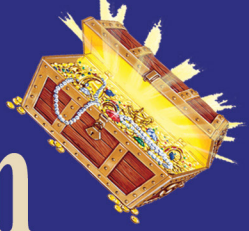
www.takbook.com

www.AlirezaRezaei.com



گنجی در پشت گوشمان

۷ گام ساده برای پذیرش خود با هر ظاهری در ۷ روز

Alireza Rezaei

www.alirezarezaei.com

علیرضا رضائی

www.takbook.com

گنجی در پشت گوشمان

علیرضا رضائی

پیش گفتار

دوستی داشتم که همیشه به دنبال پیدا کردن گنجی در جهان بود تا با آن گنج به ثروت و خوشبختی همیشگی برسد، همیشه در تمام بانک‌ها حساب باز می‌کرد به امید اینکه روزی در قرعه‌کشی یکی از بانک‌هایی که حساب افتتاح کرده است برنده شود و زندگی‌اش سراسر لذت و شادی شود و تا آخر عمر راحت زندگی کند.

سال‌ها گذشت و همچنان منتظر برنده شدن یا کشف گنجی در محل‌هایی بود که به او توسط سایرین اعلام می‌شد.

روزی رؤیایش تحقق پیدا کرد اما نه با گنج و یا حساب بانکی‌اش بلکه با ارثی بسیار زیاد که از طرف عمویش به او رسید. خودش هم باورش نمی‌شد، هنوز شادی اولیه آن روزهایش یادم است چنان خوشحال بود که انگار زمین زیر پایش نبود زیرا آن ارث آن‌قدر زیاد بود که می‌توانست هفت نسل بعدی او را نیز تأمین کند. مدتی از آن پول لذت برد و هرچه می‌خواست برای خود خرید زندگی راحتی را در پیش‌گرفته بود اما بعد از مدتی همه‌چیز برایش عادی شد تمام امکانات در اختیارش بود اما شادی اولیه‌اش را دیگر نداشت. آن روز بود که فهمیدم:

«همه‌چیز زیر آسمان نسبی است. طولی نخواهد کشید که با ارزش‌ترین گنج‌های جهان هم به نظرمان چیزی نخواهند آمد»

اما در این کتاب با گنجی آشنا می‌شویم که هرگز عادی نمی‌شود، نابودی برایش نیست بلکه هر روز پر اشتیاق تر از قبل در ما موج می‌زند و باعث شادی هرچه بیشتر و لذت بالاتری در زندگی‌مان می‌شود و تنها با دست‌یابی به این گنج است که طعم خوشبختی واقعی را در زندگی خواهیم چشید.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

اما دشمنان همیشگی‌مان را در این مسیر هرگز فراموش نکنیم!!!

* فکر کردن به ضعیف بودن

فکر کردن به ضعف‌هایمان تنها یک عادت است به همین دلیل آموختن با مغز کافی نیست، باید با دلمان مطالب را بیاموزیم.
ممکن است هرلحظه از درونمان مقاومت‌هایی علیه آموزه ها ایجاد شود که بهترین کار وانمود کردن به این است که هیچ اطلاعی راجع به مطالب گفته شده نداریم.
تصور نکنیم به این دلیل که مسائل گفته‌شده فراتر از ما هستند، نمی‌توانیم خود را تغییر دهیم.

* باورهایمان

همه‌چیز بستگی به ارزشی دارد که برای هر فکر و اندیشه در نظر می‌گیریم و آن را باور می‌کنیم یا باور نمی‌کنیم. اگر بهترین مطالب دنیا را هم در اختیار داشته باشیم اما آن‌ها را باور نکنیم احتمالاً برایمان مؤثر نخواهند بود. باورهایی که تا به امروز داشته‌ایم رفتارها و زندگی کنونی‌مان را ساخته‌اند. اگر می‌خواهیم شکل جدیدی از زندگی را آغاز کنیم باید با هر سختی شده باورهای جدیدی را در خود شکل دهیم.

دوستدار شما علیرضارضائی

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضارضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

نا کافی بودن

اکثر ما بدون هیچ استثنایی در جهان خود را کمتر از دیگران می‌بینیم.
یادم می‌آید زمانی که سن کمی داشتم از قیافه‌ام هم خوشم نمی‌آمد، در سنینی از هیکلم و حتی گاهی صدای خود را نیز که می‌شنیدم متعجب می‌شدم و می‌پرسیدم، واقعاً این صدای من است؟ مدام از دیگران سؤال می‌کردم که صدای من را به این شکل می‌شنوید؟
فهمیدم که احساس خودکم‌بینی و ناکافی بودن را از همین مسائل می‌توان درون خود یافت.

