیشه.

ما رفتیم دکتر و دکتر گفت خانم دردت کجاست؟

الکی گفتم شکمم.

دکتر دستور عکس برداری داد.

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

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

شما را خواهد کشت.

به شوهرم گفتم میشه بری یه لحظه بیرون!

وقتی رفت بیرون گفتم آقای دکتر به خدا فیلم بود!

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

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

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

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

الان طبقه دوم مامانم اینا زندگی می کنیم!

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

باش و انتظار بکش تا اون برکت رو ببینی.

!

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

### 3] هر چه پیش آید، خوش آید.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هر چه پیش آید خوش آید.

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

”

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

”

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

#### 4] خیر مقدم به پیش آمد ها:

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

این به به یعنی تسلیم.

یعنی رضایت.

یعنی شکر.

یعنی سپاس.

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

”

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

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

به به

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

به به

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

به به

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

به به

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

به به

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

به به

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

به به

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

به به

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

به به

پرت میشم تو جوب!

به به

از هشت جایی بدنم خون میزنه بیرون!

به به

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

به به



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

به به

دست می کنم تو جیبم؛ هزار تومن بیشتر ندارم!

به به

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

به به

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

به به

زنگ بزخم عموم؛ باتری موبایلم تموم میشه!

به به

می میرم!

به به

"

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

## [این ها صحبت های آقای دکتر شاهین فرهنگ است]

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

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

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

دو دقیقه بعد هم تموم بود ها!

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

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

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

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

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

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

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

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

با ما همراه باشيد.

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

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

استفاده ی درست از فرصت ها :

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

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

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

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

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

خيلي ها رو من مي بينم كه اندوه گذشته و جوانيشون رو ميخورن ،  
زندگيمون همش هدر رفت ، حيف از وقتي كه سر فلان كار گذاشتم.

**فرصت همچون ابر بهاري مي گذرد ، فرصتهاي خوب را غنيمت بشمر.**

خب ، فرض كنيد من يه جلسه ي مهم دارم ، 10 دقيقه هم فرصت دارم  
حاضر بشم ، مي بينم كه بوي عرق ميده تنم ، با عجله ميرم تو حموم ،  
10 دقيقه !!! و ااااااااي !!! بدووووووو !  
حالا ميرم تو حموم ، صابونه هي ليز ميخوره ، آب هي سرد و گرم  
ميشه !

اي بابا ! حالا ما عجله داريم ، همه با ما بناي ناسازگاري و لجبازي  
گذاشتن !  
ميام از حموم بيرون تا ميام خودمو خشك كنم ، 3 برابر قبل حموم عرق  
كردم ، چون كلي عجله كردم.

از در حموم هم كه ميخوام بيام بيرون انقد عجله دارم كه دستگيره ي در  
حموم رو هم مي كنم !  
چرا ؟ چون از فرصت درست استفاده نكردم .

**روش درست چيه ؟**

10 دقيقه ؟ اووووووووه 3 تا دوش ميشه بگيري !

برو تو حموم راحت ، نه صابون ليز ميخوره نه آب سرد گرم ميشه و نه دستگیره ي در رو مي کني.

اگر از اين به بعد به جاي عجولانه کار کردن و شتاب هاي بيخود ، با آرامش با لحظه لحظه ي زندگيمون برخورد کنيم مي بينيد که چه معجزاتي ميشه !  
ما بلد نيستيم از فرصت هامون درست استفاده کنيم ، موبایل داريم ، اس ام اس بازي مي کنيم !

اس ام اس ميزنه : دوسم داري ؟ اگه نداري نيست ميشم ، اوت فرام زيست ميشم ! دچار یک ايست ميشم ، کلا بگم نيست ميشم !  
خب اين استفاده ي درست از فرصته ؟

يکي يه اس ام اس زده بود براي من ، نوشته بود برو پايين ، هي نقطه گذاشته بود ، کلي رفتم پايين نوشته بود حالا برو بالا ! ورزش اس ام اسي !

عزيز من با عمرت چيکار داري مي کني ؟ اس ام اس بازي ؟  
تو کدوم زندگينامه ي آدمهاي موفق اومده که روزي نيم ساعت اس ام اس بازي مي کردن ؟

### کارايي مي کنيم عجيب و غريب !

آدمهاي ناموفق ، مراقب لحظه ها و ساعت ها و روزها و ماه ها و سالهاي عمرشون نيستن ، اما انسانهاي موفق دغدغه ي خاطر دارن به خاطر ثانيه به ثانيه ي زندگيشون. چون مي دونن اون ثانيه هاي مي گذره و ديگه نمياد.

پیامبر به ابوذر فرمودن : نسبت به عمرت بخیل باش ، یعنی بچسب بهش ، بخل داشته باش ، حساس باش نسبت به وقتت .  
 علي - عليه السلام - مي فرمایند : مومن وقتش پر است . دیگه وقت واسه اس ام اس بازی نداره !  
 منم راستش رو بخواید بلد نیستم انسانهایی موفق رو از انسان های مومن جدا کنم ، بگم مومن ها یه کسان دیگری هستن و موفق ها انسانهایی دیگری . همیشه ، اینا باید با هم باشه .

### وقتش پر است یعنی چی ؟

یعنی هم برای کار وقت میذاره هم برای خانواده هم برای تفریح هم هم هم ... ولی هیچ کدام از اینها برای به بطالت گذراندن نیست .

### سوال !

اگر شما 2-3 ساعت تو یه ترافیک خیلی سنگین گیر کنید ، چیکار می کنید ؟

درس می خونید ؟ مدیتشین می کنید ؟ پیاده میشید میرید ؟ استراحت می کنید ؟

کتاب های هری پاتر ، پرفروش ترین کتاب در تاریخ نشر کتاب در تاریخ چاپ کتابه ، هیچ کتابی تا به حال انقدر در دنیا فروش نرفته . نویسنده ی این کتاب ها خانم جی.کی رولینگ ، یه روز تو ترافیک گیر می کنه ، با خودش میگه بذار از این فرصت درست استفاده کنیم ، بذار یه قصه ی جدیدی بنویسم ، یه شخصیت جدیدی خلق کنم .

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

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

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

**یه کاغذ بگیر دستت ، لیستی از کارهایی که مدتهاست عقب افتاده رو بنویس.**

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

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

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

**البته شیطنت نکنید ها !**



یه نگا تو آینه ماشینت کن ، پشت سریت داره سیگار میکشه !

پیاده شود برو سمتش !

آقا سلام.

- سلام

جکه رو شنیدی ؟

- بله ؟؟؟

جکه رو انقدر باحاله !

- نه نشنیدم !

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

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

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

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

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

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

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

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

زمانش تا کی هستش ؟ تا ساعت 2 امروز بعدازظهر ، ساعت هم 12 هستش ، میدوم میرم خونه دنبال شناسنامه ، تازه می فهمم من 6 ماهه شناسنامه ام رو گم کردم ، چندبار خانمم گفت برو المثنی بگیر هاااااااااااا ! حالا برم ثبت احوال یا برم اونجا که زمین میدن ؟ میرم اونجا که زمین میدن ! آقا بدون شناسنامه هم میدین ؟ نه !

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

**میگن برید اطلاعات اقتصادی بدید ، وایمیسته فحش میده !**

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

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

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

و اما کلام آخر :

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

و اما دعای پایان کلاس :

\*\*\*

مهربان خدای خوب من

بخاطر آرامشی که ارزانی ام داشتی از تو ممنونم

بخاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنونم

بخاطر جسم سالم و نشاط و شادابيم از تو ممنونم

بخاطر نيت پاک و قلب مهربانم از تو ممنونم

بخاطر آگاهي و دانايي ام از تو ممنونم

بخاطر گذشت و بخششم از تو ممنونم

مهربان خدای خوب من

بخاطر اميدواري به لطف بي پايانت از تو ممنونم

بخاطر رزق و روزي حلال و فراوانم از تو ممنونم

بخاطر همنشيني با خوبانت از تو ممنونم

بخاطر توفيق بندگي ام از تو ممنونم

بخاطر وجود شکرگزارم از تو ممنونم

ای خالق دلسوز و مهربان

از تو براي همه آرامش الهي مي طلبم

براي همه سلامت و تندرستي مي طلبم

براي همه دلي شاد و قلبي مهربان مي طلبم

براي همه گشايش امور مي طلبم

براي همه توفيق هدايت الهي مي طلبم

و براي همه معنويت روز افزون مي طلبم

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

راه ها در همه مسائل زندگی به یاریم می شتابد.

پس

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

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

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

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم]

بار الها

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

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

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

نهمین کلید طلایی موفقیت  
عشق به خویشتن :

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

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

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

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

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

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

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

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

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



خودمون محبت نڪنيم؟ چرا به خودمون عشق نورزيم؟ كي گفته ما به محبت نیاز نداريم؟ به عشق نیاز نداريم؟

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

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

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

### دوست من!

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

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

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

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

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

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

دوست من ! کوتاهای ، بلندی ، چاقی ، لاغری ، هر چی که هستی خودت رو دوست داشته باش ، و یاد بگیریم به چیزهایی بها و نمره بدیم که خدا بها میدهد نه چیزایی که بنده های خدا نمره می دهند ، بنده های خدا چیکاره هستن ؟ اونا هم مته من و تو می میرن !

ممکنه در قیامت چنین اتفاقی بیفته ...

پشت بلندگو اعلام کنن : دوستان محترم و گل و گلابی که بینی های خوشگلشون کمتر از سه سانته ، لطف کنن تشریف ببرن بهشت ، خیلی

خوش اومدن ، اونهايي هم که دماغشون بزرگ و کوفته اي هستش ، گم  
شن برن جهنم !

میشه ؟ معلومه که نه ! دوستان عزيز ، بياین به چيزي بها بدیم که خدا  
بها مي دهد ، اون وقت خودمون رو دوست داریم ، اون وقت خلق و  
خومون رو هم دوست داریم ، خودم رو دوست دارم چون مهربونم ،  
خودم رو دوست دارم چون به ديگران کمک مي کنم ، خودم رو دوست  
دارم چون بدون دل بستگي از همه چيز دنيا هستم .

دوستان عزيز ، وقتي ما خودمون رو دوست نداشته باشيم ، انتظار بي  
جايي است که بخوايم کائنات ما رو دوست داشته باشد ، هدايای کائنات  
از آن کساني مي شود که کائنات اونها رو دوست داشته باشه .  
دوست من ، وقتي من خودم رو دوست ندارم ، وقتي من روزي سه بار  
به خودم بد میگم ، میگم اه اه ! امکان نداره هدايای کائنات به سمت من  
سرازير بشه.

از امروز ، جلوي آينه و ايسيد و به خودتون عشق ورزي کنید ، خودتون  
رو ببوسيد ، از امروز با همون اعضاي بدنتون که مشکل داريد صحبت  
کنيد و عاشقانه بهشون محبت کنید ، 10 ساله داري با بينيت مي جنگي ،  
حالا جلوي آينه و ايسا ، بگو : آخ جون سلام بيني کوفته اي و خوشگل  
من ! اين کار رو بکن تا مردم رو هم دوست داشته باشي ، بدون توجه به  
قد و قواره و شکل و قیافه و هيکل.

اتفاق قشنگي مي فته ، اگر من خودم و مردم رو همينجوري دوست داشته  
باشم ، اونها هم همينجوري منو دوست خواهند داشت ، سوء استفاده  
نکنيد ها ، منظورم جنس مخالف نيست .

من آقام به همکار آقام تو اداره محبت کنم ، عاشقانه بهش سلام کنم ، بگم خوشحالم که امروز می بینمت ، به جای اینکه بگم مرده شورتو ببرن ، اه بازم این او مد.

کسی که خودش رو دوست داره ، محبتش رو به همه ابراز می کنه ، بی دغدغه ، واسش دیگه مهم نیست کی خوشگله کی دماغش کوفته ایه ، کی کوتاهه کی لاغره کی چاقه ! عشقش رو به همه هدیه میده.  
اونوقت میدونید چی میشه ؟ فواره رو دیدید چقدر قشنگه ؟ آب میاد بالا زیبایی ها رو به همه نشون میده ، بقیه کیف می کنن می بینن ، دوباره اون آب میره پایین یه موتور دوباره آب رو بالا می کشه ، یعنی این عشق میاد نثار میشه دوباره میاد پایین و بالا .

عشق هم همینه ، عشق وقتی جاری میشه ، من به او محبت می کنم ، او به یکی دیگه ، اون یکی همینطور در کل جامعه عشق بی دغدغه نثار میشه.

مگه موفقیت فقط پول و خونه و دانشگاه و کارخونه است ؟ این که از کنار هم بودن لذت ببریم ، به هم محبت کنیم ، عشق نثار کنیم ، اینم موفقیته ، اینی که از ثانیه ثانیه ی زندگیمون کیف کنیم این هم موفقیته.

یه داستان واقعی براتون بگم ؟

یه سرباز امریکایی تو جنگ ویتنام ، میخواست به برگرده خونه ، از یکی از شهرهای امریکا به پدر و مادرش زنگ میزنه ، میگه میخوام برگردم پیشتون ، پدر و مادر کلی خوشحال میشن بچه مون میخواد برگرده ، پسره میگه فقط یه مشکلی هست ! چی ؟

میگه یه پسری با من هست ، این رفت رو مین ، دو پا و یک دست نداره  
الان ، هیچ کس رو هم در امریکا نداره ، میشه ازتون خواهش کنم بیاد و  
با ما زندگی کنه ؟

پدر و مادرش گفتن : نه این خیلی سخته ، ما نمی تونیم مسئولیت اون رو  
بپذیریم ، ما که نمی تونیم صبح تا شب این آدم رو جمع و جور کنیم ،  
خودت فقط بیا.

دو سه روز بعد پلیس به پدر و مادر اون سرباز زنگ میزنه و میگه  
بیاین سانفرانسیسکو ، جنازه ای هست که فکر می کنیم متعلق به پسر  
شما باشه .

پدر و مادر هراسان میرن و وقتی جنازه رو باز می کنن با تعجب می  
بینن که پسرشون 2 پا و یک دست نداره !  
اون پسره پدر و مادرش رو امتحان کرده بود و پدر و مادر رد شده  
بودن.

دوستان من ! بیاین به هم عشق واقعی نثار کنیم ، انقدر عشق واقعی کم  
شده که عشق های پوچ و توخالی تو خیابونا به همدیگه نثار میشه. الکی  
عاشق میشن ، سه ماه دیگه هم میزنن به تیپ و تاپ هم.

پروفسور دانشگاه جان هاپکینز ، از دانشجوهای دکترای رشته ی جامعه  
شناسی میخواد که یه تحقیقی انجام بدن ، بهشون میگه برید جنوب شهر ،  
200 پسر بچه رو انتخاب کنید از زندگی اونها تحقیق به عمل بیارید و به  
من بگید آیا آینده ی روشنی برای آنها متصور هست یا نه ؟

دانشجویان دکترا میرن ، با بچه ها مصاحبه می کنن ، زندگی هاشون رو می بینن ، می بینن که خیلی از این بچه ها دستفروشی می کنن ، گدایی می کنن ، شیشه ی ماشین پاک می کنن ، کارگری می کنن و ...  
دانشجوها نتایج تحقیقات رو اینطور اعلام می کنن : هیچ امیدی به آینده ی اینها نیست ، ما پیش بینی می کنیم 90 درصد این بچه ها با این روند ، در آینده مدت زیادی رو در زندان سپری خواهند کرد.  
استاد به این طرح نمره ای میده و این طرح در دانشگاه جان هایکینز بایگانی میشه.

25 سال بعد یکی از اساتید دانشگاه ، در حال مطالعه ی طرح های تحقیقاتی دانشگاه بوده که به این تحقیق برمی خوره ، میگه چقدر عالی ، به دانشجویهاش میگه ، برید این بچه ها رو پیدا کنید و ببینید واقعا پیش بینی در مورد این بچه ها محقق شده یا نه !

دانشجوها میرن و میگردن و بچه ها رو پیدا می کنن ، تو امریکا هم پیدا کردن آدم ها مثل اینجا نیست ، خیلی راحت ، رو اینترنت به سادگی میشه پیدا کرد.  
از اون 200 نفر 180 نفر پیدا میشن ، 20 نفر یا کوچ کرده بودن به ایالت های دیگه یا مرده بودن و در دسترس نبودن.

از این 180 نفر ، 176 نفر دارای بهترین مشاغل بودن و در عالی ترین سطح زندگی قرار داشتن.

پزشم و مهندس و وکیل و ... با زندگی های بسیار خوب.  
نتیجه رو پیش استاد میبرن ، استاد تعجب می کنه ، خودش میره سراغ تک تک این 176 نفر.

تو چرا بدبخت نشدي؟ چرا زندان نيستي؟ چرا انقدر زندگيت خوبه؟  
مگه دستفروشي نمي كردي؟ چرا؟  
از اين 176 نفر، 75 درصدشون يه پاسخ ميدن:

آخه ما يه خانم معلمي داشتيم كه ...  
موضوع جالب ميشه، ميگه اينها همه از خانم معلمشون اسم ميبرن، مي  
گرده ببينه اون معلم زنده است يا نه، و ميبينه بله زنده است، ولي بسيار  
پيره، استاد ميره سراغش، ميگه جريان اينه و همه ميگن شما ...

معلم پير لبخندي ميزنه و ميگه، ميخواي بدوني رمز موفقيت من چيه؟  
ميدوني چرا اين بچه ها دزد و قاچاقچي نشدن؟ ميخواي بدوني چرا الان  
در بهترين مشاغل هستن و در عالي ترين سطح زندگي هستن؟  
دليلش اينه: من از صميم دل به تك تك اين بچه ها عشق مي ورزيدم،  
با تك تك بچه ها عاشقانه صحبت مي كردم.

درس معلم ار بود زمزمه ي محبتي \*\*\* جمعه به مكتب آورد طفل گريز  
پاي را

خيلي ساده است، عشق به ديگران به شرطي كه عاشق خودمون قبلش  
باشيم، اگر هميني رو كه هستيم دوست داشته باشيم، نه تنها خودمون  
مي تونيم پله هاي موفقيت رو يكي يكي بالا بريم، بلكه مي تونيم  
ديگران رو هم به موفقيت برسونيم.

ابوسعید ابوالخیر میگه : اگر بر آب روی خسی باشی ، اگر بر هوا پری  
مگسی باشی ، دلی به دست آر تا کسی باشی.

پیامبر میگن : در روز رستاخیر عده ای با چهره ای روشن تر از  
خورشید هستند و جایگاهی بسیار والا دارند ، اینها کسانی هستند که  
دوست می داشتند فقط به خاطر خدا .  
به خاطر دماغ خوشگل و هیکل خوشگل و پول و ... دوست نداشتن ،  
فقط به خاطر خدا.

پیامبر می فرمایند : وقتی دو نفر با هم دست میدن ، اون کسی که با  
محبت تر دست دیگری رو میگیره و بیشتر اون یکی رو دوست داره ،  
خدا هم اون رو بیشتر دوست داره.

گابریل گارسیا مارکز میگه : انسانها چقدر در اشتباهند که گمان می کنند  
زمانی که پیر شدند دیگر نمی توانند عاشق باشند و نمی دانند زمانی پیر  
می شوند که نتوانند عاشق باشند.

به امید خدا در جلسه ی بعدی - سه شنبه 24 اسفندماه - در مورد دهمین  
کلید موفقیت یعنی یکپارچه شدن با خود و دیگران ، صحبت خواهیم  
کرد.



با ما  
پس

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

[لطفا دست راستتون رو بالا بگیرید ، چرا این کار رو می کنیم  
شما وقتی خانه ی خدا میرید و میخواید طواف دور خانه ی خدا رو  
شروع کنید، باید کنار حجر الاسود بایستید و دست راست رو به سمت  
اون سنگ بلند کنید.  
در روایات داریم که گفتن انگار شما دارید با خدا بیعت می کنید.  
معصومین گفتن انگار داری دست در دست خدا میگذاری.  
و یک دور که طواف میکنید اجازه ی دور دوم رو ندارید مگر اینکه  
دوباره بیعت کنید.

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم]

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

## کلیدهای موفقیت / جلسه بیست و هفتم / دهمین کلید طلایی ؛ یکپارچه شدن با خود و دیگران

دوستان و همراهان عزیز کلاسهای موفقیت استاد فرهنگ ، در جلسات گذشته در خصوص نه کلید طلایی موفقیت صحبت کردیم ، در این جلسه در مورد دهمین کلید موفقیت یعنی "یکپارچه شدن با خود و دیگران - کنار گذاشتن رودربایستی-" با شما صحبت می کنیم.

### دهمین کلید موفقیت : یکپارچه شدن با خود و دیگران

دوستان عزیز ، ممکنه ما از خیلی از کارهای دیگران خوشمون بیاد یا خوشمون نیاد ، اشکالی نداره بگیریم ما از اون کار خوشمون نیومده ، هیچ اتفاقی هم نمی افته .

"یکپارچه شدن با دیگران" یعنی حرف دلمون رو به اونها بزنین ، نه اینکه حرف رو نگیم ، قایم کنیم ، بعد بریم پشت سر او ازش بد بگیریم ، یا تهمت بزنین ، یا غیبت بکنیم.

ولی حرف رو "درست" بزنین ، همسرش یه کار بدی می کنه ، آقای

فرهنگ گفته یکپارچه شدن با دیگران ، باید بهش بگم !

- آخه مسخره این چه کاری بود که کردی !

اینطوری نگید ها ، درست بگید.

