

اندکی تفکر

محمد نظری کند شمین

استقامت

وقتی تمام درها به رویت بسته شد دست از تلاش برندار

100 movafaqiat@ کانال موفقیت زندگی تلگرام

درواه است

مهدک فقیه

بزرگ

اتفاق

instagram : mahdifaghihi

تا وقتی اهل تلاش و کوشش باشیم و هستیم ، همیشه روزنه امیدی وجود دارد. مسلم است وقتی ناامید باشیم ، نه تنها با دید مثبتی به فردای خود نمی نگرییم بلکه حتی شوق و تمایل عمل و تلاش و در کل هوس زیستن و زندگی کردن نداریم ؛ برای همین است که افراد افسرده نه تنها میل دست زدن به تلاش و کوشیدن را ندارند بلکه از انجام هیچ عملی هم لذت نمی برند و همیشه در خواب و خیالات منفی و شکننده خودشان محبوس می مانند و جهان هستی را چنان تنگ و تاریک می بینند که فراتر از ذهن و تفکرات محدود و منفی و کلیشه ای خودشان چیز دیگری را نمی بینند و ناخواسته و نادانسته خودشان را از لذت بی پایان این دنیا محروم می کنند و چنین متصور می شوند. افسردگی همان خودکشی روانی است ، از اینکه از زندگی نمی توانند لذت ببرند ، درواقع مرده اند و از حضورشان در این دنیا زیاد استقبال نمی کنند . آری اصولاً هیچ وقت تمام درها بسته نیست و نمی شود بلکه یا از دیدن درهای باز غافل هستیم یا اینکه از کشف و خلق درهای نامکشوف عاجز مانده ایم، آنچه مهم است این است که ما نبایستی از تلاش خودمان دست بکشیم چون اولین عاملی که می تواند باعث بسته شدن درها شود، کوتاهی و عدم تلاش ماست، تلاش درواقع خودش یک کلید است و من فکر می کنم کسانی که تلاش می کنند درهای بیشتری را باز می بینند تا افرادی که دست از تلاش برمیدارند و زانوی غم بغل می گیرند، **وقتی فکر میکنیم تمام درها بسته اند در واقع تسلیم ناامیدی شده ایم و ناامیدی مقدمه ناتوانی است**، علاوه بر این آنچه ما به عنوان نتیجه گیری داریم مبنی بر اینکه همه درها به روی من بسته است در واقع صرفاً بیانگر سطح فکری زمان حال ماست چون ممکن است با پیش آمدن تغییرات فکری، بتوانیم دریچه های تازه ای را برای پیشروی پیدا کنیم، درواقع درهای بسته حاصل ذهن بسته و محدودنگر ماست . **فقط برای یک نفر تمام درها بسته است و آن هم آدم مرده است** و آدم مرده هم نیازی به تلاش کردن ندارد تا دری را به روی خودش بگشاید، آری آنکه از خود هیچ تلاشی نمی کند، مرده ای بیش نیست و حقا که کوشش بیهوده به از خفتگی است. و...

به هرچیز فکر

کنی آن را به

دست می آوری

پس شاد باش و

مثبت فکر کن

می گویند به هر چیزی فکر کنی آن را به دست می آوری پس شاد باش و مثبت فکر کن ؛ آری به هر چیزی فکر نکنی آن را به دست نمی آوری پس شاد باش و به غم ها فکر نکن (البته غم به معنی منفی بودن داریم ؛ چرا که به غم هم در کنار شادی ها نیاز داریم). **انسان هنرمند آن است که با وجود غمها نیز بتواند شادی کند** و از حضور غم ها نیز به اندازه شادی ها ، استفاده مثبت ببرد ، حتی از غم ها لذت ببرد (ممکن است عده ای از غم ، لذت بردن را جنون یا به نوعی اختلال روانی محسوب کنند ولی دیدگاه من متفاوت از جنبه اختلالی ناشی از وجود غم است) و در جهت رشد روانی خود بکار گیرد. غم صرفا آزارنده نیست بلکه این دیدگاه ما به غم است که ما را رنج می دهد و باعث تجربه شدن احساسات ناخوشایند و غیرقابل تحمل می شود . **برخی آدم ها با غم پخته می شوند و برخی نیز خاکستر می شوند** . صرف نیست و رها کردن خودمان بطور مطلق از غم ، نه کاری شدنی است و نه نیازی به این کار .

عالمی مشغول نوشتن با **مداد** بود.

کودکی پرسید : چه می نویسی ؟

عالم لبخندی زد و گفت :

مهم تر از نوشته هایم ، مدادی است که با آن می نویسم ،

می خواهم وقتی بزرگ شدم مثل این مداد شوی !!!

پسرک تعجب کرد !!!

چون چیز خاصی در مداد ندید !

عالم گفت پنج خصلت در این مداد هست. سعی کن آن ها

را بدست آوری .

اول : می توانی کارهای بزرگی کنی ، اما فراموش نکنی

دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می کند و آن

دست خداست !

دوم : گاهی باید از مداد تراش استفاده کنی ، این باعث

رنج مداد می شود ، ولی نوک آن را تیز می کند .

پس بدان رنجی که می بری از تو انسان بهتری می سازد !

سوم : مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن اشتباه

از پاکن استفاده کنی ، پس بدان تصحیح یک کار خطا ،

اشتباه نیست !

چهارم : چوب مداد در نوشتن مهم نیست ، مهم مغز مداد

است که درون چوب است ، پس همیشه مراقب درونت

باش که چه از آن بیرون می آید !

پنجم : مداد همیشه از خود اثری باقی می گذارد ، پس

بدان هر کاری در زندگی ات میکنی ، ردی از آن به جا

میماند ، پس در انتخاب اعمال دقت کن.



یا سخت تمرین کن
یا برو خونه

GO HARD
OR
GO HOME

RECIPEFORABS.COM

□ افراد زیادی هستند که از **شکست** خوردن می ترسند. آنها معمولا تصور میکنند در صورتی که کاری را آغاز کنند، نمی توانند از عهده آن بر آیند و کم می آورند. لذا مصداق این ضرب المثل می شوند که "دیگته نانوشته خطا ندارد". پس اصلا کاری نمی کنند که احتمالا موجب شکست بشود. .

■ به طور کلی کسانی که از **شکست** خوردن می ترسند ممکن است این ویژگی ها را داشته باشند .

1. کمال گرایی(افراد کمال گرا چون به "کم" قانع نمی شوند و رسیدن به "زیاد" هم کار سخت و پرخطری برایشان است لذا ترجیح می دهند کاری نکنند تا شکست را تجربه نکنند
2. اعتماد به نفس پایین(من همیشه گند می زنم این دفعه هم همین طور خواهد بود)

3. بیش برآورد و تخمین نامتناسب از دشواری موقعیت یا تکلیفی که باید انجام دهند و کم شمردن توانایی های خود.

4. اضطراب و نگرانی در مورد پیامدهای احتمالی شکست خوردن
5. عدم روحیه سخت گوشی(معمولا ادمهایی هستند که زود شانه خالی میکنند)

6. ترس از ارزیابی شدن توسط دیگران(در مورد نحوه عملکردشان) در صورت شکست

7. باور به اینکه شکست خوردن معادل انسان بد بودن است. .

8. اهداف و آرزوهای نسبتا کوچک و دست یافتنی داشتن.

9. عدم استقلال . معمولا ادم های وابسته از شکست خوردن می ترسند

10. نداشتن مهارت های لازم برای انجام آن تکلیف یا مساله.

در زندگی از چیزهای زیادی می‌ترسیدم و نگران بودم .
تا اینکه آنها را تجربه کردم و حالا ترسی از آنها ندارم:

از **تنهایی** می‌ترسیدم،

تا اینکه یاد گرفتم خود را دوست بدارم.

از **شکست** می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم تلاش نکردن یعنی شکست.

از **نفرت** مردم می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم بهر حال هر کسی نظری دارد.

از **درد** می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم درد کشیدن برای رشد روح لازمست.

از **حقیقت** می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم زشتی در دروغ است.

از **سرنوشت** می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم من توان تغییر آن را دارم.

از **آینده** می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم میتوان آینده بهتری ساخت.

از **گذشته** می‌ترسیدم

تا اینکه فهمیدم گذشته دیگر توان آسیب رساندن به من را
ندارد.

و بالاخره از **تغییر** می‌ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم حتی زیباترین پروانه ها هم باید قبل از
پرواز کرم باشند و تغییر آنها را زیبا میکند.



اگر به همان عادت های قدیمی ادامه بدهیم ، زندگی مان بهتر از این نخواهد شد. اگر روزها و شب ها تکرار می شوند به این معنی نیست که ما آدم ها نیز غرق روزمرگی و یکنواختی شویم. زیبایی زندگی در رشد و پیشرفت ماست وگرنه گرفتار عادت های کهنه فکری و رفتاری بودن ، دیر یا زود از ما مرداب و باتلاقی می سازد که هوس زندگی را از ما می گیرد ؛ لذا لازم است همیشه مثل رود جاری باشیم ، که در این صورت نه تنها زندگی ساز می شویم بلکه به سمت دریا (رشد و شکوفایی) حرکت می کنیم.

عادت یعنی منجمد شدن ، یعنی انقباض
فکری و رفتاری ؛ از اینرو نیازی مبرم است که هر روز از نظر فکری و رفتاری ، انبساط و انعطاف پذیری لازم را در خودمان توسعه دهیم.



افکارتان را تغییر دهید

تا جهانتان تغییر کند

آیا ما با سوادیم؟ سواد چیست؟

تعریف کلاسیک سواد، توانایی خواندن و نوشتن است. اما بر اساس تعریف یونسکو، شخص با سواد فردی است که تمام پارامترها زیر را در خود دارا است:

۱- سواد عاطفی:

توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، همسر و دوستان، به نحوی شایسته.

۲- سواد ارتباطی:

توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه، شامل آداب معاشرت و روابط اجتماعی نیکو.

۳- سواد مالی:

توانایی مدیریت اقتصادی درآمد، یعنی دانش چگونگی پس انداز، سرمایه گذاری، و مدیریت هزینه.

۴- سواد رسانه:

این که بدانیم کدام رسانه ها معتبر و کدام نا معتبر است. یعنی توانایی تشخیص راستی و درستی اخبار و دیگر پیام های رسانه ای. و از کپی کردن و اشاعه مطالب نادرست پرهیز کنیم.

۵- سواد آموزش و پرورش:

توانایی تربیت فرزندان به شکل شایسته.

۶- سواد رایانه:

توانایی استفاده از مهارت های هفت گانه ی رایانه یا ICDL، شامل مفاهیم پایه ی فن آوری اطلاعات و ارتباطات، استفاده از رایانه، مدیریت فایل ها، واژه پردازی و ...

امروز، در قرن بیست و یکم، داشتن سواد خواندن و نوشتن، یا حتی اخذ مدرک دانشگاهی، دال بر با سواد بودن فرد نیست.

به امید روزی که جامعه ی ما، سرشار از افراد باسواد باشد که دارای تمام معیارهای با سواد باشد.



دیکتاتور ها از هیچ چیز روی
زمین به اندازه **تفکر**
نمی ترسند؛
بیشتر از نابودی، حتی بیشتر از
مرگ...
تفکر ویرانگر و طغیانگر است،
مهیّب و هولناک است،
تفکر نسبت به تعصبات،
نهادهای جاافتاده و عادت های
آسایش بخش بی رحم است.
تفکر به قعر جهنم سرک
می کشد و نمی هراسد.
تفکر عظیم، چابک و آزاد است،
نور جهان است و شکوه بشر



سانکی آتاچ روانشناس آلبانیایی:

انسان موفق هیچگاه با شنیدن
انتقاد دیگران دل سرد نمی شود، و
با شنیدن تعریف و تمجید هم به
خود مغرور نمی شود.

انسان ها به سه دلیل پشت
سرتان حرف می زنند ... !!!

۱- وقتی نمی توانند در حد شما
باشند .

۲- وقتی چیزی که شما دارید را
ندارند.

۳- وقتی که میخواهند از سبک و
روش زندگی شما تقلید کنند اما
نمی توانند .

بزرگترین اقیانوس دنیا آرام است،
پس آرام باش تا بزرگ باشی ...



WEAK PEOPLE
REVENGE.
STRONG PEOPLE
FORGIVE.
INTELLIGENT PEOPLE
IGNORE.

عارفی را پرسیدند :
زندگی به " جبر " است یا به "
اختیار " ؟
پاسخ داد :
امروز را به " اختیار " است...
تا چه بکارم ...

اما
فردا " جبر " است... چرا که به "
اجبار " باید درو کنم هر آنچه را
که دیروز به " اختیار " کاشته ام .
حباب ها همیشه قربانی هوای
درون خودشان هستند.

"افکار امروز"
نقش مهمی در " فردای تو دارد "
تکرار اشتباه دیگر اشتباه نیست
انتخاب است...

positive thinking

فرد **مثبت** همیشه برنامه دارد.

فرد **منفی** همیشه بهانه دارد.

فرد **مثبت** همیشه خود جزئی از جوابهاست

فرد **منفی** همیشه خود بخشی از مشکلات است.

فرد **مثبت** در کنار هر سنگی سبزه ای میبیند.

فرد **منفی** در کنار هر سبزه ای سنگی میبیند.

فرد **مثبت** برای هر مشکلی راهکاری میابد.

فرد **منفی** برای هر راهکاری مشکلی میبیند.

فرد **مثبت** همیشه دوستی ها را زیاد میکند.

فرد **منفی** دشمنی ها را زیاد میکند.

فرد **مثبت** میگوید اجازه بده انجام پذیر است.

فرد **منفی** میگوید نمی توانم انجام پذیر نیست.

فرد **مثبت** همیشه با صبر مشکلات را حل میکند.

فرد **منفی** همیشه با خشم مشکلات را زیاد

میکند. (همیشه مثبت باش)

تنها راهزنی که دار و ندار
آدمی رابه تاراج میبرد
اندیشه های منفی
خود اوست.

فلورانس اسکاول شین

@salamat_page

این تصویر نماد امیدواریست.
حتی در بدترین و سخت ترین شرایط ، امیدوار باشید.



■ **مشکلات** همیشه وجود دارند ، آنها بخشی از زندگی هستند ، مشکلات سودمندند ؛ زیرا سبب رشد می شوند.

■ **مشکلات** ، چالشهایی هستند که شما را به کار کردن ، فکر کردن و یافتن راههای مختلف برای غلبه بر آنها وامی دارند

■ تلاش در زندگی ضروری است ، بدون وجود **مشکلات** ، ما به هیچ نمی رسیدیم .

■ هرچه مشکلات بزرگتری را از سر راه بردارید ، با چالشهای بزرگتری رو به رو می شوید . تنها لحظه آخر است که مشکلات ناپدید می شوند، ولی حتی همین لحظه آخر ، فقط پس از گذر از مشکلات است که فرا می رسد . با رسیدن مشکلات بزرگتر، بدانید که هستی برای شما اهمیت بیشتری قایل شده؛ زیرا شما را در چالشهای بزرگتری قرار داده است.

■ به **مشکلات** با دید منفی ننگرید . سنگی که راه شما را بسته است ، می تواند بعنوان یک پله عمل کند . اگر سنگی در راه شما نبود ، نمی توانستید از پله ای بالا روید و همین بالا رفتن می تواند به شما دیدگاهی جدید در زندگی تان ببخشد.

■ با تفکر خلاق همه چیز در زندگی سودمند می شود . هیچ چیز در زندگی بی معنا و بی استفاده نیست. فقط آن چیزی را در ذهنتان راه دهید که دوست دارید، اتفاق بیافتد.

همه ملت ها سقف آزادی دارند

سقف آزادی رابطه مستقیم با **قامت فکری** مردمان دارد ، با همت بلند مردمان سقف بلند میشود ، در جامعه ای که قامت تفکر و همت مردم کوتاه باشد سقف آزادی هم به همان نسبت کوتاه میشود .

وقتی سقف آزادی کوتاه باشد، آدمهای بزرگ سرشان آنقدر به سقف میخورد که حذف میشوند، آدمهای کوتوله اما راحت جولان میدهند، بعضی از آدمهای بزرگ هم برای بقا آنقدر سرشان را خم می کنند که کوتوله میشوند.

آن وقت سقف ها هی پایین تر و پایین تر می آید و مردم هی بیشتر و بیشتر قوز میکنند

تا اینکه تا کمر خم میشوند و دیگر نمیتوانند قد راست کنند .

و زندگی شان میشود جهنم!

تئودور داستایوفسکی ”



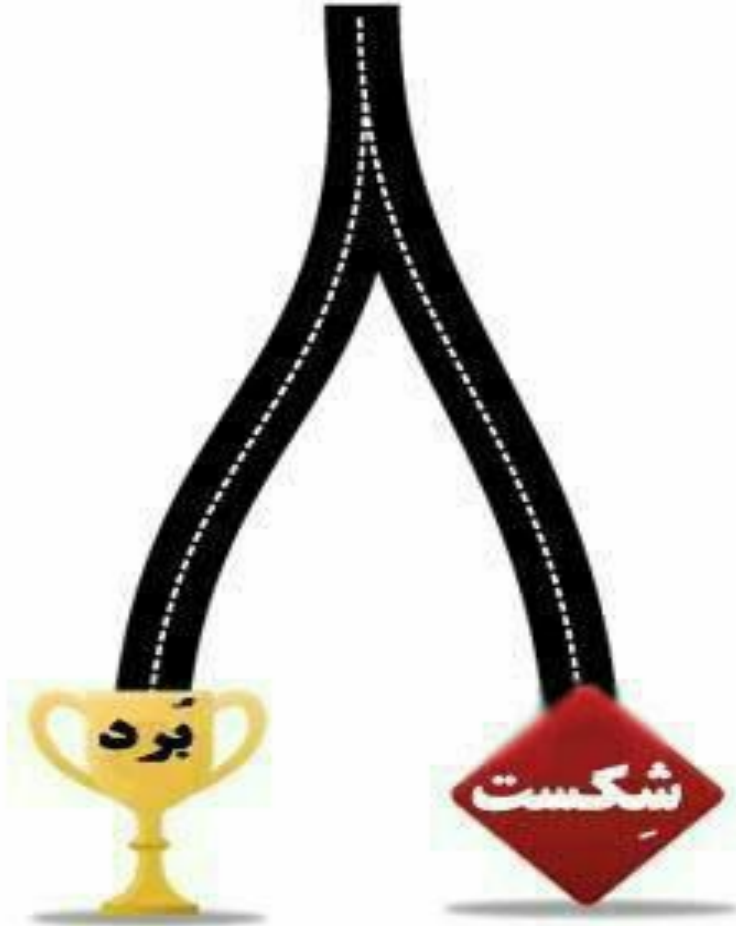
فاصله ی بین
رویایها و واقعیت
تلاش است .



□ مهم این نیست که با چه مشکلات **سختی** روبرو می شویم بلکه مهم این است ما چقدر **سرسخت** هستیم و از خودمان **سرسختی** نشان می دهیم و آگاه باشیم که تا وقتی دست از تلاش نکشیده ایم، امید به پیروزی ما وجود دارد

□ موجودی که می خواهد رشد کند و به بار بنشیند نباید به خود اجازه ترسیدن و تسلیم شدن و عقب نشینی و توقف بدهد، بلکه با بکارگیری نیروهای چندگانه خود برای **آفریدن موفقیت** خود گام بردارد و حرکت کند و به دلهره چندین بار با شکست مواجه شدن را به خود راه ندهد، موانع جزو ضروری هر رشدی است اگر مانعی نبود چه لذتی داشت رشد کردن و غالب آمدن بر موانع و به موفقیت رسیدن، لذا خودمان را آماده کنیم برای موفق شدن و شاهد پیروزی خودمان شدن، هر چند ممکن است بارها با **نیروهای مزاحم ذهنی _ محیطی** مواجه شویم و زمان بطلبد که صبوری کنیم و باز به تلاش خودمان استمرار ببخشیم تا که به موفقیت نهایی خودمان برسیم

چیزی که
اکثر مردم فکر میکنند



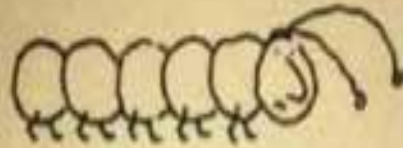
چیزی که
افراد موفق میدانند



موفقیت یعنی شکستنِ شکست



فردا



امروز

امیدتان را از دست ندهید.

(هرگز نمی دانید)

فردا چه خواهد شد.)

شخصی که پيله پروانه را با بخار دهانش گرم کرد تا پروانه زیبا سریعتر پر بگشاید، نیکوس کازانتزاکیس نویسنده کتاب زوربای یونانی بود!

و این داستان غمناک روزگار کودکی خودش را تعریف میکند .

چون خروج پروانه از پيله طول میکشد تصمیم میگیرد به این فرایند شتاب ببخشد!

با حرارت دهانش پيله را گرم میکند، اما مدتی بعد از بیرون آمدن، پروانه بالهایش بسته است

و میمیرد!