پس قلم و کاغذی برداشتم و شروع به نوشتن مسائلی که سال‌ها باعث ناراحتیم می‌شد کردم، سپس از خود پرسیدم چه مسائلی هست که احساس می‌کنم دیگران در آن موضوع از من بهتر هستند و از آن‌ها کمتر هستم و خود را از درون به خاطر نداشتنش مدام سرزنش می‌کنم؟

> اولین اصل صادق بودن با خود در زندگی است.
> هرگز فراموشش نکنیم.

گام و تمرین ۱: مسائلی را پیدا کنید که از انجام آن‌ها یا به وقوع پیوستنشان ناراحت می‌شوید و یا احساس می‌کنید دیگران در آن موضوع از شما بهتر هستند و شما از آن‌ها کمتر هستید و مدام خود را از درون به خاطر خوب نبودن در آن موضوعات سرزنش می‌کنید؟
آیا از سخنرانی از جمع می‌ترسید؟ آیا نمی‌توانید درخواست خود را به جنس مخالف خود بگویید؟ آیا از رانندگی می‌ترسید؟ آیا دیگران ورزش می‌کنند و شما خستگی ناشی از ورزش را قبول نمی‌کنید و برای اینکه اندام مناسبی ندارید خود را سرزنش می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید که دیگران تحصیلات بهتری دارند و این مسئله باعث رشد بیشترشان در زندگی می‌شود؟ آیا کمبود پول شما را می‌رنجاند و حسرت دیگران را می‌خورید؟

www.AlirezaRezaei.com
Alireza Rezaei
تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

تحقیر شدن‌ها و تحقیر دیگران

اگر خوب فکر کنیم بالاخره چراغ ذهنمان روشن می‌شود و متوجه می‌شویم که این ماجرا برمی‌گردد به سال‌ها پیش، زمانی که به مدرسه رفتیم و داستان رقابت‌ها و مقایسه‌ها شروع شد و کم‌کم از یک کودک شاد، پرهیجان و قدرتمند به یک فرد سرخورده تبدیل شدیم. از همان روزهایی که برای گرفتن نمره بیست به جای دوستی و کمک به سایر همکلاسی‌هایمان و انتقال عشق و دوستی و مهربانی به آن‌ها به رقابت پرداختیم، از همان روز که اولین برگه امتحانی‌مان را تصحیح کردند و مقایسه‌شدن با دیگر همکلاسی‌هایمان توسط معلم‌ها آغاز گشت.
کلاس اول بودم و در یک روز سرد پاییزی که باد با صدای همیشگی‌اش می‌وزید و برگ‌های زرد درختان در هوا می‌رقصیدند کم‌کم با همان شیطنت‌ها و بازی‌های کودکانه‌ام به خانه رسیدم، زمانی که برگه امتحانی را ابتدا به مادر و سپس پدرم نشان دادم چنان نگاه سنگینی به من کردند که شرم تمام وجودم را فرا گرفت، سرزنش‌های پدر و مادرم شروع شد که چرا درس نخواندی؟ چرا به خوبی کارها و تکالیفت را انجام ندادی؟ چرا و چرا و چرا...

مابین همین سرزنش‌ها بود که انگار سقف خانه بالای سرم شروع به چرخیدن کرد و حتی صداهای اطراف را هم نمی‌شنیدم.

طی سال‌ها در مقایسه‌های فراوان توسط دوستان، همکاران، اطرافیان و ... قرارگرفتم که این مقایسات نه کمتر شده و نه تمامی دارد.

> همه دارایی تو در هویتت خلاصه می‌شود! پنهانش نکن.
> او را در آغوش بگیر و بگذار بدرخشد.

گام و تمرین ۲ : کاغذ و قلمی بردارید و تمام تحقیرهایی که از بچگی توسط هر شخصی شده‌اید را یادداشت کنید.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

تحقیر شدن‌های جسمی توسط خود و دیگران

برای چه مشکل جسمی خود را تحقیر می‌کنیم و کمتر از دیگران می‌بینیم؟
هرکسی ممکن است مانند من با اشکالات جسمانی به دنیا بیاید یا شاید هم مشکلی ذهنی داشته باشد یا بیماری‌هایی درونی زجرش دهند یا شاید در طی زندگی‌اش دچار عارضه یا مشکلی شود که باعث سخت شدن زندگی برای نزدیکانش شود و اجازه باز شدن مسیری برای توجه بیشتر دیگران نسبت به او و درنتیجه تحقیر کردنش را بدهد.

