

زندگی رویایی

مقالات سایت زندگی رویایی

سری اول

موسی توماج



زندگی رویایی

مقالات سایت زندگی رویایی

سری اول



نویسنده

موسی توماج

سایت زندگی رویایی

ZandegiRoyaie.com

info@zandegiroyaie.com

mtoumajiri@gmail.com

۱۳۹۴

عضویت در کانال تلگرام سایت زندگی رویایی



ZandegiRoyaie.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به نویسنده و سایت زندگی رویایی می باشد.



مهمترین گام برای تحقق زندگی رویایی

آیا تصویری از زندگی رویایی خود دارید؟

آیا تاکنون به این موضوع اندیشیده‌اید که زندگی دلخواه

و ایده‌آل شما چگونه می‌توانست باشد؟

این شاید اولین و مهمترین قدم در راه تحقق زندگی رویایی‌تان باشد. هیچ تغییر مثبتی در زندگی ما خودبه‌خود اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه ما بخواهیم که اتفاق بیفتد. برای دستیابی به زندگی دلخواه‌مان باید بدانیم که این زندگی چگونه خواهد بود. ما معمولاً در میان انبوه اشتغالات روزمره فرصتی برای اندیشه درباره‌ی دورنما و اهداف اصلی زندگی خود نداریم. تا وقتی که آگاهانه به زندگی رویایی خود نیندیشیم و تصویری از آن نداشته باشیم هرگز امکان تحقق آن وجود نخواهد داشت. پس باید هرچه زودتر با خود خلوت کنیم و به هرآنچه از زندگی می‌خواهیم بیندیشیم.



زندگی ما دارای ابعاد متفاوتی است. وضعیت سلامتی

جسمانی، شادمانی و آرامش درونی، شغل، شرایط

مالی، خانواده، روابط، شکوفایی استعدادها، پیشرفت معنوی و ... برای هر فرد ممکن

است وجوه خاصی از زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار باشد.



ما باید سناریوی زندگی رویایی خود را بنویسیم. در نوشتن قدرتی جادویی نهفته است. نوشتن ابعاد مختلفی از وجود ما را به کار می‌گیرد. در نوشتن مغز، دست و چشم ما درگیر

می‌شود. نوشتن ما را به تفکر وامی‌دارد. فکر خلاق است. هر فکر یک ارتعاش و دارای انرژی است. تکرار یک فکر و تقویت این فکر در نهایت به آن واقعیت فیزیکی می‌بخشد. وقتی به زندگی رویایی خود فکر کرده، آن را تصور کرده و در مورد آن شفاف می‌شویم؛ پیام مهمی به ناخودآگاه خود ارسال می‌کنیم. ضمیر ناخودآگاه قدرتی معجزه‌آسا دارد. ناخودآگاه غیر از میلیون‌ها وظیفه‌ای که برای بقای ما دارد، ماموریت تبدیل افکار ما به واقعیت فیزیکی را بر عهده دارد. هر روز حدود شصت هزار پالس فکری از ذهن ما عبور می‌کند که قریب به اتفاق آنها افکار خودبه‌خودی و تصادفی است. معمولاً عادات و پیشامدهای بیرونی معین می‌کنند که ما به چه فکر کنیم. از این رو اکثر انسان‌ها برده‌ی عادات ذهنی خودشان هستند. تا وقتی که آگاهانه نیندیشیم و افکارمان را خودمان انتخاب نکنیم این بردگی تداوم خواهد داشت. ذهن ابزار بسیار قدرتمندی است. بنابراین نباید کنترل آن را به دست محیط و پیشامدها بسپاریم. همان طور که گفته شده "ذهن یا خدمتکاری عالی است یا اربابی بی‌رحم". نوشتن شیوه‌ای عالی برای تفکر آگاهانه و تبدیل شما به ارباب ذهنتان است.