او می گوید

بلوغی صبورانه با یاری خورشید لازم بود، اما من انتظار کشیدن نمیدانستم!!!!

آن جنازه کوچک، تاب به امروز یکی از سنگینترین بارها بر روی وجدانم بوده.

اما باعث شد بفهمم که فقط یک گناه کبیره حقیقی وجود دارد!

؛ فشار آوردن بر قوانین بزرگ کیهان!

بردباری لازمست و نیز انتظار زمان موعود راکشیدن. و با اعتماد راهی را دنبال کردن که

خداوند برای زندگی ما برگزیده است..

موفقیت یعنی:



- موفقیت یعنی : از مخروبه های شکست ، کاخ پیروزی ساختن
- موفقیت یعنی : خندیدن به آنچه دیگران مشکلش میپندارند
- موفقیت یعنی : از تجارب انسان های موفق درس گرفتن
- موفقیت یعنی : خسته نشدن از مبارزه با دشواری ها
- موفقیت یعنی : همیشه جانب حق را نگاه داشتن
- موفقیت یعنی : اشتباه را پذیرفتن و تکرار نکردن آن
- موفقیت یعنی : با شرایط مختلف خود را وفق دادن
- موفقیت یعنی : حفظ خونسردی در شرایط دشوار
- موفقیت یعنی : از ناممکن ها ، ممکن ساختن
- موفقیت یعنی : نا کامی ها را جدی نگرفتن
- موفقیت یعنی : تکیه گاه بودن برای دیگران
- موفقیت یعنی : توانایی دوست داشتن
- موفقیت یعنی : عاشق زندگی بودن
- موفقیت یعنی : با آرامش زیستن
- موفقیت یعنی : قدردان بودن
- موفقیت یعنی : صبور بودن

سه واژه مسیر موفقیت را نابود می کند:

نمیدانم - نمیتوانم - نمیشود

و سه واژه کنار هم معجزه می کند:

- بله من میتوانم -

(ناپلئون هیل)

موفق باشید





بدون مشکل زیستن، باوری معیوب است، مشکلات لازمه زندگی است و تنها برای آدمی بلکه حیوانات نیز در طول عمرشان با مشکلات مخصوص خودشان دست و پنجه نرم می کنند. اینکه فکر کنیم روزی مشکلات ما تمام می شود، خود فریبی است **تنها یک انسان مرده و موجودات غیر زنده است که هیچ مشکلی ندارند.** البته برخی مشکلات هستند که صرفاً در فضای ذهن ما یعنی در نحوه و محتوای تفکر ما وجود دارد و این یعنی موجودیت دادن به مشکلاتی که در اصل واقعیت بیرونی ندارند. این یعنی **استعداد برخی آدم ها نه تنها حل مشکلات نیست بلکه مشکل آفرینی است** مثل افرادی که به افسردگی و وسواس فکری و نشخوار فکری مبتلا هستند. البته من خودم گاه وسواس فکری و نشخوار فکری را به عنوان یک استعداد می دانم که اگر در مسیر درستی هدایت و حمایت می شود می توانند شاهکارهای ذهنی خلق کنند، چرا که خیلی ها حال و حوصله تفکر ندارند و... قرار نیست همه مشکلات زندگی ما حل شود، گاه تحمل برخی مشکلات، خودش به عنوان راه حل است. مشکلات فرصتی برای پیشرفت و موفقیت و پختگی روانی و عاطفی ماست، گاه وقتی مشکلاتی داریم چقدر مهربان به نظر می رسیم و روزی که هیچ مشکلاتی نداشته باشیم سر طغیان بلند می کنیم. بین هر مشکل و راه حلش، یک رابطه منطقی وجود دارد که بایستی پیدا کنیم، در واقع بین هر قفل (مشکل) و کلید (راه حل) سنخیت وجود دارد. مشکل خیلی از آدم ها این نیست که مشکلاتی دارند که راه حل ندارند، بلکه مشکلاتی دارند که با وجود داشتن راه حل، در صدد ترفیع مشکلات خودشان نیستند، درواقع برخی از این که مشکلاتی دارند به نوعی رنج می برند اما لذتی تلخ را نیز تجربه می کنند و..

راههایی برای مدیریت زمان:

- به برنامه مکتوب اهمیت بدهید.
- الویت های خود را به ترتیب شماره گذاری کنید.
- هر روز حداقل یک هدف را در نظر گرفته بکوشید آن را محقق سازید.
- در زمان بندی خود طوری عمل کنید که ابتدا مهمترین کارتان را انجام دهید.
- تلاش کنید اولین ساعت کاری شما سودمند باشد.
- به خودتان و الویت بندی که انجام داده اید اعتماد کنید.
- به هیچ کسی اجازه ندهید وقت شما را تلف کند. جای تعارف و کم رویی نیست به صراحت بگویید "نه".
- هنگام آشفتگی خود را نبازید، از فرد آگاهی راهنمایی بگیرید.
- با خود مدارا نکنید، زمان های پرت خود را به حداقل برسانید.

✓ موفقیت در زندگی یعنی اجرای درست اصل "حذف انتخاب" انتخاب کارها و اهداف با ارزش در مقابل فعالیت های بیهوده و بی ارزش با این کار می توان با صرف زمان کمتر به اهداف بزرگتری دست یافت.



مثبت اندیشی به معنی انکار کردن بدی ها و منفی ها نیست . بلکه تمرکز نکردن بر آنهاست . یک ذهن پرورش یافته بخشی از تمرکز و توجه خود را بر اهداف و خواسته ها متمرکز می کند و بخشی دیگر را بر زیبا ییها و جنبه های مثبت زندگی . فرد مثبت اندیش در مواجهه با موقعیت های نا مطلوب و ناخواسته و نیز هنگام روبرو شدن با زشتی ها و منفی ها بجای بستن چشم ها و انکار آنها رویکردی منطقی و کنترل شده در پیش می گیرد . به همان میزان که لازم است تمرکز و انرژی خود را صرف آنها می نماید سپس به راه خود ادامه میدهد . گاه مشکلات و منفی ها به این سادگی دست از سر ما بر نمی دارند . مانند خانه ای که دائم در معرض گرد و غبار است و هر روز باید تمیز و گرد گیری شود . در چنین شرایطی شخص علاوه بر پاکسازی روزانه ذهنی و عاطفی باید سعی کند روند تدریجی تغییر در برنامه های کنترل کنند ضمیر ناخود آگاه خویش را در پیش گیرد .

مثبت اندیشی یک رویکرد متفاوت است

تمرکز بر **رویا ها** بجای آرزو ها (ای کاش ها)

تمرکز بر **فرصت ها** بجای تهدید ها

تمرکز بر **راه حل** بجای تمرکز بر خود مشکل

تمرکز بر **داشته ها** بجای نداشته ها

تمرکز بر **ثروت** بجای فقر

تمرکز بر **هدف** بجای مسیر

تمرکز بر **خواسته های واقعی** بجای تمرکز بر مواضع خودخواهانه

و ده ها مورد دیگر

یادتان باشد که تمرکز نکردن ، به معنی ندیدن و توجه نکردن نیست بلکه هزینه کردن درست و به جای انرژی ذهنی و عاطفی در مسیریست که به شما احساس شادی و خوشبختی می دهد .

شخصیت زدگی

(بنده و برده شخصیت ها نباشیم ، شخصیت
والای خودمان را بسازیم. خودمان را دست کم
نگیریم . وقتی در مسیر رشد و تعالی باشیم ، بی
شک شخصیت و فردیت ما نیز نمودار خواهد شد.
شخصیت های شناخته شده یعنی انسانها یی که
خود را ساخته اند و به مناصب ظهور رسانده اند.)

ممنوع

تصمیم بگیر تا زمانی که سکوت بهتر از سخن گفتن است، لب به سخن نگشایی. به زودی خواهی فهمید که گوش دادن به دیگران شما را با آدم‌های بیشتری مرتبط می‌سازد. چنین ارتباطاتی آغاز سخاوتمندی هستند.

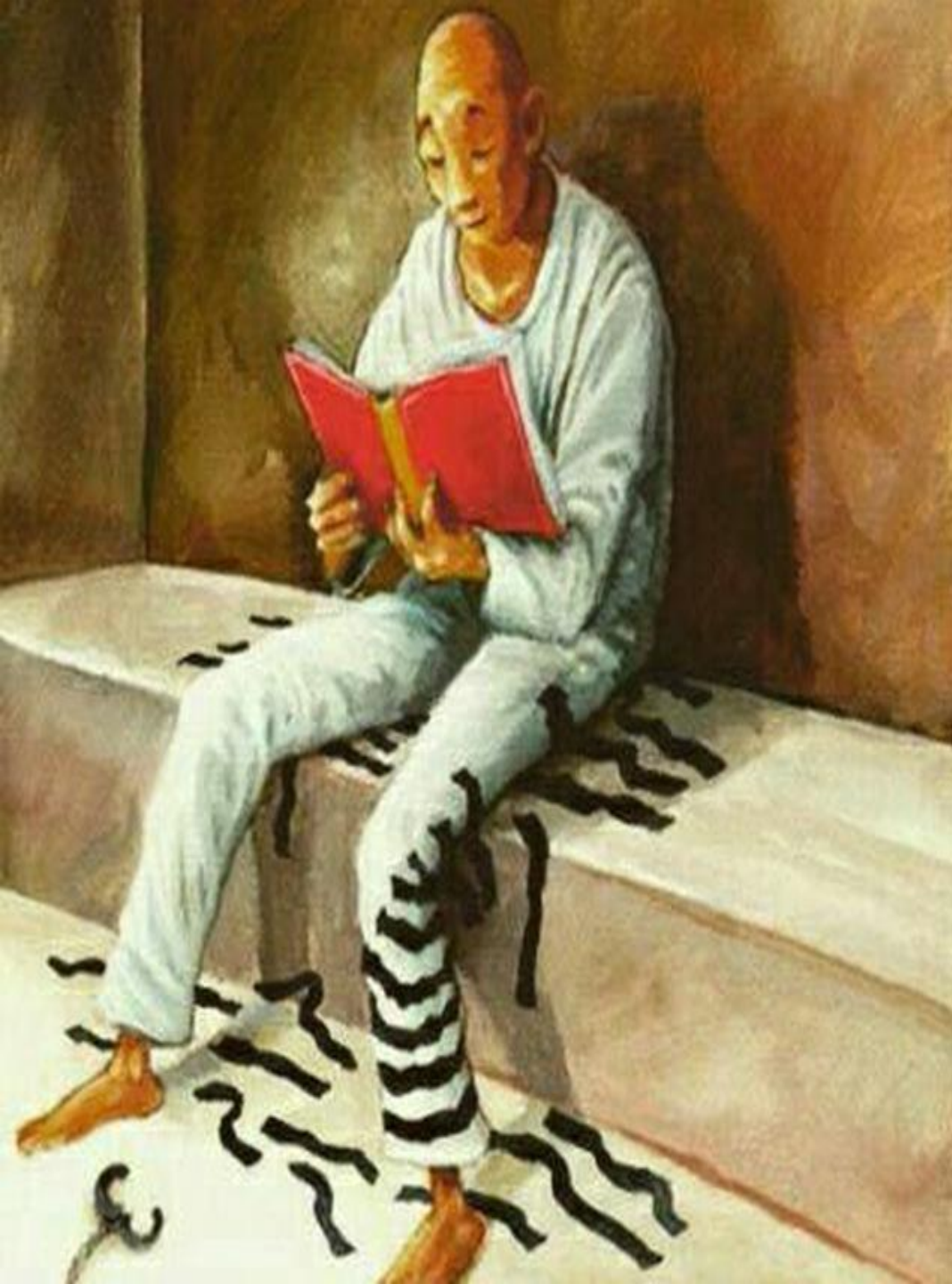
□ کم گوی و گزیده گوی چون در تا ز اندک تو جهان شود پُر

□ بیشتر حرف زدن، اسراف است، اتلاف زمان و انرژی است، توهین به درک و شعور ماست

□ انسان اگر به اندازه حیوانات، تحمل سکوت داشت، چه بسا عاقل تر از اینها بود

□ سرگرم شدن با حرفهای پیش پا افتاده و یکبار مصرف، مثل بیهوده حرف زدن است

□ وقتی داریم به حرف های بیهوده این و آن گوش می دهیم. درواقع در حال از دست دادن زمان خودمان هستیم و هم اینکه کیفیت فکری خودمان را به دست حرفهای دیگران می سپاریم تا ذهن ما را پر کنند



رهایی از بند و زنجیر جهل و نادانی خودمان ، منوط به آگاهی و روشنفکری است و مطالعه کتاب نیز یکی از شاه کلیدهای رهایی از جهل خودمان است ، درواقع هر کس محبوس جهل خویشتن است و هر قدر هم از جهالت ما کاسته می شود ، خودمان را از نظر فکر و عمل ، وسیعتر و رهاتر احساس می کنیم .

جهل و نادانی (تاریکی) پدیده ای ذهنی است و مطالعه کتاب ، ذهن ما را نورافشانی می کند و ما برای اینکه دید واضحی به مسیر زندگی خودمان داشته باشیم ، نیازمند نور (دانش ، آگاهی و بصیرت و ...) هستیم و با این شرایط می توانیم ماشین زندگی خودمان را با ایمنی و اطمینان خاطر بیشتر هدایت کنیم .

داستان ماهی و باورهایش....

افراد موفق : اصولاً مثبت فکر می کنند، امیدوار هستند، دنیا را زیبا می بینند، دوربین ذهن آنها به طور مرتب روی پدیده های زیبای زندگی تمرکز می کند، مثبت و امیدوارانه سخن می گویند، چهره ای گشاده و متبسم دارند و معتقدند که انسان های خوش اقبالی هستند. فکر می کنند همه چیز برای آنها درست انجام می شود. هیچ گاه به موانع و مشکلات زندگی نمی اندیشند. به طور معمول، داستان های خوشحال کننده تعریف می کنند، به خاطرات خوب زندگی خود می اندیشند و آنها را برای دیگران تعریف می کنند. خیال پردازی های زیبایی از آینده خود می کنند. اعتماد به نفسی عالی دارند و فکر می کنند که آینده حتما بهتر از گذشته آنان است. نگاه زیبایی به کرانه های دور زندگی خود دارند. به سلامت و تندرستی خود می اندیشند. ترسی از آینده ندارند. به طور معمول، روحیه ای بسیار شاد و عالی و احساس خوبی از زندگی دارند و از لحظه لحظه های آن لذت می برند.

دانشمندی یک آکواریوم ساخت و با قراردادن دیوار شیشه ای در وسط آکواریوم آن را به دو بخش تقسیم کرد.

در یک بخش ماهی بزرگی قرار داد و در بخش دیگر ماهی کوچکی که غذای مورد علاقه ماهی بزرگتر بود. ماهی کوچک تنها غذای ماهی بزرگ بود و دانشمند به او غذای دیگری نمی داد.

او برای شکار ماهی کوچک بارها و بارها به سویش حمله برد ولی هر بار با دیوار نامرئی که وجود داشت برخورد می کرده همان دیوار شیشه ای که او را از غذای مورد علاقه اش جدا میکرد....

پس از مدتی ماهی بزرگ از حمله و یورش به ماهی کوچک دست برداشت. او باور کرده بود که رفتن به آنسوی آکواریوم و شکار ماهی کوچک امری محال و غیر ممکن است!

در پایان دانشمند شیشه وسط آکواریوم را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت. ولی دیگر هیچگاه ماهی بزرگ به ماهی کوچک حمله نکرد و به آنسوی آکواریوم نیز نرفت!!!

دیوار شیشه ای دیگر وجود نداشت اما ماهی بزرگ در ذهنش دیواری ساخته بود که از دیوار سخت تر و بلند تر مینمود و آن دیوار، دیوار بلند باور خود بود!

باوری از جنس محدودیت، باور به وجود دیوار بلند و غیر قابل عبور! باوری از ناتوانی خویش!!

تنها راهزنی که دار و ندار آدمی را به تاراج می برد اندیشه های منفی و باور های ذهنی غلط خود اوست.

راز موفقیت چیست؟

"تصمیم گیری درست".

تصمیم گیری درست از

چه ناشی می شود؟

"از تجربه".

تجربه از چه بدست

می آید؟

"از تصمیم گیری های

غلط!!

چتر، باریدن را متوقف

نمی کند، اما میتواند

باعث شود زیر باران

بایستیم

اعتماد به نفس شاید

موفقیت نیاورد،

اما به ما قدرتی میدهد

که بتوانیم

با هر نوع چالشی

روبرو شویم.

بقای صرف، موفقیت نیست بلکه موفقیت چیزی فراتر از آنست.
چیزی بیشتر از زنده ماندن انجام بده-زندگی کن.
چیزی بیشتر از لمس کردن انجام بده-احساس کن.
چیزی بیشتر از دیدن انجام بده-نگاه کن.
چیزی بیشتر از خواندن انجام بده-غرق شو.
چیزی بیشتر از شنیدن انجام بده-گوش کن.
چیزی بیشتر از گوش دادن انجام بده-درک کن.

جان اچ.رودز

ذهنتان را در انتظار شکست نگذارید
وقتی شما در ابتدای کار به شکست فکر می کنید،
در طول مسیر به دنبال نشانه های شکست هستید
و با یک رکود یا فروش پایین و ...

با خود می گوئید این همان شکست است و تسلیم این شکست می شوید؛
اما اگر از ابتدا به موفقیت فکر کنید این نشانه ها برایتان نمادی از شکست
نیست، تنها به عنوان مانع کوچکی به آن ها نگاه می کنید که برای رسیدن
به موفقیت باید از آن بگذرید.

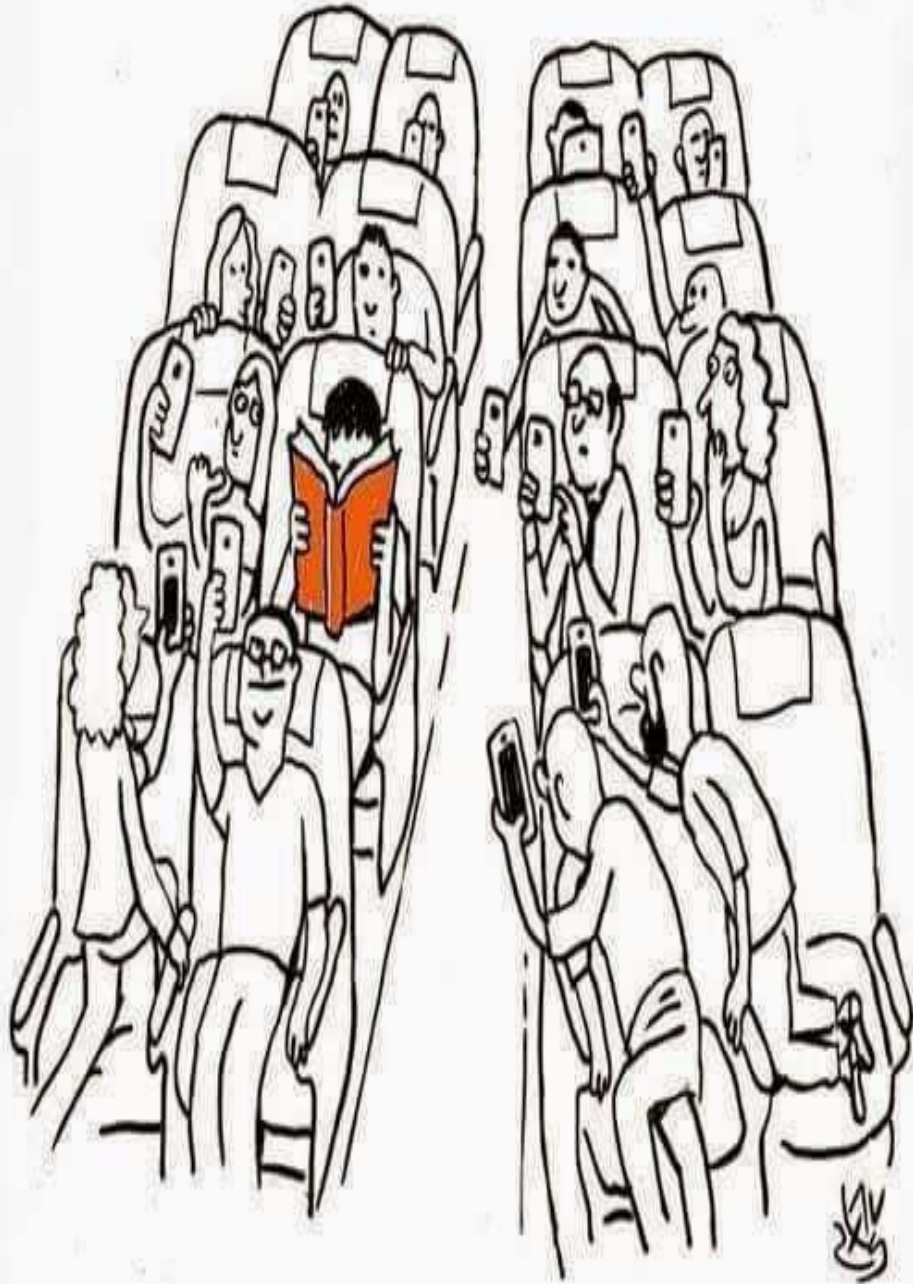
باشه فردا !!! یعنی به تعویق انداختن آنچه باید در امروز انجام می شد و این راهی است به سوی تنبلی . باشه فردا یعنی خودمان را از نظر ذهنی ، فریب دادن مبنی بر اینکه هنوز وقت کافی وزیاد داریم و جایی برای عجله نیست و با این **حیله ذهنی** ، تکالیف واجب خودمان را به تاخیر می اندازیم . البته به نظرم علت اصلی این تاخیر و تعویق ، می تواند کبنای ذهنی داشته باشد ، چون وقتی از نظر ذهنی خومان را قانع کاذب می کنیم که نیازی به عجله برای انجام عمل نیست درواقع باعث می شویم شوق و انگیزش عمل را از دست بدهیم و این چنین دست از تلاش برمی داریم . وقتی تکلیف امروزمان را برای فردا محول می کنیم و این فردا می تواند به بلندای یکسال نیز ادامه داشته باشد ، درواقع تنبلی در ما مضاعف می شود یا به نوعی تنبلی ، تنبلی می آورد و بدین شکل برای غلبه وشکست دورباطل تنبلی خودمان ، هیچ کوششی از خودمان نشان نمی دهیم . البته به نظرم **تنبلی را نباید با ناتوانی و نتوانستن یکی دانست** و از نظر معنی همردیف تلقی کرد ، چون **تنبلی به معنی نبود توانایی انجام عمل نیست** بلکه به کار نبردن توانایی برای اقدام است که می تواند ناشی از دو علت کلی باشد ؛ اولی اینکه یا از توانایی خودمان شناخت کافی نداریم (**تنبلی ذهنی**) یا اینکه در بکار بستن توانایی خودمان کوتاهی می کنیم (**تنبلی عملی**) ؛ که در اولی علت تنبلی خارج از اراده و آگاهی ماست در حالی که در دومی با وجود آگاهی ، دست به تنبلی می زنیم .