امام حسن و امام حسین کودک بودن ، داشتن به مسجد می رفتن ، دیدن یه پیرمردی داره وضو میگیره اشتباه ، گفتن بریم بهش بگیریم ، با خودشون گفتن آگه الان بریم بهش بگیریم ما دو تا کوچیکیم ، ممکنه بهش

بر بخوره ، یه کاری کردن ، رفتن پیش پیرمرده گفتن ببخشید میشه بگید  
وضو کدوم یکی از ما درسته ؟  
و هر دو هم درست وضو گرفتن ، پیرمرده گریه می کنه و میگه ، شما  
هر دوتون درست وضو گرفتید ، اونیه که اشتباه وضو گرفته منم.

یکپارچه شدن با دیگران یعنی حرفمون رو بزنینم ، ولی درست ، چرا ؟  
یادتونه تو بحث هاله های انرژی گفتم زمانی ما قوی ترین هاله های  
انرژی رو از خودمون ساطع می کنیم که در وضعیت آلفا باشیم ؟  
وضعیت آلفا زمانی پدید میاد که ما در آرامش کامل باشیم ، کسی که با  
دیگران یکپارچه نیست ، مدام در ذهنش با دیگران در حال جنگه.  
اه اه مرده شورشو ببرن ، این چه کاری بود کرد ، چقدر بی جنبه است  
...

این که نمی تونه تو وضعیت آرامش کامل - آلفا - باشه ، پس به سادگی  
این آدم از جذب پرتراکم ها محروم می شه.

دوستان عزیز !

گاهی ما چیزهای کوچک رو به خاطر اینکه حاضر نیستیم به دیگران  
بگیم ، اونقدر جمع می کنیم که میشه یک اقیانوس و از پیشش بر نمیایم.

یادمون باشه در یک ارتباط دو یا چند جانبه اختلاف سلیقه یک امر  
طبیعیه ، هیچ اشکالی نداره ما از منظرهای مختلف به یک مسئله نگاه  
کنیم ، ولی متأسفانه ما عمرمون رو برای این میذاریم که بگیم "من  
درست میگم" ، ما عمرمون رو برای مسائلی که نمی دانیم تلف می کنیم  
، از ندانسته هامون دفاع می کنیم !

در یکپارچه شدن ، باید بپذیریم ، دیگران ، نظرات ، برداشت ها و سلیقه های شخصی خودشان رو دارن ، ما نمی تونیم نظر خودمون رو به اونها تحمیل کنیم .

ولی می تونی خیلی ساده ، خیلی رک ، خیلی راحت ، قبل از اینکه کلی خودمون رو آزار بدیم ، به اونها بگیم من از این رفتار یا کارت خوشم نیومد ، این باعث میشه نه ما برای اونها فیلم بازی کنیم و نه اونها برای ما نقاب بزنن ، سالهاست داریم برای هم فیلم بازی می کنیم ، ادا در میاریم.

سالهاست داریم به هم **دروغ می‌گیم** ، چقدر خوب بود رک و راحت بودیم و فیلم بازی نمی کردیم.  
دوستان عزیز : همین امروز برید سراغ خانواده هاتون ، بگید مادرم ، پدرم ، همسرم ، برادرم من از این رفتارت خوشم نیومد راستش این رفتارت داره منو آزار میده.  
برید و بهشون حرف دلتون رو بگید ولی خیلی با احتیاط !

ببوسش نوازشش کن بغلش کن خیلی آروم ، خیلی با دقت ولی حرفتو بزن ، نذار این جمع بشه تو دلت ، چون اگه جمع شد دیگه هاله های انرژی قوی ای نخواهی داشت ، و نمی تونی در زندگی چیزی رو جذب کنی ، و مطمئنا به موفقیت عمده ای هم دست پیدا نخواهی کرد.

همونطوری که تو حرف دلت رو به اونها میزنی همین امشب ازشون خواهش کن اونها هم حرف دلشون رو به تو بزنن.

اگه جايي رفتار بدې داشتې بهم بگين ، اگر از دستم ناراحت شدي بهم بگو ، اگر رفتاري تو رو ناراحت کرده منو در جريان بذار.

حرفمون رو بزنيم ولي درست ، با زمينه سازي ، با لبخند ، با شوخي ، با مهر با محبت ، ولي حرف رو به هيچ وجه نگه نداريم تو خودمون.

دوستان عزيز !

اين يکپارچه شدن با ديگران بود ، يکپارچه شدن با خود يعني چي ؟ ما در وجودمون يه چيزي داريم که بهش ميگن کودک درون ، کودک درون در واقع کودكي است درون ما که پنهانه ، بسيار با نشاطه ، بسيار بي دغدغه است ، انقدر راحت مي خنده ، انقدر راحت سوال مي پرسه ، همچين از ته دلش گريه مي کنه.

دوست داره بازي کنه ، کشف کنه ، ور بره ، خيلي پاکه ، بي شيله پيله است.

در درون همه ي ما اين کودک وجود داره ، همه ي لحظات براي کودک درون ما تازه است ، همه ي لحظات براش مملو از خلاقيته ، کودک درون ما مي تونه با يه تيکه چوب ساعتها تفنگ بازي کنه ، مي تونه با يه تيکه پارچه ساعتها عروسک بازي کنه.

پيامبر مي فرمايند کودکان را به سه دليل دوست دارم : درست مي کنند و خراب مي کنند و هر دو را بازي مي دانند.

قهر مي کنند و آشتي مي کنند و کينه به دل نمي گيرند.  
روزي خدا رو مي خوردند بدون انکه به اسباب آن فکر کنند.

این کودک ما منظور مونه...

بچه هه پای مامانشو میگیره : مامان مامان مامان !  
چییه ؟

شام چي داريم ، يعني چي ؟ يعني شام داريم ، فقط ميخواه بدونه چيه شام.

ما چجوري هستيم ؟ فردا شام چي بخوريم ؟ وسط برجه پولامون تموم شده چي کوفت کنيم ؟  
ولي اون بچه هه مطمئنه که شام داريم.

اگه از يه بچه بپرسيم چقدر دوستم داري چي میگه ؟  
3 تا ، پنج تا ، ده تا ، قد گل ها ، قد خدا ...  
این دستاي کوچولوش رو باز مي کنه میگه انقدر...

ما چي ؟ يکي از مون اين سوال رو بپرسه چي میگويم ؟  
باز دوباره چي ميخواي ؟ باز دوباره چه گندي زدي ؟ يعني به عشق من شک داري ؟ اين همه کادو واست خريدم نفهميدي؟

یک ساعت سخنراني مي کنه که بگه دوستت داره !

کودک درون ما بخش عاطفي و احساسی وجود ماست.  
ما وقتي کودک بوديم خیلی راحت مي خنديديم ، خیلی راحت گريه مي کرديم ، ادم بزرگا به ما ياد دادن که بايد هر جايي نمیشه خنديد ، هر جايي نمیشه گريه کرد ، زشته خرس گنده ! مرد که گريه نمي کنه ، بچه هه سه سالشه ! مرد که گريه نميکنه !

وقتي کودک بوديم خيلي راحت اعتماد مي کرديم ، آدم بزرگا به ما ياد دادن نميشه به هر چيزي اعتماد کرد.

آدم بزرگا کم کم نقاب هاي بالغانه بر چهره ي من و شما زدن ، آدم بزرگا به ما ياد دادن ما هم آدم گنده باشيم ، ولي کودک درون من و شما هيچ وقت بزرگ نميشه ، اون هميشه زنده است ، ولي زنداني ، پشت ميله ها ، سالهاست سعي مي کنه توجه من و شما رو به خودش جلب کنه ولي ما محل بهش نميذاريم ، کودک درون من و شما خيلي حساسه ، بايد بهش فرصت بديم خودش رو نشون بده ، بايد از ما لېخند دريافت کنه تا احساس امنيت کنه و خودش رو نشون بده.

کودک درون من و شما خيلي جسمانيه ، دوست داره بالا و پايين بپره ، دوست داره جيغ و داد کنه ، ورجه وورجه کنه ، دوچرخه سواري کنه ، توپ بازي کنه ، بدوئه ، کودک درون من و شما دوست داره ميوه ها رو همچين با ملچ مولوچ بخوره که همه بفهمن !

يه آقاي کت شلوار ي اومد تو پارک ديد چند تا جوون 17-18 ساله ميرن رو سرسره و تاپ و شادي مي کنن ، گفت : جووناي امروز چقدر جلف شدن ، بي تربيتا ! خجالت نمي کشن !  
ببين آقا ، بيخودي ژست نگرير ، اگه کسي تو پارک نبود الان خودت هم با همون کت و شلوارت بالاي سرسره بودي !

کدومتون دوست داريد تو پياده رو دستاتون رو باز کنيد و از روي جدول تعادلتون رو حفظ کنيد و بريد ؟  
کدومتون دوست داريد بادبادک بگريريد و همچين بدوئيد ؟

خانما ! کدوماتون دوست داريد يه عروسک دستتون بگيريد و موهاش  
رو ببافيد ؟  
اگه دوست داريد با کودک درونتون آشتي هستيد ، اگه نه با اون قهريد .

اين جلف بازي ها چيه ؟ خجالت نميكشي فرهنگ ؟ اين چيه داري ميگي  
؟ دين با اين حرفا مخالفه !  
امان از دين كه دل و روده اش رو ريختيم بهم و چيزي هم ازش نفهميديم  
!

عيسي مي فرمايد : تا زماني كه دوباره متولد نشويد تا زماني كه مانند  
كودكان نشويد پي به حقيقت نخواهيد برد.

پيامبر فرمودن : به تفریح و بازي پردازيد چرا كه دوست ندارم روش  
شما در دين خشن به نظر برسد.

من جايي نديديم ذيل حديث گفته باشن ، پيامبر اينو در جمع مهدكودك  
هاي صدر اسلام گفته باشن ! براي من و شما گفتن.  
براي يکپارچه شدن با خود ، شرط اول آشتي با كودك درونمونه.

آقاي محترم ! خانم محترم ! لازمه پشتک وارو بزني ، لازمه بازي كني  
، لازمه با بچه ات بري پارک ، مسابقه ي دو تا دم تير چراغ برق. زشته  
!!! نگران نباش زشت نيست.

كودك درونمون رو حبس كرديم اداي آدم بزرگا رو هم درمياريم ،  
حرفاي قلمبه سلمبه هم ميزنيم فكر مي كنيم اوه چه با كلاسيم.



این روش اول یکپارچه شدن با خود.  
اما روش دوم : من و شما سالهاست نقاب های زیادی به چهره مون زدیم

نقاب آدم متخصص : هر کاری بهمون پیشنهاد میشه قبول می کنیم ! آقا  
مدیر کل روابط عمومی میشی ؟ بله ، مدیر کل دام و طیور میشی ؟  
بععله ! یعنی تو همه ی تخصص ها رو داری ؟ مگه میشه ؟  
نقاب انسان مومن : التماس دعا ، محتاجیم به دعا ، ان شالله امشب شما  
رو جز 40 تا میذاریم بعد تو دلم میگم ای بابا دعا کیلو چنده همین نیم  
ساعت پیش داشتیم یه غلطي می کردیم !  
دوست من ! وقتی میدونی وضعت خرابه وقتی بهت میگن التماس دعا  
بگو من وضعم خرابه ...

یک ژستایی ما می گیریم ، حقه بازی می کنیم ، خیلی مردم از دین  
گریزان شدند به خاطر همین حقه بازی ها ! دین انقدر خوشگله ولی ما  
خرابش می کنیم .

مسئولیتی رو اگه عرضه اش رو نداری حق نداری قبول کنی.  
رسول اکرم می فرمایند : کسی که مسئولیتی را می پذیرد و میداند و می  
شناسد کسی را که از خودش برای آن مسئولیت بهتر است ، اگر آن  
مسئولیت را بپذیرد خائن است.  
خائن به خدا ، رسول خدا و تک تک مردم.

ابونر میاد پیش رسول خدا میگه من خیلی دوست دارم حالا که جنگیدم و  
کار کردم بتونم مسئولیتی هم داشته باشم تا گره از کار مردم باز کنم.

پیامبر می فرماین : ابوذر جان ، شما مسلمون خوبی هستی ولی مدیر خوبی نیستی لطفا از الان تا آخر عمرت دنبال پست مدیریتی نداشته باش ، و ابوذر هم اطاعت کرد.

پیامبر آگه 10 روز با اصحاب بودند ، هیچی سخن نمی گفتند ، در حد سلام و خداحافظی ، و آگه کسی سوال می کرد مختصر جواب میدادن. ما چی ؟

صبح تا شب ورورورورور !

فوتبال میشه کارشناسیم ، بحث اقتصادی میشه کارشناسیم ، بحث اجتماعی ، سیاسی دینی همه ! کارشناسیم!  
ماها مثل برکه ای هستیم که 8 کیلومتر مساحتونه ولی عمقمون 2 سانت هم نیست !  
همه چی میگی ولی تو هیچ کدوم عمیق نیستیم.

مگه مجبوریم همه جا حرف بزنینم ؟ اظهار نظر کنیم ؟ بگید ببخشید من در این مورد تخصصی ندارم نمی تونم صحبت کنم.

دوستان عزیز ، همین امروز به کاری بکنید :

یه لیست تهیه کنید از نقاب هایی که به چهره زدید ، فقط هم برای خودتون ، شخصی ، این نوشته یه گنجه ، وقتی تونستید همه ی نقاب ها رو بردارید به گنجهایی می رسید که خودتون کیف می کنید .  
علی - علیه السلام - می فرمایند : خجالت نکشید از اینکه وقتی چیزی از شما می پرسند به صراحت بگویید نمی دانم ، تاکید دین اینه که اگر کسی رو میخوای بشناسی باهش برو سفر. چون در سفر آدم ها نقابهاشون رو میزنن کنار.

توصیه من به دختر خانومهایی که واسشون خواستگار میاد اینه که یکی از مردهای خانواده رو یه سفر با آقا داماد بفرستن !  
چرا ؟ خب تو خواستگاری که آقا میاد ، سلام روزتون بخیر ، شما خوبین ؟ لطف عالی مستدام !  
سفر که برن ، شب دوم آقا پیژامه ی مامان دوز رو تا گردنش میده بالا !  
آقا ما خوابیدیم کسی کار نداره ؟

دوستان بیاین از همین امروز همه ی نقابها رو بذاریم کنار ، با بقیه رو راست بشیم.

به امید خدا در جلسه ی بعدی - یکشنبه هفتم فروردین ماه 90 - در مورد یازدهمین و مهمترین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند ، صحبت خواهیم کرد.

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

کلیدهای موفقیت / جلسه بیست و هشتم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند (1)

## یازدهمین کلید طلایی موفقیت :

### زندگی هدفمند - قسمت اول - :

تحقیقات نشون میده ، فقط 3 درصد مردم دنیا داراي هدف هستند ، 97 درصد مردم دنیا بدون هدف زندگی مي کنند ، این آمار در کشورهای پیشرفته بیشتره ، در این کشورها 5 درصد مردم داراي هدف هستند ، و جالب اینجاست که اکثر مردم دنیا در زندگی گلایه دارن که چرا ما به خواسته هامون نمی رسیم.

خیلی ساده است ، شما در زندگیتون هدف ندارید ، هدف مشخص مثل یک ذره بین می مونه که نور خورشید رو در یک نقطه معطوف می کنه و اون رو هدایت و متمرکز می کنه.

هدف ، همه ی مقدرات ما ، همه ی تلاشهای ما و همه ی امکانات ما رو به یک سمت هدایت می کنه ، کسی که هدف نداره این نیرو ها و امکاناتش در جهت های مختلف پخش میشن ، پس به نتیجه هم نمیرسه.

هدفه که باعث میشه من و شما همیشه در حال حرکت باشیم ، هدفه که مثل نقشه ی یک گنج ما رو هدایت می کنه تا قدم به قدم به اون چیزی که می خواهیم برسیم ، آدم ها به اندازه ی هدفاشون ثروتمند هستند. ثروت فقط منظور پول نیست ، همه ی داشته ما ثروته ، هر چه هدف بیشتر ، دارایی های زندگی هم بیشتر.

پیروزی از آن کسانی است که به پیروزی هدفمند فکر می کنند.

تمام مطالعاتي که در بهترين دانشگاه جهان - هاروارد - و دانشگاههاي مانند ييل ، استنفورد ، ام تي آی - دانشگاههاي که کار علمي در زمينه ي موفقيت انجام ميدن - انجام شده ، همه حاكي از اين است تمامي مردان و زنانی که به موفقيت هاي عمده در زندگي دست پيدا کردن ، در تعيين هدف در زندگيشون اصرار داشتن ، مصرا نه دنبال اين بودن که هدف داشته باشن و برنامه بريزن براي رسيدن به اون اهداف .

اينها تحقيقاتي هستش که علمي انجام شده ، فرق داره با کتابهاي موفقيتي که شما از بازار مي خريد ، تحقيقاتي که نشون ميده مردم به موفقيت نرسيدن مگر با داشتن هدف ، اون هم هدفهاي عالي و بزرگ.

فرض کنيد الان غول چراغ جادو بيداد و بگه : سرورم هر چي ميخواي آرزو کن تا برآورده کنم ، خب ازش بخواين !  
غول چراغ جادو تک تک شما ها هستيد ، درون قدرتمند شماست ، مغز و ذهن فوق العاده ي شماست ، چرا همش خواب و خيال ؟  
بخواين اون چيزي رو که ميخوايد ، از مغزتون ، از ذهنتون ، چجوري بخوايم ازش ؟ امروز ميخوايم مفصل بحث کنيم.

”خوشبختي تحقق تدريجي يک هدف يا آرمان ارزشمنده.“

يعني کسي خوشبخته که هدفی عالی رو داشته باشه و کم کم خودش رو به اون هدف نزديک کنه و اون هدف محقق بشه.  
عکس اين هم صادق ، يعني کسي که چيزي رو نداره که دنبالش بره بدبخته.

ميري تو صف پمپ بنزين ، ميبيني اووووووه چقدر ماشين و ايساده ،  
 منصرف ميشي و برمي گردي !  
 ولي قبول داري همون هايي كه الان سر صف هستند ، يك زماني ته  
 صف بودن ؟ حتما همينطور بوده.  
 الان بزرگترين دانشمند جهان ، سياستمدار ترين آدم دنيا ، بهترين  
 موسيقي دان جهان ، بابا اين ها هم يه زماني ته صف بودن.  
 تازه رفته اول دبستان ، آرام آرام تو اين صف و ايسادن تا رسيدن سر  
 صف ، خيلي از ماها با ديدن صف موفقيت بي خيال ميشيم و ميگيم ، نه  
 موفقيت ميخوام ، نه هدف مي خوام نه ته صف و ايميسم.  
 عده اي هم ته صف و ايميسن و ميگن بالاخره سر صف ميرسيم.

دوستان عزيز !

آدم بي هدف مثل قايق هستش كه تو دريا به اين طرف و اون طرف  
 ميرد ، هر جا موج اون رو ببرد ميرد ، ولي كشتي وقتي حركت مي كند  
 يه بندر مبدا داره و يه بندر مقصد ، وقتي باد مياد ، با توجه به اينكه  
 مسيري كه كشتي داره ميرد ، باد از پشت مياد و يا از جلو ، به اين  
 ميگن باد موافق و باد مخالف ، باد موافق از پشت كشتي مياد و سرعت  
 رو زياد مي كند ، ولي كشتي اي كه مبدا و مقصدي نداره ديگه فرقي  
 براش نداره باد از كدوم طرف بياد.

براي كشتي اي كه هيچ مقصدي ندارد هيچ بادي موافق نيست ، آدمي كه  
 هدفي نداره هيچ عملي براش شتاب دهنده نيست ، هيچ عملي براش  
 كمك كننده نيست ، انسان بي هدف سرگردانه ، خيلي چيزا به كمكش  
 ميان ولي چون مقصدي نداره نمي تونه استفاده بكنه.

**خسته دلمرده ، افسرده است ، چون هدفي نداره. مقصدي نداره.**

ما مي تونيم نوشتن اهداف رو به تاخير بندازيم ، مي تونيم براي نداشتن هدف انقد بهانه بياريم ، آقا مملکته داريم ؟ زندگيه ؟ اصلا مگذارن ما بدونيم تا ظهر زنده ايم يا نه ؟ اصلا مگذارن يه آب خوش از گلومون پايين بره ؟  
چه باحال ، تا آخر عمر بشين بهانه بيار ، اوني که بدبخت ميشه تويي !

من و شما مي تونيم براي هدف نداشتن ده ها عذر و بهانه ي الکی بياريم ، ولي با اينکار ، به تدريج دلمرده و افسرده ميشيم و کنترل زندگيمون رو دست حوادث و ديگران ميديم ، حالا بريم ببينيم چي ميشه !  
دوستان عزيز ، بي هدفی انسان را مي کشد.

بريد تو قبرستان محل زندگيتون ، ببينيد روزانه چقدر آدم ميان اونجا ، چقدرشون جوون هستن ؟ بيشرشون.  
جووناي 30 تا 35 ساله سخته مي کنن و ميميرن ، مي دونيد چرا ؟ چون هدف ندارن ، هي ميگه آي مملکته ؟ فلاني رفت کانادا ال شد و بل شد ، همينجا هم ميشه هدف داشت بيخود بهونه نيار.

ميگه من بايد برم کانادا ، بعد ميرم اونجا تو رستوران زمين طي ميکشه ! تو ايران هم خيلي رستورانها بود بخوای طي بکشي.  
درصد بالايي از مرگ و مير جوونا به خاطر نااميدي و بي هدفی است ، يه سري هم که خودشون رو مي کشن !

حتما شنيديد که آقايون يا خانوم هايي هستن که بعد 20 يا 30 سال بازنشسته ميشن و در همون چندماه بعد از بازنشستگی مي ميرند ، کم هم

نیستن ، همه هم میگویند : آخی بعد 30 سال اومد نفسی بکشد عزرائیل مهلتش نداد!

