

# GREEN LIFE



زندگی سبز

نویسنده: مصطفی الباجی

# GREEN LIFE

زندگی سبز

نویسنده: مصطفی الباجی

## سخنی پیرامون این کتاب:

انگیزه اصلی این کتاب، یاری رساندن به کسانی است که خواهان رهایی از عادات بد یا وابستگی هستند و تلاش می کنند زندگی سالم، اجتماعی و دور از انزوا داشته باشند.

در جهت نیل بدین مقصود، نکات و راهنمایی به بیانی روان، ساده و کوتاه در کتاب حاضر به رشته تحریر در آمده است.

شما می توانید با سرعت بالاتر و به شیوه ایی سهل تر و اراده ی قوی زندگی خود را بهبود بخشید.

## سرآغاز (مقدمه)

همه ما به دنبال اصلاح اعمال و رفتار خود در طول زندگی 70-60 ساله ی خود هستیم.

بعضی با روش صحیح به رفع اشکالات و نواقص خود می پردازند و در آخر نتیجه ی خوبی بدست می آورند.

و برخی دیگر شکست می خورند. چرا؟ همه ما رویاهایی در سر داریم و می خواهیم از زندگی لذت ببریم. در زندگی همه ی ما زمان هایی وجود داشته که برای رسیدن به آنچه حقیقتاً طالب و سزاوار آن هستیم، اندیشه و طرح هایی را

در سر پرورنده ایم.

اما در رویارویی با مشکلات زندگی و دست و پنجه نرم کردن با سختی ها از اهداف و رویاهای خود دور می مانیم.

من یک نوجوان ۱۷ ساله هستم نمی خواهم این دوره ی سنی با ارزش و آینده ساز خود را تباه کنم.می توانم از همین حالا شروع کنم و یاد بگیرم برنامه ریزی را وارد زندگی روزانه ام کنم.

چون می دانم آینده ی روشنی در انتظار من است و این همان مثبت اندیشی است که به تنهایی کافی نیست و نیازمند پشت کار و عمل است.

هرگز فراموش نکنید که امید و مثبت اندیشی یک شروع عالی است و این درس اول کتاب است.

همه ی ما خواهان تغییرات مثبت هستیم در حالی که تنها عده ی بسیار کمی از ما با انتخاب شیوه درست زندگی کردن می توانیم به خواسته ی خود برسیم.

به یاری این کتاب در جهت اعمال این تغییرات مثبت و حفظ آنها در دراز مدت به شما یاری می رسانم.

من به شما قول می دهم که با پی گیری پیشنهادات و راهکارها و نکات ساده ایی که در صفحات بعدی منتظر نظر شما هستند خواهید توانست کنترل زندگی

تان را، خودتان به دست بگیرید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید به گونه

ایی که روزهایتان تکراری نباشند و از زندگی لذت ببرید.

به یاد داشته باشید هر آنچه اکنون انجام می دهید، آینده ی شما را رقم

خواهد زد.

بیاید از همین امروز دوست خوبی برای خود باشیم تا اگر روزی بخواهیم

اشتباهی را مرتکب شویم مارا مثل یک دوست خوب نصیحت و منع کند.

حال وقت آن است جای آنکه به مشکلات و نواقص خود فکر کنید سریعاً به راه

حل ها بیاندیشید و بر روی تک تک آن ها تمرکز کنید.

این یک تحول است، یک سفر است آیا آماده اید؟

پس سفرمان را آغاز کنیم و آگاهانه در رفتار و اعمال خود تغییرات مثبت را پدید

بیاوریم.

## درس اول

### مثبت اندیشی

مثبت اندیشی یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است. با توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت اندیشی لازمه کار نیست بلکه به این معنی می باشد که نگرش مثبت در زندگی می تواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد. یکی دیگر از بازخوردهای مثبت اندیشی داشتن روان سالم است.

**اثرات مثبت اندیشی:**

مثبت اندیشی اثرات بسیار خوبی بر روی زندگی و حتی بدن ما دارد. با توجه به اینکه ذهن قدرت بالایی دارد مثبت اندیشی در بسیاری از مواقع غیرممکن ها را ممکن می کند! طبق تحقیقات، نگرش و تفکرات ما تکلیف آینده مان را مشخص می کند. به این معنی که مثبت اندیشی می تواند زمینه های اتفاقات مثبت در زندگی ما را فراهم کند. در زیر به چند مورد از اثرات مثبت اندیشی اشاره شده است:

- وجود آرامش و اطمینان خاطر در زندگی
- تمرکز بیشتر و بهتر بر روی موفقیت و کامیابی
- بسیج شدن فکر و اعضای بدن برای اتفاق های خوب
- عدم وجود مشکلات حاصل از افکار منفی مانند استرس، اضطراب و

افسردگی

## نیروی مثبت اندیشی:

به راستی نیروی مثبت اندیشی چیست؟ این نیرو همان نیرویی است که

ایمان و توانایی احساس اطمینان را در درونت می نشاند.

پیام نیروی مثبت فکر کردن در واقع پیام ایمان و باور است و به ما می گوید که صرفنظر از نوع محیط و شرایط شخصی باید قادر باشیم روی آن چه داریم تمرکز کنیم، روی این که چگونه اوضاع را متحول کنیم، متمرکز شویم و چه کنیم که از کارهای خود نتایج درخشانی بگیریم. و اما پیام منفی فکر کردن و یا نفوس بد یا هر چه اسمش را بگذارید این است که: تمرکز روی آن چه نداریم و یا تمرکز روی چگونگی چیزهایی که نمی خواهیم آن گونه باشد. با این حال اگر می خواهی منفی فکر کنی یا نفوس بد بزنی مانند آن است که خودت را در برابر اژدها (مشکلات و سختی ها) خلع سلاح می کنی. حتی اگر مشکلات تو را نابود نمی سازد، اما چون منفی فکر میکنی احساس نابودی و ناکامی خواهی کرد.



## درس دوم

### شناخت صفات اشخاص موفق.

معیار یک شخص موفق چیست؟

به طور کلی اگر می خواهید یک شخص موفق را در نظر بگیرید آن را اینگونه در

نظر می بینید: ((انسانی منظم و قاعده مند))

بله یک شخص موفق در واقع ویژگی های مشترکی با یک فیلسوف دارد.

((خوش خلق و خوی-صبور-صادق-مهربان-منظم و ...))

همگی ویژگی های شخص موفق هستند.

در واقع رعایت این ویژگی ها توسط اشخاص، برای خودشان سود دهی دارد.

برای مثال: کسی که به دیگران خوبی میکند، دیگران را به گونه ای خاص وادار

می کند که ایشان نیز در حقش خوبی کنند. کسی که مهربانی می کند نیز به همین شکل است.

منظم بودن نیز سرعت و پیشرفت کارهاتان را موجب می شود.

بنابراین هر چیز خوبی که ما انجام می دهیم سودش به خودمان باز خواهد

گشت. پس درس سوم ما این است ((همیشه سعی کنید خوب باشید))

## درس سوم

## خوب بودن

خوب بودن خیلی ساده است. خوشبختی را به همراه دارد. با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند. راه به سوی خوشبختی، راهی است که همه می توانند از آن عبور کنند، کوچک و بزرگ، پیر و جوان. اما رسیدن به آن، مستلزم داشتن خصوصیات ویژه است.

اگر هر کس فکر کند که دوست دارد دیگران با او چگونه برخورد کنند، فضیلت انسانی را کشف خواهد کرد. فقط کافی است ببینید که می خواهید رفتار دیگران با شما چگونه باشد. احتمالاً قبل از هر چیز دوست خواهید داشت که رفتار دیگران با

شما منصفانه باشد. دوست ندارید مردم در مورد شما دروغ بگویند یا بیرحمانه محکومتان کنند. درست است؟

● دوست دارید دوستان و همراهانتان به شما وفادار باشند. دوست ندارید به شما خیانت کنند

● دوست دارید مردم در ارتباطات و معاملاتشان با شما منصف باشند .

● دوست دارید با شما صادق باشند و فریبتان ندهند .

● دوست دارید با شما مهربانانه و به دور از هرگونه خشونت رفتار کنند .

● دوست دارید حقوق و احساسات شما را نیز در نظر گیرند و آنها را زیر پا نهند .

● در زمان ناراحتی، دوست دارید با دلسوزی و شفقت با شما رفتار کنند .

● دوست دارید در مواقع خشم، به جای عصبانیت و داد و فریاد، در برخورد با شما خشمشان را کنترل کنند .

● اگر عیب و نقصی دارید، یا اشتباهی از شما سر می زند، دوست دارید دیگران به جای انتقاد، با مدارا و شکیبایی با شما رفتار کنند .

● به جای انتقاد یا تنبیه شما، دوست دارید بخشندهگی کنند. درست است؟

● دوست دارید مردم با شما مهربان و خیراندیشانه برخورد کنند، نه بدجنسانه و از سر بدخواهی .

• دوست دارید دیگران به شما و توانایی هایتان اعتماد داشته باشند و به شما شک نکنند .

• دوست دارید و احترام بگذارند نه اینکه خوارتان کنند و به شما توهین کنند .

• دوست دارید مؤدبانه و باوقار با شما رفتار کنند .

• دوست دارید همه مردم تحسین و تمجیدتان کنند .

• وقتی کاری برای کسی انجام می دهید، دوست دارید از شما قدردانی کند .

• دوست دارید دوستانه و با صمیمیت با شما برخورد کنند .

• دوست دارید بعضی از آنها عاشقتان شوند .

و بیش از همه، دوست دارید آنها به این کارها فقط تظاهر نکنند، دوست دارید این کارها را از ته دل و از روی انسانیت انجام دهند .

اگر کمی فکر کنید، می بینید کسی که اطرافیانش با او اینچنین برخورد می کنند، زندگی بسیار خوشایند و مطبوع خواهد داشت. و مطمئناً چنین شخصی به هیچ وجه روح عناد و کینه را در برابر کسانی که با او اینگونه رفتار می کنند، در خود پرورش نخواهد داد .

پدیده جالبی در روابط انسانی هست به این صورت که وقتی یک نفر سر دیگری داد می زند، فرد دوم انگیزه ای برای برگرداندن این فریاد دارد. یعنی فرد همانطور که با دیگران رفتار می کند، مورد برخورد قرار می گیرد. اگر با دیگران با خشونت و بدجنسی رفتار کند، با او همانطور رفتار می شود و اگر با دیگران با مهربانی و دوستی برخورد کند، با او همانطور برخورد می شود .

از این نکات به این نتیجه می رسیم که افراد به طریقی می توانند به فضیلت انسانی دست یابند، که تشخیص دهند که دوست دارند چطور با آنها رفتار شود.

حال با خود فکر کنید اگر کسی سعی کند تا با اطرافیانش با انصاف، وفاداری، مردانگی، صداقت، مهربانی، دلسوزی، شکیبایی، بخشندگی، خیرخواهی، اعتماد، ادب و احترام، تحسین، رفاقت، عشق، و درستی رفتار کند، چه اتفاقی می افتد؟

ممکن است کار سختی باشد، اما به این فکر کنید که چندین انسان دیگر نیز به شما همینطور پاسخ خواهند داد. به این روش، در صورت بروز هر گونه اشتباه و خطا، دیگران او را راحت تر خواهند بخشید و خطاهایشان را نادیده می انگارند. و انسان زندگی خوشایندتر و زیباتر خواهد داشت.

انسان می تواند بر رفتار اطرافیانش نیز تاثیر بگذارد. با اتخاذ یکی از این فضیلت های اخلاقی در هر روز، و اعمال آن بر اطرفیانتان، یک قدم به خوشبختی نزدیک تر شوید. با این اقدام شما، کم کم همه اطرفیانتان نیز این گونه خواهند شد. و علاوه بر منفعت های شخصی، با این اقدامتان می توانید دریچه ای به سوی روابط انسانی باز کنید.

## درس چهارم

### عادت های بدتان را ترک کنید.

((عادتها در آغاز، همچون رشته ای نازک و نامرئی هستند، اما هر بار که عملی را تکرار می کنیم رشته ای بر رشته قبلی تنیده می شود، تا سرانجام مانند طنابی ضخیم و چاره ناپذیر بر دست و پای افکار و اعمال ما می پیچد)).

اوریسون سوئت ماردن

در یکی از کتاب‌ها خوانده بودم که نوشته شده بود: ((دانشمندان منطقه ای را در مغز میمون شناسایی کردند که با لمس یکی از انگشتان میمون مزبور تحریک می‌گردید. دانشمندان میمون را شرطی کردند، بطوری که هر گاه از آن انگشت استفاده می‌کرد به او غذا داده می‌شد. پس از مدتی همان منطقه از مغز را مورد آزمایش قرار دادند و متوجه شدند که منطقه مزبور به میزان ۶۰۰ درصد وسعت یافته است! اکنون دیگر میمون نسبت به رفتار مورد نظر، شرطی شده بود به طوریکه بدون دریافت پاداش نیز از همان انگشت استفاده می‌کرد، زیرا مسیر عصبی نیرومندی در مغز او ایجاد شده بود.))

نمونه این حالت در رفتار انسانی نیز وجود دارد. مثلاً کسی که کشیدن سیگار را ترک می‌کند، تا مدتها میل به کشیدن سیگار در او باقی می‌ماند. چرا چنین است؟ علتش آن است که در مغز او سیم‌کشی خاصی به منظور استعمال دخانیات به وجود آمده است. اکنون می‌فهمیم که چرا ترک اعتیاد و تغییر عادات اینهمه دشوار است. زیرا مسأله فقط یک عادت نیست، بلکه ایجاد شبکه‌ای از تداعی‌های عصبی در سلسله اعصاب است.

این تداعی‌های عصبی به صورت غیر آگاه در ما ایجاد می‌شوند، زیرا مرتب رفتارهایی از ما سر می‌زند و بدون قصد، دچار احساسات و عواطف گوناگون می‌شویم.



هر زمان که خشمگین می شوید یا رفتاری از قبیل داد زدن بر سر عزیزانتان از شما سر می زند، ارتباط معینی را در خود تقویت می کنید و در نتیجه احتمال تکرار آن رفتار، در آینده بیشتر می شود. در ضمن خبر خوشی برایتان دارم. تحقیقات همچنین نشان داده است که اگر میمون یاد شده را وادارند که از انگشت معین کمتر استفاده کند، کم کم وسعت ناحیه مرتبط در مغز میمون رو به کاهش می گذارد و در نتیجه ارتباط عصبی ضعیف تر می گردد.