گام و تمرین ۳: هر شخصی ممکن است کمبودی داشته باشد، کمبود در چهره خود و چهره زیبا نداشتن، مشکلی در اندام‌های بیرونی مثل دست‌وپا و هر مشکل ظاهری دیگری که احساس کمبود را در او فعال کند.
راه حل: در مقابل آینه بایستید و به همان مشکلی که دارید عمیقانه نگاه کنید و در این کار دقت و مداومت به خرج دهید تا مشکلتان به یک موضوع عادی برایتان تبدیل شود.

این را بدانم زمانی که باقدرت صحبت کنم و آرامش درونی‌ام را به دیگران انتقال دهم نظر همه نسبت به من تغییر خواهد کرد و هیچ فردی دیگر به ظاهر بیرونی‌ام کوچک‌ترین توجهی نخواهد کرد.

www.AlirezaRezaei.com
تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

ظاهر شما تا زمانی که لب به سخن باز نکردید مهم و مورد توجه است.

این موضوع را در سمیناری که به دعوت یکی از دوستان شرکت کرده بودم امتحان کردم یک روز گرم تابستانی بود. به خاطر کمبود زمان از پروژه برج‌سازی با ظاهر و لباس‌های ساده اما تمیز به سمت محل سمینار حرکت کردم و در آن حضور یافتم.

برایم جالب بود که اکثر افراد آن سمینار من را نشناختند و به همین دلیل اسم خود را نیز تغییر دادم و درحالی‌که در قسمت ویژه برایم صندلی رزرو شده بود به دلیل ظاهرم و اینکه با اسمی جدید و بدون هماهنگی قبلی در سمینار شرکت کرده بودم صندلی در ردیف‌های آخر سالن برایم در نظر گرفته شد، افراد دیگری هم بدون هماهنگی قبلی در سمینار شرکت کرده بودند اما به دلیل ظاهر مناسب‌تر جایگاه‌های بهتری نصیبشان شده بود. جالب‌تر این بود که با اینکه ظرفیت سالن پر نشده بود و صندلی‌های خالی زیادی در ردیف‌های جلویی وجود داشت اما من باید تنها در ردیف آخر می‌نشستم، تا زمانی که لب به سخن باز نکرده بودم برای هیچ فردی مهم

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

نبوده و جذابیتی نداشتم و به من هیچ توجهی نمی‌شد و احساسات منفی محاصره‌ام کرده بودند تا به من حمله‌ور شده و افکار و رفتارهای نامناسبی را در من ایجاد کنند.

برای مقابله با احساسات منفی کاملاً آماده بودم، زمانی که سخنران سؤالی را مطرح کرد دقیقاً زمان شکستن محاصره و یورش بردن به حلقه احساسات منفی بود، به‌گونه‌ای پاسخ سخنران را دادم که تمام حضار تا چند لحظه به من خیره شده بودند، حتی پس از اتمام سمینار به جای جمع شدن به دور سخنران، تمامی حضاری که در مقابل من احساس غرور می‌کردند و به خاطر ظاهر بیرونی‌ام من را بی‌ارزش می‌دانستند به دور من حلقه‌زده بودند و احساس دوستی کاملا عجیبی با من داشتند و مدام با سؤال‌های پی‌درپی‌شان از من راهنمایی می‌خواستند.

*واقعاً در آن دو ساعت چه تغییری رخ‌داده بود؟ آیا ظاهر من تغییری کرده بود؟

من در آن روز به این یقین رسیدم و با خود گفتم بهتر است دیگر نگران نباشم و به خاطر ظاهرم، هرگز خود را کمتر از دیگران نبینم.