ولی در واقع این خودش ، خودش رو کشت ، هر شب به امید اینکه روز بعد باید صبح زود بیدار شه صبحونه بخوره و بره سرکار بیدار میشد ، ولی حالا نشسته یه گوشه ی خونه ، میخوابه ، 10 ساعت میخوابه ، پامیشه دوباره 8 ساعت دیگه میخوابه.

دور حیاط خونه می چرخه فحش میده ، اوی بچه چیکار داری می کنی ! یا میره تو پارک ، انجمن بازنشستگان ! فقط بد و بیراه میگویند ! مرده شور همه رو بپرن ، خاک تو سر همه کنن !  
خب...

حالا میخوام همه یه کاری بکنید ، یه کاغذ بردارید ، میخوام بعد از توضیحاتی که میدم ، هدفهاتون رو به ترتیب اولویت بنویسید.

بیش از 5 هدف بنویسید کمتر از سه هدف هم نباشد.

طومار و انشا بنویسید ، تو یه جمله ، خیلی ساده.

به ترتیب اولویت یعنی چی ؟ یعنی هر 5 هدف رو میخوای ، ولی اومدیم شرایطی پیش اومد که بین هدف 1 و 2 یکی رو انتخاب کنی ، کدوم رو باید فدا کنی ؟ 2 رو ، به همین ترتیب اگه بین هدف 4 و 5 هم تعارضی



پیش اومد باید طوري اولويت بندي کرده باشي که هدف 5 رو کنار بذاري و به 4 فکر کني.

البته مطلبي که گفتيم به اين معني نيست که به همش نرسيد ها ، چرا بايد به هر 5 تا برسيد ، اگر اگر تعارضي پیش اومد پاييني رو فدای بالايي مي کنيم.

### مثال بزnm :

دختر خانوم محترمي هدف اولشون ميشه ادامه تحصيل ، هدف دوم ازدواج .

يه خواستگار واسش مياد با بهترين شرايط ، همه چيزش فوق العاده ، آقاي داماد ميگه من يه شرط دارم ، ببخشيد ادامه تحصيل نبايد بديد ! بلافاصله اون خانوم نگاه مي کنه به جدول اهدافش ، و به خواستگار ميگه ببخشيد هدف اول من ادامه تحصيله ، شرمنده نمي تونم باهاتون ازدواج کنم !

اين خانوم بعدا نمي تونه بگه که همه ي دوستام 6 تا شوهر کردن من هنوز موندم ها ! چون خودش انتخاب کرده تحصيل اولويت اول باشه. پيتر دراگر ، پدر علم مديريته و از علماي بزرگ موفقيته ، دراگر ميگه : مديران لايق ، کارها را بر حسب تقدم انجام ميدهند و تا کاري تمام نشده دست از تلاش بر نمي دارند.

با همين شرايط اهداف رو بنويسيد.

دوستان عزیز ، اگر اهداف ما در زندگی مرتب و دقیق باشد ، در هر واقعه ای در زندگی می توانیم سریع و صحیح تصمیم گیری کنیم .  
ولی اگر اهداف درست و دقیقی نداشته باشیم همیشه کند تصمیم میگیریم ، معطلش می کنیم ، و آخرش هم غلط تصمیم گیری می کنیم.  
فرض کنید الان تو خونه هستی ، بهتون خبر میدن که یکی از عزیزانتون تو بیمارستانه بدویید برید بیمارستان !

اگر کمده لباسهاتون مرتب باشه ، در عین عجله لباساتون رو سریع می پوشید و میرید ، اما اگر نامرتب باشه ، لباسها رو ناهماهنگ می پوشید و میرید.

کمد من و شما ذهنمونه ...  
لباسی که تن می کنیم هدفامونه ...  
بذارید چنتا از هدفها که دوستان نوشتند رو بخونیم :

- 1- ازدواج موفق
- 2- فارغ التحصیلی
- 3- پیدا شدن شغل مناسب
- 4- رژیم غذایی برای لاغری
- 5- کمک به جامعه

خب ، دوست عزیز ! من میام 3 رو فدای 2 می کنم ! ببخشید تا آخر عمر بیکار ، ولی فارغ التحصیل میشی بالاخره ! میشه ؟ فکر نمی کنم !  
یا شما همه ی این کارا رو بکن ولی به هیچ کس نمی تونی کمک کنی !  
میشه ؟

اولويت هاتون غلطه ، اين فعلا از اين البته من معتقدم اينها هدف هم  
نیست اصلا ! حالا ميريم جلو بهتون ميگم.  
دوستان من ، براي همينه كه ميگيم مردم 97 درصدشون هدف ندارن ،  
اينا اصلا هدف نيست ، اصلا اولويت نداره.

حالا چرا شما به اينها نمي رسيد ؟ چون هدف نيست !

چرا؟

دوستان عزيز !

هدف يه سري ويژگي هايي داره ، ويژگي بارزش اينه كه به محض  
اينكه هدف اعلام ميشه ، بلافاصله ذهن براي دستيابي به اون هدف وارد  
عمل ميشه ، هدف اونقدر دقيق و مشخصه كه تا ميگي ذهن درگيره !  
يه هدف بخونم از دوستان ، هدف اول نزديكي به خدا ! دوم رسيدن به  
مرتبه اي كه بشود شاد زندگي كرد !

آخه ذهن بيچاره چجوري درگير بشه ؟ نميشه ! هاله هاي انرژي ما  
چجوري برن چيزي رو براي ما پيدا كنن ؟

دوستان براي همينه ميگيم اكثر قريب به اتفاق مردم هدف ندارن ، چون  
ذهنشون درگير نميشه.

هدف بايد تكليف ذهن رو مشخص كنه ، هدفش رانندگيه ! خب چي ؟  
رانندگي چي ؟ صاحب ماشين ميخواي بشي ؟ گواهينامه ميخواي بگيري  
؟ بابا چرا انقد ذهن رو با اين هدفهايي كه هدف نيست مشغول مي كنيم؟

دوستان عزیز ! ما بلد نیستیم هدف انتخاب کنیم ، به امید خدا در جلسه ی بعد در مورد اینکه چجوری هدف انتخاب کنیم و پیش بریم صحبت می کنیم.

و اما دعای پایان کلاس :

\*\*\*

مهربان خدای خوب من

بخاطر آرامشی که ارزانی ام داشتی از تو ممنونم

بخاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنونم

بخاطر جسم سالم و نشاط و شادابییم از تو ممنونم

بخاطر نیت پاک و قلب مهربانم از تو ممنونم

بخاطر آگاهی و دانایی ام از تو ممنونم

بخاطر گذشت و بخششم از تو ممنونم

مهربان خدای خوب من

بخاطر امیدواری به لطف بی پایانت از تو ممنونم

بخاطر رزق و روزي حلال و فراوانم از تو ممنونم

بخاطر همنشيني با خوبانت از تو ممنونم

بخاطر توفيق بندگي ام از تو ممنونم

بخاطر وجود شکرگزارم از تو ممنونم

اي خالق دلسوز و مهربان

از تو براي همه آرامش الهي مي طلبم

براي همه سلامت و تندرستي مي طلبم

براي همه دلي شاد و قلبي مهربان مي طلبم

براي همه گشايش امور مي طلبم

براي همه توفيق هدايت الهي مي طلبم

و براي همه معنويت روز افزون مي طلبم

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

راه ها در همه مسائل زندگي به ياريم مي شتابد.

پس

آسوده خاطر اداره عالي همه امورم وگشایش همه مسائلم را به اراده قدرتمند تو مي سپارم.

لطفا دست راستتون رو بالا بگيريد ، چرا اين كار رو مي كنيم شما وقتي خانه ي خدا ميريد و ميخوايد طواف دور خانه ي خدا رو شروع كنيد، بايد کنار حجر الاسود بايستيد و دست راست رو به سمت اون سنگ بلند كنيد.

در روايات داريم كه گفتن انگار شما داريد با خدا بيعت مي كنيد. معصومين گفتن انگار داري دست در دست خدا ميگذاري. و يك دور كه طواف ميكنيد اجازه ي دور دوم رو نداريد مگر اينكه دوباره بيعت كنيد.

حالا ما ميخوايم به خدامون قول بديم]

بار الها

## کلیدهای موفقیت / جلسه سی ام / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند (3)

در دو جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت سوم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون تحلیل ارزشها و هدف صحبت کنیم.

خب دوستان عزیز ، ارزشها قبل از اینکه انتخاب بشن باید مورد تحلیل قرار بگیرند ، همینطور هدف ها.

یکی از دوستان نوشته بود تو جدول اهدافش ، عشق و آزادی ، بهش گفتم اینا که هدف نیست ، حالا منظورت از عشق چیه ؟ گفت پذیرش قید و بند ، فدا شدن در راه دیگری ، فانی شدن در معشوق ، هر چی اون بگه و ...

گفتم خب حالا آزادی یعنی چی ؟ گفت : ای بابا آقا مریدم دست و پامون رو بستن ، همش قید و بند ، این کار رو نکن ، اونجا نرو ، اینجوری نگرد ، چه وضعیه آخه !  
خب اینا که با هم تعارض داره دوست من . اهدافت رو باید تحلیل کنی ، بعضی هاش با هم تعارض داره ، بعضی هاش با هم همپوشانی داره ، اینها باید به دقت تحلیل بشه.

ثروت و معنویت می تونه هر دو ارزش باشه ، تعارضی با هم نداره ، فکر نکنید حالا ما میگیریم تعارض یعنی یا دنیا رو انتخاب کن یا آخرت ، نه هر دوش هم میشه ، به شرطی که تحلیل درستی داشته باشیم. پس مقصد تعیین شد ، از دل مقصد ارزشها اومد بیرون ، ارزشها مورد تحلیل قرار گرفت ، از نظر من مفهوم این ارزش چیه ، بعد هدف رو از دل ارزش میکشیم بیرون.

### خب ، ازدواج ارزشه یا هدف ؟ ارزش.

ازدواج با پسر یا دختر همسایه چي ؟ هدفه دیگه نه ، چون دقیقه ، ولی هدف غلط !  
چرا ؟

شما میرید از سوپر مارکت ماکارونی بخرید ، یه پیش فرض هایی در نظر بگیریم.  
فرض اول : فروشنده ی فروشگاه کسیه که خیلی بهت نزدیکه ، برادره ، خواهره ، عموته ، هر کی ، بهرحال خیلی بهش اطمینان داری که سرتو کلاه نمیداره.

فرض دوم : فروشنده لیسانس علوم تغذیه داره ، اصلا تخصصش همینه ، میتونه پشت بسته ی ماکارونی رو بخونه ببینه چه موادی توش بکار رفته و به درد چه کسی میخوره .  
خب پس هم با من آشناست و هم متخصصه ، حالا وقتی من مراجعه می کنم به دو روش می تونم انتخاب کنم :



روش اول : برم بگم داداش سلام من دو تا بسته از فلان ماکاروني  
ميخوام .

روش دوم : داداش من ماکاروني اي ميخوام خوش پخت باشه ، طعمش  
رو بچه ها بپسندن ، براي من كه وزنم زياده مناسب باشه ، شما چه  
پيشنهادي براي من داري ؟ داداشت ميگه از فلان ماکاروني ببر.

خب ، كدوم روش به نظر شما معقول تره ؟ روش دوم.

انتخاب همسر بايد مثل انتخاب ماکاروني از روش دوم انجام بشه ، رئيس  
سوپرماركت ازدواج كيه ؟ خدا ، مالك همه ي هستي.  
خدايا من يه شوهر ميخوام ، زن ميخوام خصوصياتش اين باشه ،  
اخلاقش اينجوري باشه ، ظاهرش اينجوري باشه ، دماغش اينجوري  
باشه ، قدش انقد باشه ، هر چي كه مي پسندي بگو.

دوست من ! شايد پسر عمه ات يا دختر همسايه كه ميخواي باهش ازدواج  
كني تو ايراداتش رو نديدي ، بعد كه ميری تو زندگي مي فهمي ، انقد من  
مراجعه داشتم كه ميگن ما فقط كلي خوبي ديديم بدي ها رو اصلا نديديم  
تازه تو زندگي فهميديم.

ازدواج بايد از نوع دوم باشه.

ما در بحث دعا گفتيم بايد به خدا اصرار كرد ، ميخواي زن بگيري ،  
اصرار به خدا زن زن زن زن زن ... دماغ سربالا دماغ سربالا دماغ  
سربالا ، مهربون مهربون مهربون مهربون ... اين خوبه ، ولي نكي  
دختر همسايه دختر همسايه دختر همسايه ها !

در اصرار کردن مورد واسه خدا مشخص نکن.

اما سوال !

ما هدف هاي زيادي داريم ، خيلي هدف داريم ، قبل کلاس فکر مي کرديم نزديکي به خدا و خوشبخت شدن هدفه ، کم بود ، حالا کلي شما واسمون خوردش کردي ، من بخوام جدول اهدافم رو بنويسم 200 تا هدف ميشه.

من فکر مي کردم نزديکي به خدا خودش هدفه ، الان خردش کردم شده 50 تا هدف براي نزديکي به خدا ، چيکار کنم حالا ؟  
بله درسته ، ولي از بين اون 50 تا بايد اهداف اصلي و مهم رو انتخاب کني.  
خب چه کنيم ؟

براي انتخاب اهداف اصلي از بين ساير اهداف:

- 1- توجه به ضرورت و نياز
- 2- توجه به علاقه
- 3- توجه به استعداد

خب ضرورت و نياز يعني چي ؟

من خیلی دوست دارم سوت بزدم ، بشم بهترین سوت زن ایران ! آیا لازمه من 80 روش سوت زدن رو یاد بگیریم ؟

### چیز مهمیه ؟ اصلا به درد میخوره ؟

نه!

خیلی از خواسته های ما غیر ضروری است ، حالا چرا میگیریم اول ضرورت و نیاز ؟ چون اول باید به ضرورت و نیاز توجه کرد و بعد علاقه ، سوت بزنی که چه بشه ؟ الان یه ارگ میارن 60 مدل سوت میزنه واست.

پس من جدول اهدافم رو نوشتم ، شد 100 تا هدف ، این 100 تا رو نگاه می کنم ، با توجه به ضرورت و نیاز چنتا رو جدا می کنم ، میشه 50 مورد ، خب حالا میرم سراغ علاقه ام ، از اون 50 تا 20 تاش درمیاد ، گام سوم نگاه می کنم تو کدومش استعداد بیشتری دارم ، باز هم اهدافی بالاتر قرار می گیرن اونا میشن اهداف اصلی ما.

استاد فرشچیان استعداد خارق العاده ای در نقاشی دارن ، یه تابلو از عاشورا کشیدن که چشم هر بیننده ای رو گرد می کنه ، ولی از استاد فرشچیان بخوان بیان به مناسبت محرم برای مردم سخنرانی کنن در این مورد ، خدا می دونه چه سخنرانی ای میشه !

همینجوری که اگه به من بگن برو عاشورا رو نقاشی کن یه چیز کج و کوله ای بشه که حد نداره.

پس استعداد هم مهمه و مورد سومي هستش که بايد با توجه به اون اهداف اصلي رو انتخاب کرد.

قرار نيست هر چي ما دوست داريم حتما استعداد خيلي خوبي هم توش داشته باشيم.  
به سادگي هدفهاي اصلي جدا شد.

بعضي ها ميگن من هدفهاي مهمي در زندگي دارم ولي علاقه اي بهشون ندارم ، مي دونم بعضي چيزا خيلي مهمه و خيلي بهم کمک مي کنه ، ولي هيچ علاقه اي به اين هدف ها ندارم ، چيکار کنم ؟ يه روشي بگيد که من به اين هدف ها علاقمند بشم.

دوست عزيز ! هر چه ميزان آگاهي و دانسته هاي ما در يک زمينه اي بيشتتر ، علاقه ي ما هم به اونها بيشتتر.  
يه مثال بزنم ، تلويزيون داره فوتبال جام جهاني پخش مي کنه ، منم هيچ علاقه اي به فوتبال ندارم ، همش ميگم چيه اين ديوونه ها دنبال يه توپ مي دون ، خب يه توپ به هر کدوم بدن راحت بشن ديگه.

يکي از دلایل بي علاقه بودن ، نداشتن آگاهي در مور فوتباله ، اون کسي که خوره ي فوتباله ازش بپرسيد ارنج تيم چجوريه ؟ توضيح ميده ، بپرسين کرنر چيه ؟ آفسايد چيه ؟ و ... همه چيز رو مي دونه چون آگاهي بالايي در اين زمينه داره طبيعتا علاقه اش هم بيشتتره.

طرف نمي دونه اصلا کامپيوتر و اينترنت چي هست ؟ خب مشخصه بي علاقه است نسبت به اينترنت.

## هر چه اطلاعات بیشتر ، علاقمندی بیشتر.

پسره دوم دبیرستانه ، میگه من اصلا از ریاضی بدم میاد ، اصلا از این انتگرال منتگرال چیزی سر در نمیارم ، دوست عزیز ، شما احتمالا قبلا یه معلم ریاضی داشتی ، به هر دلیلی به تو چپ افتاده ، دقیقا از همون موقع بی علاقه شدی نسبت به ریاضی.

از همون روزی که اون معلم باهات چپ افتاد تو اصلا دلت نمی خواست ریاضی رو بفهمی.

یواش یواش اینا تلمبار شده ، ولی اینکه از انتگرال بدت میاد پیشینه داره ، چون مشتق رو نفهمیدی ، مشتق رو نفهمیدی چون حد و تصاعد رو نمی شناسی ، چون چون چون ... دوست من ، برو عقب برو عقب برو عقب میرسی به دوم راهنمایی از اونجا یه معلم خوب پیدا کنی که باهات کار کنه ، خوب بلد میشی و به ریاضی علاقمند میشی.

ای آقا ! تو هم دلت خوشه ، من دوم دبیرستانم برم از راهنمایی دوباره شروع کنم ؟ یعنی چی ؟ نمیخوام !

دوست من ! چطور میری سریال های قدیمی تلوزیون سی-دی هاش رو میگیری دوباره می بینی ، چیزهایی که شاید مهم نباشه و زندگی تو رو متحول نکنه قطعا ، ولی ریاضی که به دردت میخوره رو حاضر نیستی از اول کار کنی؟

پس برای اینکه علاقمند به اهدافی بشیم که می دونیم به نفعمونه ، باید آگاهی و دانایی مون رو در اون موارد تا می تونیم بالا ببریم.

و اینکه اولین معلم های ما در هر زمینه ای ، چه کسانی بودن و چه برخورداردی با ما داشتن بسیار مهمه ، چرا که اونها هستن که می تونن ما رو خوشبین یا بدبین کنن.  
اولین معلم ها می تونن آدم رو امیدوار کنن یا بیزار کنن.

و پدر و مادر ها اولین معلم های دینی بچه ها هستن و اگر الان بچه هایی از دین گریزون هستن به خاطر اینه که معلم های اونها که پدر و مادر باشن اونها رو زده کردن.  
پدر مادر نماز خوندن روزه گرفتن ولی دروغ گفتن ، غیبت کردن به مردم تهمت زدن ، زیراب کسی رو زدن ، بچه ها از این معلم های اول الگویی خوبی نگرفتن.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و یکم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی  
هدفمند [4]

در سه جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت چهارم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون ویژگی های هدف صحبت کنیم.

### و اما ویژگی های هدف :

1- هدف باید متعالی باشد : هدف باید باعث رشد ما بشه ، ما رو بالا بیره ، نه اینکه باعث انحطاط ما بشه و ما رو زمین بزنه.

یکی میگه من میخوام رشته ی مهندسی مکانیک دانشگاه امیرکبیر قبول بشم ، دوست عزیز ! چرا میخوای به اینجا برسی ؟  
میگه این دختر خاله ی من یه لیسانس کتابداری از دانشگاه فلان شهر کوچیک داره همچین فیس و افاده میاد ، میخوام قبول شم بکنم تو چشمش !

### آیا این هدف متعالیه ؟ نه !

آقا من میخوام پرایدم رو بفروشم 206 بخرم ، چرا ؟ آقا شرمنده ببخشید جسارته ، قبلا ما با پراید بوق میزدیم تحویل می گرفتن ! الان هر چی بوق میزنی ... هیچی ! 206 کمتر سوار نمیشن ! این هدف متعالیه ؟ دنبال ناموس مردم راه افتادن باعث رشد و پیشرفته ؟ .

یکی هم میخواد 206 بخره ، میگه من دوست دارم این ماشین رو ها ، ولی میخوام گاه گاهی هم همسایه ها یا خانواده کاری داشتن انجام بدم براشون ، هر از چند گاهی سفر زیارتی بریم یا سیاحتی بریم دلمون باز بشه ، خانواده ام رو شاد کنم ، راحتی بیشتری براشون فراهم کنم. این هدفه که متعالیه.

پس دو نفر میتونن هدفشون یکی باشه ، ولی برای یکی باعث رشد و پیشرفته و برای دیگری باعث سقوط و انحطاط .

## 2- ما باید هدفی رو انتخاب کنیم که به صلاح ما باشد :

سوال ! از کجا بفهمیم هدفی به صلاح ماست ؟ سه تا دلیل میاریم.  
 الف [ تایید خدا و عقل : من به حول و قوه ی الهی میخوام فردا صبح بانک سرکوچه مون رو بزوم!  
 خدا تایید می کنه ؟ نه ! عقل تایید می کنه ؟ نه !  
 ب [ مقدر بودن : من 70 سالمه ، کل ورزشی که در طول عمرم انجام دادم این بوده که زیر رختخواب انگشتم رو تگون دادم !  
 حالا اومدم کلاس فرهنگ ، اوووووو ... هدف داشته باشیم ! من میخوام بشم قهرمان کشتی دنیا ! میشه ؟ مقدره ؟ مقدر نیست .  
 فردا صبح امتحان کنکوره ! اومدم کلاس موفقیت ، هدف داشته باشیم ، هدفم اینه که فردا تو کنکور قبول شم هیچی هم نخوندم ! مقدر نیست .  
 ج [ اولویت : آیا هدفی نیست که از این مهمتر باشه ؟ ضرورت و لزوم بیشتری داشته باشه ؟

با این سه پارامتر متوجه میشیم که هدفی به صلاح هست یا نه.

