

روز را خورسید می سازد، روزگار را ما

مسعود لعلی - فهیمه ارژنگی

چاپ هفتم

در این کتاب با دو الگوی مسئولیت پذیری و مسئولیت گریزی آشنا می شوید
یادت باشد فقط یک قلب برای تو می زند، آن هم قلب خودت است
۵۰ حکایت شگفت کوتاه برای فرا گرفتن آئین سرنوشت سازی

* نشر مهارت‌های زندگی *

از مسعود لعلی منتشر کرد

مجموعه کتاب چهار جلدی

“روز را خورشید میسازد، روزگار را ما”

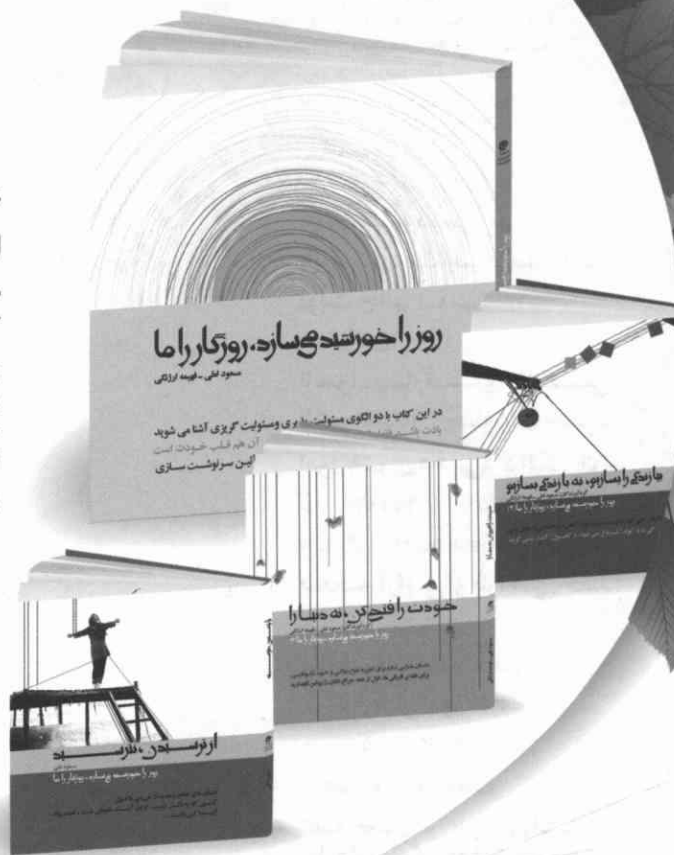
روز را خورشید میسازد روزگار را ما (جلد ۱)

بیا زندگی را بسازیم، نه با زندگی بسازیم (جلد ۲)

خودت را فتح کن، نه دنیا را (جلد ۳)

از ترسیدن، نترسید (جلد ۴)

تلفن دفتر پخش روزگار: ۰۹۱۵۵۱۷۵۵۱۰



سرشناسه: لعلی، مسعود، ۱۳۵۵، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: روز را خورشید می سازد روزگار اما
مؤلف: مسعود لعلی، فهیمه ارژنگی.
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات مهارت های زندگی، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص.: مصور؛ خشتی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۷۳-۰-۰
یادداشت: چاپ قبلی: جاودان خرد، ۱۳۹۰ (۲۲۰ ص)
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: داستان های کوتاه - مجموعه ها
موضوع: داستان های اخلاقی - مجموعه ها
موضوع: راه و رسم زندگی - داستان
شناسه افزوده: ارژنگی، فهیمه، گردآورنده
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ PZ1/ل۷ر۹
رده بندی دیویی: ۸۰۸/۸۳۱
شماره کتاب شناسی ملی: ۲۸۴۵۲۱۱

مؤلف: مسعود لعلی، فهیمه ارژنگی
ویراستار: سید حمید حیدری ثانی
نوبت چاپ: هفتم ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۵۰۰

ناشر: مهارت های زندگی
ناشر همکار: جاودان خرد

امور هنری و فنی: گرافیک بانوج
۰۵۱۱-۶۰۶۴۶۵۰-۰۹۱۵۱۰۷۸۱۱۵

banooch.artinstitute@gmail.com

صفحه آرایی و طراحی جلد:

افسانه براتی

چاپخانه: آستان قدس

مرکز پخش روزگار:

۰ ۹ ۱ ۵ ۵ ۱ ۷ ۵ ۵ ۱ ۰

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

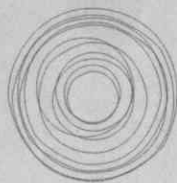
کلیه حقوق این اثر برای انتشارات
مهارت های زندگی محفوظ می باشد.

