

خرده بزرگسالی: رویش دوباره

سیده فاطمه معزی



"یا مدبر الامور"

"اللهم عجل لولیک الفرج"

پیشگفتار

زندگی یک خط مستقیم نیست، زندگی مجموعه‌ای از چرخه‌های رشد، بلوغ، پایان و به دنبال آن تولد دوباره است، با این طرز فکر بهتر می‌توانیم بفهمیم که چرا پایان‌ها برای شروع جدید ضروری هستند. هر فصلی که می‌گذرد، تفکر متفاوتی در زندگی ارائه می‌دهد، از خواب زمستانی آرام و سرد تا بیداری بهار به همراه تازگی و فراوانی. طبیعت، روزی آفتابی و آرام است، و روزی بادهای تند، سیل و رانش زمین و... را به همراه دارد. غیرقابل پیش بینی بودن و جریان دائمی در طبیعت مانند احساسات انسان است که از عمیق‌ترین نگرانی‌ها تا بزرگترین شادی‌ها را دربرمی‌گیرد، گاهی حتی همه حالات در یک روز با هم رخ می‌دهد. انسان بودن به معنای پذیرفتن نوسانات این احساسات بزرگ، و سوار شدن بر امواج است، در عین حال باید به عمق سکوت درونی خود، پناه برد. لازم است با هر قدمی که در زندگی برمی‌داریم، یک قدم به پذیرش انسانیت نزدیک‌تر شویم. در دنیایی که همیشه در حال تغییر است، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که یک پا را جلوی پای دیگر بگذاریم و حرکت کنیم. مانند یک بازی ویدیویی که در آن یک هیولا را می‌کشید تا به سطح بعدی بازی بروید، در گذار از وضعیت موجود عادات و رفتارها به مطلوب آن، باید مجموعه‌ای از هیولاها را به زمین بزنید و قبل از اینکه بتوانید جلو بروید، باید بر آنها غلبه نمایید که اغلب نیازمند تلاش مداوم و روزانه است. همانطور که یک بالون هوای گرم باید وزن کیسه‌های شن را رها کند تا اوج بگیرد، رها کردن عادات، رفتار و اخلاق اشتباه تنها راه به اوج رسیدن است.

در مجموعه خرد بزرگسالی، هدف نگاه عمیق‌تر به کلماتی آشنا است؛ کلماتی که می‌شود با آنها انس گرفت و در قالب جملاتی حکمت آمیز در ذهن مرور کرد و راهنمای لحظه لحظه‌های روز، هفته، ماه، فصل و سالمان شود. در اینجا "کلمات آشنا با معانی عمیق" ارائه شده و عمق و ژرفای معنایشان را در ذهن خود و خوانندگان یادآوری کرده‌ام. خود را به چالش بکشید تا یکی از جملات کتاب را انتخاب کنید و سپس به مدت دو دقیقه ساکت بنشینید و در حالی که آن را بی صدا در ذهن خود تکرار می‌کنید؛ به آن بیاندیشید. سیگنال‌های شفافبخش و معنوی جملات را دریابید.

هفت عادت افراد بسیار موثر

عادت اول: فعال باشید: یعنی مسئولیت زندگی خود را بپذیرید. یک فرد فعال از زبان فعال استفاده می‌کند — من می‌توانم، می‌خواهم، ترجیح می‌دهم و غیره البته با کمال فروتنی و بدون فخرفروشی! آنها روی چیزهایی کار می‌کنند که می‌توانند در مورد آنها کاری انجام دهند: سلامتی روحی و جسمی خود و خانواده، یا حل مشکلات محل کارشان.

عادت دوم: تهیه بیانیه مأموریت شخصی: برای خود یک بیانیه مأموریت شخصی تهیه کنید که بر آنچه می‌خواهید باشید و انجام دهید تمرکز کند. این برنامه شامل اقداماتی برای رشد مادی و معنوی شما است. به شما تاکید می‌کند که چه کسی هستید، اهداف شما را در کانون توجه قرار می‌دهد و ایده‌های شما را به دنیای واقعی منتقل می‌کند.

عادت سوم: مدیریت زندگی: این عادت جایی است که عادات ۱ و ۲ در کنار هم قرار می‌گیرند. روز به روز و لحظه به لحظه اتفاق می‌افتد. عادت ۳ در مورد مدیریت زندگی است - هدف، ارزش‌ها، نقش‌ها و اولویت‌های شما. "اولین چیزها" چیست؟ اولین چیزها چیزهایی هستند که برای رشد معنوی و مادی موثرترند.

عادت چهارم: زندگی با تفکر برد-برد: برد-برد زندگی را به عنوان یک عرصه همکاری می‌بیند، نه یک عرصه رقابتی. برد-برد چارچوبی از ذهن و قلب است که دائماً در تمام تعاملات انسانی به دنبال سود متقابل است. برد-برد به این معنی است که توافق‌ها یا راه‌حل‌ها برای دو طرف سودمند و رضایت‌بخش هستند. برای رفتن به سمت برد-برد، نه تنها باید همدل باشید، بلکه باید اعتماد به نفس داشته باشید. شما نه تنها باید با ملاحظه و حساس باشید، بلکه باید شجاع باشید. این تعادل بین شجاعت و حساسیت، جوهره بلوغ واقعی است. برد-برد یعنی "او=من و من=او". همه یکی هستیم."

عادت پنجم: ارتباط موثر: برقراری ارتباط مهمترین مهارت در زندگی است. شما سال‌ها صرف یادگیری نحوه خواندن، نوشتن و ... می‌کنید. اما در مورد گوش دادن چطور؟ چه آموزشی داشته‌اید که به شما امکان می‌دهد گوش دهید تا واقعاً و عمیقاً یک انسان دیگر را درک کنید؟ اکثر مردم به قصد پاسخ، گوش می‌دهند نه برای درک و فهم کلام گوینده؛ در نتیجه، قبل از اتمام ارتباط، تصمیم می‌گیرند که منظور طرف مقابل چیست.

عادت ششم: هم‌افزایی یا تعاملات: وقتی شروع به تعامل واقعی با یکدیگر می‌کنید، بینش جدیدی کسب خواهید کرد. این یک فرآیند است و از طریق آن، افراد تمام تجربیات و تخصص شخصی خود را روی میز می‌آورند. "دو فکر بهتر از یک فکر است."

عادت هفتم: خودنوسازی روزانه یا رویش روزانه: این به معنای داشتن یک برنامه متعادل برای خودنوسازی در چهار زمینه زندگی است: معنوی و ذهنی، جسمی، اجتماعی/عاطفی. هر روز خود را در هر یک از چهار زمینه قوی کنید. رویش روزانه شما را سرحال نگه می‌دارد تا بتوانید به تمرین شش عادت قبلی ادامه داده و ظرفیت خود را برای مدیریت چالش‌های خود افزایش می‌دهید. بدون این رویش، "بدن ضعیف، ذهن مکانیکی، احساسات خام، روح بی‌احساس و فرد خودخواه می‌شود." آیا این تصویر زیبایی از من است؟ قطعاً نه! هر روز فرصتی جدید برای شارژ مجدد است و تنها چیزی که لازم داریم اشتیاق، دانش، مهارت و کسب معرفت است.

سوالاتی برای شما

از خود بپرسید: چرا اینجا هستید؟ برای این چرایی یک برنامه رویش روزانه در ۴ زمینه معنوی، ذهنی، جسمی و اجتماعی/عاطفی برای خودم تهیه کنم و به آن پایبند بمانم و از آنجا که هر بعدی در حیطه‌ی معلویت معنا می‌یابد این بعد را ویژه‌تر مورد توجه قرار دهم.

راز تمرکز و چگونگی ایجاد یک زندگی خوب

بررسی مداوم زندگی

عمیق ترین هدف ما در سطح هویت، پاسخگویی مستمر به این سوال است که "من کیستم؟" پاسخ به این سوال کمک می کند تا لحظه به لحظه را معنادار زندگی کنیم. تنها راه برای گذراندن زندگی معنادار این است که بنشینیم و فکر کنیم. به سادگی باید مدتی را اختصاص دهیم تا به دقت در مورد "آنچه انجام می دهیم"، "چرا آن را انجام می دهیم" و "واقعاً برای رسیدن به چه چیزی تلاش می کنیم" فکر کنیم. هیچ کس به یک زندگی معنادار نمی رسد؛ مگر با انعکاس و بررسی مداوم.

اطلاعات

اطلاعاتی که هر روز مصرف می کنید، خاکی است که افکار آینده شما در آن رشد می کند.

فرایند رشد

بسیاری از بهترین چیزها در زندگی در طول مسیر رشد می کنند. ورزش را شروع کنید، انگیزه در طول مسیر رشد می کند. شروع به نوشتن کنید، الهام در طول مسیر رشد می کند و... از همین حالا شروع کنید و بگذارید این احساس دنبال شود.

راز تمرکز

مردم فکر می کنند تمرکز یعنی بله گفتن به چیزی که باید روی آن تمرکز کنند. اما اصلاً معنی آن این نیست. تمرکز یعنی نه گفتن به صد ایده خوب دیگر. باید با دقت انتخاب کنید. نوآوری یعنی نه گفتن به ۱۰۰۰ چیز.

دکتر جو وایتلی در مورد عشق و صلح

لحظه ای از پوسته های توخالی زیاده روی و درخشش زرق و برق های دنیوی رها شوید. از خواب عمیق و پریشان بیدار شوید. در سکوت وجود و سکون ذهن، عمارت بی نهایت روحان را کاوش کنید. آواز روح، آن صدای همیشه زنده، در هسته ما طنین انداز است، ریتمی ابدی که می تپد و چیزهای زیادی را به ما یادآوری می کند. به پناهگاه درونی خود توجه کنید، آن را رشد دهید و بدرخشید، در آن آرامش و ثروت واقعاً الهی خود را بیابید. سخاوتمند و مهربان باشید، در این بخشش، رفاه را بچشید و بخل را پشت سر بگذارید. رفاهی که ما آرزوی آن را داریم، در روح ما ساکن است، بی تاثیر از علل دنیوی.

سوالی برای شما

چه چیزی امسال خوب عمل کرد و ارزش دو برابر شدن آن در سال جدید را دارد؟

دوستی و شکل گیری شخصیت شما، بهبود در طول مسیر، کنار آمدن با شک و تردیدها

درک احساس موفقیت روزانه

دانشمندان معتقدند برای موفقیت شخصی یا حرفه‌ای، دائماً بر این سؤال روزانه بیاورید: " آیا امروز من در روابط با خود، خدا، طبیعت و دیگران احساس موفقیت دارم؟" هر کسی که هر روز قبل از رفتن به رختخواب به احساس موفقیتش در این ۴ بخش اشاره کند، در درازمدت زندگی متعادل تر و رضایت بخشی دارد.

دوستی و شکل گیری شخصیت شما

وقتی امروز دوستان خود را انتخاب می‌کنید، عادت‌های فردای خود را انتخاب کرده‌اید.

بهبود در طول مسیر

بهینه سازی یک شروع ساده، آسان تر از شروع با یک آغاز عالی است. شروع کردن قسمت سخت ماجرا است، بنابراین از کوچک شروع کنید و وارد ترکیب شوید. شما چیزهای زیادی یاد خواهید گرفت و متوجه خواهید شد که برای شروع نیازی نیست همه چیز را مشخص کنید.

خویشاوند

خویشاوند بودن فقط مختص نسبت فامیلی نیست. آنهایی که برای دیدن لبخند تو دست به هر کاری می‌زنند و هر که باشی دوستت دارند، و آنچه برای خود می‌پسندند برای تو نیز می‌پسندند را خویشاوند خود بدان.

درک سیورز، نوازنده و کارآفرین در مورد نحوه رسیدگی به شکها

اگر در مورد عادت‌ها، اهداف، فناوری و هر چیز دیگری که در اختیار دارید دچار شک هستید فرض کنید آنها را ندارید، سپس ببینید که چگونه بدون آنها کار می‌کنید. ... با یک صفحه تمیز شروع کنید. اگر لازم بود آنها را داشته باشید با اشتیاق دوباره، آن را پس بگیرید و اگر چیزی مضر بود رهاشان کنید.

سوال برای شما

ساعات مورد علاقه من در روز کدام ساعات است؟ چه تنظیماتی را می‌توانم انجام دهم تا مطمئن شوم تحت کنترل من هستند؟

منتقد و طرفدار، معیار سنجش موفقیت، عمل سریع

منتقد و طرفدار

طرفدار بودن از منتقد بودن، لذت بخش تر است. من به دنبال این نیستم که زندگی‌ام را صرف خراب کردن چیزها کنم، در حالی که ساختن چیزها می‌تواند بسیار رضایت بخش باشد.