شما اعتیاد یا عادات بد را یک ماهیچه در نظر بگیرید. هرچقدر ما از این ماهیچه کار بکشیم قوی تر و تنومند می شود. اما اگر مدتی از آن استفاده نکنیم و یا کم کم از استفاده بکاهیم به مرور زمان شاهد ضعیف شدن ماهیچه مزبور و در نتیجه بازگشت به حالت اولیه خواهیم بود.

این خبر برای کسانی که قصد ترک عاداتی را دارند مفید است! اکثر ما عادت هایی همچون سرگرم شدن با گوشی تلفن همراه برای مدت طولانی و همچنین انجام بازی های رایانه ای و کارهایی از این قبیل داریم.

من به شخصه تا یک سال پیش برای سال های درازی تقریباً از هنگامی که چهار یا پنج ساله بودم معتاد بازی کردن با رایانه ی شخصی خودم بودم و این وابستگی روز به روز روبه افزایش بود و همواره از جهت اعضای خانواده مورد سرزنش قرار می گرفتم. با اینکه همه می گفتند و من میدانم که نشستن زیاد

پشت صندلی و انجام انواع بازی ها ضرراتی همچون ضعیف شدن چشم و دیسک کمر دارد، اما از این کارم دست نمی کشیدم یا بهتر بگویم وابستگی شدیدی داشتم.

تا اینکه تصمیم گرفتم یک سرگرمی جدیدی را جایگزین کنم. من توانستم رایانه را کنار بزارم و به چیزهای مفیدی سرگرم شوم. مثل مطالعه.

من در اوایل علاقه چندانی به مطالعه و خواندن کتاب نداشتم اما بعدها کم کم به مرور زمان این علاقه ایجاد شد تا جایی که روزانه کتاب می خوانم. هرگز به چیزی یا کسی وابسته نشوید و اگر وابسته هستید هر چه زودتر خودتان را از بند آن خلاص کنید زیرا مانع پیشرفت شما می شود و بجای پیشرفت پس رفت را تجربه خواهید کرد. حال وقت آن است لیستی از سرگرمی های مفید تهیه کنید و از میان سرگرمی های نوشته شده چند گزینه را که به آن ها علاقه دارید برگزینید سپس در برنامه روزانه خود جای دهید.

**یادتان باشد اراه قوی برای کارهایتان پیشرفت کارهایتان را تضمین می کند.**

به نظر شما چگونه توانستم خود را از بند وابستگی ها رها کنم؟ بله، من اراده کردم و تصمیمم را عملی کردم.

درس پنجم

هیچ چیز نمی تواند مانع تحقق یک اراده آهنین

گردد.

در این کتاب کوچک همواره این نکته را به شما یاد آور می شوم که نیرویی در درون شما نهفته است. نیرویی که بسیار قدرتمند است و تاثیر آن بر زندگی و آینده، محسوس و قابل مشاهده است و این نیرو نیرویی نیست جز نیروی ((تصمیم گیری)).

همانطور که پیش تر گفته ام این نیرو یا قدرت تصمیم گیری بر آینده تک تک ما تاثیر فراوانی داشته و دارد به عبارت دیگر این تصمیمات ما هستند که سرنوشت ما را رقم می زنند، نه شرایط حاکم بر زندگی ما. زیرا نا خود خالق شرایط هستیم. شرایط اکنون ما نتیجه ی تصمیمات گذشته ی ماست. یعنی شیوره زندگی امروز شما، محصول تصمیماتی است که در گذشته اتخاذ کرده اید و آینده شما را تصمیمات شما تعیین می کند.

به طور مثال این که غالب اوقات خود را با چه کسانی می گذرانید؛ در گذشته، چه چیزهایی آموخته یا به عکس، چه چیزهایی نیاموخته اید؛ به چه چیزهایی عقیده دارید؛ آیا سختی ها را تحمل کرده و با آن ها مبارزه می کنید یا این که در برابر آن ها تسلیم می شوید؛ متاهلید یا مجرد؛ فرزند دارید یا این که صاحب فرزندی نیستید؛ چه تصویری از این که اهل نوشیدن مشروبات الکلی هستید؛ چه تصویری

از خودتان دارید و درباره خود، چه گونه فکر می کنید و دست آخر آن که چه میزان، توانایی ها و لیاقت های خود را باور دارید؟

تمامی این تصمیمات، بر زندگی شما حاکم هستند و آن را هدایت می کنند. اگر به واقع قصد داریم، تحولی در شیوه زندگی مان به وجود آوریم، لازمه آن این است که تصمیمات جدیدی اتخاذ کنیم، لازمه آن این است که تصمیمات جدیدی اتخاذ کنیم؛ از نو برای اهداف کوتاه مدت و دراز مدت مان تصمیم بگیریم؛ این که از زندگی چه می خواهیم؛ چه کارهایی را قصد داریم در آینده انجام دهیم.... و این که مسؤلیت چه چیزهایی را می خواهیم بر عهده بگیریم.

هنگامی که واژه تصمیم به گوشم می رسد تعریف من از آن این گونه می شود: ((انتخاب واقعی و آگاهانه))

بسیاری از مردم، به طور مثال، می گویند: ((خوب، من تصمیم می گیرم مقداری وزن کم کنم.)) در واقع آن ها بدین ترتیب، تصمیم بسیار کلی می گیرند و هدفی را که تعیین می کنند دقیقاً مشخص نیست این تصمیمات کلی نمی تواند ما را به هدف نزدیک کند، چرا که خود هدف کاملاً مشخص نیست. آن ها با این روش، تنها پیش فرضی از هدف را تجسم می کنند؛ به عبارت دیگر آن ها تنها با این جمله می گویند: ((اگر بشود می خواهم کمی لاغر شوم.)) یک تصمیم واقعی این است که آن ها با تمامی شرایط و عواملی که بر سر راه تحقق هدفشان قرار

می‌گیرد مبارزه کرده و راه آن‌ها را سد کنند و در عین حال با تمام قوا بر روی هدف مورد نظر متمرکز شوند. هیچ‌گاه نباید از تحقق تصمیم خود صرف نظر کنید.

((با اتخاذ هر تصمیم، شما در حقیقت، سرنوشت خود را به دست می

گیرید.)) آنتونی رابینز

**تصمیم و باز هم تصمیم!**

تا حالا فکر کرده اید که دانشمندان، مخترعان بزرگ، پزشکان معروف دنیا، ورزشکاران حرفه‌ای چگونه توانسته‌اند به این درجات موفقیت دست یابند؟ آیا فکر می‌کنید آن‌ها بدون تلاش و زحمت به این جایگاه دست یافته‌اند؟ خیر این چنین نیست. آنها نیز موانعی بر سر راه داشته‌اند. سختی‌ها همواره در راه آن‌ها حضور پررنگی داشته‌است اما آن‌ها تصمیم گرفته‌اند. یک تصمیم از نوع واقعی. آن‌ها با تصمیمشان هدف خود را مشخص کرده و بر روی آن متمرکز شده‌اند.

تصمیم‌هایتان تنها لفظ کلامی نباشند؛ تصمیم‌هایتان واقعی باشند آن‌ها را جدی بگیرید و به مرحله عمل برسانید.

من افرادی را می بینم که تصمیم می گیرند و بسیار ساده تصمیم می گیرند به طور مثال می گویند: ((من تصمیم گرفتم سیگار کشیدن را ترک کنم)) اما هیچ وقت اقدام به ترک آن نکرده اند. می دانید علت آن چیست؟ به گمان آنها تصمیم گیری در واقع فهرستی از آرزوهای آن ها را شکل میدهد. آن ها تصمیم واقعی نگرفته اند.

اما منظور من از یک تصمیم گیری واقعی چیست؟ بسیاری از مردم به طور مثال می گویند: ((من باید حقیقتاً اندکی وزن کم کنم. من باید درآمد بیش تری داشته باشم. باید کار بهتری برای خود دست و پا کنم. باید از نوشیدن مشروبات الکلی دست بردارم و ...)) اما حقیقت آن است که این افراد می توانند تمام مدت روز ((باید)) و ((باید)) بگویند بی آن که این ((بایدها)) تغییری در زندگی خود بدهید، لازم است ابتدا یک تصمیم جدی بگیرید؛ بدین معنا که راه را به روی هر آن چه مانعی در راه دست یابی به هدفتان به شمار می رود، سد کنید. هم اکنون تصمیم بگیرید. اخذ تصمیمات جدید، سرآغاز هر پیشرفتی است.

تصمیمات جدید یعنی نتیجه های جدید. پیشرفت با تصمیمات درست و به موقع حاصل می شود.

تصمیم گیری ها سبک های مختلفی دارند به عبارت دیگر سبک های تصمیم گیری مختلفی وجود دارد که اشخاص از آن ها تبعیت میکنند. نکته مهمی که

باید به شما بگویم این است که تنها یک سبک کار آمد است و مابقی مایه ضرر و زیان ماست.

به طور کلی سبک های تصمیم گیری به پنج دسته تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱. تصمیم گیری اجتنابی

۲. تصمیم گیری احساسی

۳. تصمیم گیری وابسته

۴. تصمیم گیری تکانشی

۵. تصمیم گیری منطقی

در نظر داشته باشید که تصمیم گیری منطقی بهترین سبک تصمیم گیری می باشد. که دلیل آن را برایتان در ادامه خواهم گفت. اما قبل از آن می خواهم برای هر یک از سبک های تصمیم گیری برایتان مثال های کوتاهی بیاورم تا از نتایج هر یک از آنها آگاه شوید.

**تصمیم گیری اجتنابی:**

شخصی اخیرا با چند نفر دوست شده است. وی در روزهای نخست از این



موضوع ابراز رضایت می کرد، اما به تدریج متوجه شد که دوستان جدید وی رفتارهای شایسته ای ندارند. گاهی سیگار می کشی، از واژگان نامناسب استفاده می کنند و مردم آزاری می کنند. در نتیجه تصمیم گرفت این گروه را ترک کند، ولی با وجود گذشت روزهای زیادی از این ماجرا، هنوز موفق به انجام این تصمیم نشده است و هر روز عملی کردن تصمیم خود را به روز دیگری محول می کند.

سبک تصمیم گیری این شخص از نوع اجتنابی است. در این سبک، فرد قصد دارد تصمیم بگیرد، ولی هیچ گاه تصمیم وی عملی نمی شود. به عبارت دیگر، فردی که دارای این سبک تصمیم گیری است ((دست، دست میکند)) و ((کار امروز را به فردا می اندازد)). افرادی که دارای این سبک تصمیم گری هستند، بر این باورند که همه چیز خود به خود درست می شود و در نتیجه، زمان را از دست می دهند و مشکل آنها بیشتر می شود.

### تصمیم گیری احساسی:

دختری ۱۸ سال دارد. وی فرزند یک خانواده آبرومد است. هنگام برگشت از کلاس زبان، سوار یک خودروی شخصی می شود. راننده جوان با او سر صحبت را

باز می کند و این شروعی برای آشنایی بیشتر آن ها می شود. ریحانه احساس می کند به او علاقمند شده است و مایل است با او ازدواج کند با آنکه شرایط خانوادگی، فرهنگی و مالی دختر جوان با آن راننده جوان تفاوت های بسیاری دارد و با وجود مخالفت های خانوادگی، با یکدیگر ازدواج می کنند. با گذشت زمان به تدریج مشکلاتی به وجود می آید و دختر جوان هر روز تجارب منفی بیشتری را در زندگی مشترک حس میکند و احساس تنهایی میکند. بعد از مدت کوتاه، دختر جوان متوجه می شود که ملاک تصمیم گیری اش صحیح نبوده است و می بایست با افراد خبره بیشتری مشورت می کرد.

### آیا همه تصمیم گیری ها به راحتی قابل جبران است؟

سبک تصمیم گیری دختر جوان، احساسی بوده است. در این سبک، ملاک تصمیم گیری، عواطف و هیجانات زود گذر است، در تصمیم گیری برای ازدواج، احساسی عمل کردن درست نیست، احساسات، به دلیل زودگذر بودن، نمی تواند زیربنای تصمیم گیری باشد. تصمیم گیری یک امر مهم و پایدار است و همه ابعاد زندگی را دربر می گیرد.

### تصمیم گیری وابسته:

شخصی قرار است مدرسه محل تحصیل خود را انتخاب کند. دوستان نزدیک او

به مدرسه ای رفته اند که با منزل آن شخص فاصله نسبتاً زیادی دارد. شخص، به دلیل وجود دوستانش در آن مدرسه، همان مدرسه را انتخاب می کند، بدون اینکه به مسافت، هزینه و دیگر مسائل توجهی بکند. بعد از گذشت یک سال از تحصیل در رشته ریاضی، شخص از ادامه تحصیل منصرف شده و رشته دیگری را انتخاب می کند.

سبک تصمیم گیری شخص از نوع ((وابسته)) بوده است. یعنی به جای فکر کردن، از دیگران کور کورانه اطاعت کرده است. در این روش دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته اند، در حالی که انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد.

### تصمیم گیری تکانشی:

پسر جوانی ۱۸ ساله است و به ماشین های جدید و آخرین مدل علاقه و توجه خاصی دارد. روزی در خیابان ماشین جدیدی را می بیند که به شدت توجه او را جلب می کند. راننده ماشین بدون اینکه سوئیچ را بردارد یا آن را خاموش کند، برای خرید بیرون آمده و به طرف مغازه می رود. پسر جوان ناگهان و بدون توجه به عواقب خطرناک کارش، سوار ماشین شده، به سرعت آن را می راند. مردم، با داد و فریاد صاحب ماشین، شروع به تعقیب پسر جوان میکنند. فرید به دلیل عجله و ترس، با چند عابر برخورد می کند و بلاخره متوقف می شود. به این

ترتیب پسر جوان در زمان کوتاهی از یک جوان معمولی به یک سارق و قاتل تبدیل می شود.

سبک تصمیم گیری این جوان از نوع ((تکانشی)) بوده است. در این سبک، فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرد. در میان نوجوانان این گونه سبک تصمیم گیری، زیاد دیده می شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است.

### تصمیم گیری منطقی:

فردی را در نظر بگیرید. این فرد محصل است و در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل است. وی قصد دارد پس از موفقیت در امتحان ورودی دانشگاه رشته دانشگاهی خود را انتخاب کند. او برای این تصمیم گیری همه رشته های مورد علاقه اش را بررسی و با مشاور مدرسه ویژگی های هر یک را مطالعه می کند. و همچنین با پدر و مادرش مشورت می کند، علایق و انگیزه های خود را در کنار سایر اطلاعات قرار می دهد و در نهایت، یک رشته را بر می گزیند. این شخص می داند که پشتکار و تلاش، آینده تحصیلی و شغلی وی را رقم می زند.

