

19 درس مهمی که از زندگی کرم ابریشم آموختم

گردآورنده : جان. ال

مترجم: اکبر بنائیان

راههای ارتباط با مترجم کتاب:

سایت " ذهن ثروتمند" به آدرس:

www.zehneservatmand.com

گروه تلگرام " گنج کتاب" به آدرس:

[@fekrefaravani](https://t.me/fekrefaravani)

شناسه من در تلگرام:

[@Akbar4324](https://t.me/Akbar4324)

ایمیل:

Banaeian7362@gmail.com

موبایل:

09125309032

این کتاب در سال 2017 میلادی "طبق قوانین کپی رایت کشور کانادا" از سایت زیر "اقتباس و توسط آقای جان ال منتشر گردیده است.

www.attaraxia.com

هیچ بخشی از این کتاب "نباید بدون قوانین مربوط به کپی رایت کشور مذکور" ذخیره- کپی و یا اسکن گردد.

یادداشتی برای خوانندگان:

ناشر این کتاب تا حد ممکن سعی نموده است که مطالبی کامل و دقیق ارائه گردد. با این وجود "احتمال تغییر محتویات آن در هر زمانی ممکن است. زیرا سرعت تغییرات محتوا در اینترنت بسیار بالا میباشد.

ناشر "تمام سعی خود را در جهت تایید اطلاعات ارائه شده انجام داده است. با این وجود" هیچ مسئولیتی را در قبال خطاها" حذفیات و یا تغییری غیر از واقع را بعهده نمیگیرد. سعی ما بر این بوده که در کتاب" هیچگونه توهینی به شخص یا سازمان خاصی صورت نپذیرد. اگر موردی احیانا مشاهده گردید"ناخواسته میباشد.

این کتاب "یک راهنما میباشد و در واقع مثل هر چیز دیگری در زندگی" تضمین صد در صدی در یک مورد خاص را نمیدهد. پس هر خواننده"بر اساس شرایط فردی خودش" که دارا بوده و به آن عمل میکند میتواند در باره کتاب فوق" قضاوت نماید.

در واقع باید گفت که محتویات کتاب را بعنوان یک قانون خاص در نظر نگیرید. در صورتیکه بخواهید بسیار دقیقتر و موشکافانه تر عمل نمائید" باید به متخصصان آن امر مراجعه و از ایشان مشورت بگیریید.

فهرست:

چرا درسهای آموخته شده از زندگی کرم ابریشم "مهم و آموزنده هستند؟
چرا یک کرم ابریشم؟
روبرو شدن با تغییر

19 درسی که کرم ابریشم به ما آموزش میدهد:

- درس 1: پذیرفتن و روبرو شدن با تغییر
- درس 2: هر تغییری با یک پایان شروع میشود.
- درس 3: اجازه دهید از گذشته عبور کنیم
- درس 4: زمانی را در بیابان (تنهایی) سپری کنید.
- درس 5: از پیله خود خارج شوید.
- درس 6: به آینده اعتماد کنید.
- درس 7: بالهای خود را بگسترانید.
- درس 8: جسارت سفر کردن از دیار خود را داشته باشید.
- درس 9: سوار بر نسیم شده و از رایحه گلها لذت ببرید.
- درس 10: روشنترین رنگها را بپوشید (لباس).
- درس 11: از روی ظاهر افراد "در موردشان قضاوت نکنید.
- درس 12: اگر شما تغییر نکنید هیچ چیز تغییر نمیکند
- درس 13: هر فرایند زمانبر "سوخت و سازيست برای ایجاد یک تحول

درس 14: هرگز توانائی هایتان را دست کم نگیرید.

درس 15: زمانی را برای مراقبه و تغییرات درونی در نظر بگیرید.

درس 16: ضرورت مبارزه کردن را دریابید.

درس 17: از شرایط فعلی خود رضایت داشته باشید.

درس 18: به دیگران آموزش دهید.

درس 19: یک پروانه " رشد مغنویش را به ما میآموزد.

چرا آموختن درسهای از یک کرم ابریشم" مهم و خوبست؟

چرا یک کرم ابریشم؟

یک کرم ابریشم " قبل از اینکه به پروانه تبدیل گردد" چندین مرحله از رشدش را طی میکند. و این حالت تا زمانی که به شکلی کاملاً متفاوت تبدیل گردد" ادامه میابد. این فرایند" حکمت تکامل تدریجی را بما میآموزد. و در پایان تکامل" نوید پرواز را به آن میدهد. ما نیز در زندگی شخصی و کسب و کارمان " برای پیشرفت و یک رقابت سالم با دیگران " باید هدفمند و باتلاش باشیم.

چیزی که در پایان تکامل زندگی یک کرم ابریشم بوجود میاید" پروانه ای زیباست.

به رغم سادگی این نقل قول" از نظر من عبارتی جالب است. زیرا در عین سادگی " چرخه پیچیده وجود را بیان میکند. هر چیزی که میتواند زندگی نامیده شود. زیرا بطور پیوسته پایان یک مرحله" آغاز مرحله ای جدید میباشد.

ما چنین چرخه هائی را در طبیعت" بوفور میبینیم از جمله: فرایند تبخیر آب" چرخه تبدیل فصول یک سال و خیلی دیگر از وقایع طبیعی

این چرخه مهم را ما در بدن خود نیز میبینیم. سلولهای مرده بدن با کمال میل " جای خود را به سلولهای تازه میدهند. ما با خارش سرمان" سلولهای مرده

پوست سر را به زمین ریخته و آنها را نیز مشاهده میکنیم (هر چند که زیاد مشخص نیستند). سلولهای مرده اندامهای درونی ما نیز همواره با سلولهای جدید " جایگزین" و اندام ما مجددا احیا میگردد.

حال سنوال اینست:

با توجه به اینکه زندگی فیزیکی ما آئینه تمام نمای زندگی غیر فیزیکی میباشد پس چرا در زندگی فیزیکی " اشاره ای به قوانین جهان هستی نمیکنیم.

ما قوانین تحول و دگر گونی را نه تنها در بدن خود و طبیعت" بلکه در شرایط روحی و روانی نیز بخوبی مشاهده مینمائیم. روح انسان " شکل فیزیکی خود را مانند طبیعت تجدید مینماید و این شکل فیزیکی روح " برای ما رخ میدهد.

ما با میل کامل" همواره خود را در یک چرخه ابدی توسعه - تجدید و رشد قرار میدهیم. درست شبیه یک برگ درخت که در بهار متولد و در پائیز میمیرد. ما به عنوان یک انسان "چند صباحی در این دنیا زندگی کرده و سپس میمیریم. مانیز چون یکدرخت و برگهای آن هستیم که قسمتی از وجود ما را روحمان تشکیل داده است. ما با روند زندگی و مرگ خو گرفته ایم. اگر از دیدگاه یک کرم ابریشم به چرخه زندگی نگاه کنیم میتوانیم انتهای آنرا براحتی ببینیم. ولی اگر از دیدگاه انسانی به آن بنگریم " روز مرگمان در واقع صورتی از تحول میباشد که توسط روح ما صورت میپذیرد.

اگر بخواهیم بزرگ شویم باید باورهای قدیمی را درخود ازبین برده و با باورهای جدید جایگزین کنیم. و اگر اینکار را نکنیم فقط رشد فیزیکی داشته ولی زندگی نکرده ایم. تغییر باورها ممکن است شرایط طبیعی زندگی ما را نیز دچار دستخوشهائی نماید. مثلا اینکه بیمار شویم - زندگی زناشویمان به پایان برسد و یا اینکه شغلمان را از دست دهیم. متاسفانه ما در زندگی زناشویی خود " فرصت تغییر در شرایط کوچک جهت تحول فردی را از دست میدهیم. اگر ما بتوانیم به سادگی با شرایط جدید خود را وفق داده و سازگار شویم " هیچ چیز در زندگی تغییر نمیکند. با این وجود هر زمان ما درک کنیم که این تحولات در راستای هدف والای زندگی ماست" میتوانیم جهشی در جهت آگاهی از هدفمان و تحقق بهتر آن برداریم.

از دیدگاهی بالاتر " یک فاجعه (حادثه) یک تحول شگفت انگیز و ضروری جهت تبدیل شدن و رفتن به یک مرحله بالاتر از زندگی (تبدیل به پروانه ای زیبا) میباشد. اما ما برای اینکه بتوانیم به سطح بالاتری از زندگی برسیم " باید ایمان بیشتر و قویتری داشته باشیم. باید مشتاقانه و با کمال میل به درون حوادث و ماجرا های زندگی شیرجه بزنیم که این مورد نیز شجاعت و اعتماد به نفس بیشتری از ما را میطلبد. این تمام کاریست که ما باید انجام دهیم.