برای موفق شدن فقط با
این عبارت خداحافظی کنید:

« باشه فردا »

تنبلی تعطیل

تنبلی رمز شکست است چون تنبلی راه را برای عقب نشینی ما فراهم می کند به خصوص در وهله اول **عقب نشینی ذهنی** و در ادامه به **عقب نشینی عملی** و این چنین خودمان را برای شکست خوردن سوق می دهیم ؛ درواقع در ابتدا از نظر ذهنی شکست می خوریم و وقتی ناتوانی و تنبلی فکری بر ما غالب شدن به ازای آن تنبلی عملی هم بر ما عارض می شود و کاملاً سرسپرده شکست می شویم ، چرا که **ماهیت تنبلی ، سکون و سکنی گزینی است** و این در تضاد با سبک و سیاق موفقیت است که خواهان تلاش و حرکت فکری و عملی است . لذا برای موفق شدن بایستی بر تنبلی خودمان غلبه کنیم و این غلبه در وهله اول از تغییر فکری ما شروع می شود یعنی وقتی نتوانیم از نظر ذهنی خودمان را کنترل و مدیریت کنیم ، نمی توانیم اعمال خودمان را در مسیر درست و دلخواسته هدایت کنیم . آری ذهن نامریی ما رهبری اعمال آشکار ما را بر عهده دارد و آنچه از خودمان در عمل بروز می دهیم همه آنها جلوه های ناآشکار ذهنی ماست . وقتی می گوییم باشه فردا ، یعنی از نظر ذهنی تصمیم گیری ونتیجه گیری می کنیم و این چنین خودمان را از دست زدن به اقدام و عمل امتناع می کنیم و به نوعی گرفتار توقف و رکود ذهنی می شویم .



"تفنگهای پُر" برای شلیک
به مغزهای پُر ساخته شده اند
و "مغزهای خالی"
برای پر کردن این تفنگ ها!

از کسی که کتابخانه دارد و
کتابهای زیادی میخواند نباید
هراسید.
بلکه از کسی باید ترسید که
تنها یک کتاب دارد و آنرا
مقدس می پندارد ولی
"هرگز آنرا نخوانده است"

□ دلایل اهمیت اهمال_کاری

از نظر روانشناسی ، اهمال کاری یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم اما این واژه نزد افراد مختلف معانی متفاوتی دارد و وجوه مختلفی از آن برداشت می شود ...

□ شما مایل به انجام کاری هستید و آن کار دست کم می تواند در آینده برای شما نتیجه بخش باشد هر چند در حال حاضر ضروری به نظر نمی رسد.

□ شما به طور قطع مصمم به انجام کاری هستید .

□ شما بدون علت کاری را به تأخیر می اندازید .

□ شما نتایج نامطلوب « به تعویق انداختن » کار را در نظر می گیرید .

□ شما با وجود آگاهی به زیانهای اهمال کاری ، کارتان را به تعویق می اندازید .

□ شما از اینکه عادت به اهمال کاری دارید خودتان را سرزنش می کنید یا برای موجه جلوه دادن این عادت زشت دلایل مختلفی را دستاویز قرار می دهید و از خود دفاع می کنید .

□ شما ناخودآگاه به اهمال کاری خود ادامه می دهید .

□ شما کارتان را در آخرین مهلت با اکراه انجام می دهید یا هرگز آن را انجام نمی دهید .

□ شما از اینکه کارتان را به موقع انجام نمی دهید ناراحت هستید و از این بابت که بدون دلیل آن را به تأخیر انداخته اید خود را سرزنش می کنید .

□ شما به خود قول می دهید که از حالا به بعد دیگر کارهایتان را به تأخیر نیندازید و در حقیقت درصدد این هستید که این رفتار را مرتکب نشوید .

زمان زیادی از این وعده نمی گذرد که شما در مواجهه با مشکلی دیگر باز هم اهمال کاری می کنید .



دلایل اهمیت اهمال_کاری

زمان زیادی از این وعده نمی گذرد که شما در مواجهه با مشکلی دیگر باز هم اهمال کاری می کنید .

● علل اساسی اهمالکاری :

□ در مورد عوامل اصلی اهمال کاری باید به نکات زیر که خصوصیات رفتاری افراد اهمال کار را نشان می دهد اشاره کنیم .

□ من باید کارم را خوب انجام دهم ، در غیراینصورت از کارم راضی نخواهم بود .

□ همه شرایط باید به نفع من تغییر یابد و هر چه می خواهیم برایش فراهم شود .

□ همه باید با من خوب رفتار کنند و احترام مرا نگه دارند .

□ در مورد اول ، انتظار و توقع زیاد درباره هر چه بهتر انجام شدن کار ، موجب نگرانی و تشویش و ترس او از شکست می شود . در مورد دوم نتیجه ای که نصیب شخص می شود رنجش و خصومت است .

□ در مورد سوم ، نتیجه کار ، اضطراب و ناامیدی همراه با پایین بردن سطح تحمل و عدم توانایی در برابر مشکلات است .

● راههای غلبه بر اهمال کاری :

□ شما خود را دست کم می گیرید و به این جهت به اهمال کاری کشیده می شوید . شما خود را فردی بی دست و پا تصور می کنید و

از این جهت احساس خود کم بینی دارید . با این طرز فکر نمی توانید از تواناییها و تجربه هایتان استفاده کنید . قضاوت بر مبنای چند مورد

رفتار مطلوب یا نامطلوب نمی تواند ملاک ارزشمندی یا بیهودگی شما به شمار آید .



● راه حل منطقی چیست ؟

- راه حل منطقی آن است که در درک از خویشتن ، راه تعادل پیش گیرید ، نه زیاد خود را باور داشته باشید و نه خود را دست کم بگیرید .
- قضاوت شما درباره خودتان نباید موردی باشد .
- رفتارتان را به طور منطقی ارزیابی کنید .
- استعدادهای ذاتیتان را از یاد نبرید .
- اصول رفتاری و خصوصیات اخلاقی را بدون قید و شرط قبول کنید .
- عاقلانه و مثبت عمل کنید و ازمافی بافی پرهیزید .
- به ارزشهای اجتماعی اهمیت بدهید .
- بین نظرهای خود و نظرهای دیگران در باورها تفاوت قائل شوید و به روش منطقی قضاوت کنید .
- در زندگیتان روشی را انتخاب کنید که به نفع و صلاح شما و جامعه باشد .
- به قضایا از زوایای مختلف آن بنگرید از نگرش یک بعدی پرهیز کنید . در این صورت به تعادل راه پیدا خواهید کرد و در قضاوت خود کمتر دچار اشتباه خواهید شد .
- خودخواهیها را کنار بگذارید .
- به ناتوانیهایتان کمتر بیندیشید .
- در این صورت به بیشتر از آن چه در انتظارش بوده اید ، دست خواهید یافت .





• دانشگاه هر جوری هم باشد، این را توجیه نمی کند که دانشجوی غیر خلاق باشیم و هیچ سهمی از تلاش فکری و عملی نداشته باشیم، دانشجو مهمتر از دانشگاه است، آنهایی که به ظواهر بسنده می کنند نمی توانند به چیزهای فراتر از ظواهر برسند، سیستم آموزشی هم هر قدر غلط باشد باز دلیل نمی شود که یک دانشجو، خلاقیت خود را به منصفه ظهور نرساند مگر این همه مردان و زنان نامی، شکوفایی علمی و عملی خودشان را مدیون دانشگاه بوده اند؟ حتی بسیاری از مردان بزرگ به مدرسه و دانشگاه پای نگذاشته اند، فرافکنی کردن و همه تقصیرها را گردن دیگران (دانشگاه، عوامل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و...) انداختن، هیچ توجیه منطقی برای کم کارها و کاستی های ما نیست، هیچ وقت فکر نکنیم اصلاح ما منوط به اصلاح دیگران است و این تنها توجیه و دلیل تراشی برای فرار کردن از مسوولیت. های فکری و عملی ماست و...

• اگر یک دانشجو به اهمیت وجودی خود واقف باشد، به تنهایی یک دانشگاه است، متأسفانه ما دانشجویان بیشتر اهمیت را به دانشگاه می دهیم و از خودمان غافل می شویم فکر می کنیم دانشگاه از ما چیزی می سازد که خوشمان می آید ولی اعتقاد من بر این است که هر کس باید به فکر ساختن خود باشد وگرنه ممکن است دیگران از ما چیزی بسازند که به درد خودمان هم نخوریم و بیشتر یک ابزار سرد مکانیکی باشیم. و...

چرا افراد موفق شکست ناپذیرند؟ البته همیشه این طور نیست و ما ادعا نمی کنیم که تمام افراد موفق شکست ناپذیر هستند. اما افراد موفق

زیادی هستند که همیشه در حال پیشرفت هستند مانند آقای بیل گیتس رئیس شرکت مایکروسافت و هر روز نسبت به روز گذشته موفق تر هستند و با تمام پیچیدگی هایی که در رقابت، بازار و کار وجود دارد همیشه پیشتاز هستند. راستی دلیل موفق این افراد چیست؟ افراد موفق همیشه انعطاف پذیر هستند و همیشه خود را با شرایط موجود وفق می دهند. علاوه بر آن افراد موفق برای تمام زندگی خود برنامه دارند؛ این نکته ای است که باعث شکست ناپذیری آنان می شود. افراد موفق همیشه تمام احتمالات خوب و بد را در نظر می گیرند و برای آنها برنامه ریزی می کنند. مثلاً اگر رکود اقتصادی به وجود آمد چه کار کنیم، برنامه های مناسب برای رکود اقتصادی را آماده می کنند و در صورت به وجود آمدن رکود اقتصادی خیلی سریع برنامه خود را اجرا می کنند و در شرایطی که دیگران دارند سود از دست می دهند این افراد دارند سود کسب می کنند. این افراد به تمام جوانب زندگی می نگرند و برای تمام احتمالات برنامه ریزی می کنند مثلاً اگر سیل آمد چه کار کنیم، اگر زلزله آمد چطور، اگر سرمایه خود را از دست دادیم چطور، اگر مشتریهای خود را از دست دادیم چطور، اگر رقیب مان از ما قوی تر شد چه کار کنیم، **اگر دچار سانحه شدم و معلولیت جسمانی پیدا کردم چه کار کنم** و اگر شرکت آتش گرفت و همه چیز نابود شد چطور. آنها برای تمام احتمالات خوب و بد فکر کرده اند و برای آنها برنامه ریزی کرده اند و هرگاه که در آن موقعیت قرار بگیرند سریع برنامه خود را اجرا می کنند. ناپلئون بناپارت که به عنوان یک فرمانده جنگی نابغه در تاریخ شناخته شده است قبل از شروع جنگ به تمام پستی ها و بلندی ها نگاه می کرد و تمام جوانب را در نظر می گرفت و برای تمام اتفاقاتی که ممکن است پیش بیاید برنامه ریزی می کرد و در موقع جنگ هر موقع سربازی به پیش ایشان می آمد و می گفت که اکنون در این وضعیت هستیم خیلی سریع دستور می داد که اکنون این کار را بکنید و هر لحظه متناسب با شرایط آن لحظه تصمیم گیری می کرد. روزی وی به یکی از فرماندهان دشمن که اسیر شده بود گفت می دانی دلیل شکست شما چیست دلیلش این است که شما ۲۴ ساعت قبل برای جنگ برنامه ریزی می کنید ولی من ۲۴ ساعت قبل تمام جوانب و احتمالات را در نظر می گیرم ولی در لحظه جنگ بر اساس شرایط موجود تصمیم گیری می کنم. افراد موفق همیشه تمام احتمالات را از قبل در نظر می گیرند و اطلاعات لازم را در مورد آن کسب می کنند و برای آنها برنامه ریزی می کنند ولی همیشه بر اساس شرایط موجود تصمیم گیری می کنند. **افراد موفق در مدیریت ارزش، حرفه ای هستند. مدیریت ارزش یعنی این که شما ارزش های خود را مشخص کنید و همیشه به آنها ای که ارزش بالاتری دارند بیشتر اهمیت دهید و به آنها ای که کمتر ارزش دارند کمتر بها دهید.** با ارزش ترین چیز افراد موفق خانواده آنها است، آنها از لحاظ اقتصادی خود را بالا می کشند که خانواده شان در آسایش باشد. آنها تمام تلاش خود را می کنند که بین کار و خانواده تعادل ایجاد کنند. افراد موفق هیچ وقت خانواده را فدای کار نمی کنند و همیشه روزی چند ساعت وقت را برای بودن در کنار افراد خانواده کنار می گذارند. اگر فردی را دیدید که از لحاظ مالی در رفاه است ولی برای خانواده اش وقت نمی گذارد فرد موفق نیست. افراد موفق اگر لازم باشد همه چیز خود را فدای ارزش های خود می کنند مثلاً اگر قرار باشد بین پول هنگفت و خانواده یکی را انتخاب کنند، همیشه خانواده را انتخاب می کنند. برای این افراد، خانواده با ارزش ترین ثروت است و برای اینان ثروت همیشه پول نیست بلکه پول بخشی از ثروت است و چون پول در اولویت دوم قرار دارد حاضرند آنرا فدای اولویت اول یعنی خانواده بکنند و چون خانواده اولین اولویت آنان است حاضر نیستند خانواده را فدای هیچ چیزی کنند. ارزشهای انسانی جزو اولویت های مهم افراد موفق است و حاضر نیستند به هیچ وجه ارزشهای انسانی را زیر پا بگذارند

افکار بزرگ داشته باش

اما از شادی های کوچک

لذت ببر



هر چالشی فرصتی برای رشد و پیشرفت

است؛ چالش یعنی خود را آزمودن و نترسیدن از مشکلاتی که سر راه زندگی ما قرار می گیرند. اگر دانه ها به خودشان ترس از رشد و شکوفایی را راه می دادند ، هیچ وقت سر از خاک بیرون نمی آوردند . در چالش هاست که آدم ها شناخته می شوند و از هم متمایز و ممتاز می شوند. برخی از اینکه با چالش ها روبرو شوند دچار ترس و شک و تردید می شوند و به عقب نشینی و شکست خودشان رضایت می دهند ولی برخی چالش ها را به عنوان فرصت می بینند و از مبارزه با چالش ها نه تنها ترسی ندارند بلکه لذت می برند ، چون می دانند در نهایت پیروزی با آنهاست و با این پیروزی یک گام بلند برای روبرو شدن و حل چالش ها بزرگتر برمی دارند.

ممکن است عاشق زیبایی کسی شوید ، اما یادتان باشد که در نهایت مجبورید با سیرت او زندگی کنید نه صورتش . حال کدام را ترجیح می دهید ؟ سیرت یا صورت ؟ هر سیرتی ، صورتی دارد و هر صورتی ، سیرتی دارد ، ما با هر دو اینها زندگی می کنیم. آنهایی که فقط بر اهمیت سیرت ، مهر تایید می زنند و طوری القا می کنند که صورت زیبا ، مهم و تأثیرگذار نیست ، بیشتر رنگ و بوی خودفریبی و دگرفریبی می دهد. مگر می شود صورت طبیعت جهان هستی این چنین زیبا و محرک باشد ولی صورت انسانی نه ؟ البته حرف من به این معنی نیست که کمال آدمی در جمال صورتش متجلی می شود بلکه صورت زیبا هم از سیرت زیبا می تواند باشد ، در ضمن تعریف مطلق برای زیبایی نداریم ، پس می توان گفت همه به نوعی زیبا هستند و به نوعی هم زیبا نیستند ، چرا که برای صورت و سیرت ، تعریف استاندارد جهانی نداریم که هیچ وقت تحت تأثیر گذر زمان و تغییرات مکانی نباشد. گلهها به صورت زیبا هستند ، نه به سیرت؟ . صرف تأکید بر سیرت ، دلیلی بر زیبایی سیرت نیست چرا که سیرت آدمی هم مثل صورت آدمیان ، به یک شکل و شمایل نیست . زیبایی آدمی صرفا وابسته سیرت و صورت نیست ، همه افکار و احساسات و رفتار و در کل هر آنچه از آدمی سر بزند ، می تواند نشانه ای بر زیبایی یا نازیبایی آدمی باشد (وقتی دلت می گیرد جلوی آینه می ایستی ...! " رژ لب " و " کمی عطر " و کمی نیشخند می زنی به خودت!! به دلتنگی هایی که برایشان نقاب می دوزی !! لباس رنگی ات را می پوشی!! موهایت را می بندی!! و چند دانه مروارید به بغض هایت می آویزی !! در آخر .. آنقدر زیبا می شوی ؛ که هیچکس شک نمی کند " خسته ترین " زن دنیایی...! ؛ این متن یعنی تأثیر صورت و ظواهر بر حال و هوایی که کسب می کنیم). به نظرم سیرت هر قدر هم زشت باشد دلیلی بر این نمی شود که بر زیبا جلوه دادن صورت خودمان کوششی نکنیم. هر آدمی هر روز وقتی بیرون از خانه می رود ، حتما کم و بیش جلوی آینه می ایستد و به خودش نگاه می کند و بعد از اینکه خود را از نظر صورت و ظواهر مرتب کرد از خانه خارج می شود. سیرت یا صورت ؟ ترجیح مردان ؟ ترجیح زنان ؟ به نظر می رسد هر دو برای هر آدمی مهم باشد و از آنجا که زشتی و زیبایی اموری نسبی هستند پس هر کس بنا به تعریف که از آنها برای خودش دارد به درجه ای هم از صورت و هم سیرت اهمیت قابل است ، اما بطور کلی پایبندی به اصول اخلاقی در همه جای دنیا پسندیده و خواستنی است اما زیبایی صورت تعریف مشخصی ندارد . به نظرم هر زنی دوست دارد صورتی زیبا داشته باشد ، حتی اگر سیرتی متفاوت از صورتش داشته باشد و هیچ زنی دوست ندارد سیرت زیبایی داشته باشد اما صورت زیبایی نداشته باشد . از آنجا که سیرت ، نامریی و صورت ، مریی است ، شاید چنین تصور و القا شود که می توان در پشت پرده صورت زیبا ، سیرت نازیبا را مخفی کرد و از آنجا که مردم ظاهر بین هستند ، ممکن است فریب صورت زیبا را زودتر بخورند . همه به درجات متفاوتی ابتدا تحت تأثیر صورت افراد قرار می گیرد و این تأثیرپذیری ، انکارناپذیر است ، اما در تعامل با فرد مورد نظر ؛ سخنان و سطح فکری او آشکار می شود یعنی در واقع خود فرد معرف جنبه پنهانش می شود (اینجاست که شاعر می گوید تا مرد سخن نگفته باشد ، عیب و هنرش نهفته باشد).

