

یک

## پیشنهاد شگفت انگیز

برای کاربران سایت کتابناک و علاقه مندان به کتابخوانی در دوره رایگان آموزش تقویت حافظه و تند خوانی فوق پیشرفته فانتوم شرکت کنید و از خواندن کتاب در سریع ترین زمان ممکن لذت ببرید

میخواهم در این دوره ثبت نام کنم



www.motalesharif.com

مهمترین ویژگی دوره رایگان تقویت حافظه و تند خوانی فانتوم

- دوره مرگ در آموزش چیست؟
- چگونه در منطقه خاکستری گیر نکنیم؟
- جدیدترین نمودار حافظه در انسان ۲۰۱۵
- محاسبه سرعت مطالعه شما
- جدیدترین تندخوانی جهان
- دستیابی به موفقیت در کنکور، آزمونهای مهم
- و تمام امتحانات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آقاسید حسینی، سید میثم؛

عمر گران / سید میثم حسینی. - قم: انتشارات نسیم کوثر،

۱۳۹۱.

۹۷۸-۹۶۴-۸۴۸۷-۵۵-۸

ص ۳۲

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. جنبه های روانشناسی . الف. عنوان.

۱۳۹۱



## انتشارات نسیم کوثر

قم - خیابان شهید فاطمی (دور شهر) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵  
تلفن: ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷

### شناسنامه:

عنوان کتاب: عمر گران

مؤلف: سید میثم آقاسید حسینی

ناشر: نسیم کوثر

چاپ: ذاکر

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

قیمت: ۸۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

**«عمر گران»****بسم الله الرحمن الرحيم**

هر چند یادآوری گذر عمر شاید گران و سخت تمام شود ولی این بار برخلاف سلیقه‌هایی که این یادآوری مهّم را دوست ندارند و موافق سلیقه‌هایی که این یادآوری را ستایش می‌کنند و از آن پند می‌گیرند باز هم در این کتاب و با این نگارش دوستانه و مخلصانه عرض خواهیم کرد که ای دوستان من یا بهتر است بگوییم ای دوستان ما این روزها و دقائق و ثانیه‌ها در حال گذر است آنچنان به سرعت نور می‌گذرند که حتی یک لحظه هم نمی‌توانید حتی شکارش کنید البته نه این که این نگرش ما باشد این جبری است که در حال گذر از عمر ماست بس با تدبیر و اندیشه‌های طلایی به فکر درست و صحیح استفاده کردن از آن باشیم. دوست دارم همه

مباحث را با طنزهایی آموزنده و احیاگر شروع کنم و بعد به عمق مسئله دوستانم را برسانم.

آدمی مفلس، بیچاره و درویش شبی جانب کاشانه خویش آمد و با شادی بسیار جرعه‌ای آب نوشید و بخندید.

زنش دید که او خرم و خوشحالتتر است از همه شبهای دیگر، سخت در اندیشه فرو رفت و به خود گفت که این عیش و خوشی بی‌سببی نیست. لذا روی بدو کرد و پرسید: سبب چیست که امشب تو چنین لولی و شنگولی و منگولی دل شاد؟

چو شوهر بشنید این سخنان گفت: دریغا نتوانم که نمایم به برت راز دل ابزار، زیرا که مبادا تو کنی راز مرا فاش و از این راه شوی مایه رنج و ضرر ما.

آن مرد ز اسرار درون پرده برافکند و به وی گفت: اگر قول دهی تا که نگویی به کسی، قصه خود با تو کنم باز. زن هم متعهد شد و آن مرد به وی گفت که پس گوش بده علت خوشحالی بسیار

من این است که امروز فلان جا به فلان کوچه یک کیف پر از پول  
بدیدم که لب جوی درافتاده، تا چشم من افتاد بدان زود برش  
داشتم از خاک و گشودم در آن باز و بدیدم که در آن کیف، اسکن  
صد تومنی چیده و فی الفور نهادم وسط جیب و راضی شدم از طالع  
بیدار که یار است و مددکار و شود باعث فتح و ظفر ما شب دیگر  
چو شد او وارد منزل از زن خویش سخن پرسید که:

که آن راز که گفتم به تو، گفتم به کسی یا که نه؟

زن گفت: برو خاطر خود جمع نگه دار که زن حاجی و کلباجی  
و زرتاجی و زن دایی و معصومه و کبری و بتول و گلین باجی و  
صغری و زن و کل نقی و خالقزی و گل پری و خاله زری، اقدس و  
طوبی و پوران و مهین، جمله اهل در و همسایه و خویشان و  
عزیزان، همه را دیدم و بر هر کس که رسیدم قسمش دادم و زو  
قول گرفتم که لب خوش فرد بندد و نشنیده بگیرد ز من این قصه،  
مبادا کند این راز به شخص دگر ابراز و دهد در دسر ما ...