من در حال حاضر معتقدم که قانون تحول " نه تنها زندگی فردی " که زندگی جمعی ما را در بر گرفته است. در سراسر جهان هر روز شاهد بحرانهای مختلفی میباشیم. بحرانهایی از قبیل: محیط زیست " مالی و پولی- قومی و مذهبی - سیاسی و... که تعدادی از آنها بصورت جنگ و ترور بین ملتها بروز میکند. آیا اینها به معنی پایان دنیاست؟ یا در واقع فراخوانیست از تغییر سطح یک نسل انسانی به سطوح بالاتر از آن.

من معتقدم که ما در زمانه باشکوهی زندگی میکنیم. این جهش انسانی " به جهش ایمانی تک تک افراد بشر نیازمند است که باید برای تحقق پیدا کردن اهداف شخصی خود تلاش نمایند. به جای اینکه به زندگی خودمان بعنوان یک فاجعه بنگریم " چه میشد اگر انتخاب تک تک ما برای یک زندگی بهتر چیزی نباشد جز: آزادی بیشتر- شادی افزونتر و روشی معنی دارتر.

متعهد گردید که استاد درون خود را بدرستی بشناسید. او آنقدر صبور و قدرتمند است که منتظر میماند با تو شوخ طبعی " حکمت و اسرارش را در میان بگذارد. این روح برتر شما به مانند جادوگر بزرگیست که خوب میداند شما برای رسیدن به اهدافتان " چگونه باید عمل کنید. زمانیکه شما میپذیرید که در مسیر دستیابی به اهدافتان گام بردارید " متوجه میشوید که موفقیت " آزادی " عشق " سلامت " خلاقیت و شاد بودن " جزء صفات طبیعتان هستند.

برای یک کرم ابریشم " خروج از پیله ای که جای امن و آرام او میباشد " بسیار ترسناک است " اما پاداش این خروج از منطقه امن " قابلیت پرواز " برای اوست. حالا اجازه دهید نگاهی گذرا به 3 مرحله زندگی یک کرم ابریشم بیندازیم و ببینیم چه درسی از آن گرفته ایم.

مرحله کرم بودن:

تغذیه و مصرف کردن " مهمترین وظیفه یک کرم در این مرحله است. (این مرحله درست بعد از تخم گذاری شروع میشود) این وظیفه بمنظور افزایش میزان رشد کرم ابریشم" که در آینده ای نزدیک رخ میدهد صورت میپذیرد. هدف کرم را نیز میتوان بسادگی بیان کرد: خوردن تا حد ممکن و کشیده شدن پوست آن به اندازه 4 یا 5 برابر حد طبیعی. این مسئله " بیانگر و نشاندهنده مرحله رشد کرم است. من نیز برای رشد خود" باید به اندازه کافی از دانش و آموزش برخوردار شوم تا بتوانم برای بدست آوردن چیزی که میخواهم" استاد شوم. در طی این فرایند" من معمولاً در کارگاه ها شرکت کرده" مطالعه میکنم" با معلمان و مشاوران مورد نظر به مشورت میپردازم و در سمینارهای آنلاین شرکت میکنم تا خود را برای بدست آوردن آنچه که میخواهم در آینده بدست آورم" مهیا نمایم. این همان چیز است که باید با زندگی جاری من تناسب داشته باشد و معمولاً این جریان " مملو از هیجان و انرژی فوق العاده برای من است. زیرا من از خلاقیت و الهامی که وجود دارد لذت میبرم.

از نظر کرم ابریشم" این تغییر و تحول یک فاجعه میباشد. ولی در واقع باید گفت که یکی از زیباترین مراحل رشد پروانه به وقوع میپیوندد. (زمانی که کرم بطور کامل رشد کرده " پيله ای را بدور خود تنیده و از شاخه ای آویزان میگردد.) این فرایند به گونه ای صورت میگیرد که کرم رشد یافته در این مرحله" تمام غذائی را که قبلاً مصرف نموده است هضم" و فقط به استراحت میپردازد.

این مرحله " یکی از هیجان انگیزترین مراحل رشد است. بدن کرم آرام آرام تحلیل میرود و رو به نابودی میگردد. از طرفی" سلولهای جدید شروع به توسعه نموده و ارمغان ظهور یک پروانه زیبا را میدهد. این مرحله " یکی از مراحل مهم زندگیست" که اغلب ما آنرا به اشتباه متوجه میشویم. وقتی من سعی میکنم که رشد نمایم و یا چیز جدیدی را بوجود آورم" نیاز به استراحت و بازیابی دارم و چون اینکار را انجام نمیدهم" پس در واقع از آن آرامش روحی که باید داشته باشم" دست کشیده و از کار" باز میمانم.

من با توجه به مراحل رشد یک کرم ابریشم " این مرحله از زندگی هر کسی را " مرحله رکود یا بحران رشد مینامم. و خود نیز سعی میکنم که در چنین مراحل از زندگی "به هر قیمتی که باشد" تلاش نموده و رشد خود را ادامه دهم.

مرحله پروانگی:

سرانجام در مرحله نهایی " پروانه کاملا توسعه یافته و از غلاف خود بیرون میاید. او هم اینک آزاد است ولی بالهایش مرطوب و کم رمق میباشد. پروانه در این مرحله " به استراحت بیشتری نیاز دارد تا خون در بالهایش جریان یافته و آنها را قوی نماید. زمانی که بالهایش کاملا خشک و قوی گشت " آنزمانستکه پرواز دل انگیزش آغاز" و زیباییش را با جهان " به اشتراک میگذارد. یک پروانه در مرحله پروانگی نیز با شکستهایی روبرو میگردد ولی همان شکستهاو تلاشهای مجددش " در نهایت به پرواز زیبای او میانجامد.

نتیجه بحث این مرحله:

زمانی که من مراحل را جهت رسیدن به یک هدف عالی " در زندگی خود طی میکنم و آماده ارائه خدماتی جدید و یا مرحله ای جدید از تکامل خود میباشم " باید از روشهای قدیمی انجام کار " دست کشیده و با شهامت و قدرت ریسک پذیری به جلو حرکت کنم. در عین حال " باید به نقاط ضعف خود نیز آگاه باشم. (شکستگی بالهای پروانه در شروع پرواز)

این کتاب چگونه به شما کمک میکند؟

این کتاب الکترونیکی به شما در درک این موضوع که :

چگونه یک کرم به ما می آموزد که هدف خود را در زندگی به رسمیت بشناسیم. چگونه درون خود را قوی کرده (خود سازی) و باتوانی مضاعف "اهداف و آرزوهای خود را در زندگی تحقق بخشیم.

آیا شما در زندگیتان این پروانه را میبینید؟ آیا تو یک پروانه هستی؟ پروانه ها سبیل تغییر هستند " آنها تمام مراحل تکامل را از تخم به کرم و از کرم به پروانه

" با صبر و شکیبایی و در زمان مناسب طی میکنند. زندگی ما نیز اینگونه است. چرخه ای از تلاش و تغییر (جهت رسیدن به اهداف عالی خودمان).

مرحله کرم بودن ما همان نوزادیمان است که روی زمین میخزیم. در عبور از این مرحله " بدن ما طی چندین نوبت" به سرعت رشد میکند. زیرا ما همواره در طول روز مشغول تغذیه هستیم.

بطور مشابه " یک کودک نیز در مراحل مختلفی از رشدش "نیاز به لباسهای مختلفی با اندازه های متفاوت" دارد. ما نیز باید چون آن نوزاد و کرم ابریشم" از همان مراحل ابتدائی " شروع به حرکت نموده و درسهای مختلفی از زندگی را بیاموزیم. گر چه ما نمیدانیم که در مرحله بعد به چه صورت و شکل و شمابیلی هستیم" ولی همواره باید به یادگیری و آموزش ادامه دهیم. با عبور از مراحل مختلف" ما شخصیت خود را ساخته و به یک معنویت" میرسیم.

مرحله تبدیل به یک پروانه " بدین نحو است که آرام آرام بافتها و نسوج کرم ابریشم از بین رفته یا شکسته میشوند و کرم تبدیل به پروانه میگردد. تحول واقعی ما باخارج شدن از منطقه امن اولیه(پیله) آغاز" و با درک و یادگیری بیشتری از عشق" و ارتباط با خدا و مردم " ادامه میابد. این همان زندگیست.