سبک تصمیم گیری شخص مزبور از نوع ((منطقی)) یا ((عقلانی)) است. سبک تصمیم گیری منطقی، بهترین شیوه تصمیم گیری است. زیربنای این تصمیم

گیری، نه عجله و شتاب، نه احساسات و هیجان های زودگذر، نه اطاعت کورکورانه و نه اجتناب، بلکه اندیشیدن است. در این سبک، تصمیم گیرنده تمامی راهکارهای ممکن را می سنجد. سبک تصمیم گیری منطقی نه تنها در عوامل زیربنایی با سایر سبک ها فرق دارد، بلکه تابع یک روش قاعده مند و منظم است. در این سبک، فرد پله پله و طبق قوانین پیش می رود.

اکنون دانستیم که موفقیت یک انسان و حتی یک جامعه به چگونگی تصمیم گیری آنها بستگی دارد. فراموش نکنید که تصمیم هایتان لیست آرزوهایتان نباشد! سعی کنید آنها را به مرحله عمل برسانید تا بشکل آرزو برایتان باقی نماند و به حقیقت بپیوندد. در نظر داشته باشید که تصمیم گیری های شتاب زده و بدون فکر، علاوه بر آسیب فردی، آسیب روانی و اجتماعی همچون اعتیاد را به دنبال دارد. شما در این درس به اختصار، تا حدودی با تصمیم گیری آشنا شدید. در واقع تصمیم گیری یک مهارت است و شما اگر این مهارت را داشته باشید بیشتر از دیگران از آسیب های روانی اجتماعی در امان خواهید بود و بالطبع موفق تر در عرصه زندگی عمل خواهید کرد.

در ادامه می خواهم چند پیشنهاد برای بهتر تصمیم گرفتن به شما ارائه کنم.

۱. تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید.

قبل از هر اقدامی، تعریف دقیقی از تصمیم مورد نظر ارائه دهید. هرچه موضوع تصمیم گیری دقیق تر باشد، اقدام های بعدی هم شفاف تر خواهد بود.

## ۲. از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنید.

در بین سبک های مختلف تصمیم گیری، بهترین سبک، از نوع منطقی است. شاید همه ما در برخی موقعیت ها مجبور شویم از سایر سبک های تصمیم گیری استفاده کنیم، ولی باید به خاطر داشت سبک غالب هر فردی باید از نوع تصمیم گیری منطقی باشد. به خصوص در تصمیم گیری های مهم، استفاده از سبک های غیر منطقی آسیب زا و خطر آفرین است.

## ۳. در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از روش میان بر استفاده کنید.

فرض کنید می خواهید یک آپارتمان ۱۰۰ متری دو خوابه دارای پارکینگ خریداری کنید. با این حال شما با ۱۰۰ آگهی فروش مواجه می شوید. بررسی همه آن ها سخت است. استفاده از روش میان بر ((حذف تک تک جنبه ها)) کمک کننده خوبی است. مثلاً اول هر آپارتمانی که بیشتر و کمتر از ۱۰۰ متر است را حذف می کنید. گام بعدی این است که فقط آپارتمان های دو خوابه را انتخاب کنید. در نهایت، شما باید آپارتمان مورد نظرتان را در بین ۱۵ ساختمان انتخاب کنید. تصمیم گیری آپارتمان مورد نظر در بین ۱۵ گزینه، به مراتب، راحت تر از ۱۰۰ گزینه است.

#### ۴. موقعیت های پرخطر را بشناسید.

برای نمونه فهرستی از موقعیت های پرخطر را برای خود بنویسید.

من لیستی از موقعیت های پرخطر برای نوجوانان را نوشته ام که عبارت اند از:

- صحبت کردن با افراد غریبه
- مخفی کردن موضوع مهم از والدین
- رفتن به خانه غریبه
- مصرف سیگار
- مصرف ماده ای که خود نمی داند چیست؟
- اذیت و آزار دیگران
- راه دادن افراد غریبه به منزل
- به تنهایی در فضای تاریک رفتن
- سوار ماشین غریبه شدن
- پاسخ به پیام های ناشناس در فضای مجازی
- پاسخ عاطفی غیر معمول به دیگر افراد
- اعتماد بیش از حد به دیگران

## درس ششم

### از سختی ها و مشکلات نهراسید.

اجازه ندهید مشکلات و سختی های زندگی روحیه ی شما را تضعیف کند. همه ما سختی هایی داریم که البته نباید اجازه بدهیم زندگی ما را خدشه دار



کند. نباید دست بر روی دست بگزاریم و آن‌ها را در هر زمان و مکان در درون خود یاد آوری کنیم. زیرا با این کار چیزی تغییر نمی‌کند و تنها خودتان را عذاب می‌دهید.

همانطور که پیش‌تر گفتم بجای فکر کردن به مشکلات به راه حل‌ها بیاندیشید و درست تصمیم بگیرید و دست بکار شوید.

من این نکته را همیشه به خود گوشزد می‌کنم که: ((همه‌ی سختی‌ها و مشکلات سرانجام روزی به پایان خواهند رسید و هیچ مشکلی دوام ابدی نخواهد داشت که بتواند بر سراسر زندگی و رویاهایم خدشه‌ایی هر چند کوچک وارد کند. من قادر هستم بر هر مشکلی غلبه کنم، تنها اگر ملکردی مثبت، صحیح و هدفمند داشته باشم.))

این شما هستید که اجازه می‌دهید مشکلات و سختی‌های زندگی به شما خدشه‌های بزرگ و کوچکی وارد کنند. پیام من به شما یک پیام سهل و آسان است و آن این است که: ((اگر در راه رسیدن به اهداف خود استوار، راسخ و با پشتکار قوی تلاش کنید و علاوه بر آن در این راه (زندگی) انعطاف‌پذیری لازم را داشته باشید، سرانجام خواهید توانست به آنچه می‌خواهید برسید. به شرط اینکه اجازه ندهید مشکلات و سختی‌ها شما را بیازارد.))

## انعطاف پذیری:

به راستی انعطاف پذیری چیست؟ منظور من از انعطاف پذیری در زندگی چیست؟

انعطاف پذیری نیرویی است که ضامن موفقیت شما خواهد بود. تمام آن چیزهایی که در نظر شما عواطف منفی (نا امیدي، افسردگی، ناکامی، ناراحتی، بی حوصلگی، ...) تلقی می شود، پیام هایی هستند که به شما می گویند انعطاف داشته باشید! انعطاف پذیری، عمال خوشبختی انسان است. در طول زندگی خود، به مواردی بر می خوریم که از اختیار ما خارجند، و در این موارد قابلیت انعطاف ما در مورد اصول و باورها، معنایی که به هر چیز می دهیم، کردارهای ما تنها ضامن موفقیت ما در دراز مدت است، و لازم به گفتن نیست که میزان شادمانی ما نیز وابسته به همین عامل است.

((در هنگام طوفان، درختان سبز می شکنند، اما شاخه های نی نرم، هم می شود و سالم می ماند)).

آیا این چنین نیست؟ بله همین طور است. پس انعطاف پذیر باشید.

زندگی چیست؟ برای زندگی تعریف های زیادی از جمله زندگی یعنی آزمون، زندگی یعنی بازی، زندگی یعنی جنگ و ..... وجود دارد.

اما چیزی که من با آن موافق هستم این است که از یک مقاله ی اینترنتی

خواندم:

گذران زندگی مثل تغییر فصول است. شما نمی توانید فصل ها را تغییر دهید ولی مطمئناً می توانید خودتان را تغییر دهید.

آیا می دانید ماه بعد یا سال بعد چه اتفاقی برایتان خواهد افتاد؟ مسلماً نه ، ولی هر چه پیش آید قاعدهتاً طبق اصول و الگو های رفتاری قابل پیش بینی ، عکس العمل نشان خواهید داد.

از وقتی چشم به این جهان می گشایید مدام دستورالعمل هایی از والدین ، کلاس درس، محیط کار و ... دریافت می کنید و تجربه اندوزی می کنید. ممکن است اهداف بلند پروازانه ای داشته باشید و آرزوهای متعددی در سر بپرورانید. ولی به هر حال مادامیکه چرخ زندگی می گردد فراز و نشیب های متعدد و احساسات مختلفی را تجربه خواهید کرد. باید یاد بگیرید و بتوانید مهار چرخه ی زندگی خود را در دست بگیرید بدون آنکه نیاز باشد خودتان هم با آن بچرخید ؛ و در مواقع تغییر روال عادی زندگی، باید بتوانید آگاهانه و با اقتدار خود را آماده ی پذیرش منطقی سازید.

به همین دلیل است که من به قدرت و ارزش رفتار انسانها اعتقاد دارم. هرچقدر بیشتر در مورد انسانها تحقیق می کنم، و رفتار ها و سرنوشت هایشان را بررسی

می کنم بیشتر باور می کنم که این سرنوشت طبیعی ما است که پیش می رود. موفقیت، شادکامی و کامروایی در همه ی فصول زندگی ما وجود دارند. این شما هستید که متناسب با نگرش کلی خود به زندگی، تصمیم می گیرید که بخوانید یا نخوانید، تلاش کنید یا تسلیم شوید، در ناکامی ها خودتان را سرزنش کنید یا دیگران را مقصر بدانید، صادق باشید یا دروغ بگویید ، اقدام کنید یا طفره بروید، پیش روید یا کنار بکشید و ... پیروز شوید یا ببازید. خداوند نعمت بزرگ "اختیار" را بر ما ارزانی داشته تا خودمان پیشرفت و کامیابی - یا شکست و نابودی را انتخاب کنیم.

هدف از خلقت شما روی زمین تعالی خودتان و تلاش در جهت ارتقاء محیط پیرامون و موقعیتتان بوده است. خداوند چقدر زیبا انتهای کار این دو خلقت عظیم خود که همانا انسان و زمین است را باز گذاشته است! سر بگردانید و ببینید که چه بسیارند رودخانه ها و رودهای بدون پل، نقاشی های کشیده نشده، آوازه های خوانده نشده، کتابهای نوشته نشده و فضاها و رموز کشف نشده. برای انجام آنچه که هنوز انجام نشده، خداوند شما را آفرید و قدرت انجام آن را نیز به شما عنایت کرد ولی در عین حال انتخاب با شماست . رفتار پیرو انتخاب و نتیجه پیرو انتخاب، بوجود خواهند آمد. هرآنچه که هستید و هرآنچه که می توانستید

باشید، همه به شما بستگی دارد. مادامیکه زنده هستید و زندگی می کنید فرصت تلاش دارید و در دوران مختلف و فصول متفاوت زندگی، عملکرد یعنی همه چیز!

## زمستان

اولین درس زندگی این است که یاد بگیریم چگونه زمستان ها را پشت سر گذاریم. زمستانهای مکرر می آیند و می روند گاه بلند و گاه کوتاه، گاه سخت و گاه آسان. آنچه که همیشه تکرار می شود این است که همیشه در پس پاییز، زمستان می آید. در زندگی زمستانهای مختلفی وجود دارد : زمستان اقتصادی، زمستان اجتماعی، زمستان عواطف و زمستان جسمی \_ وقتی چیزی را درک نمی کنید، زمستان است؛ وقتی اتفاقات ناخوشایند در پی هم می آیند، زمستان است؛ وقتی بیمارید و ناامید، زمستان است. وجود زمستان انکار ناپذیر است، پس باید یاد بگیریم چگونه از آن عبور کنیم.

سختی ها همیشه بعد از فرصت ها می آیند و رکود پس از رونق مطرح می شود. با زمستان چه می شود کرد؟ می توان قوی تر، عاقل تر و بهتر بود. زمستان نمی تواند تغییر یابد، ولی شما می توانید.

قبل از درک این حقیقت، همیشه در زمستان می گفتم ای کاش تابستان بود. وقتی سختی می کشیدم عادت داشتم بگویم، ای کاش راحت بود. ولی اکنون آرزو نمیکنم که کاش زمستان کوتاهتر یا سبک تر بود بلکه آرزو می کنم که کاش عاقل تر و بهتر بودم. نمی گویم کاش مشکلاتم کمتر بود، می گویم کاش قوی تر بودم. نمی گویم کاش سختی نمی کشیدم، می گویم کاش آگاه تر بودم.

بهار

خوشبختانه پس از زمستان ، فصل فعالیت و فصل فرصت ها از راه می رسد. بله فصل بهار...بهار فصل شکوفایی مزرعه ی بارور زندگی است. بذرهای آگاهی و تعهد کاشته می شوند و با تلاش و پشتکار به بار می نشینند .

از راه رسیدن بهار به تنهایی نشانه ی آن نیست که پاییز بعد از آن را به راحتی پشت سر خواهیم گذاشت. باید از بهار استفاده کنیم. هر یک از شکوفه های بهاری می توانند شکوفا شده و می توانند تا پاییز از بین بروند. از فرصتی که بهار برای شما فراهم می کند بهره ببرید. به قول و تعهد بهار ایمان داشته باشید : هرچه بکارید، همان را درو خواهید کرد. ثمره ی ایمان، قانونی است لغو ناشدنی : پاداش هر یک کار نیک، دریافت صدها نیکی است ؛ به ازای دستی که برای یاری کسی دراز می

کنید، صدها بار دست شما گرفته خواهد شد؛ به خاطر هر کاری که برای رضای خداوند انجام می دهید، صدها بار پاداش می گیرید؛ و به ازای هر عشقی که ابراز می کنید، یک زندگی عشق به شما باز می گردد.

به خاطر داشته باشید که بهار زندگی ماهیتاً کوتاه است. ممکن است مسحور زیبایی های آن شده، در چشم به هم زدنی رفتنش را حسرت بار نظاره کنید. پس تامل کنید و عطر دل انگیز گل‌های بهاری را با دل و جان استشمام کرده و قبل از دیر شدن کاری بکنید. مبادا چشم باز کنید و ببینید بهار رفته و بذرها را در کیسه ای در دستانتان مانده. عاقلانه و با درایت بذرهائیتان را بطور منظم و با برنامه ریزی بکارید. از صخره ها، علف های هرز و موانع دیگر نترسید. اگر هوشیارانه عمل کنید هیچ یک از این موانع بذرهایی شما را از بین نخواهد برد. پس حرکت را انتخاب کنید... جای کاهلی نیست. جذابیت های ظاهری را رها کنید و حقیقت را دریابید؛ لبخند را بر لب بنشانید و اخم را فراموش کنید؛ به عشق چنگ بزنید و دشمنی ها را دور بریزید. وقتی بهار دل انگیز به زندگی شما لبخند زد، کارتان را شروع کنید و از فرصت هایتان استفاده کنید.