معیار سنجش موفقیت

اگر موفقیت خود را با موفقیت دیگران بسنجید، زمانی که آنها پیروز شوند ناراضی هستید و به دلیل حسادتتان کمتر از آنها کمک دریافت خواهید کرد. موفقیت خود را با وضعیت خودتان بسنجید، اگر دیگران پیروز شوند خوشحال شوید و به لطف حمایت آنها، شما نیز به موفقیت خواهید رسید.

عمل سریع

راه برای داشتن یک زندگی کامل این است که سریع عمل کنید. مخصوصاً با بزرگتر شدن، بسیار آسان است که اجازه دهید یک یا دو (یا پنج) سال بدون انجام کارهای بزرگی که همیشه دوست داشتید انجام دهید، بگذرد. شما وارد ریتمی می‌شوید - نه لزوماً به ریتمی که دوست دارید، بلکه ریتمی که تکرار آن راحت تر است. سرعت همیشه دست کم گرفته می‌شود. این بدان معنا نیست که شما باید همیشه عجله داشته باشید. در واقع، این احتمال وجود دارد که شما باید برخی از چیزهایی را که باعث می‌شوند احساس مشغله زیادی داشته باشید حذف کنید تا فضایی برای کارهایی که همیشه می‌خواستید انجام دهید، باز کنید.

سیمور پیپر ریاضیدان و دانشمند کامپیوتر در مورد شکل گیری اعمال با باورها و سعی در یادگیری چیزهای جدید

مطمئناً بخش قابل توجهی از جمعیت جهان تقریباً به طور کامل از یادگیری دست کشیده اند. این افراد به ندرت درگیر یادگیری عمدی می‌شوند و خود را نه در آن توانمند می‌بینند و نه احتمال دارد از آن لذت ببرند. اینجا هزینه اجتماعی و شخصی بسیار زیاد است. اگر افراد به اندازه کافی قاطعانه باور داشته باشند که نمی‌توانند ریاضی یا ... را یاد بگیرند، معمولاً موفق می‌شوند از انجام هر کاری که به عنوان ریاضی یا ... تشخیص می‌دهند جلوگیری کنند. پیامدهای چنین خود خرابکاری، شکست شخصی است و هر شکست باور اصلی را در ما تقویت می‌کند و چنین باورهایی توسط افراد، کل فرهنگ ما را دربرمی‌گیرد.

سوالات برای شما

تصمیمات و اقدامات را ارزیابی کن، آیا به ساختن هویت اصلی‌ات کمک کرده است؟ یا از هویت اصلی تو را دورتر می‌کند؟

نیاز به مسئولیت شخصی، چیزی که ذهن را درخشان می کند و ارزش شگفتی های روزانه

مسئولیت شخصی

شما مسبب همه اتفاقاتی نیستید که برای شما رخ می دهد، بلکه مسئول نحوه پاسخگویی به آن هستید.

اقدام در لحظه

برای انجام کاری که می خواهید انجام دهید خیلی دیر نیست - اگر منتظر رسیدن زمان مناسب نباشید.

استانداردهای بالا، توقعات کم

زندگی سخت تر می شود زمانی که انتظار زیادی از دنیا و و توقع کمی از خود دارید. وقتی از خودت توقع زیادی داشته باشی و از دنیا کم، زندگی راحت تر می شود.

نویسنده **F. Scott Fitzgerald** در مورد آنچه که یک ذهن درخشان را ایجاد می کند

آزمون یک عقل درجه یک، توان نگه داشتن دو ایده متضاد در ذهن خود به طور همزمان و حفظ توانایی عملکرد است.

روانشناس **Mihaly Csikszentmihalyi** در مورد ارزش شگفتی های روزانه

سعی کنید هر روز از چیزی غافلگیر شوید. ممکن است چیزی باشد که می بینید، می شنوید یا در مورد آن می خوانید. توقف کنید و به ماشین غیرعادی پارک شده در خیابان نگاه کنید، کالای جدید را در منوی کافه تریا بچشید، در واقع به صحبت های همکار خود در دفتر گوش دهید. این چه تفاوتی با سایر ماشین ها، ظرف ها یا مکالمات مشابه دارد؟ جوهر آن چیست؟ تصور نکنید که از قبل می دانید این چیزها در مورد چیست، یا حتی اگر آنها را می دانستید، به هر حال اهمیتی نداشتند. این را برای آنچه هست تجربه کنید، نه آن چیزی که فکر می کنید. نسبت به آنچه دنیا به شما می گوید باز باشید. زندگی چیزی بیش از جریانی از تجربیات نیست - هر چه بیشتر و عمیق تر در آن شنا کنید، زندگی شما غنی تر خواهد شد.

سوالی برای شما

خود را برای انجام کاری خارج از روال عادی خود به چالش بکشید. چه کاری می توانید در این هفته انجام دهید که با کاری که در یک هفته معمولی انجام می دهید متفاوت باشد؟

موهبت شکست، اندازه‌گیری درست مشکلات و قدرت اقدامات کوچک

ثبات

ثبات، توانایی را افزایش می‌دهد.

سبک زندگی

موثرترین راه برای کسب درآمد و غیره احتمالاً نیازمند سبک زندگی خاصی است که شما نمی‌خواهید زندگی کنید. مؤثرترین مسیری را که می‌خواهید متناسب با سبک زندگی دلخواه شما باشد، انتخاب کنید. هر روز متناسب با این سبک زندگی، زندگی کنید. آنگاه شاهد زندگی جدید خود خواهید بود.

غیرمنتظره ترین هدیه

یکی از غیرمنتظره ترین هدایایی که می‌توانید دریافت کنید، از دست دادن زود هنگام یا شکست‌ها است. از دست دادن شغلی که واقعاً می‌خواستید. امتحان کردن یک ایده تجاری که با شکست مواجه می‌شود. یک شکست زود هنگام می‌تواند برای فصل بعدی کاتالیزوری فوق العاده باشد - اگر احساسات را به طور موثر هدایت کنید. شکست یک سوخت پرنرژی است. بگذارید آتش شما را روشن کند تا بهتر شوید.

نویسنده استیون پرسفیلد در مورد مرز بین کار و خود

حرفه ای کارش را دوست دارد. او با تمام وجود روی آن سرمایه‌گذاری می‌کند. اما او فراموش نمی‌کند که کار، او نیست.

نوازنده نیک کیو در مورد قدرت اکشن های کوچک

به یاد داشته باشید که در نهایت ما چیزهایی را از طریق اعمال خود، فراتر از درک یا قصدمان، انجام می‌دهیم. اعمال معمولی به ظاهر کوچک ما عواقب ناگفته‌ای دارد. آنچه در این دنیا انجام می‌دهیم معنایی دارد و به طور معناداری در زمان و مکان سرازیر می‌شود و همه چیز را تغییر می‌دهد. اعمال ما، هر چقدر هم بی‌اهمیت به نظر برسند، مملو از معنا و پیامدهای گسترده‌ای هستند و مدام بر داستان در حال وقوع جهان تأثیر می‌گذارند، خواه ما بدانیم یا ندانیم.

سوالاتی برای شما

نیمی از مشکلات شما فقط در ذهن شماست که باعث می‌شود چیزهای جزئی مثل چیزهای اصلی به نظر برسند. در حال حاضر روی چه چیزی بیش از حد تاکید می‌کنید؟

قدرت نقص، راز یک صبح بخیر، و بیشتر

قدرت نقص

پروژه متوسطی که در واقع انجام می‌دهید ارزش بیشتری از پروژه عالی دارد که هرگز به پایان نرسانید.

استاندارد و رضایت

شما همیشه به چیزی که برای آن تلاش می‌کنید نخواهید رسید، اما قطعاً به چیزی خواهید رسید که به آن رضایت می‌دهید. شما به طور جادویی از استانداردهای خود بهتر عمل نخواهید کرد.

اولویت بندی بهینه

زمان، انرژی و منابع بسیار ارزشمند هستند. شما باید در مورد کاهش اولویت‌های خود بی‌رحم باشید - بیش از آنچه که تصور می‌کنید و مطمئناً بیش از آنچه راحت هستید. شما فقط می‌توانید عمیقاً به چند چیز متعهد شوید. یک یا دو؟ شاید سه؟! هر چیز بسیار خوب، بسیار خوب و کمی سرگرم‌کننده‌ای که رها می‌کنید مانند انداختن یک جلیقه سنگین است که به شما امکان می‌دهد با حداکثر سرعت حرکت کنید. شما آنقدر مشغول تمرکز بر روی این بودید که چقدر می‌توانید حمل کنید، که هرگز متوجه نشدید که می‌توانید به این سرعت بدوید.

نویسنده و برنامه نویسی Simon Sarris راز یک صبح بخیر:

راز این است که خیلی زودتر از آنچه که باید بیدار شوید، صبح را شروع کنید. وقتی ساعت وقت دارید که بتوانید با آرامش بنشینید و قهوه یا چای بنوشید و عجله نکنید، ده برابر احساس بهتری را تجربه خواهید کرد. بعداً، اگر بخواهید، می‌توانید صبح‌ها هم روی کارآمد بودن کار کنید.

نویسنده کارل اوو کناسگارد در مورد غرق شدن کامل در زندگی

چه چیزی زندگی را ارزش زیستن می‌دهد؟ هیچ کودکی این سوال را از خود نمی‌پرسد. برای کودکان زندگی بدیهی است. این به این دلیل است که کودکان دنیا را نمی‌بینند، دنیا را مشاهده نمی‌کنند، دنیا را تعمق نمی‌کنند، بلکه آنقدر عمیقاً در جهان غوطه‌ور هستند که بین آن و خودشان فرقی نمی‌گذارند.

سوالی برای شما

کاری که می‌دانید باید در حال حاضر انجام دهید چیست که فقط باید قدم بردارید و آن را انجام دهید؟

زیبایی آماتور بودن، نحوه پاسخ دادن به یک اشتباه و یافتن کاری که روح شما را تسخیر می کند

اصول اولیه

اوج عملکرد را فراموش کنید. اصول اولیه را به خوبی انجام دهید. قبل از اینکه کار را پیچیده کنید، به یاد داشته باشید که همیشه پیشرفت‌های ساده‌ای در انتظار ایجاد هستند.

نحوه پاسخ دادن به یک اشتباه

شما باید با اشتباهات خود زندگی کنید، اما مجبور نیستید آنها را ترکیب کنید. دنبال کردن یک خطا یعنی دوبار باخت. با توجه به این واقعیت که در حال حاضر کجا هستید، بهترین اقدام بعدی چیست؟ یک پاسخ عاقلانه ممکن است یک اشتباه را پاک نکند، اما می‌تواند آن را جبران کند.

احساس آرامش

در برخی مواقع، باید یاد بگیرید که رها شوید. لیستی بی پایان از تعهدات و انتظارات، خواسته‌ها و جاه طلبی‌ها و نگرانی‌ها و ترس‌ها وجود دارد که همیشه آماده هستند تا خود را بین شما و احساس آرامش تان، قرار دهند. اگر هرگز یاد نگیرید که آنها را رها کنید، هرگز آرام نخواهید بود.

آماتور بودن

واژه «آماتور» گاهی صفت نازلی به حسب می‌آید. آماتور از کلمه لاتین "amare" گرفته شده است که به معنای دوست داشتن است. یعنی انجام کارها به عشق آن.

آندره آ دورکین در مورد ثبات در کار درست بدون تحسین دیگران:

"آیا خورشید از خود می‌پرسد: "آیا من خوبم؟" آیا من ارزش دارم؟" نه، می‌سوزد و می‌درخشد. آیا خورشید از خود می‌پرسد: "ماه در مورد من چه فکری می‌کند؟ مریخ امروز نسبت به من چه احساسی دارد؟" نه می‌سوزد، می‌درخشد. آیا خورشید از خود می‌پرسد: "آیا من به اندازه خورشیدهای دیگر در کهکشان‌های دیگر هستم؟" نه، می‌سوزد، می‌درخشد. وقتی سوزاندن و درخشیدن به اندازه کافی برای شما خوب است و می‌دانید که در مسیر درستی قرار گرفته‌اید، حتی اگر کسی شما را نشناسد یا تحسین نکند، با ثبات پیش بروید.

سوالات برای شما

برای هر سردردی که با آن مواجه می‌شوید، از خود پرسید: "آیا این بیشتر واقعی است یا بیشتر خیالی؟" مشکلات واقعی را حل کنید، مسائل خیالی را رها کنید.