یک تصور شفاف مکتوب به منزله‌ی یک دستورالعمل قدرتمند به ناخودآگاه است. ناخودآگاه

قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیست. ناخودآگاه، تصور شما از زندگی رویایی تان را به عنوان واقعیت می‌پذیرد. بدین ترتیب شما بذر را کاشته‌اید حالا باید مرحله تمرکز و مراقبت از این بذر را هم به درستی به انجام برسانید تا به مرور شاهد رشد آن و در نهایت محصول نهایی یعنی تحقق زندگی رویایی خود باشید. با ارسال مداوم تصویر سناریوی زندگی رویایی به ناخودآگاه،



نشانه‌های بیرونی به مرور از راه خواهند رسید. همین طور شهود و قلبتان به شما راه تحقق رویاهایتان را نشان خواهد داد.

حال شما چه تصویری از زندگی رویایی خود دارید؟
از زندگی چه می‌خواهید؟ می‌خواهید چگونه آدمی

باشید؟ بزرگترین رویایتان چیست؟ در مورد زندگی رویایی خود خیالپردازی کنید. در مورد آنچه می‌خواهید و اصالت آنها، دقیقاً بیندیشید. وقتی خواسته‌های واقعی خود را انتخاب کردید آنها را بنویسید. این نوشته سناریوی زندگی رویایی شماست و شما اولین و مهمترین قدم را در راه تحقق آن برداشته‌اید. اگر چنین است باید به شما تبریک گفت چون فقط سه درصد از مردم جهان این کار به ظاهر ساده اما حیاتی را انجام می‌دهند.



رویکرد ضعف محور و غفلت از نقاط قوت

فرض کنید پسر بچه‌ای کارنامه‌اش را از مدرسه دریافت کرده، به خانه می‌آورد. همه نمره‌های او متوسط (مثلاً

۱۵) اما در درس انشاء نمره عالی (مثلاً ۱۹) و در درس ریاضی نمره ضعیف (مثلاً ۱۱) گرفته است. این دو درس توجه والدین را به خود جلب می‌کند. والدین به خاطر می‌آورند که او همیشه در ریاضی مشکل داشته و بیشتر وقتش را هم صرف تقویت این درس کرده است. اما در درس انشاء بدون هیچ تلاشی همیشه نمره عالی گرفته است. فکر می‌کنید والدین با دیدن کارنامه او چه عکس‌العملی نشان خواهند داد؟ آیا آن‌ها به درس انشاء بیشتر توجه خواهند کرد یا ریاضی؟ بیایید دو حالت فرضی را بررسی کنیم:

عکس‌العمل اول: پسر! ریاضی ات ضعیفه. باید روی ریاضی بیشتر کار کنی. (تاکید بر نقطه ضعف)

عکس‌العمل دوم: پسر! انشای تو عالیه. تو می‌تونی نویسنده یا شاعر بزرگی بشی. (تاکید بر نقطه قوت)

به نظر شما کدام احتمال بیشتر است؟

به دلایلی که در ادامه بیشتر توضیح خواهیم داد، اکثر آدمها بر نقاط ضعف خود و دیگران بیشتر توجه می کنند تا نقاط قوت. همچنین فکر می کنند که نقاط ضعف را می توان با تمرین و آموزش به نقاط قوت تبدیل کرد. اما واقعیت این است که به دلایل فیزیولوژیک و عصب شناختی که بعداً توضیح می دهیم، نقاط ضعف با هر مقدار کار و تمرین، به نقاط قوت تبدیل نخواهد شد. اما نقاط قوت با اندکی تمرین و آموزش به طور جهشی توسعه خواهد یافت.

حالا ببینیم که با هر عکس العمل چه اتفاقی در درون کودک می افتد و او به چه باوری در مورد خود می رسد:

حالت اول: ریاضی من ضعیف است. من باهوش و زرنگ نیستم. من هیچ چی نمی شم.

حالت دوم: انشای من عالی است. من آدم باهوش و

خلاق هستم. می توانم یک نویسنده بزرگ بشم.