برخی میگویند زندگی بیش از حد و اندازه مشکل است. مهم اینست که تسلیم نگردید. درستی وقتی در این فکرید که دیگر سختتر از این نمیشود "ممکن است به ناگاه لحظه تبدیل شما به پروانه ای زیبا و نوبت اوج گرفتن شما باشد. با تغییر شکل شما" همه چیز زیبا میگردد (همچون رنگهای زیبای بال پروانه).

اکنون شما" خرد و دانش لازم جهت کمک به دیگران را داشته و در لابلای کشمکشهای زندگی " این کار را انجام میدهید. وقتی یک کرم به تازگی به پروانه تبدیل شده است هنوز بالهایش خیس بوده و جهت پرواز" باید صبر کند تا آنها خشک شوند. تمامی رنجها و مشکلات مسیر زندگی نیز این حکمت را داشته و در واقع شما را آماده خودسازی (پرواز) مینمایند.

هیچ چیز مفت و مجانی بدست نمیاید. مبارزه و استقامت" ما را قوی میکند. خداوند کاری را که قادر به انجامش نباشیم از ما نمیخواهد. همه بدنبال حقیقت میگردیم. حقیقت همان ارتباط عاشقانه با خداست. پس نباید تسلیم شویم. زیرا در لحظه پروانه شدن نیز "خداوند در کنارمان ایستاده است.

هر پروانه ساده نیز "زیبایی خاص خودش را دارد. تبدیل شدن به پروانه نیز افتخار است. پروانه ها سمبل استقامت و عشق هستند. مانند هر چیز دیگری در طبیعت خداوندی" پروانه ها نیز درسهای زیادی به ما میآموزند. آنها مهمتر از هر چیز دیگری" اهمیت بودن را به ما میآموزند.

دگرگونی بزرگ پروانه را تصور کنید. بیایید مراحل این تجربیات را به زندگی خود" بسط دهیم. تخم کوچک" برای کرم ابریشم" یک پتانسیل بالقوه است. کرم بصورتی خستگی ناپذیر از این پتانسیل استفاده نموده و به اندازه کافی رشد میکند. سپس از آن خارج گشته" تغییر شکل میدهد و در نهایت تبدیل به یک پروانه زیبا گشته و شروع به پرواز میکند.

پروانه به ما میآموزد که رفتن از مرحله تخم تا پروانگی" بدون طی مراحل آن غیر ممکن است. ما نیز در زندگیمان و بین مراحل تولد تا مرگ" یک سفر در پیش داریم. پس باید همانند آن پروانه زیبا" از این فرصت بدست آمده نهایت استفاده را ببریم. جرج کالین میگوید:

تمام کارها را کرم ابریشم میکند ولی شهرتش را پروانه میبرد.

ما به ندرت به مراحل قبلی" که کرم ابریشم طی میکند تا پروانه شود فکر میکنیم. اغلبمان فقط زیبایی حال حاضر پروانه را دیده و آنرا تحسین میکنیم. ما نیز باید در زندگیمان اهداف و آرمانهایی داشته و برای رسیدن به آنها" نهایت تلاشمان را بکنیم. هر روز گامی پیش نهاده و به آنها نزدیکتر شویم. باید این راه را طی نمود اگر خواهان تبدیل شدن به پروانه ای زیبا هستیم. (دستیابی به رویاهای زندگیتان).

بسیاری از مردم از من سؤال میکنند:

چگونه بفهمم که چه هدفی در زندگی دارم؟ جواب من به آنها اینست:

در مکانی کاملاً آرام مینشینیم و به ضربان قلب و نفس‌هایم گوش فرا میدهم. هر روز زمانی را به شنیدن نجوا های قلبی خود اختصاص داده و با گوش دادن به این نجوا ها " زندگی خود را شکل داده " سفر عشق را آغاز نمائید. من این قول را میدهم که اگر روزانه " زمانی را جهت گوش دادن به ندای قلبی خود صرف کنید " دقیقاً میتوانید نسبت به رسالتی که در این زندگی دارید " آگاه شوید. و مثل یک پروانه " عظمت و بزرگی خود را تجربه نمائید.

این کتاب " شما را یاری میکند تا به تغییر شکل و اهمیت آن در زندگی پی ببرید. زمانی که چیزی تغییر شکل میابد " شروع به گسترش کرده و به چیز جدیدی تبدیل میگردد. نه تنها در این واقعیت (تبدیل کرم به پروانه) یک تحول صورت میگیرد بلکه " باید گفت که بطور کلی " یک طرز فکر جدید در هر انسانی " میتواند شروع تحولی در او باشد. تحول " یک استراتژی مهم در رابطه با تغییر است. چرا؟ زیرا یک تغییر ممکن است آنقدر چشمگیر باشد که دنیای فرد را متحول کند. طرز فکر جدید که باعث آگاهی و تحول جدید می باشد " نیازمند یک زندگی پویا و مثبت است. دگرگونی و تحولات زندگی " باعث بوجود آمدن یک آینده جدید خواهد شد و این تحول " نیازمند یک تغییر خاص می باشد. آنچه که لازم است به شما کمک کند تا تغییراتی در راستای ایجاد یک تحول و دگرگونی در زندگی خود ایجاد کنید را در فصل بعد توضیح میدهم.

مواجهه با تغییر

باید دید همراه یک تغییر چه چیزهایی باید وجود داشته باشد که منجر به یک تحول گردد.

الف- باید از گذشته عبور کرد

برای آنچه که میخواهیم در آینده بدست آوریم " باید از آنچه که در حال حاضر داریم دست بکشیم. ببینید چه چیزی در گذشته موجب شکست شما شده است. باید از آن درس بگیرید ولی خود را درگیر آن نکنید. خاطرات گذشته فقط برای آنکه درسی بیاموزیم خوب است " همانطوریکه آقای لئویز اسمیت میگوید:

اگر دستهای شما پر از زباله های گذشته باشد" نمیتوانید با آنها چیز جدید دیگری بردارید.

ب- آنچه را که از دست میدهید" بپذیرید.

برای آنکه بتوانید خود را بطور کامل آزاد کرده و از آنچه که جدیداً رخ داده" با آغوش باز استقبال کنید" باید گذشته را رها و تغییرات جدید را قبول نمائید. با اینکار میتوانید با خوشبینی کامل" آینده ای را که در انتظارش هستید بسازید.

پ- بر امواج عاطفه خودتان سوار شوید.

باید تمام احساساتی را که ممکن است در طول راه" بر شما غلبه کند" را تایید کنید. درست مانند اینکه در یک ترن هوایی نشسته و در بالاترین نقطه مسیر میباشید. شما باید با احساساتی چون" ترس از شکست- عصبانیت- نا امیدی و غم و اندوه" مقابله نمائید. (آنها را واقعا بپذیرفته و مایوس نگردید.)

شروع به فعالیت نموده و به خودتان این اجازه را دهید که احساساتتان را در اینراه تجربه نمائید.

ت- سرگردانی در بیابان(طبیعت)

من این مکان را بین آنچه که قبلاً بود و آنچه که در این برهوت خواهد بود مینامم. بعضی آنرا منطقه خنثی و بعضی خلا" مینامند. هر واژه ای که به آن اطلاق دهیم" مهم اینست که زمانیت گذرا" به نوعی که یک پای ما در این دنیا و پای دیگرمان در دنیای دیگر است. برای یک کرم ابریشم" این زمان همان مدت اقامت است که در پیله خود دارد. طبیعت به نوعی به ما" زمان و فضائی میدهد که بتوانیم فکر کرده" واکنش نشان دهیم و در آخر سنوال بپرسیم. در این وادی (مرحله تفکر تا پرسش از خویش) بسیاری از افراد " سردرگم و گیج هستند (نمیتوانند این مرحله را بخوبی تشخیص دهند) و شاید برای آنها خوب باشد.

ث- در حین پرسه زدن در طبیعت (این دنیا) ایده هایتان را به بوته آزمایش گذارید.

از آزمون و خطا جهت مسیریابی زندگی خود و اینکه در چه جهتی حرکت کنید" استفاده مینمائید. یعنی اینکه چه کاری باید انجام دهید و یا با چه کسی برخورد داشته باشید. صبور باشید و به خود و دیگران فرصت دهید که از طریق ایده ها" افکار و پیشنهادهاتی که به شما میشود" کار کنید.