کمبودهای فکری

چرا فکر می‌کنیم که دیگران حق‌دارند ما را تحقیر کنند؟ آیا همیشه حق با آن‌هاست؟

> من خیلی تعجب می‌کنم اگر فردی را ببینم که ادعا کند در زندگی‌اش هیچ‌وقت تحقیر نشده، چون همه ما به‌نوعی این حس را تجربه کرده‌ایم.
> «دکتر بلا دیپالو-پژوهشگر اجتماعی»

در این سال‌ها متوجه شدم که در هر سن و موقعیتی باشیم همیشه کمبودهای فکری

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

رهایمان نمی‌کنند، مسائلی مانند ضعف در یادگیری، عدم مدرک تحصیلی بالا، نمره کمتر از دیگران، باهوش نبودن به اندازه دیگران، ضعف در تصمیم‌گیری و... که به دیگران اجازه می‌دهد علی‌رغم اینکه مشکل جسمانی داشته باشیم یا در بهترین وضعیت جسمانی باشیم ما را تحقیر کنند.

متوجه شدم که اظهار عقیده ارزان‌ترین کالای روی زمین است هر کس عقیده‌ای دارد و می‌تواند مرا تحت تأثیر عقیده خود قرار دهد، حال این عقیده می‌تواند مثبت یا منفی باشد.

همین ابراز عقیده دیگران است که در هرلحظه از زندگی احساساتمان را تحت تأثیر قرار داده و اشکال مختلفی به زندگی‌مان می‌دهد.
اغلب سعی داشتم دیگران را کنترل کنم اما همیشه بازنده بودم زیرا نمی‌توانستم افکار تمام انسان‌های اطرافم را کنترل کرده یا تغییری در آن‌ها به وجود بیاورم و به این قاعده مهم پی بردم که «کنترلی روی فکر و ذهن دیگران ندارم» که با ملامت کردنشان یا پرخاشگری روی آن‌ها ذره‌ای تأثیر بگذارم.

دیگر این توهم بزرگ را فراموش کردم که عوامل بیرونی، زندگی و شرایطم را شکل می‌دهند زیرا ممکن بود برای همیشه مانع رشدم در زندگی شوند.

گام و تمرین ۴ : استفاده از طنز در مقابل تحقیرها و تخریب دیگران
در طول این سال‌ها بین تمام افرادی که راهنمایی‌شان کردم یا به آن‌ها مشاوره دادم افرادی بودند که سؤال می‌کردند: تو که این‌همه میدانی، خودت تاکنون چه‌کار کرده‌ای؟

www.alirezarezaei.com

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضارضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

عده‌ای این سؤال را در جهت تخریب می‌پرسیدند و عده‌ای هم تنها برای رفع کنجکاوی‌شان، اما مسئله مهم اینجا بود که اگر برای رفع کنجکاوی‌شان جواب دقیقی می‌دادم باید ساعت‌ها وقت صرف اثبات خود می‌کردم اما بعد مدتی یاد گرفتم تنها راه مؤثر در برابر آن‌ها این است که با شوخی جوابشان را دهم.

می‌گفتم من هیچ کاری نکرده‌ام و سپس لبخندی می‌زدم و ادامه می‌دادم اکنون در شرکت خدماتی، کار نظافت منزل را انجام می‌دهم

اما تمسخرهای عده‌ای تازه در این مرحله آغاز می‌شد و دیدشان به کلی نسبت به من تغییر می‌کرد و تصور می‌کردند با حرف‌هایم در حال فریبشان بوده‌ام که برای رفع آن باید سریعاً یک دلیل قانع‌کننده میاوردم که هدف اصلی در جهان تنها خدمت به دیگران است.

چه‌کار انجام دهیم که دیگران پس از تحقیر ما احساس پشیمانی کنند و خودمان هم خود را تحقیر نکنیم.

بهترین راهکار در هنگام تحقیر شدن توسط دیگران این است که به آن‌ها حرفی نزنیم و با بی‌محلی از کنارشان عبور کنیم اما اگر نمی‌توانیم بدون برخورد با آن‌ها و بی‌خیالی بگذریم، بهتر است عکس‌العملی از خود نشان دهیم که علاوه بر اینکه باعث ناراحتی دو طرف نشویم، احساساتمان را نیز به سمت مثبت‌تری هدایت کنیم.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

گام و تمرین ۵ : رفتارهای تحقیرآمیز را به تفریح و شوخی تبدیل کنید و با مسائلی مانند چه جالب جواب طرف مقابلتان را بدهید.

معنی فروتنی را هم درست درک نکرده و از آن علیه خود استفاده می‌کنیم، اگر می‌خواهیم خود را باور کنیم باید بتوانیم به درک درستی از مسائل مختلف برسیم و مانند گذشته با همان روش‌های قدیمی زندگی نکنیم.

