

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۰ کلید واژه‌ی معجزه آسا



فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	۱- توجه و تمرکز بر خود
۱۵	۲- معجزه نوشتن
۱۶	۳- حرکت مهم زندگی
۱۶	۴- چگونه آنچه را که می‌خواهیم به دست آوریم؟
۱۷	۵- داستان جرج جرداق مسیحی
۱۸	۶- قانون جذب و کلام از نظر امامان معصوم (ع)
۱۹	۷- آداب سخن گفتن در سیره معصومین (ع)
۲۰	۸- کلمات قدرت خلق کردن دارند
۲۱	۹- مطالعه عمیق احساس همدلی را افزایش می‌دهد
۲۲	۱۰- فواید سکوت برای مغز
۲۲	۱۱- پنج ویژگی که لازمه هر موفقیتی است
۲۳	۱۲- هشت دلیل ناراحتی و دعوا بین زوجین
۲۳	۱۳- سه قانون مهم در ذهن

- ۱۴ - عادت‌هایی که برای موفقیت باید در وجود خود نهادینه کرد ۲۴
- ۱۵ - چهار قانون شاد زیستن (خوزه سیلوا در کتاب کنترل ذهن) ۲۴
- ۱۶ - قانون انتظار ۲۵
- ۱۷ - زیباترین گفت‌وگو با خدا می‌دانید چیست؟ ۲۵
- ۱۸ - سبک زندگی خود را برای داشتن مغزی سالم‌تر تغییر دهید ۲۶
- ۱۹ - پاک‌سازی ضمیر: هدیه اشتیاق ۲۷
- ۲۰ - آداب و رسوم پاک‌سازی برای اشتیاق‌هایی که داریم ۲۹
- ۲۱ - فرمول کامل خوش‌شانسی ۳۰
- ۲۲ - خوش‌شانسی ۳۲
- ۲۳ - قانون تابش و بازتاب ۳۳
- ۲۴ - شکرگزاری ۳۳
- ۲۵ - بهبود روابط و جایگاه اجتماعی شکرگزاری ۳۴
- ۲۶ - مسکینی دیدم ۳۴
- ۲۷ - شکرگزاری از نعمت‌هایی خداوند چه نتایجی دارد؟ ۳۵
- ۲۸ - وقتی با چالش بزرگی مواجه شدید، بابتش سپاسگزار باشید ۳۶
- ۲۹ - بابت نوشیدن آب سپاسگزار و شکرگزار باشید ۳۶
- ۳۰ - شکرگزاری بابت نام خودتان ۳۷
- ۳۱ - شکرگزاری خواسته‌ها و آرزوها ۳۷
- ۳۲ - شکرگزار شوخ طبع بودن خود باشید ۳۸
- ۳۳ - شکرگزاری بابت بدن سالم ۳۸

- ۳۸ - ۳۴- شکرگزاری به خاطر دردهایتان
- ۳۹ - ۳۵- شکرگزاری بابت نعمت خواهر و برادرتان
- ۳۹ - ۳۶- شکرگزاری به خاطر انگیزه‌هایتان
- ۳۹ - ۳۷- شکرگزاری بابت نعمتی همچون قلب
- ۴۰ - ۳۸- شکرگزاری برای احساسی که دارید
- ۴۰ - ۳۹- شکرگزاری بابت قدرتی که دارید
- ۴۰ - ۴۰- شکرگزاری بابت چیزهایی که دوست دارید
- ۴۱ - ۴۱- شکرگزاری بابت اشک‌هایتان
- ۴۱ - ۴۲- شکرگزاری به خاطر تعلقاتتان
- ۴۱ - ۴۳- شکرگزاری بابت اشتباهاتتان
- ۴۲ - ۴۴- شکرگزاری در مورد جایگاهی که در آن هستید
- ۴۲ - ۴۵- شکرگزاری در مورد زندگی‌تان
- ۴۲ - ۴۶- شکرگزاری به خاطر والدین
- ۴۳ - ۴۷- تمرینی برای شکرگزاری
- ۴۴ - ۴۸- شکرگزاری برای درس‌های زندگی
- ۴۴ - ۴۹- شکرگزاری برای روابط دوستانه
- ۴۴ - ۵۰- نزدیکی خالق و مخلوق با شکرگزاری
- ۴۵ - ۵۱- چهار مرحله برای رسیدن به آرامش ذهن
- ۴۵ - ۵۲- سه راه حل کاربردی برای مقابله با استرس
- ۴۶ - ۵۳- تأثیر شکرگزاری بر رسیدن به آرامش

- ۴۶ - ۵۴- قوانین آرامش و جذب انرژی
- ۴۷ - ۵۵- پنج دلیل که چرا در مسیر هدفمان نباید به حرف کسی توجه کنیم
- ۴۷ - ۵۶- پنج دلیل که زود ناامید می شوید
- ۴۸ - ۵۷- آداب سخن گفتن از کلام الله مجید
- ۴۹ - ۵۸- راه ساده خداشناسی
- ۵۰ - ۵۹- تقسیم کردن افراد به سه قسمت (از کتاب توجه و تمرکز مغز)
- ۵۲ - ۶۰- با توجه خود حرف بزنید و از او سؤال کنید
- ۵۳ - ۶۱- حافظه ای رویه ای
- ۵۴ - ۶۲- قدرت زمان حال (از کتاب پاک سازی ضمیر)
- ۵۵ - ۶۳- یکی دیگر از انواع طبقه بندی های حافظه
- ۵۶ - ۶۴- نور متعادل (از کتاب ضمیر پاک سازی)
- ۵۷ - ۶۵- سخنان زیبای محمدعلی کلی درباره خداوند:
- ۵۹ - ۶۶- در حضور هفت گروه هفت کار را مخفی کنید تا سعادتمند گردید
- ۶۰ - ۶۷- ارتباط قلب و دل
- ۶۱ - ۶۸- آداب و رسوم پاک سازی (از دبی فورد)
- ۶۳ - ۶۹- هفت عادت کسانی که هرگز حسادت نمی کنند
- ۶۴ - ۷۰- قانون زندگی بهتر
- ۶۴ - ۷۱- قبل از سی و پنج سالگی روی شش مورد سرمایه گذاری کنید
- ۶۵ - ۷۲- سه قانون مهم زندگی
- ۶۵ - ۷۳- هفت راهکار برای شروع کتاب خوانی

- ۶۶ ۷۴- چهار راهکار برای کاهش استرس
- ۶۶ ۷۵- هفت راهکار برای شروع کارها
- ۶۷ ۷۶- شش تفاوت ناراحتی در زن و مرد
- ۶۷ ۷۷- احساس لیاقت کنید
- ۶۸ ۷۸- پنج نکته سازنده
- ۶۹ ۷۹- آیا می‌دانید قوی‌ترین نیروهای جهان چیست؟
- ۷۰ ۸۰- شش راه شناخت افراد سمی
- ۷۰ ۸۱- کلام دل‌نشین
- ۷۱ ۸۲- خلاقیت؛ فاصله رسیدن به خواسته‌ها
- ۷۲ ۸۳- انواع هدف‌های که می‌توانید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید
- ۷۳ ۸۴- ده تکنیک ساده برای ورود انرژی مثبت در خانه
- ۷۴ ۸۵- نه درس آموزنده و زیبا در کتاب چهار اثر فلورانس
- ۷۶ ۸۶- چگونه ارتعاشات و سطح انرژی خودمان را بالا ببریم؟
- ۷۸ ۸۷- انسان‌ها باید در لحظه حال زندگی کنند
- ۸۸- چگونه برای تقویت توان مغزی با خستگی مبارزه کنیم؟ (از کتاب کانون توجه مغز)
- ۷۹
- ۸۱ ۸۹- ۲۱ جمله خردمندانه
- ۸۲ ۹۰- چند حدیث در مورد عقل
- ۸۵ ۹۱- عقل، برتر از حیا و دین

- ۸۶ - ۹۲- عقل و تعقل در آموزه‌های امام کاظم (ع)
- ۸۶ - ۹۳- اهمیت عقل و تعقل در اسلام
- ۸۷ - ۹۴- عقل؛ حجت باطنی؛ پیامبر درونی
- ۸۸ - ۹۵- سخن امام کاظم (ع) درباره ارزش تعقل
- ۹۰ - ۹۶- جنود عقل و جهل در کلام امام کاظم (ع)
- ۹۱ - ۹۷- سخن امام کاظم (ع) درباره نگاه عاقلان به دنیا و آخرت
- ۹۳ - ۹۸- صبر بر تنهایی، نشانه قوت عقل
- ۹۴ - ۹۹- چند نمونه لحن داریم؟
- ۱۰۰ - افکار منفی که طبق قانون جذب زندگی اجتماعی ما را وارد چالش می‌کند
- ۹۶
- ۱۰۳ - ۱۰۱- مثبت‌اندیشی چیست؟
- ۱۰۳ - ۱۰۲- انواع روش‌های مثبت‌اندیشی در نهج‌البلاغه
- ۱۰۶ - ۱۰۳- مثبت‌اندیشی از منظر قرآن کریم
- ۱۰۶ - ۱۰۴- اثرات مثبت‌اندیشی
- ۱۰۷ - ۱۰۵- موانع مثبت‌اندیشی
- ۱۰۸ - ۱۰۶- با خدا باش و پادشاهی کن
- ۱۱۶ - ۱۰۷- چهار شاخصه ایمان در منظر امام صادق (ع)
- ۱۱۷ - ۱۰۸- جادوی قدرت کلام و کلمات را بدانید
- ۱۱۸ - ۱۰۹- تأثیر کلام در قرآن
- ۱۱۹ - ۱۱۰- راهکارهای رفع آن

مقدمه

مولانا در دیوان شمس می گوید:

تا در طلب گوهر کانی، کانی

تا در هوس لقمه نانی، نانی

این نکته رمز اگر بدانی، دانی

هر چیز که در جستن آنی، آنی

این کتاب گلچین بهترین مطالبی است که در این چند سال مطالعه به دست آورده‌ام.

من در زندگی با چالش‌ها و سختی‌های زیادی روبه‌رو شدم. خیلی اوقات نمی‌دانستم چه کاری باید انجام بدهم. برای کارها و هدف‌هایی که در زندگی داشتم، به شدت تلاش کردم، حتی برای رسیدن به هدفم با افتخار می‌گویم که سخت‌ترین کارها را انجام دادم تا بتوانم به هدف خود در زندگی برسیم و این تجربه را با بی‌خوابی، تلاش و تمام موانعی که جلوی راه من قرار داشت، پشت سر گذاشتم. حتی برای رفتن به کلاس‌های آموزشی به قدر کرایه ماشین پول



نداشتم، اما من به خدا ایمان داشتم و با تمام تلاش و خودباوری که درون خود ساخته بودم، بیشترین تمرکز را روی رسیدن به هدف خود گذاشتم.

خیلی از افراد به من می‌گفتند کاری را انجام بده که در توان مالی‌ات باشد و من با کمال احترام حرفشان را می‌پذیرفتم، اما آنچه این افراد به من می‌گفتند، روی من تأثیر نمی‌گذاشت و خیلی قدرتمندانه و بیشتر به کارهایی که خودم می‌خواستم می‌پرداختم. با تمام موانعی که جلوی راهم بود، خیلی از مسیر را طی می‌کردم و هر روز به هدفم نزدیک‌تر می‌شدم.

با تمام وجود و تمام مطالبی که یاد گرفتم، تفکر، خلاقیت و بینش خودم و قدرت و توانایی که در راه رشد شخصی خودم صرف کردم به این نتیجه رسیدم که کلیدواژه‌ای را برای تغییر زندگی کسانی که می‌خواهند خود را تغییر دهند بنویسم.

با تمام عشق، به تمام علاقه‌مندانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند می‌گویم کسانی که دوست دارند خودشان را تغییر دهند، حتماً از این مطالب استفاده کنند.

هیچ تغییری در زندگی انسان به وجود نمی‌آید، مگر اینکه خودش بخواهد. به این نکته توجه داشته باشید که در این دنیا هر فردی برای خودش مأموریتی دارد. فقط کافی است خودمان و رسالتمان را پیدا کنیم تا بتوانیم پر قدرت به رسالتی که خداوند متعال برای ما مشخص کرده است پی ببریم. هر انسانی در این دنیا برای کاری ساخته شده است. خودمان را پیدا کنیم. خودمان را پیدا کنیم. خودمان را پیدا کنیم.

هیچ مقصدی وجود ندارد. از مسیری که در زندگی انتخاب کرده‌اید لذت ببرید. شما همان‌طور که می‌خواهید و ذهنیت خود را ساخته‌اید زندگی

می‌کنید. گاهی اوقات خداوند متعال کسانی را در زندگی ما قرار می‌دهد که مسیر زندگی‌مان تغییر می‌کند.

من به خود ایمان دارم و باور دارم هرکدام از ما دستانی از دست‌ان خداوند هستیم و به‌عنوان کسی که زندگی خودش را پیدا کرده است، با تمام وجود دارم تلاش می‌کنم که به خواسته‌ها و رسالت خودم دست پیدا کنم. امیدوارم با مطالعه این مطالب تغییری در زندگی شما به وجود بیاید.



۱- توجه و تمرکز بر خود

وقتی ما آگاهانه بر روی نعمت‌های زندگی خود توجه و تمرکز می‌کنیم، ذهن ما هم به‌شدت به دنبال فراهم کردن نعمت‌های بیشتری در زندگی برای ما می‌گردد، زیرا به هر چیزی که در جهان هستی توجه و تمرکز کنیم، دقیقاً همان چیز در زندگی ما بیشتر و بیشتر وجود دارد. اگر توجه ما به توانگری و ثروت باشد، ثروت ما روز به روز بیشتر می‌شود. اگر توجه ما به فقر باشد، روز به روز فقیرتر می‌شویم.

۲- معجزه نوشتن

حتماً به این نکته توجه داشته باشید که چه قدرتی در نوشتن وجود دارد. لذا اگر می‌خواهید برای هدف و خواسته‌هایتان از قانون جذب استفاده کنید، حتماً آن‌ها را مکتوب کنید. خواسته‌ها و هدف‌هایی را که در زندگی دارید، حتماً بنویسید. اینجا اشاره می‌کنم به آیه‌ای از قرآن مجید: «ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ» قسم به قلم و آنچه می‌نویسید.

نکته مهم و بسیار ارزشمند: تبدیل شدن آرزوها با نوشتن و باورهای ذهنی باورها و تفکر شما زندگی شما را خواهد ساخت.

۳- حرکت مهم زندگی

بر اساس ۱- اصل روحیه، ۲- اصل پارادایم و ۳- اصل ضمیر ناخودآگاه سریع و قدرتمند است.

اگر بر این باور باشیم، تا آخر عمر در هر کاری که هستیم موفق خواهیم شد؛ به شرط اینکه باورهایمان قدرتمند و جوان بمانند. مهم نیست چند سال دارید؛ مهم این است که بر باورهایتان ایمان دارید و قدرتمند برای خواسته‌ها و باورهایتان تلاش می‌کنید. به موفقیتتان باور و ایمان داشته باشید.

۴ - چگونه آنچه را که می‌خواهیم به دست آوریم؟

به این نکته توجه داشته باشید که حتماً برای این کار از قدرت ایمان استفاده کنید.

اوج باور، ایمان است. به هرآنچه باور و ایمان داشته باشیم، می‌توانیم خلقش کنیم. با نیروی اراده قدم به قدم به اهدافمان نزدیک‌تر شویم و به آنها می‌رسیم.

نکته: شما ممکن است برای یک هدف بزرگ تصمیم بگیرید، ولی ندانید چگونه باید به این هدف برسید. مهم این است که ایمان، اعتقاد، اراده و باور را از دست ندهید تا راه خود را به شما نشان دهد. اشاره می‌کنم به آیه‌ای از کلام الله مجید: «وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» تمام کائنات خود را به احساس و اندیشه شما

درآورده‌ام. قبل از اينکه اندیشه بکنيد و احساس خوبى داشته باشيد. پس باور داشته باشيد و از يك نقطه شروع كنيد. بزرگ‌ترين كشف تاريخ اين است كه انسان مى‌تواند با تغيير و نگرش خود آينده‌اش را تغيير دهد.

بينش من مى‌گويد بعضى اوقات فكر مى‌كنيد در زندگى و كارهاي‌تان گره سختى افتاده است. عجله نكنيد و صبر داشته باشيد. الهى به حق رحمت و مهربانى پروردگار تمام مشكلات زندگى‌مان برطرف شود و لحظات خوبى كه هميشه منتظرش هستيد، بالاخره اتفاق بيافتد. ايمان داشته باشيد كه خدايى هست مهربان‌تر از حد تصور.

۵- داستان جرج جرداق مسيحي

جرج جرداق مى‌گويد: يك روز در يك همایش فرهنگى يكى از دوستان مسلمانم كتابى به من هديه داد و گفت از كلام امير مؤمنان على (ع) امام اول ما شيعيان است. از او پرسيدم: «اين كتاب مربوط به چه زمانى است؟» دوست مسلمانم گفت: «مطالب اين كتاب مربوط به ۱۴۰۰ سال پيش است. با خود گفتم كه مطالب ۱۴۰۰ پيش به چه درد ما مى‌خورد؟ اما به رسم احترام با خوش‌روى اين هديه را گرفتم و به منزل بردم.

يك روز از روى بى‌حوصلگى كتاب را ورق زدم و نگاهی گذرا به مطالب آن انداختم. مطلبى خواندم كه نظرم را جلب كرد؛ اينكه ماده اوليه كائنات و همه موجودات عالم از آب است. اهميتى ندادم و كتاب را كنار گذاشتم و ديگر به سراغش نرفتم. تا اينكه يك سال بعد در كنفرانسى بين‌المللى شركت كردم كه دانشمندان جديدترين يافته‌هاى علمى خود را بيان مى‌کردند. يكى از دانشمندان در مقاله علمى‌اش اين نکته را گفت كه تحقيقات علمى نشان



می‌دهد که ماده تشکیل‌دهنده همه موجودات آب است. با شنیدن این مطلب به یاد جمله آن کتاب افتادم و بعد از بازگشت، فوراً به منزل رفتم و آن کتاب را برداشتم و شروع به خواندن مطالب آن کتاب کردم. تأسف خوردم که چرا از اهمیت این کتاب غافل بودم. هر بار که این کتاب را می‌خواندم، نگرش‌ها، یافته‌ها و افق‌های جدیدی از علوم مختلف برایم آشکار می‌شد.

جرج جرداق تا آخر عمرش ۲۰۰ بار کتاب نهج‌البلاغه را خوانده است، اما ما مسلمان‌ها تاکنون چند بار کتاب نهج‌البلاغه را خوانده‌ایم؟

اینجا از بینش خود استفاده می‌کنم و می‌گویم از کلام بزرگان دین استفاده کنید. این بینش بسیار بالا، تفکر شما را تغییر خواهد داد و شما را به تمام هدف‌های زندگی نزدیک خواهد کرد.

۶- قانون جذب و کلام از نظر امامان معصوم (ع)

آیا قانون جذب غیر از کلام امام علی (ع) است که می‌فرماید: «هرکسی به دنبال هرچه باشد به همه یا بخشی از آن می‌رسد.» نکته‌ای که باید هنگام بررسی قانون جذب به آن توجه شود، تفکیک میان درستی‌هاست. با توجه به کلام معصومین (ع) و ادعاهای غیرقابل اثبات آن‌ها، بی‌تردید این قانون همانند تمام ادعاهای علمی دارای یک سری نکات درست و صحیح است که حتی در آموزه‌های ما نیز به آن اشاره شده است و بطلان آن بدین معنا نیست که به‌طور کامل تمام ادعاهای آن باطل است.

درستی‌های قانون جذب:

قانون جذب دو صورت عمل می‌کند: یکی در امور روحی و روانی؛ مثلاً

کسى که به شادى فکر مى کند شادمان مى شود و کسى که به ناراحتى بينديشد، اندوهگين مى شود.

برای نمونه، امام حسن (ع) مى فرماید: «آنچه را از دنيا خواسته اى و به آن نرسیده اى، طوری فرض کن که هرگز به ذهنت خطور نکرده است.»

امام کاظم (ع) مى فرماید: «کسى که خود را به اندوه مى زند، اهل اندوه مى شود.»

امام صادق (ع) مى فرماید: «رغبت به دنيا، غم و اندوه به دنبال مى آورد و دل بریدگى از آن، آسودگى تن و روان را در بر دارد.»

امام على (ع) مى فرماید: «يقين خوب، اندوه را مى راند، زیرا سرچشمه شادمانى خداوند متعال و خالق تمام بشریت است.»

بينش من مى گوید بزرگ ترين انرژى هاى مثبت کائنات از درون خود آدم سرچشمه مى گیرد.

۷- آداب سخن گفتن در سیره معصومين (ع)

پيامبر اکرم (ص) فرمود: «هنگامى که موسى ابن عمران (ع) با حضرت خضر (ع) ملاقات کرد، موسى (ع) به وى گفت: «مرا موعظه کن.» گفت: «اى کسى که جويابى دانشى، بدان گوینده کمتر از شنونده خسته مى شود. پس هيچ گاه اهل مجلس خود را خسته مکن.»»

۱- اثر کم سخن گفتن از امام على (ع)

«اگر سلامت نفس و وجودت نیز پوشانده ماندن عيوب را دوست داشتى،



گفتارت را کم کن و سکوتت را بسیار تا آنکه اندیشه‌ات بسیار و دلت روشن بشود و مردم از دست تو در امان باشند.»

۲- اثر زیاد سخن گفتن از امام علی (ع)

«هرکه کلامش زیاد شود، اشتباهش زیاد می‌شود و هرکه خطایش زیاد شود، حیایش کم می‌شود و آنکه حیایش کم می‌شود، ورع و پرهیزگاری‌اش کم می‌شود و هرکسی خداترسی‌اش کم شود، قلبش می‌میرد و آنکه قلبش مرد، در آتش افکنده می‌شود.»

۳- بهترین سخن

امام علی (ع): «خَيْرُ الْكَلَامِ الصُّدْقُ» بهترین حرف، حرف راست است.

«خیر المقال ما صدقه الفعال» بهترین گفتار کلامی است که عمل و رفتار ثابتش کند.

امام علی (ع) می‌فرماید: «نیکوترین گفتار کلامی است که منطق و نظم زیبایش کرده باشد و همه‌فهم باشد. نیکوترین کلام کلام استوار و محکم است.» حرفی را که جوابش ناراحتتان می‌کند نگویند.

بینش من می‌گوید: بزرگ‌ترین کلام‌ها کلام اهل بیت (ع) است، چون برگزیدگان خداوند هستند.

۸ - کلمات قدرت خلق کردن دارند

وقتی شما کلامی را به زبان می‌آورید، به آن زندگی می‌بخشید. اینکه شما باور داشته باشید که خوشبخت هستید بسیار مهم است، اما به زبان آوردن «من خوشبخت هستم» بسیار مهم‌تر است، زیرا با گفتن این عبارت هرکجا

که باشید، خوشبختی به دنبال شما می‌آید. فکرکردن باور داشتن و امید داشتن همگی خوب هستند، اما اگر می‌خواهید یک گام فراتر بگذارید، باید خواسته‌های خود را بر زبان بیاورید. اگر رؤیایی دارید که می‌خواهید محقق شود یا با مشکلی مواجه شده‌اید که می‌خواهید رفع شود، باید از قدرت کلام خود استفاده کنید. باید آن را بر زبان بیاورید. این تنها راهی است که بتوانید ایمان خود را فعال کنید. ممکن است برای مدت بسیار طولانی نسبت به چیزی باور داشته باشید و در قلبتان به تحقیق رؤیا یا خواسته‌ای یا وعده الهی ایمان داشته باشید، اما هیچ تغییری را مشاهده نکرده باشید.

مشکل چیست؟

بینش من می‌گوید هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد، مگر آن را بر زبان بیاورید.

۹ - مطالعه عمیق احساس همدلی را افزایش می‌دهد

- ۱ - مطالعه به بهترین شکل ممکن ساختار ذهن شما را تغییر می‌دهد.
 - ۲ - مطالعه مغز شما را به دنبال کردن آن ترغیب می‌نماید و دامنه توجه را گسترش می‌دهد.
 - ۳ - مطالعه باعث می‌شود ذهن شما ناخودآگاه تصویرسازی کند.
 - ۴ - مطالعه استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد.
 - ۵ - مطالعه مغز را طوری تحریک می‌کند که تماشای تلویزیون و موارد مشابه دیگر نمی‌تواند این کار را بکند.
- بینش من می‌گوید که مطالعه کردن برای باز شدن مسیرهای عصبی مغز بسیار مؤثر است.

۱۰- فواید سکوت برای مغز

۱- از بین رفتن تنش؛

۲- بازیابی توانایی ذهنی؛

۳- فعال شدن شبکه پیش فرض مغز؛

۴- بازسازی سلول های مغز.

بینش من می گوید که در روز ده دقیقه سکوت کنید. این کار برای افزایش سلامت مغز بسیار مفید است.

۱۱- پنج ویژگی که لازمه هر موفقیتی است

۱- انگیزه بالا: انگیزه قوی در واقع سوخت حرکت ما در طول مسیر موفقیت است که مانع توقف ما در مسیر می شود. این انگیزه این اطمینان را به ما می دهد که حتماً تمام کارها را انجام خواهیم داد.

۲- به خود متکی بودن: باید مسئولیت همه چیز را بپذیریم و به خودمان متکی باشیم.

۳- اراده قوی: به جای اینکه فعالیت هایمان را به تعلیق بیندازیم، به استقبال آن ها برویم و آن ها را انجام بدهیم. اگر اراده کنیم، هر چیزی را که بخواهیم، به دست می آوریم.

۴- صبر و شکیبایی: همیشه در موقعیت صبور باشیم، حتی در مواقع شکست و ناکامی.

۵- صداقت به ما شخصیت والایی می بخشد و باعث اعتبار ویژه ای می شود.

۱۲ - هشت دليل ناراحتى و دعوا بين زوجين

- ۱ - خانه نشينى؛
- ۲ - ساعت كارى بيش از حد؛
- ۳ - عدم رسيدگى به وضع ظاهرى؛
- ۴ - بى توجهى؛
- ۵ - حسادت مفرط؛
- ۶ - نگاه منفى به خانواده همسر؛
- ۷ - نبود برنامه؛
- ۸ - سكوت.