چگونه با دنیای در حال تغییر و شگفتی های زندگی عادی کنار بیاییم

نشخوار فکری ممنوع

آرام باش. نشخوار فکری، تحلیل، نگرانی و نیاز به کنترل آینده شما را از لحظه کنونی ربوده است. بله، زمانی را برای آمادگی، برنامه ریزی یا تصمیم گیری اختصاص بده، اما فکر کردن مداوم به آینده تضمین می کند که هرگز از زمان حال لذت نخواهید برد.

انتخاب مسیر درست

اگر در مسیر اشتباهی هستید، تلاش بیشتر کمکی به شما نمی کند. سخت تر کار کردن روی چیزهای اشتباه فقط زمان بیشتری را از شما می گیرد. یادگیری بیشتر از یک منبع مغرضانه، شما را از حقیقت دور تر می کند. دوبرابر کردن یک رابطه سمی فقط شما را برای سردردهای بیشتر آماده می کند. قبل از اینکه سخت تر تلاش کنید، مطمئن شوید که در مسیری قدم می زنید که به جایی می رسد که شایسته هویت واقعی شما است.

نویسنده ویلیام مارتین در مورد شگفتی های زندگی عادی

به فرزندانمان درباره تلاش برای رسیدن به زندگی های خارق العاده چیزی نگوئید، چنین گفتگوهایی ممکن است تحسین برانگیز به نظر برسد، اما این راه کمی جاهلانه است. در عوض به آنها کمک کنید تا شگفتی را پیدا کنند؛ شگفتی یک روز معمولی را، لذت چشیدن را به آنها نشان دهید، چشیدن گوجه فرنگی، سیب و گلابی. به آنها نشان دهید که وقتی حیوانات خانگی و مردم می میرند؛ چگونه گریه کنند، در لمس یک دست لذت بی نهایت را به آنها نشان دهید و "معمولی" را برای آنها زنده کنید؛ تا اینگونه به زندگی فوق العاده برسند.

سوالات برای شما

کدام یک از عادات فعلی شما کمترین همسویی را با نوع فردی که امیدوارید تبدیل به آن شوید دارد؟

در مورد پس انداز پول، کنترل خشم و اینکه عشق چگونه است

بدبین و خوش بین

بدبین انتقاد می کند، خوش بین خلق می کند.

پس انداز پول

بیشتر از آنچه فکر می کنید نیاز دارید، پس انداز کنید. زندگی غیرمنتظره است و سلیقه های آینده شما احتمالاً گران تر خواهد بود. نگرانی در مورد پول فردا بیشتر از هر چیزی است که می توانید امروز بخرید.

انجام بهتر کار

من آموخته ام که هر وقت فکر می کنم "زمان کافی برای انجام آن ندارم" معمولاً منظورم این است که "انرژی کافی ندارم" یا "در واقع علاقه ای به انجام این کار ندارم". چیزی که برای انجام بهتر کار نیاز دارم مدیریت زمان نیست، بلکه مراقبت از خودم و شناسایی علایق واقعی ام است. وقتی به خوبی استراحت می کنم و روی چیزی کار می کنم که واقعاً در مورد آن هیجان زده هستم، پیدا کردن زمان به ندرت مشکل ساز می شود.

جیمز بالدوین نویسنده در مورد اینکه عشق چگونه است

هر چه بیشتر زندگی کنم، عمیق تر می فهمم که عشق کار آینه کردن و بزرگ نمایی نور یکدیگر است.

سرمایه گذار وارن بافت در مورد حفظ عصبانیت شما

دوست و قهرمان خوب من، تام مورفی، روحیه سخاوتمندی باورنکردنی داشت. او پنج کار را برای دیگران انجام می داد بدون اینکه فکر کند آیا کاری برای او انجام داده اند یا خیر. بعد از اینکه آن پنج کار تمام شد، به این فکر می کرد که چگونه ششمین کار را انجام دهد. او همه چیز را با آرامش انجام می داد. چهل سال پیش، تام یکی از بهترین نصیحت هایی را که تا به حال دریافت کرده ام به من داد. او گفت: "وارن، همیشه می توانی با کسی که تو را خشمگین کرده جدال کنی؛ اما فقط به خودت یک روز مهلت بده و خشمت را فراموش کن، اگر فردا همین احساس را داشتی، به او بگو - تنها در لحظه عصبانیت، سکوت کن."

سوالاتی برای شما

به این فکر کنید که امسال برای چه چیزی تلاش می کنید. آیا کارهای مورد نیاز را انجام می دهید یا به دنبال یک میانبر هستید؟

شروع سال جدید به روش صحیح، چگونگی تمرکز و درس تفکر طولانی مدت

شروع سال جدید

اهداف جدید نتایج جدیدی به همراه نمی‌آورند. اما سبک زندگی جدید نتایج جدیدی به همراه دارد. سبک زندگی یک فرآیند است، نه یک نتیجه. به همین دلیل، تمام انرژی شما باید صرف ایجاد عادات بهتر شود، نه نتایج بهتر.

چگونگی تمرکز

یک فیلتر ساده برای مدیریت زمان: شما به اندازه کافی متمرکز نیستید، مگر اینکه برخی از کارهای بی‌اهمیت را رها کنید.

فرد علاقه مند

نگران نباشید که باهوش‌ترین فرد در اتاق باشید، فقط سعی کنید علاقه‌مندترین فرد در اتاق باشید. فرد علاقه مند در مورد دیگران می‌پرسد و تأثیر خوبی بر جای می‌گذارد زیرا مردم دوست دارند در مورد خودشان صحبت کنند. فرد علاقه مند واقعاً در مورد حرفه شخصی کنجکاو است و چیزهای زیادی در مورد نحوه کار کردن چیزها یاد می‌گیرد. فرد علاقه مند با افراد بیشتری درگیر می‌شود و - به دلیل اینکه فرصت‌ها از طریق افراد به دست می‌آیند - به احتمال زیاد یک فرصت خوش‌شانسی پیدا می‌کند. به طور کلی، فرد علاقه مند بیشتر یاد می‌گیرد و تمایل دارد که مورد پسند واقع شود.

مت‌گریسوولد، کارآفرین و سرمایه‌گذار، رویکردی برای زندگی

به دهه‌ها فکر کنید و روزانه عمل کنید.

فیلسوف رومی موسونیوس روفوس در مورد تفکر بلندمدت

اگر با سخت‌کوشی کاری خوب انجام دهید، کار به سرعت می‌گذرد، اما اثرات خوب آن ماندگار می‌ماند. اگر به دنبال لذت، کاری شرم‌آور انجام دهید، لذت به سرعت می‌گذرد، اما شرم آن پایدار خواهد بود.

سوالاتی برای شما

امسال سعی می‌کنید چه کسی شوید؟ کدام اقدامات این هویت را تقویت می‌کند آنها را اولویت بندی کنید؟

سرچشمه شور و علاج حسادت

اشتیاق و تعهد

اشتیاق به دنبال تعهد است.

کنجکاوی؛ سوخت موشک یا سد راه

کنجکاوی می‌تواند به شما قدرت دهد یا مانع شما شود. کنجکاو بودن و متمرکز بودن ترکیب قدرتمندی است. من این ترکیب را به‌عنوان آزاد کردن کنجکاوی شما در حوزه یک کار خاص تعریف می‌کنم: پرسیدن سؤال در مورد چگونگی کار کردن، بررسی خطوط مختلف برای حل مشکل، خواندن ایده‌هایی از حوزه‌های بیرونی در حالی که همیشه به دنبال راه‌هایی برای انتقال دانش به خود می‌گردید. شما چیزی را شروع می‌کنید و به جستجو ادامه می‌دهید تا زمانی که راهی موثر برای به پایان رساندن آن پیدا کنید. در همین حال، وقتی کنجکاوی شما را به ده ها جهت مختلف می‌فرستد و توجه شما را از بین می‌برد، آنگاه می‌تواند مانع از تمرکز شما برای مشاهده کامل آن شود. کنجکاو، اما بی‌تمرکز. شما از یک موضوع به موضوع دیگر می‌پرید، که لزوماً مرتبط نیستند، بنابراین تلاش‌های شما جمع نمی‌شود، شما به سادگی در حال کاوش هستید. شما خیلی چیزها را شروع می‌کنید و تعداد کمی را تمام می‌کنید. کنجکاوی خود را صحیح مدیریت کنید.

توصیه ای مهم

مرنج و مرنجان؛ نسوز و نسوزان.

کارآفرین و سرمایه گذار ناوال راویکانت در مورد حسادت

وقتی جوان بودم، حسادت زیادی در وجودم بود... یاد گرفتم که از شر آن خلاص شوم. هنوز هم هر از چند گاهی ظاهر می‌شود. این یک احساس مسموم است، زیرا در پایان روز، شما وضعیت بهتری ندارید، ناخشنودتر هستید، و شخصی که به او حسادت می‌کنید هنوز موفق تر است، یا هر چیز دیگری. نمی‌توانستم بگویم من موفقیت او را می‌خواهم من شخصیت او را می‌خواهم. به خود گفتم "آیا می‌خواهی واقعاً آن شخص با تمام واکنش‌هایش، خواسته‌هایش، خانواده‌شان، سطح شادی‌شان، دیدگاهش نسبت به زندگی، و تصویری که از خود دارد، باشی؟ اگر مایل نیستی که ۲۴ ساعت هفته و ۱۰۰٪ افکار و اعمال را با آن شخص معاوضه کنی، حسادت هیچ فایده‌ای ندارد."

سوالی برای شما

کنجکاوی شما چگونه هدایت می‌شود؟ سوخت موشک است یا سد راه؟

اولین قدم، اقدام موثر، فرایند

اولین قدم

هیچ کس در ابتدا همه پاسخ ها را ندارد. به خودتان اعتماد کنید و اولین قدم را بردارید.

بزرگترین هدیه

بزرگترین هدیه ای که می توانید به کسی بدهید - از جمله خودتان - باور به پتانسیل اوست.

اقدام موثر

هرچه زمان بیشتری برای توضیح یک اقدام صرف شود، احتمال اینکه خوب عمل کنید، کمتر است.

فرایند

من هنوز چیزهایی می سازم که خیلی افتضاح هستند. اما همه بخشی از فرآیند است. دوره‌هایی از بهره‌وری فوق‌العاده داریم و دوره‌های دیگری داریم که در آن آیش هستیم. دوره‌های آیش هم واقعاً مهم هستند زیرا در اینجاست که شما چیزی را کشف می‌کنید. شما برای رشد به این نوع دوره‌ها نیاز دارید.

نویسنده ozan varol در مورد زندگی و مرگ

بذر در خاک باید شکسته شود تا جوانه‌ای متولد شود. اگر بذر از بین نرود گیاهی به وجود نمی‌آید. نان از مرگ گندم حاصل می‌شود. خود قدیمی ما تبدیل به کمپوست برای خود جدید ما می‌شود. حقایق قدیمی ما بذرهایی برای مکاشفه‌های جدید می‌شوند. مسیره‌های قدیمی ما تبدیل به فانوسی برای مقاصد جدیدمان می‌شوند. هر تغییر واقعی مستلزم این است که قبل از مردن بمیریم - و بدانید که مردن می‌تواند آغاز باشد، نه پایان. - مثل پروانه باش؛ از پیله تشکر کن، حالا بالهایی داری که می‌توانی در جهات مختلف پرواز کنی.

سوالاتی برای شما

زنده بودن چه حسی دارد؟

تغییر دیدگاه، بهبود نتیجه، پرهیز از اشتباهات

تغییر دیدگاه

اگر گیر کرده‌اید، دیدگاه خود را تغییر دهید. چیزی که از ارتفاع ۲۰۰۰۰ فوتی می‌بینید با چیزی که از ۲ فوت می‌بینید بسیار متفاوت است. دیدگاه‌های مختلف راه حل‌های متفاوتی را نشان می‌دهد.

بهبود نتیجه

به طرز عجیبی، وقتی بدترین نتیجه را بپذیرید و بر بهبود آن تمرکز کنید، اوضاع بهتر می‌شود. نگرانی در مورد آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، به قیمت بهبود نتیجه است.

پرهیز از اشتباهات

با پرهیز از اشتباهات می‌توان پیشرفت زیادی کرد.

ارزش زمان و آرامش

هرگز زمان ارزشمند یا آرامش ذهنی‌تان را برای قضاوت‌هایی که شده‌اید هدر ندهید - این بهای زیادی است راحت آن را پرداخت نکنید.

پاسخ خردورزانه

در قبال آنچه در زندگی‌تان روی می‌دهد خردورزانه پاسخ گویند و واکنش‌های از سر عادت را کنار بگذارید.

علاج ترس از شکست

ترس از شکست زمانی تشدید می‌شود که به مقصد نهایی نگاه می‌کنید. برای کاهش ترس، فاصله را کم کنید. روی کوچکترین کاری که شما را به جلو می‌برد تمرکز کنید.