آن‌قدر اعتمادبه‌نفس ضعیفی داشتم که وقتی از من تعریف می‌کردند یا می‌گفتند چقدر چهره‌ات یا این قابلیتت خوب است به جای بهبود احساسات درونی‌ام سریعاً به تکاپو افتاده و خود را به آب‌وآتش می‌زدم تا نادرستی گفته‌شان را به اثبات برسانم و اغلب برای نفی کردنشان جواب‌هایی به این شکل می‌دادم: خجالتم می‌دهید، این حرف‌ها چیست، اختیاردارید، این‌طورها هم که می‌فرمایید نیست و... این جواب‌ها دقیقاً همان مشکلات اصلی هستند که باعث می‌شوند خود نیز علاوه بر دیگران خود را تحقیر کنیم.

بهتر است به جای شکسته‌نفسی لبخندی زیبا زده و تنها با یک «متشکرم» دلپذیر پاسخ طرف مقابل را بدهیم و به خود از درون به دلیل تحسین شدن از طرف آن‌ها افتخار کنیم.

اگر فکر کنیم با اعتمادبه‌نفس می‌شویم، می‌شویم. اگر هم‌فکر کنیم نمی‌توانیم نمی‌شویم.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

باور کردن خود

برای شناخت عدم باور داشتن خود راه‌های بسیاری وجود دارد به‌عنوان مثال:

زمان‌هایی را به یاد می‌آورم که در یک رابطه فردی به من «نه» می‌گفت یا وقتی با شخصی قرار ملاقاتی داشتم و برای این ملاقات کلی به خود و لباس‌هایم رسیده بودم اما طرف مقابلم به طور ناگهانی از این ملاقات منصرف می‌شد و بسیارِ ناراحت می‌شدم و اولین نفر شروع به سرزنش خود می‌کردم، با خود می‌گفتم حتماً به‌اندازه کافی خوب نبوده‌ام که طرف مقابلم موافقت نکرده و بهانه آورده است. در افکارم مانند یک قربانی اجازه می‌دادم دیگران هر طور دلشان می‌خواست با من رفتار کنند. تمام این مسائل به این معنی بود که خود را باور نداشتم و این باور درونم شکل می‌گرفت که من فرد مهمی نیستم و همیشه دیگران در دنیا مهم‌تر از من هستند.

گام و تمرین ۶ : **برای باور خود باید رفتارهای اشتباه را کنار بگذاریم و بدانیم قدرت واقعی تنها درون خودمان است نه هیچ‌چیز و هیچ فرد دیگری پس خود را باور کنیم و تنها به خود تکیه کنیم.**

هشدار: همین مسائل به ظاهر ساده هستند که به شدت روی فرزندانمان تأثیر می‌گذارند و همواره با انجام پی‌درپی این مسائل باورهای نادرست را در ذهنشان شکل می‌دهیم و در حال ظلم به خود و آن‌ها هستیم و آن‌ها و آیندگان هم باور می‌کنند که خودشان هیچ قدرتی ندارند و قدرت تنها در اختیار دیگران است.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

آیا میدانید که همه با ارزش هستیم اما تنها خودمان باارزش‌ترین در عالم هستیم؟

در مسیر جدیدی که طی می‌کنیم عده‌ای ما را مغرور خطاب می‌کنند و عده‌ای هم ممکن است از رفتارهایمان متعجب شوند و بخواهند ما را مانند قبل ببینند و از رشد و پیشرفتمان خوشحال نشوند و به ما حسادت کنند؛ اما حسادت کردن در همه انسان‌ها مسئله‌ای طبیعی است پس نه نگران باشیم و نه شخصی را سرزنش کنیم.

وقتی به دیگران چه مرد و چه زن مشاوره می‌دادم آن‌ها دست به کار می‌شدند تا با انجام این مراحل تغییراتی را در زندگی‌شان به وجود آورند اما پس از مدتی ناگهان با صحنه‌ای عجیب روبرو می‌شدند، از افراد مشاوره گرفته آن‌هایی که پدر و مادر بودند بیان می‌کردند که فرزندانشان از دست آن‌ها ناراحت هستند و به آن‌ها گفته‌اند که نسبت به ما بی‌توجه‌اید و وقت کافی برای ما نمی‌گذارید.
بعضی افراد هم می‌گفتند: همسرشان از آن‌ها ناراضی شده و می‌گوید که دیگر مانند قبل نیستی.