این فقط یک مثال بود تا نشان دهیم اولاً ما اکثر

اوقات روی ضعفها تمرکز می کنیم و سعی می کنیم

آنها را به نقاط قوت تبدیل کنیم و ثانياً کمتر برای تقویت و توسعه نقاط قوت وقت می گذاریم.

این رویکردی است که به تمام عرصه های زندگی ما بسط می یابد و ریشه ای تاریخی دارد. کلاً

نگاه به بشر بیشتر متمرکز بر پتانسیل های منفی او بوده تا بر شئون متعالی وجود او. در زندگی

روزمره نیز همواره در مواجهه با قوت‌ها و ضعف‌ها در عملکردمان، توجه بیشتری به نقاط ضعف می‌شود و به جای تمرکز بر نقاط قوت، سعی می‌کنیم نقاط ضعف را برطرف و به نقاط قوت تبدیل کنیم. ولی آیا نقاط ضعف کاملاً رفع و تبدیل به نقطه قوت می‌شود؟ همان‌طور که گفتیم به دلایل عصب‌شناختی عموماً چنین اتفاقی نمی‌افتد. در بهترین حالت، نقاط ضعف تا حدودی بهبود می‌یابد و با عدم توجه دوباره به سطح قبلی برمی‌گردد.





ضرورت خودنبوغ شناسی

تقریباً هر کسی تا حدودی استعدادها و علایق خود را می‌شناسد اما درصد بسیار زیادی از آدم‌ها نمی‌توانند این استعدادها و قابلیت‌های درونی خود را شکوفا کنند. کم نیستند کسانی که در رشته‌ای تحصیل می‌کنند که علاقه و اشتیاق درونی به آن ندارند. اکثر آدم‌ها از شغل

خود ناراضی‌اند. آنها کارشان را چون شکنجه‌ای تحمل می‌کنند. کارمندان نیم ساعت کار مفید در روز انجام می‌دهند و منتظرند ساعت کاری تمام شود تا از زندان ادارات و شرکت‌ها آزاد شوند. آنها یک سوم عمرشان را در برابر حقوق ثابت ماهانه پیش‌فروش کرده‌اند. شنبه‌ها بدترین روز برای آنها است. اما جالب است بدانید عده‌ی کثیر دیگری وجود دارند که حسرت شغل آنها را می‌خورند.

آنان بیکاران هستند.

نفس بیکار بودن هیچ اشکالی ندارد اما سربار بودن چندان امر خوشایندی نیست و بدتر از سربار بودن، عدم تحقق قابلیت‌ها و رشد شخصی است. طبق آمارها در سال ۱۳۹۳ تعداد ۷/۵ میلیون بیکار تحصیل کرده با مدارک لیسانس تا دکترا وجود داشته است. هر ساله میلیاردها تومان از پول خانواده‌ها صرف کلاس‌های کنکور می‌شود. این هزینه در دانشگاه نیز توسط خانواده‌ها و دولت تداوم می‌یابد تا بعد از چند سال چندین میلیون نفر با مدارک فوق‌دیپلم، لیسانس، فوق‌لیسانس و دکترا به خیل جمعیت بیکاران جامعه افزوده شود.

چرا قریب به اتفاق فارغ التحصیلان دانشگاهی که سالها درس خوانده اند فقط منتظر آگهی های استخدامی هستند؟



چرا این افراد نمی توانند با استفاده از دانش و تحصیلات خود، کاری انجام دهند، خدمت و ارزشی ارائه کنند، کسب و کاری برای خود ایجاد نمایند و درآمدی داشته باشند؟

چرا مدارس و دانشگاه ها در کشف و کمک به توسعه توانایی ها و استعداد های افراد ناتوان اند؟

چرا با وجود ناکارآمدی مدارس و دانشگاه ها همچنان میلیاردها تومان ثروت خانواده ها صرف آمادگی دانش آموزان برای آزمون کنکور و تحصیل در دانشگاه می شود؟