در مراسم ازدواج ، اولین نکته که مورد توجه طرفین قرار می گیرد ، کیفیت صورت طرفین است و وقتی از این مرحله گذر کردند به سراغ سیرت و صفات دیگر می روند . به راستی چرا در مورد صورت و ظواهر چیزهای دیگر به غیر از انسان ، اهمیت افراطی را به صورت می دهند ولی وقتی حرف از آدمی می شود به صورت کلیشه ای فقط به سیرت تاکید می کنند ، در حالی که ممکن است شناخت کافی از سیرت نداشته باشند ؛ مثلا چرا در مورد سیرت و باطن نباتات و حیوانات مثل انسان عمل نمی کنیم ، یا که اشیا به ظاهر زیبا را به نازیباها ترجیح می دهیم ؟ آیا ملاک دوست داشتن حیوانات توسط انسان ، با معیار سیرت حیوانات است یا صورت حیوانات ؟ ضمیر باطن مختص انسان است ، موجودی که ناطق و متفکر است ، ظاهرا نباتات و حیوانات ضمیر و سیرت ندارند و خداوند به اینها نیروی غریزه داده است و لذا رفتارهای اینها بیشتر غریزی است تا اینکه از روی آگاهی باشد . البته اعتقاد شخصی من این است که از منظر فلسفی هر چیزی می تواند برای خود ضمیر و باطنی داشته باشد ، هر چند ممکن است از نظر ماهیت ، متفاوت از باطن انسانی باشد . و چون از نظر باطن متفاوت هستند اینها را نمی شود با هم مقایسه کرد بخاطر اینکه ماهیت های متفاوتی دارند . به راستی چرا ما همیشه از روی ظاهر اشیا انتخاب می کنیم تا باطن اشیا ، وقتی که ظاهر را نشانه ای بر باطن اشیا تلقی می کنیم . اگر ملاک انتخاب حیوانات یا گیاهان و حتی اشیا ، ظاهر آنهاست و این هم با سلیقه ما آدم ها رابطه دارد . به راستی چرا ما گربه را بیشتر از موش دوست داریم ؟ بخاطر ظاهرش است ؟ (اینکه بحث صورت و سیرت را به حیوانات و نباتات و اشیا نیز تعمیم دادم بخاطر این بود که دوست دارم به این بحث از منظر فرانسوی بپردازم) به نظر می رسد در مورد اشیا راحت تر می شود صحبت کرد و گاهی فقط ظاهر بر همه چیز اولویت پیدا می کند ، وجود اجناس چینی و فروش خوبشان دلیلی بر این مدعاست . البته ظاهر فریبنده فقط یکی از دلایل فروش خوب آنهاست و دلایل دیگری هم هست بر وجود آنها واقف هستیم . اتفاقا آنها نیز با ابزارهای ظاهری یکدیگر را فریب می دهند و با عناوین جعلی ، دست به عملی کردن نقشه های نازیبای خودشان می کنند . و حال این هنر انسانی است که زیبا را از نازیبا تشخیص بدهد و ظواهر را پس بزند تا واقعیت امور را ببیند ، می دانم کار سختی است ولی همیشه هم همه چیز را چشم بسته قبول نکنیم و کمی اندیشه ، چاشنی کارهایمان بکنیم و البته توکل به خدا را هم فراموش نکنیم . وقتی ایمان داشته باشیم خدا از نیت قلب ها آگاه است و هر چه بکاریم همان را درو خواهیم کرد و دیگر ترس ما هم کمرنگ تر می شود . کاش زیبایی را فقط در ظواهر خلاصه نکنیم و به زیبایی های درونی و افکار و سیرت زیبای انسانها نیز ارزش بگذاریم . صورت زیبا و تفکر زیبا همه از خصلت های خدادی بشر است . به نظرم اهمیت دادن به صورت زیبا یا زیباسازی صورت ، اصلا و ابدا امر یا نیازی مکروه و قبیح نیست و صورت و سیرت هر دو به زیباسازی نیاز دارند . لذا وجود هر دو این زیبایی به زندگی انسان تعادل می بخشد . از قدیم الایام به آدمی تلقین و القا شده است که سیرت زیبا مهمتر است و از اعتراف به اهمیت صورت زیبا ، احساس قباح و گناه می کنند . همیشه امتناع کرده اند ، در حالی که افرادی که خود را زیبا تصور نمی کنند بیشتر احساس غمگینی و گناه دارند و حتی اعتماد به نفس ضعیفی دارند و در مورد خودشان منفی و وسواس گونه فکر می کنند . از این رو افراط و تفریط همیشه انسان را متضرر ساخته است و اگر در قدیم به سیرت بیشتر اهمیت می دادند ، حالا دقیقا برعکس شده است و صورت زیبا ارجحیت دارد و این همان جابجا شدن ارزش ها در جامعه در طول زمان بوده است .

شجاعت یعنی با وجود ترس داشتن، نترسیدن و دست به اقدام کردن، اینکه می توانیم ترس را بطور مطلق از زندگی خودمان حذف کنیم، باوری معیوب است چون نه تنها چنین کاری شدنی است بلکه نیازی به چنین کاری نداریم چرا فلسفه وجودی ترس برای ترساندن ما نیست بلکه برای شجاع کردن ماست در واقع ترس مثل سوهانی است که چاقوی شجاعت خودمان را تیز می کنیم، وقتی می ترسیم یعنی نیازمند انجام عملی هستیم تا دیوار ترس در ما فرو بریزد و وقتی بر ترس خودمان غالب می شویم احساس توانمندی و اعتماد به نفس می کنیم و جسارت و جرات به دست می آوریم تا گام های بلندتری برداریم، از این رو نه تنها غلبه کردن بر ترسهایمان نوعی توانستن است بلکه راهی برای کسب توانایی های دیگر است. آری از آنچه می ترسیم دلیلی بر این نمی شود از آن امتناع و اجتناب کنیم، چرا که در این صورت نه ترس ما زایل نمی شود چه بسا به عقب نشینی روی آوریم و این چنین دایره ترس هایمان گسترده می شود و به چیزهای دیگری تعمیم می دهیم و در نهایت به یک شخصیت ترسو تبدیل می شویم، لذا با اینکه ترسیدن در زندگی امری انکار نکردنی و اجتناب ناپذیر است اما وقتی ترس باعث اختلال در کارکرد های فردی و اجتماعی ما شود آن گاه ترس جنبه مرضی به خود می گیرد، ترس از عوامل شکست و ناتوانی است چون جرات و توان عمل و حرکت را از ما می گیرد و متوقف می سازد **اینکه با خودمان تکرار کنیم** **"من می توانم"** **دلیلی بر این نیست که بلافاصله و بلاواسطه به توانایی می رسیم**، شاید تکرارش در ما احساس نیرومندی به وجود آورد ولی وقتی هیچ پشتوانه نظری و عملی برای، متجلی ساختن توانمندی واقعی و پایدار ما وجود نداشته باشد بیشتر از یک احساس خوشایند ذهنی، چیزی دیگر نخواهد بود. توانایی صرفاً حضور ذهنی نیست بایستی ظهور آشکار هم داشته باشد، در واقع توانایی داشتنم نیست، بلکه دارم دارم است، یعنی تا وقتی توانایی خود را نتوانیم نشان دهیم فقط احساس توانمندی داریم که ممکن است هیچ وقت به توانمندی ملموس نرسد



چرا نوشتن اهداف اینقدر اهمیت دارد؟

نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها محبورتان می کند اهدافتان را تصویرسازی (تجسم) کنید. و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، تعهدی نسبت به آنها در شما ایجاد میکند. فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می گذارند شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگی موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتنش را دارند. نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می کند. با اینکه فقط عمل نوشتن اهداف می تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید. یادتان باشد، هرچه تمرکز بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.

در زیر به چهار قانون نوشتن اهداف اشاره می کنیم:

۱- نوشتن اهداف به شکل مثبت

برای آنچه که می خواهید کار کنید نه آنچه که می خواهید از آن بگذرید. بخشی از علت اینکه چرا اهدافمان را می نویسیم این است که دستورالعمل هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم. ذهن ناخودآگاه شما ابزاری بسیار کارآمد است، نمی تواند خوب را از بد تشخیص دهد و قضاوت هم نمی کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می آورید. همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتان بعنوان یک انسان کمک می کند. پس آنرا فقط محدود به تعیین هدف نکنید.

۲- نوشتن اهداف با جزئیات کامل

به جای اینکه فقط بنویسید، "خانه نو"، بنویسید "یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری". یکبار دیگر داریم به ذهن ناخودآگاهمان یک دسته دستورالعمل دقیق و جزء به جزء می دهیم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می آورید. هرچه نتیجه تان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارآمدتر خواهد شد. آیا میتوانید چشمانتان را ببندید و خانه ای که در بالا اشاره کردن را تجسم کنید؟ دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهی که روی کوه ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از گوجه فرنگی، لوبیا سبز و خیار نگاه کنید می توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می تواند.



۳- نوشتن اهداف به زمان حال

اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید "در آینده لاغر خواهم شد" ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی شود. پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، انگار که واقعیت دارند.

۴- بازنویسی اهداف

وقتی کلمات نوشته شوند و بعد دوباره نویسی شوند، حداکثر تاثیر را خواهند داشت. پس به یکبار نوشتن راضی نشوید. اهدافتان را یادداشت کنید و بعد دوباره آنها را به زبانی دیگر بازنویسی کنید، صفات انگیزه دهنده به آن اضافه کنید و مختصر و مفیدشان کنید. یک هفته بعد شاید نیاز باشد که باز اصلاحشان کنید. همینطور به این اصلاح کردن ها ادامه دهید. نوشتن اهداف اولین قدم برای واقعی تر جلوه دادن آنهاست. بعضی وقت ها وقتی چیزی را به صورت نوشته داشته باشید، اهمیت بیشتری پیدا میکند. همچنین برنامه ریزی برای آنها نیز ساده تر می شود.

همین الان یک تکه کاغذ بردارید مثلا کاغذ A4 یک ساعت وقت بگذارید و هر چه که می خواهید به آن دست پیدا کنید با ذکر دقیق تاریخ بنویسید اگر در زمان تعیین شده به آن چه می خواستید نرسیدید نا امید نشوید صبر داشته باشید البته شاید به صلاحتون نبوده که به آن برسید (حکمت خدا) به ابتدای متن توجه نمایید : فقط ۵٪ از جمعیت جهان برای خود هدف تعیین می کنند

امیدوارم شما جزء این ۵٪ باشید

مایکل شوماخر برای چندمین سال متوالی در مسابقات رالی دنیا اول شد.
وقتی رمز موفقیتش را پرسیدند، در جواب گفت:
تنها رمز موفقیت من این است که زمانی که دیگران ترمز می گیرند، من گاز می دهم...

STUDY while others are sleeping

(مطالعه کن وقتی که دیگران در خوابند)

DECIDE while others are delaying

(تصمیم بگیر وقتی که دیگران مرددند)

PREPARE while others are daydreaming

(خود را آماده کن وقتی که دیگران در خیال پردازیند)

BEGIN while others are procrastinating

(شروع کن وقتی که دیگران در حال تعللند)

WORK while others are wishing

(کار کن وقتی که دیگران در حال آرزو کردند)

SAVE while others are wasting

(صرفه جویی کن وقتی که دیگران در حال تلف کردند)

LISTEN while others are talking

(گوش کن وقتی که دیگران در حال صحبت کردند)

SMILE while others are frowning

(لبخند بزن وقتی که دیگران خشمگینند)

PERSIST while others are quitting

(پافشاری کن وقتی که دیگران در حال رها کردند)

قانون اعتقادات

به هر چیز که اعتقاد داشته باشید چه درست چه نادرست، بر قسمت نیمه‌هوشیار ذهن تأثیر می‌گذارد و با دقتی حیرت آور به عینیت در می‌آید. هر امر باید ابتدا در غالب اعتقاد درآید تا به آن عمل شود.

قانون انتظارات

هر آنچه که انتظارش را می‌کشید به سر تان می‌آید. مثلاً اگر انتظار یک زندگی خوب و موفق را می‌کشید، همان را خواهید داشت و برعکس. پس اگر هر عملی که انجام دهید از آن انتظار مثبت داشته باشید، نتیجه مثبت خواهید گرفت. حتماً تأثیر این قانون را در زندگی روزمره زیاد دیده‌اید.

قانون جاذبه

منفی‌ها، منفی‌ها را جذب می‌کنند و مثبت‌ها، مثبت‌ها را. افراد با ذهنیت منفی، اشخاص منفی را جذب می‌کنند و برعکس، افراد با ذهنیت مثبت، اشخاص پر انرژی و مثبت‌اندیش را.

قانون جانشینی

ذهن نیمه‌هوشیار در یک لحظه می‌تواند فقط به یک وجه از قضیه فکر کند (مثبت یا منفی). یعنی زمانی که می‌خواهیم به جنبه مثبت کاری فکر کنیم قادر نیستیم در همان لحظه جوانب منفی آن را هم بسنجیم. مگر آنکه جنبه منفی جانشین وجه مثبت شود.

قانون کارما

آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند. بازی زندگی، بازی بومرنگ هاست. پندار و کردار و گفتار انسان دیر یا زود با دقتی حیرت انگیز به خود او باز می‌گردد. کارما واژه‌ای است سانسکریت به معنای «بازگشت». آنچه که آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد. بسیاری از مردم از این واقعیت غافلند که هدیه دادن نوعی سرمایه گذاری است و اندوختن از سر حرص و احتکار جز تنگدستی عاقبتی ندارد.

قانون بخشایش

این قانون می‌گوید خطاهای خود و دیگران را فراموش کنید و ببخشید. فراموش کردن خطاهای خود این حسن را دارد که تصویر ذهنی شخص از خود، مخدوش نمی‌شود. هر اندیشه‌ی خشک و محدودکننده‌ای مثل مقصر دانستن خود، یا کینه و ناراحتی داشتن از دیگران بر ذهن نیمه‌هوشیار اثر گذاشته، مانع پیشرفت می‌شود.

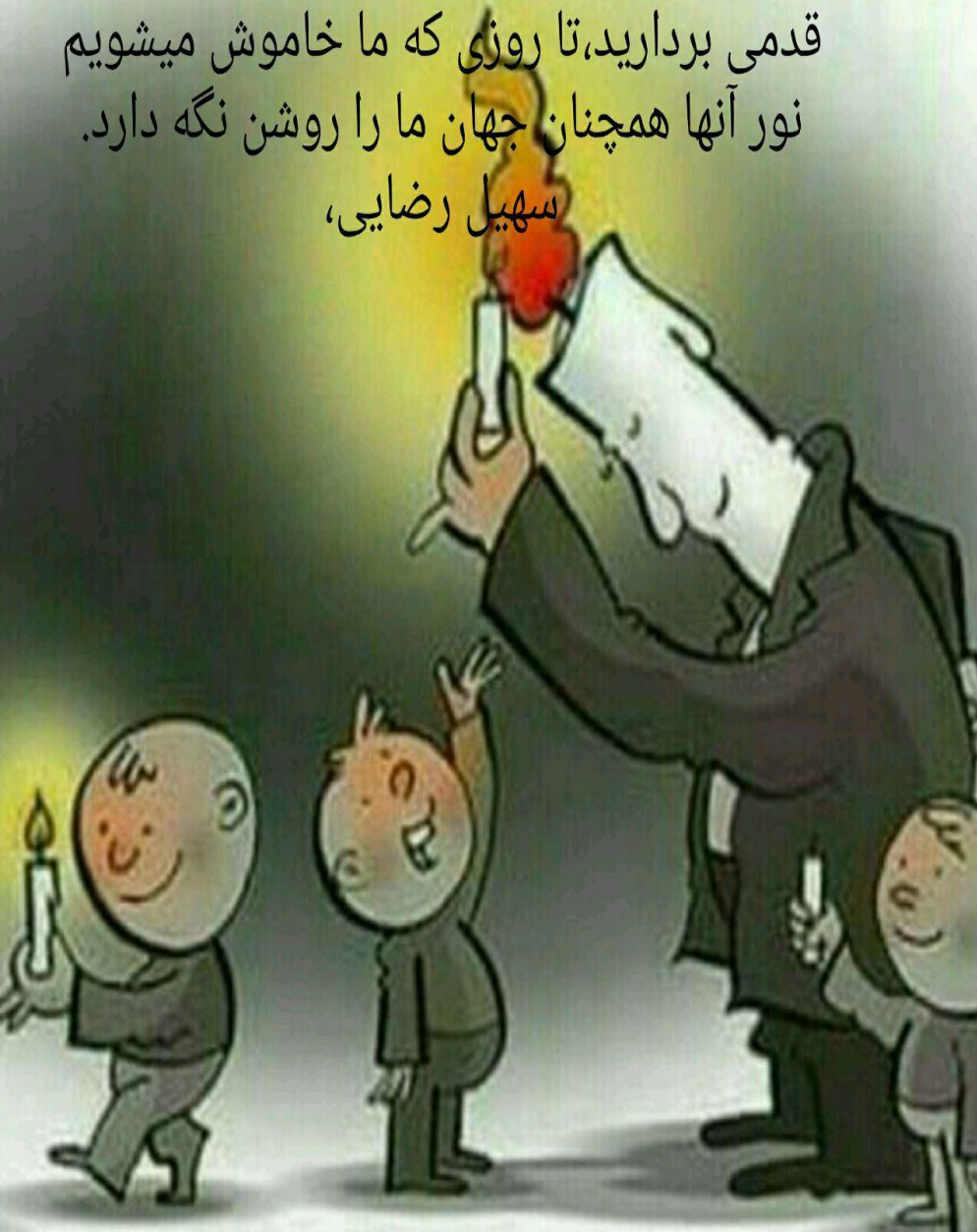
قانون پرهیز از تردید و هراس

جز تردید و هراس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و آرمان‌هایش فاصله ایجاد کند. اگر انسان بدون دلهره، برای تحقق آرزوهایش تلاش کند، بی‌درنگ برآورده خواهد شد. ترس، دشمن بزرگ بشر است. ترس از تنگدستی، ترس از بدبختی، ترس از شکست، ترس از بیماری، ترس از دست دادن و ...



توقف و رکود اندیشه ها ، عامل و زمینه ساز انحطاط تمدن هاست ، رشد
و پایداری هر تمدنی به رشد و شکوفایی فرهنگ آن تمدن وابسته است ،
فرهنگ یعنی اندیشه و رفتارها و احساسات یک ملت.

تنها روشنی ما برای روشنی کل جهان کافی نیست
برای روشن کردن شمع سایر مشتاقان هم
قدمی بردارید، تا روزی که ما خاموش میشویم
نور آنها همچنان جهان ما را روشن نگه دارد.
سهیل رضایی،



از روشنی خودمان به دیگران ببخشیم تا اینکه
وقتی ما خاموش شدیم ، نور دیگران بتواند جهان
را روشن نگه دارد. روشنی دیگران در واقع
روشنی ماست چون در یک دنیا زندگی می کنیم
(منظور از روشنی می تواند دانایی ، دانش ، آگاهی
، بصیرت ، روشنفکری و ... باشد) . **ادیسون با اینکه**
سالهست ترک جهان کرده است ، اما روشنی او
هنوز در خانه های ما جاریست و با این کارش ،
روشنی او (یاد و نامش) در خاطر ما و آیندگان
همچنان باقی است . تنها روشنی ما برای روشنی
کل جهان کافی نیست ، این را می شود چنین
تفسیر کرد ، همان طور که میلیاردها ستاره
می درخشند تا تاریکی کهکشان راه شیری را
بزدایند ، برای اینکه جهان انسانی (جهان ذهن و
تفکرات) نیز ، جهانی روشن باشد لازم است
یکایک انسانها از نظر ذهنی به روشنی برسند تا
به روشنی کاملی دست یابیم و از این رو روشنی
(دانایی) و تاریکی (جهالت) یکایک انسان ها
تاثیرگذار است و در این بین ، ذهن بیداران ،
وظیفه سنگینی دارند که مثل خورشید با نور خود
به ماه و سیارات دیگر (آنهایی که در تاریکی
مانده اند و از نور دانش بی بهره اند) کمک کنند .

تمرین رهایی از اندیشه ی ثانوی

ذهن ما به طور خودکار می اندیشد و انرژی ما را تلف میکند. گاهی بدون اینکه بخواهیم مرتب یک فکر مزاحم، حرفی که ما را ناراحت کرده و یا حتی یک آهنگ و یا ترانه ای که به تازگی آن را شنیده ایم، به طور خودکار و کاملاً غیر ارادی در ذهن ما تکرار میشود. این اندیشه ی ثانوی غیر ارادی موجب عدم تمرکز، تخلیه ی انرژی و حتی مانع بودن ما در لحظه ی حال میشود، پس باید برای رهایی از آن چاره ای اندیشید. هرچه بیشتر تلاش کنید اندیشه ی ثانوی را از خود دور کنید، ذهن بیشتر مُصر خواهد بود تا آن را تکرار نماید، برای رهایی از اندیشه ی ثانوی تان تنها کافیست چند لحظه در مکانی که هستید متوقف شوید و برای دقایقی با توجه و دقت تمام به آن فکر و یا حرف مزاحم توجه کنید و یا آن ترانه را با توجه و دقت بازخوانی نمایید، با کمال تعجب متوجه خواهید شد که اندیشه ی ثانوی تان به همین راحتی از ذهنتان رخت خواهد بست و شما از تکرار مداوم و غیر ارادی آن خلاص خواهید شد.