گام و تمرین ۷ : اگر شخصی از ما توقع بیش‌ازحد داشت به او بگوییم:
من شما را دوست دارم اما خودم هم حق زندگی دارم، من تنها یک‌بار زندگی می‌کنم پس اجازه دهید آن طوری که خود دوست دارم زندگی کنم.

هشدار: اگر تنها به یک انسان امید دهیم و او را ببخشیم مانند این است که کل انسان‌ها را نجات داده و بخشیده باشیم و اگر تنها یک انسان را تحقیر و ناامید کنیم مانند این است که به کل جهانیان آسیب رسانده باشیم.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

جانشین خداوند و اشرف مخلوقات و فرمانروای زمین بودن

اینکه انسان پیشرفته‌ترین موجودی است که تاکنون آفریده‌شده بر هیچ‌کس پوشیده نیست، انسانی که برای در امان ماندن از خطرات و سکونت در غارها توانسته، به‌جایی برسد که برج‌ها و آسمان‌خراش‌هایی را بسازد که بسیار بلندتر از درختان هستند و یا هواپیماهایی بسازد که در آسمان به‌راحتی و خیلی بالاتر از بهترین پرندگان به پرواز درآیند و یا کشتی‌هایی که به وسیله آن‌ها در اقیانوس‌های عظیم به هرجا میخواهد سفر کند یا توانسته با زیردریایی‌ها تا اعماقی از اقیانوس‌ها نفوذ کند که موجودات بسیار کمی در آن مناطق زیست می‌کنند و حتی توانسته پایش را فراتر از این کره خاکی بگذارد و فضاپیمایی بسازد که با آن به سیارات دیگر برای ماجراجویی بیشتر سفر کند و می‌تواند زمان دقیق فرود فضاپیما در سیاره‌ای دیگر را با دقت یک ثانیه محاسبه کند.

بله این ما هستیم که با قدرت‌های ماورای تصور خود، می‌توانیم جهان را به تسخیر دربیاوریم و هرروز بیشتر از قبل در حال رشد و توسعه خود و جهان باشیم.

آیا همانطور که در تمام کتب آسمانی و ادیان مختلف مطرح شده ما لیاقت جانشینی خداوند بر روی زمین را نداریم؟
ما کسی هستیم که تمام جهان با همه شگفتی‌هایش برای ما آفریده‌شده و در تسخیر قدرت بی‌نهایت ما قرار گرفته است.

خداوند به ما قدرت تصمیم گیری داده است که انتخاب کنیم:

۱ – به قدرت‌های خود ایمان بیاوریم و از آن‌ها در جهت درست استفاده کنیم؟
۲ – مدام خود را بی‌ارزش دانسته و بگوییم به هیچ دردی نمی‌خوریم و هیچ منفعتی نداریم؟

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضارضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

شکستن بت‌ها

درباره مشکلات جسمی و ظاهری گفتیم اما مسئله مهم این است که سال‌ها بت‌هایی را در خودساخته‌ایم، بت‌هایی که مانع می‌شوند با تمام وجود نقص‌هایمان را بپذیریم تا به قدرت‌های خدا گونه خود پی برده و به زندگی که لیاقتش را داریم دست پیدا کنیم، شکستن بت‌ها نیاز به بررسی‌هایی از جهات مختلف دارد که باید تبری نوین برای نابودی‌شان داشت؛ اما مسئله آن‌طور هم که فکر می‌کنیم سخت و پیچیده نیست.

پس از شکست بت‌ها بود که متوجه شدم وقتی دیگران مشاهده می‌کنند با ناراحتی‌ها و کمبودهایم، هوشیارانه، فعال و امیدوارانه به زندگی ادامه می‌دهم بیشتر به من افتخار می‌کنند.

جای غیبت‌ها و تحقیرها و قضاوت‌های نابجای گذشته، درباره‌ام می‌گفتند چقدر شجاع و متکی‌به‌خود است که با ابتکارش دست به اقدامی شجاعانه زده و پیروز و سربلند شده است؛ اما مسئله مهم‌تر امید دادنم به دیگران در زندگی بود که من را بی‌نهایت خوشحال می‌کرد.