## 3- یک سری واژه هایی رو ننویسین تو جدول اهدافتون.

خرید ، فروش ، پیدا کردن ، معامله ، بردن جایزه ، برنده شدن تو قرعه کشی

خب من هدفم اینه که یک خونه بخرم تو فلان خیابون شهر یه خونه ی 200 متری "بخرم". آقا مگه نگفتین هدف دقیق باشه ، خب منم دقیق گفتم دیگه ، پس اشکالش کجاست ؟



این کار رو نکن ، ننویس هدفم اینه که ماشینم رو که دزدیدن پیدا کنم ، تو قرعه کشی فلان بانک برنده بشم ، خیلی ها هدفهاشون اینه ، 5 هزار تومن پول تو فلان بانک گذاشته که قرعه کشی برنده بشه ، برنده نمیشه ، میره بانک بعدی ، نشد بانک بعدی ، این هدف غلطه ! چرا ؟ الان میگم.

چرا خرید غلطه ؟ دوست عزیز شاید خدا بخواد از 1000 روش تو رو خانه دار کنه ، چرا خدا رو محدود می کنی ؟ تو داری همه ی درها رو می بندی ، همه کسانی که خونه دارن خودشون خونه شون رو خریدن ؟ یه نفر تو قرعه کشی بانک برده ، یکی پدرش یکی پدر همسرش ، بهر حال ، یه روشی غیر خرید خونه دار شده. راهها رو نبندیم ، روشها رو محدود نکنیم ، ما همه ی درها رو می بندیم و فقط یک در رو باز میذاریم.

دوست عزیز **هدفت رو دقیق بنویس** ، ولی بهتر نیست بگی هدفم صاحب خانه شدن در فلان محله با فلان مترازه ؟ درها رو باز بذار ، نگو خرید ، شاید هزار در برای خانه دار شدن شما باشه ، بگو صاحب خانه شدن ، صاحب ماشین شدن...

شاید کائنات بخواد از روشهای آسان ما رو به هدفمون برسونه ولی ما درها رو می بندیم و در سخت ترین کار رو باز میذاریم. نگو 80 میلیون پول میخوام ، برای چی میخوای ؟ میخوام موسسه خیریه بزنم ، خب هدفت صاحب موسسه خیریه شدنه. نه 80 میلیون پول داشتن. فقط برای یک عده نوشتن پول مجازه ، چه کسانی ؟ کسانی که بدهی دارن و میخوان پرداخت کنن.

هدفت پیدا کردن پیکانت که دزد برده نباشه ، چرا میخوای پیداش کنی ؟  
 دخترم جهیزیه میخواد پیداش کنم می فروشمش 4 میلیون خرج جهاز  
 دخترم می کنم.  
 هدف تو تهیه ی جهیزیه برای دخترته ، شاید هم ماشین رو پیدا کردی هم  
 فروختی هم جهیزیه دختر رو دادی.

خدا از جایی که نمی دونی می رسونه یرزق من حیث مایشاء ، پول  
 گذاشته تو بانک تجارت که جایزه ی بی.ام.وی بانک رو ببره ، این آدم  
 داره میگه رزاق خدا نیست ، مدیرعامل بانک تجارته ، برنده همیشه میره  
 میذاره بانک ملی ویتارا ببره ، روزی رسون مدیرعامل بانک ملی شد !  
 چیزی میخوای از خدا بگیر. خدا روزی رسونه.

#### -4 اهداف باید منطقی و بدور از هر گونه خیالبافی و خیال پردازی باشد.

ولی همین اهداف منطقی باید قابل حصول و دسترسی باشن تا ذهن  
 کمترین تردیدی به خودش راه نده ، گاهی وقتا محتوای خواسته عملی  
 نیست ، گاهی زمان عملی نیست ، مثل مثال کنکور که گفتیم فردا کنکور  
 داره امشب هدفش همیشه کنکور رو عالی بده.  
 گاهی محتوا غلطه ، میخواد بشه رئیس جمهور امریکا ، خب این خلاف  
 قوانیه ، میتونی وزیر وکیل و سناتور بشی ، ولی یه خارجی نمی تونه  
 رئیس جمهور بشه.

ماهیهانه 100 هزار تومان درآمده ، یهو میخواد درآمد رو برسونه به  
 1000 میلیارد تومان ! بابا ثروتمندترین مرد ایران هم انقدری که تو  
 میخوای پول نداره.

خب ، گفتیم اهداف باید منطقی و قابل حصول باشد ، ولی هدف باید  
 خیلی بزرگ باشه ، تعیین محدودیت برای هدف ممنوع !

آدمهاي موفق دنيا ، هدفهاي گنده گنده انتخاب کردن ، بگو من به تمامي خواسته هاي منطقي خودم مي رسم ، براي تعيين اهداف بلند ، کوچکترین تردیدی به خودت راه نده. مطمئن باش بهش میرسی. نگفتیم هدف بزرگ نباشه ، گفتیم دست نیافتنی نباشه ، اتفاقا هدف باید بزرگ باشه. من و شما به همون قدری ارزش داریم که خودمون فکر می کنیم. اهداف کوچک تا آخر عمر شما رو کوچک نگه میداره. هدفهاتون باید منطقي و جسورانه باشد.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و دوم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [5]

در چهار جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت پنجم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون ویژگی های هدف و همچنین کمی در مورد سونوشت و تقدیر الهی صحبت کنیم ..

خب دوستان در جلسه ی قبلی گفتیم که یکی از ویژگی های هدف بزرگ بودن اونه .

حافظ میگه :

ذره را تا نبود همت عالی ، حافظ طالب چشمه ی خورشید درخشان نشود.

خورشید میخوای ؟ همت بلند داشته باش.

هیچ وقت طالب کدخدایی یک ده با 20 خانوار ، مدیر عامل یک کمپانی با 20 هزار پرسنل نمی شود.  
از الان مدیر اون کمپانی شدن را بخواه تا بهش برسی.

هدف باید طوری باشه که در ما حس مبارزه جویی و مبارزه طلبی رو برانگیخته کنه ، من و شما سالهاست در ساحل امن زندگیمون نشستیم و حاضر نیستیم پا به اقیانوس بذاریم ، حاضر نیستیم مبارزه کنیم و به دل دریا بزنینم.  
هدفی که غیرجسورانه باشد ما رو به مبارزه دعوت نمی کنه.

من و شما یک خود آرمانی داریم که باید بهش برسیم ، خب اینم طبیعیه هدف هر چی بزرگتر باشه فکر می کنیم دسترسی بهش دورتره ، فکر می کنیم ای بابا ما که بهش نمی رسیم ، دوست من ! اگر یک درصد احتمال رسیدن من و شما به هدفی باشه ، انسان موفق همون یک درصد رو جرقه ای فرض می کنه که می تونه آتش بزرگی رو روشن کنه.  
انسان موفق از همون یک درصد به هدفش میرسه.

یه عده هم میگن آرزوهای بزرگ خواب و خیاله ، خودمون رو سرکار میذاریم ، منم موافقم ، بله ، آرزوهای بزرگ خواب و خیاله.

علي عليه السلام مي فرمايند : بپرهيزيد از اينكه خود را به دست آرزو بسپريد زيرا به انتظار آرزو نشستن و دست از كار كشيدن ، سرمايه ي ناتواني است.

دقت كنيد دوستان ، مي فرمايند به انتظار آرزو نشستن و دست از كار كشيدن ! ما از اول دوره داريم ميگيم اين كار رو بكنيد ، اون كار رو بكنيد ، كلي جلسه ي ديگه هم داريم ، كسي كه آرزو داره ميشينه يكجا تا آرزوش برآورده بشه ، ولي كسي كه هدف داره براي رسيدن به هدفش تلاش مي كنه ، تلاش ذهني و تلاش جسمي و عملي.

آرزو فقط خواب و خياله و رسيدني هم نيست ولي هدف نه ، كلي براش برنامه داريم. هدفيايي رو كه مي نويسيد بزرگ باشه ، شما همون قدر مي ارزيد كه رو كاغذ مي نويسيد ، وسعت دنيايي وجودي ما به اندازه ايه كه تو ذهنمون تصورش مي كنيم.

همه ي توانگران قبل از رسيدن به اوج ، در ذهنشون خودشون رو توانگر مي ديدند. بزرگ بينديش تا بزرگ بشوي ، اندیشه هاي كوچك آدمهاي كوچك مي سازند.

علي - عليه السلام - مي فرمايند : هدايا و عطاياي پروردگار به اندازه ي انتظار شخص است.

هر چقدر تو انتظار داشته باشي كائنات همونقدر بهت ميده ، انتظار پيكان داشته باشي بهت پيكان ميده ، انتظار بنز داشته باشي بهت بنز ميده.

انتظار داشته باشي فوق ديپلم بگيري فوق ديپلم ميگيري ، انتظار دکترا داشته باشي ، دکتري ميشي.  
 اول خودت باور کن که مي توني ، بعد هدفهاي معقولانه ولي جسورانه انتخاب کن و براي رسيدن بهش تلاش کن.

دوستان عزيز !

يکي از گامهاي اساسي و مهمي که ما بايد برداريم ، بسط تصوير ذهني خودمون از خودمونه ، خودتو تو ذهنت چي تصور کردي ؟ يه آدم کوچولو ؟ يه آدم بي عرضه ؟ تنبل ؟  
 خودت رو تو ذهنت بزرگ کن و بسط بده ، ببين کائنات چجوري با تو رفتار مي کنه ، ببين چجوري هداياي با ارزششو بهت نشون ميده.  
 متاسفانه بسياري از آدمها با شرايط فعلي شون خو گرفتن ، به اين شرايط عادت کردن.

دوستاي من !

وقتي رگبار بارون داره مياد ، هر ظرفي بذاري همونقدر آب توش جمع ميشه ، ما سالهاست موقع بارش باران رحمت ها و نعمت هاي خدا ، استکان گذاشتيم ، بعد ميگيم : خدا رو شکر ، يه آب باريکه اي مياد و ميره ، قابلمه بذار ، اصلا استخر بزن براي اينکه رحمت و نعمت بيشتري رو جذب کني.  
 بعضي ها به شرايط فعليشون عادت کردن و بهش ميگن " تقدیر " ، به خدا قسم اينجوري نيست ، به خدا اين چيزايي که ميگين خلاف مسلم دينه !

دیگه تقدیر خدا این بوده یه خونه ی کوچیک و یه زندگی فقیرانه و ...  
کجای دین اینو گفته ؟

فکر نکنید فقط ما اینجوری هستیم ها ، ما اسمش رو میذاریم تقدیر ،  
پائولو کوئیلو که یک مسیحی است همین رو میگه افسانه ی شخصی.

خانم فلورنس اسکاول شین در کتاب 4 اثرش همین رو مطرح می کنه و  
بهش میگه طرح الهی!

دوست من ! تو حق نداری ناکامی ها و نرسیدن هایی که حاصل تنبلی و  
عدم فعالیت و اراده ات بوده رو گردن خدا بندازی.  
علی علیه السلام : کسی که نیرو و توان خویش را بکار بگیرد ، به  
نهایت آنچه میخواهد میرسد.

من و شما از حضرت علی مسلمان تریم ؟ نمی تونست بگه کسی که  
نیروی خود را بکار گیرد به آنچه تقدیر و سرنوشت اوست می رسد ؟  
نه ! به ته اون چیزی که خواستی میرسی ، هر چی بزرگتر باشه ، به  
همون چیز بزرگتر میرسی.

“قسمت” بعد از فکر بعد از عقل بعد از تصمیم ماست ، قسمت نتیجه ی  
عمل ماست.

یه عده رفتن پیش امام صادق ، یه میوه بردن ، گفتن از حضرت می  
پرسیم آیا خوردن این میوه تقدیر ما هست یا نیست ؟ اگه ایشون گفتن  
هست پرتش می کنیم اونور ، اگر گفتن نیست می خوریمش که بگیم  
تقدیر الکیه و ...

رفتن و سوالشون رو پرسیدن ، امام به اون کسی که میوه دستش بود فرمودن : میوه رو گاز بزن ، گاز زد ، حالا بجو ، جوید ، گفتن حالا اگر قورتش بدی تقدیرت اینه که بخوریش ، اگر بیرون پرت کنی تقدیرت اینه که نخوریش ، حالا انتخاب کن تقدیرت چی باشه.

یه عده دارن از جاده چالوس میرن با 200 تا سرعت ، من فکر می کنم اگر اینا همینجوری برن تصادف می کنن ، حالا اگه رفتن ته دره یقه منو می گیرن ؟  
نه ! من با خودم گفتم کسی که اینجوری میره جاش ته دره است.

دوستان من ! خدا می داند هر کدوم از اعمال ما چه نتیجه ای دارد ، علم دارد ، ولی ما رو مجبور نمی کند کاری بکنیم.

این قسمت رو چرا وسط بحث هدف انقدر مته به خشخاش گذاشتم ؟ واسه اینکه عمده ی ماها در این بخش می لنگیم ، اکثرمون هم که اطلاعات دینی کاملی متاسفانه نداریم.

دوستان عزیز به امید خدا در جلسه بعدی - چهارشنبه 24 فروردین ماه - در مورد قضای و قدر الهی که اون هم قابل تغییر است حکایات جالبی رو نقل می کنیم و سپس سایر ویژگی های هدف رو با هم مرور می کنیم.



## کلیدهای موفقیت / جلسه سی و سوم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [6]

در پنج جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم در این جلسه که قسمت ششم بحث هدف است ، می خواهیم پیرامون قضا و قدر و تقدیر الهی صحبت کنیم و چهارمین ویژگی هدف را نیز بررسی کنیم.

دوستان ما در مسائل الهی یه قضا داریم یه قدر. میگویند قضا حکم قطعی خداست و تغییر ناپذیره و در مسائل محدودی هم هست - که ما میگویم تغییر پذیر هست - و قدر حکم غیر قطعی خداست که قابل تغییر هستش.

مثلا مرگ قطعی من و شما دست خداست ، مرگ حکم قطعی خداست ، ولی ما می توانیم یه دست کوچولو توش ببریم ، چجوری ؟

می توانیم مرگ رو جلو بندازیم ، شمع های تولد رو دیدید ؟ 5 دقیقه می سوزه و تموم میشه ، شمع های معمولی نیم ساعت می سوزه ، شمع بزرگا که سر سفره ی عقد میذارن دو ساعت می سوزه و تموم میشه ، این شمعهایی خیلی بزرگ که تو مغازه ها میذارن ممکنه یک روز طول بکشه تا بسوزه ، حالا ما می توانیم اون شمعی که دو ساعت می سوزه رو سر دقیقه ی اول فوت کنیم خاموش بشه.

ما مي تونيم مرگمون رو جلو بنزازيم ، خودشو مي كشه ، ميندازه زير ماشين ، العبد يدبر و الله يقدر ، بنده تدبير مي كنه و خدا تقدير. ولي ميگن مرگ قطعي جزو قضاي الهيه و قابل تغييره.

من با روايت و آيه واستون ثابت مي كنم حتي قضاي الهي هم قابل تغييره.

زمان حضرت داوود و سليمان ، حضرت عزرائيل ، در بين مردم بوده و همه مي دين ايشون رو ، هر وقت به كسي نگاه مي كرده اون فرد مي فهميده كه ديگه كم كم بايد غزل خداحافظي رو بخونه.

در مجلس حضرت داوود ، عزرائيل به يه جووني چپ چپ نگاه مي كنه ، جوونه پا ميشه در ميره ، حضرت داوود به عزرائيل ميگه اين چه كاري بود كردي ؟ جوون ميگه من يادم اومد 8 روز ديگه قراره جون اين رو بگيرم.

حضرت داوود سريع يه پيك ميفرسته سمت جوون ميگه همين الان زن بگير ! چرا ؟ حضرت داوود ميگه ميخوام در اين 8 روز از نعمات خدا استفاده كنه.

8 روز بعد حضرت داوود پيك مي فرسته ببينه جوونه چي شد ، مي بينن نمرده ، دوباره 8 روز بعدش پيك مي فرستن ميگن هنوز نمرده ، 8 روز بعدش دوباره مي فرسته بازم ميگن نمرده ! قرار بود اين بميره كه ! چي شد پس ؟

به خدا عرض مي كنه خدا اين قرار بود بميره ، 24 روز گذشته هنوز زنده است كه !

خدا بهش می‌گه ، داوود ! تو که پیامبر ما هستی فکر می‌کنی از ما کریم تری ؟ تو دلت سوخت گفتی بره زن بگیره ، من از تو کریم ترم ، چون ازدواج کرد 30 سال به عمرش اضافه کردم.

روایت داریم اون چیزی که حتی توی لوح محفوظ هم نوشته شده قابل تغییره ، خیلی خودتون رو درگیر این چیزا نکنید.

همت کن تلاش کن بیخود هم نگو تقدیره اینه تقدیر اونه ، خودت تلاش کن و تقدیر خودت رو خودت رقم بزنی.  
و امام صادق می‌فرمایند: خدا به اندازه ی نیت مردم ، کمک به آنان را مقدر می‌کنه.

حضرت علی - علیه السلام - می‌فرمایند : به درستی که خدا به هر بنده ای به اندازه ی نیتش عطا می‌کند.  
خب بریم سر بحث هدف ، این بحث خیلی مهمه چرا ؟ میان کلاس می‌گم فرهنگ خیلی خوشگل حرف میزنه ها ، ولی چیکار کنیم ، تقدیر ما اینه که بدبخت باشیم زندگیمون همین باشه ، چرا الکی خودمون رو اذیت کنیم و هدفهای بزرگ بنویسیم.

خب برگردیم سر بحث هدف.  
تا حالا 3 ویژگی مهم هدف رو گفتیم ، حالا میرسیم سر ویژگی چهارم هدف.

4- اهداف باید دقیق و دارای کمیت و کیفیت باشند.

فرض کنیم بین 1000 داوطلب برای استخدام در یک شرکت ، من قبول شدم ، خیلی عالی ، میرم قسمت کارگزینی ، خب من از کی مشغول بشم ؟

- معلوم نیست !

چقدر حقوق میدید ؟

- بدک نیست !

قرارداد می بندید ؟

- لازم نیست !

آیا امیدی به این کار هست دوستان عزیز ؟ نه !

دوست من ! هر چیزی که دارای ابهام باشه ، رسیدن بهش مشکوکه ، هدفهای ما هم اگر ابهام داشته باشه بهش نمی رسیم. ما باید در گزینش اهدافمون دقت کنیم ، و این دقت به دو دسته تقسیم میشه :

1- دقت در بیان جزئیات هدف

2- دقت در بیان زمان مطلوب رسیدن به هدف

دقت در بیان جزئیات هدف :

من میخوام برم چین درس بخونم ، این هدفه دیگه ؟ بله هدفه. حالا من میخوام برم چین ، شهر پکن ، دانشگاه شهر پکن دکترای طب سوزنی بگیرم ، خب اینم هدفه دیگه ؟ درسته ؟ بله. ولی دومی خیلی جزئی و دقیقه ، بهتره ، هر چی جزئیات ریز تر و دقیق تر ، هدف بهتر و رسیدن بهش نزدیکتر.

خب.

من میخوام ماشین داشته باشم. هدفه دیگه؟ بله هدفه.  
من میخوام یه 206 دنده اتوماتیک نقره ای رنگ داشته باشم. اینم هدفه.

دومی دقیق تره و رسیدن بهش سریع تره، امتحان کنید.  
من میخوام یه کسب و کار راه بندازم. این هدفه.

من میخوام یه سوپر مارکت دو دهنه تو فلان خیابون شهر داشته باشم.  
اینم هدفه ولی هدف دقیق تر.  
پس هدف هر چه دقیق تر بهتر، البته اینجا سه استثنا وجود داره که باید  
بهش توجه کنیم.

**الف] اهداف اخلاقی حد و مقدار ندارن،** ما تو بقیه ی اهداف گفتیم باید  
جزئی و دقیق باشه، ولی تو اهداف اخلاقی حد و مرز نداریم.  
من میخوام دروغ نگم دیگه اصلا دیگه هیچ وقت دروغ نگم، همیشه!

در بیان اهداف اخلاقی به جای بیان کلماتی مانند دیگه و از این به بعد و  
اصلا و ... باید مصداق و الگو تعیین کنیم.  
من میخوام دروغ نگم تا بشم مثل حسن آقا! از این به بعد باید انقدر  
تلاش بکنم تا مثل حسن آقا - که به صداقت معروفه - بشم.

**ب] گاهی وقتا ما میخوایم مهارتی رو کسب کنیم.**

مهارت دو نوعه ، يا مسير علمي و دانشگاهي دارن يا مسير غير دانشگاهي دارن.

مثلا ميخوام نقاش بشم ، ميرم ليسانس نقاشي ميگيرم ، تو جدول اهدافم مي نويسم گرفتن ليسانس نقاشي از دانشكده ي هنر هاي زيبا دانشگاه تهران.

ولي اگر از مسير غير كلاسي و آكادميك ميخوام كسب مهارتي داشته باشم ، اينجا هم بايد مصداق تعريف كنم ، تو هدف ميگم ، من ميخوام نقاش خوبي بشم مثل آقاي باب راس.