سوالات برای شما

چگونه یک زندگی کارآمد داشته باشم؟

معرفت، فرمولی رازگونه، عاقل

معرفت

من فکر می‌کنم یک زندگی زمانی زندگی است، که آن را با یادگیری، یادگیری، یادگیری گذراند تا سرانجام معرفت در دل ظهور کند.

بردهای بزرگ با عمل به احادیث؛ ۴ اصل در زندگی دنیا

از امام صادق (ع) پرسیدند: "زندگی دنیای خود را بر چه محور و پایه‌ای استوار کرده‌اید؟" حضرت فرمودند: "آن را بر چهار محور و پایه بنا کرده‌ام: دانستم که عمل مرا و آن چه را انجام آن به سود من است، کسی برای من انجام نمی‌دهد و به همین خاطر برای انجام اعمال تلاش و کوشش کردم. فهمیدم که خداوند عَزَّوَجَلَّ در همه حالات بر اعمال و حرکات و اعتقادات و خطورات قلبی من کاملاً آگاه است و به همین خاطر از انجام اعمال و افکار نادرست شرم کرده و صرف نظر کردم. دانستم روزی مرا کسی غیر من نمی‌خورد و به همین خاطر آرامش پیدا کردم. دانستم که آخر کار من مرگ است؛ پس خود را برای آن سفر آماده کردم".

فرمولی رازگونه

هر روز را صرف تلاشی کنید تا کمی عاقل‌تر از زمانی که از خواب بیدار شدید باشید. وظایف خود را صادقانه و به خوبی انجام دهید. شما به طور سیستماتیک جلو می‌روید، اما نه لزوماً در جهش‌های سریع. با این وجود، با آماده شدن برای جهش‌های سریع، نظم و انضباط ایجاد می‌کنید. روز به روز آن را یک اینچ بیشتر کنید. در پایان عمر - اگر به اندازه کافی طولانی عمر کنید - به اکثر آنچه که لیاقتش دارید، می‌رسید. من می‌بینم که افرادی در زندگی ظهور می‌کنند که باهوش‌ترین، گاهی اوقات حتی سخت‌کوش‌ترین‌ها نیستند، اما در حال یادگیری مداوم هستند. آن‌ها هر شب کمی عاقل‌تر از زمانی که بیدار می‌شوند به رختخواب می‌روند و این فرمولی رازگونه است.

ویژگی عاقل

عاقل، آن است که در برابر نادان بردباری کند، از آن کس که به او ظلم کرده بگذرد، نسبت به زیردستان متواضع باشد، با بالادستان در خوبی‌ها رقابت کند، هرگاه خواست سخن بگوید، بیندیشد، اگر خوب بود بگوید و بهره ببرد و اگر بد بود، سکوت کند و سالم بماند، اگر بلا و امتحانی برایش پیش آمد به خدا پناه ببرد و دست و زبان خود را نگه دارد، اگر فضیلتی دید، به سرعت از آن بهره گیرد، حیا از او جدا نگردد و حرص از او سر نزند، اینها خصلت‌های دهگانه‌ای است که عاقل با آنها شناخته می‌شود.^۱

سوالی برای شما

از امروز چه انتخاب‌ها و رفتارهایی را در خود تقویت کنم که هر روز نسبت به دیروز، عاقل‌تر باشم؟ (عاقل‌ترین مردم کسی است که بهتر بتواند امور زندگی‌اش را برنامه‌ریزی کند و برای اصلاح آخرتش بیشتر همت نماید).^۲

^۱. حدیثی از پیامبر (صلی الله علیه و آله)

^۲. حدیثی از امام علی (علیه السلام)

فرمول بازی، اهم و مهم، فرمول آسان سازی، فرمول پایداری اعمال

ایده ساده

یک ایده ساده را در نظر بگیرید و آن را جدی بگیرید.

فرمول بازی

من می‌خواهم به چیزهایی فکر کنم که در آنها نسبت به دیگران برتری دارم. من نمی‌خواهم بازی‌ای را انجام دهم که مردم نسبت به من برتری داشته باشند. من در بازی‌ای بازی نمی‌کنم که دیگران عاقل باشند و من جاهل. من به دنبال بازی هستم که در آن عاقل باشم.

اهم و مهم

چیزهایی که مهم‌ترین هستند هرگز نباید تحت الشعاع چیزهایی قرار گیرند که کمترین اهمیت را دارند.

فرمول آسان سازی

یکی از کارهایی که امروز می‌توانید انجام دهید که فردا را آسان تر می‌کند چیست؟ تکرار، تکرار و تکرار اقدام مناسب.

فرمول پایداری اعمال

این که نتایج کارها بلافاصله احساس نمی‌شوند، به این معنی نیست که عواقب در راه نیستند. باور کنیم که هر حرکتی که انجام می‌دهیم، هر نگاهی که می‌کنیم، هر حرفی که می‌زنیم، هر کدام از اینها یک نتیجه‌ای و اثری دارد. آن اثر را خوب یا بد، خوشایند یا ناخوشایند ناگزیر بایستی بپذیریم.

سوالی برای شما

نقاط قوت و ضعف خود را لیست کنید. با توجه به این‌ها در چه کاری، حرفه‌ای، و... می‌توانم شرکت کنم و برنده شوم.

پیگیری های بی پایان، ارزش شجاعت و نحوه باز خرید زمان

پیگیری های بی پایان

شما می توانید یک کتاب بنویسید اگر هر روز یک پاراگراف بنویسید، یا می توانید در کدنویسی ماهر شوید اگر ۳۰ دقیقه در روز با نرم افزاری کدنویسی کنید و یا..... نکته کلیدی این است که شما نباید روزها را از دست بدهید.

تمرین مادام العمر

ازدواج یک رویداد است، عشق و آرامش یک تمرین مادام العمر است.

فارغ التحصیلی یک رویداد است، آموزش و یادگیری یک تمرین مادام العمر است.

مسابقه یک رویداد است، ورزش یک تمرین مادام العمر است.

روح و قلب، ذهن و بدن، به تمرین مادام العمر نیاز دارند.

نحوه باز خرید زمان

هر چه واضح تر بدانید که می خواهید روزهایتان را چگونه بگذرانید، نه گفتن به درخواست هایی که ساعت هایتان را به سرقت می برند آسان تر می شود.

ترنس مک کنا، گیاه شناس در مورد شجاعت

طبیعت شجاعت را دوست دارد. شما متعهد می شوید و طبیعت با رفع موانع غیرممکن، به آن تعهد پاسخ می دهد. رویای غیرممکن را در سر داشته باشید، دنیا شما را زیر پا نمی گذارد، شما را بالا می برد. این ترفند است. جادو اینگونه انجام می شود. با پرتاب کردن خود به ورطه کشف.

مارکوس اورلیوس در مورد رهایی از نادانی و خودفریبی

"اگر کسی بتواند به من نشان دهد که آنچه فکر می کنم یا انجام می دهم درست نیست، من با خوشحالی آن را می پذیرم و تغییر خواهم کرد." زیرا من به دنبال حقیقتی هستم که هیچ کس از آن صدمه نبیند. زبان دیده کسی است که به خودفریبی و نادانی خود ادامه دهد.

سوالی برای شما

هنرمند و مربی کوریتا کنت مجموعه قوانینی داشت که اغلب با دانش آموزانش در میان می گذاشت. یکی از آنها این است: "هیچ پیروزی و شکستی وجود ندارد. فقط ساختن است که وجود دارد." حال امروز چی درست میکنی؟

زندگی، فروتنی، داشتن حاشیه‌های ایمنی، رویا

زندگی

جاه طلبی‌های بیرونی هرگز ما را قانع و راضی نخواهد کرد؛ زیرا همیشه چیزهای بیشتری برای دستیابی به آن وجود دارد. ... زندگی ما، با بهتر بودن از دیگران ساخته نمی‌شود، با بهتر بودن نسبت به گذشته‌ات زندگی‌ات را بساز. هر روز بهتر از دیروز.

فروتنی

فروتنی پادزهر تکبر است. فروتنی تشخیصی است که می‌دانیم اشتباه کرده‌ایم و بهتر از دیگران نیستیم. درک فروتنی ساده است اما تمرین آن سخت است. فروتنی فقدان اعتماد به نفس نیست، بلکه یک اعتماد به نفس کامل است. وقتی غرور و تکبر غلبه می‌کند، فروتنی از بین می‌رود و توانایی ما برای یادگیری، سازگاری، و ایجاد روابط پایدار با دیگران نیز از بین می‌رود. فروتنی صدایی است در ذهن شما که اجازه نمی‌دهد پیروزی‌های کوچک، بزرگتر از آنچه هستند، به نظر برسند. فروتنی صدایی است که در سر شما می‌گوید: "هر کسی بهتر از من است". فروتنی بیش از شناخت خود، پذیرش خود واقعی است. "با فروتنی، مزرعه علم و دانش آباد می‌شود نه با تکبر، همان‌گونه که زراعت در زمین نرم و هموار می‌روید نه بر روی کوه!"^۳

داشتن حاشیه‌های ایمنی

جهان کمتر از آنچه ما فکر می‌کنیم قابل پیش بینی است. رویدادهای تصادفی با نتایج غیرقابل پیش بینی رخ می‌دهد. راه مقابله با این موارد، داشتن حاشیه‌های ایمنی یا کمک فنرها است. به ناچار مردم آخرین اختلال را اتفافی می‌دانند و هیچ کس این درس را نمی‌آموزد: "وقتی کمک فنرها را بردارید، ضربه‌ها را دریافت می‌کنید"

رویا

"کوتاه ترین فاصله بین دو نقطه به طور قابل اعتماد یک خط مستقیم است. اگر رویاهایتان برایتان آشکار است، آنها را دنبال کنید.

سوالاتی برای شما

گاهی برنده شدن در لحظه، به قیمت باخت یک دهه یا بدتر از آن باختی همیشگی است. از امروز برای برنده بودن واقعی چه کاری می‌توانم انجام دهم و چه چیزهایی را رها می‌کنم؟

هشدار غافلگیری، تفکر درازمدت، قانون زندگی، معنای زندگی

هشدار غافلگیری

غافلگیری‌ها به شما هشدار می‌دهند که تفکر ناقصی داشته‌اید. زمانی که نتایج آن چیزی نیست که انتظار داشتید و وقتی حقایق با شما مخالف است یا وقتی کسی کاری غیرمنتظره انجام می‌دهد اینها همه هشدار است. وقتی چیزی شما را غافلگیر می‌کند باید دلیل آن را بفهمید. وقتی خود را می‌بینید که می‌گویید: «این اتفاق نباید می‌افتاد»، «انتظارش را نداشتم»، توجه تان را متمرکز کنید، شیرجه بزنید و بفهمید چه تغییری بوده که شما آن را در معادله و فرمول زندگی تان فراموش کرده‌اید یا نادیده گرفته‌اید.

تفکر درازمدت

هدف: ۱۰ سال دیگر عالی باشم در.....

از امروز عاداتی برای سلامتی اجرا می‌کنم که در عرض ۱۰ سال به جسمی با سلامتی عالی برسم. از امروز عادات اجتماعی را رعایت می‌کنم که در عرض ۱۰ سال منجر به روابط عالی شود. از امروز عادات یادگیری را برای خود در نظر می‌گیرم که در عرض ۱۰ سال منجر به دانش عالی شود. تفکر دراز مدت یک سلاح مخفی است.

قانون زندگی

اگر شما.....

۱. تعصب برای حرکت سریع و مداوم ایجاد کنید؛
۲. به طور مداوم از خود پرسید: "هدف واقعی در زندگی چیست و آیا راه بهتری برای دستیابی به آن وجود دارد؟"، آنگاه می‌توانید در زندگی چیزهای زیادی به دست آورید.

معنای زندگی

"شما می‌توانید با کمک به دیگری برای انجام کاری که برای او معنا دار است، معنای زیادی در زندگی خود ایجاد کنید". "از هر دست بدهی، با همان دست پس می‌گیری"^۴.

مری الیور شاعر و برنده جایزه پولیتزر با چند پیشنهاد برای زندگی ارزشمند شما

دستورالعمل‌هایی برای زندگی کردن: به طبیعت توجه کنید. حیرت زده شوید و در مورد آن صحبت کنید.

سوال برای شما

اگر به سن ۱۰ سالگی برمی‌گشتم چه راهی را پیش می‌گرفتم که لیاقت واقعی‌ام باشد؟

اگر در سن ۸۰ سالگی خود بروم، حسرت‌م در چیست؟ (در افکار، رفتار، انتخاب‌ها، ارتباطات، نگرش به معنویت و.....)

از امروز چه طور پیش بروم که اگر به ۸۰ سالگی رسیدم حسرت نخورم و سرانجام شاد بمیرم.

