

سبک زندگی خودت را داشته باش

اگر میخواهی مسیر، فقط آن چه را برایت بنمایاند، که باید تجربه کنی، باید سعی کنی با تغییر زاویه دیدت همواره به احساس خوب برسی... حتی اگر به نظر برسد از قافله عقب مانده ای... حتی اگر منطقی نباشد... حتی اگر به تجربه ثابت شده باشد که فلان کار جواب نمی دهد... حتی اگر مورد تمسخر واقع شوی، باید در این مسیر نه چندان تند و نه چندان کند گام برداری و پیرو عواطفی باشی که به عنوان راهنمای همیشگی ات، همواره به تو می گوید: اگر احساس خوبی داری، یعنی در مسیر درستی هستی.

فقط لازم است در آرامش بمانی.

همان آرامشی که حاصل هماهنگی ذهنمان با روح است. همان هماهنگی ای که جادویش، ما را قادر به دیدن نعمت های زندگی مان می کند.

می توانیم سپاسگزار تر باشیم... فارغ از اینکه دیگران چه چیزی را دوست دارند یا می پسندند، یا چه چیزهایی این روزها به اصطلاح بیشتر لایک میخورد، یا چکار کنم تا با جلب توجه بیشتر، فالورهای بیشتری به دست آورم.

لازم است راهی مسیر رویاهای شخصی مان شویم و در آرامش آن را تا انتها بپیماییم و موجب شود تو نیز اولویت هایت را بازبینی و مشخص نمایی. چون هر چه اولویت ها مشخص تر بشود، دیگران، روش شان و مقایسه آنها با خودت، در زندگی ات کم رنگ تر می شوند. مصمم می شوی همواره سبک زندگی شخصی ات را داشته باشی. موفقیت های دیگران را می بینی و تحسین شان می کنی اما جزئی ترین موفقیت های خودت را نیز در نظر داری.

کوچک ترین توانمندی ات را به خاطر میسپاری و قادری به خود بگویی:

« اگر این فرد توانسته، پس من هم می توانم. اگر رویای این فرد دست یافتنی بوده، پس رویای من نیز دست یافتنی است اگر تغییر باورها برای این فرد جواب داده، پس برای من نیز جواب می دهد. اگر این فرد توانسته خودش را باور کند، پس من نیز می توانم... »

این معجزه سبک زندگی شخصی است. وقتی از میان تمام اولویت ها و معیارهایی که جامعه تعیین کرده است، سبکی شخصی برای زندگی بر می گزینی، مهم ترین قانونی را به باورهایت می افزایی و در رأس کارهایت قرار می دهی که می گوید:

احساس خوب = اتفاقات خوب

این باور، رفتارت را تغییر می دهد، دیگر نگران چیزهایی که نخریده ای، مدارکی که باید بگیری تا احساس حقارت نکنی و از این جور چیزها نیستی. رقابت با دیگران از زندگی ات حذف و به مسیری هدایت می شوی، که علائقت آنجاست.

زیستن علاقه مندی هایت جادو می کند. نمی گذارد در دام هوس های زودگذری بیافتی که حاصل رقابت با دیگران یا ثابت کردن خودت به آنهاست. وقتی « احساس خوب داشتن »، در رأس کارهای هر لحظه ات قرار می گیرد، دیگر بقیه ای وجود ندارند که بخواهی برای رسیدن به آن ها یا جلو افتادن و عقب نماندن از آن ها، عجله کنی.

دیگر مهم نیست بقیه به این نتیجه رسیده اند که خیلی موفق یا اصلاً موفق نیستی. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که:

آیا از زندگی ات لذت می ببری؟
آیا نسبت به دیروزت، بهتر عمل می کنی؟
آیا خوشحال تر و سپاسگزارتر شده ای؟
آیا اعتمادت به توانایی هایت و خدا، بیشتر شده؟

و اگر جواب «آری» است، یعنی در مسیر درست هستی. یعنی به روایت اجازه داده ای که در زمان مناسب، راه خودش را برود و به ساده ترین و بدیهی ترین شکلش، متجلی شود. یعنی با معیاری صحیح، خود را سنجیده ای.

چگونه سپاسگزارتر باشیم؟

وقتی فهمیدم هر ذره از جهان ما از انرژی ساخته شده و به گونه ای مدیریت می شود که همواره انرژی های مشابه در کنار هم قرار می گیرند، بزرگترین قانون زندگی، یعنی «قانون فرکانس» را درک کردم. فهمیدم هر ذره از جهان، هر اتفاق، هر فکر یا احساس، فرکانس مشخصی دارد. وقتی فهمیدم چگونگی اتفاقات زندگی ام، خوب یا بد، خوشایند یا ناخوشایند را نوع فرکانس هایم مشخص می کند.

تصمیم گرفتم خود را در بالاترین فرکانس قرار دهم و با ارسال فرکانس های دلخواهم، عکس العمل های دلخواهم را از طرف جهان ببینم. چون به یقین دریافتم، جهان فقط به فرکانس های من واکنش نشان می دهد.

فقط آن ها را می شناسد، چون فرکانس های من، زبان درخواست من از جهان است.

جهان همانند، ماشینی است که فرکانس های من را به اتفاقات، شرایط، آدم ها و تجاربی تبدیل می کند که برایش ارسال نموده ام.

وقتی دانستم بالاترین فرکانس، « فرکانس مبدأ » یا همان چیزی است که ما آن را « خدا » نامیده ایم و بهترین زمانی که ما در حال ارسال شبیه ترین فرکانس به فرکانس مبدأ (خداوند) هستیم، زمانی است که با تمام وجودمان از چیزی یا فردی یا اتفاقی، « سپاسگزار » هستیم، تصمیم گرفتم « بیاموزم که چگونه سپاسگزار تر باشم. »

مشتاق بودم بدانم هنگام سپاسگزاری، دقیقاً چه اتفاقی در تجربه فرکانسی ام رخ می دهد و دریافتم این همان لحظه ای است که فاصله میان ذهنم و روح کم و حتی از بین می رود. احساسی شبیه به شور و شمع درونی یا آرامش دارد و نشان دهنده این است که در آن لحظه به اتفاقات همان نگاهی را دارم که «روح، منبع» یا همان که آن را «خداوند» نامیده ایم دارد.

فهمیدم این همان مهم ترین رابط های است که باید با خودم داشته باشم. فهمیدم این تنها زمانی است که با خودم در صلح هستم و فهمیدم تنها راه بودن و ماندن در این فرکانس، تغییر نگاهم نسبت به همه آن چیزی است که در مسیر زندگی ام با آن ملاقات می کنم و لازم است این تغییر تا آنجا ادامه یابد که به احساس شمع درونی و آرامش برسیم. این مهم ترین نشانه بالاترین فرکانس است.

وقتی بخاطر داشته های زندگی ات سپاسگزار هستی، در بهترین حالت فرکانسی قرار داری. چون کانون توجه ات معطوف به چیزهایی است که دوستشان داری و می خواهی. با سپاسگزار بودن، فرکانسی به جهان ارسال می کنی که نتیجه اش، ورود داشته های بیشتر به زندگی ات است.

جهان این فرکانس را تفسیر می کند، تفسیر این فرکانس، یعنی «درخواست سپاسگزاری بیشتر» از آنجا که طبق قانون جذب، «همواره انرژی های مشابه کنار هم جمع می شوند» جهان به دنبال رویدادها و اتفاقاتی می گردد و شما را در معرض رخدادهایی قرار می دهد تا موجب سپاسگزاری بیشتر شود.

هر بار که این موضوع تکرار می شود، جهان برای پاسخ به آن نوع از فرکانس، شما را با رخدادهای بزرگتری مواجه می کند زیرا قرار است سپاسگزاری های بیشتری داشته باشی و این اتفاق آنقدر تکرار می شود که سرانجام مدارت به درجات بالاتر تغییر می کند، سطل تان را بزرگ تر می کند تا بتوانی سهم بیشتری از باران نعمت او داشته باشی.

جهان شما را با اتفاقات، رویدادها، ایده ها و نعمت هایی مواجه می کند که موجب سپاسگزاری بیشتر شود.

به نظرت چرا با وجود اینکه هر فردی بهانه های بسیاری در زندگی برای سپاسگزار بودن دارد، اما نمی تواند در هر لحظه سپاسگزار باشد؟ به نظرت چرا اکثر اوقات قادر به دیدن نعمت های زندگی مان نیستیم؟ چرا نمیتوانیم شادی بیشتری برای خود بیافرینیم؟

میان میزان شادی ای که هر فرد تجربه می کند و سبکی که برای زندگی اش برگزیده است، رابطه مستقیمی وجود دارد. میان آرامشی که در زندگی اش دارد و معیاری که با آن زندگی اش را ارزش گذاری می کند، رابطه مستقیمی وجود دارد. و رابطه مستقیمی میان تمام این ها و میزان خودباوری اش، وجود دارد.

