

چگونه چشم و ہم چشمی نکنیم



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

چگونه چشم و هم چشمی نکنیم

در کتاب چگونه چشم و هم چشمی نکنیم؟ مباحث زیر رو
باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ چشم و هم چشمی چیست؟
- ✓ چرا چشم و هم چشمی به وجود می‌آید؟
- ✓ تفاوت بین الگوبرداری و چشم و هم چشمی
- ✓ توجه و تمرکز به خواسته ها
- ✓ تأثیرات چشم و هم چشمی مثبت و منفی
- ✓ چشم و هم چشمی در قرآن



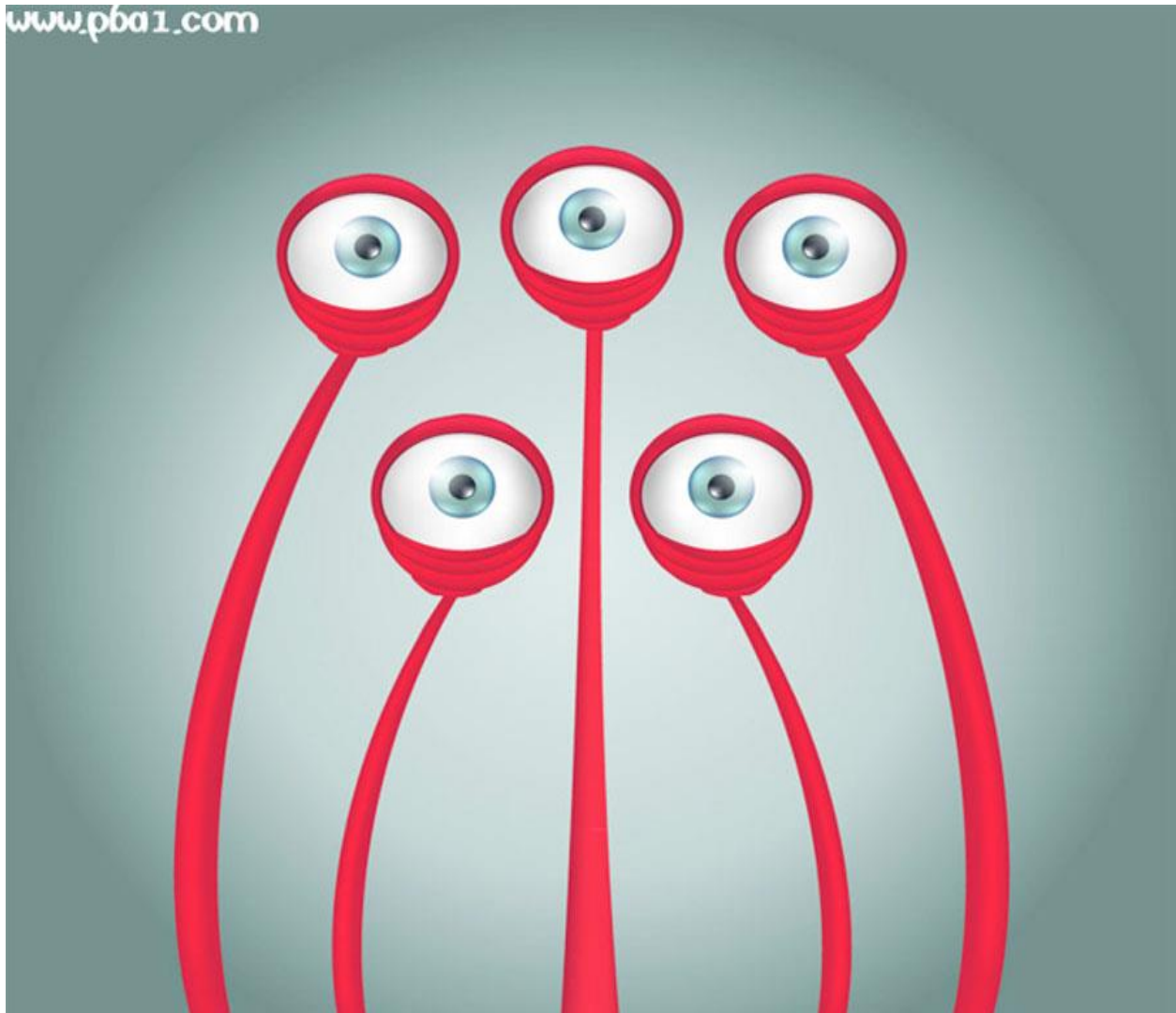
چشم و هم چشمی چیست؟

شاید این یکی از موضوعات مهمی باشد که در زندگی باید به اون نگاه کنیم اینه که چشم و هم چشمی یعنی چه؟ اینکه چقدر ما در زندگی چشم و هم چشمی داریم؟ و اصلاً چشم و هم چشمی چیست و چه کاربردی در زندگی ما داره؟ چقدر ظاهر زندگی بقیه رو با باطن خودمون مقایسه می‌کنیم؟ چقدر در زندگی نگاهمون به زندگی بقیه است و این موضوع رو دخیل در تصمیم هامون میدونیم؟ اگر به این سوالات فکر کنیم اونوقت در قدم اول به این درک می‌رسیم که چقدر رقابت سالم داریم.

ما سعی می‌کنیم داخل کتاب چگونه چشم و هم چشمی نکنیم این موضوع رو به صورت آگاهی بخشی بررسی کنیم یک رقابت سالم وجود دارد که باید بدونیم ما در حال رقابت در چه مسیری هستیم؟ و در اصطلاح با خودمون چند-چند هستیم بعد میایم به جزییات می‌پردازیم.

چرا چشم و هم چشمی به وجود می‌آید؟