۱۳ - سه قانون مهم در ذهن

۱ - قانون باور: اين قانون مى گويد اگر با تمام احساسات و عواطف چيزى را كه مى خواهيد باور كنيد، به حقيقت تبديل مى شود. وين داير مى گويد: «اگر باورى عميق و طولانى مدت به چيزى داشته باشيد، دير يا زود به حقيقت مى پيوند.»

۲ - قانون جذب: اين قانون مى گويد ذهن شما آهن رباست؛ هر چيزى كه الان داريد، به خاطر شخصيت و تفكر خودتان است. اگر شخصيت و تفكر خودتان را تغيير بدهيد، زندگى تان هم تغيير مى كند.

۳ - قانون تطابق: اين قانون مى گويد زندگى بيرونى شما آينه زندگى درونى شماست. به عبارتى هر جا برويد و با هر كسى باشيد، به همان جا مى رسيد و



شبیبه به همان‌ها می‌شوید. پس دور خودتان را با آدم‌هایی که انرژی مثبتی دارند، هم‌هدف با شما هستند و انگیزه دارند، پر کنید.

۱۴ - عادت‌هایی که برای موفقیت باید در وجود خود نهادینه کرد

- ۱ - یادگیری را متوقف نکنید.
- ۲ - سنجیده ریسک کنید.
- ۳ - با کسانی نشست و برخاست کنید که از شما انسان بهتری می‌سازند.
- ۴ - از هر شکستی درس بگیرید.
- ۵ - روابط کاری معناداری برای خودتان بسازید.
- ۶ - برای آینده‌تان پس انداز و سرمایه‌گذاری کنید.

۱۵ - چهار قانون شاد زیستن (خوزه سیلوا در کتاب کنترل ذهن)

- ۱ - اگر شما چیزی را دوست دارید، از آن لذت ببرید.
- ۲ - اگر شما چیزی را دوست ندارید، از آن دوری جوید.
- ۳ - اگر شما چیزی را دوست ندارید و نمی‌توانید از آن دوری کنید و نمی‌توانید آن را تغییر دهید، آن را بپذیرید.
- ۴ - با تغییر نگرستان نسبت به چیزهایی که دوستشان ندارید، آن‌ها را بپذیرید.

۱۶ - قانون انتظار

قانون انتظار می‌گوید: منتظر هر اتفاقی که باشید، همان برایتان پیش می‌آید. منتظر شادی باشید، همان اتفاق برایتان رخ می‌دهد و برایتان شادی پیش می‌آید.

یک راهکار بسیار مفید و مؤثر: پولتان را فقط به قصد مسافرت و شادی و عروسی پس‌انداز کنید. هیچ‌وقت پول را برای بیماری و مشکلات پس‌انداز نکنید، چون در همان راه خرج می‌شود. نگوئید پول‌ها بی‌برکت شده است، هر چه کار می‌کنم نمی‌شود؛ بگوئید خدا به زندگی‌ام برکت بخشیده است. مثبت فکر کنید و مثبت حرف بزنید تا آن چیز برایتان اتفاق بیفتد. مدام با خودتان تکرار کنید «من منتظر بهترین اتفاق‌ها هستم.» مردم به دنبال پیچیده‌ترین روش برای ذکر و رشد معنوی می‌گردند، در حالی که صدای رقص باد، عشق‌بازی آب چشمه و صدای بلبلان را فراموش کرده‌اند. بزرگ‌ترین ذکر آفرینش اَدْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ است؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.

۱۷ - زیباترین گفت‌وگو با خدا می‌دانید چیست؟

گفتم: خدایا این همه سختی چرا؟ گفت: قطعاً با هر سختی آسانی است. گفتم: بار الهاتو کجایی؟ گفت: من نزدیکم و دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم.

گفتم: پروردگارا دلم آشوب است. گفت: خدا به آنچه در دل دارید آگاه است.



گفتم: یارب خیلی خسته‌ام؛ گفت: از رحمت خدا ناامید نشو. من از رگ گردن به شما نزدیک‌ترم.

گفتم: خدا کی دعاهایم را اجابت می‌کنی؟ گفت: تو چه می‌دانی؟ شاید موعدهش نزدیک است.

۱۸ - سبک زندگی خود را برای داشتن مغزی سالم‌تر تغییر دهید

۱ - به‌طور منظم ورزش کنید و هیچ‌گاه انجام روزانه‌ای حرکات نرمشی را فراموش نکنید.

۲ - مواد غذایی سالم مصرف کنید و از خوردن غذاهای پرچرب و آماده تا حد امکان پرهیزید.

۳ - سلامت خود را همواره تحت نظر داشته باشید و مراقب افزایش وزن، فشارخون، قند و چربی خون خود باشید.

۴ - شب‌ها خوب بخوابید و استراحت‌های کوتاه‌مدت در طول روز را فراموش نکنید.

۵ - از تمرین‌های مغزی که تحت عنوان ورزش‌های مغزی خوانده می‌شود، غافل نشوید و روزانه تمرین‌هایی را که طرحی هدفمند و ساختار یافته‌ای دارند، انجام دهید.

۶ - مغز خود را همواره در چالش قرار دهید و از ریتم یکنواخت زندگی دوری کنید. متوقف کردن رفتارهای تثبیت‌شده و تجربه شرایط جدید به مغز شما انرژی می‌دهد.

۷- ارتباط اجتماعی خود را گسترش دهید.

۸- مثبت بیندیشید و افکار منفی را از خود دور کنید. استرس و نگرانی در طول زمان به مغز آسیب می‌رساند و توانمندی‌هایمان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۹- با خودتان صحبت کنید و در هر لحظه از تمام افکار، رفتار و هیجانات خود آگاه باشید و آن‌ها را کنترل کنید. گفتار درونی یکی از مؤثرترین راهکارهای بهبود کارکردهای مغزی است.

۱۰ - مطالعه کنید و رادیو گوش دهید. مطالعه کتاب‌های متعدد و گوش دادن به برنامه‌های متنوع رادیویی یکی از راهکارهای بهبود کارکردهای مغزی است که فواید آن با نوشتن با بیان خلاصه‌ای از متن خوانده شده و برنامه شنیده شده دوچندان می‌شود.

۱۹ - پاک‌سازی ضمیر: هدیه اشتیاق

اشتیاق یک جرقه است که شعله روح شما را شعله‌ورتر می‌سازد و خلاقیت ذاتی، تخیل و دید درونی‌تان را روشن می‌کند.

انگیزه‌ای است که به شما جاه‌طلبی و انرژی می‌دهد تا استعدادهای منحصر به فرد خود را به جهان به اشتراک بگذارید. اشتیاق‌های روح شما مثل صندوق گنجی پنهان از امکانات قابل کشف از زمان تولد با شماست تا در مسیر رشد خود به کسی که می‌خواهید تبدیل شوید. با این حال، قبل از اینکه بتوانید این نیرو را مهار کنید، باید چیزی را که در عمیق‌ترین نقطه قلبتان وجود دارد معلوم کنید. شاید شما یکی از کسانی باشید که جلوی خودشان را از این اشتیاق گرفتند یا خجالت می‌کشید که بعضی از امیالتان خودخواهانه



است و یا از ناامیدی و صدمه‌ای که ممکن است اگر به درخواست خود نرسید ببینید، می‌ترسید.

اگر اشتیاق‌های قلب خود را در آغوش نگیرید، خالی از عشق و به دور از شور و شوق و احساسات روحی خود می‌افتید. در این روز، اولین روز از تغییر زندگی، شما یکی از قدرتمندترین عوامل تغییر را آن قدر بخواهید که برای رسیدن به آن عقاید و رفتارهای گذشته را کنار نگذارید. کاری می‌کند که رشد یابید و تکامل پیدا کنید و به عالی‌ترین احساسات خود نزدیک شوید. در زیر سطح آرزوهای انعطاف‌ناپذیر، اشتیاق‌های واقعی شما صبورانه منتظر هستند تا اعترافشان کنید و آن‌ها را بپذیرید. آن‌ها به آرامی اما با اصرار به شما سقلمه می‌زنند که عمیق‌تر بروید و معنای بیشتری پیدا کنید و درون خود قدم بگذارید.

اشتیاق اولین محرک ذاتی شماست که الهام بگیرد هیجان را به‌طور کامل درک کنید و مأموریت خود را انجام دهید. این یکی از قدرتمندترین دوستان و راهنمایان شماست. امروز شما فرصت دارید تا به خود اجازه دهید اشتیاق‌هایی را که ممکن است با سال‌ها ترس و آزدگی پوشانده شده باشد تا اندازه‌ای احساس کنید که مشتاق هستید. برای تحقیق و خواسته‌هایتان مبارزه نمایید. رسیدن به خواسته‌هایتان مهم‌ترین عامل شتاب‌دهنده برای انجام تغییرات اساسی است. شما امروز می‌روید تا آن اشتیاق‌ها را در ۲۱ روز آینده بازتاب دهید. این امتحان کردن لباس برای خرید نیست، این زندگی شماست، این لحظه برای شماست؛ یک روز دیگر برای مشارکت در زندگی، آموختن عشق و بخشش و زندگی با معنا و مفهوم بزرگ‌تر.

صبر نکنید. هدف از این موضوع این است که جرقه‌ای در ذهن خود ایجاد کنید و برای هدفی که دارید قدم بردارید.

۲۰ - آداب و رسوم پاک‌سازی برای اشتیاق‌هایی که داریم

۱ - لیستی از تمام اشتیاق‌های خود تهیه کنید؛ همه آن چیزهایی را که می‌خواهید در دنیای بیرونی به دست آورید، درون خود احساس کنید. آیا می‌خواهید اعتماد به نفس بیشتر، عشق بیشتر، درک روشن‌تر از هدف یا آرامش ذهنی بیشتر داشته باشید؟ اگر این‌طور است، آن‌ها را یادداشت کنید. آیا شما پول بیشتر، دوستان بیشتر، یک هم‌دل، فرزند یا یک شغل جدید می‌خواهید؟ اگر این‌طور است، آن‌ها را یادداشت کنید. حالا وقت آن است که تمام خواسته‌های خود را بدون سانسور لیست کنید. صادق و شجاع باشید. زمانی که لیست شما کامل شد، خواسته‌های خود را به آرزوهای درونی و آرزوهای بیرونی تقسیم کنید و سپس سؤالات زیر را برای روشن کردن اینکه کدام دو آرزو برای شما از همه مهم‌تر هستند از خود بپرسید. از همین حالا بر آن‌ها تمرکز کنید و از خودتان بپرسید: چرا من این را می‌خواهم؟ آیا اشتیاق روحی من است؟ امیدوارم چه چیزی را تجربه کنم که این آرزو را کرده‌ام؟ تحقیق این خواسته چه خدمتی به دنیا خواهد کرد؟ اکنون به جواب‌های خود مراجعه کنید و یک آرزوی درونی و یک آرزوی بیرونی را انتخاب کنید تا در طول مدت اجرای پاک‌سازی ضمیر روی آن‌ها تمرکز داشته باشید. به یاد داشته باشید همان‌طور که علف‌های هرز شک و تردید، بی‌حوصلگی، حواس‌پرتی، غم، اندوه و آزدگی را از بین می‌رود، خیلی بهتر می‌توانید دانه‌های آرزوهای خود را تغذیه کنید و آن‌ها را به نفع خود رشد دهید.

در آخر یک نقشه تصویری برای خود ایجاد کنید؛ یک تصویر بیرونی از



هرکدام از آرزوهایتان، می‌توانید با بریدن تصاویری از مجلاتی که دوست دارید، این کار را انجام دهید یا با کلماتی که برای شما اثر می‌گذارند و در کنار هم قرار دارند و یا با اضافه کردن یک سری تصاویر به صفحه‌نمایش کامپیوتر خود. در طول روز به نقشه‌تصویری خود نگاه کنید و آنچه را که واقعاً آرزویش را دارید، به خودتان یادآوری کنید. متعهد شوید که هر روز صبح سه دقیقه وقت بگذارید و این تصاویر در ذهن خود ثبت کنید، در حالی که غذای امروز روحتان را تعیین می‌کنید. بزرگ‌ترین چیزی که در زندگی انسان باعث تغییر می‌شود، درون خود انسان است.

۲۱- فرمول کامل خوش‌شانسی

آمادگی (رشد شخصیتی) + نگرش‌ها (باورها و طرز فکر) + فرصت (چیزهای خوبی سر راه شما قرار می‌گیرد) + اقدام (انجام‌دادن کاری در خصوص آن‌ها) + آمادگی: با بهبود و آماده‌سازی خود، بهبود مهارت دانش تخصصی و روابط و منابع شما، وقتی فرصت‌ها به وجود می‌آیند، شانس در خانه شما را می‌زند و امکانات لازم برای بهره‌برداری از آن‌ها را دارید. آن وقت می‌توانید مثل آرنولد پالمر باشید؛ کسی که در فوریه سال ۲۰۰۹ در مصاحبه با مجله موفقیت گفت: «خنده‌دار است هرچه بیشتر تلاش می‌کنم، خوش‌شانس‌تر می‌شوم.»

نگرش: این همان جایی است ریچارد برانسون تأکید می‌کند به نظر او شانس همه ما را احاطه کرده است. شانس به‌سادگی دیدن موقعیت‌ها، مکالمات و شرایط مانند موضوعات اتفاقی است. شما نمی‌توانید چیزی را که دنبالش نیستند ببینید یا در جست‌وجوی چیزی باشید که به آن اعتقاد ندارید.

فرصت: ممکن است بتوانید شانس خود را ایجاد کنید، اما شانس‌ی که من اینجا درباره آن صحبت می‌کنم، شانس برنامه‌ریزی نشده است با شانس‌ی که سریع‌تر و متفاوت‌تر از انتظارات شماست. در این بخش از فرمول خوش‌شانسی نمی‌توانید کاری کنید؛ این یک اتفاق طبیعی است که معمولاً این‌طور به نظر می‌رسد و به میل خودش ظاهر می‌شود.

عمل: اینجا جایی است که شما وارد اقدام می‌شوید. به هر طریقی این شانس با هرکسی و هر چیزی که شما به آن اعتقاد دارید، ریچارد برانسون را از جوزف جدا می‌کند.

جوزف چه کسی است؟ دقیقاً شما هیچ‌وقت در موردی چیزی نشنیده‌اید، زیرا وی در اقدام برای چیزهای که برایش اتفاق افتاد شکست خورد! پس دیگر در مورد اتفاقاتی که برای شما اتفاق افتاد یا از ناامیدی‌های بسیاری که از آن‌ها رنج برده‌اید، آن قدر ناله و شکوه نکنید. بسیاری هستند که شرایط نامساعدتر و مشکلات بیشتری نسبت به شما دارند و با وجود این ثروتمند و موفق‌تر از شما هستند.

شانس در آسمان می‌درخشد، اما به جای اینکه چتر خود را باز کنید و بالای سر خود بگیرید، باید سر خود را رو به آسمان نگه دارید. وقتی پرتوی شانس می‌تابد، همه آن برای شماست. هیچ راه دیگری برای خوش‌شانسی وجود ندارد.

بینش من می‌گوید که باید به خوش‌شانس بودن خود ایمان داشته باشم و به خدای عالمین ایمان داشته باشم.



۲۲- خوش‌شانسی

شاید شما هم از افرادی باشید که واقعاً اعتقاد دارند بدشانس هستند، ولی حقیقتاً عذر و بهانه‌ای بیش نیست. تفاوت شگرف بین ثروتمند شدن، سلامتی و شاد بودن، باور شکستگی، افسردگی و بیماری در انتخاب‌های شماست که در زندگی شما نهفته است و هیچ‌چیز دیگری باعث این تفاوت نمی‌شود.

نکته‌ای در مورد شانس وجود دارد و آن این است که همه ما خوش‌شانس هستیم. اگر سالم و تندرست هستید و کمی غذا در یخچال خانه خود دارید، شما به‌طور باورنکردنی خوش‌شانس هستید. هرکس این فرصت خوش‌شانس بودن را دارد، زیرا فراتر از داشتن سلامتی و روزی برای زندگی، شانس واقعاً به مجموعه‌ای از انتخاب‌ها بستگی دارد.

زمانی که از ریچارد برانسون پرسیدم شانس در موفقیت‌های او نقش داشته است یا نه، گفت: «بله، البته ما خوش‌شانس هستیم.» اگر شما در یک جامعه آزاد زندگی می‌کنید خوش‌شانس هستید. شانس همیشه و هر روز ما را احاطه کرده است و به‌طور مداوم اتفاقات خوبی برای ما می‌افتد، چه ما آن‌ها را تشخیص بدهیم، چه ندهیم.

من خوش‌شانس‌تر از دیگران نیستم. تفاوت من این است که وقتی شانس سر راهم قرار می‌گیرد، از آن استفاده می‌کنم. واقعاً که همانند شوالیه‌ای خردمند صحبت کرده است. حالا که صحبت از شانس شد، بهتر است این را بگوییم؛ یک مثل قدیمی می‌گوید: «شانس وقتی که فرصت با آمادگی تلاقی می‌کند، کامل نمی‌شود.»

من به این باور دارم که شانس دو بخش مهم دیگر هم دارد.

بینش من می گوید که سعی کنیم به چیزهای فکر کنیم که بر زندگی تأثیرگذار است. اگر ما فکر و باور داشته باشیم که بدشانس هستیم، بدشانسی به سراغ ما می آید. پس فکرکردن به چیزهای منفی ممنوع!

۲۳- قانون تابش و بازتاب

شما با گفتن کلمه تشکر یک انرژی را آزاد کرده اید و آن انرژی، انرژی خوب را به شما برمی گرداند. اگر عکس این عمل اتفاق افتد، مسلماً یک انرژی بد به شما برگشت خواهد خورد. دنیای ما دنیای عمل و عکس العمل است و مانند پژواک صدایی که در کوه می پیچد و برمی گردد. نتیجه اعمال افراد نیز به خود آن ها برمی گردد. لذا اگر به این باور رسیده باشیم، باید درک کنیم قدرت شکرگزاری چه تأثیرات مثبتی بر ذهن ما خواهد داشت.

۲۴- شکرگزاری

جمله معروفی است که می گوید: «اگر قدر هر چه را ندانیم و آن را بیهوده بشماریم، آن را از دست خواهیم داد.» این عین حقیقت است. هر چه را دوست دارید و قدرشناس باشید، مسلماً بهتر از آن و بیشتر از آن به شما داده خواهد شد. اگر این مسئله را به عنوان یک قانون پذیرفتید، پس از بابت هر چیزی که دارید، از خود و خدای خود سپاسگزار باشید.

بینش من می گوید: «بزرگترین نعمت الهی سپاسگزاری است.»

سپاسگزار باشید تا شادی در زندگی تان جریان یابد. هر چه بیشتر روی داشته های تان تمرکز کنید، بابت زندگی تان سپاسگزارتر و شادتر خواهید بود. نگرش سپاسگزاری باعث می شود از محبت هایی که در اختیار دارید، آگاه



شوید و مانع این می‌شود که ارزش آن‌ها را نادیده بگیرید. به خاطر داشته باشید شادترین افراد کسانی که بهترین چیزها را دارند نیستند. آن‌ها کسانی هستند که به خاطر هر چیزی که در اختیار دارند، سپاسگزار هستند.

۲۵- بهبود روابط و جایگاه اجتماعی شکرگزاری

تشکرکردن و قدردانی یکی از وظایف اخلاقی و انسانی هرکسی است. انسان‌های سپاسگزار همیشه آرام و متواضع هستند، زندگی پر از نعمتی را تجربه می‌کنند و شب و روز در حال شکرگزاری هستند. هرکسی کار کوچکی برایشان انجام دهد، بلافاصله از او قدردانی می‌کنند. به خاطر همین، دوستان وفادار بیشتری دور آن‌ها جمع هستند و کائنات هم مسیر آن‌ها را در دسترسی به اهداف و آرزوها همیشه هموار می‌کند. برعکس انسان‌های ناسپاس همیشه بدخلق و عصبانی و شاکی از دنیا و انسان‌های دیگر هستند. همیشه در حال غر زدن هستند و نتیجه زندگی آن‌ها هم فقر، بدبختی و تنهایی است.

۲۶- مسکینی دیدم

با کفش پاره شکر می‌کرد خدا را. گفتم که کفش پاره شکر کردن ندارد. گفت یکی شکر می‌کرد، دیدم که پا ندارد.

از مسائلی که فرهنگ اسلامی بر آن تأکید کرده و در قرآن و روایات به‌عنوان خصلتی ارزنده و نیک برای انسان‌ها بیان شده، شکرگزاری و سپاس از بابت نعمت‌های الهی است. شکرگزاری به درگاه الهی از مهم‌ترین خصوصیات انسان است. گرچه نعمت‌ها و فضل پروردگار بسیار زیاد است و قابل احصا نیست، اما

همین معرفت و شناخت که بشر بداند از شکر الهی عاجز است، مقدمه‌ای بر رویش این فرهنگ در وجود خود خواهد بود.

امام علی (ع) در بیان چرایی شکرگزاری از خداوند فرمود: «نخستین چیزی که بر شما در قبال خدای سبحان واجب است، سپاسگزاری از نعمت‌های او و فراهم آوردن موجبات و خشنودی اوست.»

امام صادق (ع) نیز درباره اینکه چگونه حق شکر خداوند انجام شود، می‌فرماید: «خداوند متعال به موسی (ع) وحی فرمود: «ای موسی مرا چنان که باید شکر کن.» موسی (ع) عرض کرد: «پروردگار چگونه تورا چنان که باید شکر گویم؟ حال آنکه هر شکری که تورا می‌گویم، خود نعمتی است که تو خود آن را به من ارزانی داشته‌ای.» فرمود: «ای موسی وقتی که بدانی توفیق آن شکر را هم من در اختیار گذاشتم، حق شکر مرا کرده‌ای.»»

امام علی (ع) نیز درباره فواید شکرگزاری قلبی فرمود: «چون خداوند به بنده نعمتی دهد و بنده در دل شکر آن نعمت به جا آورد، پیش از آنکه سپاسگزاری را بر زبان آورد، مستوجب افزایش آن نعمت گردد.»

۲۷- شکرگزاری از نعمت‌هایی خداوند چه نتایج دارد؟

سوره حمد:

۱- ستایش خدای را که پروردگار جهانیان است.

۲- آفریننده جهان است.

۳- خدایی که بخشنده و مهربان است.

۴- پادشاه روز جزاست؛ روز کیفر نیک و بد خلق.

- ۵- تنها تو را می‌پرستیم و از توییاری می‌جوییم و بس.
- ۶- تو ما را به راه راست هدایت فرما.
- ۷- راه آنان که با آنها انعام فرمودی.
- ۸- نه راه کسانی که به آنها خشم فرمودی.
- ۹- و نه گمراهان عالم.

۲۸- وقتی با چالش بزرگی مواجه شدید، بابتش سپاسگزار باشید

خیلی از افراد مشکلات را دلیلی برای گله و شکایت می‌بینند و برای خودشان احساس تأسف می‌کنند. این نگرش شما را به هیچ جایی نمی‌برد. به جای این کار سعی کنید وجوه مثبت حاضر در چنین تجربیات مشکلی را ببینید. آیا می‌توانید از آنها به‌عنوان یک فرصت برای یادگیری و رشد سپاسگزاری کنید؟ این تغییر ساده در نگرش می‌تواند یک چالش را به یک انرژی مثبت با منافع طولانی‌مدت تبدیل کند.

۲۹- بابت نوشیدن آب سپاسگزار و شکرگزار باشید

سپاسگزار نعمتی باشید که خداوند در اختیار شما قرار داده است. آب یک منبع انرژی برای تأمین نیاز بدن است و تمام موجودات به آب نیاز دارند. به‌خاطر چنین نعمتی باید سپاسگزار باشید. به نظر شما چنین نعمت بزرگی سپاسگزاری دارد یا ندارد؟

۳۰- شکرگزاری بابت نام خودتان

نام شما هویتی است که با آن به دنیا آمده‌اید. نام شما جایگاهی را در دنیا برای شما نگه داشته است. ممکن است آن را عوض کرده باشید یا همچنان نگه داشته باشید. در هر صورت، نام شما اولین هویت شماست. پس به خاطر چنین هویتی شاکر و سپاسگزار چنین نعمت بزرگی باشید.

وقتی شکرگزار باشید، انرژی مثبت شما بیشتر و در نتیجه حس و حالتان بهتر و بهتر می‌شود. شکرگزاری و انرژی مثبت باعث می‌شود شما کم‌کم در مسیر خواسته‌ها و اهدافی که دارید برسید. در کل راه رسیدن به هر خواسته‌ای و هدفی داشته باشید. راه رسیدن به آن به شما می‌رسد. برای همین است که می‌گوییم اگر می‌خواهید به هر خواسته و هدفی که داشته باشید برسید، باید سپاسگزار تمام نعمت‌های خداوند باشید.

۳۱- شکرگزاری خواسته‌ها و آرزوها

می‌توانید یک لیست کامل و جامع از خواسته‌ها و آرزوهایتان طراحی کنید یا در دفترچه شکرگزاری‌هایتان بنویسید و هر روز بابت خواسته‌ها و آرزوهایتان شکرگزار خداوند باشید.

هر خواسته و هدفی را که دارید، با جزئیات کامل در دفترچه شکرگزاری‌هایتان بنویسید و ثبت کنید، هر روز مرور کنید و احساس خوبی را در خودتان ایجاد کنید.

برای اینکه ببینید شکرگزاری را به درستی انجام داده‌اید، به احساسات توجه کنید.



اگر هنگام شکرگزاری احساسات خوب بود، نشانه این است که دارید راه را درست می‌روید، اما اگر احساس خود بد خود را نتوانستید رها کنید، آن قدر سپاسگزار خداوند باشید و شکرگزاری کنید که احساسات خوب شود. این کار را تا ۲۱ روز انجام دهید.

۳۲- شکرگزار شوخ طبع بودن خود باشید

اینکه بتوانید طنز را از یک موقعیت سخت و طاقت‌فرسا بیرون بکشید، استعدادی است که اصلاً نمی‌توان آن را نادیده گرفت. شما نمی‌توانید با چشمی خاص به ماجرا نگاه کنید؛ چشمی که دیگران ندارند. به‌راستی که باید به‌خاطر چنین استعدادی سپاسگزار و شکرگزار خداوند متعال باشید.