در مشاوره هایی که داشتیم، تقریباً تمام افراد، بدون استثناء تمرکز ۱۰۰ درصد بر ناخواسته های زندگی شان داشتند. گویی که هرگز، هیچ نکته مثبتی در زندگی شان رخ نداده است، به شدت ناسپاس بودند. اما وقتی با تغییر سؤال و طرح سؤالات مختلف، زوایای بیشتری از زندگی اش را می شناختم، پی می بردم که موضوعاتی که همین حالا می توانند بخاطرشان سپاسگزار باشند، بسی بیشتر از مشکلاتی است که ظاهراً نزدیک است آن ها را از پا در بیاورد.

کمی به این موضوع فکر کنیم که چرا بیشتر از آن که سپاسگزار باشیم، « ناسپاس » هستیم؟ چرا در زندگی اکثر ما، حاشیه بسیار مهم تر از متن شده است؟ چرا یادمان رفته که هدف اصلی ما از ورود به این عالم جسمانی، تجربه لذت بیشتر بوده است؟ پس چرا در حالیکه همین حالا هم می توانیم لذت ببریم، آن را کاری بیهوده و حتی وقت تلف کردن می دانیم؟

لازم است دوباره بیاد بیاوری، قصد ما از ورود به این جهان، زندگی به سبک و سیاق دیگران و بر اساس معیارهای آن ها نبود، شما به دنیا آمدی چون قصد داشتی سبک خودت را برای تجربه زندگی برگزینی و به رویاهای خودت جامه عمل بپوشانی. قصد شما مسابقه با دیگران یا جلب نظر آن ها نبود.

در اکثر مواقع، احساس ناسپاسی یا ناخرسندی ای که درگیر آن می شوی، به خاطر مقایسه شرایط، وضعیت یا میزان موفقیت هایت نسبت به دیگران است. نه بخاطر اینکه انسان موفقی نیستی یا چیزی برای سپاسگزاری و خرسندی در زندگی ات وجود ندارد.

نمیخواهم بگویم پیشرفت نکن! نمیخواهم بگویم به کم قانع باش! نمیخواهم بگویم آرزوهایت را نادیده بگیر!

میخواهم بگویم، ورود به دل آرزوهایت و تجربه آن ها، از همین مسیر میگذرد. پس لازم است قابلیت تفکیک این دو موضوع را در خود بپرورانی. خیلی فرق می کند که دیدن موفقیت های دیگران، نه تنها هدف واقعی ات را برای واضح تر نماید، بلکه به شما انگیزه بیشتری برای حرکت به سمت آینده، تا اینکه دیدن موفقیت های دیگران موجب شود فقط به مقایسه وضعیت خودت و داشته هایت، با آن ها پردازی.

سپس به جای ایجاد انگیزه بخاطر شناخت هدف واقعیات، دچار احساس از قافله عقب ماندن، بدرد نخور بودن و سرخوردگی شوی.

میخواهم بگویم تفاوت فرکانسی این دو وضعیت دقیقاً مانند حرکت با سرعت زیاد به سمت خواسته هایت یا با سرعت زیاد، دور شدن از خواسته هایت است.

وقتی دیدن شرایط مناسب و موفقیت های دیگران، در شما انگیزه ای برای حرکت ایجاد می کند، یعنی نه تنها هدفت را شناسایی کرده ای، بلکه با سرعت در حال حرکت به سمت آن هستی. البته تا زمانی که احساس خوبی داشته باشی. تا زمانی که منتقد موفقیت های آن ها نشوی، یا با پرداختن به مقایسه خودت با آن ها، دچار خود انتقادی نشوی.

میخواهم بگویم مسیر رسیدن به رویاهایت، از توانایی ات برای دیدن نعمت های زندگی ات میگذرد. اجازه بده مثالی در این موضوع بزنم:

« خانم الف »، یکی از الگوهای رایج جامعه ایرانی است که نگاه و باورهای عرف جامعه را دارد. او با شور و شوق مشغول باز کردن کارتن وسایل است. فقط چند ساعت از اسباب کشی گذشته و با اینکه از روز قبل مشغول جمع آوری و بسته بندی وسایل بوده و استراحت خوبی هم نداشته، همچنان سرشار از انرژی است.

زیرا آن ها به تازگی توانسته اند خانه ای دو خوابه بخرند و خانم الف از اینکه لازم نیست مانند قبل نگران اسباب کشی های سالانه باشد، در پوست خود نمی گنجد... با دقت زیاد روزنامه های پیچیده شده بر دور ظرف ها را جدا کرده و یکی یکی آن ها را درون کابینت های نو و تمیز آشپزخانه کوچک دوست داشتنی اش می گذارد.

با وسواس خاصی کابینت ها را برق انداخته است. کابینت های سفید رنگ با طرح زیبایشان، خوشحالی او را دو چندان کرده است. با خود فکر می کند امشب از خوشحالی تا صبح نمی توانم بخوابم...

همسرش در اتاق بغلی مشغول بستن پیچ و مهره های تخت و تنظیم چیدمان اتاق خواب پسرش است و از اینکه حالا پسرش هم صاحب یک اتاق خواب مجزا است، به شدت سپاسگزار است. درس همسرش هم به تازگی تمام شده و بخاطر ترفیع شغلی اخیرش، بالاخره صاحب خانه شده اند.

خانم الف زندگی و رابطه نسبتاً خوبی با همسرش دارد. او مردی قابل احترام است. سرش به کار خودش گرم است، بسیار صادق است و نه تنها صمیمانه خانم الف را دوست دارد، بلکه برای او و خانواده اش نیز احترام زیادی قائل است.

همچنان که مشغول چیدن وسایل است، وضعیت کنونی زندگی اش نیز در ذهن مرور می کند و بخاطر این همه خوشبختی، واقعاً سپاسگزار است. در همین اثنا صدای زنگ موبایلش را می شنود. لیوانی را که در دست دارد، در جای مناسب درون کابینت گذاشته و با سرعت به سمت موبایلش که در اتاق بغلی است، می رود.

آنچنان با شوق زیاد و با وسواس سرامیک ها را برق انداخته و تمیز کرده که نزدیک در اتاق، بخاطر چرخش ۹۰ درجه، پایش لیز خورده و محکم با همسرش که مشغول راست و ریست کردن تخت خواب است، برخورد می کند. پیچ گوشتی از دست همسرش بر زمین می افتد، نگاهشان در هم تلاقی می کند و هر دو با لبخندی یکدیگر را همراهی می کنند.

یک لحظه به خودش می گوید: اگر کف خانه پارکت بود، از این برخورد رمانتیک با همسر م و دیدن لبخند زیبایش، خبری نبود. خانم الف با طمأنینه برخاسته و به سمت موبایلش می رود. موبایلش را که باز می کند، با فایل ویدئویی مواجه می شود که دختر خاله اش در تلگرام برایش ارسال نموده است.

ویدئو را دانلود و شروع به تماشای آن می کند. اخیراً دخترخاله خانم الف و همسرش برای جشن سالگرد ازدواجشان به اروپا سفر کرده اند. در فیلم دختر خاله اش را می بیند که درون قایق تفریحی گران قیمتی مشغول تماشای مناظر اطراف است.

در همان لحظه، همسر دختر خاله اش، نوشیدنی را که به طرز زیبایی با تکه هایی از پرتقال تزئین شده، با عشق تقدیم همسرش می کند. سپس در مقابل همسرش زانو زده و از دورن جعبه ای زیبا، انگشتری با نشان الماس را به عنوان هدیه سالگرد ازدواج، در انگشتان دخترخاله اش می نشاند.

فیلم همچنان در حال پخش شدن است، اما خانم الف، جای دیگری است. ذهنش بلافاصله شروع به مقایسه وضعیت خودش با دختر خاله اش می کند. دیگر چیزی از فیلم در حال پخش، نمی فهمد. یاد خوشحالی چند لحظه قبل افتاده و به شدت احساس می کند مثل یک دختر بچه ای که با خریدن یک عروسک خوشحال شده، از قافله عقب مانده است.

از شادی چند لحظه پیش، به شدت می رنجد، چون آن را ابلهانه و بچگانه می انگارد. یاد هدیه ازدواجش می افتد... « فقط یک شعر »، که به بهانه عشق سرشار همسرش به او، ارزشمند به نظر می آید.

تمام هدیه هایی که تاکنون دریافت کرده در همین اندازه ها بوده اند... یک شاخه گل رز البته هر بار در یک رنگ. گاهی نیز یک نوشته به نظر عاشقانه و در بهترین حالت دعوت به یک شام در بیرون از خانه.