در این مورد ما میتونیم عامل‌های محیطی و بیرونی و حتی درونی رو دخیل بدونیم یعنی اگر ما تحت تأثیر عوامل و افرادی رشد کرده باشیم که همواره چشم و هم چشمی رو دارن و سعی میکنن در زندگیشون بقیه رو هم دخیل بدهند.



به احتمال زیاد ما این موضوع رو یاد می‌گیریم و در زندگی‌مون پیاده سازیش می‌کنیم و قسمت جالب ماجرا بعضی وقتا عوامل درونی مارو به سمت رقابت سالم سوق میده اینکه کم و کاستی‌هایی که از قبل داشتیم و تجربه کردیم.

حالا شاید برگرده به سالهای اخیر زندگی‌مون یا نه ریشه در کودکی و نونهالی و نوجوانی ما داشته باشه و این موضوع بسیار میتونه به ما ضربات محکمی رو وارد کنه اگه نتونیم کنترل و مدیریت درستی روی این موضوع داشته باشیم.

یکی از اهداف مهم آکادمی مجازی باور مثبت

یکی از اهداف آکادمی مجازی باور مثبت کنترل و مدیریت صد در صدی تموم جوانب زندگی‌مون است و برای بهتر شدن و بهبود و رسیدن به این امر تموم تلاش خودمون رو می‌کنیم که این آگاه سازی صورت بگیره و ابتدا بسته به نوع آموزش‌های رایگان مباحث مهم و اولیه رو بیان می‌کنیم و در محصولات به صورت تخصصی‌تر و جزیی‌تر این مباحث رو باز می‌کنیم و شما در نهایت به شخصیتی

تبدیل خواهد شد که کنترل و مسئولیت صد در صدی زندگی خودش رو در دست میگیره و در همین راستا اقدامات لازم رو انجام خواهد داد.

تفاوت بین الگوبرداری و چشم و هم چشمی

در مرحله بعدی خیلی وقتها ما چشم و هم چشمی رو با الگو گرفتن اشتباه می‌گیریم در آموزش الگوبرداری از افراد موفق ما به این موضوع اشاره کردیم که نکات مثبت و سازنده افراد رو پیدا کنیم و در زندگی پیاده سازی کنیم.