**ج] اهدافي مانند قوي شدن حافظه ، خب اينم نمي تونيم بگيم من ميخوام حافظه ام خيلي قوي بشه .**

اينجا هم ميگم من ميخوام حافظه ام بسيار قوي بشه مثل فلاني ، اون فردي كه حافظه اش خيلي قويه ميشه الكوي ما تو اون زمينه. مورد دومي كه بايد دقيق مشخص بشه ، زمان دقيق دسترسي به هدفه ، اهداف بايد زمان مشخص براي دسترسي داشته باشن. ميخواي دكتراي طب سوزني بگيري ، خب 5 سال بعد دارم دكترام ميگيرم ، 15 سال بعد هنوز دارم دكترام مي گيرم ، اين تا آخر عمرش هم دكتراي طب سوزني نمي گيره ! دوس من ، ما بايد براي دسترسي با اهدافمون زمان تعيين كنيم تا اون ما رو بيشتر به حركت و تلاش وادار كنه ، زمان اهرميه كه به ما ميگه بدو زمانت داره ميگذره تلاش كن.

زمان به ميگه چقدر فرصت داريم.

دوستان عزیز !

ما وقتی زمان برای هدفمون تعیین می کنیم ، هر چي به پایان زمان نزدیک میشیم تلاشمون بیشتر میشه ، اهرم زمان بهمون میگه بدو ، زمانی نمونه ، بیشتر تلاش کن داری میرسی!  
ولی وقتی زمان تعیین نکنیم ، 15 سال میگذره میگیمن هنوز میخوام یه خونه بخرم ها ، نمیرسی به هدف.

دقت کنید که زمان ما باید منطقی و اصولی باشه ، من میخوام تا 6 ماه دیگه صاحب 5 میلیارد تومان پول بشم ، منطقیه ؟ نه.  
زمان ما رو متعهد می کنه ، در یک چهارچوب حرکت می کنیم ، زمان تلاشهای ما رو متمرکز می کنه.  
چه ایرادی داره هدف 5 ساله داشته باشیم ؟ هدف بزرگ تعیین کنیم 5 ساله باشه چه ایرادی داره ؟

پیتر دراگر - پدر علم مدیریت - میگه : ما برای اهداف یکساله زمان زیادی صرف می کنیم ، ولی برای اهداف 5 ساله مون هیچ برنامه ای نداریم.  
من 5 سال دیگه دکترا قبول شدم ، عضو هیات علمی شدم.

بعدا میگیمن چیکارش کن. فعلا هدف گنده هه رو تعیین کن.  
الان من و شما خدمتکار زمان هستیم ، ولی الان برعکسه ، زمان تعیین می کنه ما کجاییم .  
دوستان عزیز ، یادمون باشه ، ما باید در ماشین زندگی راننده باشیم نه مسافر.

خب ، من میخوام دکترای طب سوزنی از دانشگاه پکن در چین 8 سال  
دیگه بگیرم ، خب این زمان طولانی اشتیاق رو در ما میکشه.  
ای آقا دلت خوشه ، 8 سال دیگه ؟ کی مرده کی زنده ؟  
خب چیکار کنیم ؟

یادتونه تو بحث شرط گذاری گفتیم ذهن ما برای چیزهای دراز مدت  
تمایلی نشون نمیده ؟

خب ، ما برای حل این مسئله ، هدف بزرگمون رو خرد می کنیم و  
کوچیک می کنیم .  
در ارتش امریکا اومدن گفتن ما وقتی میخوایم به سربازایی که تازه وارد  
ارتش شدن آموزش تیراندازی بدیم ، ولی اونا خیلی کم به هدف میزنن ،  
با روانشناسها مشورت کردن ، روانشناس ها گفتن یه کاری بکنید ،  
فاصله ی سیبل هر چقدر هست نصف کنید ، وقتی فاصله کم میشه  
تیراندازی ها بهتر میشه. و بهتر هم شد.

بعد مدتی دوباره روانشناس ها گفتن حالا سیبل ها رو به جای اصلیشون  
برگردونید ، اتفاق جالبی که افتاد این بود که سرباز ها به خوبی به هدف  
میزدن ، چرا که این باور در اونها بوجود اومده بود که پس میشه به  
هدف زد ، اصلا سخت نیست.

به امید خدا در جلسه ی بعدی - پنج شنبه 25 فروردین ماه - علاوه بر  
بستن موضوع خرد کردن هدف ها ، 20 نکته را نیز در مورد نوشتن  
اهداف خواهیم گفت.



## کلیدهای موفقیت / جلسه سی و چهارم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند (7)

در شش جلسه گذشته در مورد یازدهمین کلید موفقیت یعنی زندگی هدفمند صحبت کردیم ، از تفاوت مقصد ، ارزش و هدف گفتیم از قضا و قدر الهی گفتیم در این جلسه و جلسات بعدی باقیمانده از بحث هدف ، می خواهیم 20 نکته ی مهم پیرامون اهداف در زندگی را برای شما بازگو کنیم.

### 1- اهداف رو حتما بنویسید.

چرا ما باید هدفهامون رو بنویسیم ؟ چند تا دلیل میاریم.

**دلیل اول :** وقتی ما هدفهامون رو می نویسیم در واقع ذهن خودمون رو تخلیه می کنیم ، ذهن ما همیشه نگرانه که داشته های خودش رو فراموش نکنه ، همش مراقبه ، وقتی ذهن تخلیه شد ، من با نوشتن اهدافم ذهنم رو خالی کردم ، قبلا در مورد قانون خلا گفتیم ، کائنات با خلا مخالف است ، وقتی اهداف رو از ذهن انداختی بیرون ، ایده ها و اهداف جدیدی وارد ذهن ما میشن.

**دلیل دوم :** وقتی هدفهای من و شما شفاهی هستن متوجه ایرادات و ابهامات اون نمیشین ، فرض کنید به شما میگن یه نامه ی اداری یا یه انشا بنویس ، چند بار می نویسی ، خط میزنی کاغذ مچاله می کنی تا بالاخره درست بشه. وقتی می نویسی ایرادات کار در میاد.

**دلیل سوم :** هدفی که مکتوب میشه دائم در معرض دید ماست ، ما نوشتیم کی قراره به این هدف برسیم ، تکنیک نفوذ به ضمیر ناخودآگاه رو که یادتونه ، تکنیک تکرار ، وقتی هدفم رو نوشتم و زدم به دیوار ، هر دفعه که نگاه می کنم تکرار میشه تو ذهنم ، از خواب بیدار میشم هدف هام رو روی در کمد زدم جلوی چشمم. اونی که میگه من هدفم تو ذهنمه دیگه براش هدفش تکرار نمیشه ، روزانه 50 هزار اندیشه از ذهن ما عبور می کنه ، هدفهایی که فقط تو ذهن هستن اصلا گم میشن دیگه.

کسی که هدف هاش رو می نویسه ، با تکرار ، هدف وارد ضمیر ناخودآگاهش میشه ، هاله های انرژی فعال میشه و میره و دسترسی به اون هدف رو براش آسونتر و سریعتر می کنه.

**دلیل چهارم :** وقتی هدف رو نوشتی و زمان رو هم ذکر کردی ، تلاشت هم بیشتر میشه ، قراره تا آخر شهریور به یه هدفی برسی ، وقتی نوشتی هر وقت نگاهت به جدول اهداف میفته میگی باید سریع بجنبم 20 روز مونده ، 10 روز مونده ، 8 روز مونده ...

ولی کسی که هدفش تو ذهنشه که مثلا تا آخر شهریور کاری رو انجام بده ، بارها دیدم طرف اواخر مهر یهو یادش میفته که قرار بود کاری رو آخر شهریور تموم کنه.  
حتما حتما حتما هدفهاتون رو بنویسید.

ضمنا وقتی هدفهاتون رو نوشتید ، یه جدول بکشید جلوش بنویسید تو اون جدول که با رسیدن به این هدف چی گیرتون میاد ، این جدول همیشه همراهتون باشه ، چون هر زمان ممکنه چیزهای جدیدی به

ذهنتون برسه ، بگید راستی به این هدفم برسم این چیز هم گیرم میاد ها ، یهو می بینید یه هدف نوشتید بعد مدتی 40 تاچیز کنارش درآوردید که بهش می رسید با رسیدن به اون هدف ، این جدول محرک خوبیه برای اینکه شما به سمت هدف روز به روز بیشتر مشتاق بشید.

خب این از توصیه ی اول.

## 2- اهداف باید در ما یک احساس مطبوع و دلنشین در ما ایجاد کنه.

باید کیف کنیم وقتی هدف رو می بینیم ، اگه احساس دلنشین بهت دست نده هدفت رو اشتباه انتخاب کردی ، ذهنت هم بهت کمکی نمی کنه ، اون هدف هدف خودت نیست ، هدف پدرته هدف همسرته ، هدف خودت نیست بالاخره ، یه ماه دنبالش میری بعدم ولس می کنی. هدفی که دوست داشته باشی با جون و دل سراغش میری و با تمام وجود در راهش تلاش می کنی.

## 3- دسترسی من و شما به هدف نباید باعث ضرر دیگران بشه.

هدفم اینه که میخوام بشم رئیس یک کارخونه ، دوست من خب اون کارخونه که رئیس داره ، میگه بره بمیره مردک مال مردم خور ! خودم میخوام رئیس بشم ! دوست عزیز برای رسیدن تو به هدف یک نفر باید بمیره ؟ باید ضرر کنه ؟ خب این چه هدفیه ؟ بگو ایشالا اون بره رئیس یه کارخونه دیگه بشه ، یه کار دیگه پیدا کنه ، این پست خالی بشه من برم رئیس بشم. هدفی که انتخاب می کنی که یکی ببازه تا من ببرم هدف خوبی نیست ، بگو ایشالا اون رشد بیشتری بکنه ، من برم جاش.

یه نکته اینکه حتما ان شالله بگید موقع انجام دادن کارها ، حتما بگید.

**4- اینکه هدفی رو انتخاب می کنید به این معنی نیست که یعنی اون هدف وحی منزل است.**

باید انجام بشه هیچ راهی هم نداره ؟ خیر ، هر وقت احساس نیاز کردی ، احساس کردی دلزده شدی اون هدف دیگه برای تو مناسب نیست عوضش کن هیچ ایرادی نداره. یکی از گروههایی از انسان ها که بازنده هستن کسانی هستن که یه هدف رو میگیرن و میگن نه همینه ، الا و بلا ما باید به این هدف برسیم. خوشم نمیاد ها ولی هدفمه باید برسم بهش !

دوستان عزیز ، شرایط همیشه در حال عوض شدن ، شما یه هدف 4 ساله می نویسید خردش می کنید ، میگرد من 2 سال دیگه انجام یه سال دیگه انجام 6 ماه دیگه به اینجا میرسم و ... ممکنه 2 سال دیگه شرایط خیلی عوض شده باشه. 2 سال هدف رو دنبال می کنی ، طبق شرایط می بینی دیگه اصلا این هدف به درد نمی خوره ، به هر دلیلی ، چه اصراری هست که حتما بچسبی به اون هدف ؟

اگر موفقیت در موقعیتی به دست میاد که با برنامه ریزی شما نمیخونه ، خب برنامه رو عوض کنید ، هیچ اشکالی نداره.

تحقیقات علمی و دانشگاهی نشون میده مهمترین عامل موفقیت مردم در قرن 21 انعطاف پذیری است ، این آدم ها به این دلیل که تغییر و تحول ها در دنیای امروز به سرعت انجام میشه ، اگر به هر دلیلی بدونن باید

راهشون رو تغییر بدن ، به راحتی این کار رو می کنن ، و سراغ هدف دیگری رفتن.

البته این بهانه ای نشه که هر هدفی انتخاب کردی 2 روز بعد عوضش کنی ها ، 15 سال بعد ازش می پرسی هنوز تو مرحله ی تغییر دادن اهدافشه. بهانه نشه ها.  
فقط گفتیم اگر شرایط تغییر کرد بدون هیچ گونه ناراحتی هدفتون رو تغییر بدید.

#### 5- برای رسیدن به اهدافتون پشتکار داشته باشید. همت داشته باشید.

علی - علیه السلام - می فرماید : هیچ چیز مانند همت و پشتکار انسان را سربلند نمی کند.

در جای دیگری می فرمایند : ارزش هر کس به قدر همت اوست.  
خیلی از کسانی که به جایی رسیدن نه به خاطر غنی بودن و ثروت و موقعیت خوب ، بلکه به دلیل همت و پشتکارشون به موفقیت رسیدن ، انسانهای موفق به شدت عملگرا و دارای همت های عالی بودن ، تا تونستن به خواسته هاشون برسند.

آقای کرایسلر از نوازندگان مشهور دنیاست ، به زیبایی ویولن می نوازه ، توی یکی از کنسرت هاش ، وقتی اومد از سن بیاد پایین ، خانومی بهش گفت : آقای کرایسلر من حاضریم همه ی عمرم رو بدم تا مثل شما ویولن بزنم ، آقای کرایسلر لبخندی زد و گفت منم همین کار رو کردم !  
یعنی منم همه ی عمرم رو گذاشتم تا تونستم اینجوری ویولن بزنم.

حالا حالا ها باید دوید ، برای رسیدن به هدف باید مایه گذاشت باید تلاش کرد باید همت داشت باید خون دل خورد. تلاشهای طاقت فرسا باید انجام داد.

ادیسون میگه من هیچ وقت هیچ کاری رو اتفاقی انجام ندادم ، همش بر اثر پشتکار و همت بوده.

ادیسون یه گیاهی رو پرورش میده که ماده ی اولیه ی تولید لاستیکه ، 1700 بار تجربه می کنه و نمی تونه اون گیاه رو بدست میاره ، 1700 بار تلاش کرده و ناامید نشده . ما نباید ناامید بشیم ، اجازه نداریم ناامید بشیم.

آقای راجر کرافورد که عکسش رو می بینید ، یک پا داره و دو تا بازو همین !

راجر کرافورد که مادرزادی اینجوری به دنیا میاد ، تصمیم می گیره تنیس بازی کنه ، تنیس ! اصلا دست نداره بخواد راکت رو بگیره !  
انقدر ممارست و تلاش می کنه ، که میشه استاد حرفه ای و بین المللی تنیس ، قهرمانان تنیس میان پیشش آموزش می بینن.

آقای دموستنس در یونان ، به لکنت زبان شدید مشهور بوده ، به طوری که هر کلمه اش 2-3 دقیقه طول می کشیده ، دموستنس تصمیم می گیره سخنران بشه ! شوخیه نه ؟

میره از این سنگهای ریز جمع می کنه ، مشتم مشتم میذاشته تو دهنش ، از لای این سنگها سعی می کرده حرف بزنه بدون لکنت.  
اگر تاریخ یونان رو بررسی کنید ، دموستنس جزو بزرگترین سخنرانان یونان به شمار میره.

## پشتکار خیلی مهمه.

آقای جرالد ، ژورنالسته ، یه مقاله برای نیوزویک می فرسته ، سردبیر مقاله رو می خونه و میگه مزخرفه و میدازه تو سلط زباله.  
جرالد مقاله ی دوم رو می فرسته ، میره تو سطل.  
مقاله ی سوم ، سطل.  
مقاله ی دهم ، صدم ، سیصدم ، پانصدم ، تا ششصدم ...

یکی اومد پیش من گفت چه وضع مملکته زمینه ی کار نیست و ... گفتم چي شده ؟ گفت 3 بار برای یکی از نشریات ورزشی مقاله دادم چاپ نکردن ، اینا فقط برای فک و فامیلاشونه ! سه بار ؟ زحمت کشیدی !  
مقاله ی ششصد و یکم آقای جرالد منتشر میشه و میگه او ! تازه فهمیدم چجوری باید بنویسم .

امروز آقای جرالد یکی از مشهورترین ژورنالیست های دنیاست ، قیمت یک مقاله ی چند سطری که بنویسه چند هزار دلار ه.

ولی من و شما یه کاری رو 4 بار بکنیم نشه میگیریم ای بابا مملکت نیست ، چه وضعیه ! من باید برم کانادا ! ای بابا به خاطر 4 بار ؟ همین ؟  
فکر می کنی تو مملکتهای دیگه هر کی هر کاری بکنه سریع کارش میگیره ؟ این مثالها مال همون مملکت هاست.

استادی هست در انجمن خوشنویسان به نام استاد صابونچی ، قیمت تابلوهاش زیر 4 میلیون نیست ، آقای صابونچی تصادف می کنه و قسمتی از بدنش فلج میشه ، از جمله دست راستی که باهاش تابلوها

گرون قیمت مي نوشته و تدریس مي کرده ، خودشون میگن ، سه سال تمام شبانه روز اشک ریختم و با دست چیم نوشتم ، بالاخره تونستم بعد از سه سال خون دل خوردن مثل دست راستم بنویسیم ، الانم باز تابلوهاشون همون قیمت های میلیونی رو داره.

به امید خدا در جلسه ي بعدي ، روز یکشنبه 28 فروردین ماه ، داستانهای جالب تري در خصوص پشتکار خواهیم گفت ، ضمن اینکه 5 نکته ي مهم دیگر رو نیز در مورد هدف خواهیم گفت.

و اما دعای پایان کلاس :

\*\*\*

مهربان خدای خوب من

بخاطر آرامشی که ارزانی ام داشتی از تو ممنوم

بخاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنوم

بخاطر جسم سالم و نشاط و شادابییم از تو ممنوم

بخاطر نیت پاک و قلب مهربانم از تو ممنوم



بخاطر آگاهی و دانای ام از تو ممنونم

بخاطر گذشت و بخشش از تو ممنونم

مهربان خدای خوب من

بخاطر امیدواری به لطف بی پایانت از تو ممنونم

بخاطر رزق و روزی حلال و فراوانم از تو ممنونم

بخاطر همنشینی با خوبانت از تو ممنونم

بخاطر توفیق بندگی ام از تو ممنونم

بخاطر وجود شکرگزارم از تو ممنونم

ای خالق دلسوز و مهربان

از تو برای همه آرامش الهی می طلبم

برای همه سلامت و تندرستی می طلبم

برای همه دلی شاد و قلبی مهربان می طلبم

برای همه گشایش امور می طلبم

برای همه توفیق هدایت الهی می طلبم

و برای همه معنویت روزافزون می طلبم

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

راه ها در همه مسائل زندگی به یاریم می شتابد.

پس

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

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

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

حالا ما میخوایم به خدامون قول بدیم

بار الها

به تو قول می‌دهیم و بر سر این تعهد می‌مانیم که هر روزمان به لطف و توفیق تو بهتر از روز قبل باشد و نه برداشت منفي کنیم و نه کلام منفي بر زبان آوریم و نه ناسپاسی ات کنیم.

## کلیدهای موفقیت / جلسه سی و پنجم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [8]

دوستان عزیز در جلسه ی گذشته ، از تلاش و همت و پشتکار گفتیم. قرار شد در این جلسه کمی بیشتر از افرادی بگوییم که با پشتکار و همت وصف نشدنی ، زندگی خود را متحول کردند.

سرهنگ ساندرز ، در سن 60 سالگی از ارتش امریکا بازنشسته میشه ، با ماهی 99 دلار حقوق. آقای ساندرز زمانی که در ارتش بود ، چون اردو زیاد میرفتن معمولاً خودش غذا واسه خودش درست می کرد ، چون غذاهای اردوی نظامی رو دوست نداشت.

آقای ساندرز یه پودری درست کرده بود مثل پودر سوخاری که به مرغ می زنیم ، از اونا ، وقتی این پودر رو به مرغ میزد ماهی بسیار لذیذ میشد.

انقدر خوشمزه مي شد كه چادر سرهنگ ساندرز شده بود پاتوق بقيه سرهنگ ها ، چون اونا هم خيلي از مرغايي كه ساندرز درست مي كرد خوششون ميومد و ميگفتن يه مقداري از مرغت رو هم به ما بده.

در 60 سالگي بازنشسته ميشه ، اينو به كساني ميخوام بگم كه ميگن اي كاش زودتر اين كلاسها رو اومده بوديم ، هميشه وقت هست دوستان. ساندرز فكر مي كنه چيكار كنم ؟ برم تو خونه بخوابم ؟ ميگه نه ، من يه فرمولي براي پخت مرغ بدم كه اين ميتونه برام پولساز باشه ، تو ارتش خيلي ها استقبال مي كردن.

ميره يه رستوران به رئيس رستوران ميگه ببخشيد آقا من مرغ رو با يه فرمولي درست مي كنم كه خيلي خوشمزه ميشه ، ميخواين بپزم امتحان كنيد؟

صاحب رستوران ميگه : عمو جون برو بذار باد بياد ، اينجا سرآشپز ما به 30 روش مرغ رو مي پزه ، برو بينيم بابا دلت خوشه ها.

رستوران دوم ، رستوران سوم ، همه ي رستورانهاي ايالت رو ميره ، نميشه ، ميره يه ايالت ديگه ، رستوران صدم ، رستوران دويستم ، ششصدم ...

حتي حاضر نبودن يكبار بپزه و امتحان كنن ، هزار و نه رستوران رو ميره و هيچ كس اصلا محل بهش نميذاره.

رستوران هزار و دهم ميگه حالا بپز بينم چيه ، ميخوره ميبينه واي چه خوشمزه ، حالا چجوري با هم كار كنيم ؟ ساندرز ميگه : بيا يه رستوران جديد راه بنمايم ، بودجه و امكانات از تو ، پخت از من.

چند وقت بعد اولین رستوران "کنتاکی" در امریکا راه اندازی میشه و در عرض کمتر از یکسال ، کنتاکی نه تنها در امریکا بلکه در تمام دنیا شعبه میزنه.