۳۳- شکرگزاری بابت بدن سالم

بدن شما سالم است و کار می‌کند و شما از هیچ نوعی از ناتوانی رنج نمی‌برید. بدن شما برای خودتان است. پس لازم است به‌خاطر این دارایی خاص شکرگزار خداوند متعال باشید.

۳۴- شکرگزاری به‌خاطر دردهایتان

نکنه‌ای خنده‌دار راجع به درد این است که شما درد را احساس می‌کنید، اما وقتی که تمام شد، دیگر نمی‌توانید میزان و مقدار آن را یاد بیاورید. متوجه هستید که زمانی درد فجیعی داشتید، اما نمی‌توانید آن را به یاد بیاورید. پس به‌خاطر اینکه تمام دردهایتان از بین رفته‌اند و شما را بالذت آرامش و سلامتی پس از آن تنها گذاشته‌اند، شاکر و سپاسگزار باشید.

۳۵- شکرگزاری بابت نعمت خواهر و برادرتان

خواهر و برادر شما اولین و آخرین دوستانتان هستند. به عبارت دیگر، آن‌ها همان همکارانتان در جرم خانگی و بدترین شرایط و اتفاقات در کنار شما هستند.

خواهر و برادرتان می‌توانند بهترین اتفاقی باشند که در زندگی برای شما افتاده است. ممکن است یک شوخی مخصوص بین خودتان داشته باشید.

۳۶- شکرگزاری به خاطر انگیزه‌هایتان

تا امروز زندگی کرده‌اید و تا اینجا راه آمده‌اید؛ از میان تمام شکست‌های عشقی و دوستانه، از میان تمام ناامیدی‌ها، اما به هر حال شما اینجا هستید؛ زنده و بانگیزه.

در حال حرکت یادتان باشد که به خاطر هر چیزی که شما را از تخت بیرون می‌کشد و وادار می‌کند که با جهان بیرون روبه‌رو شوید، شاکر و سپاسگزار باشید؛ حالا این انگیزه و مشوق هر چیزی که می‌خواهد باشد.

۳۷- شکرگزاری بابت نعمتی همچون قلب

قلبتان بارها ترسیده، شکسته و التیام یافته و هنوز هم منتظر تجربیاتی این‌چنینی است که در راه هستند. قلب شما مثل روح بچه‌ای سه‌ساله است؛ مهم نیست که چقدر تحمل کند. هنوز هم قدرتمند می‌ماند. اگر قرار بود قلب شما حتی برای یک ثانیه از حرکت بایستد، آن زمان است که زندگی شما در خطر بزرگی می‌افتد. پس شایسته است که بابت قلبتان هم شکرگزاری کنید.

اندیشه و تفکر من می گوید: خداوند بزرگ و بلندمرتبه گوهری در اختیار ما قرار داده است که به تمام زندگی ما بستگی دارد. سپاسگزار چنین نعمت بزرگی باشید.

۳۸- شکرگزاری برای احساسی که دارید

احساس برای لمس کردن، بوییدن و حس کردن تمام زیبایی‌های این جهان. به روزی فکر می کنید که نمی توانستید چیزی را احساس کنید. فکر کنید در این صورت چه فاجعه‌ای به بار می آمد؟ اگر نمی توانستید آن را ببینید چه؟ پس لازم است به خاطر احساسات شکرگزاری کنید.

۳۹- شکرگزاری بابت قدرتی که دارید

حقیقت این است که پس از اتفاقاتی که برای آخرین بار برایتان افتاد نشکستید؛ آن دفعه که دوستان هیچ کس را نداشت، شما کنارش بودید و حمایتش کردید. آن دفعه که فقط دوست داشتید گریه کنید، اما به خاطر خانواده در عکس لبخند زدید. به خاطر این حجم از توانایی، سپاسگزار خداوند باشید.

۴۰- شکرگزاری بابت چیزهایی که دوست دارید

هر چیزی که دوست داشته باشید، می تواند به شما لذت بدهد. تمام چیزهای مورد علاقه شما می توانند به راحتی شما را وادار به خنده یا گریه کنند. بنابراین، باید به خاطر حضور تمام چیزهای که دوستشان دارید و شاهد تأثیراتشان در زندگی تان هستید با تمام وجود شکرگزاری کنید.

۴۱- شکرگزاری بابت اشک‌هایتان

آن روزهایی را یادتان است که در نهایت لذت اشک می‌ریختید؟ آن زمان‌هایی که فکر می‌کردید دیگر نمی‌توانید خوشحال‌تر باشید.

آیا آن شب‌های وحشتناک را به خاطر می‌آورید که فکر می‌کردید قلبتان دیگر تحمل بیشتر از این را ندارد؟ اشک‌های شما شاهد روزهای خوب و بدتان هستند. پس لازم است به خاطر این همه احساسات با عشق تمام شکرگزار باشید.

۴۲- شکرگزاری به خاطر تعلقاتان

کیف شما، لباس شما، مبل شما و میز شما، هرکدام از این‌ها داستانی برای خودشان دارند. شاید داستان حوصله‌سربری باشد، اما به هر حال یک داستان واقعی است.

چه زمان آن را خریدید؟ چرا خریدید؟ چه زمان از آن استفاده کردید؟ و تمام این اطلاعات ریزودرشت می‌تواند زندگی شما را مال خودش می‌کند. لحظه‌ای که هیچ‌وقت باز نخواهد گشت. بنابراین، قدر این لحظات را بدانید و بابت آن‌ها سپاسگزاری کنید. خدایا سپاسگزارم بابت داشته‌هایم.

۴۳- شکرگزاری بابت اشتباهاتان

اشتباهات شما می‌تواند دربرگیرنده یک مجموعه از قضاوت سنگین، یک دیدگاه تازه، یک بخش ناجوانمردانه از زندگی یا یک تماس تلفنی احمقانه باشد. بعضی اشتباهات بخشیده می‌شوند و بعضی دیگر نه. بعضی از



اشتباهات پاسخ و نتیجه‌ای را به شما منتقل می‌کنند و برخی دیگر نه. اما هر اشتباهی به شما کمک می‌کند. یاد بگیرید و بفهمید. به خاطر این خردی که حالا در چنته دارید، با تمام وجود شکرگزاری کنید.

۴۴- شکرگزاری در مورد جایگاهی که در آن هستید

هرکجا هستید و در هر حالی که هستید، همان طور که دارید این مطلب را می‌خوانید یعنی جایگاه بهتری نسبت به میلیون‌ها نفر دیگر که هنوز هم برای کارهایشان در روز با هزاران چالش مواجه می‌شوند دارید. پس به خاطر جایگاهی که دارید، شکرگزاری کنید.

۴۵- شکرگزاری در مورد زندگی تان

مهم نیست راجع به زندگی تان چه فکری می‌کنید. در هر حال این زندگی یک هدیه است. بسیاری از آدم‌ها فرصت زندگی کردن به دست نمی‌آورند. فقر، قحطی و خشک‌سالی سالانه جان هزاران نفر را می‌گیرد، اما شما خوش‌شانس بوده‌اید. شما شانس زندگی بقا و رؤیابافی دارید. پس برای همین از زندگی که دارید، شکرگزار خداوند باشید.

۴۶- شکرگزاری به خاطر والدین

بزرگ‌ترین طرفداران شما و کسانی که خالصانه برای بهبود و اصلاح شما قدم برمی‌دارند، والدینتان هستند.

آن‌ها تنها افرادی هستند که شما را بیشتر از خودتان دوست دارند. این در حالی است که علاقه شما به آن‌ها حتی نمی‌تواند یک‌دهم علاقه به والدینتان

باشد. درست است که همه والدین بی‌نقص نیستند و روش‌های آن‌ها با یکدیگر متفاوت است، اما آن‌ها انتخاب کرده‌اند که به شما زندگی ببخشند. پس همواره از والدینتان به‌خاطر حمایت‌ها، تشویق‌ها و عشق ناتمامشان سپاسگزار فرصتی باشید که آن‌ها برای زندگی کردن به شما اعطا کرده‌اند.

۴۷- تمرینی برای شکرگزاری

از همین لحظه تصمیم بگیرید و روزتان را با شکرگزاری شروع کنید و به کائنات ثابت کنید که شکرگزار آنچه دارید هستید تا کائنات بهترین‌ها را برایتان رقم زند. هیچ شکی در ذهن ندارم که عمل ساده شکرگزار بودن احساس شما را در جهت مثبت تغییر خواهد داد. چه تعداد استراتژی ساده دیگر سراغ دارید که چنین تأثیری داشته باشد؟

آیا تا به حال به دور و اطرافتان نگاه کرده‌اید و چون جایی که زندگی می‌کنید خانه رؤیایی شما نیست یا ماشینی که می‌رانید آن‌طور که دوست دارید نیست، احساس کمبود کرده‌اید؟ به راحتی فراموش می‌کنیم که میلیاردها نفر دیگر هستند که وضعشان به مراتب از ما بدتر است. آن‌ها بابت داشتن چیزهای که شما دارید، بسیار سپاسگزار خواهند بود.

وقتی زندگی خود را با چنین افراد مقایسه می‌کنید، شاید نتوانید کمی به آن‌ها بکنید، اما حداقل بابت چیزهای که دارید سپاسگزار خواهید بود. شاید همه چیز نداشته باشید، اما باید بپذیرید که موهبت‌های فراوانی در اختیار دارید.

دفتر و قلمی بردارید و تمام داشته‌هایتان را بنویسید. نیازی نیست همه را در یک روز بنویسید. می‌توانید هر روز چند مورد جدید به آن اضافه کنید و

هر روز با صدای بلند بخوانید و از ته دل سپاسگزار داشته‌هایتان باشید. شاید این کار وقت شما را در شبانه‌روز نگیرد، ولی به شما قول می‌دهم نتایج آن در زندگی شما بسیار مفید و خیره‌کننده باشد.

۴۸- شکرگزاری برای درس‌های زندگی

یک درس می‌تواند هر چیزی باشد؛ از پایه‌ای‌ترین آداب معاشرت تا لمس دست‌ها، راه برگشت از مدرسه به خانه، غریبه‌ای که به شما کمک کرد یا دختر کوچکی که به شما مشورت داد. یک درس زندگی تنها چیزی است که می‌تواند به وسیله تجربه فعال شود. شما با هر درسی که یاد می‌گیرید و باتجربه‌تر از دیروز می‌شوید. پس به خاطر تمام تجربه‌هایتان شکرگزاری کنید. زندگی سرچشمه خوبی‌هاست. از آن لذت ببرید.

۴۹- شکرگزاری برای روابط دوستانه

دوست یعنی خانواده‌ای که خودتان انتخابش کرده‌اید. به جوک‌ها و شوخی‌هایی فکر کنید که فقط خودتان آن‌ها را می‌فهمید؛ به خاطرات خجالت‌آوردنتان با یکدیگر و تمام تماس‌های تلفنی دیروقت و مهم‌تر از همه به اینکه در هر شرایطی یکدیگر ایستاده‌اید. به خاطر این روابط دوستانه ارزشمند شاکر باشید.

۵۰- نزدیکی خالق و مخلوق با شکرگزاری

به جهت یادآور شدن نعمت‌های الهی، محبت انسان به سوی خدا بیشتر می‌شود و باعث ایجاد رابطه‌ای قوی‌تر نسبت به قبل خواهد شد. در انتها با

این رابطه خالق و مخلوق، فرد احساس قدرت بیشتری برای روبه‌رو شدن با مشکلات زندگی دارد.

کاملاً واضح است که زنده کردن حس شکرگزاری و قدردانی در خود برابر نعمت‌های خدا تنها برای این است که انسان طبق فرمان فطرت در برابر بخشنده نعمت خضوع کند، او را بشناسد و فرمانش را با جان و دل بپذیرد و به این وسیله هدایت و تربیت شود که در نتیجه سود شکرگزاری به سود خود انسان است.

۵۱- چهار مرحله برای رسیدن به آرامش ذهن

گام اول: دست از قضاوت خود و دیگران برداریم تا سروصدای ذهن کم شود.

گام دوم: زاویه دید و نگرش خود را تغییر بدهیم و مدیریت کردن زیاد و برنامه‌ریزی افراطی نداشته باشیم.

گام سوم: دست از شرح دادن نسبت به کارها و وقایع گذشته تابه‌حال و با تصمیمات آینده برداریم.

گام چهارم: برای خودمان حریم داشته باشیم و به حیاط خلوت دیگران نرویم.

۵۲- سه راه حل کاربردی برای مقابله با استرس

۱- عادت بازگو کردن مسائل خود نزد همه را ترک نکنید. بازگو کردن مسائل، وزن آن‌ها را زیاد می‌کند.



۲- فقط به زمان حال فکر کنید. گذشته و آینده تان را خیلی جدی نگیرید؛ گذشته تمام شده است و آینده هنوز نیامده است.

۳- به خودتان استراحت بدهید. استراحت‌های روزانه مانند خواب روزانه و فیلم دیدن، استراحت‌های هفتگی مانند وقت گذراندن با دوستان و خانواده در آخر هفته‌ها و استراحت‌های ماهانه یا سالانه مانند مسافرت.

۵۳- تأثیر شگرف شکرگزاری بر رسیدن به آرامش

امروزه بسیاری از افراد به دلایل متعدد دچار اختلالات روحی و روانی اند. یکی از راهکارهای اساسی که برای این دسته از افراد پیشنهاد می‌شود، این است که گوشه‌ای از وقت روزانه خود را صرف تفکر به داشته‌ها و نعمت‌های خود کنند و سپس به گذشته خود و آرزوی داشته‌های کنونی. برای کسانی که این نعمت‌ها را ندارند، این کار موجب رسیدن به آرامش ذهن و حال خوب شما می‌شود. قانون شکرگزاری تنها مختص دین و مذهب نیست و در تحقیقات روان‌شناسی نیز تأثیر شکرگزاری بر بهبود زندگی اثبات شده است.

۵۴- قوانین آرامش و جذب انرژی

قانون خلأ: هرچه انسان از کینه و حسد و دروغ تهی باشد، بیشتر ذهنش جذب موهبت‌های الهی می‌شود.

قانون بارش: فوران کردن بی مضایقه بخشیدن و بارش مهر و عشق.

قانون نظم: همیشه بی‌نظمی برکت را از بین می‌برد و از ما می‌گیرد.

قانون پاکی: پاکی جذب پاکی می‌شود. پس خودتان را پاک کنید تا

رحمت الهی برایتان جاری می‌شود. این پاکی فقط منحصر به پاکی جسم نیست، بلکه پاکی ذهن دل زبان و اندیشه است.

قانون سحر خیزی: انرژی عالم هستی از اول صبح هر چه به روز نزدیک‌تر می‌شوید کمتر می‌شود. اوج انرژی‌ها اول صبح هستند.

۵۵- پنج دلیل که چرا در مسیر هدفمان نباید به حرف کسی توجه کنیم

۱- شما تنها کسی هستید که به خوبی می‌دانید توانایی‌هایتان چه چیزهایی است، نه مردم.

۲- شما به خوبی می‌دانید که این خودتان هستید که مسبب شادی خود می‌شوید، نه مردم.

۳- شما از هدف و منظور خود باخبر هستید، نه مردم.

۴- شما تمایل شدیدی دارید که به هدف خود برسید، نه مردم.

۵- شما تنها کسی هستید که می‌توانید خواسته‌های خودتان را عملی کنید، نه مردم.

۵۶- پنج دلیل که زود ناامید می‌شوید

۱- توقع دارید خیلی سریع موفق شوید.

۲- به راحتی تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرید.

۳- عزت نفس بسیار پایینی دارید.

۴- بلندمدت فکر نمی کنید و فقط جلوی پایتان را می بینید.

۵- هدف واضحی ندارید.

۵۷- آداب سخن گفتن از کلام الله مجید

ادب و آداب سخن گفتن موضوعی است که در قرآن مجید به شکل های متفاوت به آن پرداخته شده است. این کتاب ارزشمند نه تنها سخن، بلکه لحن گفتار بیان را مورد توجه قرار داده و بر این نظر است که از لحن گفتار افراد می توان به شخصیت آنان پی برد.

همچنین با توجه به موقعیت و جایگاه بانوان در قرآن کریم، دیدگاه زیبایی درباره سخن گفتن آنان وجود دارد. قول در قرآن مجید به معنی سخن گفتن است؛ قول به معنی کلام با لفظی است که زبان آن را افشا می کند، چه تام و کامل باشد و چه ناقص و ناتمام.

راغب اصفهانی در کتاب ارزشمند مفردات درباره کاربرد قول در قرآن مجید وجوهی را مطرح کرده است که به طور خلاصه از این قرارند:

قرآن مجید سخنی معمولی و متداول را قول نامیده است. آنجا که می فرماید: «قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَ اللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ» گفتار پسندیده در برابر نیازمندان و عفو و گذشت از خشونت های آن ها از بخشی که آزادی به دنبال آن باشد بهتر است و خداوند بی نیاز و بردبار است.

فهماندن مطلب وحی و الهام: «وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَ يَسْفِكُ الدَّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» و هنگامی که پروردگارت به فرشتگان گفت: من بر آنم که در زمین جانشینی قرار دهم. فرشتگان گفتند: آیا

کسی را در زمین قرار می‌دهی که در آن فساد کند و خون‌ها بریزد؟ در حالی که ما با حمد و ستایش تو، تو را تنزیه و تقدیس می‌کنیم. خداوند فرمود: همانا من چیزی می‌دانم که شما نمی‌دانید.

حکم خداوند در کارها: «قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَيَّ اِبْرَاهِيمَ» گفتیم ای آتش برای ابراهیم سرد و بی‌آسیب باش.

علاوه بر این‌ها، حتی لحن سخن در قرآن کریم مورد امان نظر واقع شده است؛ به طوری که در قرآن مجید خداوند متعال می‌فرماید از لحن قول و سخن آنان می‌توان به شخصیتشان پی برد: «وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِيمَاهُمْ» اگر ما می‌خواستیم حقیقت آن‌ها را (به وحی) بر تو آشکار می‌ساختیم تا به باطن آن‌ها از سیمای ظاهرشان پی ببری و در طی سخن کاملاً آن‌ها را بشناسی و (ای منافقان و ای مؤمنان) خدا به همه کارهای شما آگاه است.

۵۸- راه ساده خداشناسی

ما در اینجا نخست راه خداشناسی اشاره می‌کنیم و سپس به بیان یکی از راه‌های متوسط می‌پردازیم، اما راه‌های پریچ‌وخم را که متوقف بر حل بسیاری از مسائل زیربنایی فلسفی است، باید کسانی بیمایند که ذهنشان مشوب به شبهات فراوان شده است یا در صدد زدودن شبهات و نجات دادن گمراهان دورافتاده برآمده‌اند.

ویژگی‌های راه ساده:

راه ساده خداشناسی، امتیازات و ویژگی‌های دارد که مهم‌ترین آن‌ها از این قرار است:



۱- این راه نیازی به مقدمات پیچیده و فنی ندارد و ساده‌ترین بیانی است که می‌توان در این زمینه مطرح کرد. از این رو، برای همه مردم در هر سطحی از معلومات باشند، قابل فهم و هضم است.

۲- این راه مستقیماً به سوی خدای آفریننده دانا و توانا رهنمون می‌شود، برخلاف بسیاری از براهین فلسفی و کلامی که نخست موجودی را به عنوان واجب‌الوجود اثبات می‌کنند و علم، قدرت، حکمت، خالقیت، ربوبیت و دیگر صفات او را می‌بایست با براهین دیگری ثابت کرد.

۳- این راه بینش از هر چیز، نقش بیدار کردن فطرت و به آگاهی رساندن معرفت فطری را ایفا می‌کند و با تأمل در موارد آن، حالتی عرفانی به انسان دست می‌دهد که گویا دست خدا را در ایجاد و تدبیر پدیده‌های جهان مشاهده می‌کند؛ همان دستی که فطرت او با آن آشناست. با توجه به این ویژگی‌هاست که رهبران دینی و پیشوایان ادیان آسمانی این راه را برای توده‌های مردم برگزیده‌اند، همگان را به پیمودن آن دعوت کرده‌اند و روش‌های دیگر را یا به خواص اختصاص داده‌اند یا در مقام احتیاج و بحث با اندیشمندان ملحد و فیلسوفان مادی به کار گرفته‌اند.

۵۹- تقسیم کردن افراد به سه قسمت (از کتاب توجه و تمرکز مغز)

ما معتقدیم افراد را می‌توان از لحاظ میزان علاقه‌شان به تلویزیون و برنامه‌های تلویزیونی به سه دسته تقسیم کرد:

۱- دسته اول

افرادى هستند که هیچ علاقه‌ای به تلویزیون و برنامه‌های آن ندارند و تماشاى تلویزیون در برنامه روزانه آنها نیست.

بینش من می‌گوید یا افرادی هستند که خودشان را با کتاب خواندن سرگرم می‌کنند یا با گوشی.

۲- دسته دوم

افرادی هستند که گزینشی عمل می‌کنند و تنها برنامه‌های خاصی را که علاقه دارند تماشا می‌کنند. بنابراین، ساعاتی از روز را به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند.

۳- دسته سوم

افرادی هستند که به افراد تلویزیونی معروف‌اند و نوع برنامه برایشان فرقی نمی‌کند. این افراد به تماشای انواع مختلفی از برنامه‌ها علاقه دارند و نسبت به دو دسته دیگر، ساعت بیشتری در طول روز به تماشای تلویزیون می‌پردازند. شما جزو کدام دسته از افراد هستید؟

پیش از اینکه تمرین این بخش را معرفی کنیم، باید به نکته‌ای بسیار مهم اشاره نمایم که تماشای تلویزیون یکی از کارهایی است که مغز در طی انجام آن تقریباً غیرفعال است و تلاشی برای آن نمی‌کند؛ نمایش هم‌زمان تصاویر و پخش صداها وظایف مغز را برای درک و تحلیل محتوا به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. به همین دلیل است که همواره پیشنهاد می‌شود از مدت‌زمان تماشای تلویزیون در طول روز کم کنید و به جای آن به برنامه‌هایی که از رادیو پخش می‌شوند گوش دهید.

به‌هر حال باید بپذیریم که امروزه تلویزیون و برنامه‌های متنوع و جذاب آن توانسته است جای خود را در زندگی روزمره بسیاری از افراد باز کند. از همین رو می‌خواهیم در این بخش تمرین مهم و مؤثر را به شما معرفی کنیم که انجام



آن در حین تماشای تلویزیون مغز را از حالت غیرفعال خارج و آن را مجبور به تلاش فعال می‌کند.

برنامه‌ای خاص مانند یک مصاحبه تلویزیونی یا برنامه‌ای خبری انتخاب کنید. خود را موظف کنید که از ابتدا تا پایان این برنامه را ببینید و فعلی خاص مانند «باشد» را که در طول برنامه به کار رفته است بشمارید و تعداد آن را یادداشت کنید. به تدریج مدت زمان انجام این تمرین را با انتخاب برنامه‌های طولانی‌تر افزایش دهید.

فرقی نمی‌کند جزو کدام دسته از افراد باشید. مطمئناً تماشای برنامه‌ای که کمتر به به آن علاقه دارید، برایتان یکنواخت و خسته‌کننده است. بدین ترتیب، مجبورید برای انجام این تمرین بیشتر تلاش کنید.

۶۰- با توجه خود حرف بزنید و از او سؤال کنید

یکی از کارکردهای پیچیده و عالی مغز مهارتی به نام فراشناخت است که در زبان علمی از آن به عنوان «تفکر درباره‌ای تفکر» یاد می‌شود؛ به این معنا که شما در هر لحظه از تمام احساسات، افکار و رفتارتان آگاهی داشته باشید و بتوانید در قالب گفت‌وگویی درونی به زبان خودتان آن‌ها را کنترل و جهت‌دهی کنید.

برای درک بهترین این کارکرد شناختی مثال زیر را در نظر بگیرید:

شما فردی صادق و راست‌گو هستید، اما امروز به دلیل دیر بیدار شدن نتوانستید به‌موقع سر کلاس حاضر شوید. زمانی که معلم در مورد علت تأخیرتان سؤال می‌کند، به جای گفتن حقیقت بیماری یکی از اقوام یا تصادف در بین راه را بهانه می‌کنید و یک داستان غیرواقعی می‌سازید. در همین زمان

است که ناگهان از خودتان می‌پرسید: من دارم دروغ می‌گویم؟ من دارم حقیقت را می‌گویم؟

بهتر است دروغ گفتن را متوقف کنید و راستش را بگویید. این گفتمان درونی که در هر لحظه شما را از انجام رفتار آن آگاه می‌کند، همان مهارت فراشناخت است که سعی می‌کند رفتار شما را به سوی مسیر درست هدایت کند. در صورتی که به این پیام‌ها گوش دهید و به آن‌ها توجه کنید، مطمئناً نتایج مطلوب‌تری از رفتار خود به دست می‌آورید.

به نظر شما مهارت فراشناخت چه تأثیری در تقویت و توجه دارد؟

الآن مشغول انجام چه کاری هستید؟ حواست را جمع کنید و نگذارید صدای صحبت دیگران تمرکزتان را بر هم زند. باید سعی کنید تنها به صحبت‌های معلم توجه کنید.

این‌ها جملاتی نیستند که شما از افراد دیگری شنیده باشید، بلکه صدای درونی خودتان است که مدام تکرار می‌شود و این همان مهارت فراشناخت است که به تمرکز حواس شما کمک می‌کند. به همین دلیل است که تقویت این مهارت توجه شما را به‌طور مؤثر مدیریت می‌کند. با استفاده از این مهارت قادر خواهید بود کنترل توجه خود را به دست بگیرید و آن را در جهت مناسب هدایت کنید.

۶۱- حافظه‌ای روبه‌ای

شاید شما هم از خود پرسیده باشید چطور ممکن است پس از گذشت سال‌ها بدون تمرین هنوز دوچرخه‌سواری را فراموش نکرده‌اید. مهارتی که در هر برهه از زندگی یاد می‌گیریم، مانند شنا، رانندگی، نواختن موسیقی، خیاطی و... در



نوعی از حافظه ذخیره می‌شوند که حافظه رویه‌ای نام دارد. زمانی که مهارتی را به‌خوبی فرامی‌گیریم، این نوع حافظه به ما کمک می‌کند، حتی پس از گذشت.