بهار به ما نشان می دهد که زندگی یک فرصت زیبا است برای کاشت و برداشت. کافی است یاد بگیریم چگونه بار دیگر از صفر شروع کنیم. گویی دوباره زاده شده

ایم... اجازه بدهیم جذابیت ها و شگفتی ها ما را به سوی خود بخوانند و انگیزه ی جستجوی معجزات پنهان در پدیده ها را در ما ایجاد کنند. بدون فوت وقت در بهار زندگی خود غرق شوید و از فرصت های آن بهره گیرید. بهار در زندگی هر یک از ما فقط چند بار رخ خواهد نمود. زندگی کوتاه است، حتی اگر طولانی ترین عمر طبیعی را تجربه کنیم. هر طور که زندگی می کنید، از آن لذت ببرید. نباشد که فقط نظاره گر گذشت فصول از پی هم باشید.

#### تابستان

در این فصل از زندگی ، یادبگیرید چگونه می توان شکوفا شد و چگونه باید از بذرهای کاشته شده محافظت کرد. به محض آنکه بذر ها را بکارید، حشرات موزی و علف های هرز مزاحم، آنها را تهدید می کنند. آنها بذر ها را از بین خواهند برد مگر آنکه... شما از آنها محافظت کنید. این یک حقیقت است که هر چیز ارزشمندی نیاز به محافظت دارد. نپرسید چرا . فقط قبول کنید که حقیقت همین است. با توجه به واقعیات، آغازی زیبا و با ارزش داشته باشید. هر باغی، روزی مورد حمله قرار خواهد گرفت. از ارزش های اجتماعی، ارزش های سیاسی، ارزش های تجاری و دوستی های



ارزشمند باید محافظت کرد. هر باغی باید سراسر تابستان مورد مراقبت باشد، در غیر اینصورت به همه ی ثمرات ارزشمند آن دست نخواهید یافت. بدیهی است کسانی که به بذرها و نهالهای خود توجه می کنند و از آنها محافظت بعمل می آورند از شر آفات و حشرات موذی و سایر موانع در امان خواهند بود.

## پاییز

پاییز فصل برداشت محصول و استفاده از ثمره ی زحمات کشیده شده در فصل بهار است. در پاییز بر داشت محصول را یاد خواهید گرفت به شرط آنکه اگر کار خود را درست انجام داده بودید مغرور نشوید، و اگر مشکلی در کارتان بود اعتراض نکنید. هیچ چیز لذت بخش تر از آن نیست که خوشه ی ثمرات کار خود را دانه دانه برچینید و هیچ چیز عذاب آور تر از آن نیست که در فصل برداشت مزرعه ی خود را خشک و بی ثمر ببابید. در مورد هر چیزی این امر صادق است که هر چیز به این دنیا بدهی ، همان را از آن پس خواهی گرفت. این قانون طبیعت است. با این وجود بهتر است به نتیجه فکر نکنید و هر آنچه در توان دارید بکار گیرید و با احساس مسئولیت از بذرهای خود مراقبت کنید. پذیرش مسئولیت در زندگی، کمال بلوغ انسانهاست .

زندگی، خود مدام در حال باز یافت و باز سازی است و بخشی از وظایف شما این است که یاد بگیرید با تغییر فصول خود را تغییر دهید و میان تضادها، توازن برقرار کنید:

روز/شب، خوبی/بدی ، زندگی/مرگ ، آب/خشکی ، تابستان/زمستان ، رونق/رکود و شادی/غم. شما با تضادها و تحولات مختلفی روبرو خواهید شد...اما به یاد داشته باشید که هر سال زمستان، بهار، تابستان و پاییزی دیگر خواهید داشت.

### موفقیت‌های هر فصل

اکثر موفقیت‌های شما به نوع رفتار و قابلیت شما در کاشت بذرها در فرصت‌های بهار، وجین و شخم زدن در تابستان، برداشت محصول در فصل پاییز و قوی تر، بهتر و آگاه تر شدن در زمستان بستگی دارد. آنچه که برای شما اتفاق می افتد، آینده ی شما را نمی سازد – نحوه ی پاسخ گویی و عکس العمل شما به آنچه که اتفاق افتاده است سازنده ی آینده ی شماست.

چه نتیجه ای می توان گرفت؟

در حقیقت، باید در زندگی ما تعادلی وجود داشته باشد. اگر چشم بر هم بگذاریم و علفهای هرزه ای را که در باغمان ریشه می کنند نبینیم، این خوشحیالی ما را نبود

خواهد ساخت. اگر بی باکانه، باغ خود را همیشه پر گل و پر بار در نظر مجسم سازیم، روزی از مشاهده علفهای غیر قابل کنترلی که باغ را فرا گرفته اند، شگفت زده خواهیم شد. راه هدایت، راه میانه است.

اشخاص موفق به علفهای باغ، با لبخند می نگرند و می دانند که این علفها ماندگار نخواهند بود، زیرا متوجخ وجود آنها شده اند و می توانند و باید هر چه زودتر آنها را ریشه کن کنند.

ما نباید نسبت به علفهای هرزه دیدگاهی منفی داشته باشیم. آنها نیز بخشی از زندگی هستند. بلکه باید متوجه آنها شویم، آنها را به عنوان واقعیت بپذیریم، راه حلی برای آنها بیندیشم و بلافاصله دست به کاری بزنیم که تأثیر و نفوذ آنها را در زندگی خود از میان برداریم. اگر آنها را نادیده بگیریم، با از آنها بترسیم، در هر صورت سودی برای ما نخواهد داشت. حقیقت زندگی آن است که این علفهای هرزه (مشکلات) می خواهند همیشه بخشی از باغ (زندگی) شما باشند. به سادگی آنها را وجین کنید. در هنگام وجین کردن روحیه ای خوشایند داشته باشید و در پایان کار، احساس شادمانی کنید. در غیر این صورت، مابقی عمر را با ناراحتی سپری خواهید کرد، زیرا به شما اطمینان می دهم که بر تعداد آنها دائماً افزوده خواهد شد. مشکلات زندگی نیز علفهای هرزه ای هستند که نباید به محض مشاهده آنها نسبت به جهان خشم بگیرید یا از آنها بترسید. بیا داشته باشید که آنها نیز بخش مهمی از زندگی

هستند. مشکلات، شمارا نیرومند می سازند و به شما قدرت می دهند و موجب مش  
وند که همیشه هوشیار باشید و بدانید که چگونه باغ زندگی خود را از علفهای هرزه  
پاک کنید و آنرا سالم و پر بار نگهدارید.

باغ ذهن را هم باید به همین ترتیب از علفهای هرزه پاک کرد. به محض اینکه افکار  
منفی در ذهن ما وارد شدند، باید هوشیار باشیم و متوجه وجود و پیام آنها شویم. به  
خود صدمه و لطمه نزنیم و با آن ها نجنگیم، بلکه به سادگی به پیام آنها گوش  
بدهیم. زیرا احساسات ما نسبت به هر چیزی دارای پیام و فرکانسهایی هستند که به  
ما خبر می دهند که ((چه باید کرد؟))

با این پیام ها و فرکانسهایی که هر احساس خاصی به ما می دهند چه هستند؟ در  
درس های بعدی خواهیم گفت.

من یقین دارم اراده ی آهنین در کنار تصمیمات درست راه موفقیت و پیروزی را به  
رویمان باز می کند.

این سخن کوتاه را می بایست آویزان گوشه ایمان کنیم:

((پیروزی، نتیجه تصمیمات صحیح؛ تصمیمات صحیح؛ نتیجه کسب تجربه؛ تجربه، نتیجه  
تصمیمات غلط یا درست است)).

به هر حال سختی ها و مشکلات مهم اند اما روش رویارویی با آنها مهم تر است.

بیاید از مشکلات و سختی‌ها تجربه کسب کنیم و به آنها ارزش دهیم و خدا را شکار  
باشیم که این تجربه‌ها ما را در رویارویی با فراز و نشیب‌های آتی یاری می‌دهد.  
سال‌ها پیش فکر می‌کردم خدا ما را دوست ندارد و با ما سر دشمنی دارد که اینگونه  
ما را در سختی‌ها قرار داده است. اما کم‌کم فهمیدم که:  
خداوند هیچ‌گاه با ما سر دشمنی ندارد، او از ما می‌خواهد در رویارویی با دشواری  
ها، بردبار، مقاوم و صبور باشیم و هیچ‌گاه پشت کار خود را از دست ندهیم.  
پس ((با هر سختی البته آسانی هست و با هر مشکلی نیز آسانی)).

## درس هفتم

### جذب مثبت ها و دفع منفی ها

هنگامی که از مثبت ها و منفی ها صحبت می شود به یاد چه می افتید؟ من به یاد تضاد می افتم. می دانیم که انرژی مثبت و منفی در تضاد اند. حس مثبت و منفی نیز در تضاد است.

همانگونه که شب تاریک و روز روشن است، یک رفتار خوب با رفتار بد، کردار خوب با کردار بد، گفتار خوب با گفتار بد، تفکر مثبت با تفکر منفی و یا یک دوست خوب با یک دوست ناباب در تضاد است. همه ی مواردی که گفته شد در تضاد اند اما هنگی باهم در ارتباط و تعامل اند. ممکن است تعجب کنید و بگویید چطور ممکن است. خوب خیلی ساده است. مادامی که تاریکی را نفهمیده باشیم نمیتوانیم روشنایی را درک کنیم و این بر تمامی موارد صدق می کند.

به همه ی حس های بد و منفی نیاز است تا حس های خوب و مثبت را درک کنیم.

فرض کنید هیچ سختی ایی در کار نباشد. آن وقت چگونه زندگی را تصور می کردید؟ بسیار ملال آور. و بدانید که هنگامی که سختی نباشد هیچ گاه متوجه آسایش نخواهید شد.

چه نتیجه ای می توان گرفت؟ بسیار ساده است و آن این است که به تمامی رنج و سختی ها نیاز است تا معنای حقیقی لذت و خوشی ها را دریابیم.

اما چرا بعضی افراد از اینکه مورد حمله ی احساسات منفی مثل افسردگی ناکامی ناراحتی و ..... قرار می گیرند، ناراحت می شوند؟

باید بگوییم که این احساسات به ظاهر بدتان بسیار بسیار مفید است. اما چگونه؟ هر احساس بدی که به ما دست می دهد، حامل پیامی است. چه نوع پیامی؟ بسته به نوع احساسات شما دارد که چه احساسی دارید.

بگذارید مثال ساده ای برایتان بیاورم. حالت احساسی که همه ی ما بدون استثنا آن را تجربه کرده ایم و آن احساس انزوا است. انزوا چیست؟ و چرا احساس انزوا می کنیم؟ پیامی برای ما دارد؟ چیست؟

جواب این قبیل سوالات در مورد این حس (انزوا) و هر حس دیگری اینجاست که در ادامه به شما خواهیم گفت و نه تنها انزوا را بلکه همه ی حس های منفی ای که گمان می کرده اید دشمن شما هستند. این احساسات دوست صمیمی شما هستند. چیزهایی هستند که به مثابه ی موتور ماشین اند که ما را به حرکت وا می

دارند و به عبارت دیگر نیروی محرکه ی ما هستند.به ما انگیزه انگیزش می دهند تا به آنچه می خواهیم برسیم.

اکنون قصد دارم ده احساس به قول معروف منفی را برایتان شرح دهم که دوست و یاور ما هستند و من نامی برای آنها انتخاب کرده ام و آن :((ده نشانه عمل))

## ۱- ناراحتی:

احساسات ناراحت کننده معمولی شدت زیادی ندارند ولی انسان را آزار می دهند و نیش می زنند و شکوه می کنند که چرا وضع،آنچنان مرتب و دلخواه نیست.

پیام:

احساسات مربوط به کسالت،بی رغبتی ، نا آرامی و پریشانی های جزئی، به ما می فهمانند که اشکالی در جایی وجود دارد.شاید دریافت ما از چیزی نادرست بوده و یا عملی که کرده ایم، ما را به نتیجه ای که انتظار داشته ایم نرسانده است.

راه حل:

مقابله با احساس ناراحتی ساده است.



۱. خواسته خود را مشخص سازید.

۲. شیوه عمل خود را اصلاح کنید. دست بر روی دست نگذارید و اجازه ندهید ناراحتی شما را از پای در بیاورد پس تغییری جزئی در طرز فکر خود بدهید و سعی کنید احساسی را که در مورد وضعیت موجود و یا نتیجه مورد نظر خود دارید تغییر دهید.

## ۲- ترس:

ترس دارای درجاتی است که شامل نگرانی خفیف، اضطراب، بیم، واهمه و وحشت می شود. احساس ترس نیز دارای هدفی است و پیامی ساده دارد.

### پیام:

پیام ترس این است که باید خود را برای اتفاقی که بزودی خواهد افتاد آماده کنیم. باید آماده باشیم که یا وضعیت را تحمل کنیم و یا در جهت تغییر آن کاری انجام دهیم.

باید این را بگوییم که نباید در ترس خود فرو غلتیم و بدترین اتفاقات ممکن را پیش بینی کنیم که معلوم نیست اتفاق می افتند یا خیر، و نباید آنرا دست کم بگیریم و وانمود کنیم که مشکلی در کار نیست.

راه حل:

آنچه را که مایه ترس شماست بررسی کنید، و ببینید چگونه می توانید آمادگی ذهنی لازم را در خود بوجود آورید. بهترین راههای ممکن و کارهایی را که لازم است برای مقابله با آن وضعیت بکنید در نظر آورید. ایمان و توکل داشته باشید و ب هاین نکته توجه داشته باشید که اغلب اموری که ما از آنها می ترسیم هرگز اتفاق نمی افتند.

### ۳- آزردهی:

احساس آزردهی یا رنجش معمولاً ناشی از این است که خود را زیان دیده و متضرر بحساب می آوریم. کسی که می رنجد، غالباً به دیگران زخم زبان می زند و آنان را سرزنش می کند.