در مورد شکست، اهمیت آموزش و ماموریت اصلی شما

اجرای اصول

اصول زمانی کار می کنند که شما اصول را اجرا می کنید.

در مورد شکست

وقتی شکست گران است، با دقت برنامه ریزی کنید. وقتی شکست ارزان است، سریع عمل کنید.

اهمیت آموزش

کسی که در هر کلاس درس بیشتر یاد می گیرد معلم است. اگر واقعاً می خواهید موضوعی را یاد بگیرید، آن را "آموزش دهید". کتابی بنویسید. به تعدادی تدریس کنید. یک محصول بسازید. یک شرکت راه اندازی کنید. عمل ساختن چیزی شما را وادار می کند عمیق تر از خواندن در مورد آن، یاد بگیرید.

زمان

صبر نکن. اگر کاری هست که می خواهید انجام دهید، بروید آن را انجام دهید. زمان هرگز منتظر نمی ماند و مکث نمی کند.

ماموریت اصلی شما

اگر شما معلم ریاضی کلاس ششم یا... هستید، ماموریت شما تدریس ریاضی نیست؛ ماموریت شما آموزش حل مساله به بچه هاست. به گفته "خانم مرضیه حدیدی دباغ": "ریاضیات را با این سربری که «انسان باش، بیندیش، راه درست را انتخاب کن و بر این راه ثابت قدم باش» تدریس می کردند، ایشان این جمله را در ابتدای همه ورقه هایشان نوشته بودند. یکی دو تا درس دیگر مثل ورزش و نقاشی هم داشتند و نقاشی را به سمت نقاشی های مفهومی بردند". ماموریت اصلی خود در هر حرفه ای که هستیم را بیابیم.

نبرد درونی

پیرمردی به نوه اش درباره نبردی گفت که در درون ما جریان دارد. او گفت: «پسرم، جنگی بین دو احساس درون همه ما برپاست." یکی خشم، حسادت، اندوه، پشیمانی، طمع، تکبر، کینه، حقارت، دروغ، غرور کاذب و برتری و دیگری شادی، عشق، امید، آرامش، فروتنی، مهربانی، خیرخواهی، همدلی، سخاوت، راستی و شفقت است". نوه دقیقه ای در مورد آن فکر کرد و سپس از پدر بزرگش پرسید: "کدام برنده می شود؟" پیر به سادگی پاسخ داد: "آنی که تو به آن غذا می دهی". این داستان به ما یادآوری می کند که رشد احساسات مثبت ریشه در یک اصل اساسی دارد که توسط علم نوروپلاستیستی تایید شده است: آنچه را که تمرین کنید، پرورش خواهید داد.

سوالاتی برای شما

من چه چیزی را می توانم به بقیه آموزش دهم تا در آن یادگیرنده قوی تری شوم؟ ماموریت اصلی من چیست؟

ذهن خود را آموزش دهید، رفتار خود را تغییر دهید، تمرین تعهد به تغییر

ذهن خود را آموزش دهید، رفتار خود را تغییر دهید

قبل از اینکه بتوانیم رفتار خود را تغییر دهیم، باید مغز خود را کمی بهتر بشناسیم. ما می‌توانیم یک تجربه ناخوشایند را در این فرآیند چهار مرحله‌ای ترسیم کنیم: موقعیت؛ فکر؛ احساس؛ رفتار.

موقعیت: من جلسه/امتحان دارم.

فکر: من این جلسه را دوست ندارم.

احساس: عصبانیت، نگرانی، اضطراب.

رفتار: من به جلسه می‌روم یا در امتحان شرکت می‌کنم، اما در تمام مدت احساس آشفتگی دارم. من بلافاصله بعد از جلسه به دستگاه خودکار می‌روم و یک میان وعده/بستنی یا ... می‌خورم که عادت همیشگی من است.

با شناخت افکار و نحوه تأثیر آنها بر رفتارمان، می‌توانیم روال خود را به چیزی با پاداش طولانی‌مدت تغییر دهیم. ما اغلب در چرخه ای از الگوهای ناسالم باقی مانده‌ایم زیرا معتقدیم که آنها به ما پاداش می‌دهند. وقتی به دقت نگاه کنیم، می‌بینیم که بسیاری از عادات ما چندان سودمند نیستند. به عنوان مثال پیاده‌روی در طولانی مدت بسیار مفیدتر از خوردن از روی احساس است.

موقعیت: من جلسه/امتحان دارم.

فکر: من این جلسه را دوست ندارم، اما می‌دانم که حضورم در آنجا مهم است.

احساس: راحتی، رضایت.

رفتار: من با نگرش پذیرا به جلسه می‌روم. بعد به عنوان پاداش برنامه‌ریزی می‌کنم که بعد از جلسه پیاده‌روی کنم.

یادآوری شاد و سرگرم کننده

در دنیای مدرن مدام غرق زنگ‌های بیدارباش هستیم؛ پر از مشغله‌های ضروری یا گاهی غیرضروری. از امروز ساعتت را کوک کن برای چشیدن لذت‌های ساده زندگی؛ تنها چند دقیقه کافی است برای یک یادآوری شاد و سرگرم کننده و زیرکانه. لحظه‌ای با کتاب و مطالعه؛ لحظه‌ای با ذکر و یاد؛ لحظه‌ای با گلدان و گل و خاک؛ و....

سوالاتی برای شما

این تمرین را برای تعهد به تغییر امتحان کنید:

یک تغییر عادت را که می‌خواهید ایجاد کنید و می‌خواهید کاملاً به آن متعهد شوید، یادداشت کنید. سپس با سه نفری که دوست دارید و به آنها احترام می‌گذارید ملاقات کنید و به آنها بگویید که بدون قید و شرط و به طور کامل به تغییری که اعلام می‌کنید متعهد هستید. تعهد خود را حداقل سه بار با صدای بلند تکرار کنید در حالی که به چشمان دوستان خود نگاه می‌کنید. مشاهده کنید که سیستم عصبی شما چگونه به تجربه و تعهدی که می‌کنید پاسخ می‌دهد. تأثیر آن بر زندگی خود را بررسی کنید.

تمرین ارزیابی روایت‌های درونی، تمرین برای رهایی از کسالت روتین‌ها

تمرین ارزیابی روایت‌های درونی

روایت‌های فکری جدید را به زندگی خود دعوت کنید به جای خود گفتاری، نگرش‌ها و الگوهای رفتاری منفی با روایت‌های توانمند، مثبت و متمرکز بر یادگیری شروع کنید. همانطور که شما فرآیند پذیرش مسئولیت شرایط روحی و عاطفی خود را آغاز می‌کنید، به فردی تبدیل می‌شوید که می‌خواهید باشید، نه فردی که دائماً با او دست و پنجه نرم می‌کنید. این تمرین بازتابی را، برای ارزیابی روایت‌های درونی خود امتحان کنید: روی یک صندلی راحت بنشینید و چشمان خود را ببندید. افکار منفی تکراری فعلی خود را در نظر بگیرید. آنها را به بچه‌های کوچکی که در اتوبوس مدرسه نشسته‌اند تشبیه کنید. نظرات، نگرش‌ها و تمایلات خرابکارانه آنها را تصدیق کنید. اما مطمئن باشید که هرگز اجازه ندهید آنها پشت فرمان اتوبوس‌تان بنشینند. راننده‌ای مهربان، دلسوز و محکم باش. در حین اتصال به مهارت یا حالت مثبتی که دارید، نفس عمیق بکشید. شما همچنین می‌توانید بر روی یک نتیجه یادگیری که می‌خواهید تمرکز کنید. در حالی که اجازه می‌دهید آن مهارت به صورت فیلم ذهنی در خیالتان ظاهر شود به نفس کشیدن ادامه دهید. از خود بپرسید: «اگر اجازه بدهم این مهارت یا گرایش مثبت بیشتر زندگی‌ام را هدایت کند، چه خواهد شد؟» این روند را تکرار کنید تا زمانی که مراحل بعدی شما شفاف شود.

تمرین برای رهایی از کسالت روتین‌ها

هر روز به مدت یک هفته یکی از این موارد را امتحان کنید و متوجه شوید که چه اتفاقی می‌افتد: مسیری ناآشنا را برای رسیدن به محل کار یا قرار ملاقات معمولی انتخاب کنید. نحوه حمل و نقل خود را تغییر دهید - اگر معمولاً رانندگی می‌کنید، با اتوبوس، قطار یا پیاده بروید. اگر در خانه کار می‌کنید، می‌توانید دفتر خانه خود را تغییر دهید. با کسی که هرگز واقعاً با او صحبت نکرده اید، -مثلاً فردی از بخش دیگری در شرکت شما - از آنها بپرسید که روزشان را چگونه می‌گذرانند و با علاقه به آنها گوش دهید. برای ورزش، فعالیت یا سرگرمی که فکر می‌کنید از آن لذت نخواهید برد، به کلاسی بپیوندید. ذهن خود را باز نگه دارید و تصمیم بگیرید که یک چیز جدید در مورد این فعالیت از مربی یا سایر شرکت کنندگان بیاموزید. آیا می‌توانید کشف کنید که دیگران چه چیزی را در مورد آن جذاب می‌دانند؟ تمام اتصالات اینترنت را برای یک روز خاموش کنید. کتابی با موضوعی کاملاً متفاوت با تخصص و علایقتان مطالعه کنید.

علاج کارهای تکراری

چگونه با تکرار برخورد می‌کنید؟ شما هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوید و می‌گویید: "امروز راهی پیدا می‌کنم که از دیروز بهتر، خلاق‌تر، مهم‌تر و بهتر باشم - و از آن لذت خواهم برد". یک مادر خانه‌دار، دانشجو، پزشک، مغازه دار و... افرادی که کارشان را دوست دارند به سادگی سعی می‌کنند هر روز بهتر باشند. گاهی اوقات ما نیازی به تغییر شغل نداریم. آنچه ما نیاز داریم تغییر نگرش است.

سوالاتی برای شما

شما برای رهایی از کسالت روتین‌ها چه می‌کنید؟

شادی قدردانی، تمرین توقف آگاهانه با طبیعت

شادی قدردانی

شادی قدردانی (Appreciative joy)، توانایی ذاتی ما برای لذت بردن از لحظه حال است، مستقل از شرایط یا موفقیت ما. وقتی تجربه‌های ناخوشایند را کنار نمی‌زنیم، به دنبال تجربه‌های خوشایند نمی‌گردیم، یا در دایره‌ها شک یا بی‌قراری‌ها نمی‌چرخیم. این نوع شادی سیستم پاراسمپاتیک (عملکردهای استراحت و هضم) را فعال می‌کند که علیرغم موقعیت‌های چالش‌برانگیز، از ما در برابر فرسودگی محافظت می‌کند. شادی قدردانی، راه شفقت را، به جای قضاوت، برای هدایت تعاملات باز می‌کند. وقتی از کسی ناراحت شدی، نگاه نزدیک‌بینانه به او در آن لحظه و تلاش برای تغییر او باعث می‌شود تنش، سفتی و ... در بدن تو ایجاد شود و راهی برای یک بحث سالم وجود ندارد، چه رسد به اینکه بخواهی نظر او را تغییر دهی. در این لحظه شادی قدردانی راه حل توست. چند لحظه وقت بگذار تا به شادی قدردانی برگردی. ویژگی‌های خوب او را به یاد آور و طنین آن خاطرات خوب را در ذهنت احساس کن. نرم شدن شانه‌ها و باز شدن فضای قلبت را حس کن؛ تا با چشمانی تازه به تبادل نظر نزدیک شوی. با بازگشت به دیدگاه متعادل‌تر، اکنون می‌توانی تصویر بزرگ‌تری را ببینی، و علل و شرایطی را که باعث شده او این دیدگاه را داشته باشد دریابی.

توقف آگاهانه با طبیعت

هنگامی که در خارج از منزل هستید، شاید در حال پیاده‌روی از یک مکان به مکان دیگر، جایی که اغلب در فکر فرو می‌روید، می‌توانید عمداً متوقف شوید یا سرعت خود را کاهش دهید و توجه خود را به محیط معطوف کنید. هر عنصری از طبیعت می‌تواند شما راهنمایی کند. مثلاً نسیم را احساس می‌کنید و چند نفس آهسته‌تر می‌کشید و سپس حس تنفس‌تان را درک می‌کنید. همانطور که ابرها را می‌بینید، می‌توانید برای لحظه‌ای توجه خود را به آنچه فکر یا احساس می‌کنید معطوف کنید، یا با دیدن ابرها به خود یادآوری کنید که "این نیز خواهد گذشت". با احساس گرمای خورشید، مثل خورشید شوید و برای همگان آرزوی خوشبختی کنید. میتوانی شعر سعدی را به خود یادآوری کنی که "بیر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری".