سال‌ها از زمان یادگیری بتوانیم در آن مهارت به‌درستی عمل کنیم.

مثال: من می‌خواهم مدرس فن بیان شوم. چه باید بکنم؟

حتماً برای این کار جایی را برای آموزش انتخاب کنید. با آموزش‌های که می‌بینیم و به‌دست آوردن مطالب تا بتوانیم یک مدرس فن بیان خوب بشویم. این نوع حافظه را به‌عنوان حافظه‌ای رویه‌ای می‌گویند.

علاوه بر آن گفته شده است اطلاعات را بنا بر جنس آن‌ها در انواع مختلف حافظه ذخیره می‌کنیم. ما برای اطلاعاتی از جنس تصاویر، صدا، مزه‌ها و بوها حافظه‌های متعددی داریم.

۶۲- قدرت زمان حال (از کتاب پاک‌سازی ضمیر)

به‌راستی در زمان حال بودن به چه معناست؟ به معنی بودن در اینجا درست در این لحظه است بدان معنی است که همه‌چیز در زمان حال وجود دارد. فردا یا حتی دیروز یا چند ساعت بعد در امروز نیست. اکنون تنها چیزی است که در حال وجود دارد قدرت تحت کنترل داشتن زمان حال مأمور بعدی تغییر شماست. باید متوجه باشید که این لحظه از زندگی شما تک‌تک لحظاتی که گذشته یا برای شما خواهد آمد متفاوت است. اکنون در اینجا است و همه‌چیز اکنون است. همان‌طور که در حال خواندن کلمات در این صفحه هستید، اجازه دهید تا تجربه این لحظه به‌طور کامل در ضمیر شما ثبت شود. متوجه کلمه، جمله و صفحه چاپ‌شده باشید. ۱۰۰٪ آگاهی خود را به هر کلمه بدون

منحرف کردن خود با افکار آینده یا گذشته بدهید. شما این کار حضور در زمان حال را تجربه خواهید کرد.

بینش من می‌گوید که از زمان و چیزهایی که برایتان اتفاق می‌افتد استفاده کنید، چون آن موضوع دیگر تکرار نمی‌شود.

۶۳- یکی دیگر از انواع طبقه‌بندی‌های حافظه

طبق نوع اطلاعاتی است که در آن ذخیره و نگهداری می‌شود، بر اساس طبقه‌بندی انواع زیر به‌طور عمده برای حافظه بلندمدت مطرح می‌شود. در اینجا اشاره می‌شود به دو نوع حافظه که برای هر کدام مطلب به‌طور واضح برای شما بیان شده است:

حافظه معنایی: این حافظه گنجینه اطلاعات عمومی کسب‌شده در طول زندگی است. اطلاعاتی مانند مترادف واژگان، حقایق علمی، پایتخت کشورها و مشخصات ظاهری اشیاء در این نوع حافظه ذخیره می‌شوند. زمانی که از شما پرسیده می‌شود موز چه رنگی است؟ پایتخت انگلستان کدام شهر است؟ مترادف واژه عدالت چیست؟ یا سنگ بزرگ‌تر است یا موش؟ باید از حافظه معنایی خود برای پاسخ دادن استفاده کنید. برای مثال، از شما می‌پرسند طبیعت زیبای شمال چگونه است؟ جواب شما به این صورت است: عالی بود و آرامش داشتیم و لذت بردیم.

حافظه رویدادی: این حافظه در بردارنده اطلاعات مربوط به تجارب شخصی فرد است. اطلاعاتی که در این حافظه ذخیره می‌شوند، زمان امکان وقوع مشخص دارند. برای مثال، اگر از شما پرسیده شود دیروز عصر با چه کسی ملاقات کردید؟ امروز سر کلاس دوستانتان چه مطلبی را به شما گفت؟ یا



سال گذشته تولد خود را چگونه جشن گرفته‌اید؟ باید از حافظه رویدادی خود برای پاسخ دادن استفاده کنید. این حافظه هویت افراد را می‌سازد و زندگی‌نامه آن‌ها را در خود می‌دارد. این نوع حافظه در نوع گذشته‌نگر مطرح می‌شود که در نوع گذشته‌نگر تجارب گذشته مطرح می‌شوند و در نوع آینده‌نگر تجارب احتمالی که در آینده ممکن است رخ دهند ذخیره می‌شوند.

بینش من می‌گوید اتفاقاتی که برای شما می‌افتد، از جمله خاطرات خوب و به‌یادماندنی را حافظه رویدادی می‌گویند.

۶۴- نور متعادل (از کتاب ضمیر پاک‌سازی)

اگر شما خودتان را وقف اراده خدا کنید، باید حس ارزشمندی در خودتان را افزایش دهید تا در مسیر عظمت و شرکت چیزی که برای زندگی‌تان ممکن است قدم بگذارید. این کار درونی و نیازمند آن است که به این حقیقت واقف باشید که آفریده خدا هستید؛ یک مولکول از یک قدرت بی‌کران. حالا شما اینجا هستید که موهبت الهی را به دنیا تحویل دهید. شما در مسیری روحانی قرار دارید و وقتی در این مسیر قرار دارید، یک وظیفه دارید؛ آن هم اینکه در مسیر دستیابی به بهترین نسخه خود قدم بگذارید و به سوی کمال گام بردارید. شما باید این کار را انجام دهید تا ببینید که چیزهای را تجربه می‌کنید، نه تنها برای خودتان، بلکه تک‌تک انسان‌های روی این کره صورت می‌پذیرد. اگر می‌خواهید در این توهم باقی بمانید که از همه جدا هستید و طوری رفتار کنید که فقط خودتان هستید، بیشتر تمام توانایی و قدرت‌های درونی خود را خراب می‌کنید. چرا؟ چون احساس عمیق بی‌ارزش بودن که در نتیجه انکار اراده الهی به وجود می‌آید، باعث می‌شود طوری رفتار کنید که هرگز

نمی‌خواستید. برای زندگی والا و متعادل باید عامل بعدی تغییر را روی کار بیاورید که اسمش تعالی است.

بینش من می‌گوید که سپاسگزاری از خداوند متعال باعث می‌شود انرژی مثبتی از کائنات دریافت کنیم.

۶۵- سخنان زیبای محمدعلی کلی درباره خداوند:

اگر شما به خدا اعتقاد نداشته باشید، اگر به شما بگویم این لیوان خودش خودبه‌خود به وجود آمده است و هیچ‌کس آن را نساخته است، آیا این سخن را باور می‌کنید؟

آیا باور می‌کنید که بگویم این لیوان خودش خودش را ساخته است جواب شما چیست؟ آیا باور می‌کنید یا باور نمی‌کنید؟

اگر بگویم ایستگاه تلویزیونی به یک‌باره موجودیت پیدا کرده و هیچ‌کس آن را نساخته است، شما خواهید گفت محمدعلی کلی دیوانه است.

یا لباس‌هایی را که تن شماست بگویم خودبه‌خود ساخته شده است و هیچ‌کس آن را ندوخته است، باور می‌کنید؟

اگر لباس‌های شما خودبه‌خود به وجود نیامده‌اند، اگر یک لیوان خودش خودش را نساخته است و اگر یک ساختمان خودبه‌خود به وجود نیامده است، پس چطور ممکن است ماه خودبه‌خود در آسمان قرار گرفته باشد؟ ستارگان و سیاره‌های نپتون و مریخ چگونه به وجود آمده‌اند؟ چگونه طبیعت به وجود آمده است؟ چگونه ممکن است این چیزها بدون طرح و برنامه به وجود آمده باشند؟ می‌خواهم بگویم در قضاوت‌مان به این نکته فکر کنیم.



وقتی من از گروه مشت زنی خارج می شوم، خود را آماده می کنم که با خدا دیدار کنم. ممکن است هواپیمای من منفجر شود و بمیرم. پس آماده باشیم. آیا هواپیمایها در این کشور منفجر و سرنگون نمی شوند؟ آیا فکر کردن به اینکه به جهنم خواهیم رفت و برای همیشه در آنجا خواهیم سوخت، ترسناک نیست؟

دارم تلاش می کنم پاسخ شما را بدهم.

کاری که من پس از خروج میدان بوکس انجام می دهم، این است که حداکثر تلاش خود را می کنم تا به انسانها کمک کنم. فردی به نام جانی واکر را اینجا می بینم. او مرد فقیری است که از آن سر آمریکا به اینجا آمده است. عده ای هستند به پول نیاز دارند. در اینجا کسی هست که می خواهد من به او کمک کنم. خداوند نظاره گر من است. خداوند مرا تحسین کن که همانند جو فریز باشم. برای خداوند مهم نیست که من چقدر پول داشته باشم، چرا که همه ثروتها به خداوند تعلق دارد.

تفکر و اندیشه من می گوید که ما آفریده خداوند هستیم و تمام موجودات عالم را خداوند بزرگ و بلندمرتبه آفریده است.

آنچه برای خدا مهم است، این است که ما انسانها چگونه باهم رفتار می کنیم و چگونه به یکدیگر کمک خواهیم کرد. من زندگی خود را وقف این می کنم که از محبوبیت و شهرتم استفاده کنم تا بتوانم به خیریه و مردم کمک کنم، انسانها را باهم متحد کنم، تلاش کنم انسانها را به علت باورهای مذهبی شان در کنار هم قرار بدهم و به استقرار صلح در جهان کمک کنم. با این اوصاف، وقتی من بمیرم، اگر بهشت وجود داشته باشد، آن را خواهیم دید.

ما چند سال زندگی می کنیم؟ هشتاد سال، نود سال یا صد سال.

هرکسی به اندازه‌ای که خداوند مقدر کرده است عمر می‌کند. مهم‌ترین نکته در زندگی ما این است که پس از مرگ ما چه اتفاقاتی رخ خواهد داد؟ آیا به بهشت خواهیم رفت؟ ابدیت چقدر است؟

برای پاسخ به این سؤال در ذهن خود منطقه صحرا را تصور کنید. در صحرا شن‌های زیادی وجود دارد. اگر یک دانه شن این صحرا نشان‌دهنده یک هزار سال باشد، ابدیت به‌مثابه کل صحرا خواهد بود. وقتی شما بمیرید و از جهنم سر در بیاورید، برای همیشه در آنجا خواهید مرد و این ماندن در جهنم برای ابد خواهد بود و هرگز پایانی نخواهد داشت. فکر کردن به روزی که من خواهم مرد و به جهنم خواهم افتاد، مرا دچار وحشت می‌کند. من همواره در حال سفر با هواپیما هستم و ممکن است یک روز هواپیما سقوط کند و بمیرم.

نکته: باید خودم را طوری آماده کنم تا به بهشتی که خداوند متعال به آن اشاره کرده است دست پیدا کنم.

۶۶- در حضور هفت گروه هفت کار را مخفی کنید تا سعادت‌مند گردید

- ۱- در حضور فقیر دم از مالتان زنید.
- ۲- در حضور بیمار سلامتی‌تان را به رخس نکشید.
- ۳- در حضور ناتوان قدرت‌نمایی نکنید.
- ۴- در برابر زندانی آزادی‌تان را جلوه ندهید.
- ۵- در حضور افراد بی‌بچه از بچه‌هایتان تعریف نکنید.
- ۶- در برابر یتیمان از پدر و مادرتان نگوئید.
- ۷- در برابر غصه خوشحالی نکنید.



۶۷- ارتباط قلب و دل

همان طور که می دانیم، دو واژه قلب و دل بسیار نزدیک به هم هستند و گاهی این دو را به جای یکدیگر به کار می برند. قلب خیلی کوچک است و کارش مشخص و تکراری است، اما دل خیلی بزرگ است، چون همه کارها را می تواند انجام بدهد و همه چیز را می تواند در خودش جا بدهد، مثلاً یک دنیا خوبی، مهر و محبت، صفا و دوستی، عشق و... در مقابلش می تواند یک دنیا خشم و کینه و بدی و زشتی ها را در خودش جا بدهد که این امر به صاحب آن دل بستگی دارد.

وظیفه قلب راه انداختن جریان خون در بدن یا به عبارت دیگر گردش خون است، ولی وظیفه دل جریان سرنوشت در زندگی انسان هاست. اما در خیلی موارد عقل بر دل برتری پیدا می کند و تصمیم گیری را خودش بر عهده می گیرد و دل در هر صورت می تواند تأثیرگذار باشد.

قلب همه آدمها پر از خون است، ولی دل همه آدمها خون نیست. دل بعضی ها سرشار از شور و نشاط و دل بعضی ها پر از غصه و غم، دل بعضی ها مثل آینه پاک و شفاف و دل عده ای تیره و تار و آلوده است. قلب همه آدمها می تپد و به راحتی می شود صدایش را شنید، ولی دل همیشه در حال تپیدن نیست؛ بعضی وقتها به خاطر چیزهای خاصی می تپد و به راحتی نمی شود صدای دل انسان ها را شنید. شنیدن ندای دل خیلی سخت است. قلب همه از گوشت درست شده است، ولی دلها از جنس های مختلف هستند، مثل دریا، سنگ، کوه، رنگها، گلها، ستاره، خورشید، ماه و... قلب ما آدمها با دستهای خودمان بیمار می شود یا خودمان باعث مریض شدنش می شویم، ولی دل ما از دست آدمها به تنگ می آید و بیمار می شود. هر چند باز هم

خودمان مقصریم. قلب اگر بایستد، دیگر حرکت کردنش با خداست، ولی اگر دل بایستد، باز امیدی به برگشتش هست و می‌توانیم با چیزی خوب آن را به زندگی برگردانیم.

خلاصه دل و قلب یکی نیستند. شاید به هم ربط داشته باشند، ولی باهم خیلی فرق می‌کنند. حالا با همه این حرف‌ها بیاییم دل‌هایمان را از خوبی‌ها پر کنیم، مثل عشق به خدا، عشق به هم‌نوع، عشق به حیوانات و طبیعت و... . عدم شناخت و دل بستن به چیزهای باطل و بیهوده انسان را از خوبی دور می‌کند و به منجلاب گناه می‌کشاند. قلبی پر از عشق و محبت و دلی پر از آرامش رو براتون آرزو می‌کنم.

۶۸- آداب و رسوم پاک‌سازی (از دبی فورد)

شما این روز مهم را برای با گرفتن فهرستی از تمام چیزهایی که می‌خواهید باورشان داشته باشید آغاز کنید. از سال اول زندگی خود شروع کنید؛ لیستی از تمام چیزهای که به‌خاطر آن سزاوار تأیید شدن هستید تهیه کنید و این روند را ده سال ده سال پیش ببرید تا به سن فعلی خود برسید. اگر می‌توانید، کمی بیشتر وقت بگذارید و برای دو سال آخر زندگی خود تا به اینجا لیست ماهانه‌ای از خودباوری‌هایتان تهیه کنید. اگر گیر کردید، از دوستان و اعضای خانواده خود بخواهید تا به شما بگویند که چه چیزهای را بیشتر دوست دارند و زمانی که بمیرید، چه چیزی را از شما به یاد خواهند داشت.

اگر چیزهای که آن‌ها به اشتراک می‌گذارند حقیقت داشت و شما را خوشحال کرد، آن‌ها را به لیست خود اضافه کنید.

حالا کمی زمان بگذارید تا عمق و گستره فهرست خود را به دست آورید.



به یاد داشته باشید این سرآغاز یک فرایند است و دید شما را از خودتان تغییر می‌دهد. بنابراین، شما دید خود را از جهان تغییر دهید.

اگر ممکن است اولین چیزی را که در فهرست شما وجود دارد با صدای بلند بخوانید. این عبارت تأییدی را با نفس وارد تمام وجود خود و تأکید کنید که واقعاً این کار را انجام داده‌اید. این هدیه را منتقل می‌کنید و به این هدف دست پیدا می‌کنید یا به این طریق آن‌ها را عرضه می‌نمایید. سپس چشمان خود را ببندید و عبارت تأییدی را تکرار کنید. کلمات را با تنفس به هر سلول بدن خود برسانید و به صدای خودتان اجازه دهید که به عنوان یک حامی به مفهوم این دستاوردها خدمت کند. هر وقت فعالیت یا رفتاری را تأیید کردید، به خودتان اجازه دهید بیشتر و بیشتر استراحت کنید و در فضای الهی و باشکوه دیدن و احساس کردن عظمت خود غرق شوید.

از شما دعوت می‌کنم که این کار را به گونه‌ای انجام دهید که انگار برای بچه‌ای ده‌ساله لیستی می‌نویسید که می‌خواهد برای به دست آوردن اعتماد به نفس آن استفاده کند. چه زمانی قوی بودید؟ چه زمانی به کسی کمک کردید؟ چه زمانی تا به حال به خاطر خودتان یا فرد دیگری مقاومت کردید؟ چه زمانی با احتمالات مبارزه کردید؟ به چیزی که می‌خواستید رسیدید؟ چه زمانی ریسکی کردید که جواب داد؟ چه زمانی جرئت کردید به خاطر چیزی که بابتش متأسف بودید عذرخواهی کنید؟ چه ویژگی برای توصیف شما به کار می‌رود که به آن افتخار می‌کنید؟

در پی این فرایند نسبت به خودتان بسیار بخشنده باشید. می‌دانم که این کار ممکن است یک تعهد عظیم برای یک روز به نظر برسد و این عمدی است.

امروز باید آن قدر مشغول فکر کردن به تمام موفقیت‌ها، هدیه‌ها، مشارکت در کارها و جنبه‌های مثبت خود باشید که وقت نکنید به چیزی دیگری فکر کنید. پس لطفاً از امروز لذت ببرید. این جشنی است به افتخار سفر روح شما که تا اینجای راه آمده است. به خدا ایمان داشته باشید و از مسیر خود لذت ببرید.

۶۹- هفت عادت کسانی که هرگز حسادت نمی‌کنند

- ۱- متمرکز هستند؛ یعنی هرگز اهمیت نمی‌دهند که دیگران چه دارند یا چه چیزی کار می‌کنند، بلکه به اهداف خود می‌پردازند.
- ۲- قدردان هستند. وقتی فردی احساس قدرانی دارد، دیگر خشمی نسبت به دیگران احساس نمی‌کنند.
- ۳- به جای اینکه روی دستاوردهای دیگران تمرکز کنند، به موفقیت خود اطمینان می‌کنند.
- ۴- با کمال میل از دیگران درخواست راهنمایی می‌کنند. از اینکه از کسی نظر بگیرند نمی‌ترسند. ممکن است دیگران روشی را دنبال کنند که ما نمی‌دانیم.
- ۵- سعی نمی‌کنند سر از کار دیگران در بیاورند. سعی نمی‌کنند از کوچک‌ترین مسائل زندگی دیگران باخبر شود و به راحتی از آن‌ها عبور می‌کنند.
- ۶- توانایی رها کردن: کسانی که حسود نیستند، هرگز خود را به در و دیوار نمی‌زنند تا چیزی را به کسی ثابت کنند.

۷- توانایی تحسین دیگران را دارند. آن‌ها از موفقیت و شادی دیگران خوشحال می‌شوند. اگر کسی هدفی را دنبال می‌کند، او را تشویق می‌کنند.

۷۰- قانون زندگی بهتر

- ۱- به حرف مردم کاری نداشته باشیم. کار درست را انجام دهیم.
 - ۲- هرگز نگذاریم یک روز خوب با پر و بال دادن به افکار منفی دیروز خراب بشود.
 - ۳- هیچ موقع خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم.
 - ۴- زمان همه چیز را حل می‌کند.
 - ۵- هر چیزی در زمان خودش اتفاق می‌افتد. آرام بمانیم.
 - ۶- زندگی کوتاه است. پس به صورتی زندگی کنیم که از آن لذت ببریم.
 - ۷- تنها کسی که می‌تواند ما را خوشحال کند، خودمان هستیم.
- بینش من می‌گوید تنها کسی می‌تواند موفق شود که اطرافیان و فرکانس‌های منفی را نادیده بگیرد.

۷۱- قبل از سی و پنج سالگی روی شش مورد سرمایه‌گذاری کنید

- ۱- از تجربه آدم‌های موفق استفاده کنید و از آن‌ها درس بگیرید.
- ۲- اعتماد به نفس و عزت‌نفس‌تان را افزایش دهید.
- ۳- استعدادهایی را که دارید پیدا کنید.

۴- برای خودتان ذهنیت مثبت و سازنده بسازید.

۶- آموزش ببینید تا بتوانید درآمد داشته باشید.

۷- برای یادگیری مهارت‌های جدید وقت بذارید.

نکته خیلی مهمی که به ذهن من می‌رسد این است که تمام کسانی که تفکر ایستا دارند، از شما انتقاد می‌کنند و از هدفی که دارید شما را دلسرد می‌نمایند. پس این افراد را از زندگی خود حذف کنید یا اگر مهارت و توانایی دارید، آن‌ها را به خود جذب کنید و سعی نکنید که هدف خود را به آن‌ها بگویید.

۷۲- سه قانون مهم زندگی

۱- اگر به دنبال خواسته‌هایتان نروید، هیچ‌وقت آن‌ها را به دست نمی‌آورید.

۲- اگر درخواست کنید، شاید جواب منفی باشد. اگر درخواست نکنید، حتماً جواب منفی است.

۳- ثابت ماندن نداریم؛ یا در حال پیشرفت هستید یا در حال پسرفت. به این نکته حتماً توجه داشته باشید: دقیقاً تا هدفی را مشخص نکنید و برایش تلاش نکنید، در یک مرحله از زندگی توقف خواهید کرد و نمی‌توانید به خواسته‌هایتان برسید.

۷۳- هفت راهکار برای شروع کتاب خوانی

۱- وقتی سر حال هستید، مطالعه کنید.

۲- موضوع مورد علاقه‌تان را شروع به خواندن کنید.

۳- در حالت گرسنگی یا سیری نباشید، چون باعث خواب‌آلودگی شما می‌شود.

۴- روی تخت مطالعه نکنید.

۵- سعی کنید با چشم مطالعه کنید تا با زبان.

۶- از مطالعه پراکنده در زمان‌های مختلف دوری کنید. اگر در طول روز نیم ساعت را به مطالعه اختصاص دادید، کارهای دیگر را وارد آن زمان نکنید.

۷- نور محیط کافی باشد. کم یا زیاد بودن نور باعث خستگی و حوصلگی می‌شود.

۷۴- چهار راهکار برای کاهش استرس

۱- موسیقی ملایم و ترجیحاً بی کلام گوش کنید.

۲- دم‌نوش بنوشید (ترجیحاً چای سبز).

۳- پیاده‌روی کنید.

۴- بنویسید و احساسات خود را بر روی کاغذ جاری کنید.

۷۵- هفت راهکار برای شروع کارها

۱- تعیین هدف؛

۲- داشتن برنامه‌ریزی؛

۳- کارها را تقسیم‌بندی کنید؛

۴- معاشرت کردن با افراد با انگیزه؛

۵- یک جدول زمانی برای انجام کارها مشخص کنید؛

۶- کارها را پیش از حد پیچیده نکنید؛

۷- خود را در عمل انجام شده قرار دهید و اقدام کنید.

۷۶- شش تفاوت ناراحتی در زن و مرد

۱- زنان به خودسرزندی گرایش دارند و مردان به سرزنش اطرافیانشان.

۲- زنان احساس غم، بی تفاوتی و بی ارزشی می کنند و مردان احساس خشم و تحریک پذیری دارند.

۳- زنان حالت دلواپسی و ترس را دارند و مردان بدبین و گارد گرفته می شوند.

۴- زنان از هر درگیری فاصله می گیرند و مردان درگیری و کشمکش درست می کنند.

۵- زنان در این دوران دوست دارند درباره مسائلشان صحبت کنند، درحالی که اکثر مردان صحبت درباره افسردگی شان را ضعف می دانند.

۶- اکثر زنان در این دوران برای درمان خود به غذا، روابط دوستانه و روابط عاشقانه رو می آورند، درحالی که عموم مردان با تلویزیون ورزش و روابط فیزیکی سعی در فراموش کردن مسئله خود می کنند.

۷۷- احساس لیاقت کنید

سیستم جهان بر اساس ارتعاشات ذهنی شما وارد عمل می شود و ارتعاشات بر اساس احساسات و باورهایی است که سالیان سال در درونتان ثبت شده است. یکی از باورهای اشتباه که مانع از ورود نعمت فراوانی و موفقیت در زندگی تان



می‌شود، باور نداشتن حس لیاقت است. زمانی که احساس می‌کنید ارزشمند نیستید، احساس می‌کنید شایستگی بهترین همسر، بهترین شغل و بیشترین درآمد را ندارید. اتفاقی که می‌افتد این است که جهان به احساس شما پاسخ می‌دهد. به این نکته بارها و بارها توجه نمایید که جهان به میزان احساس، لیاقت و شایستگی تان به شما ثروت، شغل عالی، همسر فوق‌العاده و سلامتی می‌بخشد. اگر از درونتان حس لیاقت بهترین رابطه عاشقانه را نداشته باشید، محال ممکن است به حق الهی خویش برسید. اگر باور داشته باشید که اکنون من لایق ثروتمند شدن نیستم و برای رسیدن به ثروت باید سالیان سال زحمت و تلاش بی‌وقفه نمایم، هرگز ثروتمند نخواهید شد و اگر با موقعیت یا شغل ثروت‌آفرینی نیز روبه‌رو شوید، بعد از مدتی آن را از دست خواهید داد.

۷۸- پنج نکته سازنده

نکته اول: من مال هیچ‌کس نیستم و نمی‌خواهم رفتارهای دیگران را کنترل کنم. من فقط مسئول رفتارهای خودم هستم.

نکته دوم: تنها چیزی که وجود دارد رفتار من است. من هستم که با رفتارم به رفتار دیگران جهت می‌دهم.

نکته سوم: من فقط اجازه دارم به دیگران اطلاعات بدهم و درنهایت هر فرد خودش تصمیم می‌گیرد.

نکته چهارم: تنها مشکلاتی که برای مدت طولانی با انسان‌ها می‌ماند، مشکلات عاطفی است.

نکته پنجم: با قلبتان حس تازه‌ای برای خودتان بسازید و به زیبایی دنیا

فکر کنید. موفقیت شما بر اساس باورهای ذهنی، آنچه باور دارید و تصور شما در زندگی برایتان اتفاق می‌افتد.