چرا اکثریت افراد از شغل خود ناراضی اند؟

چرا اکثر کسب و کارها با شکست مواجه می شوند؟

چرا اکثر افراد و شرکت ها فاقد هرگونه خلاقیت و نوآوری در کسب و کار هستند و در ارائه ارزش و تولید ثروت ناتوان اند؟

چرا افراد نمی‌توانند با انجام کاری که دوست دارند به ثروت و استقلال مالی دست یابند؟

چرا اکثر افراد بالغ رویاهای بزرگ کودکی‌شان را رها کرده اهدافی معمولی و سهل‌الوصول را انتخاب می‌کنند؟

چرا فقر، فساد، اعتیاد و انواع ناهنجاری‌های اجتماعی شایع و روزافزون است؟

وضعیتی که توصیف شد هر چند ممکن است در کشور ما در شرایطی بحرانی قرار داشته باشد اما با شدت و ضعف مختلف در همه جای دنیا به چشم می‌خورد. کارشناسان و متخصصان علوم اجتماعی، اقتصاددانان، فلاسفه، روانشناسان، سیاستمداران و رهبران مذهبی و سایرین ممکن است دلایل متعددی را برای این مشکلات برشمارند و همه آنها هم ممکن است تا حدودی حقیقت داشته باشد. از زاویه‌ای که من به مسئله نگاه می‌کنم یک علت بنیادی برای این مشکلات وجود دارد. ریشه مشکل به درون ما برمی‌گردد.

علت بنیادی مشکل چیست؟

به نظر من قریب به اتفاق افراد فاقد یک دانش و مهارت اساسی هستند. دانشی که آنها را به شناخت توانایی‌ها و استعدادهای منحصر به فردشان قادر سازد و مهارتی که به آنان روش شکوفا ساختن استعدادهای ذاتی‌شان را آموزش دهد تا در نهایت بتوانند با انجام کاری که به آن علاقه و در آن استعداد دارند، ضمن رشد شخصی و معنادار ساختن زندگی خود، با ارائه خدمت و ارزشی خاص به جامعه، به ثروت و استقلال مالی نیز دست یابند.



این آموزشی است که باید از همان آغاز تحصیلات به ما ارائه می‌شد.



ما باید یاد می‌گرفتیم که چه کسی هستیم؟

برای چه اینجاییم؟

علاقه و استعدادهايمان چیست؟

باید یاد می‌گرفتیم همه ما بدون استثنا موجودی منحصر به فرد هستیم و با استعدادها و توانایی‌های منحصر به فرد به دنیا می‌آییم.

باید یاد می‌گرفتیم که برای انجام کاری ویژه به دنیا آمده‌ایم.

باید یاد می‌گرفتیم که چگونه رسالت زندگی مان را کشف کنیم و نبوغ ذاتی مان را برای تحقق آن به کارگیریم.

باید یاد می‌گرفتیم که برای خود اهداف درست و معنادار تعیین کنیم.

باید یاد می‌گرفتیم که چگونه از قوه تفکر، تخیل، اراده و ایمان خود برای دستیابی به اهداف استفاده کنیم.

باید یاد می‌گرفتیم که چگونه خلاقیت و نبوغ ذاتی خود را برای ارائه ارزش و خدمتی به دیگران به کارگیریم.

باید یاد می‌گرفتیم که با انجام کاری که دوست داریم به ثروت و استقلال مالی دست‌یابیم.

اما ما نه در خانه، نه در مدرسه و نه در دانشگاه و نه در هیچ جای دیگری این دانش و مهارت را یاد نگرفتیم.

دلیل خیلی ساده‌اش این است که چنین دانش و مهارتی اصلاً وجود نداشته است. ما سعی کردیم چنین دانش -

مهارتی را فراهم کنیم و آن را "خودنبوغ‌شناسی" نامیده‌ایم.



زندگی رویایی

مقالات سایت زندگی رویایی

سری اول



نویسنده

موسی توماج

سایت زندگی رویایی

ZendegiRoyaie.com

info@zendegiroyaie.com

عضویت در کانال تلگرام سایت زندگی رویایی