هوشیار بوده و همچون حیوانات زیرک" به دنبال رد پاهای ثبت شده در برف بگردید. نشانه های تغییر و تحول اوضاع را در نظر بگیرید. در هر لحظه" از خلاقیت خود کمک گرفته و اهداف کوتاه مدت را دنبال نمائید. بدانید در هر روز در کجای کار و مسیر زندگیتان باید باشید؟ در یک هفته کجا؟ و در پایان ماه کجا؟ باید در یک روز" هفته و یا یک ماه به چه صورتی تغییر کرده باشید؟ برای این منظور به ندای درونی خود گوش کنید. ندای درونی به شما کمک میکند که از فرصتهای جدید" بهره مند گشته و درک جدیدی از آنها بدست آورید.

ج- به کنجکاوی کودکانه اتان (کودک درونتان) توجه کنید

کنجکاوی کودکانه" یک مورد عجیب در بین موارد دیگر است. این مورد" به ما این امکان را میدهد که تجسم نموده و دارای قدرت خلاقه باشیم. از چیزهای ناشناس یا نمیهراسیم و یا ترسمان کم است. به راحتی برای رسیدن به تصوراتمان" بر تمامی چالشها غلبه میکنیم. هر چیز جدیدی را میخواهیم امتحان کنیم. (درست مثل رفتار یک کودک برای رسیدن به خواسته اش از طریق پدر و مادر) کودک درون خود را آزاد و رها کنید و به افراد ناآشنا" بصورتی شگفت انگیز و کنجکاو بنگرید.

" سفر واقعی اکتشاف" جستجوی مناظر جدید نیست. بلکه داشتن یک نگاه نو به اطراف میباشد." مارسل پروست

این دقیقا همان چیزیست که ما در یک مرحله انتقال به آن نیازمندیم. یعنی دیدن بعضی چیزها برای اولین مرتبه با نگاهی جدید.

ح- مهارت‌های جدید ایجاد کنید.

اگر تغییر شکل " شما را در مسیری قرار می‌دهد که باید کاری متفاوت را انجام دهید" پس نیاز به کسب مهارت یا مهارت‌های جدید دارید. مثلاً شاید نیاز باشد که در کلاس‌هایی ثبت نام کرده و یا مطالعه بیشتری کنید. بهر حال تلاش کنید و مهارت‌هایتان را توسعه دهید. با دیگران به گفتگو بنشینید و در زندگی‌تان دقیق باشید. همواره این نکته را بخاطر بسپارید که پروانه شدن یک تحول و تغییر است و این مورد با تبدیل یک پروانه به پروانه ای بهتر " تفاوت اساسی دارد. تبدیل به پروانه شدن" نیاز به کسب مهارت‌های جدیدی دارد. مثل یادگیری پرواز " و این مسئله برای همه ما یکسان است.

خ - ادامه دادن (پشتکار)

شروع هر کاری آسان " ولی به پایان رساندنش مشکل می‌باشد. اجازه ندهید ترس‌هایتان در طول راه "باعث دل‌سرد شدن‌تان و خرابی مسیر پیش رویتان گردد. همواره برای تغییر دادن خودت " باید یک دیدگاه ویژه داشته باشی. بگذار که همین دیدگاهت " انگیزه ای برای ادامه مسیر" در تو ایجاد کند. اگر لازم میدانید " بنویسید که چگونه میتوانید این دیدگاه را بدست آورید. سپس با پشتکار لازم " برای آنچه که میخواهید بدست آورید تلاش کنید.

ه- تغییر یک سفر است.

این یک فرایند زمانبر است. این اتفاق زمانی می‌افتد که تمایل و حس شما برای زندگی جدید" جایگزین میل به زندگی فعلی شما شود. وقتی دیگر نمیخواهید که زندگی " به همان شکلی که قبلاً بود باشد" شما در حال تغییر می‌باشید. زمانی که تحول رخ می‌دهد شما دیگر آنچیزی که قبلاً بودید" نخواهید بود. تغییر" نیازمند تحول در سطوح عاطفی و عقلانیست. شما باید تمایل به این سفر را داشته باشید تا آنرا انجام دهید. فرایند تحول" بما کمک میکند که جنبه‌هایی از زندگی را که ممکن است در تائید آنها دچار تردید هستیم" التیام ببخشیم. تحول در واقع " تغییر در هسته اصلی وجود ما میباشد. تغییری که به روش فکری و ظاهری به اجرا در می‌آید.

نوزده درسی که کرم ابریشم به ما میآموزد

درس اول- تغییرات را با آغوش باز بپذیرید.

پذیرش تغییر " به معنی اینست که ما آنرا بطور کامل میپذیریم. عبارت زیر " بخوبی این تفکر را " بیان و جمع بندی میکند.

" پذیرش را بعنوان یک ضعف تلقی نکنید. پذیرش به این معناست که وضعیت فعلی خود را درک و تشخیص میدهید. این نوع پذیرش به شما این امکان را میدهد که از هر گونه قید و بندی رهائی یافته و در زندگی " رو به جلو حرکت کرده و یک زندگی جدید برای خودتان ایجاد نمائید. "

هیچ چیز دائمی نیست. تغییرات همواره و در تمام زمانها اتفاق میافتد. قبل از اینکه تغییرات رخ دهد " به یاد داشته باشید که برخی چیزها به طور پیوسته و آهسته و در طول زمان " جایگزین چیزهای قبلی میگردد. این واقعیت زندگی میباشد که با تغییرات پیوسته " گذشته و کهنه شده ها میروند و چیزهای جدید " جایگزین آنها میگردد. کرم ابریشم " برای تبدیل شدنش به یک پروانه زیبا " نیاز به این تغییر دارد.

درس دوم – هر تغییری با یک پایان " آغاز میگردد.

هر تغییری " با نوعی از دست دادن شروع میشود. برای اینکه به خواسته های مورد نظرت بررسی باید " آنچه را که هم اکنون داری از دست دهی.

کرم ابریشم گفت: این پایان جهانست. پروانه نیز گفت: این آغاز دنیاست

درس سوم – از گذشته عبور کنیم.

پذیرش کامل از دست دادن آنچه که هم اکنون داریم و داشته ایم " به منظور بدست آوردن آنچه که این تغییر برای ما به ارمغان میآورد " الزامیست. شما باید گذشته را رها کنید تا بتوانید تغییرات را قبول نموده و با زندگی جدیدتان " هماهنگ شوید. طوریکه بتوانید به زندگی جدیدتان خوش بین بوده و آینده ای

را که مد نظرتان است ایجاد کنید. ما از دیدن زیبایی پروانه ها حیرت میکنیم. اما بندرت به تغییراتی که باعث گردیده" تا پروانه ای به این حد از زیبایی برسد" توجه میکنیم. در طی این مرحله از رشد" بدن کرم ابریشم بشکل سریعی به قسمتهای مختلف تجزیه گشته " و در نهایت به اشکال دیگری" ظهور میکند. اگر بخواهیم این شکل از تغییرات کرم ابریشم را به برخی از دیگر پروسه های حیات مرتبط نماییم" میتوانیم از بدن خودمان شروع کنیم که دقیقاً مشابه همین فرایند" در طول زمان" خیلی از اعضای آن و ابعادشان " تغییر کلی یافته و به شکل دیگری درمیآیند. طی این فرایند " زمانی که حرکت از مرحله ای به مرحله دیگر و تغییر شکلی کلی صورت میپذیرد" ممکن است در زمانهایی خاص" حس کنیم که هیچ چیزی در دسترس ما نیست.

ما ممکن است به صورتی آگاهانه در زمان این عدم قطعیت" متوجه وقوع آن نشویم. ولی بدن ما این تغییرات را در طول زمان بشکلی دقیق و کامل حس کرده و طیف وسیعی از واکنشهای عاطفی را به همراه دارد. بررسی مراحل تجزیه یک کرم ابریشم" (و تبدیل آن به پروانه) بعنوان یک نمونه میتواند راهنمای خوبی جهت پی بردن به احساساتی نامشخص در طی ایندوره باشد. طبیعتاً این مرحله از پروسه" یک مرحله مهم در فرایند تحول میباشد. زمانی که کرم در حال رشد میباشد" پوست آن 4 یا 5 مرتبه بطور کامل ریزش کرده و مجدداً بازسازی میگردد. این دیدگاه(ریزش پوست) و توسعه مجدد در طول یک دوره" آنهم نه فقط برای یکبار " بلکه برای چندین مرتبه" چقدر زیبا و ارزشمند است.