و آقای ساندرز با 99 دلار حقوق میلیاردر میشه ، ولی ... ولی

ولی هزار و نه بار بهش میگن نه ، هزار و نه بار تحویلش نمی گیرن ، هزار و دهمی گفت باشه.  
من و شما هم اگر چنین پشتکاری داشته باشیم حتما حتما موفق میشیم.

من تو هیچ موردی انقدر براتون مثال عینی نزده بودم ، چرا ؟

چون این مورد بسیار مهمه ، چون میدونم آدمها 5 بار یه کاری رو می کنن بیخیال میشن دیگه ، پشتکار داشته باش.  
3 بار رفته خواستگاری بهش نه گفتن ، میگه ولشون کن بابا همه شون عقده ای هستن ! برو 500 بار برو ، صبح باباش میاد از خونه بیرون یه دسته گل بگیر جلوش بگو "دوستت دارم پدر!" اصلا رختخواب بنداز همونجا جلوی در خونه شون بخواب!

امام سجاد در بخشی از دعاشون میفرمایند : خدایا از تو همت عالی می خواهم. دعای امام معصومه ، پس همت خیلی مهمه.

از همین لحظه شعار من و شما این باشه :

## ”تسلیم شدن ممنوع“

انقدر برو تا به جواب برسی.

میدونین ملکه ی زنبورها چجوری ازدواج می کنه ؟

زنبور ماده میاد بیرن و شروع می کنه به پرواز به صورت عمودی ، همینجوری مته هلیکوپتر میاد بالا میگه هر کی زن میخواد بیاد. دسته ی زنبورهای نر راه میفتن ، یه عده شون 20-30 تا بال می زنن بی خیال میشن.

یه عده 50-60 تا بال میزنن ، میگن بابا سرکاریه ، میرن کنار. یه عده 200 – 300 تا بال میزنن میگم نه بابا این شوهر بکن نیست ، اونا هم میرن کنار.

بین این زنبورها یه زنبور هست میگه : ببین ! هر جا میخوای بری برو ، منم باهات میام ! و تا آخر میمونه ، این زنبور با ملکه میرن کجا ؟  
محضر !  
زنبور ماده با زنبوری ازدواج می کنه که بیشترین پشتکار رو داره.

نگید حالا شاید خدا نخواد ما یه کاری رو بکنیم چرا الکی اصرار کنیم ها ! گفتیم هدف رو وقتی انتخاب می کنیم دقت می کنیم ، بررسی می کنیم ، مشورت می کنیم ، چند تا مورد بهتون گفتم در جلسات گذشته که بدونیم

هدفی به صلاحمون هست یا نه ، یادتونه ؟ اینجوری نیست که همجوری هدفی رو بگیریم و روش اصرار کنیم ، به بهترین نحو می سنجم.

خب.

دوستان من !

دنیا پر است از آدمهایی مستعد ناموفق!

از نوابغ شکست خورده !

از تحصیل کرده های بیکار.

دنیا پره نه فقط ایران ، آمار جهانی اینو میگه چرا ؟ چون به جایی پشتکار و تلاش و همت ، دل خوش کردن به نبوغ و استعداد و مدرک تحصیلی شون.

بسیاری از آدمهایی که ضریب هوشی متوسطی داشتن ، با پشتکار عالی به درجات بسیار بالایی از موفقیت رسیدن ، یکی از زمینه هایی که تحقیق شده در مورد انسان های موفق ، روی ضریب هوشی اونها بوده ، به این نتیجه رسیدن که بسیاری از افرادی که به جایی رسیدن نه به خاطر هوششون بلکه به خاطر پشتکار و مداومت شون در کار بوده که موفق باشد.

اگر میخواهی به جایی بررسی عمل کن ، تلاش کن ، بدو ، کم نیار.

پشتکار تا کی ؟ تا کجا ؟ تا جایی که به هدفت برسی ، مدام به خودت روحیه بده ، بگو برو یه کم دیگه مونده ، چیزی به رسیدن نداریم دیگه ، ولی این جمله رو همیشه به خودت بگو.

همش بگو برو ها ! داري ميرسي ها.

## چگونه پشتکار رو در خودمون تقويت كنيم ؟

### 1- از كم شروع كنيم.

تاحالا تو عمرت ورزش نكردي ، فردا 10 كيلومتر ميخوام بدوم ! چه خبره ؟ از كم شروع كن و آرام آرام زيادش كن. صبح فردا همون تو رختخواب يه كم اينور و اونور شو ، روز بعد تو اتاق ، روز بعد ... به همين ترتيب ميرسي به جايي كه 10 كيلومتر هم بدوي. از كم شروع كنيد.

### 2- كار رو به اجزاي كوچك تقسيم كن.

يه كتاب 500 صفحه اي ميخواد بخونه ، هي ورق ورق ميزنه ميگه : ميدوني من اصلا پشتكار در مطالعه ندارم ! 500 صفحه رو مي بينم هول ميشم ، خب دوست عزيز ، روزي 10 صفحه بخون ، روي اون برنامه بریز ، 50 روز بعد اولين كتاب 500 صفحه اي زندگيت رو خوندي ، حالا برو سراغ كتابهاي بعدي ، كار رو خرد كن و به كلش نگاه نكن.

### 3- حتما انتهاي كار رو بايد بدونيم كجاست .

كار خرد شده ، ولي كي تموم ميشه ؟ بايد مشخص كنيم ، ته كار اگر معلوم نباشه ، پشتكار در ما از بين ميرد.



به امید خدا در جلسه ی بعدی ، سه شنبه ، 30 فروردین ماه ، بحث 20 نکته در خصوص اهداف را ادامه خواهیم داد.

## کلیدهای موفقیت / جلسه سی و ششم / یازدهمین کلید طلایی ؛ زندگی هدفمند [9]

خب تا اینجا 5 نکته ی مهم در مورد هدف رو گفتیم و اما ششمین نکته :

### 6- لطفا از اشتباه کردن هراس نداشته باشید.

یه برگه بردارید و همه ی هراس هاتون رو اونجا بنویسید ، من میخوام به اینجا برسم به فلان چیز برسم ولی از این چیزا می ترسم. خب ، حالا که نوشتید آماده بشید برای روبرو شدن با اونها ، دوست عزیز ! کسی که از ترس اجتناب می کند ، روز به روز ترس او بیشتر میشه.

اونی که می ترسه به شکست لبخند میزنه ، اون که میترسه عدم موفقیت خودش رو رقم میزنه.

در روانشناسی یک سری ترس های روانی داریم به نام "فوبیا". ترس از تاریکی ، از تنهایی از جاده از هواپیما از ارتفاع ، از پله برقی ، ترس های مختلف.

یکی از توصیه های روانشناسی برای حل این مشکل ، روبرو شدن با اون ترسه ، ناپلئون میگه برای مقابله ی با آتش ، باید با آن روبرو شد. اگر بترسید آتش شعله ور تر میشه ، باید بیای جلو آب بریز خاک بریز و بالاخره خاموش کن.

فرار گزینه ی خوبی نیست ، باید به اون مواجه بشی ولی آرام آرام و به تدریج.  
از تاریکی می ترسی ؟ کم کم باهش مواجه بشو...

برو تو مغازه از این پوسترهایی که شب رو به تصویر کشیده بخر و روی دیوار اتاقت نصب کن ، بک گراند کامپیوترت رو عکسی از یک شب تاریک بذار ، هر بار که اینا رو می بینی یک پیام به ضمیر ناخودآگاهت فرستاده میشه ، یکی دو هفته بعد ، فقط برو تو حیاط خونه و برگرد ، شب بعد برو یه دور ، دور حیاط بزن ، شب بعد درو باز کن ، تو کوچه رو یه نگاهی بنداز.

ولی کم کم مواجه بشید دوستان عزیز.  
پس لیست ترسهایی که در مسیر رسیدن به هدف هست رو تهیه کنید و مردانه آماده ی مواجهه و مقابله با اونها بشید.  
باهاشون رو در رو بشید ، بهتون قول میدم فرار می کنن و میرن ، اگه تو فرار کنی ترس بزرگتر میشه.

دوستان عزیز !  
از اشتباه کردن نباید ترسید ، تنها کسانی اشتباه می کنن که دست به انجام کاری نمی زنن ، به عبارت دیگه دیکته ی نانوشته ، غلط نداره.  
هنرمند کسی است که دیکته می نویسه ، غلط هم می نویسه و برنامه میریزه و تلاش میکنه برای اینکه دیکته ی بعدیش رو بهتر از قبلی بنویسه.

در طول تاریخ اشتباهاتی که برندگان مرتکب شدند ، به مراتب بیشتر از کسانی بوده که بازندگان مرتکب شدند ، برنده ها بیشتر باختن ، من و شما باخت ها رو ندیدیم.

علي دايي آقاي گل جهانہ ، چند تا شوت زده که گل نشده ؟ 10 هزارتا مثلا ! چند تا گل شده ؟ 109 تا !  
تا حالا شده کسی بگه علي دايي 10 هزارتا توپ رو گل نکرده ؟ نه .  
چرا ؟ چون از شکست هاش درس گرفته.  
او براي اینکه 109 بار گل بزنه ، صدها بار گل نزده.  
اشتباهها و خطاهای برندگان به مراتب بیشتره ... ولي ...  
یه فرق اساسی بین برنده ها و بازنده ها هست ، برندگان هر وقت شکست می خورند ، بلند می شوند ، قد علم می کنن ، عزم جزم می کنن و میگن دفعه ی بعد خواهم برد.

بازنده ها چي ؟ وقتي زمین می خورن میگن دیگه تموم شد ، دیگه نمی تونیم بلند بشیم ، و همیشه زمین خورده باقی می مونن.  
فرق عمده ی بازنده ها و برنده ها همینه.  
برنده ها ایمان دارن که بالاخره برنده خواهند شد و دوباره تلاششون رو بیشتر می کنن ، ولي بازنده چون یقین دارن که بازنده هستن ، به محض اینکه شکست خوردن دیگه بلند نمیشن.

دوستان عزیز !

بدون شکست همیشه موفق شد ، اونهایی که میخوان شکست نخورن ، و همش میترسن ، اتفاقا بیشتر شکست می خورن.  
بعضی ها میگن من ریسک نمی خوام بکنم ، همین شرایط فعلی رو حفظ کنم کلی کار کردم.

دوست عزیز ! اگه میخوای ریسک نکنی پس نفس هم دیگه نکش ، چون ممکنه هوا آلوده باشه مریض بشی از دست بری.  
 اگه اهل ریسک نیستی بستنی هم نخور ! من یه دختر عمو داشتم ، جوون بود با پدر و مادرش رفتن پارک بستنی گرفتن ، خوردن حالش بد شد ، قبل از اینکه برسوننش بیمارستان تموم کرد.  
 اگه از ریسک می ترسی هیچی نخور ، از خیابون هم رد نشو ، از خونه هم بیرون نیا !

واتسون موسس مجموعه ی آی.بی.ام هستش ، جمله ی جالبی داره میگه :  
 برای رسیدن به موفقیت باید میزان شکست هامون رو چند برابر کنیم.  
 هنری فورد : شکست فرصتی است مناسب برای شروعی بهتر از قبل.

دوستان عزیز !

وقتی همه ی شرایط بده وقتی شکست پشت شکست می خورید ، وقتی در مشکلات غرق شدید ، در یک قدمی هدف قرار دارید ، و متاسفانه بسیاری از آدمها در همون یک قدم عقب میشینن.  
 ناپلئون هیل کتابی داره به نام دایره المعارف موفقیت ، در این کتاب از 500 نفر از موفق ترین زنان و مردان امریکا مصاحبه گرفته ، یکی از سوالهاش اینه ، اون موفقیت بزرگه که تو زندگی بهش افتخار می کنی رو کی به دست آوردید ؟

اکثر قریب به اتفاق اونها گفتن : ما موفقیت اساسی و بزرگ زندگیمون رو زمانی خوردیم که بدترین شکست ممکن رو متحمل شدیم ، از اون زمین هایی خوردیم که نفس آدم رو می بره ولی هنوز چشممون به موفقیت بود و رسیدیم.

هر موقع تو اوج شرایط بد و شکست بودی ، لباس خوشگل تو بپوش ،  
عطرم بزن چون موفقیت داره میاد.

بدا به حال کسانی که در میرن اون موقع.  
ادیسون بزرگترین اختراعات رو داشته ، و بزرگترین شکست ها رو هم  
خورده.

شکست خوردن مایه ی خجالت و شرمساری نیست ، اون کسی باید  
خجالت بکشه ، که تلاشی نمی کنه و هدفی نداره.

این که ما بخوایم شکست بخوریم و دوباره تلاش کنیم اینکه بخوایم  
اصلاح کنیم مسیرمون رو یه فرآیند طبیعی و بسیار خوبه.  
انسان موفق اگر به هدفی نرسه خود رو شکست خورده نمی دونه از  
خودش انتقاد نمی کنه ، میشینه فکر می کنه و دوباره راه باز می کنه  
برای رسیدن به هدف ، از مسیر دیگری وارد میشه. با روش و متد  
جدیدی وارد میشه.  
ابوعلی سینا میگه اگر برای یه کار اشتباه ، 1000 توجیه بیارید میشه  
هزار و یک اشتباه.

**7- هر وقت به هدف خرد هاتون رسیدید ، از خودتون قدردانی کنید.**  
یه جشن کوچک بگیرید ، خودتون رو تشویق کنید ، شاد بشید و شارژ  
بشید و برای خودتون هورا بکشید و با اشتیاق برید سراغ ادامه هدف.

**8- بیان اهداف به مثبت ترین شکل ممکن باشد.**  
حتی تو جدول اهداف عبارات منفی نباشه و یا سبک و سیاق هدف منفی  
باشه ، هدف ننویسی کاهش 20 کیلو وزن تا سه ماه آینده ، بنویس رسیدن  
به وزن 50 کیلو تا سه ماه آینده.

## 9- در بیان اهداف دیگران رو هم در نظر بگیرید.

ما آدمهایی داریم که با اونها شریکیم ، دیگران رو باید مدنظر قرار بدیم ، کسانی که با ما همراه و همسو هستند ، همسره فرزنده ، دوسته همسایه است ، همکاره ، اینها با ما شریک هستن ، نمی تونیم اونها رو مد نظر قرار ندیم.

ضمنا ما داریم در یک جامعه زندگی می کنیم ، و نسبت به جامعه مسئولیم ، قانون دارما رو یادتونه ؟

ما انسانهای منحصر به فردی هستیم ، با ماموریت های منحصر به فرد ، نیازهای جامعه هم باید در نوشتن هدف من و شما مد نظر قرار بگیرد ، اگر این کار رو نکنیم کائنات با ما همسو نمی شود.  
الان همه میخوان دکتر مهندس بشن ، بچه به دنیا میاد هی میگن قربون خانم دکترم برم ، فدای آقا مهندسم بشم.

همین بچه بزرگ میشه ، میگه میخوام برم نقاشی یاد بگیریم نمیخوام دکتر شم ، و پدر و مادر مخالفت می کنن ، میگن این قرتی بازی ها چیه !  
خب پدر و مادر عزیز ، جامعه به نقاش خوب هم احتیاج داره ، در تعیین اهداف نیازهای جامعه هم مهم است.

## 10- تعداد اهدافتون بیشتر از 5 تا نباشه.

دوستان عزیز ! قانونی داریم به اسم قانون پاره تو ، نظر پاره تو چی بود ؟  
ایشون قانونی رو ارائه داده به نام قانون 20/80 ، این یعنی چی ؟  
گفت 80 درصد دارایی های جهان در اختیار 20 درصد مردم دنیاست.  
از این دو عدد 80 و 20 خیلی استفاده شده.

میگن شما در 80 درصد از تصمیم گیری ها باید بلافاصله تصمیم بگیریم و فقط 20 درصد رو می تونیم به آینده موکول کنیم. گفتن 80 درصد درآمد تجار از 20 درصد مشتریاشون به دست میاد. فقط 20 درصد از کسانی که در نهادها کار می کنن دارای امنیت شغلی هستن و 80 درصد امنیت ندارن.

چون اون 20 درصد شغل بین شون دست گردون میشه. 80 درصد ناتوانی ها و محدودیت ها مربوط به خودمونه و 20 درصد مربوط به سایر عوامل. کسی که 80 هدف داره 20 درصد تلاش می کنه. و کسی که 20 درصد هدف داره ، 80 درصد تلاش می کنه.

هدفهاتون رو کم کنید ، تلاشهاتون هرز میره اگر این کار رو نکنید. خب ، کمتر از سه تا هم نباشه. پس هدف بین 3 تا 5 تا باشه.

اینجوری که یه هدف انتخاب کنید برای 5 سال ، مگه چند سال میخواید عمر کنید ؟

### 11- اهداف باید تا آخر عمر وجود داشته باشه.

هدف مثل یه قله است دوست من ، قله ای که اون رو فتح می کنی ، کوهنورد ها رو دیدید ؟ میرن بالای کوه ، چند وقت پیش یه سری از خانوم ها و آقایون کوهنورد ایرانی رفتن اورست ، هر روز تصاویری مستقیم پخش می شد الان اینها اینجا هستن ، الان اونجا هستن ، اووووووه کلی داستان ، اینا رفتن اورست رو فتح کردن.

پرچم زدن ، فریاد شادي زدن ، مصاحبه ي مستقيم کردن ، عكس یادگاري گرفتن ، بعد از اینکه اومدن ايران يه ماهي هي تو اين کانال و اون کانال مي چرخیدن ، ما هم تو يه کلاسي از دو نفر از اينها که زن و شوهر بودن دعوت کردیم بيان و در مورد اینکه موفق شدن توضيح بدن.

تموم شد ، الان کجان ؟ کسي باهاتون مصاحبه مي کنه ؟ نه ! تمام شد. اولین کسانی که پا به کره ي ماه گذاشتن ، چند وقت بعد از اینکه از ماه برگشتن ، اکثرشون افسردگي حاد گرفتن ، روانشناس ها تحقيق کردن ببينن چرا اين اتفاق افتاده ، ديدن اينها رفتن به ماه رو بزرگترین هدف زندگيشون قرار داده بودن ، کلي دوره ديدن کلي زحمت کشيدن کلي کار کردن ، میگفتن واي داريم ميريم ماه ، توجه همه ي دنيا به اينها بود ، پخش مستقيم داشتن ، کلي برنامه ، برگشتن يه مدتي توجه همه ي مردم به اينها بود ، کلي لي لي به لاشون گذاشتن .

خب اين آدمها چه هدفی داشتن بزرگتر از فتح ماه ؟ هيچي !

دوست عزيز ، اهداف مثل قله هاي کوهي است که بايد فتحشون کنیم ، يادتون باشه :

زمانی که در اوج قله قرار داريد ، زمانی که دستاتون رو مشت کرديد به سمت آسمون و داريد فریاد شادي سر ميديد ، همونجا قبل از اینکه دستت رو پايين بياري تعيين مي کنی که قله ي بعدي کدام است. اگر اين کار رو نکنیم به يه جايي مي رسيم بعد ميپتيم يه گوشه ، انقدر از اين آدمها من ديدم.



اگر این کار رو نکردی دچار افسردگی میشی .  
تا آخر عمر باید قله هایی برای فتح کردن داشته باشی ، یادتون باشه  
حتما روی قله ، قله ی بعدی که باید فتح بشه رو مشخص کنید.

تو جدول هدف 5 تا هدف دارید ، به یکی می رسید بلافاصله باید به  
هدف جدید جایگزین کنید.

دوستان عزیز ، به امید خدا در جلسه ی بعدی - یکشنبه 4 اردیبهشت ماه  
- موارد 12 تا 20 مربوط به هدف را بیان خواهیم کرد تا بحث هدف و  
زندگی هدفمند جمع بندی شود.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و هشتم / دوازدهمین کلید طلایی ؛ حضور  
در لحظه

لقد خلقنا الانسان في كبد.

همانا ما انسان رو در سختی آفریدیم ، "ال" که بر سر کلمه ی "انسان"  
آمده ، الف و لام جنسه ، یعنی تمامی انسانها بلا استثنا دارای رنج و  
سختی هستن.  
حضرت سلیمان پادشاه بود ، خب رنج و سختیش کجا بود ؟ همه چی  
داشت !

سليمان نبي مي گفت من چجوري جرات كنم ، يك ذره از اين پول هاي حكومتي رو استفاده كنم ؟ توي بازار زنبيل بافي مي كرد تا از بيت المال استفاده نكنه ، خودش با دست مبارك خودش مي بافت و توي بازار مي فروخت و پولش رو براي مخارج خودش استفاده مي كرد.

خب خيلي سخته يك پادشاه با اين همه امكانات بره تو بازار بگه آي زنبيل ...

دوستان من ، كسي كه قهرمان ورزش يا المپيادهاي علمي ميشن خيلي تلاش مي كنن خيلي عرق ميريزن ، خيلي سختي مي كشن تا به جايي مي رسن.

كسي كه فلسفه ي رنج و سختي رو نمي دونه ، تكليف گريز مي شود. لازمه ي برنده شدن سختي كشيدن است.

تو كلاس ورزشي ، مربي شاگردها رو مي دوونه ، خودش مي ايسته زمان مي گيره ، اون كسي كه فلسفه ي رنج و سختي رو نمي دونه ميگه : اين مربيه هم مريضه ها ، آزار داره ، خودش وايساده ، هي به ما ميگه بدويد بدويد !

وقتي روي مربي اونوره راه ميره ، تكليف گريزه ، چون فلسفه ي رنج و سختي رو نمي دونه.

اما كسي كه فلسفه رو مي دونه ، ميگه استاد ميشه دو تا تمرين هم واسه تو خونه بدي.