به شدت از همسرش و هدیای او، متنفر می شود. از اینکه فقط بخاطر یک آپارتمان ۸۰ متری آن هم در یک محله متوسط، اینقدر ذوق داشته، احساس حقارت می کند.

ذهنش شروع به بزرگنمایی قضایا می کند: دختر خاله ام کجاست و من کجا! او جشن تولدش را برج ایفل می گیرد و من در خانه ام در کنار میز شام. او انگشتری الماس هدیه میگیرد، من یک شاخه گل او

مرتب در سفرهای خارج از کشور است، من نهایتاً تا ولنجک. او بهترین قایق تفریحی در بهترین سواحل جهان را تجربه می کند، من حتی تا بندرعباس هم نرفته ام...

چرا باید از او عقب تر باشم؟ مگر او چه چیزی بیشتر از من دارد؟ از کدام بخش زندگی ام می توانم برایش فیلم بفرستم؟ از آشپزخانه ۶ متری یا شعری که همسرم هدیه داده؟ دارم خودم را گول می زنم. سرم را مانند کبک زیر برف فرو برده ام و فکر میکنم که هیچ کس من را نمی بیند! چه حرفی برای گفتن در جمع فامیل دارم؟ بگویم همسر من را کجا برده است؟ چه هدیه ای دریافت کردم؟ قرار است تعطیلات تابستان را کجا بگذرانیم؟

دیگر نه تنها خوشحال و سپاسگزار نیست، بلکه به شدت احساس سرخوردگی و عقب افتادن از قافله دارد. آه از نهادش بر می آید و بی هیچ حرف دیگری، اتاق را ترک و به سمت آشپزخانه می آید. با کج خلقی به جمع و جور کردن وسایل ادامه می دهد. فضای آشپزخانه خیلی سنگین است. سرامیک های کف، برایش آزار دهنده اند. همین چند لحظه پیش ممکن بود به خاطر آن ها پایش بشکند. آخر الان دیگر چه کسی در خانه بدون پارکت زندگی می کند؟

دیگر از آن شادی و شغف خبری نیست. دیگر کابینت ها زیبا و رؤیایی نیستند، بلکه فقط کابینت هایی معمولی با رنگی معمولی اند. خانه دیگر قصر رؤیایی اش نیست، بیشتر به زندان می ماند.

همینطور که کاغذهای پیچیده شده دور بشقاب ها را جدا می کند، چشمش به تبلیغات مبلمان شیک و خوش طرحی می افتد که در آن صفحه از مجله آمده است. دوباره شروع به مقایسه آن ها با مبلمان خودش میکند و باز احساسش بدتر شده و در یک آن، تمام چیزهایی را به یاد می آورد که دوست دارد داشته باشد، اما ندارد. در صورتی که همین آرزوهای دست نیافتی او، جزو بدیهیات زندگی دخترخاله اش است.

غم و اندوه تمام وجودش را فرا می گیرد. احساس بدبختی و نارضایتی جایگزین شور و شمع و سپاسگزاری قبلی می شود. نه به این دلیل که زندگی اش خوب نیست، نه به این دلیل که هیچ نکته مثبتی در زندگی اش برای توجه وجود ندارد، نه به این دلیل که هیچ موضوعی برای سپاسگزار بودن در اطرافش نیست، بلکه بخاطر مقایسه خودش با دیگران. بخاطر اینکه موفقیتی را که مورد تأیید دختر خاله، پسر دایی، اقوام و بطور کلی جامعه است را ندارد.

سبک زندگی شخصی اش را ندارد، تا او را قادر به دیدن نعمت های زندگی اش نماید. قادر به سپاسگزار بودن نیست. نمی تواند احساس خوبی داشته باشد. فکر می کند که خیلی از بقیه عقب است.

حرفی برای گفتن به بقیه ندارد. نمی تواند مانند دخترخاله اش، کانون توجه فامیل باشد. نمی تواند مثل او از سفرهایی حرف بزند که رفته، هدیه هایی که دریافت کرده، چیزهایی که خریده و تجربه هایی که داشتن شان مساوی با داشتن ثروت زیادی است.

اینها موضوعاتی است که تمامی ندارد. یک حلقه معیوب که آدم را تا ناکجا آباد، پیش میبرد. شاید این ماجرا شما را بخنداند. اما این موضوع بسیار جدی است که اگر در زندگی ات نشانه هایی از آن می بینی، باید حتماً فکری به حالش بکنی. زیرا اگر شما هم مانند خانم الف به فکر تغییر این روند نباشی و به این موضوع ادامه دهی، قطعاً نه تنها رویاهای شخصی ات فراموش می شود، نه تنها از لذتی که حاصل سپاسگزاری و هماهنگی میان ذهن و روح است، محروم می مانی، بلکه نعمت های کنونی زندگی ات را نیز به تدریج از دست خواهی داد.

خانم الف، الگویی مرسوم از مردها و زن های زیادی در جهان است که نتوانسته اند به سبک خودشان زندگی کنند. این موضوع در هر سطح و هر جنبه ای از زندگی میتواند رخ دهد. میتواند درباره روابط باشد. میتواند درباره فرزندان باشد. میتواند درباره شغل، رشته تحصیلی و هر موضوع دیگری باشد.

در هر صورت، فردی که سبک زندگی شخصی اش را ندارد، نمی تواند رؤیایی برای خود داشته باشد. نمیتواند در شادی حاصل از موفقیتی که کسب کرده، بماند. یک تلنگر کوچک کافی است که همه شادی های زندگی اش را زیر سؤال ببرد.

یک اتفاق کوچک کافی است تا او را از بهترین احساس به بدترین احساس سوق دهد. هیچ ثبات شخصیتی ای ندارد. یک اتفاق بی اهمیت، به راحتی میتواند او را تا مرز افسردگی پیش ببرد. مرتباً از مسیری به مسیر دیگر می رود بی آنکه هیچکدام را به سرانجام برساند.

امروز می بیند همه درباره دخترخاله اش حرف می زنند که فلان موفقیت را دارد، با خود می گوید، من هم آن را میخواهم چون دوست دارد او نیز مانند دخترخاله اش کانون توجه بقیه باشد، مدتی سرگرم این هوس است. زمان و انرژی اش را بیهوده هدر می دهد.

سپس در میهمانی بعدی متوجه می شود که موضوع دختر خاله اش کلاً فراموش شده و حالا موضوع دیگری جنجال برانگیز است، پس میخواهد آن را داشته باشد. اما خیلی زود اشتیاقش را برای این یکی نیز از دست داده و این یکی نیز دلش را می زند، چون این موضوع نیز ظاهراً برای دیگران بی اهمیت شده است.

به خودش که می آید می بیند راه های زیادی را رفته، امروز هدف این یکی را می خواسته و فردا هدف آن یکی... تمام توانش صرف این بوده که چکار کند تا از قافله چشم و هم چشمی های فامیل، آشنا، جامعه و ... عقب نماند. برای رسیدن به خواسته اش عجله دارد.

چون باید اولین نفر باشد تا حرفی برای جلب توجه داشته باشد. باید عجله کند تا موضوع داغ است آن را به دست آورد وگرنه همه او را از یاد خواهند برد. این عجله، لذت بردن از لحظه را از او دور می کند. مدام متوجه چیزهایی است که ندارد و به شدت می خواهد آن ها را داشته باشد.

حتی وقتی آن ها را بدست می آورد، دوباره دغدغه بزرگتری آغاز می شود که ممکن است با ورود سوژه ای جدید، دوباره از نظرها محو شود، پس دوباره باید تلاش کند که این اول بودن را حفظ کند.

چالش های زندگی اش به شدت زیاد شده اند. می بیند حفظ جایگاه، حتی از بدست آوردنش هم سخت تر است. استرس و نگرانی همه وجودش را فرا می گیرد. حتی از یاد میبرد که اصلاً هدف از اول بودن چه بوده؟ اصلاً برای چه می خواسته که اول باشد؟ آیا به او آرامش داده؟ آیا لذت هایش بیشتر شده؟ آیا سپاسگزار تر شده؟

سردرگم در راه های دیگران است. مسیرهای زیادی پیموده و چون هیچکدام رویای شخصی اش نبوده اند، چون هیچ مسیری را تا انتها ادامه نداده، نتیجه خاصی هم کسب نشده است.

حتی اگر موفقیتی موقتی بدست آورده، فوراً از مرکز توجه عموم خارج شده و از آن جا که مدام خود را در مقام مقایسه با دیگران ارزیابی می کند، نه تنها نمیتواند از موفقیتی که کسب کرده لذت ببرد و بخاطرش سپاسگزار باشد، بلکه با خود میگوید:

خوب که چی، فلانی هم این را دارد. اصلاً همه این را دارند.