پیام:

پیام این احساس به قول معروف منفی (که البته اینطور نیست) این است که توقعات و انتظاراتی داشته ایم که برآورده نشده است. و همین احساس به خودی خود نیروی

محرکه ای بسیار عظیم در درونمان ایجاد می کند که به مدد آن کارها را طبق آنچه می خواهیم انجام دهیم. و بالطبع نتیجه مطبوعی به همراه خواهد داشت.

راه حل:

یک لحظه بیندیشید و از خود بپرسید: ((آیا واقعاً چیزی را از دست داده ام؟ آیا شتاب زده و با عجله قضاوت نکردم؟))

اغلب اوقات با تغییر نحوه بیان و روشن کردن موضوع، رنجش از میان می رود، اما اگر برای رفع رنجش کاری نکنیم، رنجش بیشتر می شود و منجر به عصبانیت می گردد.

#### ۴-عصبانیت:

عصبانیت احساسی است که همگی آن را تجربه کرده ایم و می دانیم چیست. خشم است.

پیام:

پیام عصبانیت این است که یکی از قوانین مهم و یا معیار های مورد قبول شما، توسط شخص دیگر، و یا حتی توسط خود شما شکسته شده است، پس از اینکه پیام خشم را دریافت کردید، بدانید که می توانید این احساس را در یک لحظه تغییر دهید.

راه حل:

عصبانی نشوید و بجای عصبانیت جایی آرام بنشینید و کمی به دلیل عصبانیتتان فکر کنید. واقعاً چیزی ارزش آن را ندارد که شما را بیازارد و شما را خشمگین سازد. اگر با من موافق نیستید می توانید به این نکته نیز توجه کنید که: ممکن است مقررات و ضوابطی که برای خود در نظر گرفته اید صحیح نباشند، هر چند که شدیداً به آنها معتقد باشید.

## ۵- ناکامی:

تعریف ناکامی از نظر روانشناسی کتاب درسی ام اینگونه است: نا توانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می کند که ناکامی نام دارد. در کتاب ((آنتونی رابینز تحت عنوان پیش به سوی کامیابی)) به این احساس اشاره شده است که: احساس ناکامی از راههای گوناگون به ما دست می دهد. مثلاً موقعی که

موانعی بر سر راه زندگی ما قرار گیرد و یا تلاش های مداوم ما، نتیجه لازم را به بار نیاورد، دچار احساس ناکامی می شویم.

پیام:

ناکامی پیامی شور انگیز برای ما دارد. معنی آن این است که می توانسته ایم بسیار بهتر از آنچه عمل کرده ایم، عمل کنیم.

باید بدانید که ناکامی نشانه بسیار مثبت است، و لذا باید طرز فکر خود را تغییر دهید تا به هدف برسید. این احساس نشانه ی آن است که باید بیشتر انعطاف داشته باشید.

راه حل:

همه احساساتی که گمان می کنید منفی اند در واقع منفی نیستند و اگر کمی فکر کنید آنها را دوست خود میابید.

چند راه برای مقابله با این وضعیت (ناکامی) فکر کنید. یک نفر را الگو قرار دهید. کسی که مثلاً به نتیجه دلخواه شما رسیده است. از او بپرسید چگونه می توان به هدف دلخواه دست یافت.

## ۶- یأس:

اگر با این احساس فوراً مقابله نکنید، احساس یأس می تواند بسیار مخرب باشد. انسان به این احساس، احساس می کند که چیزی را برای همیشه از دست داده است. این احساس در اثر نرسیدن به هدف پیش می آید و احساس غم و شکست تجربه می شود.

### پیام:

این است که هدفی که به دنبال آن بوده ایم، یا انتظاراتی که داشته ایم، احتمالاً به حقیقت نخواهد پیوست. پس باید فوراً انتظارات خود را تعدیل کنیم تا به واقعیت نزدیک تر باشند و یا اینکه هدف های تازه ای برای خود اختیار کنیم و این همان راه حل است.

## احساس گناه:

احساس گناه و پشیمانی یا عذاب وجدان یا هر چه می خواهید اسمش را بگذارید، از جمله عواطفی هستند که نوع بشر، بیش از همه از آنها اجتناب می کند و این نکته

ارزشمندی است. این عواطف دردناک هستند، ولی در عین حال بسیار بسیار با ارزش اند. از پیام آنها خواهید فهمید که از چه نظر با ارزش اند.

پیام:

احساس گناه یا عذاب وجدان، به شما می گوید که بر خلاف یکی از اصول و معیار های عالی زندگی خود عمل کرده اید، و فوراً باید کاری کنید که مطمئن شوید در آینده آن قانون را نخواهید شکست. و این خیلی عالی است. اینطور نیست؟

راه حل:

۱. ابتدا قبول کنید که یکی از معیارها و قواعد مورد قبولتان را نقض کرده اید.

۲. خود را ملزم کنید که در آینده هرگز آن اشتباه را تکرار نکنید.

۸- ناتوانی و بی کفایتی:

هرگاه که نتوانیم کاری را که باید قادر به انجامش باشیم، انجام دهیم، احساس بی ارزش بودن و بی کفایتی می کنیم.

پیام:

پیام این دوست این است که شما در حال حاضر برای انجام کاری که در دستتان است، مهارت لازم را دارید، اما نیازمند اطلاعات، درک بهتر، شیوه کار، ابزار و یا اعتماد به نفس بیشتر هستید.

راه حل:

۱. از خود بپرسید: ((آیا صحیح است که در چنین وضعیتی، چنان احساسی داشته باشم؟ آیا واقعاً ناتوان هستم یا اینکه باید در شیوه درک و تصور خود تجدید نظر کنم؟))

۲. هر گاه احساس ناتوانی کردید، شهامت پیشرفت را در خود قوی سازید. باید این را بدانید و بقبولانید که نه ((کامل)) هستید و نه لازم است چنین باشید. همین که روز به روز توانایی های خودتان را افزایش دهید (یعنی پیشرف مستمر و پایان ناپذیر) خواهید توانست اعتماد به نفستان را تا حدود زیادی بالا ببرید و خواهید دید که آن کاری را که احساس می کردید از انجام آن عاجزید، اکنون برایتان سهل و آسان است.

۳. الگویی برای خود در نظر بگیرید. شخصی را بیابید که در آن زمینه که در آن احساس ناتوانی می کنید به موفقیت رسیده باشد و از او راهنمایی بخواهید و بپرسید که چگونه توانسته است به موفقیت در آن زمینه دست یابد.



## گرفتاری:

حالت غم، افسردگی و بیچارگی نوعی بیان احساس مشغله یا گرفتاری است. افراد، غالباً موقعی دچار این احساس می شوند که تصور می کنند مشکلاتی که گریبانگیرشان شده است بیش از حدی است که بتوانند از پس آن بر آیند. که در واقع اینطور نیست و باید طرز تفکر را تغییر دهی.

## پیام:

پیام این احساس این است که باید به مهم ترین خواسته خود توجه کنید. علیت اینکه خود را گرفتار می بینید این است که سعی دارید مشکلات متعدد را به طور همزمان حل کنید و یا می خواهید تمامی گرفتاریهایتان یک شبه محو یا رفع شوند.

## راه حل:

۱- ببینید از میان تمامی مسائلی که در زندگی با آنها سروکار دارید کدام یک مهمتر از همه است. به آن توجه و تمرکز کنید.

۲- سپس به مسائل مهم بعدی پردازید. و به ترتیب از مهم تر به مهم برسید.

۳- در واقع با این کاری می کنیم گرفتاری هایمان را در جه بندی و سپس تیکه تیکه کرده ایم تا بر آن ها غلبه کنیم. آن ها را به ترتیب و یکی پس از دیگر رفع کنید. با رفع هر یک از آنها خواهید دید که احساس خوبی به شما دست می دهد و خود را مسلط تر احساس می کنید.

## ۱۰- انزوا و تنهایی:

هر عاملی که موجب می شود خود را تنها، بی کس، جدا از دیگران احساس کنیم در ما حالت انزوا بوجود می آورد. همگی این احساس را داشته ایم.

پیام:

پیام انزوا و تنهایی این است که باید با دیگران، رابطه برقرار کنید.

راه حل:

۱- توجه کنید می توانید از منزل خارج شوید و با دیگران ارتباط پیدا کنید. افراد خوب را همه جا می توان یافت.

۲- اکنون باید بلافاصله بیرون روم و با کسی رابطه ایجاد کنم. صرفاً بیرون از خانه نیست. شما می توانید به یکی از دوستانتان تلفن کنید یا بوسیله انواع پیام رسان ها با یکی از دوستان به گفتگو بپردازید.

۳- احساس انزوا یک معنی بزرگ دارد: ((من به وجود دیگران اهمیت می دهم و دلم می خواهد با آنها باشم.))

همانطور که ملاحظه می کنید، هر یک از این عواطف، پیامدهای مفید و نیروبخشی برای شما دارد و شما را فرا می خواند تا تصورات غلط خود را اصلاح کنید. آنها را از این جهت ((نشانه عمل)) نامیده ام چون ما را به عمل وا می دارند.

هر گاه در آینده به یکی از آنها برخورد کردید به این صفحات مراجعه کنید و پیام و راه حل های مربوط به هر کدام از احساساتی که دارید بخوانید. امیدوارم از این درس به خوبی استفاده کنید.

## درس هشتم

به دوستان نابابتان (نه) بگویید و از آن ها دوری

گزینید.

دوستان ناباب همواره اطراف ما هستند. شاید دوست نباشند و برای شما فامیل باشند. آن‌ها همان عوامل منفی هستند که همراهی کردن آنها خطرناک است و می‌تواند به شما و آینده شما ضربه وارد کند و شخصیت و احترام شما را تا حدود زیادی خدشه دارد کنند. این خدشه‌ها صرفاً مادی نیستند و ممکن است معنوی هم باشند. مثلاً طرز بینش و تفکرت را تحت نفوذ خود قرار می‌دهند و شما را تصرف می‌کنند و یا باورهای غلطشان را بر شما تحمیل کنند و شما به آسانی به دلیل اینکه شستوشو مغزی شده اید آن اندیشه غلطشان را قبول می‌کنید.

تعبیر مکن از این افراد این است که آن‌ها منفی هستند و منفی‌ها همیشه به دنبال جذب مثبت‌ها هستند چرا که آن‌ها به مثبت‌ها حسادت می‌ورزند و به دنبال آن خواهان جذب و افزایش امثال خود یعنی منفی‌ها هستند و تنها راه این کار دوستی است.

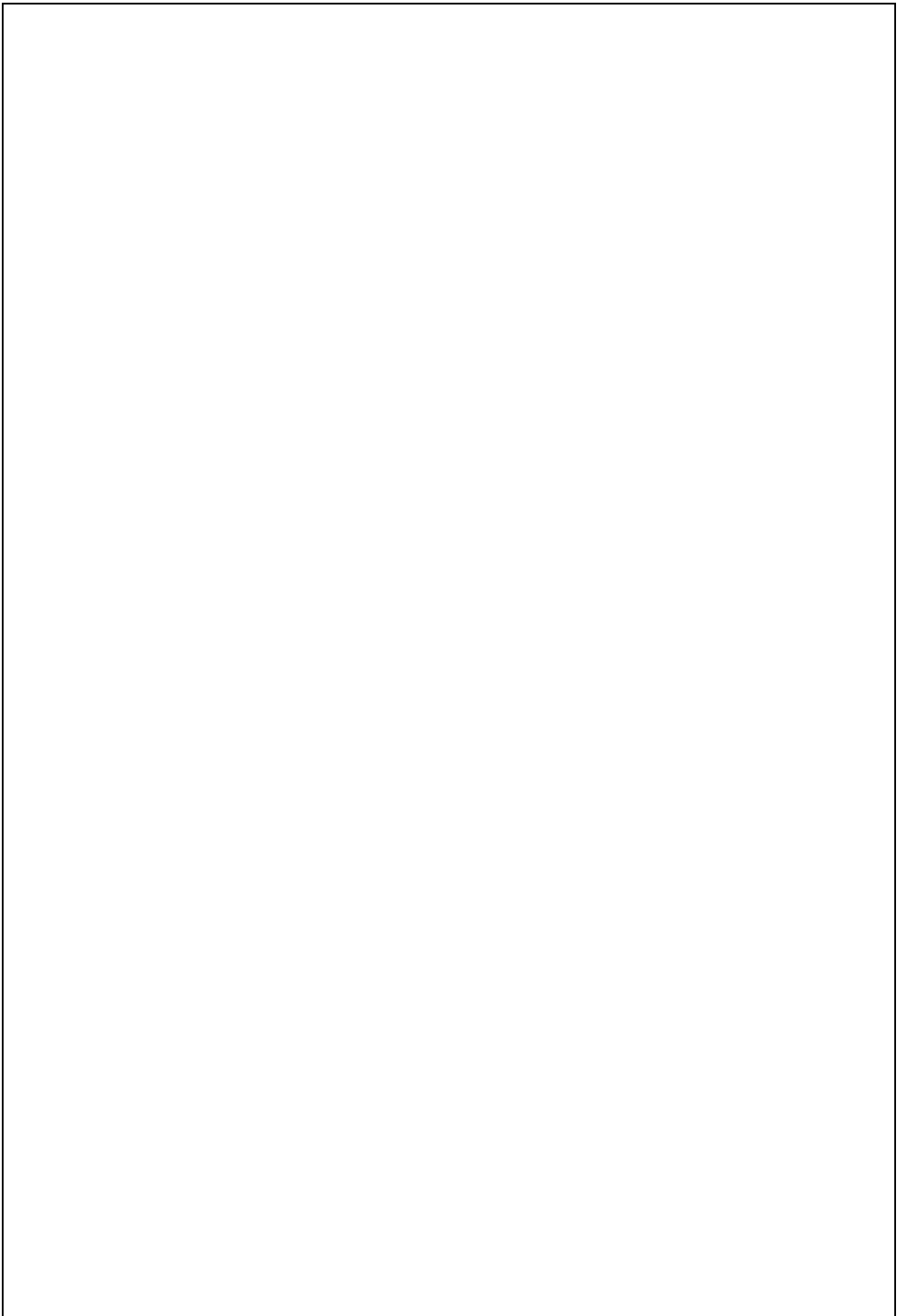
به همین دلیل است که دوستی و انتخاب دوست از اهمیت زیادی برخوردار است و نیازمند هوشیاری و تحقیق است. این امر بسیار تاثیر گذار است. دوستانتان را بشناسید و به درستی آن‌ها را انتخاب کنید. و یا اگر انتخاب کرده اید و ظاهراً نمی‌توان کاری کرد تنها کاری که باید بکنید این است که مراقب رفتار و روابط خود باشید و اگر

لازم باشد اقدام به محدود کردن رابطه کنید تا کمتر مورد آسیب قرار بگیرید. سپس می توانید با اندکی صبر رابطه خطرناک را از بین ببرید و به آن خاتمه دهید.