مراقب اندیشه های ثانوی تان باشید.

دردهایت

را دورت

نچین تا

دیوار

شوند

زیرپایت

بگذار تا

پله شوند

آرزو میکنم
همیشه تو
خوبی ها
برنده باشید



عادت

عادت ، ناجوانمردانه ترین بیماری ست ، زیرا هر بداقبالی را به ما می قبولاند ، هر دردی را و هر مرگی را.

در اثر **عادت** ، در کنار افراد نفرت انگیز زندگی می کنیم ، به تحمل زنجیرها رضا می دهیم ، بی عدالتی ها و رنج ها را تحمل می کنیم. به درد ، به تنهایی و به همه چیز تسلیم می شویم.

عادت ، بی رحم ترین زهر زندگی ست. زیرا آهسته وارد می شود ، در سکوت ، کم کم رشد می کند و از بی خبری ما سیراب می شود و وقتی کشف می کنیم که چطور مسموم آن شده ایم ، می بینیم که هر ذره بدن مان با آن عجین شده است ، می بینیم که هر حرکت ما تابع شرایط اوست و هیچ داروئی هم درمانش نمی کند.

کتاب: یک مرد ، اثر: اوریا نا فالاجی

تا زمانی که ذهنت برده باشد
جسمت بیگاری خواهد داد!!!



- **اولین** گام موفقیت این است که بتوانی موفقیت دیگران را **تحمل** کنی .
- **دومین** گام موفقیت این است که بتوانی موفقیت دیگران را **تحسین** کنی .
- **سومین** گام موفقیت این است که بتوانی موفقیت دیگران را **تقلید** کنی .
- **چهارمین** گام موفقیت این است که بتوانی **به شیوه خودت** موفق شوی .

ماه را نشانه بگیرید ؛
اگر به هدف نزدیک شوید، حتماً یکی از ستاره ها را خواهید زد .

" براون "

START



تاریکی انسان به جز جهل و نادانی و ضمیر ناهشیار با حرفهای ناگفته اش چیز دیگری نیست .
خودشناسی راهی برای زدودن این تاریکی است که با ابزار و **چراغ قوه ای به نام تفکر** ممکن می شود .
به نظر می رسد قسمت تاریکی انسان هیچ وقت کاملاً از بین نخواهد رفت و این به نوعی نشانگر پیچیدگی ماهیت و ساختار و کارکرد روانی انسان است .
خیلی ترسناک است سالها در **سلول تاریک ذهن** خودمان محبوس باشیم و هیچ هم خبر دار نباشیم .
به خود آگاه شدن یا ذهن آگاهی راهی به سوی کسب بصیرت و **روشنگری روانی** است .
وقتی برای اندیشیدن فرصت پیدا می کنم و **خویشتن را** **واکاوی** می کنم. نمی دانم چرا احساس تازگی می کنم انگار که در طول این سالها اینقدر به خودم آگاه نبوده ام و **شناخت صمیمانه** ای از خودم نداشته ام .
لحظه اندیشیدن، لحظه شگفت انگیز و هیجان انگیزی است، لحظه ورود من به جهان بی سر و ته **ماهیت وجودی** ام است و... بین دانستن و ندانستن با اندیشیدن یک همبستگی قوی وجود دارد . فردی که **عاشق اندیشیدن** است از دانسته هایش برای بیشتر دانستن استفاده می کند و میل به دانستن در او سبب می شود که به سمت کشف و حتی خلق ناشناخته ها ، کششی غیرقابل وصف داشته باشد.

محمد نظری گندشمین

6 راز موفقیت استیو جابز

۱- **متفاوت باشید و متفاوت فکر کنید:** بهتر است یک دزد دریایی خوب باشید تا یک ملوان بد!!

۲- **به کاری مشغول شوید که واقعا دوست دارید:** تنها راه انجام یک کار بزرگ دوست داشتن آن کار است

۳- **همواره به دنبال آموختن نکات جدید باشید:** به اعتقاد استیو جابز همواره چیزهای جدیدی برای آموختن در جهان وجود دارد

۴- **تلاش کنید که در هر کاری اولین و پیشرو باشید:** همیشه نفر اول است که خامه کیک را می خورد!!

۵- **نقاط ضعف و قدرتان را تحلیل کنید:** همیشه قبل از هر کار بزرگی خودتان را به خوبی بشناسید

۶- **تمام تلاش خود را به کار گیرید:** مهم نیست چه می کنید اما برای موفقیت با تمام توان تلاش کنید



@AKHLAGH_KHOB

پیشروی به سمت هدف

اهداف

اگر اهدافتان شما را نترسانند، کوچک اند.

برنامه ریزی برای موفقیت برج مراقبت پیشروی به سمت اهداف است. حرکت و خروج از سکون و عدم توقف ضامن موفقیت است؛ اما حرکتی که حساب شده و طبق برنامه باشد. سکون های کهنه که اطراف ما را احاطه کرده اند، درهای موفقیت رابه روی ما بسته اند. قفل ها را نمی توان شکست. این قفل ها باید گشوده شوند؛ چون گاه شکستن قفل به ساختمان زیبای موفقیت آسیب می رساند. پس باید کلید ها را یافت و قفل ها را گشود.

عبارت تاکیدی

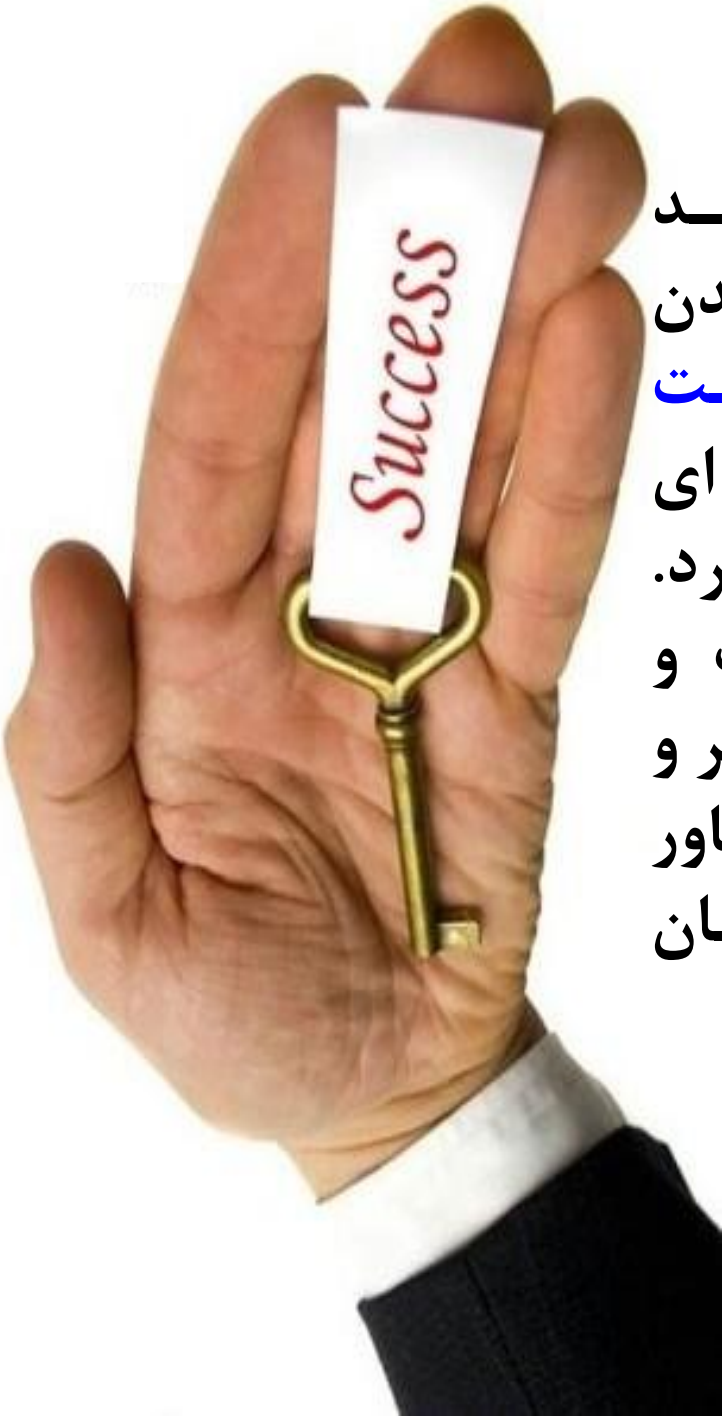
من آزاد، خلاق و پراز انرژی هستم.

ما آمده ایم آگاهانه زندگی کنیم و شکوهمندی و شکوفایی روانی خودمان را به نمایش بگذاریم، حال چگونه می توانیم در خویشتن محبوس باشیم و با محدودیت ها و محرومیت های خود آفریده ذهنی خودمان، به ساختن یک زندگی متعالی، امیدوار و توانا باشیم؟

داشتن "هدف" باعث میشود ایده های خلاقانه به ذهنت بزند.
افراد "بی هدف" معمولی زندگی میکنند



کلید موفقیت



انسان برای موفقیت باید بلند نظر باشد و از بلند پروازی معقول نهراسد. باید به جای غرق شدن در نهرهای کوچک، به سمت **دریاهای موفقیت** حرکت کند؛ از جویبار حقیری که به چاله ای می ریزد، هیچ کس مروارید صید نخواهد کرد. **«شاهین موفقیت»** در افق ها و بلندی ها است و مروارید توفیق در اقیانوس ها. باید بلند نظر و بلند پرواز و غواص بحرهای بی کران بود، و باور داشت که دستان خداوند همواره به سمت انسان های **جویای موفقیت** گشوده است؛

عبارت تاکیدی

من با خدا هستم و خدا با من است،

پس من موفق هستم.

موانع موفقیت

هر فردی موفقیت‌های خویش را براساس یک مقیاس نسبی مورد سنجش قرار می‌دهد. موفقیت‌های کوچک برخی اشخاص در نظر برخی دیگر ممکن است بزرگ جلوه نماید؛ این کاملاً بستگی به نوع تربیت، تحصیلات و شرایط موجود در زندگی شما دارد. تا زمانی که به اهداف خود دست یافته و برای بهترین بودن سختکوشی می‌کنید، فردی موفق محسوب می‌شوید. این اصل مطلب است. با این حال افرادی نیز وجود دارند که نمی‌توانند به سطح رضایت بخشی از موفقیت دست یابند. ضعف‌های شخصیتی و یا خصوصیات از پیش تعیین شده زندگی آنها، موانع اصلی راه چنین انسانهایی بشمار می‌رود. اگر در زندگی خود شرایط دشواری را تجربه کرده‌اید، نگاهی به این صفات و موقعیت‌ها بیندازید تا ببینید در حال آماده نمودن خود برای شکست‌های بیشتر می‌باشید یا خیر.

□ پشت گوش اندازی:

ممکن است یکی از اصلی‌ترین اهریمنان عامل نابودی شما در تحصیل و زندگی شغلی، طفره رفتن و به تعویق انداختن امور بوده باشد. افرادی که علامت مزمن این «بیماری» در آنها دیده می‌شود، مایلند با این جملات توجیه‌کننده که «تمام کردنش کاری نخواهد داشت» و یا «نگران نباش، وقت برای انجام دادنش بسیار است»، کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند. اگر کاری در حد و اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه‌های ذکر شده از انجام آن ممانعت بعمل آوردید، قطعاً "پشت گوش اندازی مشکل اصلی بوده و باید مرتفع گردد. احساس می‌کنید که زمان در اختیار شما است، اما هنگامی که وقت موعود نزدیک می‌شود، برای اتمام کار با سرعت هجوم می‌آورید و نتیجه آن خواهد شد که آن طور که در ابتدا مد نظرتان بود از انجام عمل مورد نظر باز خواهید ماند. **فرد پشت گوش انداز معمولاً انسانی تنبل و سست می‌باشد. او برای همه چیز عذر و بهانه داشته و با اینکه توانایی و ابزار انجام امور را در اختیار دارد، از اتمام آنها طفره می‌رود.** کار کردن با چنین اشخاصی غیر قابل تحمل است و نه تنها کاستی و سستی آنها باعث اختلال در کارها می‌گردد، بلکه کارمندان فعال دیگر نیز ممکن است به چنین خصیصه‌ای دچار شده و رویه آنها را در پیش بگیرند.

بیاید با باورهای سمی خداحافظی کنیم:



۱. باور اینکه قربانی هستیم...

۲. باور به اینکه میتوانیم دیگران را تغییر دهیم...

۳. باور به اینکه اگر جای فلانی بودم زندگی بهتری داشتم...

۴. انتظار داشتن از دیگران و باور به اینکه دیگران باید مطابق انتظار ما رفتار کنند...

۵. باور به اینکه برای رسیدن به کمال و احساس شادی حتماً به حضور فرد خاصی نیاز داریم...

۶. اینکه همیشه لازم است ثابت کنیم که ما درست میگوییم و حق با ماست...

۷. نگران بودن درباره ی اینکه دیگران در مورد ما چه فکری میکنند...

۸. باور اینکه گذشته ی ما آینده ی ما را رقم میزند...

تغییر را از خودمان آغاز کنیم

"تغییر"


قایقی ست که ما را به ساحل امیدهایمان می رساند.....
قایقی که بادبانش آرامش،،

عرشه اش واقعیت پذیری،،

و پیکانش وقت شناسی ست...

و آن ساخته نمی شود مگر با ابزار فهم و اندیشه ...

"تغییر" یگانه کیمیایی ست که ما را از تجربه کردنهای تکراری می رهاند....



اگر دوست دارید زندگی رویایی خود را خلق کنید، پس تصمیم
دارید صد در صد مسئولیت زندگی خویش را نیز بر عهده بگیرید.
این یعنی رها کردن تمامی بهانه ها، تمامی داستان های قربانی
شدن، تمامی دلایلی که چرا نمی توانید و چرا تا کنون نتوانسته
اید، تمامی سرزنش کردن های شرایط بیرونی، شما باید همه این
ها را برای همیشه رها کنید. باید طوری موضع بگیرید که انگار
همیشه قدرت داشته اید، شرایط را عوض کنید، درست کنید و
نتیجه دلخواه به وجود بیاورید. گذشته، گذشته است. تنها چیزی
که مهم است این است که از این لحظه به بعد شما انتخاب کنید،
طوری عمل کنید انگار شما صد در صد مسئول هر چیزی هستید
که برایتان اتفاق می افتد یا نمی افتد. اگر چیزی آن طور که برنامه
ریزی کرده اید پیش نرود، از خودتان خواهید پرسید: “من
چگونه مسبب آن شدم؟ چه فکری می کردم؟ اعتقادات من چه
بودند؟” **فرمولی برای درک بهتر، مسئولیت صد در صد زندگی
وجود دارد:**

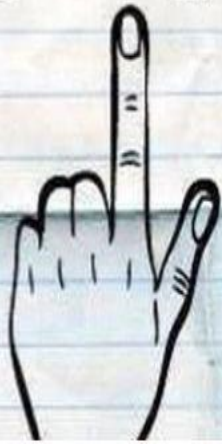
(رویداد + واکنش = نتیجه)

تفکر اصلی این است که هر نتیجه ای در زندگی تجربه می کنید،
خواه موفقیت یا عدم موفقیت، نتیجه این است که شما چگونه به
یک رویداد یا رویدادهای قبلی زندگی خود واکنش نشان داده اید.

کتاب “چگونه از جایگاه فعلی به جایگاه دلخواهتان برسید”
جک کنفیلد

واقعا چه طرز تفکری !!!

Life becomes
easier when
you delete the
negative people
from it.



رابرت فولتون کشتی بخار را اختراع کرد. وقتی در سواحل رودخانه هردسون اختراع جدید را نمایش می داد، افراد بدبین و شکاک دور و بر او جمع شدند و کار او را مشاهده کردند. آنها اظهار داشتند که کشتی هرگز روشن نخواهد شد. اما وقتی که کشتی بخار روشن شد و در رودخانه قرار گرفت بدبین ها یی که گفته بودند هرگز راه نخواهد افتاد شروع به داد زدن کردند که آن هرگز متوقف نخواهد شد.

واقعا چه طرز تفکری!

افراد دارای نگرش منفی همیشه انتقاد خواهند کرد. مهم نیست که شما در کدام طرف هستید. آن ها همیشه در طرف مقابل هستند. میتوان آنها رو **((مکندگان انرژی))** نامید. آنها به کافه تریا می روند و با بیست استکان چای قهوه و سیگار خودشان را غرق می کنند تا به آرامش برسند. آنها پیام های منفی را مانند بیماری طاعون پخش می کنند و محیطی را ایجاد می کنند که برای نگرش های منفی مساعد است.



مرد جوانی از **سقراط** پرسید **راز موفقیت** چیست؟ سقراط به او گفت: فردا به کنار نهر آب بیا تا راز موفقیت را به تو بگویم.

صبح فردا مرد جوان مشتاقانه به کنار رود رفت. سقراط از او خواست که به سوی رودخانه او را همراهی کند. جوان با او به راه افتاد.

به کنار رود رسیدند، تن به آب زدند و آنقدر پیش رفتند تا آب به زیر چانه شان رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و زیر آب فرو برد. جوان نومیدانه تلاش کرد خود را رها کند، اما سقراط آنقدر قوی بود که او را نگه دارد.

مرد جوان آنقدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید و بالاخره توانست خود را خلاصی بخشد. همین که به روی آب آمد، اول کاری که کرد آن بود که نفسی بس عمیق کشید و هوا را به اعماق ریه فرو فرستاد.

سقراط از او پرسید: زیر آب که بودی، چه چیز را بیش از همه مشتاق بودی؟ گفت: هوا. سقراط گفت: هر زمان که به همین میزان که **اشتیاق** هوا را داشتی، **موفقیت را مشتاق بودی**، تلاش خواهی کرد که آن را به دست بیاوری. موفقیت راز دیگری ندارد.



به دانه‌ای که در دل زمین کاشته می‌شود و آن دانه وقتی در شرایط مناسب قرار می‌گیرد، جوانه می‌زند و سنگ‌ها را از مسیر راه خودش کنار می‌زند و خاک را می‌شکافد و به فضای باز می‌آید، «فلاح» می‌گویند؛ یعنی راحت و رستگار شد. «فلاح» به معنای رستن است. شاید دلیل اینکه به کشاورز، «فلاح» می‌گویند. آن باشد که زمینه‌ی رستن دانه را فراهم می‌کند. دانه که در خاک قرار می‌گیرد، با سه عمل خود را نجات می‌دهد و به فضای باز می‌رسد: نخست آنکه ریشه‌ی خود را به عمق زمین بند می‌کند؛ دوّم آنکه مواد غذایی زمین را جذب می‌کند؛ سوّم آنکه خاک‌های مزاحم را دفع می‌کند.

رشد و کمال ، نشانه رستگاری است .

حتی اگر شجاع
نیستی، وانمود کن که
شجاع هستی.
هیچکس نمیتواند
فرق این دو را بفهمد

مشکلات
را بر ماسه
ها با بنویس
و تجربیات خوبت
را بر سنگ مرمر.

□ ما همان خواهیم شد که در فکر خود ساخته ایم.
□ این شما هستید که باید انتخاب کنید که شاد باشید. شادی یک
تصمیم روزانه است.
□ ما در راه رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده ایم ساخته
می شویم.
□ مردم با شما همانگونه رفتار خواهند کرد که شما با خود رفتار
میکنید.
□ اگر بخواهی منتظر زمان کاملا مناسب باشی. هیچ وقت چنین
زمانی نخواهد آمد.
□ افراد خوش بین عادت دارند تصویر چیزی را در ذهن خود
مجسم کنند که میخواهند، نه چیزی را که از آن می ترسند
□ افراد معمولی نیرویی مساوی را روی تمام کارهایشان
می گذارند، اما افراد موفق تلاش اصلی خود را روی امور کلیدی
خود میگذارند.
□ سخت ترین بخش کار، شروع آن است. ولی وقتی شروع
کردید، معمولا لذت بخش میشود.
□ افراد درمانده آرزو دارند که یک روزی شانس به آنها رو آورد و
همه ی زندگیشان را عوض کند، اما افراد موفق می دانند که تلاش
دایم و همه روزه در کارهای کوچک باعث میشود زندگی آنها تغییر
کند.

کتاب خوشبختی در یک کلام. (آندره متیوس)

در دزدی از یک بانک ، دزد فریاد زد: "هیچکس حرکت نکند پول مال دولت است". با این حرف همه به آرامی روی زمین دراز کشیدند. به این می گویند "شیوه تفکر" ، وقتی دزدان به مخفیگاهشان رسیدند، دزد جوان که لیسانس تجارت داشت به دزد پیر که شش کلاس سواد داشت گفت: "بیاپولها را بشماریم". دزد پیر گفت: "وقت زیادی میبرد، امشب تلویزیون مبلغ را اعلام میکند." ، به این می گویند "تجربه" ، بعد از رفتن دزدها مدیر بانک به ریسش گفت فوراً به پلیس اطلاع میدهم ولی ریس گفت "صبر کن تا خودمان هم مقداری برداریم و به برداشتهای قبلی خود اضافه کنیم و بارقم دزدی اعلام کنیم". ، به این می گویند "با موج شنا کردن" ، وقتی تلویزیون رقم را اعلام کرد دزدان پول رو شمردند و بسیار عصبانی شدند که ما زندگیمان را گذاشتیم و ۲۰ میلیون گیرمان آمد ولی رئیس بانک در یک لحظه و بدون خطر ۸۰ میلیون بدست آوردند. ، به این میگویند "دانش بیشتر از طلا میارزد"

دانایی قدرت است.