ناسپاسی و نارضایتی تمام وجودش را پر می کند، احساس ناتوانی، سرخوردگی و بی لیاقتی می کند، نه به این دلیل که هیچ استعداد و توانایی ندارد، بلکه بخاطر زندگی به سبک دیگران، توانایی هایش را نمی بیند. اهدافش در پیچ و خم مسیر خواسته های دیگران، فراموش، گم و محو شده اند.

اینجاست که داشتن یک سبک شخصی برای زندگی، ضروری است. زندگی به سبک شخصی، فرد را از خطر افتادن در چشم و هم چشمی، رقابت بی جا، پیروی کورکورانه از فضای حاکم بر جامعه و .. دور می کند.

اگر میخواهی سبک شخصی زندگی ات را بیابی، راهش این است که در ابتدای راه، کمتر با جامعه باشی. فیلم و سریال های تلویزیون را نبینی، در شبکه های اجتماعی کمتر پرسه بزنی، تا از تمام آنهایی دور شوی که سبکی ایده آل برای زندگی تعیین کرده و آن را به عنوان الگویی ایده آل برای خوشبختی، تبلیغ می کنند.

لازم است در ابتدای راه، خود را در یک محیط ایزوله نگه داری. محیطی که ایمن از تمام چیزهایی باشد، که فرد را در معرض چشم و هم چشمی و مقایسه قرار می دهد. لازم است همچنان که سعی داری شیوه شخصی را برای زندگی بیابی، ارتباطت با آدم های نامناسب که فقط درگیر خودنمایی هستند را قطع و در تنهایی خود، محیطی امن برای رشد این نهال بسازی.

چند روز پیش ویدئویی را مشاهده کردم که داستان جالبی داشت. وقتی به موضوع این فایل فکر کردم، بسیار آن را شبیه به روشی دیدم که هر فرد باید در زندگی خود اجرا کند.

داستان مربوط به چگونگی ایجاد یک جنگل در مدت زمان کوتاه بود و این فرد به فرمولی دست یافته بود که می توانست در مدت حدود دو سال، یک جنگل انبوه را در هر کشوری از جهان تولید کند. او توانسته بود ۷۵ جنگل در ۲۵ کشور مختلف جهان، تولید کند. می گفت: پس از اینکه چند جنگل را تولید کردیم، به تجربه فهمیدیم هر آنچه برای تولید جنگل نیاز داریم، دقیقاً دور و برمان در همان منطقه موجود است.

نیاز به آوردن چیزی از جایی نبود. فقط کافی بود این عوامل را از اطراف جمع و کنار هم قرار داده، سپس اجازه دهیم تا طبیعت وارد عمل شود و جنگل را کامل کند. این مهم ترین فرمول تولید جنگل شد.

او برای تولید جنگل، ابتدا به شناسایی خاک آن منطقه می پرداخت تا بفهمد چه ویژگی ای کم است. سپس با اضافه کردن آن ویژگی، همان خاک که تا آن لحظه چیزی در آن رشد نکرده بود و به نظر نمی رسید قابلیت تولید یک جنگل را داشته باشد، به خاکی تبدیل می شد که یک جنگل انبوه را در خود پرورش می داد.

او با استفاده از روش های طبیعی، اقدام به نفوذ پذیر نمودن خاک می کرد، به نحوی که خاک بتواند رطوبت را درون خود حفظ نموده و مرطوب بماند. او توضیح می داد که برای رشد گیاه، ما به آب، نور و خاک مغذی نیاز داریم. می گفت روش مرسوم این است که اگر خاک مغذی نباشد، انسان ها فوراً با استفاده از کود، آن را مغذی می کنند اما ما این کار را انجام نمی دهیم چون مخالف طبیعت است و شاید خاک را برای مدت کوتاهی مغذی کند، اما مانع اشتراک طبیعت در چرخه تولید می شود.

می گفت ما به خاک اجازه می دهیم که خودش، خودش را غنی کند یعنی با اضافه کردن میکرو ارگانیسم ها به خاک، سیستمی طبیعی را وارد عمل می کنیم که با رشد و تکثیر در خاک بطور طبیعی مواد مغذی را در خاک تولید و موجب زنده شدن خاک می شوند. سپس جستجویی وسیع برای شناسایی گیاهان بومی منطقه انجام می دادند. از جستجو در جنگل ها و باغ های اطراف منطقه گرفته تا جستجو در موزه ها، نقاشی ها، شعر و ادبیات آن منطقه.

حتی گاهی برای پی بردن به این موضوع، چوب های منطقه، مکان های تاریخی که با چوب ساخته شده و ... بررسی می کردند تا دقیقاً گیاهان بومی منطقه را شناسایی کنند. سپس بذرها را کاشته و اقدام به پرورش نهال ها می کردند.

او می گفت: در ابتدا به نظر نمی رسد که جنگل رشد کرده باشد چون چیزی در بیرون مشاهده نمی شود. اما ریشه ها در زیر زمین به شدت درحال رشد اند. از آن جا که خاک به درستی غنی شده و نفوذ پذیر است، ریشه ها به راحتی در آن فرو رفته و با سرعت زیادی به رشدشان ادامه می دهند. ریشه ها در سه ماهه اول به عمق یک متری رسیده و یک شبکه در هم بافته را در خاک ایجاد می کنند که موجب حفظ شرایط خوب خاک برای رشد گیاهان بیشتر می شود و جنگل زمانی خودش را در سطح زمین به نمایش می گذارد، که این ریشه ها در زیر زمین کاملاً شکل گرفته و قوی شده اند. یعنی دیدن یک نهال کوچک، به معنی وجود ریشه هایی قوی در خاک است.

پس از رشد در سطح، آن ها برای بیش از دو سال، به آبیاری جنگل ادامه می دهند و از آن جا که میخواهند مواد مغذی خاک تنها برای درختان جنگل شان باشد، علف های هرز را وجین می کنند.

او ادامه داد، وقتی جنگل رشد می کند، جلوی نور خورشید را میگیرد و نهایتاً جنگل آنقدر متراکم می شود که نور خورشید به زمین نمی رسد. در نتیجه دیگر علف های هرز رشد نمی کند چون به نور خورشید نیاز دارند. هر چه جنگل متراکم تر می شود، موجب می شود که قطرات باران تبخیر شوند اما به اتمسفر نروند زیرا تراکم جنگل رطوبت را درون خود حفظ می کند و این ویژگی کم کم آنقدر شدید می شود که نیازی به آبیاری جنگل نیز مرتفع می شود.

در نتیجه آن ها کم کم آبیاری را هم متوقف می کنند، چون جنگل قادر می شود با حفظ رطوبتش، نه تنها آب مورد نیازش را تأمین کند بلکه همچنان با شدت بیشتری به رشد خود ادامه می دهد، بی آنکه نیازی به دخالت انسان یا مراقبت او داشته باشد.

سپس این جنگل با توجه به نوع پوشش گیاهی و نوع درختان خود، شروع به جذب پرنده ها، زنبورها و ... کرده و یک اکوسیستم کامل را تشکیل می دهد.

در حقیقت تغییر انسان نیز، چنین پروسه ای را طی می کند. ما نیز مانند این جنگل، برای شکوفایی و برای رسیدن به طبیعت مان، نیاز به شناخت مسیر شخصی خود داریم. نیاز به راه دیگر و سبک دیگر و تعریف دیگری از موفقیت نداریم بلکه باید تعاریف شخصی خودمان را پیدا کنیم.

اگر میخواهی سبک زندگی شخصی ات را خلق کنی، لازم است علائق و استعدادهای خودت را بشناسی، باید ببینی وجود شما چه چیزی را می پسندد، نه اینکه چه چیزی مورد تأیید جامعه است. لازم است شما نیز مانند آن جنگل، خاک وجودت را در برابر نعمت ها نفوذ پذیر نمایی. توجه به نکات مثبت خود و نکات مثبت زندگی ات، دیدن داشته های زندگی ات و سپاسگزاری بابت آنها، وجودت را در برابر نعمت های جدید خداوند، نفوذپذیرتر می کند.

این دقیقاً همان چیزی است که سبک زندگی شخصی برای شما به وجود می آورد. لازم است فارغ از استانداردهای جامعه تعریف کرده، در محیطی ایزوله و به دور از نظرات و تصمیمات دیگران، خود را از بدنه جامعه جدا کنی. اهداف شخصی ات را شناسایی کنی و راه خودت را بپیمایی. انگیزه های خودت را داشته باشی، فارغ از اینکه از نظر دیگران چه چیزی پسندیده و چه چیزی ناپسند است، زندگی ات را به شیوه خودت ارزش گذاری نمایی.