اما چون نمی توان ناگهانی یک رابطه را خاتمه دهیم پس بهتر است به این نکته توجه کنیم:

برخی اوقات برای شما پیش آمده است که در مقابل خواسته های دیگران، برخلاف میل باطنی خود جواب مثبت داده اید و در خواست فرد مقابل را قبول کرده اید. ممکن است جواب منفی دادن سخت به نظر برسد اما اینگونه نیست و راه های زیادی برای رهایی شما از این موقعیت وجود دارد. به یاد داشته باشید که اگر بخواهید یکی را از سر خود باز کنید، ممکن است مجبور به گفتن دروغ مصلحتی شوید. درغ هایی که ظریف و بدون ضرر هستند و صدمه ای به فرد مقابل وارد نمی کنند. گاهی اوقات نیز باید رودربایستی را کنار گذاشت و با صراحت جواب منفی داد. چون در غیر این صورت ممکن است از کار خود پشیمان و مدت ها به دلیل عواقب آن دچار مشکل و دردسر شوید.

سعی کنید قدرت نه گفتن را در خود تقویت نمایید. البته طوری که باعث کدورت نشود.



## درس نهم

# ایمان قوی در دل ایجاد کرده و به مدد آن فوراً دست

## به کار شوید.

نیرویی وجود دارد که بر تمامی تصمیمات ما حکمفرماست. این نیرو، احساس شما را نسبت به خودتان و افکارتان در هر لحظه از زندگی، تعیین می کند.

به طور مثال این که چه کارهایی انجام بدهید و چه کارهایی را انجام ندهید و نسبت به حوادث پیش آمده در زندگی چه واکنشی داشته باشید. این نیرو، همان نیروی ایمان است.

وقتی به چیزی ایمان دارید در حقیقت بدین وسیله، به مغز خود فرمان می دهید در جهت آن چه بدان ایمان دارید بی چون و چرا حرکت کند.

حتماً تا کنون برای شما پیش آمده است که مثلاً شخصی از شما بخواهد برایش نمکدان بیاورید. به آشپزخانه می روید و در حالی که نمی دانید نمکدان کجاست، تمامی کابینت ها را می گردید و در آخر می گوید: ((نمی توانم نمکدان را پیدا کنم.)) در این هنگام فردی که از شما درخواست کرده بود که نمکدان را برایش

بیاورید سروکله اش پیدا می شود، نزدیکتان می آید و در حالی که با انگشت به نمکدان اشاره می کند خطاب به شما می گوید: ((پس این که اینجاست چیست؟)) و شما در میابید که نمکدان در طول مدت جلوی چشم شما بوده است. نظر شما درباره این اتفاق چیست؟ اگر کلید موفقیت را جایگزین نمکدان کنیم چه؟ شما به دنبال آن بوده اید در حالی که تمام مدت جلوی شما مانده بوده اما به حقیقت وجود آن ایمان نداشته ید و سرگردان به دنبال آن کل آشپزخانه را زیرورو کردید و تمامی کابینت ها را باز و بسته کردید.

به محض اینکه به چیزی ایمان آوریم، آن ایمان، ما را به سوی آنچه در طلبش هستیم و آن چه وجودش را باور می کنیم، سوق میدهد.

عقاید فرد، زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. شعارهای شما و هر آنچه به آن ایمان دارید، از نیروی بسیار زیادی برخوردار هستند.

بنابر این باید به دقت بررسی کنید به چه چیزهایی ایمان دارید و به ویژه در آینده به چه اعتقاداتی درباره شخص خودتان می خواهید برسید.

جملاتی هستند که پی بردن به آنها و اعتقاد داشتن به آنها می تواند سودمند باشد. به تعدادی از آنها اشاره می کنیم:

**وجود من سرشار از امید، روشنایی و اعتماد به نفس است.**



ناکامی و شکست در زندگی وجود ندارد. تا هنگامی که از اشتباهاتم درس می

گیرم، پیروزی از آن من است. (آنتونی رابینز)

خداوند هرگز با من سر دشمنی ندارد؛ اغلب از من می خواهد که صبر داشته

باشم و پشت کار خودم را از دست ندهم.

هر زمانی که تصمیم بگیرم، می توانم زندگی ام را از اساس دگرگون کنم.

این جملات اعتقادی یا شعار ها، همواره بر نحو تفکر و عملکرد اشخاص حکمفرما

هستند و این امکان را به آنها می دهد تا زندگیشان را در جهت صحیح سوق دهند و

از موانع و سختی هایی که بر سر راهشان قرار می گیرد بگذرند و به سوی پیروزی و

کامیابی قدم بردارند و یاری گر خود باشند.

یک کلام بسیار زیبایی از یک شخص خواندم که می گفت: بخشی از ایمان آن است

که انسان، آن چه را هنوز ندیده، حقیقت می پندارد. پاداش چنین باوری این

است که آن چه را انسان هنوز ندیده، به حقیقت می پیوندد.

به وجود آینده سبز امیدوار باشید و به دنبال آن امیدتان را قوی تر سازید. مسلماً به

آنچه می خواهید می رسید.

چون که...

## درس دهم

### هر آنچه را می طلبید، بدست می آورید.

بسیاری از انسان ها آرزو دارند احساس متفاوتی نسبت به خود داشته باشند؛ اما نمی دانند چگونه احساسات خود را تغییر دهند. یکی از سریع ترین و مؤثرترین راه برای تغییر احساسات این است که توجه و تمرکزتان را به چیزی که می خواهید معطوف کنید. اگر هم اکنون شما مایل باشید که خود را در حالتی بسیار بد و ناخوشایند احساس کنید، قرار گرفتن در این موقعیت به سادگی امکان پذیر است. این طور نیست؟ برای اینکار فقط کافی است حادثه ایی بسیار دردناک که در گذشته شاهد آن بوده اید را به خاطر آورید و به میزان لازم بر آن تمرکز کنید. بای این کار شما به راحتی می توانید، درست همان قدر که در گذشته احساس بد و ناخوشایندی داشته اید هم اکنون نیز خود را دقیقاً همان گونه احساس می کنید.

این آزمایش علمی نشانگر این است که تولید احساس بد و ناخوشایند بسیار ساده است و لازمه این کار تنها تمرکز به آن است. باید بگوییم که این کار همان قدر که

برای احساس ناخوشایند جواب گو است، برای احساس خوب و حتی هدف هایمان نیز می تواند جواب گو باشد.

**تمرکزتان قادر است خوشبختی را در سخت ترین شرایط ممکن سازد.**

نکته بسیار مهم این است که باید در نظر داشته باشیم که ما فقط به هدف هایی می توانیم برسیم که به آنها توجه داشته باشیم. چنانچه همه هوش و حواس خود را متوجه بالاها می کنیم که نمی خواهیم سرمان بیاید، خواه نا خواه دچار آنها خواهیم شد.

**اولین قدم برای ایجاد تغییر آن است که ببینیم واقعا چه می خواهیم، و در نتیجه هدفی در نظر داشته باشیم که به سوی آن حرکت کنیم.**

هر چه خواسته خود را مشخص تر کنیم، هدف در نظرمان روشن تر می شود و نیروی بیشتری در خود احساس می کنیم تا بتوانیم زودتر به هدف دلخواه خود برسیم.

حال بیایید آزمایش دیگری انجام دهیم تا برای شما صحت کلامم را ثابت کنم. به آرزوها و رویاهایی که در گذشته به آن ها دست یافتید فکر کنید و آن ها را به یاد بیاورید. تا چه میزان در آن زمان خوشحال و احساس خوبی داشته اید؟ اکنون که آن ها را به یاد می آورید چه حسی دارید؟ بی شک همان حسی که در گذشته داشته اید هم اکنون دارید. آیا این طور نیست؟

توجه بسیار مهم است. توجهتان را به جهت صحیح هدایت کنید.

به قدرت تمرکز پی بردید. پس بهتر است از همین حالا از این قدرت استفاده کنید و نهایت بهره را ببرید.

اکنون از شما می‌خواهم به اهداف و چیزهایی که می‌خواهید به آن‌ها دست یابید و حتی رویاهایتان فکر کنید. آقدر فکر کنید و توجهتان را معطوف آنها کنید تا به مرحله تمرکز برسید.

هنگامی که به این مرحله (تمرکز) برسید، هیچ مانعی نمی‌تواند شما را از حرکت به سوی هدف بازدارد چرا که چشمانان فقط یک چیز را می‌بینند و آن چیزی نیست جز هدف.

شما همیشه به سمتی حرکت می‌کنید که توجه خود را بدان سو معطوف نموده‌اید.

اکنون از شما می‌خواهم لیستی از هدف‌هایتان را آماده کنید و راه رسیدن به آن‌ها را در جلوی آن‌ها بنویسید. اگر لازم باشد درباره آن فکر کنید حتماً فکر کنید مسلماً راهی وجود دارد که شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند.

همچنین مراحلی که باید برای رسیدن به اهدافتان طی کنید نیز معطوف کنید تا به تمرکز برسید. بر روی آن‌ها تمرکز کنید و از خود بپرسید چگونه می‌توانم به هدف

هایم برسیم؟

هرگز ناامید نشوید. اگر مدام به چیزی که می خواهید فکر کنید و تلاشتان را برای بدست آوردن آن متمرکز کنید و تلاشتان را برای بدست آوردن آن متمرکز کنید، و این ایمان را در دل خود قوی کنید که در آخر بدستش می آورید، قطعاً بدستش خواهید آورد.

یک تمرین عملی: اکنون برای یک لحظه کتاب را کنار بگذارید و به اطراف توجه کنید و ببینید چه چیزهایی در اطراف شما به رنگ قهوه ای است. همه طرف را به دقت نگاه کنید... قهوه ای... قهوه ای... قهوه ای... آنگاه دوباره به همین صفحه توجه کنید و به اطراف توجه نمایید. تکنون فکر کنید که چه چیزهایی در اطراف به رنگ سبز بوده است. اگر در اطراف نشسته اید که همه چیز آن برای شما آشناست، این کار آسان است. اما اگر در جای دیگری باشید، احتمال اینکه بیشتر اشیا قهوه ای در نظر شما مجسم شود زیاد است. اکنون به اطراف نگاه کنید... سبز... سبز... سبز... این بار اشیا سبز را خواهید دید، خصوصاً اگر محیط اطراف شما نا آشنا باشد.

نتیجه ای که از این تمرین می توان گرفت این است که هر چه را جستجو کنیم همان را می یابیم.

## درس یازدهم

### بدنتان قادر است، شما را برای رسیدن به خوشبختی

#### یاریتان دهد.

اغلب به این نکته واقف هستیم که سلامت روح بر سلامت جسم تاثیر می گذارد. اما عده کمی از ما به این شناخت رسیده ایم که عدم سلامت جسم بر سلامت روح و روان نیز تاثیر می گذارد.

این نکته را نیز فراموش نکنید که عقل سالم در بدن سالم است.

هنگامی که بدنمان را وادار به فعالیت می کنیم، ذهن و روح ما نیز به تبع آن شروع به فعالیت می کند، به گونه ای که این دو را نمی توان از هم متمایز و تفکیک نمود.

باید این نکته را مد نظر داشته باشیم که تحرک و فعالیت، بر انگیزته شدن احساسات را در پی خواهد داشت. هنگامی که شروع به فعالیت های ورزشی می کنیم، اجزا بدنمان بر اثر نوع فعالیت تحت تاثیر قرار می گیرند.

یک فرد خوشحال چگونه به نظر می رسد؟ آیا می خندد و خوش اخلاقی می کند؟ حال یک فرد افسرده را در نظر بگیرید. چگونه است؟ اگر خودتان را در موقعیت یک شخص افسرده قرار دهید، چگونه عمل می کنید؟ شکل ظاهری تمامی عضلاتتان به چه شکلی خواهد بود؟ شانه هایتان و حالت چهره تان در چه وضعیتی خواهند بود؟ هنگامی که خوشحال هستید، جسمتان نیز خوشحال است. به عبارت دیگر هیجانات مثبت روانی بر سلامت جسم تاثیرات مثبتی می گذارند.

اکنون اگر شخص افسرده باشد جسم ناتوان و ضعیف تری خواهد داشت. این بدین معناست که شانه هایش افتاده و پاهایش ضعیف تر شده و حالت چهره اش آن چنان خوب به نظر نمی رسد.

اکنون متوجه تاثیر روان بر جسم شده اید ایما آیا به راستی جسم توانایی آن را دارد که بر احساسات و روان شخص تاثیر بگذارد؟

خوشبختانه بله. این امکان هست که فعالیت های جسمی بر احساسات تاثیر گذاشته و آن را وادار به فعالیت می کند. محققان و دانشمندان اخیراً به این موضوع علاقه نشان داده و تحقیقاتی در این مورد انجام داده اند که گویا هنگامی که افسرده هستید اگر به بالا و پایین بپرید، حرکات کششی را انجام دهید، روبه روی آینه قرار بگیرید و لبخندی هر چند از ته دل نباشد بزنید، تاثیر خوبی خواهد داشت. در کنار این کارها این نکته را فراموش نکنید که در آن وضعیت با طرح یک پرسش صحیح شاید دیگر دلیلی برای افسرده شدن تان نخواهید یافت.

این سوال را از خود بپرسید: ((اکنون که گرفتار این مشکل هستم آیا این مشکل جنبه های مثبتی نیز دارد؟ آن ها چه هستند؟)) در ابتدا شاید بگویید: ((خیر به هیچ وجه. هیچ جنبه مثبتی ندارد.)) اما کمی فکر کنید حتماً جنبه مثبتی در کار است که می توان به آن دلخوش کنیم و چشم ها را بر جنبه های منفی ببندیم.

اگر جنبه مثبت را پیدا کردین دیگر دلیلی برای افسرده شدن نخواهید داشت. و این نکته را از یاد نبرید که: خداوند با ما سر دشمنی ندارد. او احیاناً از ما می خواهد که بردباری و پشتکار خودمان را از دست ندهیم و در برابر مشکلات مقاوم باشیم.