روزاي باروني اين چاله ها پر آب ميشه ، پير مرد پيرزن ها رو ديدين ؟  
دور چاله دور ميزنن فحش ميدن ! مملکته داريم ؟ بميرين الهي ! همش  
چاله !

بچه هاي دبستاني چطور ؟ بدو بدو مي پره توش ميگه آخ جوووون ...  
چاله !

دوست من !  
گودال هاي زندگي براي اينکه بپریم توش و كيف كنيم ، دور نزنيد ها !  
انقدر ما باحاليم ، ميشينيم از بارون شعر مي گيم:  
و باران كه آمد ...  
مرا نرم باريد ...  
و من با چك چكش ، بر پنجره جاري شدم ...

همين من كه دارم شعر ميگم ، اگه تو خيابون باشم بارون بگيره به زمين  
و زمان فحش ميدم!  
ما در زندگي نياز به تقلا و رنج و سختي داريم تا پرواز كنيم و اوج  
بگيريم.

و اما دوازدهمين كليد طلايي موفقيت ...

**12- حضور در لحظه :** دوستان عزيز من و شما بايد ياد بگيريم هر  
كاري رو كه مي كنيم ، همه ي توجهمون معطوف به همون كار باشه ،  
غرق در همون كار باشيم ، ولي متاسفانه ما ذهنمون مدام داره باهامون  
بازي مي كنه.

ذهن ما خیلی مشغوله ، ما میخوایم یاد بگیریم از تمامی لحظاتمون بهترین و کامل ترین استفاده رو ببریم.

یه آزمایش با هم انجام بدیم ...

چشماتون رو ببندید ، بدون اینکه به ساعت نگاه کنید و بدون اینکه بشمیرید تو ذهنتون ، هر وقت احساس کردید یک دقیقه شده چشماتون رو باز کنید...

1 ، 2 ، 3 ...

...

جالبه بدونید بیشتر شما بین ثانیه ی 20 تا 30 چشمتون رو باز می کنید و فکر می کنید یک دقیقه گذشته.

دوستان عزیز !

عدم زندگی در لحظه ، شتابان برخورد کردن با زندگی ، باعث شده من و شما زود به پایان برسیم ، تند همه چیز رو تموم کنیم ، عجله داشته باشیم ، عمرمون هم همینجوری تموم میشه ، همه زندگیمون شده دویدن و شتاب ، و از زندگی لذت نمی بریم ، با عجله رانندگی می کنیم ، بوق میزنیم ، سبقت می گیریم ، استرس داریم ، اگر ما نتونیم زمان رو کنترل کنیم ، درسها و عبرت ها برای ما آشکار نخواهد شد. از زندگی لذت نخواهیم برد. هیچی از زندگیمون نمی فهمیم.

داریم میریم مسافرت ، از همون اول تو مقصد هستیم و هیچ لذتی از محیط اطرافمون نمی بریم ، از دیدن چشمه و کوه و رود و آسمون لذت نمی بریم.

کائنات آرام و آهنگین است ، میخوای صدای موسیقی هستی رو بشنوی ؟ سرعتت رو در زندگی کم کن. شتابت رو کم کن.

من شخصا ندیدم تو همه ی مطالعاتی که در موفقیت انجام شده ، گفته باشن که علت موفقیت ، شتاب بوده ، با عجله و تند تند حرکت کردن. یه کوچولو از مامانش پرسید مامان ساعت چنده ؟ مامانش گفت 20 دقیقه به ده ، کوچولو گفت : مامان الان ساعت چنده ؟  
یعنی چی ؟ یعنی تو الان تو ساعت ده هستی مامان جون !

اصلا همش میخوایم تند تند بریم جلو ، درصد بالایی از استرسی که ما در زندگی داریم به این خاطر که ما فکر می کنیم وقت کافی برای رسیدن به خواسته هامون نداریم.  
وقتی از آینده می ترسیم ، وقتی گمان می کنی نمی رسی در وقت معینی کاری رو انجام بدی یا به خواسته ای برسی ، دچار استرس و نگرانی میشی.

همه تون ساعت هاتون رو از دستتون باز کنید و دیگه بهش نگاه نکنید ، بذارید تو کیفیتون تو جیتون ، میخوایم از آینده رها بشیم.  
چرا خودت رو بیخودی درگیر کاری می کنی که در آینده است ؟

ببر داشت یکی رو تعقیب می کرد ، این افتاد تو دره ، گیر کرد به یه شاخه ای ، اونطرف تر دید یه توت فرنگی هست ، دستش رو برد توت فرنگی رو برداشت و خورد و گفت : به چه باحال بود. ببره هم اون بالا منتظرش بود که بخوردش ، ولی توت فرنگیه رو از دست نداد.

خیلی از ماها توت فرنگیه رو نمی خوریم ، منتظریم ببره بره ، شرایط آروم بشه ، اگر فرصت کردیم ، توت فرنگی رو بخوریم.

یه نگاهی به زندگی‌هامون بندازیم ، ما می‌خوایم وقتی بحران های زندگی‌مون تموم شد کیفی بکنیم ، لذتی ببریم ، استراحتی بکنیم ، تفریح بکنیم.

دوست من اگر تو تو همین شرایط نارام و بحرانی ، نگران باشی ، هاله های انرژی منفی تو به اون آقا بیره هم میرسه و اون رو خشمگین تر می کنه و اتفاقات بدتری می افته ، بیره میاد پایین و کارت رو تموم می کنه.

چرا انقدر نگران آینده هستی ؟ کسی که نگران اینه که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد ، حال رو از دست میده.

نمیگم هدف نداشته باشه ، برنامه نداشته باش ، برای آینده ات برنامه ریزی نکن ، میگم وابسته ی به نتیجه نباش.

وقتی نگرانی که چیزی رو از دست بدی خب از دست میدی ، کنار خیابون منتظر اتوبوس هستی ، نگران هم هستی که اتوبوس نمیرسه و به فرارت هم دیر میرسی ، مطمئن هم باش نمی رسی ، چون تو حال نیستی ، تو آینده ای ، همش نگرانی الان جلسه شروع میشه من نیستم و چی میشه !

دوست من در حال باش ، از اون فرصتی که در اختیارت قرار گرفته استفاده کن ، چیزی رو خلق کن ، به اطرافت نگاه کن ، ببین درسی هست که بگیری ، کاری هست که بکنی ، اصلا فکر کن ، فکر کن به یه چیزی ، خودت رو از اتوبوس و جلسه خلاص کن ، بهش فکر نکن ، اون لحظه رو برای خودت خلق کن و مطمئن باش به سرعت یه اتوبوس میرسه و سواری می کنه.

ولی وقتی هی ساعتتو نگاه می کنی ، به زمین و زمان بد و بیراه میگی ، وای ، به جلسه نرسیدم ، الان چی میشه و ... خب به جلسه نمی رسی ،

همه ي اتوبوس ها هم يا پر هستن ، يا نميان ، يا مسيرشون بهت  
نميخوره !

تو گذشته ات هم زندگي نكن ، چون حال رو از دست ميدي ، من فلاني  
رو نمي بخشم ، خب لذت حال رو از دست ميدي.  
كسي كه واسه فوت يه عزيز گوشه گيري كرده ، كسي كه به فكر انتقام  
و تلافيه ، هيچ وقت از حالش لذت نميبره.

سوره ي يونس آيه ي 62 : الا ان اولياء الله لاخوف عليهم و لا هم  
يحزنون.  
به درستي كه دوستان خدا نه ترس دارن نه اندوه.  
چقد باحال گفته خدا ...

ترس مال كي هستش ؟ آينده ، اندوه مال كي ؟ گذشته.  
يعني دوستان خدا نه درگير گذشته هستن نه نگراني از آينده دارن ، اينها  
دوستان خدا هستن. در حال زندگي مي كنن.  
علي - عليه السلام - مي فرمايد : آنچه گذشته ، تمام شده و آنچه در  
آينده است هنوز نيامده ، پس حال را درياب.  
الان رو بچسب.

دوستان لطفا هر كاري مي كنيد تو همون كار باشيد ، تو همون لحظه  
باشين.

به امید خدا در جلسه ی آینده - سه شنبه 13 اردیبهشت ماه - بیشتر  
پیرامون حضور در لحظه صحبت خواهیم کرد.

به امید خدا در جلسه ی آینده - سه شنبه 13 اردیبهشت ماه - بیشتر  
پیرامون حضور در لحظه صحبت خواهیم کرد.

کلیدهای موفقیت / جلسه سی و نهم / دوازدهمین کلید طلایی ؛ حضور در  
لحظه - 2

در جلسه ی گذشته پیرامون حضور در لحظه صحبت کردیم ، در این  
جلسه ، ضمن توضیح بیشتر در خصوص حضور در لحظه ، در مورد  
یکی از راههای افزایش تمرکز ، یعنی "مدیتیشن" صحبت خواهیم کرد.

بعضی ها رو دیدین محو فوتبال میشن ؟ همچین میره 4 چشمی تو  
تلوزیون ، هر اتفاقی بیفته دور و برش متوجه نمیشه .  
بعضی ها هم چنان محو نامزدشون هستن که اگه تماس هم بیاد  
بخوردشون متوجه نمیشن ، رفته تو بحر نامزدش !  
خیلی جالبه ، همین آدم ، وقتی میخواد نماز بخونه ، یه مگس میاد جلوش  
، باهاش کشتی کج میگیره !



بعد از قضیه ی عاشورا ، یزید ملعون به حضرت زینب گفت : دیدی خدا با شما چه کرد ؟

حضرت زینب فرمود : من چیزی جز زیبایی ندیدیم .  
چرا ؟ چون محو دیدن عشق بازي یه عده با خدای خودشون بود ، چیزی غیر از این نمیدید.  
بعضی ها میگن چگونه ممکن است ؟

در نماز تیر رو از پای حضرت علی درآوردن.  
در جنگی یک تیر به پای حضرت اصابت کرد ، چنان تیر نفوذ می کنه که درآوردنش خیلی سخت و دردآور میشه ، به حضرت فاطمه علیها سلام میگن چه کنیم ؟ یه توصیه ای به ما داشته باشید.  
می فرمایند : وقتی علی - علیه السلام - نماز می خونه چنان غرق در خدا میشه ، که متوجه هیچ چیز نیست ، اون موقع می تونید تیر رو دربیارید.

بعضی ها میگن همیشه بابا چطور ممکنه ؟ ما یه پشه نیشمون می زنه سه متر می پریم هوا ! مگه میشه تیر رو درآورد بدون اینکه متوجه بشن ؟  
قصه ی حضرت یوسف در تمامی کتب مقدس اومده ، میخوام از اون براتون بگم ، بعد از قضیه ی یوسف و زلیخا ، یک سری از زنان دربار مصر اعتراض می کنن به زلیخا که یوسف یه برده بود ، چطور به خودت این اجازه رو دادی که به سمتش میل کنی ؟

زلیخا جوابی نمیده یک روز همه رو دعوت می کنه ، به همشون یه ترنج میده با کارد ، میگه میوه ها رو بخورید ، زمانی که داشتن پوست می کنن ، به یوسف میگه بیاد رد بشه ، و تا یوسف رد میشه اونها چنان محو زیبایی و عظمت یوسف میشن که دستهایشون رو می برن و اصلا متوجه نمیشن چون محو بودن ...

وقتي يوسف خارج ميشه تازه همه مي فهمن دستشون رو بریدن.  
چطور ممكنه زنان مصر محو زيبايي يك انسان بشن و متوجه نباشن كه پوست و گوشتشون رو دارن مي برن ، علي نمي شود غرق جمال خدا بشود و نفهد ؟ قطعا ميشه.

بعضي ها ميگن شما شيعه ها يه چيزايي ميگيد كه با هم مغايره.  
ميگم شما ميگيد در نماز تير رو از پاي حضرت درآوردن ، از يه طرفي ميگيد علي - عليه السلام - در ركوع نمازش يكي اومد تو مسجد كمك خواست ، انگشترش رو در حين نماز به اون فرد داد.

چجوريه كه علي متوجه تير نميشه بعد صداي فقير رو مي شنوه ؟  
ظاهرا بهم نميخونه.

اين جفائي به علي - عليه السلام - است كه بگيم ايشون صداي فقير رو شنيد و انگشترش رو به او داد ، علي انقدر محو خداست كه صدايي رو جز صداي خدا نمي شنوه ، خدا در نماز به علي فرمود : علي فقيري آمده ، هيچ كس به او كمكي نمي كنه ، انگشترت رو در بيار و به او بده.  
علي اون چيزي رو كه خدا ميگه ميشنوه.

دوستان عزيز!

اگر بتونيم غرق در لحظه هامون باشيم از همه چيز مي تونيم به اوج لذت برسيم.

علي - عليه السلام - از نمازش لذت مي برده چون غرق در نماز بوده.

بهر حال با حضور در لحظه زندگی بسیار شیرین می‌شود ، یکی از راه‌های حضور در لحظه اینه که به احساساتمون فرصت بروز و ظهور بدهیم.

وقتی احساساتمون رو بروز نمیدیم این باعث میشه در آینده دچار تنش بشیم و در لحظه حضور نداشته باشیم.

مثلا ، وقتی ناراحتیم ، غمگینیم ، مشوشیم ، وقتی حس می‌کنیم دیگران ارزش ما رو زیر سوال بردن ، مثلا پرخوری می‌کنیم ، چرا ؟ چون می‌خوایم به احساسمون توجه نکنیم ، دوست داره گریه کنه بلند بلند ، دوست داره داد بزنه ، ولی نمیکنه این کار رو ، چون نمیشه.

برای اینکه خودش رو از این احساس دور کنه شروع می‌کنه به پرخوری ، من مثلا با خانواده ام مسئله دارم ، شروع می‌کنم به پرکاری ، هی تند تند کار می‌کنم ، مهم نیست چه کاری ها ، فقط کار می‌کنم ، اینو می‌ذارم اونجا ، اونو می‌ذارم یه جا دیگه.

این کار کردن برای فرار کردن از بروز احساسه ، ما در واقع سر خودمون رو گرم می‌کنیم تا یادمون بره.

دوستان عزیز!

در اون لحظه یه چیزی هست که دارید ازش فرار می‌کنید ، و اون احساس اون لحظه تون هستش ، یکی از راه‌های حضور در لحظه اینه که احساسات خودمون رو بروز بدیم.

اگه لازمه من الان گریه کنم باید گریه کنم ، حالا الان نمیشه ، یکی هست ، زود میرم یه جایی که میشه گریه می‌کنم ، می‌خوام داد بزنم ، اینجا نمیشه ، میرم به اولین جایی که تونستم میرسم و داد می‌زنم.

يکي از راههاي زندگي در لحظه اینه که ما به احساساتمون امکان بروز و ظهور بدیم ، اگر این کار رو نکنیم باعث میشه احساساتمون جمع بشه روی هم و تلنبار بشه و ما رو به مرز انفجار برسونه.  
از حسی که داری فرار نکن.

بعضی وقتا ما با همسر یا خانوادمون می جنگیم نه به خاطر موضوعی که واقعا داریم روش بحث می کنیم ، مثلا میخوایم بریم مهمونی ، من میگم نریم اون میگه بریم ، الکی جر و بحث می کنیم ، اصلا موضوع اینکه خونه ی مامان من بریم یا مامان تو نیست ، موضع اینکه این هفته رفتیم یا نرفتیم نیست .

موضوع اینه که الان این حس که بخوام برم مهمونی رو ندارم ، حس ها رو ابراز کنیم ، وگرنه میریم مهمونی ، اونجا عصبانی هستیم ، تند نگاه می کنیم ، غر میزنیم ، فردا همون مهمونی میشه دردسر تازه.  
چرا به مامانم تند نگاه کردی ؟ چرا اصلا حرف نمیزدی ؟

تمام این بحث ها به خاطر اینه که ما در لحظه نبودیم ، من دوست داشتم اون لحظه بشینم تو خونه ولی احساسم رو بروز ندادم.  
بسیاری از بحث هایی که ما با هم داریم به خاطر اینه که ما احساسی که داریم رو مخفی می کنیم یک عامل دیگر رو می کنیم بهانه و سر اون جر و بحث می کنیم و در لحظه حضور نداریم.

**لطفا از حس تون فرار نکنید.**

اگر ابراز بشه ، خالی میشد و رها میشد و اگر ابراز نشه بار سنگینه  
 که روی دوشتون سنگینی می کنه.  
 خب ...

در ادامه ی جلسه می خوایم روشی رو به شما یاد بدیم به نام "مدیتیشن"  
 برای اینکه تمرکز و حضور در لحظه تون رو بالا ببرید.

دوستان عزیز !

هر آنچه که از مدیتیشن و تی ام و ... می دونید بذارید کنار.  
 این تکنیک ها تکنیک های وارداتی هستش و وقتی وارد میشه باید بومی  
 سازی بشه ، اون چیزایی که شما می دونید مربوط به بودایی هاست ،  
 خیلی جدی نگیرید ، اینها اساتیدشون هم با خودشون درگیرن.

همه رو بذارید کنار ، و به این روش مدیتیت توجه کنید.

**مراحل مدیتیشن :**

1- عوامل مزاحم رو به حداقل برسونید : نور اتاق زیاده کمش کنید ،  
 انگشتر تو دستتون اذیت می کنه بازش کنید ، لباستون تنگه ، یه لباس  
 گشاد و ترجیحا سفید یا رنگ روش بپوشید ، عینک رو دربیار ، حمام  
 نرفتی ، برو حمام اول ، موبایل رو خاموش کن ، تلفن رو از پرز بکش  
 و ... عوامل حواس پرتی رو حداقلش کن.

2- فقط 4 زانو روی زمین بنشینید : ما تو ریلکسیشن گفتیم دراز کش  
 هم می تونید انجام بدید ، ولی تو مدیتیشن فقط به صورت 4 زانو نشسته  
 این کار رو انجام بدید ، روی یه پتویی چیزی هم بشینید که پاتون خواب  
 نره.

3- مدت زمان مدیتیشن : مدت زمانی که باید مدیتیت کنید بین 5 تا 20  
 دقیقه هستش ، نه بیشتر نه کمتر.

4- بهترین زمان مدیتیشن قبل از طلوع آفتاب و قبل از غروب آفتاب هستش : بررسی ها نشون میده بیشترین تراکم انرژی کائنات و هستی تو این زمان ها هستش ، نه اینکه تو مواقع دیگه نشه این کار رو کرد ، این دو زمان خیلی بهتره.

5- شروع کنید به نفس عمیق کشیدن : به هیچ موضوعی فکر نکنید ، فکرها میان سراغتون قطعا ولی شما به هیچ کدومشون قلاب نندازید ، بذارید بالا سرتون بچرخن همینجوری ، خب نفس رو که می کشید تمرکز کنید روی دو چیز.

الف] صدای نفس کشیدنتون رو بشنوید.

ب] تمرکز تنفس رو روی گلو قرار بدید. یعنی تمرکز کنید روی خروج هوا از گلوتون.

ج] نفس رو از بینی بکشید و از دهان بیرون بدید.

راحت نفس عمیق بکشید ، میگن نمی دونم 3 شماره بده داخل 2 شماره بده بیرون اینا همه بازیه ، راحت نفس عمیق بکش و تمرکز کن. از 5 دقیقه شروع کنید کم کم برید بالا تا بیست دقیقه.

تو این چند دقیقه شما روی کاری که دوست دارید یعنی تنفس تمرکز کردید ، به سادگی با این تمرین تو 2 - 3 هفته ، آنچنان تو کارهاتون به تمرکز می رسید که باورتون نمیشه ، به شرطی که تو این دو یا سه هفته استمرار داشته باشید ، خیلی هم کار سختی نیست.

چند تا نکته :

اگر سردرد گرفتید یکی از کارهایی که گفتیم رو انجام ندید ، مثلا نمیخواد روی صدای نفس تمرکز کنید.

اگر خوابتون برد نوش جونتون ، از خواب که پاشدید ، یه آب به صورتتون بزنید و دوباره شروع کنید.  
در جلسه ی بعد می‌گیم چطوری با حضور در لحظه ، مسائل زندگی تون رو به راحتی حل کنید.

دوستان عزیز به لطف خدا در جلسه بعدی - پنج شنبه 15 اردیبهشت ماه - ضمن تکمیل بحث حضور در لحظه ، آخرین کلید موفقیت یعنی توکل رو با هم بررسی خواهیم کرد.

**در جلسه گذشته کلیاتی در مورد توکل را گفتیم.**  
امروز می‌خوایم داستانی واقعی و شیرین در مورد توکل رو براتون بگیم:

در زمان ناصرالدین شاه آقایی بود به نام نظر علی طالقانی. طلبه بسیار فقیری که در مدرسه مروی تهران بود. او آنقدر فقیر بود که شبها دور حجره های طلبه های دیگر در بین اشغال ها دنبال چیزی برای خوردن میگشت. یک روز به ذهنش میرسد که نامه ای برای خدا بنویسد.

“الان نامه ایشون در موزه گلستان نگهداری میشه تحت عنوان “نامه ای به خدا”

شرح مختصری از نامه نظر علی طالقانی:

بسم الله الرحمن الرحيم.... خدمت جناب خدا سلام. اینجانب بنده شما هستم... شما در قران فرموده اید: “ و ما من دابه فی الارض الا علی الله

رزقها" ... [هیچ موجود زنده ای روی زمین نیست الا اینکه روزی او به عهده من است].

من هم جنبه ای هستم از جنبه های شما روی زمین. شما در جای دیگر فرموده اید: "ان الله لا یخلف المیعاد".... [مسلمانان خدا را وعده نمیکنند].

پس روزی اینجانب دست شماست و شما هم خلف وعده نمیکنی. پس من روزی خود را میخواهم.