ضروری است که نهال شیوه زندگی شخصی و رویاهای شخصی ات را در محیطی پرورانی که با توجه به داشته های زندگی ات و سپاسگزاری برای آن ها، بارور نموده ای. به خودت اجازه بده که، توانایی دیدن نکات مثبت و نعمت های زندگی ات، در تو ریشه بدواند. با تمرکز بیشتر و حتی در ابتدای راه با تمرکز تمام وقت بر نکات مثبت زندگی ات، خودت را در احساس خوب، غرق کن و بستری غنی در وجودت بیافرین که نهال قابلیت ها، استعداد ها و علائقت، در این بستر مناسب، بتواند رشد نموده و بیشتر به چشم بیاید.

ماندن در این محیط ایزوله را تکرار کن. این محیط ایزوله را حفظ نما و اجازه نده سبک و سیاق دیگران از طریق تلویزیون و فضاهای مجازی، همچون علف های هرز، وارد این بستر شود. در این باره بسیار

حساسیت به خرج بده و تمام منابع احساس خوب را فقط برای رشد باورهای مناسب، استعدادها، علائق و توانایی های خودت به کار ببر.

مانند آن مرد جنگل ساز که می گفت ما علف های هرز را وجین می کنیم چون می خواهیم مواد مغذی خاک فقط برای درختان خودمان باشد، ضروری است شما نیز مراقب باشی که هیچ چیز، جز نکات مثبت و همه آنچه که احساسات را بهتر می کند، به محیط امنی که ساخته ای، وارد نشود.

یادت باشد:

این نهال هنوز ظریف است و نیاز دارد که هیچ علف هرزی، کنارش نروید. صبور باش. اگر هنوز به جز آرامش و احساس خوب هیچ نتیجه قابل مشاهده ای نمی بینی، نا امید نشو. مطمئن باش، مانند آن جنگل، در زیر خاک ریشه ها با سرعت تمام، در حال رشدند.

ناامیدی، خود در حکم یک علف هرز است که باید برچیده شود. نگرانی، احساس عقب ماندن از دیگری، حسادت به موفقیت های دیگران، همه و همه علف های هرزی هستند که نباید حتی اجازه یک لحظه

سر بر داشتن را به آن ها بدهی. به طبیعت وجودت ایمان داشته باشید زیرا شما تمام عوامل لازم را کنار هم جمع نموده ای. فقط باید با ایجاد «هماهنگی میان ذهن و روح»، اجازه دهی تا راهنمای درونت وارد عمل شده و کارش را انجام دهد.

صبر داشته باش و به طبیعت وجودت اعتماد کن. بستری مناسبی که ایجاد کرده ای دارد کار خودش را انجام می دهد. نشانه اش احساس آرامشی است که اکنون داری و این احساس به شما می گوید آن زیر، ریشه ها به شدت در حال رشد و نمو اند و به زودی تمام وجودت را آنچنان در بر می گیرند و آنچنان از اعماق به سطح می آیند که مجالی برای افکار منفی نمی گذارند.

نهال خودباوری، در محیط امن و ایزوله ای که برایش فراهم نموده ای، آنچنان ریشه می دواند و درختان پهنآوری را پرورش می دهد که از دور دست ها نیز به چشم می آید.

خودباوری یک اهرم قدرتمند است. نمی گذارد بخواهی با دیگران مسابقه دهی. نمی گذارد خود را با آن ها مقایسه کنی، می توانی از آن ها الگو بگیری، اما چشم و هم چشمی نمی کنی، قادری از آنچه که هست، لذت ببری. قادر هستی نعمت های زندگی ات را ببینی و به خاطرشان سپاسگزار باشی، ضمن اینکه درخواست های خودت را نیز داری، ضمن اینکه به دنبال اهداف بزرگتری نیز هستی.

خبر موفقیت های دیگران، تو را ناراحت نمی کند، احساس خوبی داری، چون در مسیر علائق شخصی ات در حرکتی. توانایی هایت را می بینی و با آدمی رو به رویی، که نه تنها سعی در پیمودن مسیر دیگران ندارد، بلکه راه خودش را یافته و متعهد به ادامه این راه است. میزان موفقیتش را خودش محک می زند و نیازی به معیارهای دیگران ندارد. استانداردهای خودش را دارد و به شیوه خودش، زندگی اش را ارزش گذاری می کند. پس لازم نیست حسرت موفقیت های دیگران را بخورد یا بخواهد جای آن ها باشد. حتی قادر است موفقیت های دیگران را تحسین کند.

هرچه بیشتر به سبک خودت زندگی می کنی و راه خودت را می روی و رویاهای خودت را دنبال می کنی، موفقیت های بیشتری می آفرینی، که خودباوری ات را تقویت می کند. توقعت از خودت بالاتر رفته و به سمت اهداف بزرگتری هدایت می شوی. احساس ارزشمندی بیشتری پیدا می کنی، تا جایی که دیگر هرگز نمی توانی به جز این سبک، روش دیگری برای زندگی ات برگزینی.

آنگاه در مداری قرار داده می شوی که دیگر مجالی برای علف های هرز نمی ماند، اصلاً آن ها را نمی بینی، چون با نعمت هایی احاطه شده ای که زیستن و پرداختن به سپاسگزاری درباره آن ها و هدف

گذاری برای آینده، سبک زندگی ات شده و یک نسخه ارتقا یافته از خانم الف می شوی، آن وقت ماجرا نیز به شکل جدیدی اتفاق می افتد:

خانم الف با اشتیاق فراوان، مشغول چیدن وسایل آشپزخانه درون کابینت هاست. با ظرافت و ریزبینی خاصی، محل چیدمان هر کدام از ظرف ها را انتخاب کرده است. با خود فکر می کند، کابینت های بالایی نزدیک ظرفشویی را به لیوان ها و استکان ها اختصاص می دهد. زیرا دقیقاً زیر این کابینت ماشین ظرفشویی قرار دارد و کنار آن هم یخچال است. بنابراین با کمترین جابجایی و بدون خم شدن، می شود از داخل کابینت لیوان را برداشت و از یخچال آب خورد. سپس در همان لحظه لیوان را درون ماشین ظرفشویی قرار داد، بی آنکه بخواهی حتی قدم هایت را تغییر دهی.

از طرفی، وقتی کار شستن ظرف ها به پایان می رسد، فقط کافی است در کابینت را باز کرده و مستقیماً لیوان ها را از ظرفشویی برداشته و سر جایشان قرار دهی. به این میگویند استفاده مفید از وقت!

تصمیم می گیرد با همین الگو چیدمان مناسبی برای سایر ظروف، ادویه جات، وسایل شوینده و ... انجام دهد. زیرا هم نظم دقیقی در آشپزخانه دوست داشتنی اش ایجاد می کند، هم در زمان صرفه جویی می کند و زمان خود را وقف انجام کارهای مفیدتری می نماید.

خانم الف رابطه خوبی با همسر و فرزندش دارد. از اینکه همسرش نیز در این اسباب کشی و چیدن وسایل به او کمک می کند، بسیار خوشحال و سپاسگزار است.

بالاخره، بعد از چند سال تجربه اجاره نشینی، آن ها توانسته اند خانه مناسبی برای خود داشته باشند. از این که خودش نیز به تازگی مشغول به کار شده و می تواند درآمد داشته باشد، شادی اش چند برابر است. وقتی به روند پیشرفت خود و همسرش فکر می کند، لبخندی از رضایت و سپاسگزاری بر لب هایش می نشیند. با خود می گوید: همین پارسال بود که بخاطر زندگی در یک خانه یک خوابه، پسرم مجبور بود در پذیرایی بخوابد.

هیچ مکان مجزایی برای خودش نداشت و ما هم احساس راحتی نداشتیم، چون دلم میخواست تعطیلات آخر هفته، تا نیمه شب بیدار مانده و با همسرم درباره رویاها و چیزهایی صحبت کنم، که میخوام در آینده داشته باشم. اما مجبور بودم بخاطر پسر، زودتر بخوابم.

خدا را شکر، اکنون یک خانه دو خوابه داریم که صاحب آن هستیم. از اینکه توانسته ایم اتاقی مجزا برای پسرمان فراهم کنیم، خیلی خوشحالیم.

خانم الف غرق در این افکار است که ناگهان صدای زنگ موبایلش را می شنود. راهی اتاق شده تا موبایلش را چک کند، ممکن است مادرش برای کمک به آن ها آمده باشد. آخر از آنجا که خانه نوساز

است، هنوز آیفون نصب نشده است. وارد اتاق می شود. همسرش مشغول نصب مجموعه تخت خواب و میز تحریر زیبایی است که برای پسرشان خریده اند. چشمش که به همسرش می افتد، با لبخندی او را همراهی می کند.