وقتی که نقطه ضعفی دارید، از آن فرار نکنید یا سعی نکنید آن را مخفی کنید، باید آن ضعف را شناسایی کنید و چاره را بیابید در غیر این صورت این ضعف مثل یک آهن ربا عمل خواهد کرد و هر کجا بروید همان مشکلات را به خود جذب خواهد کرد. پس فرار نکنید، مشکل را حل کنید. افکار اگر چه دیده نمی شوند اما واقعا وجود دارند. مانند الکتریسیته یا جاذبه ی زمین. این افکار مانند آهن ربا عمل میکنند. به هر چیزی فکر کنید یا این آهن ربا همان را برایتان جذب خواهد کرد. در حقیقت شما همان خواهید شد که در فکر خود ساخته اید.

اولین رمز خوشبختی و موفقیت ؛ این است که قدر آنچه را که داریم بدانیم.

هرگز تسلیم نمیشوم معجزه ها هرروز رخ میدهند شاید فردا روز من باشد

در ۴ ژوئیه سال ۱۹۵۲ زن جوان ۳۴ ساله ای به نام فلورانس چادویک تصمیم گرفت که نخستین زنی باشد که شناکنان جزیره کاتالینا تا ساحل کالیفرنیا را می پیماید. او قبلا رکورد شنا را در مسیر مانش را شکسته بود. آن روز ۱۵ ساعت و ۵۵ دقیقه پس از حرکت او را داخل قایقی کشیدند که مادرش منتظر وی بود تا او را گرم کند. زیرا از سرما بی حس شده بود. وقتی که خبرنگاران از وی پرسیدند که چرا زمانی که آنقدر به هدف نزدیک بوده از ادامه دادن منصرف شده، پاسخ داد که وجود مه مانع از آن می شد که کالیفرنیا را ببیند و این امر موجب ناامیدی و دلسردی اش شده است. ۳۳ کیلومتر را طی کرده بود و فقط ۱ کیلومتر باقی مانده بود، ولی پس از مدتی او دوباره برای این کار ناتمام آماده شد و این بار هم، همچنان مه بود اما او می دانست که هدف و مقصودش پشت آن مه غلیظ قرار دارد.... و سرانجام به پیروزی رسید. نه تنها پیروز شد بلکه توانست رکورد تمام شناگران مرد قبلی را نیز بشکند.

چادویک می گوید:

برنده هیچگاه تسلیم نمی شود و تسلیم شونده هیچگاه برنده. وقتی هدفی برای خود مشخص کردید، حتی اگر مه بود پایداری کنید. وقتی که تسلیم می شوید ممکن است در چند قدمی موفقیت باشید. هدف را تصور کنید حتی اگر آن را نمی بینید. **تجسس** (شکفتن رویای بزرگ) به شما شهامت می دهد تا استقامت داشته باشید و موفق شوید!

وقتی شما در میدان تابش یک شخص قرار می گیرید، فرکانس های ذهنی او در شما تاثیر می گذارد و مخصوصا اگر این فرایند تکرار و تکرار شود ، پس از مدتی روحیه طرف مقابل به شما منتقل می شود.

"نوشتن" ➡ راهی است مناسب برای پردازش احساسات تان . نوشتن موجب می شود آنچه به ذهن تان می رسد روی کاغذ جاری شود و به این شکل مسمومیت احساسی که در بدن و ذهن ما وجود دارد خود را به شکل آزاد ابراز کند . هنگامی که این مسمومیت را در وجود خود می پذیریم و به آن بدون هر گونه قضاوتی اجازه ی وجود می دهیم ، رها می شود..

دو چیز انسان را نابود میکند:

۱. مشغول بودن به گذشته
۲. مشغول شدن به دیگران

هر کس در گذشته بماند آینده را از دست میدهد و هر کس نگهبان رفتار دیگران باشد نصفی از آسایش و راحتی خود را از دست میدهد

بهترین انتقام در زندگی این است:
که به راه خود ادامه دهید
و اتفاقات بد را فراموش کنید
به هیچکس اجازه ندهید
از تماشای رنج شما لذت ببرد
شاد بودن را سرمشق زندگی خود قرار دهید.
و مسیر زندگی تان را به زیبایی ترسیم کنید.....

حرف مردم مانند موج دریاست. اگر در مقابلش بایستی، خسته ات میکند!! واگر با آن همراهی کنی غرقت میکند!! قرار نیست که همه آدمها شما را درک کنند و این اشکالی ندارد آنها حق دارند نظر دهند و شما کاملاً حق دارید آنرا نادیده بگیرید.

خودت باش نه تندپسی که دیگران می خواهند، وقتی روح را قالب فکر دیگران میکنی، زیبا می شوی به چشمشان، اما، قبول کن، تمام مجسمه ها شکستنی هستند، در کمال زیبایی...

تو به دیگران یاد میدهی چطور باتو برخورد کنند. وقتی تو تغییر میکنی، آنها هم تغییر می کنند. هنگامی که شروع به احترام گذاشتن به خودت می کنی ، درواقع به دیگران نحوه محترمانه برخورد کردن با خودت را می آموزی. وقتی در روابطت قدرتمندانه ظاهر می شوی، دیگران یاد می گیرند بافرد توانمندی روبرو هستند. می خواهی آدمهارا تغییر دهی؟ بهترین راه تحول آنها، "ایجاد دگرگونی در خودت" است.

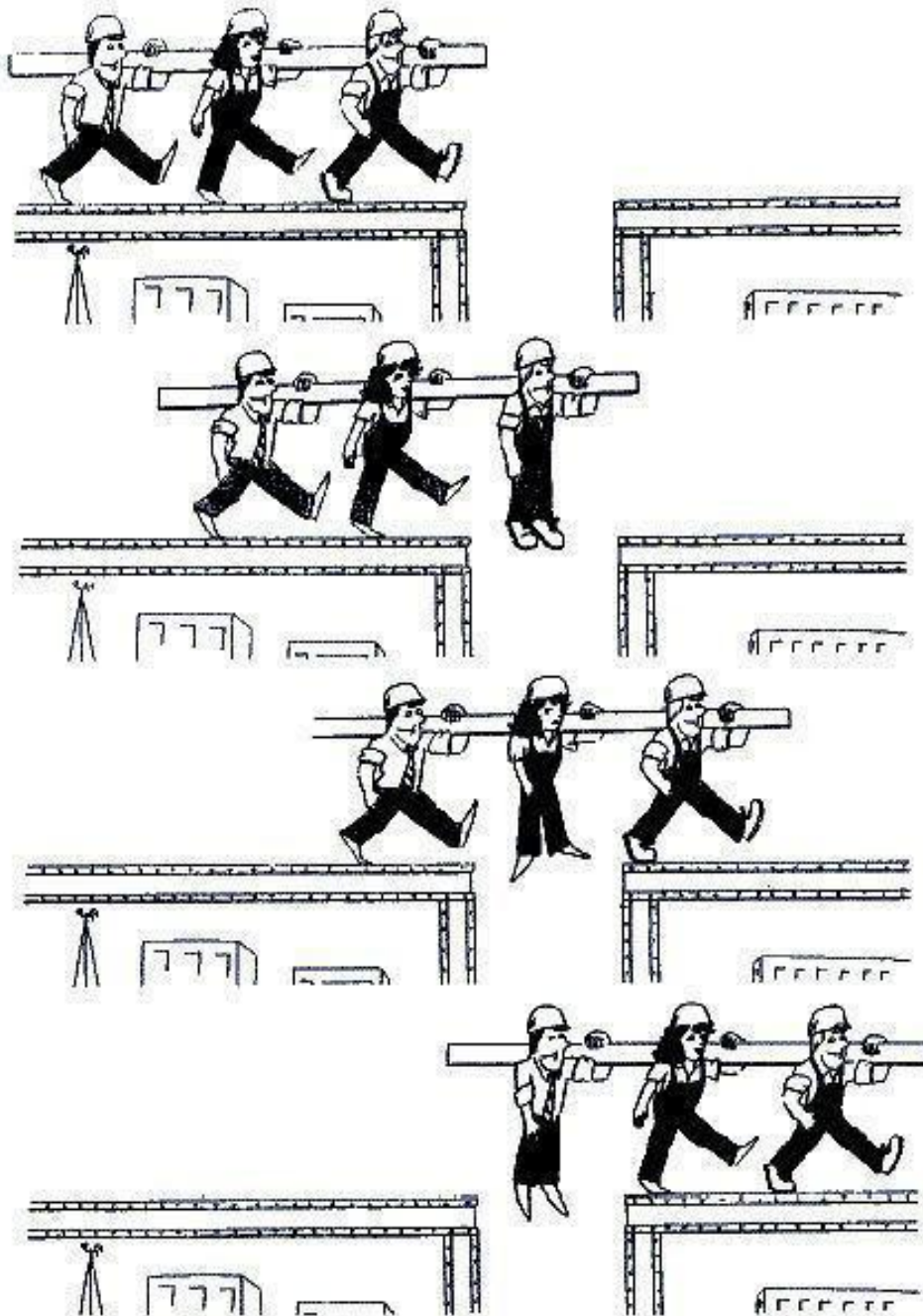
□ از شکست خیلی نترس؛ به مراتب شرافت دارد به دست روی دست گذاشتن و ایستاده خفتن؛ مردان و زنان بزرگ، در اکثر شبهای عمرشان ، دو "بی خوابی" داشته اند:

✓ □ بی خوابی از درد شکست و خیانت دیدگی و بی وفایی؛

✓ □ بی خوابی از شوق رسیدن به مقصود

افسردگی چرا...

وقتی هنوز کتابهای زیادی هست که نخوانده ایم
وقتی راه های زیادی هست که نرفته ایم
وقتی کارهای زیادی هست که می توانیم انجام دهیم
وقتی کسانی به نیروی عقل و توان بازوی ما نیازمندند
وقتی نیروی عشق در قلب ماست
وقتی دلمان می تپد برای کسانی که دوستشان داریم برای سرزمینی که متعلق به ماست
وقتی اندیشه های بزرگ در سر داریم
وقتی آرزویمان جهانی آباد و آرام است
وقتی می توانیم افکارمان را بنویسیم یا نقاشی کنیم
وقتی می توانیم شادی ها و غم هایمان را با دیگران تقسیم کنیم...



یکی از راه های موفقیت در زندگی همکاری کردن و کمک کردن به دیگران هست. همانطور که در تصویر میبینید اگر هرکدام از این ۳ نفر میخواست به تنهایی مسیر رو بره سقوط میکرد و به مقصدش نمیرسید. اما با کمک کردن به هم دیگه توانستند که این مسیر رو به راحتی و بدون سقوط کردن ادامه بدهند. بیاید با کمک کردن به یک دیگه از این موانع موفقیت عبور کنیم و مانع سقوط همدیگر شویم.

تفکر اردکی!!

دو اردک بعد از دعوایی که هیچوقت زیاد طول نمی کشد ، از هم جدا میشوند و در جهت مخالف هم شنا می کنند . بعد هر یک از اردک ها چند بار بالهایش را به شدت به هم می زند و انرژی مازادی را که در طول دعوا در او جمع شده بود آزاد می کند . آنها بعد از بهم زدن بالهایشان با آرامش روی آب شناور می شوند، مثل اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر اردک دارای ذهن انسان بود، چه قدر زندگی برایش دشوار می شد....
درسی که اردک به ما می آموزد این است :

▪ بال هایت را به هم بزن

▪ ماجرا را رها کن ،

▪ کینه کسی رو به دل نگیر

(وقتی از کسی کینه به دل میگیرید در حقیقت ،برده او می شوید . . .)

▪ مراقب خود باشید .

▪ هرکس شما را می آزارد او را ببخشید .

(نه بخاطر اینکه او مستحق بخشش است ،به دلیل اینکه شما سزاوار و مستحق آرامشید)، که این نفرت مثل زهری است که ذره ذره خود می نوشی و انتظار داری طرف مقابلت آسیب ببیند ، در حالی که اینطور نیست ، جز آسیب به خود نتیجه ی دیگری ندارد پس ببخش و رها شو و به تنها مکان قدرت یعنی زمان حال برگرد .

مهندسی ذهن

چرا افکارتان به نتیجه نمی رسد؟

افکار شما مانند آبهای پراکنده در بیابان است ، برخی تبخیر می شوند ، بعضی جذب زمین و در نهایت فراموش خواهند شد .

چه باید کرد ؟

همان کاری که روستائیان برای پرورش محصولاتشان می کنند . باید برای این آبهای سرگردان یک کانال بسازید تا بتوانید این آبها را بسمتی که می خواهید هدایت کنید .

کانال چیست ؟

کانال یعنی متمرکز شدن بر روی یک فکر ، یک هدف کاملاً روشن و تعریف شده . یک فکر یعنی کاشتن یک بذر . این بذر نیاز به آبیاری و مراقبت هر روزه شما دارد تا رشد کند و به ثمر نشیند . پس اگر گیاه تان (هدفتان) خشک شد و از بین رفت ، از کم کاری شماست . قدرت فکرتان هر لحظه در حال بارش است فقط شما باید بجای پرسه زدن در تفکرات موهوم که باعث نابودی این قدرت می شود این نیرو را متمرکز کنید بر روی یک هدف روشن و هر روز بدان بیاندیشید ، یادتان نرود

« هر روز » .

اصل تمرکز در فیزیک، پایه ساختن قدرتمند ترین سلاح بشر شد یعنی لیزر است.

خیابان را عوض کن!

از یک آدم موفق که زندگی سخت و پرتلاطمی داشت خواستند عصاره زندگی خود را در یک کتاب بنویسد. او کتابی چهار برگی نوشت به اسم "چهار فصل زندگی من" و در هر برگه یک فصل زندگی خود را به شکل زیر نوشت.

فصل اول زندگی من: از خیابانی عبور می کردم. چاله‌ای را ندیدم. داخل آن افتادم. زمین و آسمان را به خاطر این چاله نفرین کردم. خیلی سختی دیدم تا توانستم خودم را از آن چاله بیرون بکشم. اما سرانجام با تلاش و زحمت موفق شدم دوباره سرپا بایستم.

فصل دوم زندگی من: دوباره از آن خیابان عبور می کردم. چاله را دیدم اما خودم را به ندیدن زدم. دوباره داخل همان چاله افتادم. این بار خودم را هم به خاطر چشم بستن سرزنش کردم. باز هم با سختی زیاد موفق شدم خودم را از آن چاله بیرون بکشانم. هر چند این بار مدت کمتری وقت گرفت اما سختی‌ها و دشواری کار انگار بیشتر بود. به خصوص آن که بخشی از تقصیر و کوتاهی ندیدن چاله به گردن خودم بود.

فصل سوم زندگی من: دوباره از آن خیابان گذشتم. چاله را دیدم. اما این بار احتیاط کردم و از آن فاصله گرفتم و در حالی که به شدت می ترسیدم چاله را دور زدم و از آن دور شدم.

فصل چهارم زندگی من: خیابان را عوض کردم! و از آن به بعد بود که همیشه موفق بودم.

تنها کسی که توان تغییر زندگیت را دارد ... خود تو هستی..

معمولا منتظر هستیم.... منتظر یک فرصت....

یک رویداد..... که بعد از آن دست به تغییر بزنیم ...

و نمیدانیم که تا تغییر را شروع نکنیم هیچ فرصتی به دست نخواهد آمد....

و هیچ رویدادی رخ نخواهد....

تغییر را شروع کن ... معجزات خودشان رخ میدهند...

بدون این که تو نگران آنها باشی...

از شکست نترسید . شما بارها شکست خوردید حتی اگه یادتون نباشه...
اولین باری که سعی کردید راه بروید افتادید مگه نه؟
اولین باری که سعی کردید شنا کنید داشتید غرق می شدید مگه نه؟
اولین باری که سعی کردید توپ رو گل کنید به خارج رفت مگه نه؟
نگران تعداد دفعات شکستتون نباشید نگران تعداد دفعاتی باشید که می تونستید سعی کنید ولی نکرديد.

به سمتِ آینده گام بردارید
زندگی در گذشته سریعترین راه برای پایین آوردن انگیزه و انرژی تان است.
برای بالا کشیدنِ خود به سمتِ آینده بروید
و امکانات تان را پیش بینی کنید.
بینید که چه چیزهایی امکانپذیر است؛
این راهی است که امید، از آن به وجود میآید.
با داشتنِ یک دیدِ منطقی به آینده ،
شما چیزهای بسیاری را پیدا می کنید که می توانید برای رسیدن به آنها تلاش کنید.
اینگونه شما به جای این که مجبور شوید هر کاری را انجام دهید ،
به سمت کارهایی که دوست دارید کشیده می شوید.
هر قدر که دیدتان منطقی تر باشد،
کشش تان نیز بیشتر است.

عبارت تاکیدی:

همواره در کمال موفقیت، به کار درست سرگرمم!

خدایا شکر...

موفقیت و شکست دوشادوش هم حرکت می کنند. موفقیت خواهان آن چیزی است که شما میخواهید و خوش بختی خواهان آن چیزی است که شما کسب می کنید.

محمد نظری کندشین

برای ایجاد رنگین کمان باید هم آفتاب درخشان باشد هم قطرات باران. زندگیهای ما هیچ تفاوتی با هم ندارند. آن ها یا پر از خوش بختی هستند یا پر از سیه روزی. یا خوبند یا بد یا تاریکند یا روشن. تنها وقتی قدرتمند میشویم که بتوانیم از پس ناملایمات بر آییم. ما از عهده کنترل تمام اتفاقاتی که در زندگیمان رخ میدهد، بر نمی آییم اما میتوانیم بر چگونگی مقابله با آنها کنترل داشته باشیم.

سلول های بدن شما قدیمی و کهنه نیستند، آنها همواره در حال بازسازی خود هستند؛ نو هستند. بدن تان قابلیت این را دارد که شاداب تر و جوان تر از هر زمان دیگری باشد. شما سلول های کهنه و قدیمی ای ندارید، شما تنها نگرشی کهنه و قدیمی درباره {خود جدیدتان} دارید... ممکن است **دانایی توانایی** نباشد؛ اما **نادانی** حتما **ناتوانی** می آورد!

شکستی وجود ندارد ...

انسانها شکست نمیخورند....

بلکه فقط به تلاششان ادامه میدهند...

بی حرکت میشوند....

در جای خود میمانند....

و چگونه انتظار داریم ...

بدون حرکت کردن به نقطه بعدی برسیم؟؟

پاک کن واژه شکست را از لا به لای اندیشه ات....

و آن هنگام **برخیز و ادامه بده ای محمد ...**

تو موفق شده ایی....

محمد نظری کندیشین

هرگز تسلیم نشو،
نتایج بزرگ زمانبرند...

ای محمد :

مهارتهای ده گانه زندگی

Think different

محمد نظری گزشتمین

۱- مهارت خود آگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت ارتباط موثر

۴- مهارت روابط بین فردی

۵- مهارت مقابله با استرس

۶- مهارت مدیریت بر هیجانها

۷- مهارت حل مساله

۸- مهارت تصمیم گیری

۹- **مهارت تفکر خلاق (تفکر واگرا)**

۱۰- **مهارت تفکر نقادانه (تفکر انتقادی)**

تفکر خلاق "نوع دیگر دیدن" است. در این

تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم

محسوب نمی شود بلکه یک فرصت برای

کشف راه حل های نو و بدیع تلقی میشود

که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است.

ذهن همه چیز است. به هر چیزی فکر کنید همان می شوید

موفقیت؛ به افراد برگزیده تعلق ندارد؛ موفقیت متعلق به شماست (محمد نظری گندشمین)، اگر بخواهید به دنبال آن بروید.

توقف، سر آغاز سقوط است

راه موفقیت پر از تیغِ انتقاد است

هیزم شکن وقتی خسته می شود که تبرش کند بشود نه هیزمش زیاد بشود. تبر ما آدمها باورهای ماست، نه آرزوهایمان. تلاش نکن که زندگی را بفهمی بلکه سعی کن از زندگی لذت ببری...! تلاش نکن که عشق را بفهمی بلکه سعی کن که به عزیزانت عشق بورزی ... و تک تک لحظه ها را عاشقانه زندگی کنی.