درس چهارم: گذراندن زمانی " در منطقه خنثی

در زندگی ما معمولاً " منطقه خنثی بعد از بوقوع پیوستن یک تغییر و یا به پایان رسیدن یک مرحله" رخ میدهد. مکان جدید فعلیمان " در واقع پوشش دهنده مکان قدیمی که به پایان رسیده است نیز میباشد. زمانی که مرحله پروانه شدن به وقوع میپیوندد در واقع" آخرین مرحله از این پروسه تحول" به سرانجام میرسد. پروسه ای که با یک پوسته صدفی " آویزان شده از یک

شاخه درخت " که در آن موجودی ریز بنام " لارو" آغاز گردید. داخل این ساختمان پوسته ای" این حشره ریز بسرعت " در حال تغییر و تحول بود. در این منطقه خنثی " پروسه تغییرات شروع میشود. ما انسانها نیز با شروع کردن به تحول درونی و ایجاد تغییرات" تبدیل به انسانی جدید میشویم. در همین فرایند تحول است که کشفیات جدید" خلاقیت و گرایشهای جدید" برای ما رخ داده و باعث پیشرفتمان میگردد. هر چه در این مسیر زندگی" بیشتر تحت فشار باشیم " امکان این وجود دارد که به مسیر بهتری رهنمون شویم. این دقیقا همان چیزیست که باید آنرا بپذیریم.

درس پنجم: از پيله ات بیرون بیا(منطقه امن و آسایش را رها کن)
یک پيله(ساختار پوسته ای) یک منطقه امن و آرام برای کرم ابریشم است. حالا تصور کنید که این کرم" هرگز از پيله اش خارج نمیشد. آیا ما میتوانستیم شاهد ظهور یک پروانه زیبا باشیم؟ خیر. به واقع بایدگفت که تغییر کردن " ترسناک است و همواره خروج از منطقه امن زندگی " برای هر شخصی نگران کننده میباشد. ولی باید این را بدانید که اگر شما نخواهید از منطقه امن خود" خارج گردید" ممکن است که ظاهرا احساس امنیت نمائید. ولی هرگز درک نخواهید کرد که با خروج از این منطقه" چه چیزی ممکن بود نصیبتان گشته و یا چه اتفاق مهمی در آینده" برایتان رخ میداد. اگر هیچ دربی جدیدی را باز نکنید و یا هیچ چیز جدیدی را امتحان ننمائید" چگونه میتوانید در زندگی " رو به جلو حرکت کنید.

شما هیچگاه نمیتوانید به پتانسیل و ظرفیت جدید خود" پی برده و کار جدیدی که کاملا توان انجامش را دارید" شروع نمائید. خروج از منطقه امنیت" ما را وادار به انجام کارهای جدید میکند. به راحتی فرصتهایی را در اختیارمان قرار داده که خود را بهتر بشناسیم و بانگرشی جدید تر خودمان را ارزیابی نمائیم. خروج از منطقه امن زندگی" در واقع به منزله بالهای یک پروانه" برای فرصت پرواز است. تا از پيله خود خارج نگردید" فرصت پرواز برایتان پیش نیاید.

باید همانند یک پروانه "برای اوج گرفتن" تغییرات را بپذیریم. امید و استقامت داشته و به این باور برسیم که جهت پرواز "باید منطقه امن خود را ترک کنیم.

درس ششم: به آینده اعتماد کنید.

امروز یک کرم ابریشم هستید و فردا تبدیل به پروانه ای زیبا میگردید. شما هرگز نمیدانید فردا برایتان چه ارمغانی دارد. از فرصتهای پیش آمده جهت پیگیری رویا ها و رسیدن به اهدافتان "کمک بگیرید.

سونیا ریکوتی به زیبایی میگوید:

اطمینان داشته باش که هر چیزی " همانگونه که باید" جریان خود را پی میگیرد. در برابرش مقاومت نکن و رهاش نما. در ازای آنچه که هست "راضی باش و ایمانت را نسبت به آنچه که میتواند باشد" قوی کن. چیزهای بزرگ و کوچک زیادی در گوشه و کنار جهان "منتظر تو هستند.

درس هفتم: بالهای پروازت را بگشا

زمانی که به تغییر نیاز دارید باید از اعتماد به نفس بالائی برخوردار باشید. هر چه فاکتور گفته شده در شما بالاتر باشد "بهبتر و مثبت تر میتوانید با تغییرات برخورد نمائید. با اعتماد به نفس بالا" حس قویتری نسبت به مسیر جدید و کنترل خود خواهید داشت. بالهای شما با یک حس قویتر "بهبتر میتواند شما را در ارتباط با آنچه که رودررو میشوید" هدایت و کنترل نماید. باید به خود "ایمان داشته باشید تا با تمایل بیشتری در راستای "تغییر قرار گرفته و براحتی بتوانید این مرحله را پشت سر گذارید.

اگر با اعتماد به نفس کامل" در جهت اهداف و آمال خود حرکت کنید" همیشه موفقید. مهم نیست که چه تغییراتی پیش می آید. تو با اعتماد به نفس بالا" میتوانی در راستای این تغییرات "از هر چالشی عبور کنی.

درس هشتم : جسارت داشته باش. از زمین بلند شو

درست هنگامیکه کرم ابریشم فکر میکرد " دیگر قادر به حرکت نیست" تبدیل به پروانه ای زیبا شد. "آنت تامس"

زمانیکه مسیر شما تغییر میکند و راه جدید" شما را وادار به امتحانی دیگر میکند "باید ریسک کنید. از منطقه امتنان خارج و با جسارت تمام" آماده مبارزه شوید. همیشه یادتان باشد که زندگی شما " با به پایان رسیدن منطقه امن زندگیتان " آغاز میگردد. همواره به خودتان یادآوری کنید که:

بدون خطر پذیری به هیچ منافعی نمیرسیم.

در مرحله گذر و تغییر" اگر خواهان پیشرفت هستیم" باید ریسک پذیر بوده و خطرات را به جان بخریم. از شانس گنگی نکن. تو باید تغییر را برای خود ایجاد کنی. در مرحله اول باید شجاع باشی. زیرا ممکن است از آنچه که در مورد خویش میاموزی " شگفت زده گردی.

درس نهم: با نسیم (بهاری) حرکت کنید و از شهد گلها لذت ببرید.

به نظر میاید که پروانه ها " در امتداد نسیم و در میان گلها میرقصند. رقص آنها در باد" یادآور این نکته است که ما باید برای نزدیک شدن به هر چیزی (و یا هر کاری) شور و اشتیاق فراوان داشته باشیم. اشتیاق شما در حین برخورد با تغییرات " حکم یک سوخت محرک را برایتان دارد. در مواجهه با مشکلات زندگی" شور و اشتیاق شما " نیروی محرکتان جهت حرکت رو به جلوی شما است. همچنین شور و اشتیاقتان در شرایط نامساعد" شما را از این وضعیت بحرانی نجات میدهد. همانگونه که یک نسیم ملایم" باعث اوج گرفتن بیشتر یک پروانه میگردد.

اگر به کاریکه انجام میدهید علاقمند باشید" تجربه مفیدی از آن کسب میکنید و با انرژی مضاعفی به زندگیتان ادامه میدهید زیرا حس خوبی از آن کار دارید. مهم نیست چه کاری انجام میدهید(مهم اینست که به آن علاقمند باشید). وقتی

ما در کارمان شور و شوق داشته باشیم" استرسمان کمتر" خوش بینیمان بیشتر و مثبت تر خواهیم بود. ضمن اینکه در زندگی روزمره امان نیز هیجان بیشتری داریم. اگر بتوانیم این اشتیاق را حفظ کنیم" با هر نوع تغییری بهتر برخورد میکنیم. اشتیاق (سوزان) از این جهت مهم است که باعث بالا رفتن انگیزه اتان در عبور از موانع مختلف میگردد. اشتیاقچون آتشی است که مسیر پیش رویتان را در عبور از مشکلات" روشن نموده و وقتی خسته هستید" به شما انرژی لازم را میدهد.

درس دهم : رنگهای روشن خود را کنار بگذارید

پروانه ها" رنگ و شادی را با خود همراه میاورند. "تریس فیلیپس"

پس از تغییر" خود را پنهان نکنید. در این دنیا" باید جهت تغییر کردن" آماده روبرو شدن با هر چالشی باشید. یادتان باشد" پروانه ای که رنگهای روشنتر و زیباتری دارد" بیشتر جلب توجه میکند. با کمک رنگهای روشن" ممکن است که کودک درونمان را بیدار و بخشی از وجودمان را به دوران کودکی خود ببریم. همان زمانیکه بابت هر چیزی (هر چند بی ارزش) خوشحال میشدیم. مقوا ها و یا کاغذ باطله ها را تبدیل به: خانه" ماشین" درخت" هواپیما و مینمودیم. ما در لحظه زندگی میکردیم و هیچ ترسی از اشتباه یا ریسک کردن نداشتیم. کودک درون هر یک از ما" یک انرژی بیحد و اندازه" شادی و خنده بسیار" خلاقیت" شور و شوق" تفریح" سرگرمی و یک حس بسیار شور انگیز دارد. آیا این مشخصه ها (در حال حاضر) همان چیزهایی نیستند که ما برای تغییر خودمان" به آنها نیاز داریم.