لحظه‌ای که مشاهده کردم به‌طور ناخواسته در حال تأثیر گزاری روی دیگران هستم، از هر تبری برای نابودی بت‌ها بی‌نیاز شدم زیرا زلزله‌ای درونم برپا شد که به ترتیب بتکده‌های درونیم را ویران کرد و آن لحظه چنان قدرتی را در خود حس کردم که قبل از آن به نظرم غیرواقعی می‌رسید. داشتن دیدگاه اشتباه نسبت به نقص هایی که از کودکی درونم شکل‌گرفته بودند باعث شد اسراری که دقیقا جلوی چشمم بودند را نبینم.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

ما یک‌بار به این شکل منحصربه‌فرد آفریده‌شده‌ایم، اگر به ما گفته شود خودمان تمام خصوصیاتمان را انتخاب کرده‌ایم چه؟

دیدگاه جدیدی به چهره و ظاهرمان داشته باشیم، زیرا تا هنگامی‌که حس قربانی شدن توسط سرنوشت را داریم احساساتمان بهتر نمی‌شوند.

اگر بعد از مرگ متوجه شویم که چهره‌ای که یک‌عمر از آن گلایه می‌کردیم را خودمان قبل از ورود به دنیا انتخاب کرده‌ایم چه؟
اگر متوجه شویم تمام عمر در حال سرزنش انتخاب خود بوده‌ایم و در زمان ورود به این جهان آن را به باد فراموشی سپرده‌ایم چه؟

قطعاً آه حسرتی سر می‌دهیم و شرمسار و سرافکنده به محضر خداوند مهربانی می‌رویم که هر آنچه را خودخواسته‌ایم در اختیارمان نهاده اما ما به جای سپاسگزاری تمام عمر او را مقصر دانسته و سرزنشش کرده‌ایم.
پس انتخاب کنیم که این دیدگاه را جایگزین دیدگاه قبلی‌مان کنیم که:

«خود خواسته‌ام با همین چهره، قدرتی که خداوند در اختیارم قرار داده است را در برابر جهانیان و تمام کائنات به نمایش بگذارم.»

این را بدانیم که عالی‌ترین و منحصربه‌فردترین ظاهر بیرونی را برای خود انتخاب کرده‌ایم و اگر خود بخواهیم، می‌توانیم با آن در دنیا به بالاترین درجات خوشبختی برسیم.

جملات طلایی:

تنها مقصر زندگی‌ام خودمم و باید خودم بخواهم تا زندگی‌ام تغییر کند.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضارضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

گنجی در پشت گوشمان

علیرضا رضائی

این مبحث را با مثالی خاتمه می‌دهیم، تصور کنیم استاد زبان انگلیسی هستیم و یکی از شاگردانمان کلمه جدیدی را از ما می‌پرسد اما در آن لحظه معنی آن کلمه را نمی‌دانیم. آیا اکنون استادی ما زیر سؤال رفته است؟ آیا باید شروع به سرزنش و تحقیر خود کنیم که حتی نتوانسته‌ایم به سؤال یکی از شاگردانمان با آن سن کم پاسخ دهیم؟ آیا ما از شاگردانمان کمتر هستیم؟

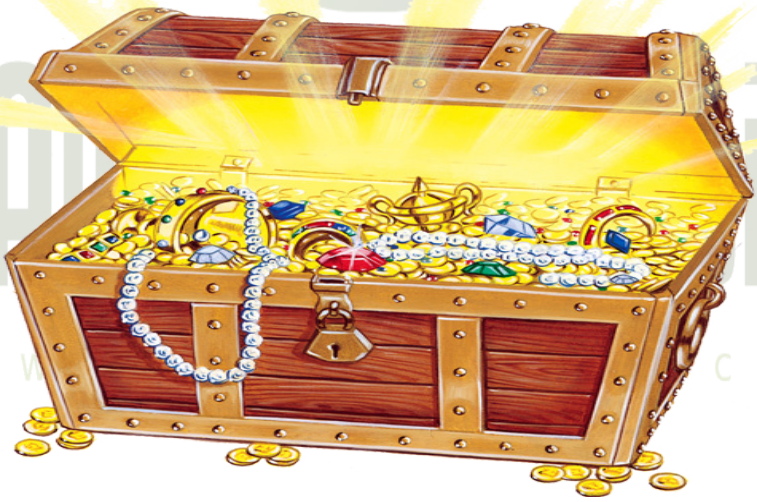
با ارزش‌ترین گنج جهان

به نظر شما هم‌اکنون با ارزش‌ترین گنج موجود در جهان چیست؟

گنجی که هیچ‌چیز به اندازه آن مهم و ارزشمند نباشد.