هم اکنون چند سوال نیروبخش از خود بکنید: ((در حال حاضر از کدام جنبه زندگی خود راضی هستید؟)) ((چه چیزی، در زندگی فعلی شما واقعاً مهم است؟)) ((از چه لحاظ واقعاً شکر گزار هستید؟)) لحظه ای به پاسخ این پرسش ها فکر کنید تا متوجه شوید چه خوب است که دلایلی منطقی برای خوشبختی خود داشته باشید.

پس نتیجه ای که از این درس می توان گرفت آن است که هر حرکتی که انجام می دهیم، از دویدن، دست افشانی کردن، پریدن تا جزیی ترین و کوچک ترین واکنش های احساسی چون عضلات صورت و خنیدن بر ترکیبات بیو شیمیایی بدن تاثیر گذاشته و بر حسب نوع و نحوه فعالیت، افکار، احساسات و رفتار ما را تحت تاثیر قرار می دهند.

علاوه بر جسم به حرف هایتان نیز توجه کنید. چرا که.....

## درس دوازدهم

### کلمات سرشار از قدرت و نیرو هستند.

((کلمات مثل کلید می مانند.

اگر درست انتخابشان کنی، می توانی

هر قلبی را باز کنی و هر دهنی را بسته.))

الفاظ و کلمات، احساسات ما را تحت تاثیر قرار می دهند؛ این در حالی است که ما به این نکته هیچ توجهی تا به حال نکرده ایم. ما روزانه در گفت و گوهایمان با دیگران از واژگان و الفاظی استفاده می کنیم و نکته مهم تر این است که غالباً کم تر به این نکته توجه می کنیم که احساسات و افکار ما تحت تاثیر همین الفاظ هستند. هم اکنون می توانید با به کار بردن الفاظ نیروزا و شادی بخش، احساسات مطبوعتان را قوی تر کنید تا بدین وسیله خود را در چند قدمی مقصد هدف ببینید. برای این کار تنها لازم است احساساتتان را به گونه ای دیگر توصیف کنید. مثلاً به جای آن که احساس می کنید حالتان خوب است، احساس سرمستی کنید یا اینکه به جای گفتن : ((مصمم))

هستم، بگویید هیچ چیز نمی تواند مانع من شود و مرا متوقف کند

برای شروع، ابتدا چند واژه را که به کمک آنها می توانید زندگی خودتان را توصیف کنید بر روی کاغذ بیاورید و سپس به واژگانی بیندیشید که تاثیر منفی آن کلمات را به حد اقل برساند.

اکنون به دنبال واژگانی بگردید که انرژی زا هستند و شما را به سوی جلو می رانند. نه فقط بلکه با درمیان گذاشتن این کلمات با اطرافیانتان خواهید دید که آنها نیز تحت تاثیر قرار خواهند گرفت و حالشان خوب می شود. (اگر ناراحت و غمگین باشند.)

این کلمات قادرند مانند یک موتور قوی کار کنند و تولید کننده انرژی باشند.

من به شخصه از آن ها استفاده کرده ام و نتیجه آن ثمر بخش بوده است.

می خواهم چند نمونه برای شما بیاورم:

واژگان مثبت	واژگان جایگزین
بیدار	سرنشار از انرژی
عالی	باور نکردنی
آماده برای انجام کار	هیچ چیز مانع او نمی شود
بسیار آراسته، منظم، مرتب	بسیار خوش سلیقه و با ذوق
خوب	بهتر از این وجود ندارد
مناسب	عالی
سریع	برق آسا
مهاقل و زیرک	مانند نگینی درخشان، ممتاز
بدک نیست	سمانی است

برای بیان حالت های عاطفی نیز می توان از کلمات جایگزینی استفاده کرد که

احساسات منفی را به حد اقل برساند.

حساسات منفی	واژگان جایگزین
خشمگین هستم	تغلاً حال خوشی ندارم
فسرده هستم	رامم اما دوست دارم با کسی نردو دل کنم
با امید هستم	کمی گیج شده ام و دست و پایم را گم کرده ام
این جریان تاثیر بسیار بدی بر من گذاشت	این جریان مرا کاملاً بیدار و هوشیار کرد
بوی تفن می دهد	بوی خاصی دارد
ز عهده کار بر نیامدم و شکست خوردم	ز این کار یک چیز هایی یاد گرفتم
گیج و دستپاچه ام	به دنبال راه چاره ایی می گردم

از این به بعد اینگونه احساساتما را به طرف مقابل و یا حتی خود توصیف کنیم.

اکنون بیایید بسوی هدف گام برداریم.

چگونه می توان به پیروزی رسید؟

در ادامه خواهم گفت.....

درس سیزدهم

اهداف صحیح زیربنای یک آینده سبز(پر ثمر) است.

این مورد را قبلاً در صفحات پیش خوانده اید. دلیل اینکه این مورد را به شما یاد آور می شوم این است که هدف صحیح برای تحقق رویاهایتان بسیار ارزشمند است و کلید گشودن درب آینده سبز است.

همه انسان ها رویاهایی در سر دارند و می خواهند این رویاها به واقعیت بپیوندند؛ اما درصد زیادی از آنها به آنچه آرزویشان است نمی رسند. چرا؟ در واقع آن ها هدفی برای خود تعیین نمی کنند و دلیل آن این است که این دسته از افراد، از انتخاب هدف هراس دارند. آنها گمان می کنند به آنچه می خواند نمی رسند. یا اینگونه می گویند: ((اگر نشد چه؟ اگر نتیجه نگرفتم چه؟)) اینگونه سوالات مانع تلاش شما برای بدست آوردن آنچه در سر دارید می شود. نکته مهم که باید بدانید اینگونه افراد هیچ وقت به رویاهایشان نخواهند رسید چرا که هدفی در سر ندارند و اگر دارند با سوالاتی همانند فوق نا امید می شوند و دست به کار نمی شوند. به عبارتی دیگر آنها به خیال اینکه نتیجه نمی گیرند هیچ کوششی نمی کنند.

باید بگوییم که اگر کوشش نکنید هیچ وقت به خواسته های خود نمی رسید. این امر بر تمامی موضوعات صدق می کند. تا زمانی که برای کسب نمره بالاتر سعی نکنید هیچ وقت آن را بدست نخواهید آورد. شاید بعضی ها تقلب کنند و این نمره را بدست بیاورند اما نتیجه زحمات خودشان نبوده. آن که می داند و جواب می دهد کجا و آنکه

نمی داند و تقلب می کند کجا؟ کدام بهتر است؟ چه کسی در آخر با مشکل مواجه خواهد شد؟

بسیار خوب بگذریم.

دسته ای از آدم های موفق را می بینیم که سرسختانه برای رسیدن به آرزوهایشان تلاش کرده اند و می کنند. آنها برای خود از پیش اهدافی را برای خود گذینش می کنند. و با برنامه ریزی درست وارد عمل می شوند. هر چقدر برنامه ریزی روشن تر و دقیق تر و همچنین هر چقدر سعی و تلاش بیشتر باشد، نتیجه مثبت تری دریافت می کنند.

پس ابتدا برای خود هدفی تعیین می کنیم و آن را دنبال می کنیم سپس با صبر و پشتکار اخیراً به هدف می رسیم.

بسیار ساده به نظر می رسد اینگونه نیست؟ آره همینطور است اما همه این مطالب را می دانند. حال ممکن است بگویید: ((آقای الباجی پس چرا بیشتر افراد موفق نمی شوند. این مطالب را که همه می دانند.)) حق با شماست اما کدام یک از شما تا کنون به اهداف خود جامه ی عمل پوشانده و آن را دنبال کرده است؟ هیچکس. تا زمانی که به حرفتان عمل نکرده اید حرفی برای گفتن نخواهید داشت. انجامش دهید و خواهید دید نتیجه همانی می شود که می خواستید؛ به شرط اینکه جدی و سرسخت هدف را دنبال کنید.



می خواهیم به شما چیزی بگویم: ((هیچ گاه تسلیم نشوید. هنگام برخورد با موانع و سختی ها نا امید نشوید راهتان را در پیش بگیرید و از آنها رد شوید. یادتان است که به شما گفتم از سختی ها و مشکلات نهراسید؟ اگر یادتان نیست همین حالا بروید و درس مربوطه را بخوانید. اگر در میان راه پایتان به جایی برخورد کرد و افتادید، هیچ نگران نباشید. برخیزید و راهتان را ادامه دهید. اما این بار با انعطاف پذیری بیشتری قدم بردارید. من به شما قول می دهم در آخر موفق خواهید شد.))

افرادی که اینگونه عمل می کنند موفق اند و آینده روشنی در انتظار آنهاست. آینده ساختنی است. آینده را خودتان با دستانتان می سازید؛ آن را از قبل تصور می کنید، به رویاهایتان فکر می کنید و در ذهن خود پرورش می دهید و هدف را برای خود نزدیک میسازید.

این نکته را مد نظر داشته باشید که یک شبه نمی توان به اهدافتان رسید. آنچه که در این مسیر مهم است، تلاش و صبر شماست.

یک سفر هزار کیلومتری با یک قدم اول شروع می شود. شما قدم اول را بردارید، پشت کار و صبر خود را حفظ کنید و با تمام قوا به سمت جلو بروید. در این میان هیچ گاه به پشت سرتان نگاه نکنید. چرا که گذشته ها گذشته و دیگر مهم نیست. مهم نیست که گذشته چه بوده، چه داشته اید و یا چه چیزی را از دست داده

اید؛ چیزی که مهم است زمان ((حال)) است. لحظه را دریاب. کارهایی که هم اکنون انجام می دهی آینده ات را رقم خواهد زد.

شرایطی که هم اکنون دارید، نتیجه اعمال، رفتار و تصمیمات شما در گذشته بوده است. بنابراین، خودتان خالق شرایط کنونی هستید.

در این مورد مسولیت پذیر باشید و کسی را مقصر ندونید.

هر چقدر اهدافتان صحیح تر، روشن تر و محکم تر باشد به نفع شماست.

پیشنهاد من برای شما این است که برای باور کردن حرف هایم کاری کنید. ابتدا از

یک هدف کوچک شروع کنید. مثلاً اگر اضافه وزن دارید، برای روی فرم آمدن بدنتان و

تقویت اعتماد به نفستان اقدام کنید. ورزش کنید. این هدف کوچک می تواند سرآغاز

اهداف بزرگتان باشد. به عبارت دیگر اگر توانستید به هدف کم کردن چربی هایتان

برسید، ناخود آگاه ایمان و نیرویی در دلتان ایجاد می شود که به دنبال آن شما را وا

می دارد اهداف بعدی و بزرگ تری برای خود داشته باشید. به این ترتیب با هر بار

پیروزی، این نیرو افزایش می یابد و شما پیشرفت می کنید.

**سر آغاز یک پیروزی، یک آغاز است.**

آنچه شما هم اکنون باید انجام دهید این است که به رویاهایتان فکر کنید. لازمه این

کار این است که کاملاً در رویاهایتان فرو بروید. از خواندن این کتاب، اطلاعات چندانی

عایدتان نمی شود. این کتاب فقط راهنمای عمومی شماست.

باید بنشینید و به رویاهایتان را بر روی کاغذ بیاورید. هر آنچه می خواهید و هر آنچه را در سر دارید را بر روی کاغذ بنویسید و پیش خود نگاه دارید.

در مکانی که آنجا احساس راحتی می کنید و می دانید که آنجا کسی مزاحمتان نمی شود بنشینید. دست کم نیم ساعت برای خود و رویاهایتان وقت بگذارید و ذهن خود را کاملاً در اختیار آینده و کارهایی که قرار است برای تحقق اهدافتان انجام دهید بگذارید.

این زمانی که شما به خود می دهید می تواند ارزشمندترین نیم ساعت زندگی شما باشد!

شما در این مدت اهدافی را برای خود انتخاب خواهید کرد و به آن ها به صورت دقیق و دقیق تر می اندیشید. وارد جزئیات می شوید تا جایی که زمان دستیابی هدف را نیز تعیین می کنید.

به خود شهامت بدهید و هر آنچه ک می خواهید بنویسید. حتی اگر نا ممکن به نظر برسد. فقط بنویسید. هیچ محدودیتی نداریم. بنویسید.

شما با این کارتان، نقشه ی شهری را ترسیم می کنید که در آینده می خواهید به آن سفر کنید و خوش بگذرانید.

چگونه می خواهید باشید؟ به کجا می خواهید بروید؟ چه چیزی را می خواهید؟

من به شما کمک خواهم کرد تا رویاهایتان را بر روی کاغذ بنویسید.

برای این کار:

## 1. به رویاهایتان فکر کنید:

آنچه را که برای خود یا هم نوعان خود می خواهید بدهید، در زیباترین شکل ممکن تجسم کنید.

در رویاپردازی سخاوتمند باشید و بلند پروازی کنید. تمامی رویاهایتان را بر روی کاغذ بیاورید. به انسان هایی فکر کنید که به دیدار شما علاقه مند هستند و از معاشرت با شما لذت می برند. دوست دارید چه احساسی را تجربه کنید و به چه جاهایی بروید؟ بنویسید. فقط و فقط بنویسید هیچ حد و مرزی در کار نیست.

## ۲. حال فهرست خودتان را مرور کنید و ببینید که برای دستیابی ب

اهدافی که انتخاب کرده اید، تقریباً به چه مدت نیاز دارید؟

## ۳. چهار هدف از اهداف تعیین شده را که امسال می توانید به آنها برسید

انتخاب کنید:

اهدافی را انتخاب کنید که بیشتر برای شما اهمیت دارند. اهدافی که محرک و مشوق

شما هستند و دستیابی به آنها بیشترین شادی و نشاط را در شما بوجود بیاورد.

این چهار هدف را بر روی یک کاغذ جداگانه بنویسید و توضیح دهید که چرا مصمم هستید تحت هر شرایطی به این اهداف برسید؟ وقتی بدانید چرا می خواهید به این اهداف برسید، خود به خود راه رسیدن به هدف در پیش روی شما قرار می گیرد.

۴. در آخر، به این فکر باشید که برای رسیدن به اهدافتان باید چگونه انسانی

باشید:

برای مثال برای دکتر یا مهندس شدن باید درس بخوانید تا جایی که تحصیلات دانشگاهی را دریافت کنید. جدی باشید و به گونه ای خاص رفتار کنید.

این برنامه را حداقل در هر هفته یک بار تمرین کنید.

## درس چهاردهم

### خود را وقف هدف اصلی تان کنید.

هدف اصلی اکثر ما همان موفقیت است.