اما اگر بیایم ظاهر زندگی افراد رو با باطن زندگیمون و نکات منفی خودمون مقایسه کنیم اونوقت یک سری تأثیرات منفی رو در زندگی ما خواهد داشت و مارو به سمت نابودی و کلی اتفاقات ناگوار دیگه سوق میده که کتاب چگونه چشم و هم چشمی نکنیم ما می‌خوایم در گام اول جلوی این قضیه رو بگیریم.

و در گام بعدی برای اصلاح و ویرایش این باورها و سبک زندگی چطور قدم برداریم صحبت می‌کنیم در واقع اگر ما

همیشه در زندگی به دنبال جنبه‌های مثبت زندگی بقیه افراد باشیم، اونوقت اون جنبه هارو پیدا خواهیم کرد و علاوه بر اینکه میایم اون رو با باطن زندگیمون مقایسه می‌کنیم به خودمون ضربه‌های درونی رو خواهیم زد.

توجه و تمرکز به خواسته ها

همیشه گفتن جوینده یابنده است و ما به سمت هرچیزی تمایل و توجه نشون بدیم به سمت ما سرازیر میشه پس چه خوبه ازین اصل برای رسیدن به خواسته هامون استفاده کنیم و خواسته‌هایی رو به سمت خودمون سرازیر کنیم که دوست داریم در زندگیمون داشته باشیم و این صرفاً به خواسته‌های مثبت بر نمیگرده و شامل نا خواسته‌ها هم میشه اما همیشه در راستای جوانب قضایا ما در آموزش هامون صحبت می‌کنیم و آگاه سازی رو انجام میدیم.

چون وقتی مسیر مثبت رو تمرکز و توجه کنیم ناخودآگاه در مسیر مثبت حرکت می‌کنیم که برای اطلاعات بیشتر درباره وجود ناخواسته‌ها و تضادهای زندگی میتونید

محصول فوق العاده تاثیرگذار ارزش تضاد رو تهیه کنید و یکبار برای همیشه ازین افکاری که سالهاست توی زندگیتون باهاتون تکرار میشه که چرا این همه اتفاقات ناخواسته و ناگوار فقط برای من میوفته؟

چرا من باید همیشه از جهان هستی سیلی و چک و لقد بخورم؟ چرا این ضرب المثل هرچی سنگه مال پای لنگه برای من صدق میکنه؟ و کلی سؤالات ازین دست رو شما بعد از تهیه محصول ارزش تضاد خواهید فهمید و اقدامات لازم رو در جهت بهبود این جریانات انجام خواهید داد و ازین به بعد آگاهانه خودت رو در جریان اتفاقات قرار میدی چون میدونی چرایی این موضوعات چی هست.

چشم و هم چشمی مثبت

یکی از اعتقادهای تیم آکادمی مجازی باور مثبت این هست که در هر موضوعی جنبه مثبت و منفی وجود دارد به همین دلیل در چشم و چشمی هم این موضوع صدق می‌کند اگر ما بتونیم در رقابت نکات مثبت و سازنده درونی

چگونه چشم و هم چشمی نکنیم

و کارهای مثبت رو ببینیم و سعی کنیم اونارو در زندگی و تصمیم هامون پیاده سازی کنیم.

اونوقت این میتونه یک رقابت مثبت باشه برای مثال اگر یک فرد در حال کارهای مثبت و نیک هست ما هم با رقابت سالم بتونیم خودمون رو به سمت کارهای مثبت و سازنده ببریم این میتونه یک رقابت سالم باشه.



پس سعی کنیم در جنبه‌های رقابت داشته باشیم که مثبت و سازنده هستند که در ادامه مواردی رو بیان می‌کنیم از قرآن کریم و همچنین علوم روز موفقیت که مارو بیشتر ازین موضوع آگاه کنه و بتونیم در جهت بهبود این مباحث چه اقدامات و آموزشایی رو تهیه کنیم.