۷۹- آیا می‌دانید قوی‌ترین نیروهای جهان چیست؟

مهم‌ترین نیروی که در تمام جهان هستی هدایت کرده است و باعث رخ دادن بزرگ‌ترین تحولات آن می‌شود، عشق است. دانشمندانی که با عشق کمک کردن به دیگران یا به خاطر عشق و علاقه شدید نسبت به علمی خاص شب‌ها را سپری می‌کنند و اختراعی رقم می‌زنند، با نیروی عشق این کار را انجام می‌دهند.

وقتی کسی به عشق فرد مورد علاقه‌اش تحولات بزرگ را آغاز می‌کند، سختی‌ها را کنار می‌زند و این کار را با نیروی عشق انجام می‌دهد. عشق قوی‌ترین نیروی جهان هستی است.

وقتی شعله عشق و علاقه شدید نسبت به هر چیزی در قلب انسان‌ها فعال می‌شود، هیچ چیز جلودار آن نیست. در واقع، همین که ساعت‌ها بدون عشق کار یا تلاش کنید، کافی است تا ساعت‌ها زمان بگذارید و عشق خود را نسبت به یک چیز یا موضوع خاص افزایش دهید.

وقتی عشق را در دل خود ایجاد کنید، خواهید دید که همه چیز با سرعت بسیار بالاتری رشد خواهد کرد. بسیاری از افراد از این توان و نیروی بی‌نهایت بهره نمی‌برند و در نتیجه، سرعت رشد خود را کمتر می‌کنند.

به همین علت، مهم است که توجه ویژه‌ای را به این نیروی عظیم معطوف کنید.



عشق را عاشق دل سوخته بشناخته است
با عشق جهان و دنیای خود را تغییر دهید.

۸۰- شش راه شناخت افراد سمی

- ۱- کسانی که دائماً از مشکلاتشان می گویند، بدون اینکه دنبال راه حلی باشند.
 - ۲- افرادی که دروغ می گویند و خود واقعی شان نیستند.
 - ۳- کسانی که همیشه شکایت می کنند و غر می زنند.
 - ۴- افرادی که به شما انرژی منفی می دهند، خودشان احساس سبکی می کنند.
 - ۵- کسانی که وقتی کنارشان هستید احساس خستگی می کنید، چراکه دائم انرژی منفی می دهند.
 - ۶- کسانی که با شوخی شما را مسخره می کنند.
- نکته ای که به ذهن من می رسد این است که از دیگران را هیچ موقع انتقاد نکنیم و با مطالعه بیشتر و خود آگاهی کامل برای مسیر و هدفی که داریم، بسیار تلاش کنیم.

۸۱- کلام دل نشین

یک وقت هایی داریم با فردی صحبت می کنیم و می بینیم که درباره یک مطلب و ترکیبات ماجرا اتفاق نظر داریم، اما در نهایت به نتیجه و توافق نهایی نمی رسیم. یکی از دلایلش این است که بانک مفاهیم اشتراکی مان ایراد دارد. حتماً باید یادمان باشد با مخاطبی که داریم صحبت می کنیم، باید توجه

داشته باشیم مخاطب ما از چه کلماتی استفاده می‌کند تا ما هم از همان کلمات استفاده کنیم.

به این صورت، بانک مفاهیم اشتراکی‌مان (بانک کلماتی که از آن‌ها استفاده می‌کنیم) تقریباً به یک صورت است. یک راه دیگر که بتوانیم بانک مفاهیم اشتراکی بسازیم، این است که خوب گوش بدهیم و دقت بکنیم که منظورشان از آن کلمه‌ای که بیان می‌کند چه می‌تواند باشد. مثلاً وقتی من می‌گویم «دارم تلاش می‌کنم به موفقیت برسم.» شاید این حرف را یک نفر دیگر هم بزند، اما موفقیت یک کلمه انتزاعی است و برای من یک معنی می‌دهد و برای طرف مقابل یک معنی دیگر را.

مهم این است که ادبیات و مفاهیممان را برای همدیگر تعریف کنیم تا متوجه شویم منظورمان از موفقیت چه چیزی می‌تواند باشد. پس لطفاً در تعامل، سخنرانی‌ها و گفت‌وگوها ابتدا بانک مفاهیم اشتراکی را برای خودتان بسازید و در ذهنتان پرورش بدهید تا بتوانید از آن کلمات و مطالب در بانک ذهنتان استفاده کنید (از زبان استاد مهدی صادقلو)

تفکر و اندیشه من می‌گوید که بر اساس کلمات و بینش طرف مقابل خودمان صحبت کنیم.

۸۲- خلاقیت؛ فاصله رسیدن به خواسته‌ها

رسیدن به هدف و خواسته‌ها ما را قدرتمند می‌کند و بر میزان موفقیت ما در زندگی تأثیر می‌گذارد. وقتی جرئت می‌کنیم و آنچه را که واقعاً آرزو می‌کنیم خواب می‌بینیم و اهدافی را در آن جهت تعیین می‌کنیم، یک تغییر قدرتمند رخ می‌دهد. باید بدانید که تقریباً ۸٪ از افراد به اهداف و تصمیمات خود



می‌رسند و طبق این آمار تقریباً ۹۲٪ از افراد هدف خود را مشخص می‌کنند یا حتی تا نیمه راه ادامه می‌دهند، اما ممکن است به هر دلیلی آن‌ها را نکنند.

۸۳- انواع هدف‌های که می‌توانید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید

اهداف بلندمدت

اهداف کوتاه‌مدت

اهداف مادام‌العمر (اهداف مادام‌العمر در یکی از موضوعات خانواده، شغل و حرفه و تحصیلات امور مالی با صرفاً کسب لذت قرار می‌گیرند)

اهداف غایی (این نوع اهداف اهداف کلیدی هستند که باید اول آن‌ها را تحقق بخشید تا بتوانید به اهداف مادام‌العمر خود برسید. این اهداف معمولاً برای بهبود شرایط فیزیولوژیکی استفاده می‌شوند. برای مثال، اول باید در کنکور رتبه خوبی بیاورید تا در نهایت وارد دانشگاه شوید.)

اهداف بلندمدت چه اهدافی هستند؟

این اهداف همان اهداف بزرگ و اصلی هستند که دوست داریم در طول زندگی‌مان به آن‌ها برسیم. تحقق این اهداف به سن و سال ما بستگی دارد و بسته به سنمان ممکن است در اواسط یا اواخر عمر خود به بعضی از آن‌ها دست پیدا کنیم. معمولاً این اهداف ظرف ده سال یا بیشتر تحقق می‌یابند. از نمونه‌های اهداف می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

دریافت مدرک فوق لیسانس؛

دریافت مدرک مهندسی؛

خریدن خانه؛

شرکت در مسابقه شنا؛

تأسیس شرکت.

اهداف کوتاه مدت چه اهدافی هستند؟

این اهداف اهدافی هستند که در آینده نزدیک معمولاً کمتر از یک سال می‌خواهیم به آن‌ها برسیم. اهداف کوتاه مدت اغلب پلی به سوی اهداف بلندمدت محسوب می‌شوند، برای مثال:

نقاشی کردن آپارتمان؛

کاهش وزن به اندازه ۶ کیلوگرم؛

گرفتن پایان خدمت؛

گرفتن گواهینامه.

تنها نکته‌ای که به نظر من می‌رسد این است که ما برای انجام دادن هر کاری هدف مشخصی داریم و انتخاب کردن یک هدف در مسیر زندگی لذت بردن از آن مسیر است.

۸۴- ده تکنیک ساده برای ورود انرژی مثبت در خانه

۱- در ابتدای هر فصل یا حداکثر شش ماه یک بار، چیدمان خانه را تغییر دهید.

۲- وسایلی را که مدت‌هاست جابه‌جا نشده‌اند جابه‌جا کنید، حتی کوتاه، تا انرژی به کار بیفتد.

۳- در صورت امکان اطراف تلویزیون از گیاهان زنده استفاده کنید.



۴- گاه گاه در فضای خانه موسیقی ملایم و با صدای طبیعت و فرکانس های مثبت پخش کنید.

۵- هنگام خواب پرده های خانه را بسته نگه دارید.

۶- از تمام وسایل موجود در منزلتان استفاده کنید. اگر وسایلی دارید که به دردتان نمی خورد، آن ها را ببخشید یا از دایره زندگی تان حذف کنید.

۷- ساعت هایی که خواب هستند به کار بیندازید.

۸- هر وسیله خرابی را تعمیر کنید، مخصوصاً شیرآلات و وسایل الکترونیکی.

۹- قبل از هر چیزی خانه خود را به شکلی بیارایید که آن را دوست داشته باشید.

۱۰- روزی یک ساعت تمام پنجره ها را باز کنید. یک عدد عود گیاهی روشن کنید و اجازه دهید تا انرژی تازه وارد شود.

۸۵- نه درس آموزنده و زیبا در کتاب چهار اثر فلورانس

۱- به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

۲- آن کس که خود را عمیق می داند، تلاش می کند واضح و شفاف باشد. آن کس که دوست دارد در نگاه توده ای مردم عمیق به نظر بیاید، تلاش می کند که مبهم و کدر باشد. مردم کف هر جایی را که نتوانند ببینند، عمیق می پندارند.

۳- شاید زمان آن فرارسیده باشد که کسی یا خودتان را به خاطر چیزی که

اتفاق افتاده یا گفته شده است موردبخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را بپذیرید و فراموش کنید. بدانید که نمی‌توانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن نومییدی‌ها و شکست‌های گذشته دوباره به دست آورید.

۴- به همه آرزوها پاسخ داده می‌شود. همه خواسته‌ها موردتأیید قرار می‌گیرند. هیچ‌کس بی‌جواب نمی‌ماند. همه محبوب‌اند. آرزوهایشان تحقق می‌یابد. وقتی با سرچشمه هستی خود هم‌سفر باشید، همواره برنده‌اید و کس دیگر نباید ببازد تا شما برنده شوید. همه چیز به مقدار کافی وجود دارد. جهان بازی فراوانی است.

۵- نخستین گام برای کسب موفقیت این است که آنچه هستید شادمان باشید. به محض آرام شدن دریای افکار کشتی‌های نجات از راه می‌رسند. خدا به زمان احتیاج ندارد و هرگز دیر نمی‌کند.

۶- به هر چه بنگرید، با آن یکی می‌شوید و به آن چیز فکر کنید، همان را جذب می‌کنید. پس مراقب افکارتان باشید. ذهن مثل یک رسانه دائم در حال فرستادن امواج است و این امواج مثبت یا منفی دوباره به خود بازمی‌گردند.

۷- شکرگزاری کلید فراوانی و برکات الهی است. وقتی تشکر می‌کنیم، بیشتر جذب می‌کنیم. هر روز به خاطر آنچه دارید و آنچه هستید، شکرگزاری کنید.

۸- همه انسان‌های حاضر در این سیاره تمایل به عشق دارند. مشکل شما هرچه باشد، با عشق آن را برطرف سازید. امتحان کنید؛ نیروی عشق می‌تواند اگرچه در کوتاه‌مدت، حتماً در بلندمدت همه مشکلات را حل کند.

۹- اگر از قدرت کلام بی‌خبرید، این را بدانید که یک جمله تأکیدی مثبت

بیش از هزار اندیشه قدرت دارد و دو جمله تأکیدی مثبت بیش از ده هزار اندیشه. قدرت کلماتان را جدی بگیرید. با حس خوب بنویسید و تأکید کنید من هر لحظه به زندگی و رؤیاهایم نزدیک‌تر می‌شوم.

تفکر و اندیشه من می‌گوید بزرگ‌ترین قانون زندگی ایمان داشتن به خداوند بزرگ و بلندمرتبه است. با ایمان به خداوند به هر جایگاهی که دوست داشته باشید می‌رسید.

۸۶- چگونه ارتعاشات و سطح انرژی خودمان را بالا ببریم؟

۱- همیشه در مورد آنچه در حال فکر کردن به آن هستید، آگاه باشید. هر آنچه به زبان می‌آورد یا به آن فکر می‌کنید، می‌تواند به واقعیت مبدل شود. همه افکار شما روی شما تأثیر می‌گذارد.

بنابراین، سعی کنید افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید، با جریان زندگی همراه شوید و آغوشتان را به روی تغییرات باز نگه دارید. با منفی‌گرایی اولین کسی که آسیب می‌بیند، خود شما هستید. این به معنای افکار ساده‌انگارانه و دور از واقعیت نیست. احتیاط همیشه لازم است، ولی منفی‌بافی نه.

۲- چشمتان را به روی زیبایی‌ها باز کنید. زیبایی‌ها در همه جا و اطراف ما وجود دارند، ولی معمولاً به راحتی از کنارش رد می‌شویم و آن را نمی‌بینیم. علت اصلی این است که همیشه در عجله‌ایم یا در افکار خود غرق هستیم و از لحظه حال و محیط اطرافمان ناآگاهیم. دوستی داشتیم که هر زمان از دیدن زیبایی غرق لذت می‌شدیم و توجه او را به آن‌ها جلب می‌کردم، می‌گفت: «من همیشه با کمک تو این همه زیبایی‌ها را می‌بینم. اگر خودم باشم نمی‌بینم.»

سرعت خود را کمتر کنید و برای دقایقی بایستید و به گل‌ها و درختان نگاه کنید، به آسمان، کوه‌ها، حیوانات و هر آنچه در طبیعت اطرافتان قرار دارد توجه کنید و خود را در درک زیبایی آن‌ها رها نمایید. حیرت کنید و خالق زیبایی‌ها را ستایش کنید. زیبایی این قدرت را دارد تا روح شما را نوازش دهد. قلبتان را از لذت سرشار کند تا سطح ارتعاشات شمارا به‌طور چشمگیری بالا ببرد.

۳- از یک الگوی غذایی خوب پیروی کنید. برخی غذاها سطح انرژی شما را بالا می‌برند و برخی پایین می‌آورند. هرچقدر مواد غذایی از حیاتی بیشتری برخوردار باشند، به شما انرژی بیشتری می‌دهند. در اینجا منظور کالری نیست؛ انرژی حیاتی موجود در مواد غذایی است که میوه‌ها و سبزی‌های به‌خصوص ارگانیک (غیرهورمونی و بدون کود و سموم شیمیایی)، بیشتر از هر چیزی است به این دلیل ساده که تازه چیده شده‌اند و پختگی روی آن‌ها صورت نگرفته است تا طی آن انرژی موجود در خود را از دست بدهند.

اغلب گیاهخواران ادعا می‌کنند پس از الگوی غذایی خود به‌طور چشمگیری سطح انرژی بدشان بالاتر رفته است و احساس سبکی بیشتری می‌کنند. توصیه می‌کنم به غذاهایی که می‌خورید توجه کنید. بررسی کنید با خوردن کدام مواد غذایی احساس بهتر و انرژی بالاتری دارید. آن‌ها را در برنامه غذایی خود بیشتر کنید و کم‌کم الگوی غذایی خود را تغییر دهید.

۴- آب زیاد بنوشید. گفته شده است میزان آب موردنیاز، هشت لیوان در روز است. مطمئن شوید بدنتان آب موردنیازش را دریافت می‌کند. آب سموم و مواد زائد را از بدن دور می‌کند. ازدیاد سموم در بدن می‌تواند موجب افت انرژی حیاتی شود.



۵- مراقبه کنید؛ زمانی را به آرامش ذهن و بدن خود اختصاص دهید. در طول روز از شتاب و فشارهای زندگی، نگرانی‌ها، استرس و اضطراب زیادی به ما وارد می‌شود که همگی بر سطح انرژی ما تأثیر منفی دارند. حداقل پانزده دقیقه از زمان خود را برای مراقبه و رهایی از این فشارها بگذارید.

۸۷- انسان‌ها باید در لحظه حال زندگی کنند

امروز را خوب به خاطر بسپارید؛ طوری به سپیده‌دم نگاه کنید که گویی یک بار فقط امروز این پدیده رخ می‌دهد. انسان همیشه باید از فرصت‌هایی که در پیش رو دارد به نحو احسن و شایسته استفاده نماید؛ درست همان روز به من پیشنهادی شد که می‌توانستم از آن بهترین استفاده را بنمایم. ما باید در ابتدای هر روز صبح موجی از انرژی مثبت را در گفتار خود بگنجانیم و روزمان را با کلام نیکو آغاز نماییم. مثلاً عبارت مثبت این است: خداوند ما دانم امروز خواسته‌هایم را اجابت خواهی کرد. امروز روز برآورده شدن آرزوهای من است. تورا شکر می‌گویم که چنین روزی را در زندگی من رقم زدی و به من نشان دادی که معجزات تویی انتها هستند.

اگر بتوانید به چنین عادت‌ی در زندگی خود برسید، خواهید دید که چگونه هر روز با معجزه‌ای از درگاه خدا روبه‌رو خواهید شد. روزی در یکی از کتاب‌هایی که می‌خواندم، به این عبارت برخوردیم. با هر چه پیش رو دارید، باید با شگفتی و تحسین بنگرید.

آن روز این پیام را با قدرتی تکرار کردم که حوالی ظهر پولی که مدت‌ها بود در انتظار رسیدنش بودم، برایم فرستاده شد.

بینش من می‌گوید که باور انسان زندگی هر فرد را خواهد ساخت.

۸۸- چگونه برای تقویت توان مغزی با خستگی مبارزه کنیم؟ (از کتاب کانون توجه مغز)

خستگی یکی از احساسات نامطلوبی است که توان مغزی را کاهش می‌دهد و انرژی شما را برای انجام کارهای روزانه می‌کند. برای کاهش احساس خستگی باید زیاد آب بنوشید و سالم غذا بخورید. سر موقع غذا بخورید. اگر دیرتر از موعد نهار بخورید، احساس خستگی می‌کنید.

خوب بخوابید و بین کار استراحت کافی داشته باشید. در طول روز فعالیت بدنی کافی داشته باشید و کمتر بنشینید.

خود را با کارهایی برایتان جذاب است سرگرم کنید؛ مثلاً فیلم تماشا کنید یا به موسیقی گوش کنید.

نوشیدنی کافئین‌دار مانند نوشابه انرژی‌زا، قهوه یا چای تیره مصرف کنید. ورزش کنید و پیاده‌روی در طول روز را از یاد نبرید.

خستگی احساسی است که قدرت تمرکز، حافظه و توانایی شما را برای مدیریت روابط اجتماعی با سایر افراد کاهش می‌دهد. زمانی که شما خسته باشید، مغزتان هم نمی‌تواند به سرعت و به درستی اطلاعات را پردازش و ذخیره کند. خستگی مزمن عامل تخریب سلول‌های و افت توان مغزی است. پس به خاطر داشته باشید که خواب و استراحت کافی و سر حال و شاداب بودن پیش از شروع هر جلسه بازتوانی مغزی لازم و ضروری است.

ایجاد توانایی استفاده مناسب از توان مغزی موجود یکی از آموزش‌های مهم برای ارتقای عملکردهای شناختی است. راهکارهای جبرانی اگرچه قرار نیست عملکرد شما را بهبود بخشند، اما می‌توانند شرایطی فراهم کنند که



شما با همین امکانات مغزی موجود عملکرد بهتری داشته باشید. برخی از این کارها عبارت‌اند از ایجاد تغییر هر چند کوچک در محل زندگی، محل کار و تحصیل به گونه‌ای که استفاده از ابزارها و امکانات موجود را بهبود بخشد. اگر هم امکان جابه‌جایی زیاد برای شما فراهم نیست، سعی کنید یک تغییر حتی اگر هم کوچک باشد؛ مثلاً تغییر دکوراسیون اتاق را به گونه‌ای انجام دهید که وسایلی که به صورت روزانه مورد استفاده قرار می‌گیرند، به راحتی در دسترس شما باشند.

در شیوه‌های معمول انجام کار تغییر ایجاد کنید. اگر شما راست‌دست هستید، امروز سعی کنید به تدریج برخی از کارهای خود با دست چپ انجام دهید. برای مثال، موهایتان را با دست چپ شانه کنید یا با دست چپ مسواک بزنید. ممکن است این کار در ابتدا سخت و حتی غیرممکن باشد، اما با گذشت زمان به آن عادت می‌کنید.

از دفترچه یادداشت برای نوشتن برنامه‌های روزانه خود استفاده کنید. برای این کار بهتر است هر شب برنامه‌های فردای خود را به صورت منظم بنویسید تا هیچ کدام را فراموش نکنید. این دفترچه همیشه باید همراه شما باشد و هر روز چند بار آن را بخوانید.

شرایطی را برای خود ایجاد کنید که تداعی کننده کار مهمی باشد که ممکن است آن را فراموش کنید. برای مثال، فهرست خرید خانه را روی یک کاغذ بزرگ روی در خانه بچسبانید تا صبح وقتی می‌خواهید از خانه خارج شوید، آن را ببینید و طبق فهرست وسایلی که باید هر روز صبح از خانه بردارید، مانند تلفن همراه، کلید، کیف پول و... را روی جایی مشخصی بگذارید.

تفکر و اندیشه من می گوید که برنامه ریزی ما را در زندگی دچار یک نظم می کند و می توانیم بهتر و درست برای کار خود تصمیم بگیریم.

۸۹- ۲۱ جمله خردمندانه

- ۱- ایمان واقعی قدرت و شهامت می آفریند.
- ۲- اگر خداوند بخواهد کاری انجام شود می شود.
- ۳- همیشه معجزات خداوند توسط افرادی که انتظارش را ندارید، درست آن زمانی که فکرش را هم نمی کنید رخ می دهند.
- ۴- برای پرواز به سوی بالا باید از نگاه کردن به زیر پایتان پرهیزید.
- ۵- قدرت می تواند منشأ حرکت و تکان باشد، اما خود از جا تکان نمی خورد.
- ۶- به یکدیگر عشق بورزید. از طریق کلام و کردار خوب و پسندیده، دیگران را تحت فشار قرار ندهید.
- ۷- هرگز به یک الهام قلبی شک نکنید.
- ۸- کریستف کلمب در پی الهام قلبی خود رفت و موفق شد.
- ۹- ملکوت اعلی عرصه باورهای ناب و عشق الهی است.
- ۱۰- همیشه تاریکی مطلق پیش از سپیده دم سحرگاه به وقت خودش خواهد رسید. سپیده را باور داشته باشید.
- ۱۱- هنگام شک و دودلی اعتماد کنید و کار را به انجام برسانید.
- ۱۲- کارهایی که از روی جسارت انجام شوند، درست از آب درمی آیند.
- ۱۳- اگر الهام درونی به شما می گوید الآن زمان کاری نیست، آن را با عجله امروز انجام ندهید.

۱۴- زندگی را بی دلیل و استدلال بپذیرید و از آن لذت ببرید.

۱۵- به هم‌نوع خود عشق بورزید.

۱۶- به ندای درونی دیگران احترام بگذارید و آن‌ها را به شنیدن ترغیب نمایید.

۱۷- خودخواهی انسان را در پیله‌ای خود فرومی‌برد و خیرخواهی آدم را به‌سوی کامیابی می‌برد.

۱۸- وانمود کردن را کنار مگذارید، زیرا آن زمانی که اصلاً انتظار ندارید، تمام خواسته‌هایتان به‌ظهور خواهند رسید. پس همیشه وانمود کنید که پیشاپیش آن نعمت بر شما ارزانی شده است.

۱۹- قبل از اینکه لب بگشاید دعا‌هایتان مستجاب می‌شود که در ملکوت خداوند این اجابت است که بر دعا تقدم دارد.

۲۰- ایمان خود را تا لحظه برآورده شدن خواسته‌هایتان حفظ نمایید.

۲۱- خداوند قادر و توانا هرگز تأخیر نمی‌کند.

۹۰- چند حدیث در مورد عقل

«الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ» (۱۸)

به سخن گوش فرامی‌دهند و بهترین آن را پیروی می‌کنند اینان‌اند که خدا هدایتشان کرده و آن‌ها خردمندانند.

امام حسن عسکری (ع) می‌فرماید: «حُسْنُ الصُّورَةِ جَمَالٌ ظَاهِرٌ وَ حُسْنُ الْعَقْلِ جَمَالٌ بَاطِنٌ» (۱)

زیبایی انسان در دو جنبه خلاصه می‌شود: زیبایی ظاهری که همان زیبایی صورت و اوصاف جمیله آن است. زیبایی باطنی که به تعبیر امام (ع) عبارت است از عقل.

درباره اهمیت عقل در قرآن مجید و احادیث معصومین بحث‌های زیادی هستند. در قرآن، اولوالألباب و ذوی العقول و صاحبان فکر و اندیشه به‌عنوان مخاطبان آیات معرفی شده‌اند و در آیات بسیاری به آن‌ها خطاب شده است. در مورد اهمیت عقل روایات متعددی وجود دارد:

از پیغمبر اکرم (ص) روایت شده است که می‌فرماید: «إِنَّمَا يَذْرُكُ الْخَيْرُ كُتْلُهُ بِالْعَقْلِ وَلَا دِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ.» (۲)

یعنی انسان تمامی خیر و خوبی‌ها اعم از مادی، معنوی، دنیوی، اخروی، فردی و جمعی همه را با عقل درک می‌کند و کسی که عقل ندارد دین هم ندارد. بنابراین، پایه دیانت از نظر پیغمبر اکرم (ص) عقل است و تمامی خیرات از عقل سرچشمه می‌گیرد.

در روایت دیگری از امام حسن مجتبی (ع) روایت است که می‌فرماید: «بِالْعَقْلِ تُذْرَكُ الدَّارَانِ جَمِيعاً وَ مَنْ حَزَمَ مِنَ الْعَقْلِ حَزْمَهُمَا جَمِيعاً» (۳)

یعنی دنیا و آخرت توسط عقل به دست می‌آید و اگر انسان عاقل باشد، هم دنیایش درست می‌شود و هم آخرتش و اگر عاقل نباشد، از هر دو محروم می‌شود.

یکی از امتیازات مذهب شیعه نسبت به اکثریت اهل سنن حجیت عقل است. ما در پرتورهنمودهای ائمه (ع) قائل به حجیت عقل هستیم و کتاب کافی که اولین کتاب مهم حدیثی ماست، در ابتدا بابی در مورد حجیت عقل مطرح می‌کند.