موفقیت یعنی شادی و احساس غرور و سربلندی.

برای اینکه ما نیز به یک انسان موفق تبدیل شویم باید الگویی برای خود معین کنیم.

این الگوها کسانی هستند که هیچ گاه تسلیم شرایط نشدند و شرایط را به نفع خود تبدیل کرده اند.

از سطوح پایین یا متوسط خودشان را به عالی ترین رساندند. اینها افراد موفق هستند. این گونه افراد را الگوی خود قرار دهید و هیچ گاه تسلیم نشوید. بر هدفتان تمرکز کافی را داشته باشید و از عوامل حواس پرتی به شدت دوری کنید. هیچ گاه اجازه ندهید چیزی فکرتان را تصاحب کنید و آنقدر شما را سرگرم خودش کند که هدف اصلی تان را فراموش کنید.

همانطور که در درس های گذشته خواندید: (( از تصمیم گیری های احساسی به شدت پرهیز کنید)) زیرا با این کار تمرکزتان را از دست می دهید و تمام فکر و خیالتان احساسات می شود. احساساتی که شما را از هدف اصلی یا مسیر اصلی تان منحرف می کنند.

علاوه بر این ممکن است تصمیم گیری احساسی شما با شکست مواجه می شود و احساس ناکامی کنید. در این حالت است که نا امید می شوید.

در این حالت شما نه از تصمیم گیری احساسی تان نتیجه مثبتی گرفته اید و نه توانسته اید تمرکز خودتان را بر روی هدف اصلی حفظ کنید.

در آخر با شکست مواجه می شوید و چیزی عایدتان نمی شود جز فشار روحی و روانی و سرانجام ناکامی و به دنبال آن ناامیدی و یأس.

به شدت از تصمیم گیری احساسی بپرهیزید زیرا تا زمانی که به هدف اصلی تان نرسیده اید این کار احمقانه است. برای اینکه از تصمیم گیری احساسی و عاطفی دور بمانید، می توانید از نیروی رنج و لذت کمک بگیرید....

## درس پانزدهم

### نیروی رنج و لذت.

هر کاری که انجام می دهیم دارای دلیلی است. دلایل کار ممکن است برای ما روشن نباشد، اما بی تردید نیرویی در پس هر یک از کارهایی که انجام می دهیم وجود دارد.



این نیرو بر جنبه های گوناگون حیات ما اثر می گذارد. این نیرو، نیروی رنج و لذت است.

هر کاری که می کنیم یا برای اجتناب از رنج است و یا برای کسب لذت.

درک و به کار گیری نیروی رنج و لذت موجب می شود که تغییراتی پاینده و پیشرفت هایی مطلوب در زندگی داشته باشیم.

برخی افراد هستند که می دانند چه چیزی خوب است و چه چیزی بد است و یا چه کاری را باید انجام دهند و چه کاری را نباید انجام دهند. اما با وجود اینکه می دانند که چه کاری را باید بکنند، از انجام دادن آن کار خودداری می کنند. چرا؟ جواب بسیار ساده است. آنها اینگونه فکر می کنند که فعلاً انجام کار، دردناک تر از انجام ندادن آن است و کار را به تعویق می اندازند و یا کلاً بی خیال آن می شوند.

این تعویق ها و بیخیال شدن های فعلی تا جایی ادامه میابد که شخص تحت فشار قرار می گیرد و مجبور به انجام کار می شود. در آخر مجبور می شود همان کاری را بکند که می دانست باید می کرد اما انجام آن را دردناک تر از انجام ندادن آن می دانست.

بلخره مجبور به انجام کار می شود زیرا انجام ندادن کار درناک تر از انجام آن می شود و آن هنگام است که شخص دست به عمل می زند.

چرا و به چه علت برنامه روزانه ورزشی خود را رعایت نمی کنیم و در انجام آن تنبلی می کنیم؟ به چه دلیل برنامه کنکوری خود را ادامه نمی دهیم؟ یا چرا برنامه درسی را که موجب پیشرفت ما در تحصیل می شود دنبال نمی کنیم؟ چرا رژیم غذایی را کنار گذاشته ایم؟

می دانید که همه ی این کارها به نفع شماست. لذت و شادی هایی را برای شما در بر خواهد داشت، اما من و شما از انجام این کارها خود داری می کنیم زیرا در آن لحظه به حساب خودمان انجام کار، دردناک تر از کنار گذاشتن آن است.

رنج دوست ماست. در زندگی هر یک از ما زمان هایی وجود داشته که گفته ایم: ((دیگر بس است. دیگر فلان کار تکرار نخواهد شد. فلان چیز باید تغییر کند.)) این همان لحظه ایی است که رنج با ما دوست می شود و مارا به انجام کارهای تازه ای دعوت می کند که نتایج تازه ای برای ما به ارمغان می آورد. در این لحظه اگر کمی با خود بیندیشید که ایجاد تغییرات با وجود رنجی که باید تحمل کنیم چه لذت و خوشی هایی برای ما پنهان کرده است، با نیروی بیشتری دست به تغییرات میزنیم.

برای مثال: شما در اثر پرخوری به حدی برسید که لباس هایتان برایتان تنگ شوند و یا مورد تمسخر قرار گیرید و حتی ممکن است اعتماد به نفستان را از دست بدهید. این موقع است که می گوئید: ((دیگر بس است.)) و تصمیم قاطعانه می گیرید. شما می دانید که با گرفتن این تصمیم رنج را از زندگی خود دور، و لذت را

جایگزینش می کنید. این کار ممکن است سخت به نظر برسد امت باید بدانید که رنج آن کوتاه مدت و لذتش بلند مدت خواهد بود. این نیروی محرکه شما خواهد بود. درست است که در حین چربی سوزی و لاغر شدن سختی زیادی را تحمل می کنید اما در آخر که به هدف نهاییتان یعنی لاغر شدن می رسید بسیار از کارتان خوشنود خواهید بود و خواهید دید که رنجی که متحمل شده اید بسیار کوتاه مدت بوده و در ازای چیزی که بدست آوردید بسیار بسیار نا چیز است.

این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید که اگر در زندگی طالب چیز ارزشمندی هستید ناچار باید رنج های کوتاهی را تحمل کنید تا به خوشی های دراز مدت برسید.

اگر می خواهید جسمی نیرومند و برازنده داشته باشید، ناچار باید مدتی رنج گرسنگی، انواع رژیم های غذایی و ورزش های سخت را تحمل کنید. این سختی ها پس از مدتی عادی و خوشایند خواهد شد و بدین ترتیب رنج ها دو کوتاه مدت برطرف می شود و جای خود را به لذت دراز مدت می دهد.

### زندگی بازی است:

هر شخصی برای خودش تعبیری از زندگی دارد. تعبیری که امروز رایج است، این است که زندگی بازیست. در دین اسلام تعبیری از اینکه زندگی ((لهو و لعب)) است به چشم می خورد. برخی افراد زندگی را یک آزمون

می دانند و با این حال هر بازی برنده و بازنده ای دارد و هر شخص ممکن است آزمون را با موفقیت پشت سر نگذارد. اما نکته ای که بسیار مهم است این است که اگر زندگی را یک بازی فرض کنیم بسیار ساده می شود. اگر در آن شکست بخوریم می توانیم از نو شروع کنیم. آیا آسان نشد؟ فقط کافیست در هنگام شکست دکمه تکرار را بزنید و از نو شروع کنید. از این دکمه در سراسر زندگی می توانیم استفاده کنیم. چطور است؟ حالا ممکن است به من بگویید: ((مصطفی این که خیلی آسان شد.)) بله همین طور است.

یک بار، ده بار، صد بار، هزار بار شکست بخورید، دکمه تکرار را بزنید و سعی کنید پیروز شوید. بلخره در یک زمانی پروز خواهید شد. شک ندارم.

حال ممکن است به من بگویید: ((اگر دیر شد چی؟))

یادتان باشد: ((ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است.))

این ماهی چه پیر باشد چه جوان، تازه است.

نگران شکست هایی که در طول زندگی ممکن است با آنها مواجه شوید نباشید چون زندگی بازی است. جایی برای نگرانی نیست. همه ی این ها بستگی به این دارد که شما چه اعتقادی درباره بازی زندگی داشته باشید.

فکر کنید که زندگی و شرايطمان وفق مراد ما باشد و هيچ هدفی نداشته باشيم چون همه ی امکانات را در اختيار داریم. در اين صورت می گوييم: ((آيا کل زندگی همین است؟ اين چیزی که من دنبالش بودم؟ پس چرا راحت نيستم؟))

انوقت زندگی چقدر تکراری و خسته کننده به نظر می رسيد.

((زندگی نقاشی است. هيچ کس دلش نمی خواهد زندگی يکنواخت و يک رنگی باشد. اتفاقات (مداد رنگی ها)، نقاشی زندگی را جذاب تر و زيباتر می سازد.))

در مقابل هر پيروزی، شکستی و در مقابل هر روشنايي تاریکی وجود دارد. اگر شکست در زندگی آدم ها وجود نداشته باشد، آدم ها هيچ وقت قادر نخواهند بود که طعم پيروزی را بچشند و حس کنند. بنا بر اين شکست در زندگی لازم است. همانطور که قبلاً گفتم هر احساس بدی لازم است تا احساس خوبی که مخالف آن است درک شود.

شکست همان رنج است که دوست ما خواهد بود. چطور اين امر ممکن است؟ با هر شکستی انسان تجربه کسب می کند ک سبب می شود در رويارویی با مشکلات آینده بهتر و محتاط تر عمل کند.

این يعنی (( هر شکستی مقدمه پيروزیست ))

اما در این میان کسانی هستند که امیدشان به پیروزی در این بازی از دست می دهند و از تلاش دست می شکند و به نوعی خسته می شوند. از نظر ادیان الهی کسانی که از رحمت الهی نا امید و مأیوس می گردند، همان گمراهانند. بازی را به خوبی دنبال کنید و در این راه اگر شکستی بخورید، نگران نباشید چونکه هنوز فرصت دارید. فرصت تنها چیزی است که کسی نمی تواند آن را از شما بگیرد. تا به پیروزی نرسیده اید دست از تلاش و کوشش برندارید. قطعاً خدا شما را یاری خواهد کرد و شما را به حال خودتان تنها نمی گذارد.

موفق و سربلند باشید. یادت باشد: ((با عشق زندگی کن.))

## قسمتی از یادداشت های خصوصی:

**راه موفقیت من در فراموش کردن تو:**

**نیروی رنج و لذت خودم را کنترل می کنم به عنوان مثال:**

**لذت:** او را دوست میدارم. از بودن با او لذت می برم. به او عادت کرده ام. مایه خوشحالی من است. میخواهم در آینده با او ازدواج کنم. خوشگل است.

رنج: مرا از زندگی عقب می اندازد. او مرا آزرده است. مانع پیشرفت من میشود. اوقات مرا پر میکند و به من اجازه نمی دهد به آینده و هدف خودم رسیدگی کنم. هزینه بر است. سلامتی جسم و روانم را نابود میکند. مرا منزوی میسازد.

نتیجه آن است که رنجی را از بودن با وی متحمل می شوم بیشتر از لذت خواهد بود و مهم تر از همه رنجی را که متحمل می شوم بر سراسر زندگی من سایه می افکند در حالی که لذتی که از بودن با او تجربه میکنم زودگذر است.

اگر خوب توجه کنیم لذت من از او بسیار عاطفی و محدود است و دلیل بزرگی مشاهده نمیکنیم که با وی بمانیم و رنج بسیاری را بخاطرش متحمل شویم در حالی که عشق او معلوم نیست واقعی باشد و حتی ممکن است که بار دیگر مرا تنها بگذارد و من این احتمال را بالای ۶۰ درصد میگذارم که نمی تواند منتظر من بماند و در آخر با شخص دیگری ازدواج خواهد کرد. همانطور که خودش اعتراف کرده است: وی به سن ازدواج رسیده است و من به سن ازدواج نرسیده ام در حالی که ما هم سن و سال هستیم اما راست می گوید. من امکانات و آمادگی لازم را ندارم که اکنون یا سال دیگر با وی ازدواج کنم.

با انتساب رنج زیاد به چیزی، دل کندن از آن راحت تر خواهد بود. از این

روش برای ترک شخص یا اعتیاد به مواد مخدر نیز میتوان استفاده کرد و نتیجه مطلوبی بدست آورد.

## جنبه های مثبت بیمار شدن:

شب، روز، سیاه، سفید، دوست، دشمن، سرما، گرما، سلامتی، بیماری .....

اینها همه ضد و نقیض هم اند که به ما کمک می کنند درک خوبی از هر یک از آنها داشته باشیم.

ما اگر تاریکی را نمیدیدیم هیچ وقت روشنایی را درک نمی کردیم. بنابر این لازم است که ضد و نقیضی در کار باشد تا درک درستی از روشنایی و تاریکی داشته باشیم.

نکته مهم این است که بیماری چیز طبیعی است و برای هر بیماری یک دارویی است. درست است بعضی از بیماری ها تا کنون راه علاجی ندارند؛ اما دارند و باید کشف شود. به مرور زمان و پیشرفت در دانش و تکنولوژی این امر ممکن است که علاج بیماری های در حال حاضر ناممکن به ممکن و آسان همانند سرماخوردگی تبدیل شود.



نکته دیگر این است که انسانی که سلامت است و در سلامتی کامل به سر می برد  
اگر مریض نشود هیچ وقت قدر سلامتی خود را نخواهد دانست.

این یکی از جنبه های مثبت بیماری است که ما با تجربه ی هر بیماری سعی میکنیم  
از خود و سلامت خود به خوبی مراقبت کنیم و نکات بهداشتی را رعایت کنیم تا  
دیگر بار بیمار نشویم.

از نظر من یک سرباز که در جنگ های متعددی شرکت داشته و با تجربه است خیلی  
بهتر است از سرباز تازه کار و جنگ ندیده است. این یعنی بیماری باعث می شود که  
سیستم ایمنی بدنمان قوی تر با تجربه تر و مقاوم تر شود که این جنبه مثبت دوم  
بیماریست.

بی شک همه ما بیماری را تجربه کرده ایم. از زمان نوزادی تا به حال دفعات متعددی  
بیمار شده ایم که یادمان نمی آید. حال که سلامت و تندرستیم، قدر سلامتی خود را  
بدانیم و مراقب خود باشیم.

تا ابد سلامت و تندرست باشید!!!

پایان