اگر هیچ چیز تغییری نمیکرد" آیا هرگز پروانه ای بوجود میامد؟ اگر ما نیز در زندگی خود" هیچ تغییری نکنیم همانند همان کرم ابریشم باقی میمانیم. اما ما برای اینمنظور(تغییر نکردن) زندگی نمیکنیم. هیچ چیز بدون تغییر بوجود نمیاید. ما باید همواره در حالت رشد و تغییر مستمر بوده و به دگرذیسی خود ادامه دهیم. یک پروانه" نمادی فوق العاده از دگرگونی و تغییر و انتقال" از مرحله ای به مرحله دیگر میباشد.

درس یازدهم: ظاهر خروج" ما را میفریبید. پس با دقت قضاوت کنید.

بیشتر کرمها" چیز خاصی برای مشاهده کردن ندارند. اما بعضی از آنها در این بین" یک استثنا میباشند. آنها شخصیت یک کرم دریائی را دارند. اینوع کرم" از برگها تغذیه نموده و همانندیک کرم رنگی و خوش خط وخال" میخزد. چه کسانی شما را دعوت به تماشای کلکسیون از این کرمها نموده اند؟ شرط میبندم که افراد زیادی نیستند.

زمانی که یک کرم در حال رشد است" آرام آرام یک پوشش ابریشمی در اطراف بدنش بوجود میاید. این امر باعث میگردد که کرم به مرحله ای جدید" شبیه یک خواب زمستانی وارد گردد. اندک اندک آنها تبدیل به یک نوزاد(شفره) میشوند. در این مرحله" کرم نمای زیبایی برای تماشا ندارد. هر چند که تبدیل شدن کرم اولیه" به این مرحله از رشد" بیانگر طراحی مهندسی برجسته ای میباشد. خداوند بزرگ" همواره در حال" کار روی آن و شگفت آفرینی خود میباشد. از همان کرم و نوزادش" در نهایت امر" یک پروانه بسیار زیبا خلق میگردد. و زمانیکه این پروانه خلق میگردد" بواقع باید گفت که یک معجزه رخ داده است. موجودی زشت و کریح" هم اکنون به حشره ای زیبا و بی بدیل تبدیل گشته که میتوانیم تنوعی از رنگهای زیبا را روی بالهایش ببینیم. آن کرم گیاهخوار خزنده" هم اکنون از آزادی پروازش لذت برده و تمام روزش را صرف پرواز میان گلهای زیبا و مکیدن شهد گوارای زندگی" از آنها میکند. همه افراد پروانه ها را دوست داشته و از دیدن و پرواز آنها لذت میبرند. این موجودات زیبا و بینظیر" به ما یادآوری میکنند که خدای مهربان" عاشق زیباییست. اگر خدا میخواست میتوانست آنها را به صورتی از کرمهای پرنده" به پرواز درآورد.

شاید خداوند از آنجهت پروانه ها را آفرید" که درسهای زیادی راجع به زندگی" بما بیاموزد. و به ما گوشزد کند که باید تحمل بیشتری داشته باشیم و کمتر به قضاوت" پردازیم. هیچیک از ما قادر نیستیم که بدون کرم بودن" تبدیل به پروانه ای زیبا گردیم. ما باید تعداد زیادی از برگها را" قبل از شکوفا شدنمان" بخوریم(باید خیلی از مسائل ریز و درشت را پشت سر بگذاریم). تا به مرحله

نهائی برسیم. (نمیتوانید بدون تحمل سختیها" به موفقیت بزرگی برسید) همانطور که از روی جلد یک کتاب" نمیتوان به محتوای آن پی برد و در باره آن قضاوت نمود.

ممکن است یک کرم در حال حاضر چیزی برای دیدن نداشته باشد" ولی وقتی خدا بخواهد یک کار به نهایت خود برسد" میبینیم که همان کرم" تبدیل به یک جانور بینظیر و زیبا میگردد. میدانی بزرگترین اشتباه من و تو چیست؟ اینست که در مرحله کرم بودن " تحمل خود را از دست داده و شروع به قضاوت میکنیم. نمیتوانیم با صبر و حوصله" شاهد پیشرفت کار بوده و در نهایت " نظاره گر محصول نهائی باشیم. بگذار خداوند معجزه خود را به سرانجام برساند. یک کرم" ممکن است ظاهر زیبایی نداشته باشد ولی خداوند خوب میداند چه کاری انجام میدهد. خداوند " پشت صحنه کار میکند و بر جزئیات آن نظارت دارد. (هر چیز در مسیر درست خودش پیش میرود)

خداوند" آرزوی یک زندگی رویایی و خارج از حد تصور" برایتان دارد. اگر بتوانید با برنامه ای که خداوند برایتان دارد به توافق رسیده و هماهنگ باشید" هیچ محدودیتی برای اینکه زندگی شما " تا چه حد و اندازه ای میتواند خوب و عالی باشد وجود ندارد.

درس دوازدهم: اگر تغییری رخ ندهد" چیزی بوجود نمیآید.

پروانه" برای تبدیل شدن به شکل امروزش" باید از یک فرایند دگر دیسی عبور کند. این فرایند 4 مرحله دارد. هر مرحله به مرحله قبل از آن وابسته است. برای توسعه یافتن" باید از تمام مراحل عبور کرد. هر چند که عبور از بعضی مراحل " توام با درد و رنج است" ولی اگر به خودمان اجازه ندهیم که در زندگی" از تمام این مراحل عبور کنیم" در نهایت هیچ تغییر اساسی صورت نمیگیرد و ما در همان مراحل اولیه و به همان شکل باقی میمانیم. اینگونه کار کردن" منجر به پرواز و اوج گیری ما نمیشود.

درس سیزدهم: تمام مراحل را که پشت سر میگذاریم " سوخت لازم جهت تبدیل شدن ما به شکل نهائیمان است.

در مرحله اول " کار یک کرم ابریشم " فقط خوردن و باز هم خوردن میباشد. او با تغذیه مناسبش " رشد کرده و با ذخیره آن در بدنش " تبدیل به یک موجود بالغ میگردد. باید اعتماد کنید که فرایند تغذیه و تجربیات مربوط به آن " در شکل گیری نهائی این موجود " بسیار موثر است. حتی اگر این تجربیات به طور خاص " چالش برانگیز باشد.

درس چهاردهم: هرگز توانائی و قدرت خود را دست کم نگیرید.

یک پروانه هرگز خود را دست کم نمیگیرد. او در سراسر زندگیش " برای تبدیل شدن از کرم ابریشم به پروانه میجنگد و هرگز تسلیم (شرایط) نمیشود.

" چگونه یک پروانه بوجود میآید؟ تو باید آنقدر عشق به پرواز داشته باشی که برای تبدیل شدن از مرحله کرم به یک پروانه زیبا " هرگز تسلیم نشوی. "

ترینا پاولوس

تنها کار مهمی که باید در زندگیتان انجام دهید " اینست که کار مورد علاقه و عشقتان را به انجام برسانید. فقط در اینصورت است که در یک بازه زمانی کمتر " میتوانید کارائی بیشتری داشته باشید. بعضی چیزها وجود دارد که ما از دستیابی به آنها " معذوریم. من هرگز یک گلف باز حرفه ای نیستم. مهم نیست که چقدر در انجام کاری پشتکار داشته باشیم. مهم اینست که به چیزی مطمئن بوده و اعتماد به نفس لازم " جهت انجام آن کار را داشته باشیم. ممکن است در زندگیتان " شغل خاصی را که میخواهید " به دست نیاورید زیرا کارفرمای آن کار " شما را استخدام نمیکند و یا ممکن است شرایط جسمانیتان " حس بدی به شما دهد و مانع از آن شود که کاری را انجام دهید. اما اینها همه جزء استثنائات میباشد. حالت کلی اینست که میلیونها شغل و کار وجود دارد " که شما قادر به انجام آنها هستید.

ای کاش می‌توانستم به شما بگویم که افکاری "مشابه بالا" می‌تواند به اندازه کافی "شایستگی شما را بیان کند. ولی اینگونه نیست. میلیونها نیاز و هدف وجود دارد که شما هوش و توانائی لازم (از نظر حس ذهنی و فیزیکی) را برای انجامشان دارید.