با این حال، گروه کثیری هستند که قائل به حجیت عقل نیستند. نزدیک بودن به مکتب ائمه فواید بسیاری دارد که از جمله این است که انسان به واقعیات می‌رسد. اینجاست که معنای کلام رسول خدا (ص) واضح می‌شود که می‌فرماید: «اگر به کتاب و اهل بیت تمسک کنید، هرگز گمراه نمی‌شوید.» انسان عاقل نه به سراغ مواد مخدر می‌رود و نه به سراغ اختلاس و جمع مبالغ هنگفتی که گاه به چند هزار میلیارد تومان می‌رسد. انسان عاقل می‌داند که نه خودش و نه فرزندانش توان مصرف این مبالغ هنگفت را ندارند و چرا باید انسان تا این مقدار خود را گرفتار کند تا بتواند از راه حلال و حرام آن مبالغ را جمع‌آوری کند؟

همچنین اگر به کل دنیا نظر بیفکنیم، مشاهده می‌کنیم که بخش قابل توجهی از سرمایه‌های دولت‌ها به تهیه سلاح‌های نابودکننده تبدیل شده است. این به سبب آن است که دولت‌ها از همدیگر می‌ترسند. اما اگر عقل انسان و قوانینی عاقلانه حاکم باشد و همه به حق و حقوق خود راضی باشند و باهم همزیستی مسالمت‌آمیز داشته باشند، تهیه این سلاح‌ها هیچ لزومی نخواهد داشت. حتی فقیری هم در دنیا وجود نخواهد داشت.

امروزه سردمداران حکومت، عقلا نیستند و الا برای جلب ثروت بیشتر در دنیا آتش افروزی نمی‌کردند. پرونده‌هایی که به دستگاه قضایی می‌رود، طلاق‌هایی که صورت می‌گیرد که به سبب عدم عمل بر طبق دستور عقل است. اما باید دید عقل از چه طرقی حاصل می‌شود.

یکی از این راه‌ها تجربه است؛ یعنی انسان از تجربه خود و دیگران که در تاریخ منعکس شده است، استفاده کند. یعنی دقت کند که نتیجه ظلم مردم و جنایاتی که مرتکب شدند، چه شده است.

راه دیگر، دقت در عالم آفرینش و نظم حاکم بر عالم است. همان گونه که خداوند می‌فرماید: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ» (۴)

از طرق دیگر می‌توان به استفاده از محضر استاد اشاره کرد. بخشی از عقل ذاتی است و آن اینکه همه درصدی از آن را دارا هستند، اما بخش قابل توجه دیگر آن اکتسابی است.

از دیگر عواملی که عقل انسان را زیاد می‌کند، مطالعه در عواقب امور است؛ یعنی انسان دقت کند که قرار است چه مقدار در این دنیای زندگی کند و کارهایی که انجام می‌دهد، برای چه منظوری است و فایده آن‌ها چیست.

۹۱- عقل، برتر از حیا و دین

«عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُفَضَّلِ بْنِ صَالِحٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ طَرِيفٍ، عَنِ الْأَعْصَمِيِّ بْنِ نُبَاتَةَ، عَنْ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: هَبَطَ جَبْرَيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى آدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَقَالَ: يَا آدَمُ، إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أُخِيرَكَ وَاحِدَهُ مِنْ ثَلَاثٍ، فَأَخْتَرْتُهَا وَدَعَيْتُهُنَّ، فَقَالَ لَهُ آدَمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: يَا جَبْرَيْلُ، وَمَا الثَّلَاثُ؟ فَقَالَ: الْعَقْلُ، وَالْحَيَاءُ، وَالذِّينُ، فَقَالَ آدَمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنِّي قَدْ اخْتَرْتُ الْعَقْلَ، فَقَالَ جَبْرَيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِلْحَيَاءِ وَالذِّينِ: انصُرِفَا وَدَعَا، فَقَالَ: يَا جَبْرَيْلُ، إِنَّا أُمِرْنَا أَنْ نَكُونَ مَعَ الْعَقْلِ حَيْثُ كَانَ، قَالَ: فَشَانُكُمَا، وَعَرَجَ»

امام علی (ع) فرمود: جبرئیل بر آدم (ع) فرود آمد و گفت: ای آدم! من مأمور شده‌ام که تو را میان سه چیز، مخیر سازم. یکی را برگزین و دو تا را رها کن. آدم گفت: ای جبرئیل! آن سه چیست؟ گفت: خرد، حیا و دین. آدم گفت: خرد را



برگزیدم. آنگاه جبرئیل، به حیا و دین، رو کرد و گفت: بروید و او را رها کنید. آن دو گفتند: ای جبرئیل! ما مأموریم که همیشه با خرد همراه باشیم. گفت: خود می دانید، و بالا رفت. (الکافی: ج ۱، ص ۲۴، ح ۲)

۹۲- عقل و تعقل در آموزه‌های امام کاظم (ع)

مطالعه آثار ائمه (ع) نشان می‌دهد که اهل بیت (ع) تحت فشار بودند و مخالفان اجازه نمی‌دادند، علوم امامان معصومین (ع) منتشر شود. با این حال، این همه آثار از آن‌ها باقی مانده است. در این زمینه انسان تصور می‌کند که اگر امام کاظم (ع) آن مدت طولانی در زندان نبود، چه آثار و برکات بیشتری از ایشان بروز می‌کرد. روایت هشامیه (۱) حاوی مطالبی است که بیش از سی بند دارد، در مورد عقل و عقلانیت است و همین یک روایت برای پی بردن به مقام علمی آن حضرت کافی است. (۲)

به‌ویژه آنکه در زمان امام کاظم (ع) بعضی حجیت عقل را رها کردند، در حالی که ۷۰ آیه از قرآن کریم در مورد عقل است و ما عقل را به‌عنوان حجتی از حجج رحمان پذیرفته‌ایم. (۳)

۹۳- اهمیت عقل و تعقل در اسلام

درباره اهمیت عقل همین بس که اگر عقل و تدبیر باشد، همه چیز به دنبال آن خواهد آمد. مال و ثروت را با عقل و تدبیر به دست می‌آورند، مقام و شخصیت نیز زاینده عقل است و آسایش و آرامش و سعادت دو جهان با عقل حاصل می‌شود. (۴)

در اسلام بیش از همه ادیان و نظامات اجتماعی برای «عقل» اهمیت قائل است؛ به طوری که «عقل» اساس دین اسلام معرفی شده است.» (۵)

لذا آیات قرآن پر است از تعبیراتی که همه بیانگر اهمیت عقل و دلایل عقلی است. (۶) به نحوی که در قرآن مجید واژه عقل و علم و مشتقات آن‌ها ۸۸۰ مرتبه آمده است و این نشانه اهمیت فوق العاده قرآن و اسلام به مسئله عقل است. (۷) (۸)

روایات اسلامی نیز درباره اهمیت عقل فوق حد احصا و شمارش است؛ به نحوی که احادیث بسیار فراوان (۹) و پرمایه‌ای درباره اهمیت عقل از پیغمبر اکرم و امامان معصوم (ع) نقل کرده است. (۱۰) (۱۱)

۹۴- عقل؛ حجت باطنی؛ پیامبر درونی

بی شک «عقل» یکی از حجت‌های الهی است (۱۲) حتی در روایات اسلامی به عنوان «پیامبر درون» از آن یاد شده است، چنان که در حدیث معروف امام کاظم (ع) می‌خوانیم که فرمود: «انَّ لِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجَّتَيْنِ حِجَّةَ ظَاهِرَةٍ وَ حِجَّةَ بَاطِنَةٍ فَأَمَّا الظَّاهِرُ فَالرَّسُلُ وَ الْانْبِيَاءُ وَ الْاِئِمَّةُ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ وَ أَمَّا الْبَاطِنَةُ فَالْعُقُولُ» برای خداوند دو حجت بر مردم است، حجتی آشکار و حجتی پنهان. اما حجت آشکار، پیامبران و رسولان و ائمه (ع) هستند و اما حجت باطنی، عقل‌ها و خرده‌ها است. (۱۳) (۱۴)

لذا عقل به رسول باطنی تعبیر می‌شود، (۱۵) که همان عقل و وجدان ماست. عقلی که به عنوان یکی از ادله چهارگانه مورد استناد فقهاست. عقلی که تنها دلیل قابل استناد در مسائل اعتقادی و کلامی است. آری خداوند به وسیله عقل و پیامبر درون به انسان‌ها اتمام حجت می‌کند (۱۶) چنان که



پیامبران را عقل ظاهری نیز می‌گویند؛ یعنی این دو درراه یک هدف و یک مقصد قدم برمی‌دارند. (۱۷)

البته درست است که عقل حجت درون و پیامبر باطنی است و قادر بر تشخیص حقایقی هست، اما بدون شک برای تشخیص همه حقایق کافی نیست (۱۸)، بلکه این رسول باطن، رسالت محدودی دارد، درحالی که رسول ظاهر که متکی به منبع وحی و علم بی‌پایان خداست، رسالتش نامحدود است. (۱۹) بنابراین، کسانی (۲۰) که از وحی دورند، در بسیاری از مسائل قدرت تمییز حق و باطل را ندارند. بدین جهت بشر محتاج و نیازمند وحی و پیامبران برونی نیز هست. (۲۱)

به تعبیر دیگر، عقل انسان به‌سان نورافکنی است که قادر به روشن کردن مقدار معین و مشخصی از شعاع اطراف خویش است و فضای پس از آن شعاع، تاریک خواهد ماند. اما وحی الهی همچون نور فروزان آفتاب است که همه جا را روشن می‌سازد و نقطه تاریکی نمی‌ماند. بنابراین، عقل و وحی هر دو نورند، اما یکی کاربرد محدودی دارد و دیگری نامحدود است. (۲۲)

همچنین می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که خداوند برای هر انسانی پیامبری از درون به نام عقل و پیامبری برونی مبعوث می‌کند، تا پیامبر برون اتمام حجت نکند، او را مجازات نمی‌نماید و در مجازات انسان‌ها اصلاً عجله‌ای نمی‌کند. (۲۳)

۹۵- سخن امام کاظم (ع) درباره ارزش تعقل

در اسلام، تفکر و اندیشه از اهمیت خاص برخوردار است. (۲۴) چنین دینی که دعوت به تفکر و تعقل و اندیشه می‌کند دین خدایی است، زیرا ادیان باطله

و غير خدايى دعوت به جهل و نادانى مى کنند و پيروان خود را در جهالت نگه مى دارند تا به اين وسيله بتوانند آن ها را استعمار کنند. (۲۵)

لذا قرآن همگان را به تعقل و تفکر بيشتر در همه مسائل دعوت مى کند (۲۶) و به وضوح مى گويد مذهب راستين زاييده اندیشه و تفکر و تعقل است و اسلام در همه جا سروکار با متفکران و انديشمندان و اولوالألباب دارد، نه با جاهلان و خرافاتيان، يا روشن فکر نمايان بي منطق. (۲۷)

جالب اينکه آخرين قسمت بسيارى از آيات قرآن دعوت به تفکر يا تعقل يا تذکر است؛ گاه مى فرمايد: «سَنَ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (۲۸) «مسلماناً در اين، نشانه روشنى براى انديشمندان است يا «لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» (۲۹) و شايد اندیشه کنند.» همچنين در فراز ديگر مى خوانيم: «كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ» (۳۰) اين چنين خداوند آيات را براى شما روشن مى سازد. شايد اندیشه كنيد! از اين قبيل تعبيرات در قرآن فراوان است كه دعوت به «عقل و تعقل» و مدح آن ها كه عقل خويش را به كار مى گيرند و مذمت شديد از آن ها كه فكر خود را به كار نمى اندازند در بيش از ۴۰ آيه از قرآن مجيد وارد شده است. (۳۱) (۳۲)

همچنين تمام خواسته پيامبر (ص) در ابلاغ رسالت الهى، در تفکر و اندیشه و تعقل خلاصه مى شود. اگر پاي عقل و خرد به ميان آيد، حق از باطل به راحتی شناخته مى شود. (۳۳)

در روايات اسلامى نيز مسئله فکر و اندیشه و تعقل در درجه اول اهميت قرار گرفته و تعبيرات گوياء و جالبى در آن ديده مى شود (۳۴)، از جمله كلام امام موسى بن جعفر (ع) كه به هشام بن حكيم فرمود: «مَا بَعَثَ اللَّهُ أَنْبِيَاءَهُ وَرُسُلَهُ إِلَى عِبَادِهِ إِلَّا لِيَعْقِلُوا عَنِ اللَّهِ، فَأَحْسَنُهُمْ اسْتِجَابَةً أَحْسَنُهُمْ مَعْرِفَةً لِّهِ، وَأَعْلَمُهُمْ



بِأَمْرِ اللَّهِ أَحْسَنَهُمْ عَقْلاً وَ أَعْقَلُهُمْ أَزْفَعُهُمْ دَرَجَهَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» خداوند پیامبران و فرستادگانش را به سوی بندگانش برینگیخته، مگر آن که از طرف خدا تعقل کنند. پس نیکوترینشان از نظر پذیرش، بهترینشان از نظر معرفت به خداست، و داناترینشان به کار خدا، بهترینشان از نظر عقل است و عاقل ترین آن‌ها، بلندپایه ترینشان در دنیا و آخرت است. (۳۵) (۳۶)

اینجاست که راز اهمیت فراوان تفکر و اندیشه در قرآن مجید و روایات اسلامی روشن می‌شود و به‌راستی می‌توان ادیان الهی را که دستخوش تحریف نشده‌اند، آیین تفکر و تعقل دانست. (۳۷)

۹۶- جنود عقل و جهل در کلام امام کاظم (ع)

اولین شرط تحصیل علم و دانش تواضع است. آدم متواضع سخن حق را از هرکس که باشد فرامی‌گیرد؛ برادر، شاگرد، بزرگ‌تر، کوچک‌تر، دشمن، دوست و خلاصه هیچ‌یک از اشخاص برایش تفاوتی ندارد، بلکه آنچه برای او مهم است، فراگیری علم و دانش است. اما شخص متکبر حاضر نیست از هیچ‌کس چیزی فراگیرد، زیرا خود را برتر و داناتر از همه می‌داند، بدین جهت روزبه‌روز بر جهل و نادانی‌اش افزوده می‌گردد. (۳۸)

در نتیجه، محروم شدن از علم و دانش، یکی از پیامدهای شوم کبر است، زیرا انسان (۳۹) وقتی به حقیقت علم و دانش می‌رسد که آن را در هر جا و نزد هرکس ببیند، همچون گوهر گمشده‌ای بریاید، حال آنکه اشخاص متکبر به‌آسانی حاضر نمی‌شوند، بهترین علوم و دانش‌ها و برترین و والاترین حکمت‌ها را از افراد هم‌ردیف یا زیردست خود بپذیرند. (۴۰) آن‌ها علوم و دانش‌هایی را قبول دارند که از فکر خودشان بجوشد، در حالی که صفت کبر و غرور اجازه نمی‌دهد مطلب مهمی از کبر آنان بجوشد. (۴۱)

لذا امام کاظم (ع) در بیان جنود عقل و جهل (لشکر عقل و نادانى) (۴۲) فرمود: «انَّ الزُّرْعَ يَنْبُتُ فِي السَّهْلِ وَ لَا يَنْبُتُ فِي الصَّفَا فَكَذَلِكَ الْحِكْمَةُ تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَوَاضِعِ وَ لَا تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَكَبِّرِ الْجَبَّارِ، لِأَنَّ اللَّهَ جَعَلَ التَّوَاضِعَ آلَةَ الْعَقْلِ وَ جَعَلَ التَّكَبُّرَ مِنْ آلَةِ الْجَهْلِ!» زراعت در زمین های نرم و هموار می روید و روی سنگ های سخت هرگز رویش ندارد، همین گونه دانش و حکمت در قلب انسان متواضع رویش دارد و قلب متکبر جبار هرگز آباد نمی گردد، زیرا خداوند تواضع را وسیله عقل و تکبر را از ابزار جهل قرار داده است. (۴۳)

طبق این روایت تواضع ابزار تعقل و تفکر و کبر ابزار جهل و نادانی است؛ (۴۴) این فراز روایی صحنه وجود انسان را به میدان جنگی تشبیه می کند که در یک طرف عقل و لشکریانش همچون تواضع و فروتنی قرار دارد و در طرف دیگر جهل با لشکریانش هم چون کبر و غرور (۴۵) این دو لشکر دائماً در حال پیکارند و پیشرفت انسان در کمالات نفسانی از این طریق حاصل می شود که جنود عقل بر جنود جهل پیروز شود، پیروزی موضعی آن نیز سبب پیشرفت نسبی در کمالات انسانی است. (۴۶)

همچنین کلام نورانی آن حضرت حکایت از این می کند که غرایز و عواطف در حقیقت وسیله و ابزار هستند، در دست نیروی عقل که به کمک آن ها مشکلات حل می گردد، نه اینکه خود آن ها حکمران وجود انسان باشند. (۴۷)

۹۷- سخن امام کاظم (ع) درباره نگاه عاقلان به دنیا و آخرت

تجربه های زندگی به ما نشان می دهد که گاه روزی های فراوانی بی آنکه انسان به دنبال آن برود یا تلاش زیادی داشته باشد به او می رسد و گاه به عکس، تمام تلاش خود را برای رسیدن به اموال و ثروت هایی به کار می گیرد و گاه بخش



مهمی از عمر خودش را در این راه صرف می کند، ولی هرگز به آن نمی رسد و ناکام از دنیا می رود. (۴۸)

لذا دنیاپرستان غالباً به اهداف خود نمی رسند، به خصوص اینکه هر قدر از دنیا را به دست آورند، عطش آن ها فزون تر می شود تا زمانی که مرگ گلوی آن ها را می فشارد و با حسرت آنچه به دست نیاورده اند و حسرت عدم استفاده از آنچه به دست آورده اند، با زندگی وداع می گویند. (۴۹)

به عکس، طالبان آخرت به وسیله تلاش آمیخته با تقوایی که دارند به زندگی ساده مطلوبی می رسند، خداوند منان روزی آن ها را تأمین می کند و زمانی که از دنیا می روند، نه حسرت و آه دارند و نه نگرانی. (۵۰)

در روایت هشامیه معروف از قول امام کاظم (ع) می خوانیم: «أَنَّ الْعُقَلَاءَ زَهَدُوا فِي الدُّنْيَا وَرَغِبُوا فِي الْآخِرَةِ لِأَنَّهُمْ عَلِمُوا أَنَّ الدُّنْيَا طَالِبَةٌ مَطْلُوبَةٌ وَالْآخِرَةُ طَالِبَةٌ وَمَطْلُوبَةٌ فَمَنْ طَلَبَ الْآخِرَةَ طَلَبَتْهُ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَوْفِيَ مِنْهَا رِزْقَهُ وَمَنْ طَلَبَ الدُّنْيَا طَلَبَتْهُ الْآخِرَةُ فَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ فَيَفْسِدُ عَلَيْهِ دُنْيَاهُ وَآخِرَتُهُ» عاقلان، زهد در دنیا و رغبت در آخرت را پیشه کردند، زیرا آن ها می دانند که دنیا طالب و مطلوب و آخرت نیز طالب و مطلوب است؛ یعنی آن کس که آخرت را طلب کند، دنیا به سراغ او می آید تا رزق او را به طور کامل به او برساند، اما کسی که دنیا را طلب کند، آخرت او را می طلبد؛ یعنی مرگ به سراغش می آید، هم دنیایش را فاسد می کند و هم آخرتش را. (۵۱)

یا در روایتی دیگر از آن حضرت، همین نکته به شکل دیگری بیان شده است؛ آنجا که می فرماید: «إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ قَدْرًا الَّذِي لَا يَرَى الدُّنْيَا لِنَفْسِهِ حَظْرًا أَمَا إِنَّ أُنْدَانَكُمْ لَيْسَ لَهَا ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِعُوهَا بِغَيْرِهَا» گران قدرترین مردم کسی است که دنیا را ارزشی برای وجود خود نمی شمرد. آگاه باشید که

وجود شما بهایی جز بهشت ندارد. پس آن را به غیر بهشت نفروشید. (۵۲)
(۵۳)

بی‌شک اگر در آیات و روایات اسلامی نكوهش دنیا می‌شود و سخن از بی‌ارزش بودن آن به میان می‌آید، هدف این نیست که مسلمان را به ترک دنیا و زندگی آمیخته با رهبانیت سوق دهند (۵۴) به نحوی که طالبان آخرت برای تأمین زندگی ساده خود تلاش نکنند (۵۵)، چراکه در روایات زیادی دستور به تلاش برای معاش داده شده است، بلکه منظور این است که دنیاطلبان که پیوسته برای رسیدن به اموال و ثروت‌های بیشتر تلاش می‌کنند، حرص را کنار بگذارند و عمر خود را برای چیزی که هرگز به دست نمی‌آید یا اگر به دست آید، نمی‌توان آن را مصرف کرد، تباہ نکنند. (۵۶) زیرا غالب انسان‌ها به‌طور طبیعی تمایل فوق‌العاده‌ای به مظاهر مادی دنیا دارند و شبیه وسیله نقلیه‌ای هستند که در سراسیمی قرار گرفته‌اند که اگر بخواهند نیروی محرک آن را تشدید کنند، خطر سقوط حتمی است. در اینجا باید راننده ماهر از عامل بازدارنده‌ای استفاده کند تا وسیله نقلیه از کنترل او خارج نشود. (۵۷)

۹۸- صبر بر تنهایی، نشانه قوت عقل

در حدیثی از امام کاظم (ع) می‌خوانیم که به هشام بن حکم فرمود: «الصَّبْرُ عَلَى الْوَحْدَةِ عَلَامَةٌ عَلَى قُوَّةِ الْعُقْلِ فَمَنْ عَقَلَ عَنِ اللَّهِ اغْتَزَلَ عَنِ الدُّنْيَا وَ الرَّأغِبِينَ فِيهَا وَ رَغِبَ فِي مَا عِنْدَ اللَّهِ...» «صبر بر تنهایی دلیل قوت عقل است. کسی که عقل الهی داشته باشد، از اهل دنیا و دنیاپرستان، دوری می‌گزیند و به آنچه نزد خداست، رغبت می‌ورزد. (۵۸) (۵۹)

این روایت نورانی از امام کاظم (ع) درباره بحث جدایی از اهل دنیا است؛



صبر بر کناره گیری از اهل دنیا، نشانه قدرت عقل است. پس کسی که خدا را به خوبی بشناسد، از اهل دنیا و راغبان در دنیا جدا و راغب فیما عند اللّٰه می شود. در این صورت است که خداوند چند هدف برای او تشکیل می دهد.

۹۹- چند نمونه لحن داریم؟

لحن ستایشی

ستایش مخصوص خداوند است. شاعر یا نویسنده در این نوع متن ها و لحن ها، خداوند را به خاطر آفرینش بی همتایی، قدرت بی نظیر و الطاف فراوانش می ستاید.

هنگام خواندن متن های ستایشی باید حس تقدس خداوندی و رابطه بنده با آفریننده در نظر گرفته شود؛ یعنی خواننده با لحنی متواضعانه و نرم خداوند را ستایش کند.

لحن نیایشی

در این نوع لحن ها باید نیازمندی و تضرع به درگاه خداوندگار آشکار باشد. در این متن ها انسان باید آنچه را که برای کسی نمی تواند بیان کند، با خدای خویش به صورت تضرع یا شکر و سپاس بیان کند.

لحن روایی-داستانی

لحنی صمیمی که خواننده هنگام بیان قصه یا حکایت می کوشد که با آهنگی نرم و ملایم، آن را بخواند؛ به گونه ای که شنونده تحت تأثیر قرار بگیرد. در لحن روایی-داستانی، با توجه به فضای داستان از لحن های دیگری نیز استفاده می شود.

در خواندن متن با لحن روایی-داستانی باید:

با سکون‌ها و سکوت‌ها بر تأثیر کلام افزود؛ به‌گونه‌ای خوانده شود که شنونده مشتاق شنیدن ادامه ماجرا باشد.

لحن تغزلی-عاطفی

در این‌گونه متن‌ها خواننده باید با ظرافت تمام، نهایت احساس متن را به مخاطب منتقل کند. بیان او می‌بایست نرم و لطیف و کلام او آهنگی آرام و تأثیرگذار داشته باشد. کشش‌های آوایی آن هم به‌صورت لطیف بر تأثیر کلام بیفزاید.

لحن حماسی

مربوط به بیان شجاعت و دلآوری است. دارای لحنی محکم و استوار، پرطنین و آهنگی خیزان که وقتی خواننده به مصوت‌های بلند مخصوصاً در پایان مصراع می‌رسد، باید به امتداد آن بیفزاید.

سعی بر این است که مخاطب به‌شدت به هیجان آید. در ادای این لحن از حرکات دست و بدن و حالت‌های صورت استفاده می‌شود. این لحن باید کوبنده و توفنده باشد.

لحن تعلیمی یا اندرزی

با این لحن آرام و آهسته در دل شنونده نفوذ و نکات مهم خوب زیستن را به مخاطب خود القا می‌کنیم. این‌گونه نوشته‌ها برای پند و اندرز به کار می‌رود. در شعر کار و تلاش ابتدای شعر با لحن داستانی و بیت‌های انتهایی به‌صورت لحن تعلیمی خوانده می‌شود.



لحن توصیفی

توصیف یعنی وصف کردن و بیان جزئیات و ویژگی‌های یک چیز یا شیء. در لحن توصیفی، آهنگ کلام نرم است و آرامش خاصی دارد. عنصر تخیل نقش بسزایی دارد.

لحن میهنی

گونه‌ای از لحن و خوانش است با شور و حرارتی وصف‌ناشدنی برای فراخواندن مردم به میهن‌دوستی و حس همدلی برای حس دفاع از میهن و بیدارسازی غیرت ملی.

علاوه بر لحن‌های ذکرشده، می‌توانیم به لحن طنز، لحن مناظره یا سؤال و جواب، لحن کودکانه، لحن تسلیت، تبریک، لحن مدحی و... نیز اشاره کنیم. بینش و تفکر من می‌گوید: لحن خوب بر زندگی آدم خیلی تأثیر دارد.