از این کلمه به شدت دوری کنید! «اما» مطمئنم که شما هم کسانی را می شناسید که نمی توانند درباره یک ایده، نقشه یا فعالیت خاص چیزی بگویند بدون اینکه جمله شان را با یک «اما» ناقص نکنند. مثلاً می گویند «بله ایده عالیست، اما...» یا «من موافقم که ما باید کاری کنیم، اما...» این کلمه یاس آور است و فرصت ها را از بین می برد. از بدل های دیگری که برای «اما» وجود دارد، استفاده کنید و به جای فرصت سوزی، فرصت ایجاد کنید. کلمه «و» یکی از بهترین آنهاست. دفعه بعد که خواستید از «اما» استفاده کنید به جای آن «و» را امتحان کنید و اثر آن را ببینید.

محکم باش. همه آبهای دریا هم نمی توانند یک کشتی را غرق کنند، مگر اینکه در داخل کشتی نفوذ کنند، بنابراین، تمام نکات منفی دنیا روی شما تاثیر نخواهد داشت، مگر اینکه شما اجازه بدهید...

یادمون باشه. تصویر زندگیمون، همون چیزیه که با قلم افکارمون ترسیم میکنیم. اگر نقصی توی تصویر زندگیمون میبینیم، بهتره با پاکنی از جنس انرژی و اندیشه مثبت اون رو پاک کنیم و مجدداً با قلم افکارمون شروع به طراحی و رفع اون نقص کنیم یادمون باشه که بزرگترین مسائل رو آدمها خودشون با طرز فکر و دیدشون نسبت به دنیای اطراف میسازن. پس بهتره عدسی و لنز دوربین فکرمون رو با دستمالی از جنس محبت و عاطفه و عشق و بخشش، پاک کنیم تا عکس زندگیمون شفافتر و زیباتر بیفته...

کسی که از شکست خوردن، میترسد، به شکست خود، اطمینان دارد

از شکست نترسید از این بترسید که یک سال بعد همین جایی باشید که امروز هستید

به راهی که اکثر مردم میروند شک کن. چون اغلب به جای فکر کردن تقلید میکنند.

اگر به این می اندیشی، که چگونه به تو می اندیشند، یا از دیگران می ترسی، یا به خودت باور نداری.

هزاران سال گذشت تا انسان فهمید ساخته دست خودرا نپرستد. چند هزارسال باید بگذرد؟ تا بفهمد ساخته ذهن خودرا نپرستد.

از قدرت تاثیرگذاری خودت ... بر زندگی اطرافیانت غافل نباش، هم چنان که خیلی ها توانستند، آیینه ای برایت باشند ... تو نیز آیینه دیگران باش ... شفاف باش و آرام ...!

تفاوت فکر و پول: تفاوت سکه و ایده در این است که اگر من یک سکه و شما نیز یک سکه داشته باشید و سکه هایمان را با هم جابجا کنیم، باز هر کدام از ما یک سکه خواهیم داشت. اما اگر شما یک ایده و من یک ایده داشته باشم و آنها را با هم مبادله کنیم، هر کدام دارای دو ایده خواهیم بود. جهان و محیط اطرافمان در حال تغییر است. در چنین شرایطی هیچ چیز خطرناکتر از دل بستن به کامیابیهای دیروز نیست! بیشتر از توجه به سکه های دیگران، به ایده ها و افکارشان توجه کن.

گاهی خودت را مثل یک کتاب ورق بزن...

- A. انتهای بعضی فکرهایت . نقطه . بگذار که بدانی باید همان جا تمامش کنی...
- B. بین بعضی حرفهایت ، ویرگول ، بگذار که بدانی باید با کمی تامل بیانشان کنی...
- C. پس از بعضی از رفتارهایت هم !!علامت تعجب!! که از تو این حرکت درست است!!!
- D. و آخر برخی عادت هایت نیز علامت ??سوال بگذار??
- E. تا فرصت " ویرایش " هست خودت را هر چند شب یکبار ورق بزن حتی بعضی از عقایدت را " حذف " کن اما بعضی را " پررنگ " ...
- F. خودت را ویرایش کن تا دست سنگین روزگار ویرایش نکند زندگیت را!!!

به جای در جا زدن در «چرا»

در مسیر «چگونه» گام بردارید.

چرا ممنوع،

چگونه آری.

هر آنچه می شنوی لزوما
آنچه گفته شده نیست ، هر
آنچه بیان می شود هم
ضرورتاً آنچه می شنوی
نیست ، این دلیل آشکاری
دارد ، چون من از مرتبه
دیگری از وجود سخن می
گویم و تو از مرتبه کاملاً
متفاوتی از وجود در حال
شنیدن هستی ، در این بین
بسیاری چیزها تغییر می کند
، نشان درک و فهم این است
که همواره به یاد داشته باشی
آنچه بیان می کنم ممکن
است به تمامی متفاوت از
آنچه شنیده ای باشد

هیچ نیرویی بالاتر و برتر از " خواستن " نیست
اگر بخواهید خود را به مدار بالاتری از آگاهی ، خوشبختی
و یا ثروت برسانید ، همزمان دو نیرو را فعال خواهید کرد:
□ اول نیروی مقاومت ذهن ناخودآگاه خود را که همواره
سعی می کند الگوهای قبلی را تکرار کنید
□ دوم نیروی موافق کائنات را که همواره سعی می کند
شما را به سطح بالاتری از شادی و آگاهی هدایت کند

اندکی_تفکر

پرنده هایی که روی شاخه نشستند، هرگز ترس از
شکستن شاخه ندارند... زیرا اعتماد آنها به شاخه ها
نیست، بلکه به بالهایشان است... همیشه به خودت اعتماد
داشته باش، خودت را باور کن!
همیشه خودت را نقد بدان، تا دیگران تو را به نسبه
نفروشدند... سعی کن استاد تغییر باشی، نه قربانی تقدیر...
"در زندگی به کسی اعتماد کن که به او ایمان داری نه
احساس" و هرگز، به خاطر مردم تغییر نکن! این جماعت
هر روز تو را جور دیگری می خواهند...
مردم شهری که همه در آن می لنگند، به کسی که راست
راه می رود می خندند!

افتادن در گل و لای ننگ نیست. ننگ در این است که آنجا بمانی...

تپه‌ای وجود ندارد که دارای سراشیبی نباشد!

از قضاوت کردن دست بکش تا آرامش را تجربه کنی...

خودت باش شاید بدترین پندی باشد که به بعضی‌ها می‌توان داد...

اگر هدف زندگی "هویدا" باشد ده‌ها راه بن بست نیز نمی‌تواند ما را از پیش رفتن به سوی آن باز دارد....

هر عادت‌ی در ابتدا مانند یک نخ نازک است. اما هر بار که یک عمل را تکرار می‌کنیم ما این نخ را ضخیم‌تر می‌کنیم و با تکرار عمل نهایتاً این نخ تبدیل به طناب بلندی می‌شود که برای همیشه به دور فکر و عمل ما می‌پیچد...

بسیاری از چیزها در اطرافتان وجود دارند که به کار موفقیت و عملی شدن رویاهای شما می‌آیند، اما متوجه وجود آنها نمی‌شوید. زیرا هدفهای خود را به روشنی تعریف نکرده‌اید و به عبارت دیگر به مغز خود پیام‌واخته‌اید که آن چیزها دارای اهمیت هستند...

هنگامی که عاشق زندگی می‌شوید دنیا را درست همچون عشاق از پس دیدگان عشق نظاره خواهید کرد... دیدن و نگریستن از پس دیدگان عشق به این معناست که زیبایی را در تمامی چیزهای این عالم ببینید و از راز و رمز و اعجاز هر لحظه به شگفتی و حیرت در آیید و در همه کس و همه چیز به دنبال عشق باشید...

اثرات منفی روانی به تعویق انداختن کارها

اینکه انجام دادن کار یا تکلیف مدرسه رو عقب بندازین و به جاش بازی کامپیوتری مورد علاقه تون رو بازی کنین یا به گلدون‌ها آب بدین ممکنه فقط یه جور عدم توانایی در مدیریت زمان به نظر بیاد. ولی طبق گزارشی که توی وال استریت جورنال منتشر شده، محقق‌ها می‌گن به تعویق انداختن کارها اگه به صورت عادت باشه، بیشتر یه جور استراتژی احساسی برای کنترل کردن استرسه، و می‌تونه مشکلات زیادی رو در روابط شخصی، شغلی، مسائل مالی و سلامت فردی شخص به وجود بیاره. چند ماه پیش محقق‌های دانشگاه استکهلم نتایج یه سری آزمایش رو منتشر کردند که اولین آزمایش کنترل شده برای درمان عادت به تعویق انداختن کارها بود. این آزمایش نشون داد که استفاده از یک روش درمانی آنلاین، می‌تونه عادت به تعویق انداختن کارها رو بسیار کاهش بده.

۱- دانشمندان می‌گویند به تعویق انداختن یعنی به تاخیر انداختن داوطلبانه انجام یک کار علی‌رغم اطلاع از عواقب منفی آن در آینده. یعنی انتخاب یه لذت زودگذر به جای انتخاب لذت و خوشی در درازمدت

۲- روانشناس‌ها فهمیدند که افرادی که عادت دارن کارها رو به تعویق بندازن معمولاً درباره علت و معنای این کارشون تصورات غلطی دارن. اکثر اونها فکر می‌کنن دلیل اینکه کار رو شروع نمی‌کنن اینه که می‌خوان بی‌نقص انجامش بدن. ولی تحقیقات نشون می‌دن که این عادت ارتباط چندانی با کمال‌گرایی نداره و بیشتر به تکانشگری برمی‌گرده. پروفیسور پیرس استیل، استاد رفتارشناسی سازمانی در دانشگاه کلگری توضیح می‌ده که تکانشگری یعنی تمایل به انجام عمل به صورت ناگهانی و انگیزشی.

۳- خیلی‌ها فکر می‌کنن اضطراب باعث می‌شه که کار رو شروع نکنن. ولی داده‌های به دست اومده از تحقیقات نشون می‌ده که وقتی افراد میزان تکانشگری پایینتری دارن، اضطراب باعث می‌شه که کار رو سریع‌تر شروع کنند. و کسانی که میزان تکانشگری شون بالاتره برعکس گروه اول وقتی اضطرابشون زیاد می‌شه اصلاً نمی‌تونن هیچ کار انجام بدن. دکتر استیل معتقده این افراد نمی‌تونن احساسات شدید رو به خوبی مدیریت کنند و برای فرار از این حس منفی ترجیح می‌دن که یه کار دیگه انجام بدن. بعضی‌ها ادعا می‌کنن عمداً انجام دادن کارها رو به لحظه آخر می‌ندازن چون توی شرایط پر استرس بهتر کار می‌کنن اما اکثر کسانی که عادت دارن کارشون رو به تعویق بندازن وقتی تاخیر دارن بیشتر استرس می‌گیرن و نمی‌تونن کار کنن. دکتر پیچل می‌گه نمی‌شه با قطعیت گفت که کیفیت کار این افراد در شرایط پر استرس بهتر از وقتی که کارشون رو سر موقع شروع می‌کنن.

۴- متخصصان عقیده دارن که عادت شدید و مداوم به تعویق انداختن کارها می‌تونه عواقب خیل جدی‌ای داشته باشه. افراد، زندگی مشترک یا شغلشون رو به خاطر این عادت از دست می‌دن، و معمولاً دارن ظاهرسازی می‌کنن.

تفکر



ریشه لاتین واژه ی تفکر (reflection) ،
تصویری زیبا را به رعایت گرفته است :
تازدن در معنی (flect) و بنابراین تفکر
(reflect) به معنای دوباره تازدن
است. هنگامی که شما چیزی را تا می زنید،
سطح آن چیز در مقابل خودش قرار
می گیرد. یک ذهن متفکر (reflective)
توجهش را رو در روی فعالیتش قرار
می دهد. بنابراین هنگامی که چیزی مجددا
تا بخورد، سطح بیرونی به سطح درونی و
قسمت درونی به نمای بیرونی تبدیل
می شود. تفکر، گفتگوی میان شما به عنوان
مجری و خود شما به عنوان مشاهده گر
چیزی است که انجام می دهید. شخصی که
تفکر می کند، هم فاعل و هم مفعول تفکر و
هم فرستنده و هم گیرنده آن است. تفکر نه
به معنای تأمل عمیق و نه به معنی سطحی
نگری است، بلکه به معنای پرسش از خود،
کاوش، تجزیه، تحلیل، ترکیب و در نهایت
ارتباط برقرار کردن است.



تفاوت در نگرش ها باعث حل مسائل
، با شیوه های متفاوت می شود

می گویند شخصی (محمد نظری گندشمن) سر کلاس آمار استنباطی کارشناسی ارشد در دانشگاه محقق اردبیلی خوابش برد. وقتی که زنگ را زدند بیدار شد، با عجله دو مسأله را که روی تخته سیاه نوشته بود یادداشت کرد و به خیال اینکه استاد آنها را به عنوان تکلیف منزل داده است به منزل برد و تمام آن روز و آن شب برای حل آنها فکر کرد. هیچ یک را نتوانست حل کند، اما تمام آن هفته دست از کوشش بر نداشت. سرانجام یکی را حل کرد و به کلاس آورد. استاد (؟) به کلی مبهوت شد زیرا آنها را به عنوان دو نمونه از مسائل غیرقابل حل ریاضی داده بود. اگر این دانشجو این موضوع را می دانست احتمالاً آنرا حل نمی کرد ولی چون به خود تلقین نکرده بود که مسأله غیرقابل حل است، فکر میکرد باید حتماً آن مسأله را حل کند و سرانجام راهی برای حل مسأله یافت. **حل نشدن بیشتر مشکلات زندگی ما به افکار خودمون بر می گردد.**

افکار منفی مثل حسادت، نفرت و خشم نسبت به دیگران، مثل اینست که سم بخوریم ولی امیدوار باشیم دیگران بمیرند!

هر فکر منفی باعث بروز بیماری در نقاط مختلف بدنمان میشود!
مراقب افکارمان باشیم!

فکر منفی کشنده



ما سوار فکرهایمان هستیم. یک فکر فروکش می کند سوار فکر بعدی می شویم. مثل موج سوار. باید به زیر فکرها برویم و بفهمیم که ما اقیانوس هستیم و این فکرها در سطح اتفاق می افتد. اگر به حضور ناظر شویم فکرها مثل بخار آب از شما بلند می شود و شما جذب فکر نمی شوید این بار فکرها را باور نمی کنید و آنها را جدی نمی گیرید بنابر این فکر نمی تواند شما را جذب کند. کسی که در ذهن است **به دنبال فکر** است که بحث و ستیزه کند و همه اینها باعث می شود فرد در سطح بماند و به زیر فکرها نرود لذا فکر را جدی می گیرد و از رویدادها درد می کشد زیرا ساقی فرخ رخ را نمی بیند. مبارک رویی ساقی برای ما بسیار لازم است و باید اول ساقی را ببینیم. چرا در زندگی برخی این همه درد انباشته شده است؟ چون موج سواری می کنند و از فکری به فکر دیگر می روند. فکرها اتفاقات بیرون را نشان می دهند کسی که در ذهن است منتظر اتفاق است و به دنبال اتفاق به دنبال زندگی و هویت می گردد **هر فکری را باور نکنید.**

۶ نکته مهم در مدیریت زمان

از قدیم گفته اند: وقت طلاست. این جمله به لحاظ تقریب به ذهن ایرادی ندارد اما واقعیت این است که این جمله صحت ندارد. طلا قابل خرید و فروش و دست یافتنی است؛ اما وقت نه تنها قابل خرید و فروش نیست بلکه یک نعمت شخصی است و شما تنها مصرف کننده آن هستید. کارت عمر ما هر روز ۱۴۴۰ دقیقه شارژ می شود و مهلت استفاده از آن فقط و فقط همان روز است و قابل انتقال به فردا نیست.

محمد نظری کوششین

در ادامه مطلب به ۶ اصل مهم درباره مدیریت زمان اشاره می کنیم:

۱ - رعایت اصل پارتو (قانون ۸۰-۲۰)

این اصل را فردی به نام «ویلفردو پارتو» ابداع و بعدها شخص دیگری به نام «ژوزف جوران» تکمیل کرد. این اصل می گوید: ۲۰ درصد از کارهایی را که انجام می دهیم؛ ۸۰ درصد برای ما مفید است؛ اما در مقابل ۸۰ درصد از کارهایی را که انجام می دهیم تنها ۲۰ درصد برایمان مفید است. این قانون در جنبه های مختلف زندگی کاربرد دارد. به عنوان مثال، در اغلب موارد ۲۰ درصد از برنامه هایی را که از تلویزیون می بینیم ۸۰ درصد برای ما مفید است ولی ۸۰ درصد از این برنامه ها فقط و فقط ۲۰ درصد سودمند است. این قانون در مواردی چون مکالمه های تلفنی، حرف زدن و... نیز صادق است؛ بنابراین اولین گام مدیریت زمان این است که تمام انرژی و وقتمان را صرف آن ۲۰ درصد کنیم.

۲ - رعایت نظم؛ اولویت بندی و زمان بندی کارها

گاهی کارهایی که انجام می دهیم کارهای مفیدی است؛ اما به دلیل نداشتن نظم و اولویت بندی، بازده زیادی برای ما ندارد. داشتن یک برنامه روزانه به ما کمک می کند که از وقتمان بهتر استفاده کنیم. همین الان قلم و کاغذ بردارید و برای فردا برنامه ای تهیه کنید.

۳ - کار را در بهترین زمان انجام دهید

بانک، ناوایی، بازارها، ادارات، سینما، شهرهای گردشگری و زیارتی و بسیاری از مکان های دیگر، در برخی زمان ها خلوت و گاهی بسیار شلوغ است. در صورت امکان زمانی به این مراکز مراجعه کنید که خلوت تر باشد. این کار علاوه بر صرفه جویی بسیار زیاد در وقت، آرامش اعصاب و روان را به همراه دارد.

۴ - همزمان چند کار را انجام دهید

از بازار که می گذریم گاه کاسب هایی را می بینیم که منتظر مشتری هستند و پشت میزشان بیکار نشسته اند. این مصداق کامل تلف شدن وقت است. خانمی را می شناسم که همزمان با کار منزل، سخنرانی های مورد علاقه اش را نیز گوش می دهد. افراد موفق سعی می کنند در صورت امکان چند کار را با هم انجام دهند. البته توجه کنید که انجام برخی از کارها به تمرکز نیاز دارد که باید به تنهایی انجام شود؛ مانند مطالعه کردن.

۵ - تمام کارهایتان هدفمند باشد

انجام کارهایی مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، تفریح کردن، دید و بازدید از فامیل، روزنامه خواندن و... باید هدفمند و براساس برنامه ریزی تان باشد.

۶ - استفاده مطلوب از وقت های زائد

با برنامه ریزی مناسب می توانیم از تمام فرصت ها و زمان هایی که در اختیار داریم، استفاده کنیم حتی زمان انتظار در بانک، ناوایی، ایستگاه اتوبوس، داخل مترو، مطب دکتر و... ساده ترین پیشنهاد این است که همیشه یک کتاب به همراه داشته باشید و در این اوقات مطالعه کنید. یادمان باشد که زمان هیچ گاه برنمی گردد. پس آن را به سادگی از دست ندهیم.

رمز موفقیت، شروع کردن است.
موفقیت ها با تصمیم ها شروع میشوند
زیرا تا تصمیمی اتخاذ نشود،
تغییری در زندگی رخ نمی دهد،
تصمیم بگیرید تا آینده ای را خلق کنید
که دیگر هیچ شباهتی به گذشته ی ناکام شما نداشته باشد

همه نظری کردن

و بدانید که :

فاصله ی نداشتن و داشتن،

فقط یک خواستن است

پس 'بخواه'

افراد موفق روی مشکلات تمرکز نمی کنند

تمرکز بر مشکلات باعث می شود مردم علی رغم اینکه صدها متر از چاه دور هستند باز هم با سر به داخل آن سقوط کنند. با تمرکز بر مشکلات شاید وضعیت غم انگیزی ایجاد کنید و صد البته توجه بیش از حد به مشکلات یکی از دلایل اصلی شکست یا عدم موفقیت بیشتر مردم در زندگی است. قانون جذب می گوید: مشابه، مشابه را جذب می کند؛ بنابراین اگر به تمرکز بر مشکلات ادامه دهید مشکلات بیشتری جذب می کنید. شکایت کردن هم به نوعی تمرکز بر مشکل محسوب می شود. در عوض، باید به دنبال راه حلی برای خلاصی از چاه مشکلات باشید. در مدرسه خلبانی، به شما می گویند وقتی سیستم هواپیما از کار افتاد به هیچ وجه بر مشکل (زمین) تمرکز کنید و تمام هوش و حواس خود را به جایی که می روید (راه حل) معطوف کنید و بدن شما هم به طور طبیعی از انتخاب شما پیروی خواهد کرد. افراد موفق و ثروتمند چون راه حل گرا هستند توانسته اند به جایگاه کنونی خود دست یابند. پس دفعه ی بعد که در حین شکایت کردن مچ خودتان را گرفتید، فوراً برای یافتن یک راه حل منطقی برای مشکلات خود اقدام کنید.