آری اینگونه است که شاید و یا حتماً بسیاری از اوقات گرانبهای عمر خویش را که در راه و مسیر درست خرج نمی‌شود و رازهای پر دردسر خود را مرحم می‌گذاریم.

اما چه فایده که این مرحم تمام لحظه‌های گرانبهای خویش را تلف کرده و عمر ما را به تباهی می‌کشاند پس کار اشتباه مکن و هرگز راز خود فاش مکن که عمده‌ی ثانیه‌های بالارزش را باید در تباهی و نگرانی سپری کنیم.

همه ما کم‌کم چیزهایی را در زندگی و در استعدادهای خود می‌یابیم که بعضی وقت‌ها یا از آن بی‌خبر بوده‌ایم یا فقط و فقط خودمان از آن‌ها خبر داریم.

شاید بهتر بتوانم بگویم برایتان منظورم این است که ما حس و نیرویی را می‌توانیم پیدا کنیم که تا به حال خیلی از ماها حتی از داشتنش بی‌خبر بوده‌ایم و از آن‌ها غافل نه یک دل بلکه صد دل

غافل بوده‌ایم همیشه سرگرم خیلی از چیزهای کوچکی بوده‌ایم که در اطرافمان است و چندان دانستن و ندانستن چنگی به دل نمی‌زند. کمی که بزرگتر می‌شویم، وقتی تمام خاطره‌ها و اتفاقاتی را که در حال حاضر برای ما می‌افتد را به یاد می‌آوریم.

تازه می‌فهمیم که چه چیزهایی در اطرافمان بوده و ما متوجه آن‌ها نبودیم و سخت در اشتباه غرق بودیم آنقدر زیاد غرق می‌شدیم که حتی صدای خیلی از چیزها را نمی‌شنیدیم و نعره‌های عجیب را نمی‌شنیدیم آری زیر آبهای غفلت غرق بودیم و حال زمان نجات از این تباهی و گذر بیهوده عمر است.

اینگونه نجات از خواب غفلت و استفاده مفید از ثانیه‌های زندگی امکان‌پذیر است که از لحظه لحظه‌ها و کوچکترین استعدادهای زندگی بهره‌مند شویم.

خیلی سخت و پیچیده‌اش نمی‌کنم.



می‌خواهم بگویم همه ما برای خودمان یک رویا، آرزو، استعداد، آینده، عمر، خیال، سلامتی، نعمت، خدا، و دوست، پدر و مادر، خواهر و برادر، داریم همه این‌ها مجزا و مخصوص خود ماست این-ها را می‌توانیم در یک برنامه‌ریزی منظم برای خود بنویسیم، بگوییم، حفظ کنیم به همین سادگی این لحظه‌ها نیز بگذرد چه از آنها غافل باشی یا نباشی چه استفاده کنی یا نکنی هیچ چیز گران‌تر از عمر نیست قدیمی‌ها می‌گفتند وقت طلاست اما من می‌گویم گران‌تر از طلاست آنچنان زود و بی‌پروا می‌گذرد که حتی برای خرید یک لحظه‌اش توان نداریم اصلاً زمان و وقت را از که باید خرید؟

اشتباه ما همین جاهاست که این زمان بدون پول و هزینه و هیچ پیش‌پرداختی به ما عرضه شده پس چرا درصدد استفاده درست از آن در مسیر گران قیمت زندگی نباشیم، مسیر موفقیت خیلی سهل و آسان و هموار است.

برای موفقیت‌هایی که در زندگی می‌توانید دست به آنها پیدا کنید هیچ محدودیتی وجود ندارد البته به جز محدودیت‌هایی که ذهنتان آن‌ها را پذیرفته است.