بله ممکن است کار آسان و سرگرم کننده ای نباشد. هم چنین ممکن است برای اولین بار شکست خورده و مجبور به شروعی دوباره گردید. اما بیشتر اوقات "با تحقیق مناسب" آموزش "برنامه ریزی و ثبات لازم" شما قادر به انجام کاری خواهید بود" که واقعا دوستش دارید.

ما همه مخلوق عاداتهای بد و خوب خودمان هستیم. یکی از بدترین عادات اکثر ما اینست که اجازه می‌دهیم "دیگران بر نحوه احساسات و تصمیماتی که میخواهیم بگیریم" تاثیر بگذارند. و متأسفانه این موضوع باعث می‌گردد که اکثر اوقات " بجای اینکه بتوانیم برای زندگی خودمان " بهترین انتخاب را انجام دهیم" همواره به دنبال حدس زدن این مورد هستیم که " اگر من بخوام فلان کار را انجام دهم" دیگران چه فکری در باره ام میکنند.

اینها 7 تا از عادات روزانه ای هستند که معمولاً شما آنها را دست کم می‌گیرید. الف- شما باید یکنوع تمرین خاص روزانه داشته باشید.

شما باید یک تمرین روزانه (برنامه خاص) جهت هماهنگی با خودتان داشته باشید. یعنی ذهن و بدن خود را همسو و در جهت اهداف خود "پرورش دهید. این شاه کلید قدرت و استقامت شما در راه دستیابی به اهدافتان است. این تمرین روزانه" به شما یادآوری میکند که همواره در چه موقعیتی هستید و عامل مهمی در کسب آرامش هر روز شما میباشد. این تمرین (ورزش) روزانه " میتواند شامل شکرگذاری هدایتگر و مراقبه باشد. شما میتوانید در برنامه روزانه اتان" مواردی چون: یوگا-مراقبه و دعا را نیز داشته باشید. باید تلاش کنید که با انجام و تکرار مداوم این تمرینات " و تمرکز روی آنها" حستان را تغییر داده و آنها را بصورت یک عادت خوب " در خود ایجاد کنید. سعی کنید همواره روز خود را با یک دیدگاه مثبت" آغاز کنید.

ب- هیچوقت خودت را با دیگران مقایسه نکن.

ما در دنیای زندگی میکنیم که به افرادی که در رسانه های اجتماعی معروف هستند " به خوبی دسترسی داریم و ممکن است که در اوقاتی از زندگی " خودمان را با آنها مقایسه کنیم. باید این موضوع را در نظر بگیرید که شما " همه چیز را نمیبینید زیرا رسانه های اجتماعی " مشکلات و ترسهای این افراد را به نمایش نمیگذارد و فقط موارد خوب و سرگرم کننده را به شما نشان میدهند.

پس چه کاری باید کرد؟ فقط روی داستان و سفر خودت تمرکز کن. هرگز اول راه خود را با میانه راه دیگران مقایسه نکن. همه ما چیزهایی را برای رو کردن و پیشنهاد به دیگران داریم. مهم نیست که چند نفر میتوانند کاری را که تو انجام میدهی " مثل تو انجام دهند. این تو هستی که فقط میتوانی کارت را آنطور که خودت توانش را داری " به بهترین نحو " انجام دهی.

پ- نظرات والدین خود را دسته بندی و اولویت دار کن. (شاید نیاز باشد که از آنها خواهش کنی)

بسیاری از مشتریان "دوستان و همکاران مانیز با همین مشکل روبرو هستند. ما آزادی بیان نداریم. متأسفانه افکار و عقاید اکثر ما ها در مقابل پدر و مادرمان " متعلق به خودمان نیست. زیرا فکر میکنیم مخالفت با آنها یعنی حس گناهکاری " و هر زمان که بخواهیم نظر خود را به کرسی بنشانیم " احساس سنگینی زیادی میکنیم. (حس بدی داریم) بله در واقع " پدر و مادرت " زحمات زیادی برای رشد و تعالی تو متحمل شده اند. ولی در حال حاضر تو بزرگ شده ای و وقتشه که خودت فکر کنی و تصمیم بگیری. الان وقت آنست که به نیازهای خودت پردازی. تنها کسی که باید زندگی کنه " تو هستی. پس بابت این موضوع خوشحال باش.

توضیح مترجم:

البته گفته های بالا " دال بر بی احترامی به پدر و مادر نیست. مخصوصاً اینکه " تو در عین احترام و سپاس از آنها " باید از نظر فکری و تصمیم گیری " به استقلال بررسی.

ت- ارتباط خود را با افراد بی ارزش قطع کن.

این موضوع مهمی است که افراد نزدیک به شما "افراد با ارزشی باشند چه کسی به شما کمک کرده و حمایتان مینماید. اگر بخواهید تمام وقت خود را صرف گذراندن با مردم منفی بآف کنید" هیچگاه نمیتوانید یک زندگی خوب و مثبت برای خود ایجاد کنید. افرادی را بیابید که ارزش برقراری ارتباط با شما را داشته باشند. از آنها "یک جمع خوب ساخته و از این حیث" خود را غرق در عشق و هیجان کنید.

نمیدانم چگونه؟ و از کجا شروع کنم؟

شما میتوانید گروههای محلی فیسبوک و یا گروهی مثل "میت آپ" را بررسی کنید. همچنین میتوانید به یک باشگاه ورزشی یا کلیسا (در فرهنگ ما) مساجد (محلات) رفته و در آنها" عضو شوید. شما مجبور نیستید بخاطر اینکه بعضی افراد" از سابقه اتان باخبر هستند و یا اینکه در کنار آنها مرتکب گناه میشوید" بآنها رابطه داشته باشید. شما حق انتخاب دارید و اینکه انرژی و زمان مفید خود را کجا و چگونه صرف کنید" به خودتان مربوط است.

ث- سوخت و انرژی بدنتان را بطور صحیح خرج کنید.

وقتی همه چیز در زندگی من رو براه میشد" حس کردم که باید برنامه غذایی و ورزشی منظمی داشته باشم. آنروزها تنفر خاصی در من بوجود آمده و از خود" بیخود شده بودم. من و کارم در حال رشد کردن بودیم. ولی من راحت نبوده و حس خوبی نداشتم. دوست داشتم از کالبدم "رها شوم. در نهایت امر" به این نتیجه رسیدم که باید از درون خود شروع کنم. کلید رشد و توسعه من" سلامت درونیم بود. مسائلی که در بیرون" رخ میداد" بهانه ای بیش نبود. باید شروع میکردم.

ج- همه چیز را فراموش کن و مراقب خودت باش.

ما اغلب فراموش میکنیم مراقب خودمان باشیم. ما آموخته ایم که به دیگران احترام بگذاریم ولی متأسفانه اینکار را در مورد شخص خودمان اجرا نمیکنیم.

آیا وقتی شما به خود احترام نمی‌گذارید" میتوانید این انتظار را داشته باشید که دیگران به شما احترام بگذارند؟

مراقبت از خود" میتواند شامل یک برنامه سمزدائی" ورزش و بهداشت(روان)" نظافت" حمام گرفتن و زمانبندی انجام کار باشد. اولویت دادن به خود" نه تنها جرم نیست" بلکه برای ما یک امر ضروری میباشد. باید مراقب خودتان باشید" تا بتوانید از اطرافیانتان حمایت کنید.

ح- به خودت ایمان داشته باش

کسانی در اطرافتان هستند که بدون قید و شرط" شما را دوست دارند. پس شما نیز باید بدون هیچ شرطی" خود را دوست داشته باشید. هر نوع رفتار اطرافیان با شما" به خودتان بستگی دارد. اگر شما برای خودتان هیچ ارزشی قائل نمیشوید" چرا انتظار دارید" دیگران برایتان ارزش قائل شوند. برای خودتان استانداردی داشته باشید بدینگونه که: چگونه میخواهید دیده شوید؟ آنرا حس کنید. و دیگر اینکه" چگونه دوست دارید زندگی کنید؟

اینها را بشناسید و با تمام وجود" باورشان کنید. به هدیه های شگفت انگیزی اعتقاد داشته باشید که میتوانید با دنیا به اشتراک بگذارید. به خود ایمان داشته و بگذارید نور شما بدرخشد. هرگز از آن شرمند نباشید.