اینجانب چیزهای زیر را از شما میخواهم:

؟. همسری زیبا و متدین

؟. خانه ای وسیع

؟. خادم

؟. یک کالسکه با سورتچی

؟. یک باغ

؟. مقداری پول برای تجارت

نظر علی طالقانی - مدرسه مروی - حجره 16

او نامه خود را [در روز پنجشنبه] مینویسد و به سراغ مسجد شاه می رود و نامه اش را در سوراخی در دیوار پنهان میکند. فردای آن روز یعنی جمعه؛ زمانی که ناصرالدین شاه و درباریان برای شکار میروند، وقتی به جلوی مسجد شاه میرسند طوفان شدیدی شروع به وزیدن میکند



و نامه نظر علي طالقاني از شكاف ديوار بيرون ميآيد و روي پاي ناصرالدين شاه مي افتد. ناصرالدين شاه هنگامی که نامه را ميخواند خنده اي مكنند و دستور ميدهد كه پيكي به مدرسه مروی رفته و نظر علي را نزد او بياورند. ناصرالدين شاه به وزراي خود ميگويد: "حال كه ما مفتخر شدیم نامه اي را كه ايشان به خدا نوشته دريافت كنيم پس برماست كه خواسته هایش را برآورده كنيم. من نامه را ميخوانم و هر كدام از شما يكي را به عهده بگيريد"....

1. همسري زيبا و متدين...

يكي از وزرا ميگويد: دختری زيبا و متدين دارم. او را به عقدش در مي آورم.

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

هر كدام از وزرا يكي را به عهده گرفته و به نظر علي طالقاني ميدهد.

و به همین صورت خداوند متعال نامه ي آقاي نظر علي طالقاني را بي پاسخ نگذاشته و خواسته هایش را برآورده ميسازد.

دوستان عزیز !  
هر چیزی وقت مخصوص به خودش رو داره و وقت مخصوص صحبت با خدا ، از ظهر پنج شنبه تا ظهر جمعه هستش .

دوستان ! ما وقتی می‌گیم توکل معنانش این نیست که از وسیله استفاده نمی‌کنیم و کل کار رو می‌سپریم به خدا و خودمون هیچ کاری نمی‌کنیم ، بلکه ما هم کار خودمون رو می‌کنیم ، از وسیله هم استفاده می‌کنیم ، ولی نهایتاً امیدمون به خداست ، و خدا رو موثر می‌دونیم نه وسیله رو.

دارو رو بخور ، ولی دلگرم به دارو نباش ، دلگرم به خدایی باش که هوالشافی است.  
دنبال روزی برو ولی دلگرم به کارت نباش ، دلگرم به خدایی باش که هوالرزاق است.  
استفاده از وسیله بکن ولی دلگرم به وسیله نباش ، به خدا دلگرم باش.

خب یه موقعی اصلاً وسیله ای وجود نداره ، منم میخوام به یه خواسته ای برسم ، اینجا چی ؟  
اینجا هم دلگرم به خدایی باش که "وسیله ساز" است.

کوهنوردی در سرمای زمستان و برف تصمیم به صعود کوهی گرفت ؛ شروع کرد به بالا رفتن از کوه . شب شد تصمیم گرفت مسافتی رو ادامه بده و بعد توقف کنه همینجوری که داشت از کوه بالا می‌رفت پاش لیز خورد و پرتاب شد همینجور که داشت توی زمین و هوا سقوط می‌کرد ، فریاد زد خدایااا ... طنابش گیر کرد و بین زمین و هوا معلق موند .

خدا گفٲ چيه ؟ - گفٲ نجاتم بده! خدا گفٲ مطمئني من مي تونم نجاتت بدم ؟ - گفٲ مطمئنم اگه اطمينان نداشتم تو رو صدا نمي زدم . خدا گفٲ شك نداري؟! كوهنورد گفٲ "شك ندارم!" خدا گفٲ : پس طناب رو قطع كن و به من تكيه كن !

كوهنورد يه كم فكر كرد با خودش گفٲ اين طنابه كه محكم گرفتم اگه اينو ببرم خدا كوش؟! به هوا تكيه كنم؟! نه مثل اينكه سر كاريه!. به جاي اينكه به حرف خدا گوش كنه ، خودشو لوله كرد و محكم چسبيد به طناب .

دو سه روز بعد ، بومي هايي كه از اون محل عبور ميكردند ، جنازه يخ زده اي رو ديدند كه به طنابي مچاله شده بود "در حالي كه نيم متر با زمين فاصله نداشت.

توكل در گام دوم يعني به خدائي فكر كن كه وسيله سازه ، هواتو داره ، مطمئن باش ، نگو اي بابا اين خدا كجاست؟ دوست من !

ما به هر چي دلگرم باشيم ، كائنات همون رو نصيب ما مي كنه.

دختر خانوم دلش به قيافش گرمه ، جلو آيينه وايمسته ، واي چي ساخته !  
فتبارك الله احسن الخالقين ، برم يه اسفند واسه خودم دود كنم تا چشم نخوردم !

آقا پسر دلش به هيكلش گرمه ، جلو آيينه هي فيگور مي گيره.

و كائنات تو رو به همون واگذار مي كنه ، به خاطر شكل و قيافت همسرت ميشه ، نه به خاطر انسانيت و شرافت تو.

و متاسفانه اون قیافه و هیکل مدت کوتاهی میمونه و بعدش عادی میشه.

به هر چی دلگرم باشی ما رو به همون می سپرن.  
خدا در قرآن می فرماید : به من توکل کنید.

و چقدر خوب است که در مسیر توکل به خدا توسل داشته باشیم.

بچه کلاس سوم دبستانه ، دیکته ش رو گرفته 8 ، یه خواهر هم داره  
سوگلی بابا.

میاد به خواهرش میگه ببین من تک شدم ، گفتن فردا باباهاتون بیان ، تو  
به بابا میگی ؟  
بابا میاد خونه ، دختره میپره بغل بابا ، بابا بوست کنم ، نازم می کنی ؟  
کتت رو بده آویزون کنم.

بابا یه چیزی بگم نه نمیگی ؟

- چی بابا ؟
- نه بگو که نه نمیگی ...
- خب باشه نه نمیگم.
- بابا داداش دیکته اش رو شده 8 فردا باید بری مدرسه شون.  
باباه میتونه قبول نکنه ؟ نه !

اینجا پسر از جایگاه خواهرش نزد بابا استفاده کرد ، خواهر سوگلی بابا  
بود ، به این میگن توسل.

يعني كسي كه قرب و منزلتي دارد رو واسطه قرار ميديم ، براي رسيدن به مقصد اصلي مون.  
چقدر خوبه توسل هم داشته باشيم.

مشخص است كه پيامبران ، علي - عليه السلام - ، امام حسين - عليه السلام و ... سوگلي هاي خدا هستن.  
من كجا امام حسن كجا ؟

ولي اشتباه نكنيد ها ، نريد مشهد بگيد امام رضا من اين رو ميخوام بهم بده !  
هم امام رضا از اين كار شاكي ميشه هم خدا ، چون امام خودش رو وسيله قرار ميده.

به امام رضا بگيد ، امام رضا شما كه قرب و منزلتي نزد خدا داري ، به خدا بگو اين كارها رو براي من بكنه.  
به معصومين توسل كنيد به خدا توكل.

رسول خدا فرمودند : هر كس مي خواهد توكل كند بايد محب اهل بيت شود.

بيايم خدامون رو دوست داشته باشيم ، خدا مي فرمايد : بنده ي من قسم به حقي كه تو بر من داري ، من تو را دوست دارم ، پس تو را به حقي كه من بر تو دارم مرا دوست داشته باش.

خدا ما رو دوست داره ، كسي كه فكر مي كنه خدا با ما قهره و ... اصلا خدا رو نشناخته.

خدا مي فرمايد : اگر كساني كه گناه مي كنند مي دونستند چقدر مشتاق بازگشت اونها هستم ، از شدت شوق و خوشحالي قالب تهی مي كردن!

دوستان عزيز!

چرا فكر مي كنيم خدا يه خدای ترسناك وحشتناكه كه همه رو ميخواه  
بندازه جهنم؟

يه روز يه بنده اي كه خيلي دوست داشت با خدا حرف بزنه خدا رو  
خواب ديد...

مشغول صحبت با خدا بود كه يك دفعه ياد يه سوال قديمي توي ذهنش  
افتاد...

از خدا پرسيد:

خدایا هر وقت دارم راه ميرم وقتي برميگردم و پشتمو نگاه ميكنم

دوتا رديا مي بينم... بهم بگو اين رد پاها چيه!!؟

خدا گفت:

بنده ي عزيزم يكيش مال خودته و يكيش ماله منه كه دارم پابه پا، باهات  
ميام

بنده گفت:

آهان خداجون....

بعد کمی فکر کرد و دوباره گفت:

ولی تو سختیا که نگاه میکنم، یه ردپا میبینم

یعنی با همه ی مهربونی هات منو تنها میذاری ???

خدا گفت: نه بنده ی عزیزم، تو باز هم اشتباه کردی.....

تو لحظه هایی که تو فقط یه ردّ پا می بینی، اون ردپای منه

که دارم کولت میکنم که بتونی سختیها رو تحمل کنی.....

از قرآن براتون بگم : یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک...

برگردید و خدا رو ببینید ، من باهاتم ، همه جا کنارتم ، تویی که زدی خودتو به یه راه دیگه ، من باهاتم ، پشت سرتم.

بیاین آغوش خدا رو تجربه کنیم ، بچه تا مشکلی واسش پیش میاد ، میپره بغل مامانش.

همین بچه میره بیرون با مامانش ، اذیت می کنه میگه پفک میخوام ، پاشو می کوبه زمین ، حالا بستنی ، بستنی میخواد ، بستنی رو میخوره ، اسمارتیز...

خب این بچه هی غر میزنه ، آخرش خسته میشه میگه مامان بغلم کن ، مامانه خسته شده بغلش نمی کنه.

بچه ای که بنای او ناسازگاری است ، آغوش مادر برای اون باز نیست.

بچه اي که بناش لجبازي و اذيت کردن و بهونه گرفتنه آغوش مادر  
سخت براش باز ميشه.

بناي ما اگر ناسازگاري باشه ، آغوش خدا براي ما باز نيست.

ميگي نماز بخون ميگه براي چي بخونم ، براي چي خدا گفته ، شايد خدا  
بخواد زور بگه .

دوست من تو که بنا بر ناسازگاري گذاشتي خب به جايي نميرسي.

جالبه قرص رو مي خوريم از دکتر مي گيريم بدون اينکه فلسفه اش رو  
بدونيم ، ولي نوبت به خدا که ميرسه ، نه بايد فلسفه اش رو بدونم وگرنه  
نمي خونم !

دکتر بهت ميگه قرص رو 8 ساعت يکبار بخور ، ميخوري صداتم در  
نمياد ، تا حالا شده به دکتر بگي عمرا ، تا فلسفه اش رو نگي نمي خورم  
، اصلا 24 ساعت يکبار مي خورم تا چشت درآد !

ولي به خدا که مي رسيم همه فيلسوفيم.

به اميد خدا در جلسه بعد - پنج شنبه دوم تيرماه - بحثمون رو جمع بندي  
خواهيم کرد.



## کلیدهای موفقیت / جلسه چهارم / آخرین کلید طلایی ؛ توکل -

در جلسه ی گذشته پیرامون حضور در لحظه صحبت کردیم ، در این جلسه ، ضمن توضیح بیشتر در خصوص حضور در لحظه ، و تکمیل بحث حضور در لحظه ، آخرین کلید طلایی موفقیت یعنی "توکل" رو هم برای شما خواهیم گفت.

دوستان عزیز اگر لحظه رو درک کنید و در لحظه باشید ، اصلا کارهاتون به طور معجزه آسایی حل خواهد شد.  
برای حضور در لحظه کارهای دیگری هم باید کرد.

یه وقتایی هست که به شدت دنبال راه حل یک مسئله می گردید.  
یه وقتایی هست که خیلی سرتون شلوغه خیلی کار دارید و زمانتون بسیار کمه و در اون زمان کم هم به نتیجه نمی رسید.

در اون لحظه چکار باید بکنیم ؟ فقط با حضور در لحظه.

دقیقا همون زمانی که رئیس اداره میاد و ازت میخواد تا دو ساعت دیگه کاری رو انجام بدی ، تو هم عصبی میشی و بهم میریزی و میگی تو این زمان کم چطور کار رو انجام بدم ، دقیقا در همون زمان کار رو رها کن ، برو رو صندلی لم بده چشمتو ببند ، راحت 10 دقیقه استراحت کن و به هیچ چیز فکر نکن ، بعد چشمتو باز کن میبینی که اون کار در کمتر از 2 ساعت انجام میشه و راه حل های جدید خودشون رو به تو نشون میدن.

من اینو شخصا امتحان کردم و جواب گرفتم ، اصلا زمان کش میاد ، خودت رو 10 دقیقه از استرس رها کن ، به ساعت هم نگاه نکن ، راه حل هایی عالی به ذهنت میاد.

دوستان عزیز !

من و شما باید یاد بگیریم در آن واحد یک کار رو بیشتر انجام ندیم.

دیدین این روزا غذاهای خانوما چقد بی مزه شده ؟ چرا ؟ غذا داره میپزه به اجاره خونه فکر می کنه ، به اخلاق بد شوهرش فکر می کنه ، به نمره ی درس بچه اش فکر می کنه ، با تلفن بی سیم صحبت می کنه ، سریال هم داره می بینه ! همه کار می کنه.

اصلا توجهی به این غذا نمیشه ، ولی اگر تو عاشقانه به اون غذا توجه کنی ، با سیب زمینی و پیاز حرف بزنی ، قربون صدقه ی نخود لوبیا و برنج بری ، داشتیم تو کلاسها ، یه خانومی همین رو امتحان کرد و گفت غذاش عالی شده ، دوست من در آن واحد یک کار انجام بده.

برایان تریسی ، آدم معروفیه در میان کسانی که با علم مدیریت در ارتباطن ، یه آزمایشی اومد انجام داد ، این منشی ها رو دیدین ، گوشی تلفن بین گوشش و شونه شه ، با یه دستش مینویسه ، یه دست دیگه اش هم رو صفحه کلید کامپیوتره ، چشمش هم تو مانیتوره .

تریسی اومد به اینا گفت شما در آن واحد فقط و فقط یک کار انجام بدید ، گفتن آخه نمیشه ، عقب می مونیم از کارها !  
گفت حالا شما امتحان کنید...

نتیجه امتحان عالی بود ، نتیجه این شد کسانی که کارها رو یک به یک انجام میدن 5 برابر بیشتر از کسانی که میخوان همه ی کارها رو با هم انجام بدن ، بازدهی دارن در یک روز.  
یکی از چیزهایی که به من و شما کمک می کنه در حضور در لحظه اینه که در آن واحد یک کار بیشتر انجام ندیم.

ممکنه شرایطی وجود داشته باشه که شما الزام داشته باشید 3 کار رو با هم انجام بدید ، به شرطی که فقط یکی از اون کارها کارهایی باشد که توسط ضمیر خودآگاه انجام میشه و کارهای دیگه کارهایی باشه که توسط ضمیر ناخودآگاه انجام میشه بر حسب عادت ، مثلا : شما سالها سبزی خورد کردید ، دیگه عادت کردید ، خب می تونی خرد کردن سبزی رو انجام بدی و همزمان کار دیگری رو هم انجام بدی.  
البته اگر مجبور شدی.

برای حضور در لحظه ، یکی دیگه از توصیه ها اینه ، لطفا در هر شرایطی از تمام **حواس پنجگانه تون** استفاده کنید برای انجام اون کاری که دارید.

مثلا میخوای غذا بخوری ، تلوزیون خاموش ، به غذا نگاه کن ، گوش شما باید صدای قاشق و چنگال بشنوه صدای ملچ مولوچ بچه تون رو که داره غذا میخوره رو بشنوه ، بوی غذا رو حس کنید ، مدتهاست ما بوی غذا رو حس نکردیم ، هی ذهنمون درگیر چیزای دیگه است.

حس لامسه ، خیلی چیزها هست میشه لمسشون کرد ، نون سبزی ، همه چیز رو لمس کن ، نه اونجوری که 3 ساعت طول بکشه ، 4 ثانیه لمس کن ، حواس پنجگانه ت رو درگیر کن.

یه حس موند ، حس چشایی ، یه کم از غذا رو بذار مز مزه کن ، تمرکز کن رو غذا ، روی طعمی که داره.

یه جایی ما قرار شد غذا رو با آگاهی در لحظه بخوریم ، همه ی دوستان حاضر در کلاس فردا صبحش صبحانه هاشون رو آوردن که با آگاهی در لحظه بخورن ، من وسط این کار رفتم یه سر بیرون ، برگشتم چشمتون روز بد نبینه !

کره ، پنیر ، خامه رو مالیده بود به لپش یکی ، یه نفر دیگه همینجوری آب پرتقال رو میریخت رو دستش !  
گفتم ببخشید چی شد ؟ گفتن داریم با حس لامسه درک می کنیم غذا رو !  
شما از این کارا نکنید ها !

خودتون رو غرق در غذا بکنید ، اونقدر لذت داره ، زخم معده هم نمیگیری دیگه. چاق هم نمیشی.

میخوای راه بری ، آروم ، پاهات زمین رو لمس و نوازش کنه ، زمینی که ما نوازشش می کنیم ، پاسخ نوازش ما رو خواهد داد ، به ما انرژی میده قطعاً.

آروم راه برو ، گل های تو مسیر رو ببین ، صداهای جدیدی رو بشنو حواست رو درگیر کن در راه رفتن.  
مسافرت میری گردش میری ، با تمام حواس همه چیز رو درک کن.

پات رو توی آب بذار ، اجازه بده آب نوازشت کنه. یه کم از اون آب رو بچش.

عجله نكن ، از طبقه سوم ميخواد بره سمت پارکينگ ، بدو بدو مياد  
پايين ، صبر كن ، آروم باش ، با آرامش برو پايين.

خب بريم سراغ بحث قشنگ توکل...

ما كي وکیل مي گيريم ؟

وقتي يه پرونده ي حاد داريم ، کارمون گيره ، ممکنه بريم زندان.  
من 60 روزه که يه مسئله ي بزرگي داريم ، از خواب و خوراک افتادم ،  
همش نگرانم ، همش استرس دارم ، يه دوستي ميگه چرا وکیل نميگيري  
؟ ميگم اي بابا کار ما از اين حرفا گذشته!

ميگه من يه وکیل خوب مي شناسم ، ميريم پيش وکیل ، يه نگاهی به  
پرونده مي کنه ميگه نگران نباش ، من حلش مي کنم ، در کمدش رو هم  
باز مي کنه ، 200 تا پرونده اونجاست ، ميگه نگاه کن اينها همشون  
مشکلشون از مشکل تو حادثر بوده ، من حلش کردم. خيالت راحت ،  
پرونده رو بسپر به خودم.

قبول داريد اون شب راحت مي خوابم ؟ قبول داري اون شب غذا مي  
خورم ؟

خب من چرا 60 روز قبل اين کار رو نکردم ، چرا خودم رو همش اذيت  
کردم ؟ چرا انقدر استرس داشتم ؟

دوستان عزيز !

من و شما ، وکیل نمی گیریم ، باید به آرامش برسیم ولی نمی رسیم ،  
ولی وکیلی که بشه بهش اعتماد کرد .  
منظور من وکیلیه که بتونیم بهش تکیه کنیم .  
این وکیل کسی جز خدا نیست دوستان من .  
وکیلی الان هر پرونده ای رو قبول نمی کنن ، تازه کلی هم پول می  
گیرن ، خدا در قرآن می فرماید :  
شما همه باید به من تکیه کنید ، وکیلتون منم ، همه مون ، مفت و مجانی  
، بدون هزینه و در دسر ، پولم نمیخواد .

خدا 9 بار در قرآن فرموده : من رو وکیل خودتون بکنید .

3 بار هم فرموده : من بهترین وکیل هستم ، عجب وکیلی هستم ، جانانه .

پرونده مون رو به هر کسی میدیم جز خدا ، به همه اعتماد داریم جز  
خدا .

به خودش قسم من امتحانش کردم ، چنان جانانه جواب میده که کیف  
کنیم .

ما از یه طرف پرونده رو میدیم دست خدا ، بعد پس میگیرم ، دوباره  
میدیم ، دوباره میگیرم نکنه نشه !  
با خدا هم بازی می کنیم .

دوست دارید اون وکیل تکیه گاه خوبی هم باشه ؟ دوست دارید دوستتون  
هم باشه ؟ دوست دارید مهربون هم باشه ؟ مونس شما هم باشه ؟  
دیگه چی میخواید ؟

دعای جوشن کبیر از طرف خدا به حضرت پیامبر نازل شده ، مضامینی  
داره عالی ...

یا معین من لا معین له : ای کمک کننده به کسی که هیچ کمک کننده ای  
نداره.

یا عماد من لا عماد له : ای تکیه گاه کسی که هیچ تکیه گاهی ندارد.

یا حبیب من لا حبیب له : ای رفیق کسی که هیچ رفیقی ندارد.

یا انیس من لا انیس له : ای مونس کسی که هیچ مونسی ندارد.

یا شفیع من لا شفیع له : ای مهربان برای کسی که هیچ کس به او  
مهربانی نمی کند.

خود خدا داره میگه اینا ویژگی های منه.

وقتی هیچ کس بهت مهربونی نکرد ، هیچ کس بهت توجه نکرد ، وقتی

به هیچ کس نتونستی تکیه کنی ، خدا رو وکیل خودت قرار بده.

بحث توکل یه مقدار یش میمونه واسه جلسه ی بعد که یه داستان خوشگل  
هم میخوام براتون بگم.