یک کتاب خوب زور و بازویتان را زیاد نمی‌کند، اما شما را به درجه‌ای می‌سازد که بر روی شانه‌های اندیشمندان بایستید و دنیای اطراف را با بصیرت نظاره‌گر باشید حتی می‌تواند در ظلمت کوچه پس کوچه‌های زندگی همچو فانوسی روشن مسیر را مشخص کند و شما را از بیراهه‌های اتلاف وقت به سرمنزل مقصود همه خوشبختی‌هایی که به دنبالشان هستید برساند.

زندگی و زمان پیش روی همه ما، سنگ آسیاب است این سنگ هم می‌تواند شما را زیر خود له کند و هم قادر است جلایتان دهد و بالایتان ببرد. خیلی از همه ماها به اشتباه به جای استفاده از زمان آن را به نابودی می‌کشانیم و عمر را کوتاه می‌کنیم نمی‌دانم آرزوهایتان چیست و به کجا ختم خواهد شد اما این را می‌دانم که

درست استفاده کردن از زمان و عمر و دقایق آرزوی قلبی همه ماهاست که بعضی از آن به درستی استفاده می‌کنند و بعضی حال درست استفاده کردن را ندارند.

شما در زندگی و روزگارتان که باد می‌آید هرگز نمی‌توانید جهت باد را تغییر دهید اما می‌توانید بادبان کشتی‌تان را با جهت وزش باد هماهنگ کنید تا زودتر به مقصد برسید این در تمام جریانات زندگی صدق می‌کند نه فقط روزهای بادی زندگی.

در گذر عمر گران حتی می‌شود از اشتباه‌های دیگران پند و اندرز گرفت می‌توان خود را به دام بیهوده زندگی کردن اسیر نکرد. کافی است فقط کم‌کم اشتباه‌های کوچک را حذف کنم تا همه اشتباهات جایشان را به خوشبختی و روزهای آفتابی هدیه بدهند و ما را ترک کنند.

کسی که همیشه خوب سخت می‌گوید به مکالمه تسلط دارد این تسلط از باور داشتن توانایی‌های خویش سرچشمه می‌گیرد. و

آن کس که خوب می‌شنود، آن را تحت کنترل درمی‌آورد پس سلطان همه موفقیت‌ها خوب شنیدن و خوب آموختن است تا به گذر عمر در مسیر درست جان ببخشد.

دیده‌ایم تعداد کمی از مردم همیشه سحرخیز و شاداب و سرحال هستند بیشتر ما فقط زود از خواب بیدار می‌شویم اما رمز استفاده درست از دقایق را عملی نکردیم.

گاهی تفاوت میان برندگان و بازندگان به باریکی لبه‌ی تیغ و سرسوزن است. فاصله‌ی رکورد برنده مدال طلای المپیک تا هشتمین نفر، کمتر از یک ثانیه بود پس سبقت برای موفقیت در زندگی و گذر عمر تا این حد اهمیت دارد و تا این اندازه مورد توجه زمان است.

یک کشتی که در بندر ایستاده هرگز با خطری مواجه نمی‌شود اما با این وجود هیچ وقت به جایی نخواهد رفت و هیچ‌گاه بندر دیگری را تجربه نخواهد کرد.

گاهی حال نداشتن در زندگی سرخوردگی و منزوی بودن را سر راه ما قرار می‌دهد و مصداق مثال چند خط قبل ما را از بهره‌برداری و رسیدن به آرزوهای بزرگ بازمی‌دارد. برای مثال به یکی از مشاهیر جهان که خیلی‌ها او را می‌شناسند سری می‌زنیم و از شکست تا رکوردشکنی این نقاش بزرگ را برایتان به نگارش درمی‌آورم تا بدانید و یقین پیدا کنید که خیلی عجیب و غریب نیست استفاده از تک‌تک ثانیه ثانیه‌های عمر گران که هرگز بازگشتی نخواهد داشت. پابلو پیکاسو در سالی که گذشت، هم مورد توجه بسیار خریداران آثار هنری قرار گرفت و هم سارقان آثار هنری.

اولین اتفاقی که پیکاسو را به تیترا اخبار بدل کرد، رکوردشکنی یکی از تابلوهای او بوده این اثر با عنوان برگ‌های سبز و تندیس در سال ۱۹۲۳ کشیده شد و در جراحی کریستی نیویورک به قیمت ۱۰۶ میلیون و ۴۰۰ هزار دلار فروخته شد. خوب چه چیزی باعث

شد یک فرد معمولی به این مقام برسد که همه برای تابلوهای نقاشی‌اش سر و دست بشکنند؟

این اواخر سال در گالری قیمت لندن پس از ۵۰ سال برای اولین بار به نمایش گذاشته شد.