پیتر گود، طراح منظره، در مورد ارتباط با طبیعت

آیا می‌توانید درختی را از جایی که در حال حاضر نشسته‌اید ببینید؟ یک گیاه چطور؟ چیزی زنده، غیر از انسان؟ آیا می‌توانی پنجره را باز کنی و هوای تازه نفس بکشی؟ اگر پاسخ شما به این سوالات منفی است، اگر شما از آن دسته افرادی هستید که تمام روز را صرف تنفس اکسیژن بی‌جان یک سیستم تهویه ساختمان می‌کنید، ممکن است با کمبود طبیعت مواجه شده باشید و این باعث می‌شود که زندگی شما از مسیر سلامت منحرف شود. ما به طور شهودی می‌دانیم که به رنگ سبز نیاز داریم و به گفته بزرگان خاک بازی در DNA ماست^۵. انجام این کار در محیط‌های شهری که اکثر ما در حال حاضر در آن زندگی می‌کنیم سخت‌تر است، اما آنقدرها هم سخت نیست. در یک آخر هفته آفتابی بیرون بروید، یک بذر بکارید و یک بچه را با خود ببرید. شما آن را دوست خواهید داشت".

سوالاتی برای شما

چگونه می‌توانید با شادی قدردانی خانه و محل کارتان را مدیریت کنید؟

^۴ خاک، بهار (تفریحگاه) کودکان است (پیامبر(ص))

کنترل خشم، آرامش درونی، تمرینی با حواس

کنترل خشم

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که حین آبیاری باغچه‌ای ناگهان متوجه یک تلالو زیبا از نور و رنگ در جریان شلنگ آب شوید؟ بله رنگین کمان، اما در واقع این فقط نام چیزی است که از بسیاری از عناصر غیر رنگین کمائی ناشی می‌شود. لازم است نور خورشید، آب و سایر شرایط در یک لحظه کنار هم جمع شوند تا پدیده‌ای که ما آن را رنگین کمان می‌نامیم ظاهر شود. ولی هنگامی که یک یا چند شرایط تغییر کند، رنگین کمان ناپدید می‌شود. عصبانیت هم همینطور است از عناصر غیر عصبانیت ساخته شده است. تمرین ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا آن عناصر را ببینید و شما را راهنمایی می‌کند تا نحوه ارتباط آنها را درک کنید. به عنوان مثال، اگر متوجه شدید که خشم در شما به وجود آمده است، می‌توانید انتخاب کنید که آگاهانه نفس بکشید و از آن شرایط عقب نشینی کنید. یا می‌توانید انتخاب کنید که عمیق‌تر به آن نگاه کنید. بدون قضاوت کردن خود، می‌توانید به سادگی بپرسید: "ریشه این احساس و افکاری که در این لحظه دارم، چیست؟". آگاه‌تر شدن به شما کمک می‌کند در لحظه حال بمانید، و مشاهده کنید که چگونه خشم در لحظه به وجود می‌آید و سپس فروکش می‌کند. این باعث می‌شود کمتر در برابر خشم آسیب‌پذیر شوید و عاقلانه‌تر رفتار کنید.

آرامش درونی

عمل یادداشت احساسات، باعث می‌شود که قشر جلویی مغز ارتباط سالم‌تری را بازیابی کند و در احساسات غرق نشود. آرامش درونی فرصت‌هایی را برای یادگیری و بهبود برای ما فراهم می‌کند تا درک عمیق‌تری از "چه چیزی" و "چرا" پشت اعمال خود ارائه دهیم. ما می‌توانیم تنش و سوء تفاهم را با هماهنگی و تفاهم جایگزین کنیم. آرامش درونی کلید انعطاف‌پذیری در روابط و زندگی است. شما می‌توانید توانایی خود را برای آرامش درونی، صرف نظر از شرایط خود، تقویت کنید. ابتدا به این نکته توجه کنید که چه زمانی آرام هستید و چه زمانی نه. در مرحله بعد، به علل و شرایطی که باعث آرامش‌تان می‌شود و آنچه شما را از آرامش باز می‌دارد توجه کنید و آنها را بنویسید. با نوشتن، عادت آرام کردن ذهن و بدن را در خود توسعه دهید. هنگامی که می‌توانید علت تنش خود را ببینید و بنویسید، می‌توانید راه حلی برای رهایی از آن را پیدا کنید.

تمرینی با حواس

با این تمرین وارد اینجا و اکنون شوید و به کاهش استرس خود کمک کنید. لحظه‌ای از نگرانی‌های آینده یا پشیمانی‌های گذشته خود را رها کنید. سه چیزی را که می‌توانید الان ببینید نام ببرید؛ به دو صدایی که الان می‌شنوید گوش دهید؛ به یک چیزی که می‌توانید احساس کنید توجه کنید.

سوالی برای شما

در زیر خشم، ترس وجود دارد. در زیر ترس یک باور ثابت است. چه باوری باعث ترس و عصبانیت شما می‌شود؟

بردهای بزرگ با عمل به احادیث و روایات؛ گذران جوانی، قانون اصلاح رابطه

آشتی با خدا

خداوند خودش را به ما می‌نمایاند؛ یار و همدم است، هنگامی که تنها می‌شویم (یا رفیق من لا رفیق له)؛ قدرت و قوت است، هنگامی که ضعیف می‌شویم؛ راهنمایی است، هنگامی که آشفته و حیران می‌شویم (یا دلیل من لا دلیل له)؛ کشف امنی است، هنگامی که هراسان می‌شویم (یا امان من لا امان له)؛ شعر و ترانه است، هنگامی که غمگین می‌شویم (یا مرتاح).

بردهای بزرگ با عمل به احادیث و روایات؛ گذران جوانی

دوست ندارم بینم جوانی از شما را مگر اینکه صبح کند در دو حالت: یا عالم و دانشمند باشد و یا متعلم و آموزنده؛ پس اگر در هیچ کدام از این دو حال نبود، کم کاری و کوتاهی کرده و در آن صورت عمر خود را ضایع نموده و گناهکار است و نتیجه آن عذاب الهی خواهد بود.^۶

بردهای بزرگ با عمل به احادیث و روایات؛ قانون اصلاح رابطه

هر کس رابطه‌اش را با خدا اصلاح کند، خداوند رابطه او را با مردم اصلاح خواهد نمود.^۷

رهایی

با خدا خلوت کن و شب‌هایت را با نور او روشن نما. زندگی واقعی‌ات را کشف کن. این تنها راه رهایی از ظلمت‌هاست.

سوالی برای شما

سبک زندگی من از کجا گرفته می‌شود؟ از آسمان یا زمین!؟

^۶ امام صادق علیه السلام

^۷ امیرمؤمنان علیه السلام

معکوس یک ایده، ۵ تمرین شادی، پذیرش

معکوس یک ایده

بنابراین سوال این است که "چرا این اتفاق می‌افتد؟" به این دلیل است که ذهن ما روی تصاویر کار می‌کند. وقتی به ذهن خود تصویری می‌دهید، ذهن به شما همان را تحویل می‌دهد. وقتی می‌گویید "فراموش نکن"، ذهن شما تصویری از شما دارد که چه کاری انجام می‌دهید؟ فراموش کردن! بنابراین این چیزی است که شما دریافت می‌کنید. ذهن شما نمی‌تواند، نمی‌تواند، بر عکس یک ایده عمل کند. من آن را به شما ثابت کند من می‌خواهم به شما بگویم که "به یک فیل فکر نکن" در این لحظه دقیقاً تو به فیل فکر می‌کنی. می‌بینی، شما باید همیشه فکر/تصویر آنچه را که می‌خواهید به ذهن خود بدهید. اگر فکر می‌کنید، "من آن را می‌خواهم"، به سمت آنچه می‌خواهید حرکت می‌کنید. اگر فکر می‌کنید "من آن را نمی‌خواهم"، به سمت آنچه که نمی‌خواهید حرکت می‌کنید. روی چیزی که می‌خواهید تمرکز کنید.

۵ تمرین شادی

در هر موقعیتی به دنبال خوبی بگردید؛ برای انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید وقت بگذارید؛ هر روز در زمان حال زندگی کنید؛ خودتان را ببخشید؛ دست از شکایت بردارید.

پذیرش

پیشرفت بستگی به پذیرش دارد. پذیرش به این معنا نیست که "من می‌خواهم در این نقطه ثابت بمانم". پذیرش یعنی "این جایی است که من هستم - و اکنون به سمت آنچه می‌خواهم پیش می‌روم". این خبر خوبی است که بیشتر چیزهایی که در مورد خودتان است را می‌توانید تغییر دهید... تغییر قد سخت است؛ اما شما می‌توانید عادت‌های خود را تغییر دهید. می‌توانید مهارت‌های خود را توسعه دهید. شما می‌توانید روابط خود را بهبود بخشید. شما می‌توانید نگرش خود را تغییر دهید و..... افراد ناراضی دوست دارند با واقعیت بحث کنند. این یک دستور العمل برای بدبختی است ولی افراد شاد انعطاف‌پذیرتر و پذیرنده‌تر هستند. این تمرین پذیرش را امتحان کنید: "هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، بگویید: "من در این نقطه از محور X و Y قرار گرفته‌ام، این نقطه بهترین مختصات برای زندگی من است". برای داشتن یک زندگی زیبا، لازم نیست همه چیز را بدانید و حتی لازم نیست که خیلی باهوش باشید! این بیشتر در مورد پذیرش جایی است که هستید، دیدن خوبی‌های افراد و با خوبی‌های آنها زندگی کردن، تلاش روزانه و باور به اینکه زندگی در لحظه اکنون بهترین است. پذیرش در آغوش گرفتن واقعیت است. وقتی آنچه هست را بپذیرید چه اتفاقی می‌افتد؟ زندگی شما تغییر می‌کند. شما کمتر بحث می‌کنید، از تلاش برای رقابت کردن با دیگران دست می‌کشید، از شکایت دست می‌کشید. ناامیدی به امید تبدیل می‌شود. شما به دنبال چیزهای خوب در زندگی خود هستید، و زندگی خوب‌په‌په‌ای را بیشتر به شما هدیه می‌دهد.

سوالات برای شما

هر روز چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به رضایت و شادی بیشتری دست پیدا کنید؟ من می‌دانم که انجام..... برای من ایجاد شادی می‌کند، آیا حاضر امروز برای آن ۳۰ دقیقه وقت اختصاص دهم. مثلاً من می‌دانم که آشپزی/ ورزش/..... برای من ایجاد شادی می‌کند. بنابراین امروز برای خلاقیت در آشپزخانه/ نرمش و پیاده روی وقت می‌گذارم!

خوش شانسی یا.... داروی عشق

خوش شانسی یا

این داستان را هفته‌ای یکبار مطالعه کنید:

"در روزگاری کهن پیرمردی روستا زاده‌ای بود که یک پسر و یک اسب داشت. روزی اسب پیرمرد فرار کرد و همه همسایگان برای دلداری به خانه اش آمدند و گفتند: "عجب بدشانسی آوردی که اسب فرار کرد!"

پیرمرد در جواب گفت: "از کجا می دانید که این از خوش شانسی من بوده یا بد شانسی‌ام؟"

همسایه ها با تعجب گفتند: "خب معلومه که این از بد شانسی است!"

هنوز یک هفته از این ماجرا نگذشته بود که اسب پیرمرد به همراه بیست اسب وحشی به خانه برگشت. این بار همسایه ها برای تبریک نزد پیرمرد آمدند و گفتند: "عجب اقبال بلندی داشتی که اسبت همراه بیست اسب دیگر به خانه برگشت."

پیرمرد بار دیگر گفت: "از کجا می دانید که از خوش شانسی من بوده یا از بدشانسی‌ام؟"

فردای آنروز پسر پیرمرد حین سواری در میان اسبهای وحشی زمین خورد و پایش شکست. همسایه ها بار دیگر آمدند و گفتند: "عجب شانس بدی."

کشاورز پیر گفت: "از کجا می دانید که از خوش شانسی من بوده یا از بدشانسی‌ام؟"

چند تا از همسایه ها با عصبانیت گفتند: "خوب معلومه که از بد شانسی تو بوده پیرمرد!"

چند روز بعد نیروهای دولتی برای سربازگیری از راه رسیدند و تمام جوانان سالم را برای جنگ در سرزمین دور دستی با خود بردند. پسر کشاورز پیر بخاطر پای شکسته‌اش از اعزام معاف شد. همسایه ها برای تبریک به خانه پیرمرد آمدند و گفتند "عجب شانسی آوردی که سرت معاف شد."

کشاورز پیر گفت: "از کجا می دانید که...؟؟؟؟!!!!!!".