۱۰۰ - افکار منفی که طبق قانون جذب زندگی اجتماعی ما را وارد چالش می‌کند

همه افراد در زندگی‌شان با مسائل و مشکلات مختلف و متعددی مواجه هستند، ولی اکثر مردم نمی‌خواهند بپذیرند که مشکلات در زندگی امری طبیعی است و آن‌ها باید برای رفعشان تلاش کنند. برخی از مردم معتقدند که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که خوشبخت بودن به معنای متوسط بودن است، اما این باور اساساً اشتباه است. مشکل اساسی ما باورهای محدودکننده است که این باورها بر اساس قانون جذب ما را در زندگی دچار چالش‌هایی می‌کند. درواقع، گاهی اوقات احساس می‌کنیم که هیچ چیز سر جای خودش

نیست و همه جهان مقابل ما قرار دارد. در چنین شرایطی اگر بتوانیم توانایی‌ها و احساسات خود را به درستی سازمان‌دهی کنیم، طولی نمی‌کشد که شرایط بر وفق مراد ما خواهد شد. افکار ما منشأ و منبع اعمال و رفتار ما هستند. بنابراین، تا زمانی که افکار منفی خود را تغییر ندهیم، بر اساس قانون جذب، دستاورد متفاوتی به دست نخواهیم آورد.

این افکار منفی به‌هیچ‌وجه قابل توضیح و اثبات نیستند. این افکار باعث می‌شوند که ما این تصور را نسبت به خودمان داشته باشیم که از پس انجام هیچ کاری بر نمی‌آییم. پس در زندگی هیچ تلاشی نخواهیم کرد. برخی از این افکار و باورها به زندگی اجتماعی ما مربوط می‌شوند، مانند نحوه برقراری ارتباط با غریبه‌ها، پیدا کردن شریک خوب، داشتن روابط عاطفی با دیگران و احساس تعلق و احترام.

ما در این مقاله سعی کرده‌ایم به پنج مورد از افکار و عقایدی که در زندگی روزمره مان وجود دارد و باعث آسیب رساندن به روابط اجتماعی مان می‌شود اشاره کنیم. لطفاً در ادامه با ما همراه باشید.

۱- او به من علاقه‌مند نخواهد شد

شما به‌هیچ‌وجه نمی‌توانید این موضوع را متوجه شوید. بارها پیش آمده است که همه ما در زندگی به دلیل داشتن چنین باورهای محدودکننده‌ای، افرادی را که دوستشان داشته‌ایم از دست داده‌ایم یا نتوانستیم با آن‌ها ارتباط نزدیکی برقرار کنیم. البته از این به بعد فرصت‌های زیادی خواهیم داشت که نباید آن‌ها را از دست بدهیم. چه کسی می‌داند، شاید همسر ما یکی از آن افرادی بوده است که ما به دلیل داشتن چنین ذهنیتی به او نزدیک نشده‌ایم. نکته این است که تا زمانی که ما به کسی نزدیک نشویم، او از شخصیت



ما آگاه نخواهد شد. ممکن است او نسبت به ما برخی تصورات مبهم داشته باشد، ولی به این معنی نیست که از ما خوشش نیاید. گاهی اوقات ممکن است شما فردی را از نزدیک بشناسید، ولی سال‌هاست که از او دور بوده‌اید. ممکن است به دلیل داشتن چنین ذهنیتی دوباره به او نزدیک نشوید و با او ارتباط برقرار نکنید. این کار شما بسیار اشتباه است.

آن‌ها هرگز شما را نمی‌شناسند. بنابراین، اگر با اعتماد به نفس کامل به سمتشان بروید، شاید بتوانید حتی در عرض پنج دقیقه نظر مثبت آن‌ها را به خود جلب کنید و آن‌ها را به خود علاقه‌مند سازید.

- موفقیت و عدم موفقیت یک امر ذاتی است و تلاش و کوشش هیچ تأثیری بر کسب آن‌ها ندارد

هر مهارتی در این جهان آموختنی است و هرکسی از طریق تمرین قادر به انجام آن خواهد بود. آیا فکر می‌کنید کسانی که در برقراری ارتباط با دیگران مهارت بالایی دارد و به راحتی می‌توانند دیگران را به خود جذب نمایند، دارای یک توانایی ذاتی هستند یا اینکه شما نمی‌توانید مانند آن‌ها شوید؟

این ذهنیت یکی از باورهای محدودکننده است که مانع تلاش و کوشش شما برای تبدیل شدن به شخصیت مورد نظرتان است و بر اساس قانون جذب نمی‌گذارد که به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنید و با آن‌ها صحبت نمایید. تا زمانی که این افکار محدودکننده را از ذهن خود حذف نکنید و عقاید مثبت و انرژی‌زا را جایگزین آن‌ها ننمایید، در زندگی‌تان هیچ‌گونه پیشرفتی نخواهید داشت.

۲- من به اندازه کافی خوب نیستم. به همین دلیل است که دیگران دوستم ندارند

این ذهنیت بسیار اشتباه است. معمولاً افراد تنبلی که نمی‌خواهند برای به‌دست‌آوردن چیزی هیچ تلاش و کوششی نکنند یا خود را به‌زحمت بیندازند، چنین افکار و عقایدی دارند. این‌گونه افراد از طریق این افکار خود را از دیگران متمایز می‌کنند. شما می‌توانید ذهن خود را با هرگونه فکر یا عقیده‌ای پُر کنید. ممکن است فکر کنید که به اندازه کافی خوب، باتجربه یا باهوش نیستید.

سعی کنید این افکار منفی را از ذهن خود بیرون بریزید و به‌جای آن بر توانایی‌ها و مهارت‌های خود تمرکز نمایید. ما می‌دانیم که این کار اصلاً ساده نیست، ولی امکان‌پذیر است. شما می‌توانید با انجام چنین تغییراتی در نظام فکری خود، بر اساس قانون جذب پیشرفت شگرفی در زندگی خود احساس کنید.

۳- من بهترین هستم و دیگران باید برای به‌دست‌آوردن من تلاش کنند
در کتاب «سکرت کد» نویسندگان می‌گویند: «اگر شما دقیقاً شخصیت خود را بشناسید و نقاط قوت و ضعف خود را بدانید، این امر به موفقیت شما کمک شایانی خواهد کرد، ولی اغلب افراد از این موضوع برای موفقیت خود استفاده نمی‌کنند. آن چیزی که ما از خودمان به دیگران نشان می‌دهیم، لزوماً خود واقعی‌مان نیست، بلکه ترکیبی از عادات بد و ترس‌هایی است که در طول زندگی تجربه کرده‌ایم. خود واقعی‌ما در زیر ناامنی‌ها و موانع دفن می‌شود. بنابراین، به‌جای اینکه به خودتان مغرور شوید، دائماً برای کشف ویژگی‌ها و خصوصیات جدید در خودتان تلاش نمایید.»

شما نمی‌توانید یک جا ساکن بشینید و هیچ تغییری نداشته باشید و منتظر باشید که دیگران به‌سمتتان بیایند. شما باید دائماً روی توانایی‌های خود کار



کنید و بر اساس قانون جذب همچنین با برداشتن گام‌های کوچک به سمت اهداف بزرگ حرکت نمایید.

۴- آن‌ها درباره من بد صحبت می‌کنند

گاهی اوقات ممکن است جمعی از افراد درباره شما بد صحبت کنند، شما را مسخره کنند یا به‌طور خاص به شما نگاه کنند. این یکی از رایج‌ترین و مسخره‌ترین تصوراتی است که افراد می‌توانند نسبت به خودشان داشته باشند. ما نیز این موضوع را بارها احساس کرده‌ایم، اما بعداً متوجه شدیم که چقدر ذهنیت‌مان خنده‌دار بوده است. اینکه ما فکر کنیم دیگران دائماً در حال صحبت کردن درباره ما هستیم، امری غیرطبیعی است.

این موضوع به این دلیل است که ما احساس می‌کنیم در هر جمعی که قرار می‌گیریم، تمامی توجهات را به‌سوی خود جلب می‌کنیم و دیگران شروع به مکالمه درباره ما می‌کنند. همه ما می‌دانیم که چنین ذهنیتی بسیار اشتباه و محدودکننده است و بر اساس قانون جذب باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش احساس غم و اندوه درون ما می‌شود.

درواقع، در ۹۹٪ موارد، ما اشتباه می‌کنیم. اکثر مردم هیچ علاقه‌ای به فکرکردن و صحبت کردن درباره ما ندارند. ما فقط با چنین باورهای محدودکننده‌ای مانع موفقیت خودمان می‌شویم و برای اینکه بتوانیم مسیر موفقیت را راحت و سریع طی کنیم، باید چنین افکاری را از ذهن خود خارج کنیم.

گاهی اوقات ممکن است افراد درباره ما صحبت نکنند، ولی این مسئله اصلاً بار منفی ندارد. در چنین شرایطی ما باید بر روی توانایی‌ها و مهارت‌های خود تمرکز بکنیم تا بتوانیم به صورتی مثبت توجه دیگران را به خود جلب

کنیم. این‌ها فقط بخش کوچکی از باورهای محدودکننده‌ای است که بر سر راه موفقیت ما قرار می‌گیرند. این مسائل واقعاً رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و گاهی مانع برقراری ارتباط مؤثر و درست ما با دیگران می‌شوند. ما باید برای بهبود و پیشرفت خودمان این افکار منفی را فراموش کنیم و بر روی افزایش توانایی‌های خود تمرکز نماییم. بنابراین، ارتباطتان را با دیگران افزایش دهید و در مکالمات مختلف شرکت کنید. اگر شما بتوانید تصویری خوب از خود در ذهن دیگران بسازید، بر اساس قانون جذب به‌هیچ‌عنوان در انجام این تلاش‌هایتان با شکست مواجه نخواهید شد.

برای همه ما پیش می‌آید که گاهی اوقات در دام تفکراتی گرفتار شویم که بازدارنده شادی و خوشبختی هستند. ما به راحتی هر روز آن را تجربه می‌کنیم. عشق و صلح درامی است که پلات‌های داستان آن را هر روز می‌بینیم. اخبار پر از این داستان‌هاست. فیلم‌ها مملو از درام‌های زندگی افراد و کشمکش‌های آن‌هاست. حتی داستان زندگی‌های خوشایند و متمول که به پایانی خوش منجر می‌شوند، هنگامی با کشمکش‌های منفی مواجه می‌شوند و در صورتی که این کشمکش‌ها برطرف شوند، به ما احساس آزادی می‌دهند.

مشکلات و کشمکش‌ها بخشی از زندگی ما هستند. با این حال، نیازی نیست که آن‌ها همیشه جزئی از الگوهای فکری متداول و معمول روزانه ما باشند. در واقع، افرادی که عادت به الگوهای تفکر منفی دارند، افرادی هستند که دارای مشکلات زیادی هستند و بیماری‌های فیزیکی آن‌ها دیرتر از بقیه التیام پیدا می‌کند. آن‌ها انگیزه کمتری برای موفقیت دارند و روابط آن‌ها چندان رضایت‌بخش نیست. هیچ‌کدام از این موارد برای من جذاب نیست و همیشه تلاش می‌کنم که از همه آن‌ها خلاص شوم.



وقتی با زوج‌هایی کار می‌کنم که می‌خواهند زندگی شادتری با یکدیگر داشته باشند و بیشتر از حضور یکدیگر لذت ببرند، یکی از ابزارهای مورد استفاده من نگاه کردن به الگوهای فکری هر طرف و کمک به آن‌ها در تشخیص این مطلب است که چه چیزی در حال گرفتن شادی و خوشی‌های آن‌ها در زندگی مشترک است. یادگیری جایگزین کردن الگوهای فکری منفی با الگوهای مثبت ابزاری است. همه به همه مشاوران پیشنهاد می‌کنم از این ابزار استفاده کنند (این راز تجارت ما مشاوران است). اینکه شما چگونه در مورد زندگی خود و افرادی که در زندگی‌تان حضور دارند فکر می‌کنید، می‌تواند روی شادی و خوشبختی شما و همچنین توانایی تجربه کامل لذت عشق به طرف مقابل اثرگذار باشد.

۵- از الگوهای فکری منفی اجتناب کنید

بدین ترتیب، باید دانست که ما چگونه می‌توانیم از الگوهای فکری مخرب اجتناب کنیم؟ مانند بقیه چیزها، اجتناب کردن از الگوهای فکری منفی نیز از طریق آگاهی انجام می‌شود.

برای اینکه بتوانید افکار منفی را به روشنی ببینید، فهرستی از این الگوها در اینجا ارائه می‌شوند که ممکن است لذت زندگی را از شما هم گرفته و به روابط صمیمانه شما آسیب زده باشند. امیدوار هستم این فهرست بتواند به شما در شناسایی الگوهای منفی که در ذهنتان وجود دارد کمک نماید تا در نتیجه، شما بتوانید با آگاهی‌تان را از آن‌ها افزایش دهید و به اجتناب کامل از آن‌ها اقدام کنید.

تفکر و بینش من می‌گوید در خصوص با آدم‌هایی که رفت‌وآمد می‌کنیم، باید ببینید چه ورودی برای فکر و ذهن شما دارند و خروجی ذهن چه

عکس‌العملی دارد. با کسانی رفت‌وآمد کنید که عقل ثروتمندی دارند و افکار مثبت را در ذهن شما پرورش می‌دهند.

۱۰۱- مثبت‌اندیشی چیست؟

مثبت‌اندیشی در واقع به نوعی از اندیشیدن گفته می‌شود که انسان برای به‌دست‌آوردن نتیجه‌ای مثبت از بدترین شرایط تلاش می‌کند. فرد مثبت‌اندیش هیچ‌گاه افکار منفی را به ذهن خود راه نمی‌دهد و همیشه به مسائل با دید مثبت می‌نگرد. در واقع، می‌توان گفت که مثبت‌اندیشی انتخابی است و افراد خودشان در انتخاب نوع تفکر خود نقش دارند.

۱۰۲- انواع روش‌های مثبت‌اندیشی در نهج‌البلاغه

افراد در برخورد با مسائل و مشکلات دو نوع تفکر دارند: تفکر خوش‌بینانه و تفکر بدبینانه. افرادی که تفکر خوش‌بینانه دارند، مشکلات و اتفاقات ناگوار را گذرامی دانند و آن را تحت کنترل خود دارند، اما افرادی که تفکر بدبینانه دارند، مشکلات را ماندگار می‌دانند. حال می‌خواهیم روش‌های مثبت‌اندیشی را از نگاه امیرالمؤمنین (ع) در کتاب نهج‌البلاغه باهم بررسی کنیم:

- خیر و مصلحتی دانستن مشکلات و صبوری

انسان‌ها خواه‌ناخواه در طول زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شوند که ممکن است روح و روان آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، ممکن است عزیزی را از دست بدهند یا اتفاقی رخ دهد که آینده فرد را تغییر دهد. مواجهه با این غم‌ها و سختی‌ها گاه آن قدر انسان را تحت فشار قرار می‌دهد که باعث افسردگی می‌شود. افراد بدبین این مسائل را مانعی برای رسیدن به هدف و



خوشبختی می دانند، اما افراد خوش بین به این مسائل به دید پله صعودی برای کسب موفقیت می نگرند.

امام علی (ع) نیز در سخنان خود به مثبت اندیشی در نهج البلاغه توصیه فرموده است و همواره مشکلات و سختی ها را به عنوان آزمون الهی و وسیله ای برای رشد آدمی معرفی می کند: «قَدْ اخْتَبَرَهُمُ اللَّهُ بِالْمَحْمَصَةِ وَ ابْتَلَاهُمْ بِالْمَجْهَدَةِ وَ امْتَحَنَهُمْ بِالْمَخَاوِفِ وَ مَخَصَّهُمْ بِالْمَكَارِهِ، فَلَا تَعْتَبِرُوا الرِّضَى وَ السُّخْطَ بِالْمَالِ وَ الْوَلَدَ جَهْلًا بِمَوَاقِعِ الْفِتْنَةِ، وَ الْاِخْتِبَارِ فِي مَوْضِعِ الْغِنَى وَ الْاِقْتِدَارِ» خداوندشان به گرسنگی امتحان نمود و به سختی ها مبتلا کرد و به وحشت ها بیازمود و به جفاها و ناخوشی ها بیالود، مبدا که مال و فرزند را ترازوی خشم و خشنودی خداوند پندارید، در حالی که ندانید که اگر توانگری و قدرت عطا می کند چیزی جز آزمایش شما نیست.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲)

امام علی (ع) صبر و شکیبایی و اعتماد به حکمت خداوند را به عنوان روش های مقابله با مشکلات معرفی می کند.

- موقتی دانستن اتفاق های ناگوار یا خوشایند

هیچ چیز در این دنیا ماندگار و ماندنی نیست، اما برخی از افراد اتفاق های بد و ناگوار را ماندنی و اتفاق های خوب و خوشایند را گذرا می دانند، زیرا این گونه افراد رویدادهای منفی را همیشگی می دانند. امیرالمؤمنین (ع) نیز در خطبه ۹۹ نهج البلاغه به این موضوع اشاره کرده است که امور دنیا، چه خوشی و چه بدی هر دو روبه زوال و نابودی می روند و نباید به آن ها دل بست: «وَلَا تَجْرَعُوا مِنْ ضَرَائِهَا وَ بُؤْسِهَا، فَإِنَّ عِزَّهَا وَ فَخْرَهَا إِلَى انْقِطَاعٍ وَ اِنَّ زِينَتَهَا وَ نَعِيمَهَا إِلَى زَوَالٍ وَ ضَرَاءَهَا وَ بُؤْسَهَا إِلَى نَفَادٍ، وَ كُلُّ مَدَّةٍ فِيهَا إِلَى اَنْتِبَاءٍ وَ

كُلُّ حَيٍّ فِيهَا اِلٰى فَنَاءٍ» از سختی‌ها و رنج‌هایش فغان و زاری سر مدهید، زیرا عزت و افتخارش پایان‌پذیر است و زیور و خواسته‌اش روی در زوال دارد و سختی‌ها و رنج‌هایش بر دوام نباشد، هر مدتی در آن پایان پذیرد و هر زنده‌ای بمیرد.

- انتظارات مثبت داشتن

مثبت‌اندیشی در نهج‌البلاغه یکی از روش‌های داشتن اندیشه سالم و مثبت را انتظارات مثبت می‌داند؛ افرادی که نگاه مثبت دارند، انتظار دارند که کارها طبق پیش‌بینی آن‌ها پیش رود و مشکلاتشان حل شود، اما فرد بدبین درست عکس این مسئله عمل می‌کند. افراد خوش‌بین و بدبین از لحاظ رفتارهای عاطفی نیز بسیار باهم متفاوت هستند.

- توجه به ویژگی‌های مثبت فردی

حضرت علی (ع) همواره انسان‌ها را به اینکه بایستی برای ارزش‌های خود احترام قائل شوند تشویق می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که به ویژگی‌های مثبت خود توجه کنند. برای مثال، در خطبه ۵۳ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «لَا يَجْهَلُ مَبْلَغَ قَدْرِ نَفْسِهِ فِي الْأُمُورِ، فَإِنَّ الْجَاهِلَ بِقَدْرِ نَفْسِهِ يَكُونُ بِقَدْرِ غَيْرِهِ أَجْهَلًا» کسی که قدر خویش را نداند، به طریق اولی، قدر دیگران را نتواند شناخت. انسان اگر که به خودش و توانایی‌هایی که دارد، نگاه مثبت داشته باشد، بسیاری از ترس‌هایش در انجام دادن امور از بین می‌رود و خودش را لایق خوشحالی و خوشبختی می‌داند. از نظر روان‌شناسی نیز یکی از نشانه‌های سلامت روان، داشتن امید و خوش‌بینی است.



۱۰۳ - مثبت اندیشی از منظر قرآن کریم

در بسیاری از آیات قرآن کریم نیز خداوند انسان‌ها را به مثبت اندیشیدن سفارش کرده است و می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» بگو به فضل و رحمت خداست که (مؤمنان) باید شاد شوند و این از هر چه گرد می‌آورند بهتر است.» (سوره یونس، آیه ۵۸)

از نمونه‌های بارز مثبت در قرآن کریم نیز می‌توان به داستان حضرت یوسف و به چاه انداختن او توسط برادرانش اشاره کرد که با وجود تمام سختی‌هایی که در زندان کشید و سال‌ها از خانواده و پدرش دور بود و غم غربت را تحمل می‌کرد، اما پس از ملاقات پدرش از هیچ کدام از این مشکلات سخنی نگفت و عامل جفای برادرانش را شیطان دانست: «وَرَفَعَ أَبْوَيْهَ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» و پدر و مادرش را به تخت برنشانید و پیش او به سجده درافتادند و گفت: ای پدر، این است تعبیر خواب پیشین من، به یقین، پروردگرم آن را راست گردانید و به من احسان کرد آنگاه که مرا از زندان خارج ساخت و شما را از بیابان بازآورد. پس از آنکه شیطان میان من و برادرانم را به هم زد، بی‌گمان پروردگار من نسبت به آنچه بخواهد صاحب لطف است، زیرا که او دانای حکیم است.»

۱۰۴ - اثرات مثبت اندیشی

از اثرات مثبت اندیشی در نهج البلاغه علاوه بر ارتباط اجتماعی سالم با افراد، به موارد زیر نیز اشاره شده است:

- افزایش آرامش روحی و جسمی؛
- دور شدن از ترس و اضطراب؛
- رسیدن به موفقیت و کمال؛
- کاهش غم و اندوه ناشی از رویدادهای ناگوار.

۱۰۵ - موانع مثبت اندیشی

برخی از صفت‌های اخلاقی انسان‌ها در روایاتی از امیرالمؤمنین در نهج‌البلاغه به‌عنوان موانعی برای داشتن ذهن و اندیشه مثبت معرفی شده‌اند که عبارت‌اند از: حسد ورزیدن به دیگران، بخل و تنگ‌نظری و داشتن سوءظن نسبت به افراد دیگر.

به‌طورکلی افرادی که دارای نگرش مثبت هستند در مقایسه با افراد دیگر در برابر ناملایمات و خصوصاً مشکلات متعدد زندگی امروزی نه‌تنها ناامید نمی‌شوند و غم و اندوه بر آن‌ها چیره نمی‌شود، بلکه از آن به‌عنوان راهی برای رسیدن به موفقیت و کمال استفاده می‌کنند. این‌گونه افراد علاوه بر اینکه از ابتلا به افسردگی‌های ناشی از استرس و اضطراب در امان هستند، از سیستم ایمنی بدنی بالایی نیز برخوردارند که آن‌ها را برابر بیماری‌ها تقویت می‌کند. انسان‌ها باید همواره با توکل بر خدا و نعمات و فضل او در برابر مشکلات و گرفتاری‌ها جنگیده تا پیروز شوند و از هیچ نیرویی ترس و واهمه نداشته باشند. بینش من می‌گوید همیشه در زندگی به چیزهای مثبت فکر کنید، چون مثبت فکر کردن دنیای شما را تغییر خواهد داد. همیشه در زندگی خودم با خیلی از مشکلات دست‌وپنجه نرم کردم، برای تمام هدف‌ها و مسیرهای که انتخاب کرده بودم برنامه‌ریزی کردم و به بیشتر هدف‌هایی که در ذهن خودم



پرورش دادم رسیدم. توصیه من به شما این است که تمام هدف‌هایی را که در زندگی دارید، مکتوب کنید. همیشه طوری زندگی کنید که از تمام لحظه‌های زندگی تان لذت ببرید.