موبایلش را چک می کند، ویدئویی از دختر خاله اش است. اخیراً او و همسرش برای تعطیلات به یکی از کشورهای اروپایی سفر کرده اند. خوشبختانه، آن ها هم مانند خانم الف و همسرش، زوج خوشبختی هستند. خانم الف نزد همسرش رفته و از او میخواهد با هم این ویدئو را ببینند.

تصاویری از طبیعت زیبای اروپا است. دخترخاله اش را می بیند که در یک قایق تفریحی بسیار زیبا، همراه با همسرش، مشغول برگزاری جشن ازدواجشان هستند.

خانم الف رو به همسرش میگوید، نظرت چیست اگر این مورد را هم به لیست اهداف مان اضافه کنیم؟ و قبل از اینکه همسرش بپرسد کدام مورد، ادامه می دهد: می توانیم در برنامه اهداف و لیست آرزوهایمان، سفر به نقاط زیبای جهان را هم اضافه کنیم. چون همانطور که توانستیم در رشته مورد علاقه مان فارغ التحصیل شویم، همانطور که توانستیم شغل مورد علاقه مان را بدست آوریم، همانطور که توانستیم خانه مورد علاقه مان را بخریم، قطعاً این یکی هم کار ساده ای است.

همسرش با لبخند می گوید: ایده خوبی است. واقعاً این هم لطف بزرگی است که فامیل و آشنای آدم، انسان های موفق و ثروتمندی باشند، زیرا به انسان این انگیزه را می دهند که، اگر او توانسته، ما هم می توانیم... و ادامه می دهد، زندگی همیشه در جریان است. خواسته های ما انتهای نداشتند. هر هدفی که محقق می شود، هدف بعدی آغاز می شود. هیچ توفقی در کار نیست.

جالب است چند لحظه پیش که در حال بستن پیچ های کتابخانه پسرم بودم، داشتم فکر میکردم، بعد از خرید خانه چه هدفی بیشتر از همه من را به شور و شوق می آورد.

و الان فهمیدم واقعاً سفر و دیدن جهان را دوست دارم. پیشرفت، دنیایی بی انتها دارد. الان که توانسته ایم این خانه را بخریم، واقعاً احساس توانمندی و اعتماد به نفس بیشتری دارم. در خود می بینم که قدرت رسیدن به هر هدفی را دارم. خدا را شکر می کنم زیرا زندگی من هم از نظر احساسی و هم از نظر توانایی مالی، نسبت به پارسال بسیار بهتر شده.

هرچه میگذرد، توانایی های بیشتری در خود کشف میکنم، رابطه ام با تو و پسرمان صمیمی تر شده است، در یک سال گذشته همه ما در سلامتی کامل بوده ایم و حتی یک سرماخوردگی ساده هم نداشتیم. زندگی راحتی داریم. خوشحالیم چون تصمیم گرفته ایم به دنبال تحقق رویاهای شخصی خود باشیم، نه چشم و هم چشمی با دیگران و نه تهیه داستانی که بتوانیم برای دیگران تعریف کنیم یا حرفی برای گفتن داشته باشیم. خودمان را با خودمان مقایسه کنیم نه با دیگران. واقعاً به خودم و تو افتخار می کنم.

سپس آقای الف پیچ گوشتی را کناری گذاشته و از اتاق خارج می شود. چند لحظه بعد دوباره وارد اتاق می شود، در حالیکه قلم و دفتر زیبایی در دست دارد. کنار همسرش می نشیند. دفتر را باز می کند و در صفحه جدیدش می نویسد:

آرزوی ۶۹ ام:

میخواهیم سایر کشورهای جهان را ببینیم، با فرهنگ مردمان شان آشنا شویم. غذاهایشان را امتحان کنیم و در خیابان هایشان قدم بزنیم و نعمت های بیشتری از خداوند را که به ما ارزانی داشته را تجربه کنیم... سپس خانم و آقای الف زیر این نوشته را امضا می کنند، در حالیکه هر دوی آن ها همزمان مشغول مرور آرزوی ۶۸ ام که در صفحه قبل نوشته شده، هستند:

«یک خانه دو خوابه زیبا داریم... کابینت های سفید رنگ و درخشان، فضای آشپزخانه را بسیار چشم نواز کرده است...»

وقتی زندگی به سبک و سیاق خودت را می آموزی، دیگر مسابقه ای در کار نیست. مبارزه ای در کار نیست. نمی گویی چطور می توانم بیشتر از دیگران به چشم بیایم! نمی گویی باید زندگی ام کانون توجه دیگران باشد، نمیخواهی برای دیگران زندگی کنی، ضرب العجلی در کار نیست.

زیستن به روش خودت، تو را از بدنه نگرانی های معمول جامعه جدا کرده و نمی گذارد تا در دامی بیفتی که خواسته هایت را به چشم یک نیاز بینی... در نتیجه به آرامش می رسی که به جهان اجازه می دهد تا چگونگی اتفاقات را به شیوه خودش رقم بزند نه بر اساس آنچه به زور میخواستی به جهان دیکته کنی.

خواست هست تا اجازه دهی اتفاقات، خوب رقم بخورد، نه اینکه بخواهی آن ها را خوب رقم بزنی. چون یاد گرفته ای که چگونگی رقم خوردن اتفاقات، کار هیچ کدام از ما نیست. « از چه طریق به خواسته ام می رسم؟ » سؤال ما نیست.

کار ما این است که فقط سپاسگزار باشیم تا اجازه ورود جریانی از سعادت و خوشبختی را بدهیم که موجب می شود خواسته های ما خود به خود، از راه های طبیعی و ساده، از طریق فرکانس هایی که حاصل سپاسگزاری عمیق مان است، رقم بخورد. فرکانس هایی که حاصل بی نیاز بودن از نتیجه است. فرکانس هایی که یک درخواست اند نه یک نیاز!

سبک زندگی شخصی، به شما فرصت سپاسگزار بودن می دهد، ایمانی در شما می سازد تا بتوانی دستان بی نهایت ربّ را برای تحقق رویاهایت ببینی.

این دیدگاه به شما یادآوری می کند که ثروت می تواند از بی نهایت روش، وارد زندگی ات شود. نه فقط از طریق شغلی که اکنون داری. نه از طریق مهارتی که الان بلدی، نه از طریق ایده ای که الان داری یا چیزهایی که الان برایت قابل درک و فهم است. بلکه بی نهایت راه برای رساندن شما به آرزوهایت وجود دارد که «سپاسگزار بودن» شما را به این مسیرها وصل می کند.

به اطرافت نگاه کن! افراد هر روز به شیوه های ساده و جدید در حال ساختن ثروت اند، در صورتی که تمامی این چیزها قبلاً جزو ناشناخته ها بود. حتی تصورش هم سخت بود که چنین موضوعاتی، بتواند به عنوان یک منبع درآمد باشد. یا با چنین شیوه ای بتوان به ثروت بی حساب رسید. ممکن است شغل کنونی شما نیز، یکی از آن موضوعات باشد.

۵۰ سال پیش چه کسی این تصور را داشت که شرکتی مانند فیسبوک، از هیچ، می تواند ثروت بسازد. چه کسی این تصور را داشت که شرکتی مانند گوگل متولد می شود و از فضایی که همیشه وجود داشته، به این موفقیت عظیم می رسد.

چه کسی این تصور را داشت که شرکتی مانند مایکروسافت، جزو برترین شرکت های ثروتمند جهان می شود. آیا شبکه هایی مانند اینستاگرام، تلگرام و... امکانات جدید جهان ما هستند؟ آیا اینترنت امکان جدیدی است که به جهان طبیعی اضافه شده؟ قطعاً خیر!

این ها فضاهایی است که قبلاً بوده اما دیده نشده. به همین شکل، بی نهایت فضای دیگر نیز هست که هنوز آن ها را ندیده ایم و این فرصت هر روز بیشتر و بیشتر می شود، زیرا جهان ما هر روز ثروتمند تر می شود.

تنها وقتی در این فضا قرار می گیریم و آن را می بینیم و می شناسیم که فارغ از دیدگاه ها و قضاوت های جامعه و از میان این همه سبک و سیاق و فاکتور و قالب هایی که مورد تأیید جامعه است، سبک شخصی زندگی مان را برگزینیم و در جهت علائق مان پیش برویم.

زندگی به سبک شخصی، پیشنهاد من به شما نیست بلکه یک الزام است تا به گذشته تان با حسرت نگاه نکنید، حسرت انجام ندادن کارهایی که در زمان مناسب و در مکان مناسب می توانستید انجام دهید.

این مهم ترین نتیجه ی تحقیقاتِ گسترده ای است که تا کنون بر زندگی افراد موفق جهان داشته ام و شاید مهم ترین رکنِ موفقیت. این تجربه ای است که می خواهم برای همیشه به عنوان یک فاکتور اصلی موفقیت، به یاد داشته باشیم. زیرا آدم فراموش کار است. یادش می رود که عاملی اصلی چه بوده است.