این جمله مثال چیزی بود که می‌خواستیم مفهوم خوب استفاده کردن از استعدادها را در لحظه به شما و یا به کام شما بچشانیم می‌شود آری می‌شود بهتر و زیباتر و بی‌عیب و نقص‌تر زیست می‌شود از تک‌تک ثانیه‌ها در زندگی بهره‌مند شد طوری که عمر گرانبایه ما شاد از بالای سرمان بگذرد و ما هم شاد از کنارش گذر کنیم.

عمر خواه یا ناخواه می‌گذرد پس چرا طعم واقعی عسل‌گونه آن را نچشیم پس چرا کام خود را تلخ کنیم؟

زندگی سریع‌تر از آنچه تصورش می‌کنید می‌گذرد، بنابراین بهتر است طوری زندگی کنید که افسوس گذشته را نخورید.

زندگی کردن در لحظه به معنی آن است که به گذشته فکر نکنید و نگران آینده نباشید؛ البته این مسئله به این معنا نیست که در زندگی اهدافتان را مشخص نکرده و یا خود را برای آینده آماده نکنید؛ بلکه همواره باید از گذشته پند بگیرید و برای آینده برنامه و هدفی مشخص داشته باشید اما در عین حال باید از زندگی کنونی خود نیز لذت ببرید. معمولاً افرادی که در لحظه زندگی می‌کنند کمتر گرفتار استرس، نگرانی، و فشار خون بالا می‌شوند و هنگام بیماری بهتر از سایرین با آن کنار می‌آیند. همچنین تمرکز و زندگی در لحظه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد؛ چرا که این بیماری‌ها در بسیاری از موارد ریشه در ناراحتی‌های روحی دارند پس هم اکنون می‌دانیم که مسبب بسیاری از بیماری‌ها و اتلاف زمان و عمر و کوتاه شدن عمر خودمان هستیم. و اما افرادی که در لحظه زندگی می‌کنند کمتر نگران آینده بوده و بیهوده خود را برای گذشته و اتفاقات ناگوار آن آزار نمی‌دهند و اتفاقاتی را که

رخ می‌دهد. راحت‌تر می‌پذیرند این افراد شادترند و در زندگی احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند.

اعتماد به نفس بالایی داشته و اشتباهات خود را باید منطقی می‌پذیرند زندگی را ساده گرفته و روزها را با آرامش و بدون وسواس فکری سپری می‌کنند.

به علاوه افرادی که در لحظه زندگی می‌کنند در ارتباطات خود مخصوصاً در زندگی زناشویی‌شان موفق‌ترند و روابط رضایت‌بخشی را با همسر خود تجربه می‌کنند.

اگر می‌خواهید در لحظه زندگی کنید باید به گونه‌ای فکر کنید که گویی هیچ آینده‌ای وجود ندارد این روش زندگی به تمرین بسیار نیاز دارد اما در نهایت همه ما را به یک زندگی رضایت‌بخش می‌رساند. برای این کار باید زیبایی‌های تمام لحظه‌های زندگی خود را درک کنید بهتر است به خاطر داشته باشید این زندگی شمامست و تنها برای یک مرتبه به شما هدیه داده می‌شود.



پس زندگی کنید. مهم نیست کوچه می کنید تنها باید سعی  
 نمایید هر طور شده در اطرافتان زیباییها را پیدا کنید برای مثال  
 می توانید از عبادتی که خالصانه بین شما و معبود رد و بدل می شود  
 لذت ببرید. و یا این که از نعمتهای خوب خدا بهره مند شوید و خود  
 را در لذتهای بی نهایت زیبای او رها کنید می توانید از زیباییهای  
 پلی که هر روز هنگام رفتن به محل کار یا مدرسه از روی آن می گذرید  
 دیدن طلوع و غروب آفتاب یک گل تازه روییده یا از هر موضوع  
 کوچک و بزرگ دیگری لذت ببرید.