۱۰۶- با خدا باش و پادشاهی کن

«وَمَنْ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»

هرکس به خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند. به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است. (سوره طلاق، آیه ۳)

۱- امام علی (ع): «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَقْرَأَ أَوْ يَعْمَلَ عَمَلًا فَيَقُولُ: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ فَإِنَّهُ يُبَارِكُ لَهُ فِيهِ»

هرگاه بنده‌ای بخواهد چیزی بخواند یا کاری انجام دهد و بسم الله الرحمن الرحيم بگوید، به کارش برکت داده می‌شود. (بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۲۴۲، ح ۴۸)

۲- امام علی (ع): «الذِّكْرُ يُونِسُ اللَّبَّ وَيُنِيرُ الْقَلْبَ وَيَسْتَنْزِلُ الرَّحْمَةَ»

یاد خدا عقل را آرامش می‌دهد، دل را روشن می‌کند و رحمت او را فرود می‌آورد. (غرر الحکم، ح ۱۸۵۸)

۳- پیامبر (ص): «يَقُولُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِذْ كَانَ الْغَالِبُ عَلَى الْعَبْدِ الْإِسْتِغَالَ بِى، جَعَلْتُ بُعِيَّتَهُوَلَدَّتْهُ فِى ذِكْرِى فَإِذَا جَعَلْتُ بُعِيَّتَهُ وَلَدَّتْهُ فِى ذِكْرِى عَشَقْنِى وَعَشَقْتُهُ فَإِذَا عَشَقْنِىوَعَشَقْتُهُ رَفَعْتُ الْجِجَابَ فِيمَا بَيْنِى وَبَيْنَهُ وَصَيَّرْتُ ذَلِكَ

تَغَالِبَا عَلَيْهِ لَيَسَّهُوَ إِذَا سَهَا النَّاسُ أَوْلِيكَ كَلَامُهُمْ كَلَامُ الْأَنْبِيَاءِ أَوْلِيكَ الْأَبْطَالُ
حَقًّا»

خدای عزوجل می فرماید: هرگاه یاد من بر بنده ام غالب شود، خواهش و خوشی او را در یاد خود قرار دهم و چون خواهش و خوشی او را در یاد خود قرار دهم، عاشق من شود و من نیز عاشق او گردم و چون عاشق یکدیگر شدیم، حجاب میان خود و او را بردارم و عشق خود را بر جان او چیره گردانم، چندان که مانند مردم دچار سهو و غفلت نمی شود. سخن اینان سخن پیامبران است. اینان به راستی قهرمان اند. (کنز العمال، ح ۱۸۷۲)

۴- امام صادق (ع): «مَنِ اسْتَخَارَ اللَّهَ رَاضِيًا بِمَا صَنَعَ اللَّهُ لَهُ خَارَ اللَّهُ لَهُ حَتْمًا»

هرکس از خدا خیر بخواهد و به آنچه خدا خواسته راضی باشد، خداوند حتماً برای او خیر خواهد خواست. (کافی، ج ۸، ص ۲۴۱، ح ۳۳۰)

۵- پیامبر (ص): «لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَطُنُّ بِاللَّهِ خَيْرًا إِلَّا كَانَ عِنْدَ ظَنِّهِ بِهِ»

بنده ای نیست که به خداوند خوش گمان باشد، مگر آنکه خداوند نیز طبق همان گمان با او رفتار کند. (بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۳۸۴، ح ۴۲)

۶- امام علی (ع): «مَنْ تَرَكَ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ شَيْئًا عَوَّضَهُ اللَّهُ خَيْرًا مِمَّا تَرَكَ»

هرکس به خاطر خدای سبحان از چیزی بگذرد، خداوند بهتر از آن را به او عوض خواهد داد. (غرر الحکم، ح ۸۹۰۹)

۷- امام صادق (ع): «مَنْ قَبِلَ اللَّهَ مِنْهُ صَلَاةً وَاحِدَةً لَمْ يُعَذِّبْهُ وَمَنْ قَبِلَ مِنْهُ حَسَنَةً لَمْ يُعَذِّبْهُ»



خداوند از هرکس یک نماز یا یک کار نیک را قبول کند، عذابش نمی‌نماید.
(کافی، ج ۳، ص ۲۶۶، ح ۱۱)

۸- امام علی (ع): «لَوْ أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا عَلَى عِبْدٍ رَتَقَا ثُمَّ اتَّقَى اللَّهَ لَجَعَلَ اللَّهُ لَهُمِنهَا مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»

اگر آسمان‌ها و زمین، راه را بر بنده‌ای ببندند و او تقوای الهی پیشه کند، خداوند حتماً راه گشایشی برای او فراهم خواهد کرد و از جایی که گمان ندارد روزی اش خواهد داد. (غررالحکم، ح ۷۵۹۹)

۹- امام صادق (ع): «عَلَيْكُمْ بِالْدُعَاءِ، فَإِنَّكُمْ لَا تَقْرَبُونَ إِلَيَّ بِمِثْلِهِ، وَلَا تَتْرَكُوا صَغِيرَةً لِيَصْغُرَ أَنْ تَدْعُوا بِهَا، إِنَّ صَاحِبَ الصَّغَارِ هُوَ صَاحِبُ الْكِبَارِ»

شما را سفارش می‌کنم به دعا کردن، زیرا با هیچ چیز به‌مانند دعا به خدا نزدیک نمی‌شوید و دعا کردن برای هیچ امر کوچکی را به‌خاطر کوچک بودنش رها نکنید، زیرا حاجت‌های کوچک نیز به دست همان کسی است که حاجت‌های بزرگ به دست اوست. (کافی، ج ۲، ص ۴۶۷، ح ۶)

۱۰- پیامبر (ص): «أَلَا أُحَدِّثُكُمْ عَنْ أَقْوَامٍ لَيْسُوا بِأَنْبِيَاءَ وَلَا شُهَدَاءَ يَغِطُّهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْأَنْبِيَاءُ وَالشُّهَدَاءُ بِمَنَارٍ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ عَلَى مَنَابِرٍ مِنْ نُورٍ. قِيلَ: مَنْ هُمْ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: هُمُ الَّذِينَ يُحِبُّونَ عِبَادَ اللَّهِ إِلَى اللَّهِ وَيُحِبُّونَ اللَّهَ إِلَى عِبَادِهِ، قُلْنَا: هَذَا حَبُّوا اللَّهَ إِلَيْعِبَادِهِ، فَكَيْفَ يُحِبُّونَ عِبَادَ اللَّهِ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: يَأْمُرُونَهُمْ بِمَا يُحِبُّ اللَّهُ وَيَنْهَوْنَهُمْ عَمَّا يَكْرَهُ اللَّهُ، فَإِذَا أَطَاعُوهُمْ أَحَبَّهُمُ اللَّهُ»

آیا آگاه کنم شما را از گروهی که نه از انبیا هستند و نه از شهدا، ولی انبیا و شهدا در روز قیامت به مقام و منزلت آنان غبطه می‌خورند و آن‌ها بر منبرهایی از نور نشسته‌اند؟ سؤال شد ای رسول خدا! آنان کیان‌اند؟ فرمودند: آنان کسانی هستند که بندگان خدا را نزد خدا و خدا را نزد بندگان محبوب

می گردانند. عرض کردیم: ایجاد محبت خدا در دل‌ها معلوم است، ولی چگونه بندگان را نزد خدا محبوب می گردانند؟ فرمودند: آنان را فرمان می دهند به آنچه خدا دوست می دارد و باز می دارند از آنچه خدا دوست نمی دارد، پس اگر آنان را اطاعت کنند، خداوند دوستشان می دارد. (مشکوه الأنوار، ص ۱۳۶)

۱۱- امام حسین (ع): «مَنْ عَبَدَ اللَّهَ حَقَّ عِبَادَتِهِ آتَاهُ اللَّهُ فَوْقَ أَمَانِيهِ وَكَفَايَتِهِ»

هرکس خدا را چنان که حق عبادت اوست، عبادت کند خداوند بیش از آرزوها و نیازش به او عطا می نماید. (بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۸۴)

۱۲- امام علی (ع): «وَلَوْ سَنَّ النَّاسَ حِينَ تَنْزَلُ بِهِمُ النَّقْمُ وَتَزُولُ عَنْهُمْ النَّعْمُ، فَرِعُوا إِلَى رَبِّهِمْ بِصِدْقٍ مِنْ نِيَاتِهِمْ وَوَلَهُ مِنْ قُلُوبِهِمْ، لَرَدَّ عَلَيْهِمْ كُلَّ شَارِدٍ، وَأَصْلَحَ لَهُمْ كُلِّفَاسِدٍ»

اگر مردم به هنگامی که بلاها بر آنان فرود می آمد و نعمت‌ها از دستشان می رفت، با نیت‌های خوب و دلی مشتاق به پروردگارشان پناه می بردند، بی گمان هر از دست‌رفته‌ای به آنان باز می گشت و هر فاسدی اصلاح می شد. (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۸)

۱۳- پیامبر (ص): «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ كُلَّ يَوْمٍ: أَنَا رَبُّكُمْ الْعَزِيزُ، فَمَنْ أَرَادَ عِزَّ الدَّارِ يُنْفَلِطِعِ الْعَزِيزُ»

خدای تعالی هر روز می فرماید: من پروردگار عزیز شما هستم، پس هرکس دو جهان است، باید که از خدای عزیز اطاعت کند. (کنز العمال، ح ۴۳۱۰۱)

۱۴- پیامبر (ص): «مَنْ حَاوَلَ أَمْرًا بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ كَانَ أَبْعَدَ لَهُ مِمَّا رَجَا وَأَقْرَبَ مِمَّا اتَّقَى»



کسی که با معصیت و نافرمانی خدا به دنبال کاری باشد به آنچه امید دارد، زودتر از دستش می‌رود و از آنچه می‌ترسد، زودتر به سرش می‌آید. (بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۷۸، ح ۱۰)

۱۵- پیامبر (ص): «مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»

هرکس بسیار استغفار کند، خدا برای او از هر غمی گشایش، از هر تنگنایی رهایی و از جایی که انتظار ندارد، روزی می‌دهد. (نهج الفصاحه، ح ۲۹۴۱)

۱۶- پیامبر (ص): «إِذَا أَرَدْتَ أَمْرًا فَعَلَيْكَ بِالتَّوَدُّهِ حَتَّى يُرِيكَ اللَّهُ مِنْهُ الْمَخْرَجَ»

هرگاه خواستی کاری را انجام دهی، تأمل کن تا خدا راه آن را به تو نشان دهد. (نهج الفصاحه، ح ۱۶۹)

۱۷- لقمان حکیم (ع): «مَنْ قَطَعَ اللَّهَ خَافَهُ، وَمَنْ خَافَهُ فَقَدْ أَحَبَّهُ، وَمَنْ أَحَبَّهُ اتَّبَعَ أَمْرَهُ، وَمَنِ اتَّبَعَ أَمْرَهُ اسْتَوْجِبَ جَنَّتَهُ وَمَرْضَاتَهُ»

هرکس خدا را اطاعت کند، از او بترسد و هرکس از او ترسید، او را دوست می‌دارد و هرکس او را دوست داشت، از امر او پیروی می‌کند و هرکس از امر او پیروی نمود، سزاوار بهشت و خشنودی او می‌شود. (بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۴۱۲)

۱۸- امام علی (ع): «مَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يَكُنْ سَبِيلَ الرَّشَادِ سَبِيلَهُ وَنُورَ التَّقْوَى دَلِيلَهُ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُخْطِئِ السَّدَادَ كُلَّهُ وَلَنْ يَصْرَّ إِلَّا نَفْسَهُ»

هرکس از خدا و رسولش پیروی کند، راهش راه هدایت و راهنمایش نور تقوا خواهد بود و هرکس خدا و رسولش را نافرمانی کند، همه درستی‌ها را از دست

می دهد و جز به خودش زیان نمی رساند. (کافی، ج ۵، ص ۳۷۱)

۱۹- امام صادق (ع): «مَنْ أَطَاعَ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ فِيمَا أَمَرَهُ ثُمَّ دَعَاهُ مِنْ جِهَةِ الدُّعَاءِ أَجَابَهُ، قُلْتُ: وَمَا جِهَةُ الدُّعَاءِ قَالَ: تَبْدَأُ فَتَحْمَدُ اللَّهَ وَتَذْكُرُ نِعْمَةَ عِنْدَكَ ثُمَّ تَشْكُرُهُ ثُمَّ تُصَلِّيَ عَلَيَّ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ثُمَّ تَذْكُرُ ذُنُوبَكَ فَتَقْرُبُ بِهَا ثُمَّ تَسْتَعِيدُ مِنْهَا فَبِهَذَا جِهَةُ الدُّعَاءِ»

هرکس اوامر خداوند را اطاعت کند، سپس او را از جهت دعا بخواند، اجابتش می کند. پرسیدند: جهت دعا چیست؟ فرمودند: با حمد الهی آغاز و نعمت های او را یاد و او را شکر می کنی، سپس بر پیامبر (ص) درود می فرستی و گناهانت را یاد و به آنها اعتراف می نمایی، آنگاه از آنها (به خدا) پناه می بری. جهت دعا این است. (کافی، ج ۲، ص ۴۸۶)

۲۰- امام باقر (ع): «إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقِي بِالتَّقْوَى عَنِ الْعَبْدِ مَا عَزَبَ عَنْهُ عَقْلُهُ وَبِجَلْبِيَابِ التَّقْوَى عَنْهُ عَمَاهُ وَجَهْلُهُ»

خداوند به وسیله تقوا بنده را حفظ می کند از آنچه عقلش به آن نمی رسد و کوردلی و نادانی او را برطرف می سازد. (کافی، ج ۸، ص ۵۲، ح ۱۶)

۲۱- پیامبر (ص): «مَنْ أَصْلَحَ سَرِيرَتَهُ أَصْلَحَ اللَّهُ عِلْمَهُ وَاعْلَانِيَتَهُ»

هرکس باطن خود را اصلاح نماید، خداوند ظاهر او را اصلاح می کند. (نهج الفصاحه، ح ۲۹۷۶)

۲۲- امام علی (ع): «إِنَّ أَهْنَأَ النَّاسِ عَيْشًا مَنْ كَانَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ رَاضِيًا»

هرکس به آنچه خداوند به او داده است راضی باشد، راحت ترین زندگی را دارد. (غررالحکم، ح ۳۳۹۷)

۲۳- امام علی (ع): «وَعَنْ ذَلِكَ مَا حَرَسَ اللَّهُ عِبَادَةَ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَوَاتِ



وَالزَّكَاةِ وَمُجَاهَدَةِ الصِّيَامِ فِي الْاَيَّامِ الْمَفْرُوضَاتِ تَسْكِينًا لِأَطْرَافِهِمْ وَتَخْشِيعًا
لِأَبْصَارِهِمْ وَتَذَلِيلًا لِنَفُوسِهِمْ وَتَخْفِيزًا (تَخْضِيعًا) لِقُلُوبِهِمْ»

خداوند، بندگان مؤمن خود را به وسیله نمازها و زکات‌ها و جدیت در روزه‌داری
روزهای واجب حفظ می‌کند تا اعضا و جوارحشان آرام، دیدگان‌شان خاشع،
جان‌هایشان فروتن و دل‌هایشان خاشع گردد. (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲)

۲۴- پیامبر (ص) (عَنْ يَحْيَى (ع)، عَنْ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ): «وَأَمْرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا
اللَّهَ فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ كَمَثَلِ جِلِّ خَرَجِ الْعَدُوِّ فِي آثَرِهِ سِرَاعًا حَتَّى إِذَا آتَى عَلَى
حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُمْ مِنْهُمْ، كَذَلِكَ الْعَبْدُ لَا يُحْرِزُ نَفْسَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ إِلَّا
بِذِكْرِ اللَّهِ»

حضرت یحیی (ع) از جانب خداوند فرمان یافت که بگوید: شما را فرمان
می‌دهم که خدا را یاد کنید، زیرا یادکننده خدا مانند مردی است که دشمن
به سرعت در تعقیب اوست و او به قلعه نفوذناپذیری رسیده و خود را از آزار او
محفوظ داشته است، بنده نیز با یاد خدا خود را از گزند شیطان نمی‌رهاند.
(سنن ترمذی، ج ۵، ص ۱۴۸)

۲۵- امام سجاد (ع): «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَفَرِّغْ قَلْبِي لِمَحَبَّتِكَ
وَاشْغَلْهُ بِذِكْرِكَ وَأَنْعَشْهُ بِخَوْفِكَ وَبِالْوَجَلِ مِنْكَ وَ قَوِّهِ بِالرَّغْبَةِ إِلَيْكَ وَ أَمَلِهِ إِلَيَّ
طَاعَتِكَ...»

خدایا بر محمد و خاندان او درود فرست و دلم را برای محبتت فارغ و به یادت
مشغول گردان و با ترس و هراس از خودت طراوت بخش و با رغبت به سویت
نیرومند و به طاعتت مشتاق گردان. (صحیفه سجادیه، از دعای ۲۱)

۲۶- لقمان حکیم (ع): «يَا بَنِي اجْعَلْ غِنَاكَ فِي قَلْبِكَ وَ إِذَا افْتَقَرْتَ
فَلَا تُحَدِّثِ النَّاسَ بِفَقْرِكَ فَتَهْوَنَ عَلَيْهِمْ وَ لَكِنْ اسْأَلِ اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ»

فرزندم! بی‌نیازی را در دل و جانت قرار ده و چون محتاج شدی به مردم مگو که در نزد آنان حقیر می‌شوی، بلکه از فضل خداوند بخواه. (ارشاد القلوب دیلمی، ج ۱، ص ۷۲)

۲۷- امام کاظم (ع): «وَاللَّهِ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَرَجَائِهِ لَهُ وَحُسْنِ خُلُقِهِ وَالْكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ»
به خدا قسم خیر دنیا و آخرت را به مؤمنی ندهند، مگر به سبب حسن ظن و امیدواری او به خدا و خوش اخلاقی اش و خودداری از غیبت مؤمنان. (بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۸، ح ۲۹)

۲۸- پیامبر (ص): «يَا عَلِيُّ إِذَا أَرَدْتَ أَمْرًا فَاسْتَخِرْ رَبَّكَ ثُمَّ ارْضَ بِمَا يَخِيرُ لَكَ تَسَعُدْ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»

ای علی! هرگاه خواستی کاری را انجام دهی، از پروردگارت خیر بخواه و آنگاه به آنچه او خواست خشنود باش تا در دنیا و آخرت سعادت‌مند گردی. (میراث حدیث شیعه، ج ۲، ص ۳۳، ح ۱۱۳)

۲۹- پیامبر (ص): «إِنَّ الْمُسْلِمَ إِذَا غَلَبَهُ ضَعْفُ الْكِبَرِ أَمَرَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ الْمَلِكَ أَنْ يَكْتُبَ لَهُ فِي حَالِهِ تِلْكَ مِثْلَ مَا كَانَ يَعْمَلُ وَهُوَ شَابٌّ نَشِيطٌ صَاحِحٌ»

مسلمان هنگامی که ضعف پیری بر او غلبه کند، خداوند به فرشته‌ای دستور می‌دهد که در این حال اعمال (نیکی) را که او در جوانی و شادابی و سلامت انجام می‌داد، برایش بنویسد. (کافی، ج ۳، ص ۱۱۳)

۳۰- پیامبر (ص): «مَنْ أٰخْلَصَ لِلَّهِ أَزْبَعِينَ صَبَاحًا ظَهَرَتْ يَنَابِيعُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»

هرکس چهل روز خود را برای خدا خالص کند، چشمه‌های حکمت از قلب وی بر زبانش جاری می‌شود. (نه الفصاحه، ح ۲۸۳۶)

۳۱- پیامبر (ص): «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ مَوْنَتَهُ وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»

هرکس به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را کفایت می‌کند و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی می‌دهد. (کنز العمال، ح ۵۶۹۳)

۳۲- امام علی (ع): «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ وَتَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ»

هرکس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب برایش فراهم می‌گردد. (غررالحکم، ح ۹۰۲۸)

۳۳- لقمان حکیم (ع): «يَا بُنَيَّ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ثُمَّ سَلْ فِي النَّاسِ مَنْ ذَا الَّذِي تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ فَلَمْ يُكْفَ»

فرزندم! بر خدا توکل کن و آنگاه از مردم سؤال کن: چه کسی بر خدا توکل کرد و خدا او را کفایت نکرد. (بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۴۳۲، ح ۲۴)

هیچ برگی از درخت نمی‌افتد، جز به حکمت و تقدیر الهی. من می‌گویم هیچ کاری انجام نمی‌شود، مگر به قدرت الهی.

۱۰۷- چهار شاخصه ایمان در منظر امام صادق (ع)

امام صادق (ع): «ایمان انسان کامل نمی‌شود، مگر آنکه دارای چهار خصلت باشد: اخلاقش نیکو باشد، نفس خود را خوار کند، کنترل سخن داشته باشد، اضافی ثروتش (حقوق واجب مالی) را بپردازد.»

۱۰۸ - جادوی قدرت کلام و کلمات را بدانید

قدرت کلام چیست؟

قدرت کلام ما یعنی همه چیز. کلمات همه جا وجود دارند و ما به وسیله آن‌ها حرف می‌زنیم. آن‌ها را می‌خوانیم و می‌نویسیم، به آن‌ها فکر می‌کنیم، آن‌ها را می‌بینیم و در ذهن خود بازخوانی‌شان می‌کنیم.

دلیل اینکه بر واژگان و انتخاب آن‌ها تأکید می‌شود، به خاطر موجی است که هر یک از واژگان از خود ساطع می‌کنند.

به عنوان مثال، واژه «تکلیف شب» برای خیلی‌ها موجی منفی و برای افراد دیگر، موجی مثبت دارد. واژه «پول» می‌تواند برای برخی از افراد، ارتعاشی مثبت و برای برخی دیگر ارتعاشی منفی به همراه داشته باشد.

کلمات = افکار (از کلمات تشکیل شده) = احساسات (امواج منفی یا مثبت)

ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه ما به طور خودکار، واژگانی را که به همراه خود «نه، نکن» دارند، پالایش می‌کنند. وقتی از این کلمات استفاده می‌کنید، درست همان کاری را که نهی کرده‌اید، در ذهن خود نهادینه می‌کنید. برای مثال، می‌گوییم «به طوفان فکر نکن.» مطمئن هستم با شنیدن این جمله، فکر شما به سمت طوفان معطوف می‌شود.

قدرت کلام مثبت و منفی همان چیزی است که زندگی‌تان را هدایت می‌کند. با اینکه این دستورالعمل، شما را از انجام کاری نهی می‌کند، ذهن



هوشیار و نیمه‌هوشیار شما بخشی از این دستورالعمل را پاک می‌کند و در واقع، اثر قدرت کلامتان است که همه‌چیز را تعیین می‌کند. عبارات متداولی وجود دارد که توجه و انرژی شما را بر انجام کاری که از آن نهی شده‌اید، متمرکز می‌کند.

۱۰۹- تأثیر کلام در قرآن

بیست‌وهفت جای قرآن راجع به تأثیر کلام صحبت شده است. همین کلامی که ما فکر می‌کنیم تأثیر ندارد. فکر می‌کنیم هر طوری صحبت کنیم، هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

نحوه صحبت کردنمان بسیار بر سرنوشت، عاقبت، آخرت و زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

در سوره یوسف، زندانی به یوسف می‌گوید من خواب دیدم که روی سرم سبدی گذاشته بودم و پرنده‌ها آمده بودند از نان‌های روی سرم داشتند می‌خوردند.

یوسف به او می‌فرماید که اعدامت می‌کنند. تا این را گفتم، زندانی گفت دروغ گفتم. الکی گفتم. شوخی کردم. من اصلاً خواب ندیدم. من الکی این خواب را گفتم.

این مسئله خیلی مهم است؛ یعنی وقتی کلام از زبانتان جاری شد، این اتفاق برایتان می‌افتد.

خیلی راجع به این مسئله فکر کنید؛ خیلی این مسئله جای فکر کردن دارد. ببینید ما در طول روز چقدر کلمات همین جوری به کار می‌بریم، بدون

اینکه فکر کنیم این کلمات برای ما بار مثبت یا منفی دارند. اصلاً باور نمی‌کنید، ما هنوز متأسفانه داریم قرآن را به خاطر ثواب، گرفتن حوری و چه و چه می‌خوانیم. اصلاً هنوز متوجه نشدیم که این کتاب، کتابی است که آمده سرنوشت ما را با حتی درست صحبت کردن به بهترین وجه رقم بزند.

یوسف می‌گوید این زندان، از پیشنهادی که زلیخا برای من ترتیب داده است بهتر است. تا می‌گوید زندان چه می‌شود؟ به زندان می‌افتد. اینجا پیامبر با آن فراست و زیرکی در تفسیر این آیه می‌فرماید: باید یوسف می‌گفت خدایا عافیت به من بده، چرا زندان؟ اشتباهی که خیلی از ما می‌کنیم، این است که می‌گوییم خدایا بچه‌های من هیچ‌وقت گرفتار نشوند؛ دعایی که خیلی از پدر و مادرها از سر دلسوزی برای بچه‌شان می‌کنند. پدر عزیز، مادر عزیز، این جمله اشتباه است، کاملاً اشتباه است.

در علم تأثیر کلام، وقتی شما بگویید گرفتار نشوند، گرفتار می‌شوند. بارها من به شوخی به دوستانم عرض کردم و گفتم اگر یه نفر آمد جلو به شما گفت: «بیخشید، قصد ندارم مزاحمتان بشوم...» شک نکنید که می‌خواهد مزاحم شما بشود! اگر گفت: «بیخشید قصد ندارم وقتتان را بگیرم.» شک نکنید می‌خواهد وقتتان را بگیرد. اگر گفت: «آقا بیخشید قصد جسارت ندارم.» شک نکنید که می‌خواهد جسارت بکند.

۱۱۰- راهکارهای رفع آن

درستش چیست؟ خدایا بچه‌هایم همیشه در عافیت، آسایش، تندرستی و سلامت باشند. ما نمی‌دانیم خیلی از شوخی‌هایی که ما با همدیگر می‌کنیم،



به واقعیت می پیوندند. اگر بگوییم (معذرت می خواهم) «برو گم شو نبینمت.» حتماً این گم شدن برای این شخص یک بار اتفاق می افتد! حتماً! یا با گفتن «خاک بر سرت.» حتماً این اتفاق خاک برسری که یک نوع تهدید و افت کردن است، برای این شخص اتفاق می افتد. شما داشتید به شوخی به او می گفتید، ولی این واقعیت است، چون امام علی (ع) فرمود: «انسان طعم ایمان را نمی چشد تا وقتی که حرف بیهوده را، چه شوخی و چه جدی، ترک کند. شوخی و جدی ندارد؛ باید ترک کند. مواظب باشید خیلی از حرف های ما چون نمی دانیم مثل زندان یوسف برمی گردد.

از شما خواهش می کنم راجع به این ۲۷ آیه در قرآن بیشتر فکر و تحقیق کنید. زیبا صحبت کردن، درست صحبت کردن، محکم صحبت کردن، به شوخی حرف بیجا نزدن، همه در این ۲۷ آیه قرآن و علمی به نام علم تأثیرات کلام منعکس شده است.

متوجه شدید که تک تک کلماتی که از دهان ما بیرون می آید، به قول امروزی ها بار دارد و باید بار آن کلمه را ببینید؛ یا مثبت، یا منفی.

«لَا يَجِبُ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلِمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا»
(النساء/۱۴۸)

خداوند دوست ندارد کسی با سخنان خود، بدی ها را اظهار کند، مگر آن کس که مورد ستم واقع شده باشد. خداوند شنوا و داناست.

مهم ترین اصل در زندگی انسان قدرت کلام است. حتماً شنیده اید بسیاری از افراد مشهور با قدرت کلام زندگی خود را ساخته اند. همیشه در زندگی موفق و سربلند باشید.

به سراغ من اگر می آید
پشت هیچستانم
پشت هیچستان جایی است
پشت هیچستان رگ های هوا پر قاصدهایی است
که خبر می آرند، از گل وا شده دورترین بوته خاک
آدم اینجا تنهاست
و در این تنهایی، سایه نارونی تا ابدیت جاری است
به سراغ من اگر می آید
نرم و آهسته بیایید مبادا که ترک بردارد
چینی نازک تنهایی من

صداقت در زندگی بزرگترین چیزی است که به انسانها در تمام امور
زندگی کمک می کند.

ناصر منصوری

قدر ثانیه ثانیه زندگی تان را بدانید، چون ثانیه های زندگی طلاست.
آدم های کینه ای هیچ موقع حرف منطقی نمی زنند.
به امید روزهایی که می خواهید برای هدفتان بجنگید.
قدم هایی که در زندگی تان برای پیشرفت و هدفتان برمی دارید، مثل
دانه های انار شیرین است.

سعی و تلاش خود را آن قدر بالا ببرید که حتی وقت نکنید دیگران را قضاوت کنید.

مطالعه کردن بر ورودی مغز ما بسیار تأثیرگذار است و خروجی و اطلاعاتی که در اختیار دیگران قرار می‌دهیم مثبت هستند.

ارتباط با ما

ناصر منصوری ۰۹۳۳۵۲۳۰۹۳۱

خودت باش و واقعی زندگی کن، از ثانیه هایی که در حال گذرند به سمت
اهداف قدم بردار...



نادیاریعی