چشم و هم چشمی در قرآن

اما در قرآن کریم سه مبحث چشم و هم چشمی مثبت و تقلید کورکورانه و خودبرتر بینی رو بارها در آیات مختلفی با موضوعات مختلفی بیان کرده که تحقیقات بیشتر رو به خودتون واگذار می‌کنیم و شمارو دعوت به مطالعه قرآن کریم می‌کنیم که برای یکبارم شده بشینید و قرآن رو از اول تا آخر بدون هیچ پیش زمینه بخونید و هیچ قضاوتی انجام ندین، بعد متوجه میشید که چقدر سبک زندگیتون و مطالبی که بقیه به شما گفته‌اند پوچ و بی اساس بوده و هیچ منبع قرآنی نداره و به فردی آگاه تبدیل میشید البته در ادامه این مسیر این نیاز به خوندن قرآن برای شما مشهود میشه ابتدا به چشم هم چشمی مثبت در قرآن

می‌پردازیم که خداوند در قرآن سوره مومنون آیات ۶۰ و ۶۱ می‌فرماید:

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ
(۶۰) أُولَٰئِكَ يَسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ (۶۱)
و کسانی که آنچه باید [انجام] بدهند، [انجام] می‌دهند و
دل‌هایشان هراسان است که به سوی پروردگارشان باز
می‌گردند*۶۰* چنین کسانی هستند که در خیرات شتاب
می‌کنند و از دیگران پیشی می‌گیرند*۶۱*.

در آیات بسیاری خداوند توجه اکید داره به خوبی‌ها و
شتافتن به سوی انجام کارهای خیر و حتی در سوره عصر
صریحاً اعلام می‌کند که انسان‌ها در ضرر و زیان هستند مگر
کسایی که کار خیر انجام می‌دهند و همدیگر رو به حق و
صبر توصیه می‌کنند.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ
أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا (۳۶) وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ
لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا (۳۷) (إسراء)

و آنچه به آن علم نداری پیروی مکن، چرا که گوش و چشم و دل هر یک در آن کار مسئول است (۳۶) روی زمین با تکبر راه نرو روی زمین با تکبر راه مرو که تو هرگز نمی‌توانی [با قدم‌هایت] زمین را بشکافی، و هرگز در بلندی قامت نمی‌توانی به کوه‌ها برسی. (۳۷)

و ما باید یاد بگیریم که چشم و هم چشمی و تقلید کورکورانه نداشته باشیم و بارها در قرآن کریم درباره کبر و غرور صحبت شده که میتوانید به آموزش تفاوت تکبر و غرور مراجعه کنید و توضیحات و آگاهی‌های بیشتری درین باره کسب کنید و اما خودبرتر بینی رو با داستانی واضح که اکثر ما این داستان رو شنیدیم و بلدیم.

اما در زندگی دقیقاً این سبک رو اجرا می‌کنیم با وجود اینکه میدونیم خصلت خوبی نیست ولی ناخودآگاه ازین خصیصه استفاده می‌کنیم که مارو به سمت خلق و خوی شیطانی متمایل میکنه و نتیجه‌اشم بسیار واضحه هست که احساس بد به ما منتقل میشه و اتفاقات ناخواسته ناشی ازین احساس بد گریبان مارو خواهد گرفت.