درک چنین زیباییهایی به زندگی شما شادی و هیجان می بخشد  
 حتی اگر به شدت گرفتار روزمرگی و کسالت شده اید.  
 باز هم سعی کنید بیشتر به اطراف خود و زیباییهای آن توجه  
 نمایید.

به رفتار کودکان دقت کنید. آنها الگوی مناسبی در زندگی  
 هستند. کودکان در لحظه زندگی می کنند. هرگز نگران فردا

نیستند و افسوس گذشته را نمی‌خورند. آنها به خوبی می‌دانند که چگونه از زندگی خود لذت ببرند هنگامی که کاری انجام می‌دهید، تمرکز کنید هنگام پیاده‌روی. مرتب کردن منزل و حتی انجام محاسبات پیچیده شرکت.

به جای آنکه به مشکلات و مسائل دیگر فکر کنید و ذهن شما سرشار از افکار و احساسات مختلف شود بهتر است تمام آنها را دور بریزید و فقط به حال فکر کنید.

باید طوری زندگی کنید و از لحظه لحظه لذت ببرید که گویی این آخرین باری است که می‌توانید بچشید، ببوئید، ببینید، بشنوید، و لمس نمائید. در این صورت سعی می‌کنید با تمام وجودتان از آنچه دارید لذت برده و اجازه ندهید لحظه‌ای از زندگی‌تان به هدر رود. هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب لبخند بزنید.

با یک لبخند ساده می‌توانید روزی پر از انرژی و شادابی را به خود هدیه بدهید هرگز وقت بیدار شدن از خواب از صدای زنگ ساعت عصبانی نشوید و اجازه ندهید روزتان با اخم و ناراحتی آغاز شود. روانشناسان دریافته‌اند حالت چهره و صورت تأثیر مستقیمی روی احساسات فرد دارد.

اگر لبخندتان واقعی باشد شادی واقعی نیز به سراغتان می‌آید طوری که این شادی در تمام اجزای صورت شما دیده می‌شود از هر فرصتی برای مهربان بودن استفاده کنید.

هدیه دادن، بخشیدن مبلغ اندکی به نیازمندان، کمک به یک نابینا در عبور از خیابان و هر عمل کوچک یا بزرگ دیگری می‌تواند به شما در این زمینه یاری دهد تا دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنید. مطمئن باشید کوچکترین کارها حتی اگر قدردانی کردن از دیگران باشد لذت و خوشی را وارد زندگی‌تان می‌کند.

احساسات مثبت خود را پنهان نکنید. با خانواده و دوستانتان از احساسات واقعی و عشق خود نسبت به آنها سخن بگوئید. هرگز ابراز احساساتتان را به روز دیگری موکول نکنید که همه اتفاق‌های زیبا در این روز می‌افتد.

چرا که ممکن است فردایی وجود نداشته باشد.

برای آنچه هم اکنون دارید خوشحال باشید.

هرگاه متوجه شدید غرق در آرزوی داشتن آنچه هم اکنون ندارید شده‌اید. همان لحظه بابت آنچه دارید شکرگزاری کنید. این کار شما را به زندگی و لذت در شکوه زندگی در لحظه بازمی‌گرداند اگر بیاموزید برای آنچه هم اکنون دارید شکرگزاری کنید. کم‌کم از زندگی فعلی خود حتی در شرایط کسالت‌آور نیز لذت می‌برید و دیگر آرزو نمی‌کنید جای شخص دیگری باشید یا در مکان و زمان دیگری زندگی کنید.

---

وقتی با کسی صحبت می‌کنید به او توجه نمایید. برای همه ما بارها پیش آمده که با کسی در حال صحبت هستیم، اما فکرمان جای دیگری است و یا به این فکر می‌کنیم که بعد از اتمام صحبت-های او چه بگوییم.

این کار خود نوعی زندگی در آینده است بنابراین به آنچه گوینده می‌گوید با دقت گوش کنید.

حجم کارها را کم کنید. اگر تعداد کارها را کمتر کنید دیگر نیازی به عجله نمی‌بینید و می‌توانید یک کار را با تمرکز انجام داده و به درستی آن را به پایان برسانید.

اگر روزتان را با کارهای مختلف پُر کنید مجبور می‌شوید به سرعت از هر کار گذشته و سراغ کار دیگری بروید و در این صورت فرصتی باقی نمی‌ماند که روی کارها فکر کنید درست است که کارهای زیادی دارید. اما اگر بخواهید می‌توانید برنامه‌ریزی کنید. از

مهمترین کارها شروع کنید و کارهای بی‌اهمیت را از برنامه‌های خود حذف نمایید.