در زندگی، هیچ‌کس نمی‌داند چه چیزی شانس است و چه چیزی شکست یا بدشانسی.

داروی "عین، شین، قاف"

وقتی عاشق کاری هستی که انجام می‌دهی؛ تحقیق لذت است، مطالعه لذت است. کار یک لذت است. همیشه موفقیت، داشتن مدرک MBA نیست. کافی است عشق داشته باشید و با یک لبخند بزرگ به دیگران خدمت کنید. کلید لذت بردن از کارتان این است که آن را به بهترین شکلی که می‌توانید انجام دهید. زمانی را که در مدرسه بودید - نه سالگی - به یاد بیاورید وقتی تمام تکالیف خود را انجام می‌دادید چقدر احساس خوبی داشتید چون بهترین کاری که می‌توانستید را انجام داده بودید. فرمول لذت از کار امروز شما هم همین است؛ فرقی نمی‌کند چه نه ساله باشید یا شصت و نه ساله!

سوالاتی برای شما

از امروز چه کاری می‌توانم انجام دهم که از تمام کارهایم (حرفه‌ای و شخصی) لذت ببرم؟

تولیدکننده مفید، در مورد قدرت

تولیدکننده مفید

نعمت‌ها را هدر ندهید. مراقب ذرات آب و غذا باشید، «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ، وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» سعی کنید از هر چه دارید بهترین استفاده را بکنید. مصرف کننده نباشید، تولیدکننده باشید. انسان در اول زندگی‌اش فقط مصرف کننده است، هر چه جلوتر می‌آید از میزان مصرف‌کنندگی‌اش باید کم بشود و تولیدکننده بشود. این آن چیزی است که من از اقتصاد یاد گرفتم. تا می‌توانید مفید باشید، تا می‌توانید خدمت کنید و در این جریان حد یقف نشناسید، بی‌منت و بی‌انتظار. دست هر افتاده‌ای را که می‌توانید به هر صورت ممکن، به حرف، به کلام، به کمک مالی بگیرید؛ چون از تمام این لحظه‌ها سؤال خواهد شد^۱.

ماریان ویلیامسون در مورد قدرت:

"به شما می‌گویم چگونه قدرت خود را پیدا کنید: از قدرت خود برای کسی استفاده کنید که هیچ قدرتی ندارد". هیچ راهی برای بیدار کردن نیروی درونی شما بهتر از این نیست که در خدمت کسی باشید که هیچ چیز ندارد. اگر احساس ناتوانی می‌کنید، فوراً راهی برای خدمت پیدا کنید. یک کودک را راهنمایی کنید یا دست سالخورده‌ای را بگیرید و... هر کاری که به شما کمک کند قدرت خود را کشف کنید و آن را برای استفاده در خدمت شخص دیگری مهار کنید، انجام دهید. این اقدام رادیکال فوراً به شما یادآوری می‌کند که واقعاً چقدر قدرتمند هستید و این ایده اساسی را تقویت می‌کند که قدرت شما به بهترین وجه برای بلند کردن دیگران و خدمت به جهان اطراف استفاده می‌شود.

معنای زنده بودن

ایجاد چیزی به زندگی شما معنا می‌بخشد. چیزی بسازید که مال خودتان باشد، چیزی که بتوانید به آن اشاره کنید و بگویید: من آن را ساخته‌ام. این تنها راهی است که برای معنا بخشیدن به زندگی دیدم. وقتی چیزی را می‌سازید، وقتی چیزی را بهبود می‌بخشید، وقتی چیزی را ارائه می‌دهید، وقتی خدمات جدیدی را به زندگی افراد اضافه می‌کنید، آنها را شادتر، یا سالم‌تر، یا ایمن‌تر، یا بهتر می‌کنید، و وقتی همه این کارها را با دقت انجام می‌دهید؛ به طور کارآمد و هوشمندانه، شما به طور کامل در کل درام بزرگ انسانی شرکت می‌کنید. بیشتر از زنده بودن خودتان، به دیگران کمک می‌کنید تا زندگی کامل‌تری داشته باشند.

سوالاتی برای شما

پس از خود نپرسید که آیا موفق شده‌اید یا شکست خورده‌اید؛ بلکه بپرسید، تا الان چه کمکی به دیگران کرده‌اید؟
در روابط مختلف از خود نپرسید من چه می‌توانم بگیرم؛ بلکه از خود بپرسید من چه چیزی را می‌توانم بدهم؟

^۱ توصیه‌ای از خانم مرضیه حدیدی دباغ

بیان اهداف شفاف، تمرینی برای "آرامش"

بیان اهداف شفاف

هر عملکرد خوب با اهداف روشن و شفاف شروع می‌شود. وقتی شخصی در خانه یا محیط کار در رسیدن به هدف کوتاهی می‌کند، از خود بپرسید: "آیا من هدف را روشن و شفاف برای او بیان کرده‌ام یا نه؟" اگر پاسخ منفی است، کوتاهی با شماست نه او.

تمرینی برای "آرامش"

سه خط زمانی برای الف) خودتان، ب) والدینتان، ج) پدر بزرگ و مادر بزرگتان تعیین کنید. تصور کنید به زمان تولد پدر بزرگ و مادر بزرگتان و نوزادی آنها بازگشته‌اید. خیال پردازی کنید که می‌توانید پدر بزرگ و مادر بزرگ خود را در دوران شیرخوارگی با ملایمت در آغوش بگیرید. همانطور که تصور می‌کنید پدر بزرگ و مادر بزرگ خود را به آرامی در آغوش گرفته و لمس می‌کنید، حال با شادی، در طول خط زمانی به سمت تولد و نوزادی والدین خود حرکت کنید. در جایگاه پدر بزرگ و مادر بزرگتان، با ملایمت والدین خود را در آغوش بگیرید. تصور کنید که آنها را در آغوش گرفته‌اید، چه نوزادان مبارکی. با ماندن در دیدگاه والدین خود، این هدایا و منابع را در قلب خود نگه دارید و از طریق خط زمانی والدین خود، به سمت تولد و نوزادی خود حرکت کنید. به عنوان یک نوزاد با خود همراه شوید و تصور کنید که توسط والدینتان در آغوش گرفته شده‌اید، مهربانی‌شان را کاملا احساس کنید. از طریق خط زمانی به سمت زمان حال حرکت کنید، و منابع و موهبت‌های برکت، مهربانی، بینش، ملایمت و آرامش را که از نسل‌های گذشته به شما منتقل شده است را دریابید. اینجا خدا را با تمام وجود احساس کنید و بگویید: "این تو بودی که بی‌مقدمه، احسانت را نسبت به من آغاز کردی و کفایت و بی‌نیازی را در تمام کارهایم، روزی من کردی و رنج و زحمت بلا را از من گرداندی"^۹ سپاس تو را! یا رازق الطفل الصغیر و یا راحم الشیخ الکبیر".

استراحت و تنوع

اگر شغل شما بیشتر شامل کار ذهنی است، برای استراحت کاری فیزیکی (مانند پیاده روی) انجام دهید تا ذهن خود را تازه کنید. اگر شغل شما فیزیکی است، برای استراحت و شارژ مجدد، از کارهای فکری و ذهنی (مانند مطالعه) استفاده کنید.

مسئولیت شادی

ما یک مسئولیت مقدس داریم که به سمت شادی متمایل شویم. هر چه شادتر باشیم، نور بیشتری می‌توانیم به جهان بتابانیم. شادی الهام بخش راه حل‌های خلاقانه برای مشکلات به ظاهر ناامیدکننده است. سخاوتی برای ما فراهم می‌کند تا بتوانیم در جایی که نیاز داریم، بیشتر ببخشیم. وقتی در حالت شادی هستید، اثر مثبتی بر روی هر موجودی در جهان باقی می‌گذارد.

سوالی برای شما

آیا می‌توانید ساعتی با فرزندتان به انجام این چهار کار در طول هفته اختصاص دهید: (۱) گفتگوی رو در رو در مورد موضوعی جالب، (۲) خواندن کتابی با هم یک پاراگراف او یک پاراگراف شما، (۳) ساختن یک کاردستی ساده، (۴) بازی در طبیعت یا پارک. این واقعا کافی است تا کمی آنها را از تماشای تلویزیون یا بازی‌های مجازی و تلفن همراه جدا کند!

^۹ دعای ۵۱ صحیفه سجاده

لذت درد، عمق خردورزی، غلبه بر تعویق انداختن کارها

لذت درد

آنچه موفقیت شما را تعیین می‌کند این نیست که "از چه چیزی می‌خواهید لذت ببرید(تصور نتیجه نهایی)؟" سوال این است که "چه دردی را می‌خواهید برای رسیدن به آن تحمل کنید یا چه قدر حاضرید ساعت‌ها برایش زحمت بکشید(لذت فرایند)؟". پاداش یا نتیجه بدون مشقت تمرین روزانه، به دست نمی‌آید. نتایج خارق‌العاده مربوط به تکرار اعمال معمولی در یک دوره زمانی طولانی است.

عمق خردورزی و تخصص

فیزیکدان ریچارد فاینمن حتی پس از دریافت جایزه نوبل، خود را متخصص نمی‌دید. در عوض، او خود را «سرگردان» می‌پنداشت و با همان سطح کنجکاوی به همه چیز اطرافش می‌نگریست که به او اجازه می‌داد تا نکات ظریفی را ببیند که کارشناسان آن را رد کرده بودند... مدام در حال یادگیری بود و به طور مداوم نظرات خود را اصلاح می‌کرد. وقتی خودمان را متخصص در هر چیزی اعلام کنیم، یادگیری متوقف می‌شود. جهان امروز به متخصصان کمتر و یادگیرندگان بیشتری نیاز دارد.

رابطه اعتماد و نتیجه

چیزی به نام نتایج خوب بدون اعتماد وجود ندارد. رابطه بین اعتماد و نتایج یک خیابان دو طرفه است. وقتی اعتماد بالا باشد، اغلب نتایج محکمی به دنبال دارد. برعکس، وقتی اعتماد ضعیف است، تقریباً غیرممکن است که نتایج برتر حاصل شود. وقتی استاد، رئیس یا همکاران می‌بینند که شما فردی هستید که محصولات یا خدمات باکیفیت را به طور مداوم ارائه می‌دهید، به احتمال زیاد به شما اعتماد خواهند کرد. دستیابی به نتایج برتر در مقیاس و با سرعت مناسب نیازمند سطح بالایی از اعتماد داخلی است. در یک محیط با اعتماد بالا، کارکنان تمایل بیشتری برای همکاری و به اشتراک گذاری اطلاعات دارند. آنها به طور مؤثرتر با هم کار می‌کنند و دانش و مهارت‌های خود را برای حذف رویکردهای پراکنده و حل مشکلات و دستیابی به اهداف مشترک با هم تلفیق می‌کنند و می‌دانند که اعتبار به طور مناسب تقسیم می‌شود.

سوالاتی برای شما

امسال چه اتفاق خارق‌العاده‌ای برای خودت می‌خواهی رقم بزنی؟ اولین قدم‌های کوچکی که می‌توانی برای تحقق آن در این هفته برداری چیست؟ برای جلوگیری از دلسرد شدن چه انتظارات واقع بینانه‌ای برای پیشرفت داری؟

ارزش احساسات، ارتباط موثر، بخشندگی، راز صداقت

ارزش احساسات

ارزش احساسات ناشی از به اشتراک گذاشتن آنهاست، نه صرفاً داشتن آنها. "اگر یکی از شما برادر دینیش را دوست می‌دارد محبتش را به او اظهار نماید. این کار آلفت را میان شما استوارتر می‌سازد"^{۱۰}.

ارتباط موثر

ارتباط این نیست که بگوییم چه فکر می‌کنیم. ارتباط عبارت است از حصول اطمینان دیگران از اینکه ما منظورشان را کاملاً شنیده و درک کرده‌ایم.

بخشندگی

هدیه دادن می‌تواند به سادگی گفتن "متشکرم" به کسی یا یک "سلام" باشد. همه ما باید کمی بیشتر بدهیم...!

راز صداقت

اگر می‌خواهیم مردم صادقانه با ما صحبت کنند، باید صادقانه گوش کنیم.

راز زندگی شاد

اگر می‌خواهیم با تنش کمتر زندگی کنیم، با همدیگر توافق کنیم که بحث و جدل را کنار بگذاریم.

چرایی وظایف

بسیاری از ما به طور تصادفی زندگی خود را می‌گذرانیم - همانطور که اتفاق می‌افتد زندگی می‌کنیم. کامیابی‌ها زمانی به دست می‌آید که ما عمداً زندگی خود را انجام دهیم. وقتی بدانیم چرا کاری را انجام می‌دهیم، همه چیز سر جای خودش قرار می‌گیرد. وقتی این کار را نمی‌کنیم، باید همه چیز را در جای خود قرار دهیم.