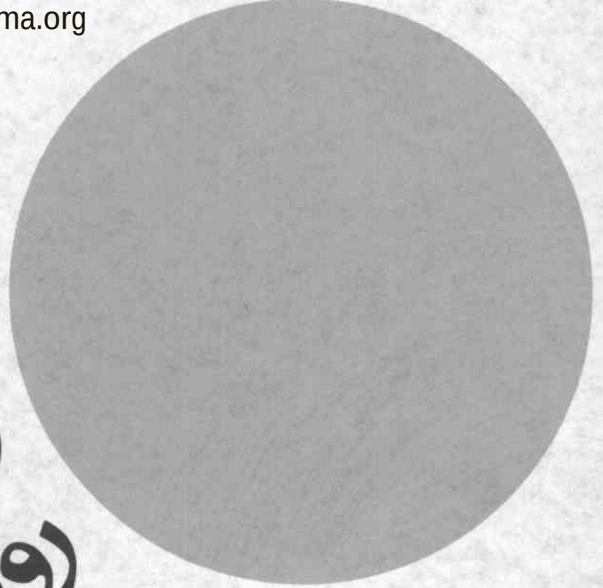


مهارت های زندگی

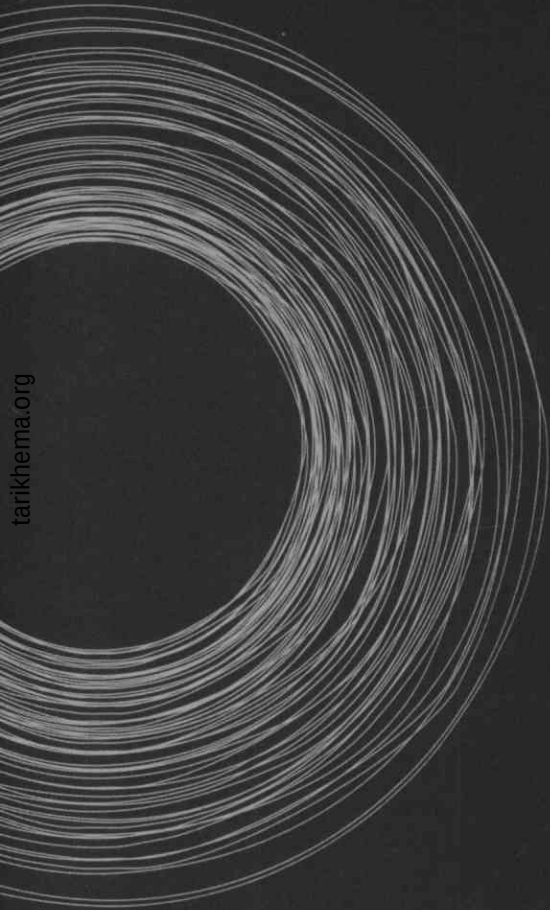


انتشارات
جاودان خرد



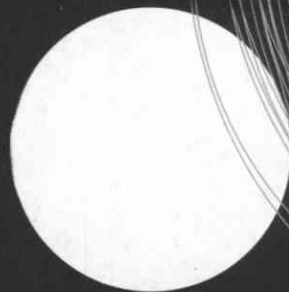


روزگار ما
روز را خورشیدی سازد



tarikhema.org

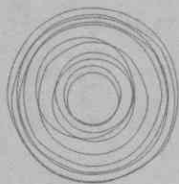
تقديم به دوست گرامی و عزیزم
امیر نیرومند
(مسعود علی)



مقدمه

داستان دو برادر را شنیده اید که یکی از آن‌ها معتاد بود و خانواده‌اش را اذیت می‌کرد؛ اما دیگری در حرفه‌اش خیلی موفق بود و در جامعه احترام خاصی داشت و خانواده‌اش خوشبخت بودند؟ بعضی از افراد می‌خواستند بدانند چرا دو برادر که والدینشان یکی هستند و در محیط یکسان پرورش یافته‌اند، این قدر متفاوت‌اند. از نفر اول پرسیدند: «چه بر سر آمد که معتاد شدی و خانواده خود را اذیت می‌کنی؟ چه چیز تو را به این کار وادار کرد؟» او گفت: «پدرم.»