و در آخر باید گفت بهتر است نگرانی‌ها را برای آینده کنار بگذارید و تنها به اکنون فکر کنید به این ترتیب زندگی لذت‌بخش و سالمی را تجربه خواهید کرد.

خیلی دوست دارم به دلیل شاد زیستن نگاهی به زندگی یکی دیگر از مشاهیر و نوابغ دنیا با هم بیاندازیم و قسمتی از دست نوشته‌اش را با هم مرور کنیم شاید روزی ما هم یکی از این مشاهیر باشیم. کابریل کارسیا مارکز نویسنده بزرگ آمریکای لاتین از زندگی خود بی‌واسطه‌ی سرطان لنفاوی خداحافظی کرده است.

او نامه‌ای به همه دوستانش فرستاده که دوست دارم شما هم آن را بخوانید تا از لحظه‌های زندگی‌تان نهایت استفاده و لذت را ببرید. این مطالب الهام‌بخش است.

اگر برای نمونه خدا فراموش کند که من فقط یک عروسک  
 خیمه شب بازی‌ام و به من تکه‌ای بیشتر از زندگی بدهد. من از  
 همه آن زمان سود برده و استفاده خواهم کرد.  
 این بهترین کاری است که می‌توانم انجام دهم.  
 شاید نگویم هرچه را که می‌اندیشم. اما قطعاً درباره هرچه می‌گویم  
 اندیشه می‌کنم.  
 به هر چیزی ارزش می‌نهم نه فقط برای این که باارزشند بلکه  
 برای آنچه آنها ارائه می‌کنند و بیان می‌دارند.  
 کمتر خواهم خوابید و بیشتر رویا خواهم دید. برای هر دقیقه‌ای  
 که چشمانمان را روی هم می‌گذاریم به مدت ۶۰ ثانیه روشنایی و  
 نور را از دست می‌دهیم.  
 ادامه می‌دادم از آنجایی که دیگران متوقف شده‌اند و برمی‌خوابم  
 وقتی که دیگران می‌خوابند.  
 اگر خدا تکه‌ای بیشتر از زندگی به من می‌داد.

ساده‌تر لباس می‌پوشیدم. در نور آفتاب غوطه می‌خوردم.  
برهنه خود را رها می‌کردم؛ نه فقط جسمم را بلکه روحم را نیز.  
به مردم ثابت می‌کردم که چقدر در اشتباهند که فکر می‌کنند  
چون پیر شده‌اند عاشق شدن را قطع کرده‌اند.  
چرا که آنها عملاً از همان زمان که عاشق شدن را متوقف کرده-  
اند شروع به پیرتر شدن نموده‌اند.  
به کودکان دو بال می‌دادم، اما آنها را به تنهایی رها می‌کردم تا  
هر کدام بیاموزد که چگونه با تکیه بر خود پرواز کند.  
چیزهای زیادی از شما یاد گرفته‌ام ...  
من یاد گرفته‌ام که هر کس می‌خواهد تا بر بالای کوه زندگی کند  
اما فراموش می‌کند که اصل مطلب همان چگونگی پیمودن راه است.  
من یاد گرفته‌ام که وقتی نوزادی تازه متولد می‌شود انگشت  
شست پدرش را چنگ می‌اندازد. برای همیشه در قلب او جای  
گرفته است.



مطالب زیادی را از همه شما آموختم ... .

اگر من می‌دانستم امروز آخرین زمانی است که شما را خواهم دید. شما را در آغوش خواهم گرفت تا نگهبان روحتان باشم. اگر من بدانم که این دقایق آخرین دقایقی هستند که من شما را خواهم دید به شما می‌گفتم که عاشقتان هستم. و به این فرض بسنده نمی‌کردم که شما خود آن را می‌دانید. همیشه صبحگاهی هست که در آن زندگی به ما فرصتی دوباره می‌دهد تا کارهای خوب انجام دهیم.

به خودتان نزدیک باشید. به عزیزانتان و به آنها بگویید که: چقدر به آنها نیاز دارید. چقدر عاشقشان هستید و چقدر به آنها توجه دارید.