چگونه چشم و هم چشمی نکنیم

چه خوبه که آگاهانه ازین خُلقیات فاصله بگیریم و به سمت رنگ خدا داشتن هدایت بشیم و آگاهی‌های عملی و پر از احساس خوب رو دریافت کنید اما داستانی که درباره خودبرتر بینی در قرآن نقل شده رو برای شما اینجا میاریم:



www.pba1.com

قَالَ مَا مَنَعَكَ إِلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ (۱۲) قَالَ فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرِينَ (اعراف ۱۳)

فرمود چون تو را امر به سجده کردم چه چیز تو را بازداشت که سجده نکردی؟ گفت برای اینکه من بهتر از او هستم، مرا از آتش آفریده‌ای و او را از گل (۱۲) فرمود از آن [مقام] فرو شو تو را نرسد که در آن [جایگاه] تکبر نمایی پس بیرون شو که تو از خوارشدگانی (۱۳)

چشم و هم چشمی منفی

اگر ما بیایم نکات منفی افراد رو ببینیم و اونارو در زندگیمون پیاده سازی کنیم اونوقت مسیر اشتباهی رو به واسطه تصمیم‌های اشتباه در پیش خواهیم گرفت که پیشنهاد می‌کنم آموزش الگوبرداری از افراد موفق رو دنبال کنید تا به درک سازنده‌تری برسیم.

در واقع اگر در حسدورزی ما حس‌های منفی و حس بی ارزشی رو تجربه کنیم اون یک رقابت منفی است وقتی ما داشته‌های افراد رو در مقابل نداشته‌های خودمون می‌زاریم

چگونه چشم و هم چشمی نکنیم

و خودمون و زندگیمون رو بی ارزش میدونیم اونوقت مسیر ما اشتباه است.

ما باید سعی کنیم که از مسیر منفی و نگاه منفی که در قرآن به شیطان داده میشه پرهیز کنیم و بارها خداوند درباره شیطان می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطَوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا (۲۱ نور)

ای مؤمنان از گامهای شیطان پیروی نکنید و هرکس از گامهای شیطان پیروی کند او به ناشایستی و نابکاری فرمان می‌دهد، و اگر بخشایش و رحمت الهی در حق شما نبود، هیچ‌یک از شما هرگز پاکدل نمی‌شد.

و کلی آیات دیگر درباره شیطان و نفس اماره بیان شده که برای تحقیقات بیشتر و اطلاعات بیشتر میتونید از نرم افزارهای قرآنی یا سایت‌های قرآنی کلمه شیطان رو جستجو کنید و کلی اطلاعات و آگاهی‌های هدفمند درین باره کسب کنید.

ما درینجا اشاراتی داشتیم که اصل مطلب رو بیان کنیم و تحقیقات بیشتر رو شما میتونید با توجه به مطالبی که گفتیم داشته باشید و خوشحال میشیم نتایج تحقیقاتتون رو از طریق دیدگاهها با ما در میان بگذارید.

تأثیرات چشم و هم چشمی

در این قسمت سعی می‌کنیم چند تأثیر مهم و اساسی رو باهم بررسی کنیم که اگر ما رقابت نا سالمی رو داشته باشیم چه تأثیرهای رو دریافت می‌کنیم و هرکدام رو به اختصار توضیح خواهیم داد تا شما بیشتر با این موضوع آگاه بشید:

۱) خودمون رو باور نداریم

هر چقدر برای خودباوریمون وقت بزاریم میتونیم حرکت کنیم و خروجی مناسبی رو بگیریم حالا با چشم و هم چشمی ما یک حس بی ارزشی و بیهوده بودن رو در زندگیمون به وجود بیاریم اونوقت دقیقاً ما به خودمون و حس‌های منفی می‌بازیم

و این دقیقاً نقطه‌ای هست که ما خودباوریمون رو از دست میدیم.

شاید اینقدری این موضوع مهم هست که ما همیشه سعی می‌کنیم به اون اشاره کنیم که باور مثبت و شناخت باور یکی از مهم‌ترین اصول موفقیت در جهان است و شما وقتی این روند رو یاد بگیرید به راحتی خواسته هاتون رو بدست میارید همین که با رقابت به این نتیجه برسیم که ما نتوانستیم به جایی برسیم خودمون رو ضعیف میدونیم و این میتونه کافی باشه برای اینکه دیگه خودمون رو باور نداشته باشیم.