خ- گوشه گیری و انزوا

زمان و فضای مناسبی برای خودسازی فراهم آورید. هنگامیکه کرم" بطور کامل رشد کرده و غذا خوردن را متوقف نمود" به یک حشره تبدیل میگردد. کرمهای مختلف" ممکن است از یک شاخه" آویزان - لابلای برگها پنهان و یا خود را زیر زمین دفن نمایند. ما نیز در طی دوران تحول" ممکن است نیاز به این داشته باشیم که مدتی خود را پنهان کرده و شروع به خود سازی بدن و ذهنمان نماییم. چیزهایی که در مرحله گذار" وجود دارد. برای عبور ما از مراحل عاطفی و شخصی" بسیار مهم بوده و تغییرات بزرگی در آن" صورت میپذیرد. همانگونه که در مرحله گذار یک کرم" سلولهای ویژه ای در بدنش وجود داشته"

که بسرعت "تبدیل به پاها" بالها" چشم و دیگر قسمتهای یک پروانه زیبا میگردد. این مرحله ممکن است از چند هفته تا یک ماه و یا بیشتر "طول بکشد.

درس شانزدهم: وجود چالشها در زندگی " ضروریست

یک داستان معروف" با کمی تنوع و تغییر بصورت زیر وجود دارد:

روزی یک پیر زن "پيله پروانه ای را در یک باغ" که از شاخه ای آویزان بود" یافت. او هر روز آن پيله را تماشا میکرد. یک روز " ناگهان دید که کرمی در پيله ظاهر شد. او شاهد این صحنه بود که پروانه ای" برای چند ساعت" تقلا نمود که بدنش را از سوراخ پيله خارج کند. ظاهرا هیچ پیشرفتی در کار دیده نمیشد. ولی پروانه این شرایط را بخوبی مدیریت میکرد. در همان لحظه" ناگهان فکری از ذهن پیرزن گذشت. قیچیش را برداشت و انتهای پيله را برید" که پروانه بتواند براحتی از آن بیرون آید. بخاطر اینکار پیرزن" پروانه براحتی در پيله" پدیدار گشت. ولی با بالهایی کوچک" چروکیده و بدنی ورم کرده. پیرزن همچنان صحنه را تماشا" و منتظر این بود که بالهای پروانه بزرگتر گردد و بتواند بدن او را حمایت نماید. اما هیچ اتفاق جدیدی نیفتاد و در واقع پروانه" بقیه عمرش را با بالهایی چروکیده و بدنی ورم کرده گذراند. او هرگز قادر به پرواز نشد. زن میخواست با عجله در بریدن انتهای پيله" مهربانی خود" به پروانه را ثابت" و به او کمک کند زودتر از آن خارج گردد. ولی هرگز این مسئله را متوجه نشد که فشار آمدن بر بدن پروانه" در حین خروج از سوراخ تنگ پيله" در واقع یک راه طبیعی میباشد. که از آن طریق" مایع مورد نظر" از بدن پروانه خارج و به بالهای او تزریق شود. در نتیجه آنها را قوی و بزرگ" و او را جهت پرواز آماده نماید.

چالشها و سختیها" دقیقا همان چیزی هستند که ما در زندگی به آن نیازمندیم. اگر طبیعت" بما اجازه میداد که بدون هیچ مانعی" به همه چیز دسترسی آسان داشته باشیم" در واقع (شبيه آن پروانه) ما یک معلول بودیم و هیچگاه قادر به پرواز نمیشدیم.

درس هفدهم: از موقعیت فعلیتان راضی باشید.

مهمترین چیزی که باید تشخیص دهیم اینست که یک کرم " در شرایط خودش باید قرار داشته باشد تا بتواند به مرور زمان " پیشرفت کرده و مراحل توسعه را تا پروانه شدن " یکی یکی و بطور کامل " پشت سر گذارد. در اینصورت بطور موثری رشد کرده و از کل فرایند " بیشترین رضایت را خواهد داشت. با توجه به این اصل " من قصد دارم " سرعت پروژه بعدیم را کم کنم و از مراحل رشد و توسعه ام لذت ببرم. دوست دارم از همان جایی که هستم " قدر دانی کنم " تا اینکه به سختی بخواهم " پیشروی نمایم. مطمئناً قبل از اینکه به جلو حرکت کنم " همه اطلاعات مورد نیازم را جمع آوری " و وقتی میبینم که یک پروانه کوچولوی ساده " بعد از ماهها کار سخت ظاهر میشود " هرگز خودم را سرزنش نمیکنم.

درس هجدهم: دیگران را آموزش دهید.

تصور کنید که یک کرم ابریشم " بخواهد کرم دیگری را جهت تبدیل شدن به پروانه ای زیبا " آموزش دهد. یک هوش درونی و ذاتی وجود دارد که به آن کرم اجازه میدهد تا همه چیز را منتقل کند. چگونه یک پیله بسازیم؟ چگونه دوران دگرذیسی را پشت سر گذاریم؟ و چگونه بتوانیم از مرحله پروانه شدن " عبور کنیم؟ بعضی میگویند:

یک کرم " زمانی که در مرحله رشد قرار گیرد و روند توسعه بال و بدن جدید را تجربه کند " دیگر تبدیل به پروانه گردیده و به اندازه زمانی که یک معلم و مربی بود " مفید نیست. بعضی دیگر " عقیده ای برعکس این دارند و اعتقاد دارند:

بازگشت به عقب (تبدیل شدن به همان کرم ابریشم) به اندازه رشد و تبدیل شدن به پروانه " مهم نیست. حرف مهم اینست:

آموزش " چه در مرحله کرم بودن و چه پروانه " لازم است.

مربی (کرم) " زمانی که مراحل پروانه شدن را بطور کامل و دقیق " آموزش داد " کار خود را کرده است. در میان پروانه های قدیمتر " پروانه ای نیز وجود دارد که تازه از تخم " بیرون آمده و میتواند گفت که نیاز به آموزشی کامل و در سطحی دیگر دارد. آموزش برای مقابله با جریانهای هوایی " یافتن و خوردن غذا " و محافظت از خودش در مقابل خطرات جدید. پس بطور خلاصه باید گفت

که یکی از پروانه های قدیمتر نیز باید آموزش این پروانه جدید را بعهده بگیرد. یک کرم " هیچ چیز در مورد آموزشهای پروانه ای نمیداند. و آنقدر این مسائل برای او دور از ذهنست که آنها را بصورت افسانه ای که در قالب یک دستورالعمل جدید و در یک زمان خاص "برای یک پروانه رخ داده است" میشوند. یک فرد زمانی میتواند مرحله بعد را خوب تشخیص دهد " که بتواند خودش را توسعه " و به آن مرحله برسد. (درست مثل کرمیکه مراحل دگرپیش را پشت سر میگذارد و نهایتا به یک پروانه تبدیل میشود) این روند " منحصر به کرم و پروانه نیست. ما روابط پدر و فرزندی " رئیس و کارمندی " مربی و ورزشکار (ویا معلم و شاگردی) را در طول زمان میبینیم و جالب ماجرا اینستکه " ما میتوانیم هر 2 نقش را بازی کنیم.

بعنوان یک کرم باید روی توسعه مداوم توانمندی و آگاهی خود تمرکز کرده " از آموزشهای لازم توسط دیگران " بهره لازم را برده " تا زمانیکه یک معلم به ما اجازه پرواز دهد. هم چنین "بعنوان یک پروانه" باید روی آموزشهای لازم جهت تبدیل شدن یک کرم به پروانه تمرکز کرده و درسهای لازمه را به آنها بیاموزد. زیرا یک کرم " به تنهایی نمیتواند از عهده این امر مهم برآید.

درس نوزدهم: یک پروانه " به ما رشد معنوی را میآموزد.

آخرین نکته ای که از زندگی یک کرم ابریشم میتوان آموخت " اینستکه زمانیکه پروانه از پیله کرم ابریشم بیرون میاید " روال طبیعی زندگیش را طی کرده است. شما ممکن است از رشد پیله و تبدیل آن به پروانه " جلوگیری کنید. ولی نمیتوانید جلوی این روال طبیعی را بگیرید. این روال " یعنی " تبدیل کرم به پروانه " کاملا طبیعی بوده و همواره وجود دارد.

پیله کرم ابریشم " خود کرم و پروانه " هر 3 دارای **دی ان ای** مشابهی هستند. آیا اگر کرمی جرم کرد " میتواند بدلیل مشابه بودن " **دی ان ای** " آن " پروانه را مجرم شناخت و آنرا بزندان انداخت؟

شما با تغییر" تبدیل به چیزی میشوید که دیگر مثل قبل نیستید. شما یک فرد
تغییر یافته میباشید. خداوند به تو قلب جدیدی هدیه داده است. پس مراحل قبل را
رها کن. و از هم اکنون" شروع به زندگی جدیدت کن.

موفق و پیروز باشید

بهمن 1397

اکبر بنائیان