زمانی را برای بیان این جملات بگذارید:

متأسفم، لطفاً، متشکرم و همه کلمات قشنگ و دوست داشتنی که خودتان بلدید.

هیچ کس شما را به خاطر نخواهد آورد اگر شما افکارتان را  
پیش خود به صورت راز نگه دارید.  
خودتان را وادار کنید تا آنها را بیان و ابراز دارید.  
به دوستان و عزیزانتان نشان دهید به آنها علاقمندید.

در اشتیاق روزهای گذشته

بسیاری از افراد شیفته و شنه روزگار از دست رفته خود و هر آنچه نسبتی به آن داشته باشد هستند. آنها خودآگاه و نیمه خودآگاه از اکنون می‌گریزند تا به گذشته‌های دور یا حتی گاهی آرمانی و رویایی پناه برند.

نوستالوژی که در برخی افراد همچون شخصیت‌های افسرده منتقد در خود مانده‌های تنهایی‌گزین و کسانی که قانونمدار و سخت و سرسخت یا به عبارتی وسواسی اجباری هستند دیده می‌شود. نوستالوژی در لغت به معنای درد بازگشت می‌باشد اما این واژه در روانشناسی به معنای دلتنگی عجیب و شدید برای زادگاه و اجزای ریز و درشت آن به ویژه در روزگار کهن‌تر، یعنی کودکی و نوجوانی است. نخستین بار یک پزشک سوئیسی به نام ژوهانس هوفر در مقاله‌ای که برای توصیف حالات روانی دو بیمار منتشر

کرد این واژه را آفرید و به کار برد. این مقاله در تاریخ ۲۲ ژوئن سال ۱۶۸۸ میلادی نوشته شد که شرح حالی از آنها بود. یکی از بیماران دکتر هوفر دانشجویی از شهر برن و بیمار دیگر این پزشک یک پیشخدمت بود که هر دو آنها پس از بازگشت نزد خانواده‌هایشان بهبودی کامل پیدا کردند. شاید بنابر دسته‌بندی نوین روانپزشکی امروز، بتوان مشکل این بیماران را اختلال سازگاری برشمرد.

گرچه نوستالوژی، نخست واژه پزشکی بود، اما به زودی مورد توجه فیلسوفان، ادیبان و هنرمندان قرار گرفت یک سده بعد از انتشار مقاله هوفر بین سال‌های ۱۷۸۹ تا ۱۸۱۵ میلادی شمار مهاجران سرباز دور از وطن و بیمارانی که در آن هنگام، برای آنها بیماری نوستالوژی تشخیص داده شده بود چند برابر شد. اما در این زمان پزشکان و به ویژه پزشکان ارتش به آزمودگی بالینی بیشتر دست یافته بودند آنها بنابر تجربه آموخته بودند که چگونه

این اختلال را تشخیص داده و آن را با روان درمانی مهار کنند. در آن هنگام چنین می‌اندیشیدند که استفاده از دارو برای بیماران نوستالوژی سودمند نیست.

با آنکه پس از سال ۱۸۳۰ میلادی شیوه و کارکرد تشخیص و درمانی پزشکان تفاوت بسیار یافت و آنها را برای تشخیص و درمان از آسیب‌شناسی و کشف میکروارگانیسم پدیدآورنده‌ی بیماری‌ها استفاده می‌کردند.

اما بی‌شک، نه کالبدشکافی پس از مرگ، نه میکروسکوپ و نه هیچ ابزار پاراکلینیکی دیگری نمی‌توانست به افرادی کمک کند که وسواس فکری برای بازگشت به رخدادهای گذشته و زادگاه خود داشتند.

بعدها و پس از گذشت پنجاه سال این واژه به کلی از متون پزشکی ناپدید شد در همین زمان واژه نوستالوژی گام به دنیای ادبیات گذاشت.

این واژه در ادبیات دیگر یک بیماری نبود، بلکه گونه‌ای جوشش و لبریز شدن از احساسات رمانتیک بود در زبان ادبی دوره رمانتیک در فرانسه نوستالوژی در آثار هوگو، بالزاک و بودلریه چشم می‌خورد؛ تا جایی که هوگو به آن مثابه درد سوزان دوری از وطن می‌نگرد.