۲) آرامش رو از ما خواهد گرفت

عمیق‌ترین خواسته انسان آرامش هست اینکه در زندگی آرامش رو داشته باشه و در کنار آرامش به دنبال تجربه احساس‌های مختلف مثل هیجان، اشتیاق و ... باشه پس اولویت خواسته انسان آرامش هست و این در حالیه که ما چشم و هم چشمی در موارد خیلی زیادی آرامش رو از خودمون دور می‌کنیم.

یه لحظه به این موضوع فکر کنید
من یک فردی هستم که رو به روی شما قرار می‌گیریم
همیشه و نداشته های شمارو مدام برای شما می‌شمارم و
به شما یادآوری می‌کنم شما چه احساس دارید؟

آیا میتونید آرامش رو تجربه کنید؟ در چشم و هم چشمی
هر فردی دقیقاً در حال انجام این کار است پس ما با درک
این موضوع میتونیم اون قسمتی از آرامشمون رو که به
واسطه چشم و هم چشمی از خودمون گرفتیم رو پس
بگیریم.

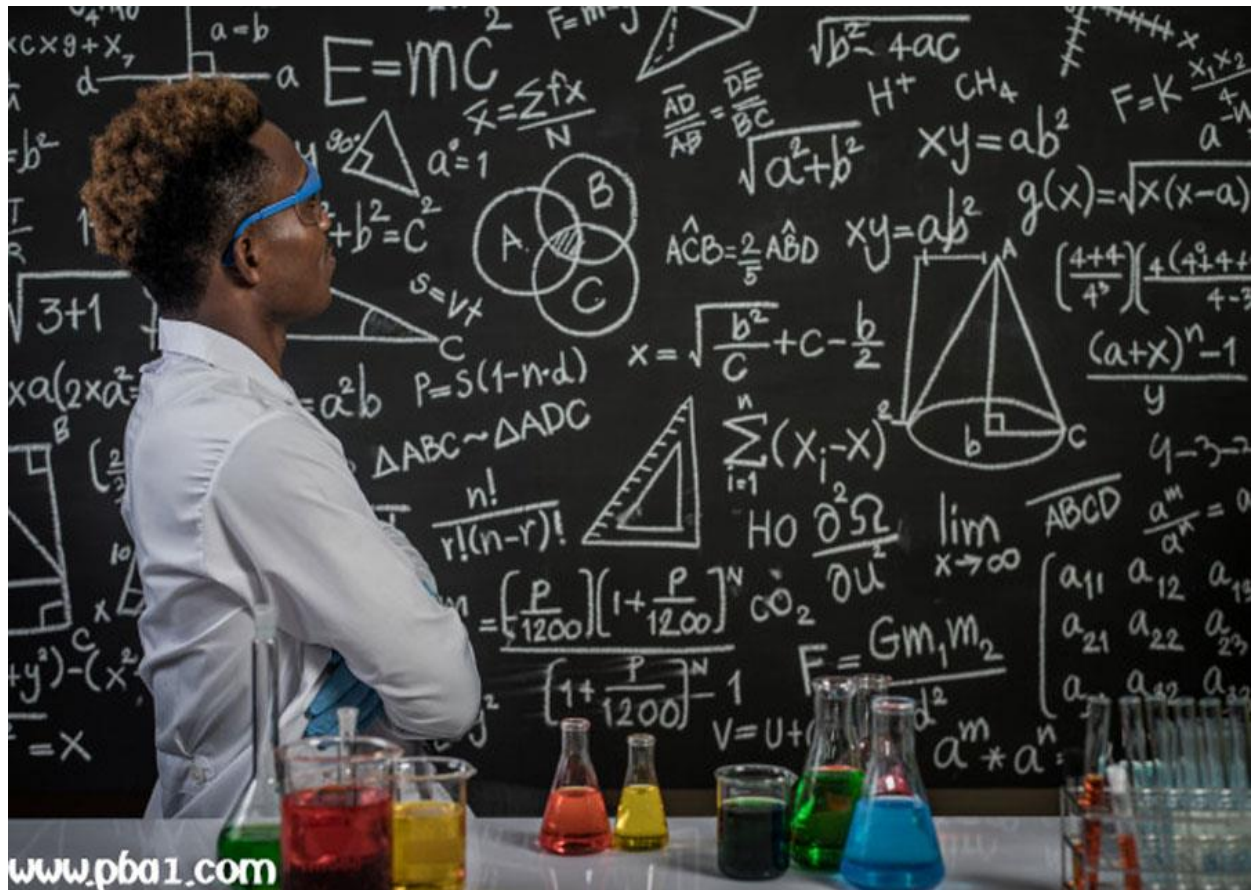
۳) در روابط ما تأثیر منفی خواهد داشت

رقابت میتونه در هر جنبه‌ای اتفاق بیفته اما متأسفانه
میتونه همیشه یک تأثیری در روابط ما داشته باشه چون
اگر در جنبه مالی حسدوزی داشته باشیم رابطه ما هم
درگیر خواهد بود، اگر در جنبه خانوادگی و کاری چشم و هم
چشمی داشته باشیم رابطه ما باز هم درگیر خواهد بود در
واقع می‌خوام بگم روابط ما در حسدورزی بیشتر شبیه یک
قربانی هست که همواره مورد حمله قرار خواهد گرفت با

چگونه چشم و هم چشمی نکنیم

رقابت ما دقیقاً چشمون رو روی تموم خوبی‌های یک رابطه می‌بندیم و به سراغ تخریب اون خواهیم رفت خیلی ساده میتونید این موضوع رو در روابطی که هم سری در اون هست ببینید.