چند وقت پیش این اتفاق برایم تکرار شد. حتی برای من که به شدت مراقب افکار، باورها و دلیل رفتارهایم هستم. برای من که زندگی به سبک شخصی را به عنوان یک اصل پذیرفته ام نیز گاهی منطق این ویروس، که موفقیتمان را از دیدِ دیگران می سنجیم، فریبنده می شود.

دلیل اینکه این فصل از کتاب را به این موضوع اختصاص دادم، اهمیت این اتفاق در زندگی ام بود.

ماجرا اینطور آغاز شد:

چند روزی بود، عجله برای داشتن یکی از خواسته هایم، به من اجازه نمی داد آن طور که باید، از لحظه های زندگی ام لذت ببرم. بخشی از من، انجام کاری را دوست داشت که در آن لحظه واقعاً برایم لذت بخش بود و بخشی از من مدام در گوشم زمزمه می کرد که این کار وقت تلف کردن است و تو باید زودتر پله های ترقی را بپیمایی.

بخشی از من تجاربِ جذاب و متفاوتِ آن لحظه از زندگی ام را دوست داشت و به شدت مرا به آن فرا می خواند اما بخشی از من با نجواهائش مدام یادآوری می کرد که پله های ترقی را باید با عجله طی کرد. باید به آن موفقیتِ بیشتر(از دیدِ مردم) رسید.

هیچ چیز از این دوگانگی بدتر نیست. دوگانگی که حاصلِ مهم بودنِ نگاه دیگران و قضاوت های است. دوگانگی ای که موجب می شود نسبت به درستی کاری که انجامش برای مان لذت بخش است و شخصیتی که واقعاً با آن احساسِ راحتی می کنیم، دچار تردید شویم. همان ویروسی ذهنی که هرگز به ما اجازه نمی دهد تا در زمان مناسب در مکان مناسب باشیم و هر لذتی را در وقتِ خودش تجربه کنیم.

اجازه نمی دهد آن طور که باید و شاید، از لحظه لحظه ی زندگی مان لذت ببریم. اجازه نمی دهد خودِ واقعی مان باشیم. همان خودِ واقعی ای که ترجیح می دهد به جای خریدن وسایلی که فقط دلیلش کوری چشم این و آن و خودنمایی است، فقط چیزهایی را در خانه اش داشته باشد که لازم دارد.

به جای پوشیدن لباس هایی که فقط به خاطر حرف مردم است، لباسی را بپوشد که در آن احساس راحتی دارد. به جای تحصیل در رشته ای یا اشتغال در کاری که مردم آن را می پسندند و درباره اش با شگفتی صحبت می کنند، همان کاری را انجام دهد که دوستش دارد. شغلی که نه تنها روحش را رشد می دهد، بلکه از او یک متخصص، یک خبره و حتی الگویی می سازد که بعدها همان مردم جامعه را پیرو راه و روش خود می سازد.

دیگر این ویروس مرگبار را خوب می شناختم، نشانه هایش را به وضوح درک می کردم. منطق این ویروس بسیار قوی است. آنچنان با دلایل منطقی آدم را مجاب می کند که رویایمان را به فراموشی می سپاریم و حتی نسبت به آن کینه در دل می گیریم.

این ویروس اجازه نداده افراد زیادی بخش خیاط، نقاش، نجار، موج سوار، کشاورز، دامدار یا ... شان را تجربه کنند. بخشی که می توانست آنچنان مهارتی در این کارها بیافریند که نه تنها تجربه اش از زندگی و مسیری که می توانست طی کند را دچار تحولی اساسی می نمود، بلکه از آنجا که در حال انجام کار مورد علاقه اش می بوده، لذت و شادی زیادی را نیز نصیب وی کرده است. اما این اتفاق رخ نداده تنها به این دلیل که در بخشی از زندگی اش این ویروس در ذهن شان نهیب زده:

می خواهی خیاط شوی؟! می خواهی مثل آدم های الاف فقط موج سواری کنی؟! می خواهی نجاری کنی؟ آنها هم کاری که حتی یک بی سواد هم می تواند انجام دهد؟! نقاشی هم شد شغل؟! دور دنیا گشتن

هم شدن کار؟! پسر عمه ات را ببین، پزشک است، دختر عمویت، مهندس است، فلانی وکیل است آن وقت تو می خواهی ...

این ها نشانه های واضحی از ویروسی ذهنی است که بخاطر موافقت با آن، از بیراهه ای سر در می آوریم که به جای پرداختن به هدف اصلی مان، چیزی که برای خودمان لذت بخش است، مدام در پی مسابقه با دیگران یا عقب نماندن از این و آن هستیم و نهایتاً نه موفقیتی کسب شده و نه لذتی تجربه شده است.

یادم آمد در گذشته بارها در موقعیت هایی قرار گرفتم که وجودم فقط سفری ساده را می خواست، اینکه یک کوله پشتی بردارم و راهی جاده شوم. می توانستم با همین امکانات جزئی، با هر آنچه که در آن لحظه داشتم، با تجربه ی یک سفر که روحم فارغ از دغدغه های دیگران و قضاوت های آن ها خواهان ش بود، لذت بیشتری را به زندگی ام دعوت کنم، اما این ویروس ذهنی دست به کار شده بود تا به بهانه پیشرفت، به بهانه این که الان وقت این کار نیست، به بهانه یک فرصت بهتر، به بهانه ی اینکه الان باید وقتم را بر کاری بگذارم که نتیجه ی چشمگیرتری بیافرینم و از این جور بهانه ها، کاری کند تا لذت تجربه آن لحظه را از من بگیرد و موفق هم شد.

اما تا مدت ها خبری و اثری از این ویروس ذهنی نبود. زیرا تصمیم گرفته بودم فارغ از هر چیز، لذت بردن از هر لحظه، اولویت اصلی زندگی ام باشد. تصمیم گرفته بودم فارغ از اینکه جامعه چه چیزی را می پسندد، زندگی به سبک شخصی، جزئی از شخصیتم باشد. مراقب بودم عجله برای رسیدن به چیزی یا موفقیتی که بیشتر به خاطر تعجب دیگران است تا خواسته ی واقعی من، مرا از مدار صحیح خارج نکند.

اما این ویروس چموش تر از این حرف هاست. همیشه در کمین نشسته و منتظر حتی یک غفلت کوتاه است تا دوباره نجواهایش را شروع کند. ساعتی با خودم خلوت کردم. هدف اصلی زندگی ام را به یاد آوردم و با خود گفتم:

- مگر تمام هدف من از زندگی، تجربه شادی و لذت نیست؟
- مگر زندگی من میدان مسابقه با دیگران است که بخواهم اول این یکی را هم ببرم، آنگاه شاد باشم و لذتی را که می خواهم، تجربه کنم؟
- مگر قرار است دیگران میزان خوشبختی یا بدبختی مرا تعیین کنند؟
- مگر قرار است دیگران تأییدکننده ی اولویت های زندگی من باشند؟
- چرا اکنون که فقط کارهایی را انجام می دهم که دوست شان دارم، اما باز هم نگران عقب افتادن از قافله ی مسابقه ساخته ی این ویروس ذهنی هستیم؟
- چرا با اینکه آگاهانه می دانم این همان کاری است که از آن لذت می برم، باز هم احساس عدم موفقیت می کنم؟

- آیا من تعیین کننده ی موفقیتِ زندگی ام هستم یا دیگران اند که موفقیت را برای من تعریف می کنند؟
- آیا "احساس من" صلاحیت تشخیص میزان موفقیت زندگی ام را دارد یا صحبت ها و قضاوت های دیگران درباره ی من؟
- اگر من مشخص می کنم که موفق هستم یا ناموفق، پس این همه عجله برای چیست؟

مسئله اینجاست که تنها زمانی می توانم به چنین نگاهِ کاملی دست یابم و این دیدگاه را در رفتارهایم جاری نمایم که سبکِ زندگی شخصی ام را داشته باشم.

تأکید می کنم اگر مشتاق به انجامِ این کار شده ای، اول این باور را در خود ایجاد نما تا قادر شوی حتی با وجود چنین وسوسه ذهنی که می گوید:

بگذار اول این موفقیت را کسب کنی، اول مشهورتر بشوی، اول طرفداران بیشتری در اینستاگرام داشته باشی تا از سایر رقبا عقب نمانی، اول به فلان رقم در موجودی بانکی ات برسی، اول در فلان دانشگاه تحصیل کنی و ... داشتن احساس خوب و انجام کاری که عاشقش هستی را اولویت اصلی زندگی ات قرار دهی.