در این میان باید گفت نوستالوژی‌مداری یا مجموعه‌داری هیچ یک به خودی خود یک اختلال روانپزشکی برشمرده نمی‌شود. اما گاهی می‌تواند موقعیت‌های شغلی، خانوادگی یا تحصیلی فرد را به مخاطره اندازد که در این صورت نیاز به درمان دارد.

در هر حال بسنده کردن به زندگی مجازی رویایی در روزگار گذشته می‌تواند آدمیان را از اکنون و آینده بازدارد و فرصت رشد و پیشرفت را برای ماه‌ها سال‌ها و حتی ده‌ها از آنها بازستاند.

گاهی اوقات آنقدر درگیر توهمات زندگی و ذهنی خویش می‌شویم که از زمان حال به پرتگاه ظلمت پرتاب می‌شویم.

تو فقط بخاطر حرف من این کار رو کردی.  
 من می‌دونم تو دوست نداری من درس بخونم.  
 تو دوست نداری من این لباس رو بپوشم.  
 قبل از این که به من توهین کنن بحث رو پیش کشیدم تا  
 بفهمن که من می‌دونم اونها چه فکراییی راجع به من می‌کنن. کمی  
 به روابط خود با افراد خانواده یا اطراف فکر کنید به واقع در طول  
 روز تا چه حد سعی می‌کنید فکر دیگر اعضای خانواده‌تان را بخوانید؟  
 اگر کمی دقت کنید در بسیاری از مواقع پیش از آنکه مسئله‌ای  
 رخ دهد با ذهن خوانی طرف مقابل خواسته‌اید به وی بفهمانید که  
 همه چیز را می‌فهمید به عبارت ساده‌تر افراد به ویژه زوجین سعی  
 می‌کنند ذهن طرف مقابلشان را خوانده و سپس نتیجه‌گیری کنند.  
 این نکته که افراد نباید با به وجود آمدن هر مشکلی در روابط  
 خانوادگی بر سر کرسی قضاوت تکیه و نسبت به یکدیگر داوری کنند.

صحیح است اما گاهی می‌توان از تکنیک به دادگاه کشاندن فکر منفی فردی نسبت به خودمان یا دیگران استفاده کرد تا خلاف آن ثابت شود.

در این دادگاه می‌بایست اصل را بر براءت فردی که نسبت به وی فکر منفی شده است قرار داد. سپس جدولی دوستونه ترسیم کرد در یک ستون می‌بایست دلایلی که درست بودن این فکر را اثبات می‌کنند، نوشت و در ستون دیگر دلایلی که باعث رد شدن چنین فکری می‌شوند، تجربه نشان داده است که اغلب افراد دلیل زیادی برای پر کردن ستون دوم یعنی ستونی که باعث رد شدن فکر مورد نظر می‌شود دارند این در حالی است که ستون نخست معمولاً با دلایلی پر می‌شوند که چندان ارزشی ندارند.

بنابراین باید گفت ذهن‌خوانی و عنوان کردن آن به طرف مقابلتان باعث آسیب رساندن به روابط عاطفی مشاجره و بحث‌های طولانی و بروز احساسات ناخوشایندی مانند افسردگی می‌شود.



اما اگر این فکر را به دادگاه بکشانم و با خودمان روراست باشیم خواهیم دید تنها می‌توانیم چند دلیل آن هم دلایل کم ارزش یا بی‌ارزش را برای درستی آن ذکر کنیم. ولی برای رد کردن آن فکر غلط می‌توانید چندین و چند دلیلی منطقی بیاورید.

البته روانشناسان در کنار ذهن‌خوانی به مقوله دیگری به نام فکرهای خودآیند نیز می‌پردازند در این مقوله احساسات به شخص که به هر دلیل به وجود آمده باعث نوعی بدبینی می‌شوند؛ برای مثال اگر زمانی زوجین با هم مشاوره داشته باشند و لحظه‌ای بعد یکی از آنها غذا یا بشقاب را به زمین بیندازد ممکن است طرف مقابل گمان کند وی به عمد این کار را انجام داده است؛ البته شاید واقعاً وی به عمد چنین کاری کرده باشد اما تشکیل یک فکر منفی در ذهن مقابل سرآغاز یک مشکل در روابط آنها خواهد بود؛ همان‌طور که گفته شد فکرهای خودآیند از احساسات اشخاص منشاء می‌گیرند و عمر گران در افکار منفی می‌سوزد و می‌سوزد و می‌سوزد ...