غلبه بر تعویق انداختن کارها

اگر چرایی انجام کارهایمان را بدانیم، می‌توانیم آنها را بدون تعویق انجام دهیم.

سوالی برای شما

از دوستانتان بپرسید که چرا آنها واقعاً برای دوستی شما ارزش قائل هستند؟ (آنها ویژگی‌های منحصر به فرد شما یا همان شخصیتی که هستید را بیان می‌کنند، این راهی برای شناخت بهتر خود است).

^{۱۰}. امام موسی کاظم علیه السلام (بحار، ج ۷۴، ص ۱۸۲)

تنظیم اهداف هوشمند، شکستن اهداف، غلبه بر موانع، جشن پیشرفت

تنظیم اهداف هوشمند

برای اینکه رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید، اهداف خود را هوشمند کنید (مشخص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط و محدود به زمان). به وضوح آنچه را که می‌خواهید به دست آورید، تعریف کنید؛ به جای گفتن «می‌خواهم موفق باشم»، بگویید: «تا [مهلت] به [نقطه عطف خاص] خواهم رسید.» پیشرفت ملموس، انگیزه را زنده نگه می‌دارد. اهداف خود را به مراحل قابل اندازه گیری تقسیم کنید. دستاوردهای خود را دنبال کنید. اجازه دهید هر موفقیت کوچک به سفر شما کمک کند. رویای بزرگ داشته باشید، اما اهدافی را که واقع‌بینانه هستند تعیین کنید. اهداف دست‌یافتنی پله‌هایی برای رسیدن به آرزوهای بزرگتر هستند. اهداف خود را با چشم‌انداز خود هماهنگ کنید. اطمینان حاصل کنید که هر هدف به هدف کلی شما کمک می‌کند. تعیین ضرب الاجل؛ فوریت ایجاد می‌کند.

شکستن اهداف

اهداف بزرگتر را به وظایف قابل مدیریت تقسیم کنید. این نه تنها باعث می‌شود که این فرآیند کمتر طاقت‌فرسا باشد، بلکه یک نقشه راه برای پیشرفت ارائه می‌کند. روی آنچه واقعاً مهم است تمرکز کنید. وظایفی را که با چشم‌انداز شما همسو هستند شناسایی کنید و آنها را اولویت بندی کنید. این کلید مدیریت موثر زمان است. نکته کلیدی این است که از کوچک شروع کنید. اگر به مهارت خاصی علاقه دارید، در کلاس مبتدی شرکت کنید. اگر زمانی در ذهن شما در حال دمیدن است، ابتدا سعی کنید یک داستان کوتاه بنویسید.

غلبه بر موانع

چالش‌ها را پیش‌بینی کنید. موانع احتمالی را که ممکن است مانع پیشرفت شما شوند را بشناسید. تاب‌آوری متحد شماست. خود را با استراتژی‌هایی برای غلبه بر موانع مجهز کنید.

جشن پیشرفت

پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید. پیشرفت خود را بپذیرید و به آن پاداش دهید. این در طول سفر، انگیزه را بالا نگه می‌دارد. به طور منظم در مورد سفر خود فکر کنید. پیشرفت خود را ارزیابی کنید، در صورت لزوم اهداف را بازنگری و تنظیم مجدد کنید و به حرکت رو به جلو ادامه دهید و تعهد به اقدام روزانه را به یاد داشته باشید.

سوالاتی برای شما

در مورد اهداف زندگی خود فکر کنید. چالش‌های دستیابی به آن را پیش‌بینی کنید. چگونه می‌توانید این چالش‌ها را مدیریت کنید.

به اندازه کافی، به اندازه بی نهایت

به اندازه کافی

وقتی نوبت به خوردن می‌رسد، می‌دانیم چه زمانی سیر شده‌ایم و دست از غذا می‌کشیم. اما ما این کار را در جنبه‌های مادی زندگی انجام نمی‌دهیم. ما سعی می‌کنیم یک ساعت دیگر کار کنیم - حتی اگر به اندازه کافی کار کرده باشیم. ما سعی می‌کنیم پول بیشتری به دست آوریم - حتی اگر به اندازه کافی درآمد داشته باشیم. ما خواهان توجه بیشتر و ستایش بیشتر هستیم که اصلاً اعتباری ندارد. بدن ما عاقل است؛ وقتی سیر غذا می‌خوریم، با صدای بلند به ما می‌گوید که دست از غذا خوردن بردار! اما نفس ما جاهل است؛ میل به درآمد بیشتر، توجه بیشتر، - حتی اگر ما بیش از اندازه کافی داشته باشیم. اگر تعریف نکنید که "به اندازه کافی" در امور مادی زندگی برای شما چگونه به نظر می‌رسد، هرگز نخواهید فهمید که چه زمانی سیر هستید. شما همچنان خود را مشغول خواهید کرد، و به نقطه رضایت نیز نخواهید رسید. بنابراین از خود بپرسید: "به اندازه کافی" برای شما چگونه به نظر می‌رسد؟ شاید مهمترین سوال این است که: "وقتی به اندازه کافی سیر شدی (درآمد، شهرت، و...)، آن وقت چه خواهی کرد؟" ما اغلب نمی‌دانیم چه کاری باید انجام دهیم، و نمی‌خواهیم برای کشف آن تلاش کنیم، بنابراین بی‌خیال، زیاده‌روی می‌کنیم. "سزاوار است که عاقل، از مستی ثروت، قدرت، دانش، ستایش و مستی جوانی بپرهیزد، چرا که هر یک را بادهای پلیدی است که عقل را نابود می‌کند و وقار و هیبت را کم می‌نماید"^{۱۱}.

به اندازه بی نهایت

"فضای هر ظرفی در اثر محتوای خود تنگ‌تر می‌شود، مگر ظرف دانش که با تحصیل علوم، فضای آن بازتر می‌گردد"^{۱۲}. از خود بپرسید: "حاضرم برای هویت جاودانه خود زمان ویژه‌تری را اختصاص دهم تا به شادی معنوی برسم؟"

سوالی برای شما

بیانیدیشم برای بهبود بعد معنوی خود چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ چه طور کوتاهی‌های خود را جبران کنم؟

"شود شود که نهم روی مسکنت بر خاک بدرگه تو و خوانم علی الدوام تو را"

"شود شود که دل و جان و تن کنم تسلیم برای خویش نباشم شوم تمام تو را"^{۱۳}

۱۱ امام علی علیه السلام (غرر الحکم، ص ۷۹۷).

۱۲ نهج البلاغه، ص ۵۰۵

۱۳ فیض کاشانی

بیا تا مونس هم یار هم غمخوار هم باشیم
 انیس جان غم فرسوده بیمار هم باشیم
 شب آید شمع هم گردیم و بهر یکدیگر سوزیم شود چون روز دست و پای هم در کار هم باشیم
 دواى هم شفای هم برای هم فدای هم
 دل هم جان هم جانان هم دلدار هم باشیم
 به هم یک تن شویم و یکدل و یک رنگ و یک پیشه سری در کار هم آریم و دوش بار هم باشیم
 جدایی را نباشد زهره‌ای تا در میان آید
 به هم آریم سر بر گرد هم پرگار هم باشیم
 حیات یکدیگر باشیم و بهر یکدیگر میریم
 گهی خندان ز هم گه خسته و افکار هم باشیم
 به وقت هوشیاری عقل کل گردیم بهر هم
 چو وقت مستی آید ساغر سرشار هم باشیم
 شویم از نغمه‌سازی عندلیب غم‌سرای هم
 به رنگ و بوی یکدیگر شده گلزار هم باشیم
 به جمعیت پناه آریم از باد پریشانی
 اگر غفلت کند آهنگ ما هشیار هم باشیم
 برای دیده‌بانی خواب را بر خویشان بندیم
 ز بهر پاسبانی دیده بیدار هم باشیم
 جمال یکدیگر گردیم و عیب یکدیگر پوشیم
 قبا و جبه و پیراهن و دستار هم باشیم
 غم هم شادی هم دین هم دنیای هم گردیم
 بلای یکدیگر را چاره و ناچار هم باشیم
 بلاگردان هم گردیده گرد یکدیگر گردیم
 شده قربان هم از جان و منت‌دار هم باشیم
 یکی گردیم در گفتار و در کردار و در رفتار
 زبان و دست و پای یک کرده خدمتکار هم باشیم
 نمی‌بینم به جز تو همدمی ای فیض در عالم
 بیا دمساز هم گنجینه اسرار هم باشیم^{۱۴}

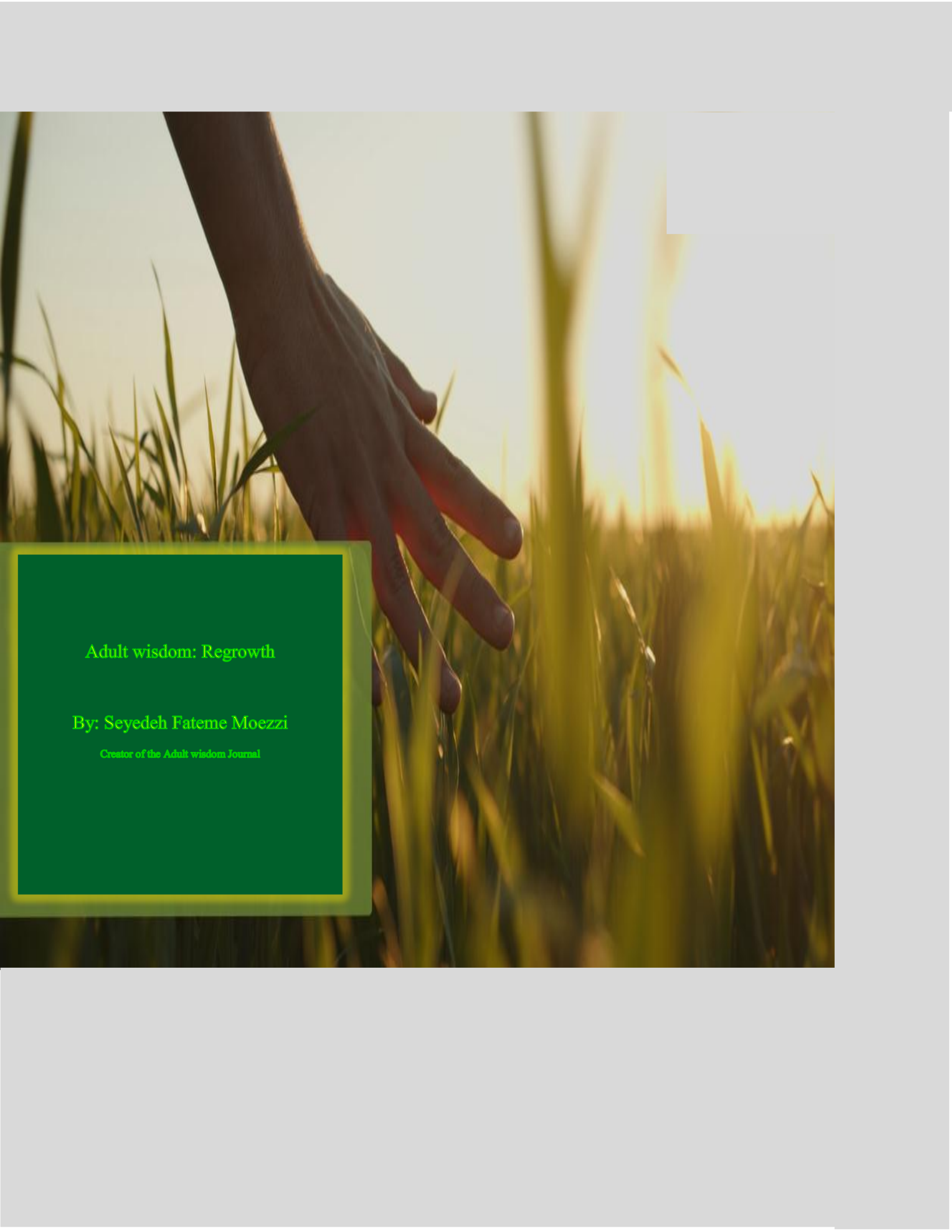
ضروری‌ترین سوال زندگی این است:
"برای حمایت از موفقیت دیگران (خانواده، محله، همشهری، همکاران، همکلاسی‌ها، و...) چه کاری می‌توانم انجام
دهم؟"



<https://www.mindful.org>

<https://www.franklincovey.com>





Adult wisdom: Regrowth

By: Seyedeh Fateme Moezzi

Creator of the Adult wisdom Journal