امام علی «ع» می‌فرماید: «شخصیت انسان گوهر گران بهایی است که هرکس آن را حفظ کند، رشد یابد و هرکس آن را پس گرداند، فرومی‌افتد»

مهم‌ترین گنج جهان چیزی است که هرگز به آن توجه نمی‌کنیم. گنجی که همواره با ما و در کنارمان است اما هرگز به آن کوچک‌ترین اهمیتی نمی‌دهیم و همیشه به دیگران غبطه می‌خوریم و گنج‌های آن‌ها را ستایش می‌کنیم.



www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

گنجی در پشت گوشمان

علیرضا رضائی

با ارزش‌ترین گنج جهان تنها ما هستیم.
جسم و روح ما گنجی است که به رایگان در اختیارمان قرار داده‌شده و باید از آن به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم و به رشد و سعادت و خوشبختی برسیم.

به محض اینکه به خودت اعتماد پیدا کنی، خواهی دانست که چطور زندگی کنی.

«یوهان ولفگانگ فون گوته آلمانی–
ادیب، نویسنده، نقاش، محقق، فیلسوف، سیاستمدار»

هشدار: مردم گستاخ و پررو نیستند
که فکر می‌کنند عمر درازی خواهند داشت؟
پس چرا تصمیم‌هایی را که باید بگیرند به امروز و فردا موکول می‌کنند؟ ⚠️

امیدوارم در انتهای این مسیر مجدد همدیگر را ببینیم. امیدوارم باپشتکار به این تمرین‌ها عمل کنی و بدان عمل مهم‌ترین قسمت داستان است و اگر تنها به همین تمرین‌ها عمل کنی تأثیراتی را در زندگی خود و ارتباط با دیگران خواهی دید که هرگز قبل از آن تصورش را هم نمی‌کردی برای حرف آخرم این را بدان که:

در پی هر گنج دیگری جز خودت در جهان باشی احتمال این‌که به خوشبختی درونی و واقعی برسی کم است.

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضا رضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

هیچ‌چیز در جهان عادی نیست.

دوست خوبم هم اکنون این کتاب الکترونیکی را مطالعه کردی با دیگران متفاوت شده و نگرش جدیدی پیدا کرده‌ای.پس این مسیر را با قدرت ادامه بده زیرا پیشرفت تنها حقیقت این جهان است.

مطالب گفته شده قسمت کوچکی از تجربیات زندگی‌ام و خلاصه‌ای از فصل اول کتابم به نام «شنا بر فراز ابرهای اعتمادبه‌نفس» بود که طی ۹ سال در زندگی پرفراز ونشیبم به آن‌ها دست پیدا کردم شاید این هم لطفی از طرف خداوند بود که بتوانم با این مسائل آشنا شوم.
در این مدت به افراد زیادی مشاوره داده‌ام اما ازآنجا که خودم به هیچ فردی اعتماد نداشتم و حرف‌های دیگران را به سختی باور می‌کردم با وجود درخواست‌های مکرر دوستان و افرادی که مشاوره دریافت کرده بودند برای آموزش این مطالب به صورت همگانی نه سال صبر کردم تا تک‌تک این مطالب را امتحان کنم و با صحیح و خطا نتیجه آن را در زندگی متوجه شوم.

همان زمان بود که به خود قول داده بودم که صبر می‌کنم و اگر واقعاً این مطالب نتیجه‌بخش بودند آن زمان آن‌ها را به صورت گسترده به سایرین هم آموزش خواهم داد.

با عضویت رایگان در سایت و شبکه‌های اجتماعی ما به جدیدترین مطالب روز دنیا درزمینه رشد و پیشرفت فردی با مراجعه و کلیک کردن روی لینک‌های زیر دسترسی پید کنید:

وب‌سایت رسمی ما: www.alirezarezaei.com

صفحه اینیستاگرام ما: https://www.instagram.com/alirezarezaei_com

کانال تلگرام ما: @alirezarezaei_com

Twitter Facebook Instagram YouTube LinkedIn

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضارضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

www.takbook.com

گنجی در پشت گوشمان

علیرضا رضائی

همچنین می‌توانید برای تهیه نسخه کامل و چاپی کتاب با ما ارتباط برقرار کنید.

توجه: شماره پشتیبانی ما جهت برقراری ارتباط و بیان پیشنهادات و پاسخ گویی به سوالات شما درباره محصولات در همه شبکه های اجتماعی نظیر تلگرام

09367830577

www.AlirezaRezaei.com

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به علیرضارضائی است و هرگونه کپی از آن مطابق قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.