می‌خوام یک نکته مهم رو با شما در میون بزارم در تمام این موضوعات مسئله‌ای که ریشه‌ای هست چشم و هم چشمی است پس اگر بتونیم اون رو کنار بزاریم اونوقت میتونیم این تاثیرهای منفی رو از زندگیمون حذف کنیم.



۴) کمبود اعتماد به نفس و یک راه کار اساسی

یکی از بزرگترین دلایلی که چشم و هم چشمی برای ما به وجود میاره ناشی از کمبود اعتماد به نفس است که فردی که حسدورزی رو دنبال میکنه به دلیل کمبود اعتماد به نفس در زندگی هست که این رفتارها رو از خودش بروز میده یکی از بزرگترین ضعفهای شخصیتی هر انسانی عدم عزت نفس و اعتماد به نفس است که در تموم جوانب زندگی از جنبه مالی و ذهنی و روحی و جسمی و ... دامن مارو میگیره.

آثار عدم عزت نفس در زندگی شما

پس سعی کنید در زندگی تمرکزتون روی زندگی خودتون باشه زندگی کردن یک مهارت هست که در کنار تمام آموزشها و مهارتها ما بایستی اون رو یاد بگیریم اینکه بتونیم با اون چیزی که هست زندگی کنیم و لذت ببریم و در کنار اون ارزشهای رو ببینیم و به جلو حرکت کنیم برای

چگونه چشم و هم چشمی نکنیم

جلوگیری از حسدورزی بهتره داشته‌های زندگیمون رو لیست کنیم و تمرکزمون رو روی زندگی و ارزش‌های خودمون بزاریم کاری که افراد دارای عزت نفس انجام می‌دهند.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

زندگی ما شبیه اثر انگشت ما و هر زندگی مختص یک فرد خاص هست و با رقابت ما خاص بودن زندگیمون رو نخواهیم دید و همیشه با محدودیت‌ها و نداشته‌های که داریم زندگی می‌کنیم.

امیدوارم در زندگی به جای چشم و هم چشمی الگو بردار و الگوپذیر باشیم امیدوارم در زندگی بتونیم ارزش‌های خودمون رو در کنار ارزش‌های بقیه افراد ببینیم
بهترین هارو براتون از خدا خواستارم
دوستتون
در پناه حق باشید
یا حق.