مشکلات را شکلات کنیم

یک بار فیلسوفی خردمند ادعا کرد تنها مانع عقاب در پرواز سریع و آسان، هواست!! البته اگر هوایی در کار نباشد و این پرنده ی مغرور در خلاء به پرواز در آید، بلافاصله روی زمین می افتد و دیگر نمی تواند پرواز کند. همان عنصر اساسی که در برابر پرواز مقاومت ایجاد می کند، عاملی است که پرواز را ممکن می سازد. مانع اصلی که قایق موتوری باید بر آن غلبه کند، آب مقابل پروانه ی قایق است. با وجود این، اگر به سبب وجود همین مقاومت نبود قایق اصلا حرکت نمی کرد. همین قانون که می گوید موانع امکان موفقیت را فراهم می آورند، در زندگی بشر هم صادق است. زندگی فارغ از تمام موانع و مشکلات، تمام احتمالات و توانها را به صفر می رساند. با حذف مشکلات و شکست ها، زندگی تنش خلافه ی خود را از دست می دهد.

- معضل جهل عمومی به آموزش معنا می بخشد.

- مشکل نابسامانی اجتماعی به حکومت معنا می بخشد.

ما همه در زندگی مان دوست داریم از شر مشکلات و اجبارها خلاص شویم. وقتی این وسوسه اوج می گیرد، به یاد جوانی باید افتاد که از پیرمردی تنها پرسید: "سنگین ترین بار زندگی چیست؟" پیرمرد غمگینانه پاسخ داد: "نداشتن باری که با خود حمل کنی!"

فراموش نکنید که بسیاری از افراد برجسته بر مشکلات زندگی شان فائق آمده اند. به عنوان مثال:

محمد نظری کاندشمن

□ **لویی پاستور** که نیمه فلج بود و هر لحظه ممکن بود دچار سکته ی مغزی شود، دمار از روزگار بیماریها در آورد.

□ **فرانسیس پارکمن**، تاریخدان امریکایی، در بخش عمده ی زندگی اش به قدری رنجور بود که نمی توانست بیشتر

از پنج دقیقه پشت سر هم کار کند. وضعیت بینایی اش چنان اسفناک بود که جز چند واژه ی بسیار درشت خرچنگ

قورباغه نمی توانست بنویسد، اما مدبرانه یک دوره ی عظیم بیست جلدی تاریخ به نگارش در آورد.

□ کسی که دچار سوختگی حاد شده بود و پزشکان گفته بودند هرگز نمی تواند راه برود، **گلن کابینگهام** شد که در

سال ۱۹۳۴ رکورد دو هزار و پانصد متر دنیا را به نام خود ثبت کرد.

□ کسی که او را کند ذهن و عقب افتاده می نامیدند و به او لقب بی سواد می دادند، **آلبرت انیشتین** شد.

به خاطر بسیاریم حضور سختی ها و مشکلات در زندگی، تقریبی است به درگاه خداوند، اما اگر همراه با صبر و آرامش

باشد! "آلبرت انیشتین" هم مجال را در دشواریها دانسته و می گوید: مجال در دل دشواریها نهفته است.

وقتی بدانید که به کجا می روید، تبدیل به شخص مؤثرتری می شوید.

کیفیت فکر، کیفیت زندگی را تعیین میکند!

محمد نظری کوشین

منتظر تأیید دیگران نباش، به تحقیر دیگران اهمیت نده. ذهن تو از کودکی تا به حال توسط دیگرانی که بیرون از وجودت هستند شرطی شده و تو برای آن که بدانی آدم خوبی یا بدی هستی به نظرات دیگران وابسته شدی. تو بارها به خاطر کارهایی که دیگران بد دانسته اند تنبیه و تحقیر شده ای و اگر حتی پنهانی توانسته ای آنها را انجام دهی عذاب وجدان راحت نگذاشته. هم چنین کار خوب را دیگران برای تعریف کرده اند اما همه تأییدها و تحقیرها مطابق معیارهای متغیر ذهنی انجام می شوند در حالی که تو فقط ذهن نیستی و ذهن به عنوان یک ابزار در خدمت توست تا بتوانی به وسیله آن به بالاتر از ذهن دست یابی. حالا به عنوان یک شاهد به خودت نگاه کن که چگونه به دهان دیگران چشم دوخته ای که تأیید یا تحقیرت کنند امواجی را ببین که از سوی دیگران به سمت تو می آیند تو نه آن تأییدها هستی و نه آن تکذیب و تحقیرها اینها فقط افکاری هستند که از سمت دیگران به صورت امواج شنیداری و دیداری به سمت تو می آیند. تو می توانی تمام این حرفها را بشنوی و درک کنی اما آن حرفها. تو شاهد باش که در برابر افکار دیگران منفعل نیستی تو این هستی و نه کارهای بدی که انجام داده ای. شاهد باش که این تو این اعمال و افکار نیستی و به عنوان شاهد فقط آنها را ببین و هیچ قضاوتی درباره شان انجام نده فقط به آنها نگاه کن. حالا تو از بالا به همه چیز نگاه می کنی و به راحتی می توانی بر جنبه های مثبت و منفی خویش آگاهانه اشراف داشته باشی.

محمد نظری گزشتین



به خاطر ترس
هایت خودت را
سرزنش نکن.....
افراد موفق نیز
مانند بقیه ترس
هایی دارند، ولی
اجازه نمی دهند
ترس
آنها را کنترل
کند...

ترس را در آغوش بگیر

کارت دعوت فکرت.....!

وقتی به چیزی فکر میکنید در واقع برایش کارت دعوت میفرستید...؛
آیا هرگز برایتان پیش آمده که به دوستی که مدت‌ها از او بی خبر بوده اید فکر کنید و او ناگهان پس از سالها به شما تلفن بزند؟! شما با کلام خود میتوانید روند حوادث را تغییر دهید. آیا هیچوقت به این موضوع فکر کرده اید که اراده ی شما، تولیدکننده افکارتان است نه اتفاقات روزمره...!!؟ افکار و تصاویر ذهنی خود را کنترل کنید و اراده خود را بر آنها تحمیل کنید...! هرگز اجازه ندهید فردی یا موضوعی افکار شما را دستخوش نوسان کند یا تصویر ذهنی نامطلوبی برای شما بسازد...!

محمد نظری کندشمن

به این باور رسیده ام که همه شکست ها و ناکامی های گذشته ام پایه ای برای ادراکاتی بوده اند که توانسته اند سطح جدیدی از زندگی ام را، که اکنون از آن لذت می برم، بیافرینند.

آنتونی رابینز

مهر نظری کدشمن

1501 FRIENDS

قشنگ متفاوت باش

شیوانا در گوشه ای از بازار مشغول خرید بود. پسر جوانی با لباس رنگی و سر و صورتی که آرایشی عجیب داشت، در کنار او ایستاد و در حالی که سعی می کرد توجه دیگران را به خود جلب کند با صدای بلند به شیوانا گفت: استاد! من می خواهم مثل بقیه نباشم. یعنی وقتی مثل بقیه باشم به چشم نمی آیم و کسی به من توجه نمی کند. برای همین خودم را متفاوت کرده ام. لباسم را به صورت عجیب و غریب رنگی کرده ام و سر و صورتم را به این صورت آرایش داده ام. به هر حال به عنوان یک انسان حق دارم هر طور دلم می خواهد خودم را آرایش کنم آیا شما موافق نیستید؟ شیوانا نگاهی به پسر جوان انداخت و با تبسم گفت: موافقت یا مخالفت من دردی از توهمات ذهنی تو دوا نمی کند. اما نصیحتی دارم و آن این است که اگر می خواهی متفاوت باشی لاقلاً قشنگ متفاوت باش! نظر مردم همانطور که به چیزهای قشنگ و جذاب جلب می شود، به سمت چیزهای زشت و بد منظر و هراس انگیز نیز به صورت مقطعی جلب می شود. دلیلی ندارد که برای جلب نظر مردم آن ها را بترسانی و یا حسی چندش آور و ناخوشایند در دل آن ها زنده کنی! تو متفاوت باش! اما تفاوتی قشنگ و زیبا و کاری کن که اطرافیان از تفاوت تو شاد شوند و آرامش یابند نه این که بترسند و احساس نا امنی و وحشت بر آن ها غالب شود. اگر می بینی بعضی نسبت به قیافه تو احساس خطر می کنند و جبهه می گیرند و علیه تو اقدام می کنند دلیلش آن نیست که تو زیبا و خیره کننده شده ای. دلیلش فقط این است که می ترسند به آن ها یا خانواده شان یا زیبایی های فرهنگ و سنتشان آسیب برسانی. **به عنوان یک انسان حق داری متفاوت باشی ، اما قشنگ متفاوت باش!**

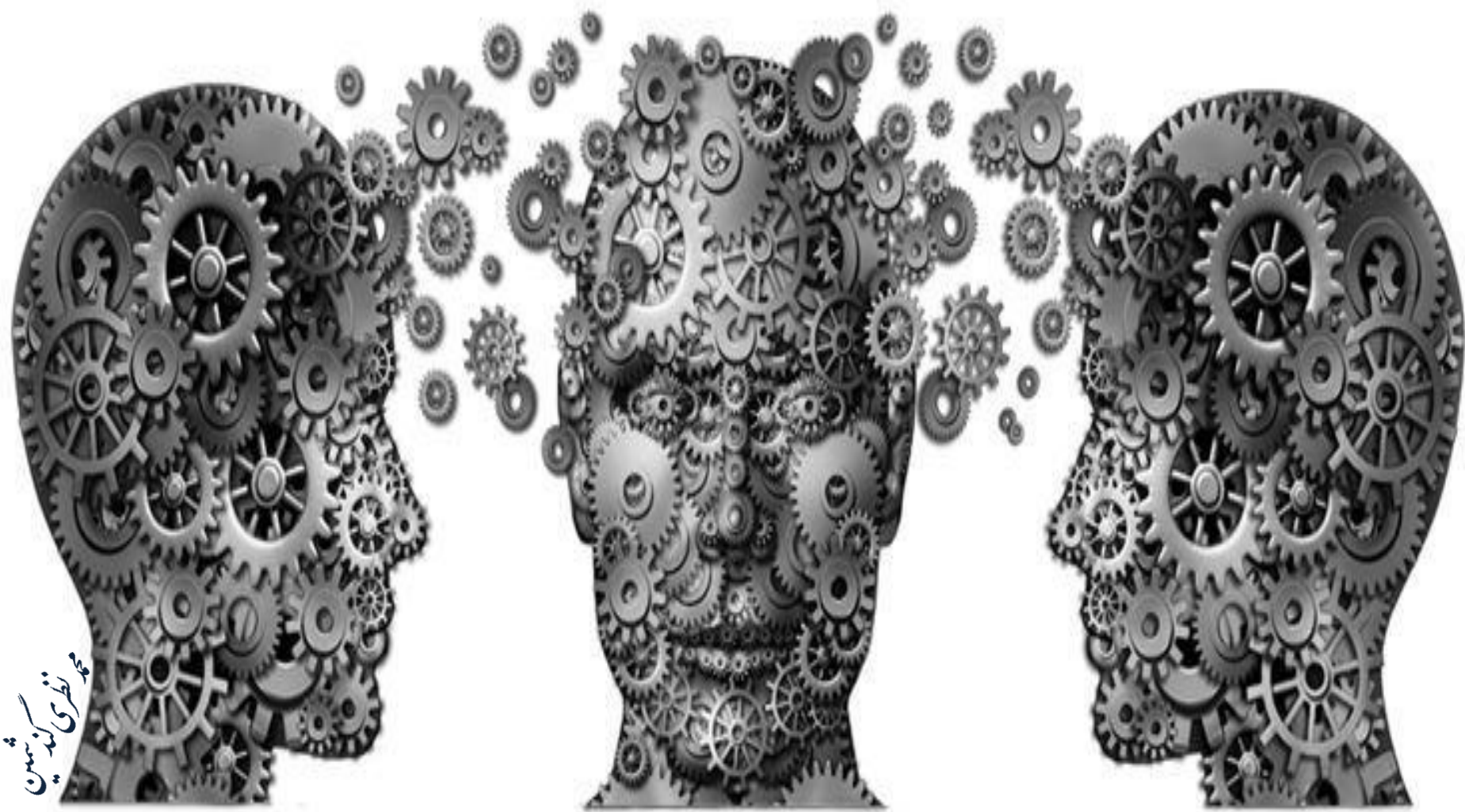


"موفقیت" عشق "ایمان"

آنچه را که می توانیم یا نمی توانیم انجام دهیم و یا آنچه را که ممکن یا غیر ممکن می دانیم به ندرت تابعی از توانایی های واقعی ما است . بلکه بیشتر تابعی از آنچه درباره خود می اندیشیم می باشد .

آنتونی رابینز

What we can or cannot do, what we consider possible or impossible, is rarely a function of our true capability. It is more likely a function of our beliefs about who we are



محمد نظری کاشانی

تصویرسازی ذهنی و موفقیت انیشتین

تصویرسازی یعنی پیشاپیش آنچه را که قرار است بهش برسیم، در ذهن ببینیم. انیشتین داشت می‌مرد. گفتن "آقای انیشتین شما که داری میمیری. اقا قبلش یه جمله بگو بعد بمیر. حیفه!" آخرین جمله‌ای که انیشتین گفت و مرد این بود **"تخیل بالاتر از دانش است!"** انیشتین در جای دیگه گفته "شما با تصویرسازی ذهنی رویداد های آینده ی زندگی خود را پیشاپیش به تصویر می کشید."

در جوانی برای یاد گرفتن کار کنید

نه برای پول

رابرت کیوساکی (نویسنده کتاب پدر پولدار پدر فقیر)

TRAINING

محمد نظری کندشمن

اعتماد به نفس . اعتماد به نفس پایین یکی از مخرب ترین عادات و قالب های فکری است که کسی می تواند داشته باشد. هرچقدر خودتان و توانایی هایتان را برای رسیدن به اهداف مختلف در زندگیتان پایینتر ببینید، متقاعد کردن دیگران برای خلاف آن سخت تر خواهد بود. یکی از مهمترین و اصلی ترین ویژگی های یک فرد برای داشتن یک زندگی خوب و شاد این است که خود را بالا ببیند و به توانایی های خود برای رسیدن به بزرگترین دستاوردها ایمان داشته باشد. هرچقدر بیشتر بتوانید خودتان را فردی ببینید که مهارت ها و ویژگی های لازم برای رسیدن به آرزوها و اهداف زندگی خود را دارد، دیگران هم بیشتر شما را آنطور می بینند. و این می تواند فرصت های زیادی برای خودتان و آینده تان پیش رویتان قرار دهد.

در زیر به چند نکته برای کمک به بالا بردن اعتماد به نفستان اشاره می کنیم:

۱. به زمان هایی در گذشته فکر کنید که به خیلی از اهدافتان رسیده بودید. احساسی که آنزمان داشتید را به یاد آورید و همان لذت و رضایت را دوباره تجربه کنید.

۲. از منطقه امتنان بیرون بیایید. گاهی اوقات یک کمی که خودتان را هل بدهید باعث می شود آزادی بیشتری احساس کنید و این می تواند کمکتان کند که اعتماد به نفس بیشتری در قسمت هایی که قبلاً نداشتید به دست آورید.

۳. خودتان را تحسین کنید. اکثر افراد به اندازه کافی از خودشان تعریف و تمجید نمی کنند. هرچقدر بیشتر خودتان اینکار را بکنید، دیگران هم بیشتر تحسینتان می کنند.

از این سه نکته استفاده کنید و اجازه بدهید که حس اعتماد به نفس بالاتری را تجربه کنید. بدانید که شایسته تحسین هستید، و موقعیت های عالی همه جا منتظر شماست...

برخی از مردم مانند ابرها هستند.

زمانی که ناپدید می شوند روز روشنتری

خواهیم داشت

سختی
نظری
پسین

Some people are like clouds.
When they disappear, it's a **brighter** day

انسانهای بزرگ : درباره عقاید حرف می زنند
انسانهای متوسط : درباره وقایع حرف می زنند
انسانهای کوچک : پشت سر دیگران حرف می زنند

انسانهای بزرگ : درد دیگران را دارند
انسانهای متوسط : درد خودشان را دارند
انسانهای کوچک : بی دردند

انسانهای بزرگ : عظمت دیگران را می بینند
انسانهای متوسط : به دنبال عظمت خود هستند
انسانهای کوچک : عظمت خود را در تحقیر دیگران می بینند

انسانهای بزرگ : به دنبال کسب حکمت هستند
انسانهای متوسط : به دنبال کسب دانش هستند
انسانهای کوچک : به دنبال کسب پول هستند

انسانهای بزرگ : به دنبال طرح پرسش های بی پاسخ هستند
انسانهای متوسط : پرسش هایی می پرسند که پاسخ دارند
انسانهای کوچک : می پندارند پاسخ همه پرسش ها را میدانند

انسانهای بزرگ : به دنبال خلق مسئله هستند
انسانهای متوسط : به دنبال حل مسئله هستند
انسانهای کوچک : مسئله ندارند!!..

سعی کن همیشه انسان بزرگی باشی.



افراد موفق برای شکست هایشان دیگران را سرزنش نمی کنند. اگر برای شکست های خود کسی یا چیزی به غیر از خودتان را سرزنش کردید بدانید این مذمت غیر معقول تنها نشانه ای است که می گوید شما هیچ کنترلی بر وضعیت خودتان ندارید. این طرز برخورد موجب می شود حس کنید ناتوان هستید و شما را به نقطه ای می رساند که دیگر نمی خواهید برای تغییر شرایط کاری انجام دهید. در عوض، سعی می کنید برای حل مشکلاتتان به افراد دیگر تکیه کنید که همین موضوع باعث می شود بیش از حد به دیگران وابسته شوید. حتی اگر علت اصلی شکست شما یک نیروی خارجی است باز هم باید مسئولیت پذیر باشید و به دنبال چاره ای برای رهایی از این وضعیت باشید. اگر از این روش پیروی کنید یک قدم به هدفتان نزدیک تر می شوید و در بلندمدت به موفقیت های بیشتری خواهید رسید. این کار خیلی بهتر از این است که فقط گله و شکایت کنید، دست روی دست بگذارید و هیچ کاری نکنید.

موفق‌ها **تنبلی** نمی‌کنند. انجام کارهایی که به هیچ وجه شما را به اهدافتان نزدیک‌تر نمی‌کند خیلی ساده است؛ اما تا این لحظه که بنده در حال نوشتن این مقاله هستم مطمئناً **تنبلی**، به تعویق انداختن کارها و امروز و فردا کردن هرگز باعث موفقیت و پولدار شدن هیچ انسانی نشده است. بهتر است به گله و شکایت نیز به عنوان نوع خاصی از **تنبلی** نگاه کنیم. شکایت کردن از مشکلات خیلی ساده‌تر از این است که به دنبال راه‌حلی مؤثر برای حل مشکلات باشیم. اگر در این دام بی‌افتید هرگز موفق و پولدار نخواهید شد. در عوض، سعی کنید منابعی که باعث **تنبلی** شما شده‌اند را هر چه زودتر حذف کنید. اگر علت اصلی **تنبلی** شما شکایت کردن از اوضاع و شرایط است عذر و بهانه را کنار بگذارید و به دنبال راه‌حل باشید، اگر شبکه‌های اجتماعی دلیل **تنبلی** شما است تا حد امکان دسترسی به حساب‌های کاربری خود در شبکه‌های اجتماعی مختلف را برای خودتان دشوارتر کنید. از این به بعد سعی کنید با هدف‌گذاری و اولویت‌بندی فقط بر کارهای مهم و ضروری تمرکز کنید و به جای گلیه به دنبال یافتن راه‌حل باشید.



مهم‌ترین نکته

انسان‌های قوی دیگران را به زمین نمی‌زنند. آنها را از زمین بلند می‌کنند...

۷ تابلو موفقیت در اتاقتان

تابلو **سقف**: اهداف بلند داشته باش.

تابلو **ساعت**: هر دقیقه با ارزش است.

تابلو **آئینه**: قبل از هر کاری بازتاب آن را بیندیش.

تابلو **پنجره**: به دنیا بنگر.

تابلو **دریچه کولر**: خونسرد باش

تابلو **تقویم**: به روز باش.

تابلو **در**: در راه هدفهایت ، سختیها را هل بده و کنار بزن



اگر موفقیت بطلبید اما برای شکست تدارک ببینید همان چیزی را خواهید ستاند که برایش تدارک دیده اید. چه بسیار پیش می آید که به سراغ چیزی می رویم و چیزی دیگر را پیدا می کنیم. برای دشمن خود برکت بطلبید تا او را خلع سلاح کنید از این طریق مهمات او را از چنگش می ربایید و تیرهای او را به برکات بدل می کنید

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

محمد نظری گند شین



غیبت

مسمومیت فکری

ممنوع

محمد نظری کندشمن

آنچه یک معلول (محمد نظری گندشمین) می اندیشد

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

09143542328

M.N.G

۹۶٪

معلولیت

با ۴٪

به دنبال موفقیت

Nazaribest@yahoo.com

nazaribest.samenblog.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505/محمد-نظری-گندشمین>