این یک قانون است که اگر به بهانه دیر شدن، به بهانه ترس از مسخره شدن یا طرد شدن، مانع ورود لذتی به زندگی ات شوی، خود را یک قدم از موفقیت دور کرده ای. اگر میخواهی سبک زندگی شخصی ات را داشته باشی، باید اول این باور را در خود ایجاد کنی که علائقت را تغییر نده، آنچه باید تغییر کند، باورهایی است که مانع پرداختن به علائقت می شود.

اگر فکر می کنی نجاری کاری است که روح را رشد می دهد، اما از حرف مردم می ترسی، به جای تلاش برای پزشک شدن و مورد قبول دیگران واقع شدن، بوسیله ی این باور "تنها فردی که موفقیت را برای من تعریف می کند، خودم هستم نه نگاه جامعه"، این ویروس ذهنی را از میان ببر.

اعتماد به خودت و سبک زندگی شخصی، را در رأس همه چیز قرار بده و فارغ از دیدگاه ها، تعاریف، قالب ها و منطق دیگران، با پرداختن به آنچه که مورد تأیید درونت است و می پسندی، به خواسته های جدیدت اجازه شکل گرفتن بده. به مسیری متصل شو که در آن جا خواسته هایت به سریعترین و شگفت انگیزترین روش ممکن، خود به خود رخ دهند و کار تو چیزی جز لذت بردن و سپاسگزار بودن در هر لحظه نیست.

زیرا به وضوح درک می کنی زندگی به سبک شخصی، فرصتی به تو داده تا به جای نگرانی درباره چیزهایی که دیگران دارند و تو نداری، به جای عجله کردن برای بدست آوردنشان، بجای عجله برای اول بودن و دوباره زنجیره ای از رنج ها و نگرانی های بی پایان برای حفظ آنچه بدست آورده ای تا در معرض توجه و تأیید بمانی، همین حالا وجودت را غرق در انجام چیزی نموده ای که دوستش داری و برایت لذت بخش است.

از آنجا که مدام در حال تجربه ی لذت و بودن در احساس خوب هستی، جهان تو را وارد مداری می کند که لذت های بیشتر را تجربه کنی، موفقیت های بیشتر کسب کنی و احساس سپاس گزاری بیشتری داشته باشی.

سبک زندگی شخصی، فضایی را برایت ایجاد می کند تا بتوانی هوشمندانه، بزرگ ترین سرمایه گذاری زندگی ات را روی باورها و فرکانس هایی انجام دهی که موجب می شود فقط در جهت علائقت حرکت کنی. انجام علائقت، توانمندی هایت را آشکارا به تو نشان می دهد.

علاقه و عشق، خلاقیت می آورد و خلاقیت موفقیت بیشتر. با رسیدن به هر موفقیتی، عزت نفس ات افزایش می یابد و به همین شکل وارد زنجیره ای از موفقیت ها و شادی های پی در پی خواهی شد.

با احساس شور و شعفی احاطه می شوی که به طرز شگفت انگیزی، همه چیزهای خوب را برایت رقم می زند. زیرا موجب می شود مدت زمان بیشتری در بالاترین فرکانس قرار داشته باشی و مهم تر از هر چیز، تو را به آرامش می رساند که همین آرامش کافی است تا خود به خود، جریانی از خوشبختی، تو را با خود ببرد.

به همین ترتیب، این فرکانس ثروتی را وارد زندگی ات می نماید که احتمالاً اکنون هیچ ایده و شناختی برایش نداری. سپس اتفاقات یکی یکی رقم می خورد. ثروت، خود به خود وارد زندگی ات می شود. شادی و سلامتی خود به خود در تجربه ات جاری می گردد.

این معجزه زندگی به سبک شخصی و انجام کاری است که به آن علاقه مندی. معجزه ای که تنها زمانی خودش را نشان می دهد که تصمیم میگیری فارغ از هر مسئله، دیدگاه یا نظری، فقط در راستای علائق و خواسته هایی حرکت کنی که حتی در نظر دیگران غیر منطقی، غیر ممکن یا احمقانه و فاقد ارزش است. به نظرم این مهم ترین موضوع زندگی همه ماست. این طبیعی ترین سبک زندگی ماست. سبکی که اجازه می دهد نعمت، سلامت و ثروت بطور طبیعی به سوی مان جریان یابد.

تمرین

۱. همین حالا قلم و کاغذی بردار و ارزش ها و علائقی خود را مشخص کن. همین حالا سبک زندگی شخصی ات را برگزین.

۲. همین حالا انجام چه کاری بیشترین لذت را به تو می دهد؟ پس فقط انجامش بده.

۳. همین حالا چه چیزی را فقط بخاطر حرف مردم انجام می دهی، پس فقط انجامش نده.

یادت باشد که تنها دلیل هر خواسته ات، رسیدن به تجربه ی لذت است و یادت باشد که همین حالا، حتی قبل از رسیدن به آن هدف، قادری لذت ببری، اگر همواره سبک زندگی شخصی ات را به یاد داشته باشی.

سخن پایانی

ابزارهایی را که ما در اختیار شما قرار دادیم زمین را آماده خواهد کرد، اما شما باید بذره‌های مربوط را بکارید و محیطی را خلق کنید که رشد و توسعه‌ی آنها را فراهم کند. اکنون که سفارش خود را به جهان هستی داده‌اید، باید ایمان داشته باشید. مقاوم باشید. اعتماد داشته باشید که این روند آغاز شده است و به خداوند توکل کنید.

اگرچه ممکن است شما مسیر منتهی به رویاهای خود را دقیقاً ندانید، اما مسیر مربوطه خودش را آشکار خواهد کرد. مشتاق باشید که وارد عمل شوید. هرگاه به رویاهای خود پایبند شوید، قانون جذب بقیه‌ی کار را به عهده خواهد گرفت. زندگی افراد، مقتضیات و هر آنچه که برای تبدیل رویاها به واقعیت مورد نیاز است را به شما ارائه خواهد داد.

شما خود باید تغییری باشید که می‌خواهید در جهان ببینید

امیدوارم که تعهد شخصی داشته باشید تا زندگی بهتری برای خودتان و جهان بهتری برای همه ما خلق کنید. امکانات را تصور کنید. فقط تجسم کنید که جهان حیرت‌انگیزی خواهد شد در حالی که ما همگی

به سوی آگاهی و حالت مثبت هستی خود تغییر جهت دهیم. ما می توانیم انرژی کل سیاره را تغییر دهیم، یک نفر به یک نفر.

به وسیله ی آگاهی، بخشندگی، تعهد و نیت خودمان حقیقتاً می توانیم مطابق قوانین طبیعی جهان هستی زندگی کنیم و تعادل خود را با طبیعت حفظ کنیم. ما می توانیم جهانی سرشار از محبت، لذت، هماهنگی و صلح را برای خودمان و جهانمان خلق کنیم.

ما مدت های طولانیست در یک حالت بی خبری زندگی کرده ایم، یعنی از اینکه چقدر واقعاً توانمند هستیم کاملاً ناآگاه بوده ایم. اکنون زمان آن فرا رسیده تا دوباره قدرت خود را احیا کنیم. اکنون وقت آن فرا رسیده تا کاملاً مسئول نحوه زندگی خود و جهانی که در آن زندگی می کنیم باشیم. اکنون زمان مناسب بدست آمده تا فراوانی و لذت را درخواست کنیم.

- قانون جذب پیوسته در جریان است.
- شما شروع کرده اید.
- آینده متعلق به خود شماست.
- آن را ببینید. احساس کنید. باور کنید.

فقط اولین گام را در راه ایمان و باور بردارید. مجبور نیستید که کل پله ها را ببینید. فقط اولین گام را بردارید

همه چیز را راحت بگیرد . عادت کرده اید که زندگی را جدی بگیرید و سخت بگذرانید. این چنین نیست. زندگی نمایشی است که نباید آن را زیادی جدی گرفت زیرا عمر شما بر روی این کره خاکی دراز نیست. ما در طول حیات شاهد تولد و زندگی و رشد شما هستیم و برای شما احساس تمجید و محبت دائم داریم.

شما موجودی هوشمند هستید که در محیطی پر از تضاد زندگی می کنید و می باید به این نتیجه برسید که برای ادامه حیات شاد و پر نشاط نیروی زندگی را به طرف خود جلب و جذب کنید. آرزوی ماست که به حالتی برسید که خود را ستایش کنید، قدردان زحمات خود باشید و شاد زندگی کنید. آرزو داریم که زندگی ، مردم اطرافتان و بالاتر از همه خودتان را دوست بدارید.

**محصولات و دوره های بسیاری با روش اصولی و بنیادین در سایت گروه تحقیقاتی
لیمبیکسا خدمت شما عزیزان قرار میگیرد.**

لطفاً نظرات و نتایجتان را در قسمت نظرات سایت به اشتراک بگذارید