آن‌ها پرسیدند: «چرا پدرت؟»
 جواب داد: «پدر معتادم خانواده‌اش را کتک می‌زد. شما چه انتظاری از من دارید؟ من همان هستم که او بود.»
 سپس نزد برادر دوم رفتند. از او پرسیدند: «چطور شده است که این قدر درست، کار می‌کنی؟ منبع انگیزه تو چیست؟»
 حدس می‌زنید چه جوابی داد؟



او گفت: «پدرم. وقتی بچه بودم، اعتیاد پدرم و تمام کارهای اشتباهش را دیدم و ذهن خود را تغییر دادم. با خود گفتم این وضع، چیزی نیست که من می‌خواهم.»

روز را خورشید می‌سازد، روزگار را ما مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه آموزنده است که بخش عمده‌ای از آن‌ها دربارهٔ مسائل مربوط به زیستن و بهروزی است.

زندگی بزرگ‌ترین موهبت و دارایی ماست. مهم‌ترین خواستهٔ هر فرد، برخورداری از زندگی خوب و ایدئال است. داستان دو برادر، به‌خوبی دو نگرش مختلف را به زندگی نشان می‌دهد:

۱. دیدگاه مسئولیت‌پذیر؛

۲. دیدگاه مسئولیت‌گریز.

از رهگذر این دو نگرش، دو گروه پدید می‌آیند:

۱. سرنوشت‌سازان؛

۲. سرنوشت‌پذیران.

سرنوشت‌سازان با تأکید بر مسئولیت فردی در قبال کیفیت زندگی خود، آن را مهم‌ترین علت حیات خود می‌دانند. با این نگرش است که آن‌ها آزادی و امکانات مختلفی را برای شکل دادن به زندگی و موقعیت‌های دلخواه خود خلق می‌کنند.

اما سرنوشت‌پذیرها به دلیل برخوردار نبودن از روحیهٔ خودباوری،

خویش را معلول نیروها و موقعیت‌های کنترل‌ناپذیر و قوی‌تر از اراده فردی‌شان می‌یابند.

بنابراین در زندگی به جای برخورد از موضع قدرت و خلق روحیه تلاش و تکاپو، به نوعی تقدیرگرایی و تسلیم و سازش منفی و سوختن به جای ساختن، گرایش پیدا می‌کنند.

داستان‌های این کتاب بر این دو فلسفه و گروه‌بندی افراد استوار است. با مطالعه قصه‌ها، به درک بهتری از خود نائل می‌شوید و می‌فهمید به کدام دسته‌بندی نزدیک‌ترید.

masoodlaali.com

masoodlaali@gmail.com

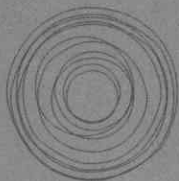
با احترام و آرزوی بهترین‌ها
مسعود لعلی، فهیمه ارژنگی

خط سیر نویسندگی ام (مسعود لعلی)

در اینجا لازم می دانم گزارشی از فعالیت های تالیفی در گذشته و نیز چشم اندازی از برنامه های آینده ام را به خوانندگان عزیزم ارائه دهم. خط سیر نویسندگی ام را به دو مرحله تقسیم بندی می کنم. مرحله اول با کتاب "شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید" (انتشارات بهار سبز، تهران ۱۳۸۲) آغاز شد و بر محور "قصه درمانی" است. کوتاه و در عین حال اثربخش بودن ابزار تمثیل و حکایت مرا بر آن داشت که از این ابزار در بیان تجربیات شخصی ام و دیگران بهره بگیرم.

کتاب های زیر (اعداد داخل پرانتز به تعداد داستان ها و تمثیل های موجود در آن اثر اشاره دارد) شامل مرحله اول است:

- ۱- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید (۹۷)
- ۲- بهشت یا جهنم انتخاب با شماست (۱۱۰)
- ۳- مشکلات را شکلات کنید (۸۵)
- ۴- جانب عشق عزیز است فرومگذارش (۸۲)
- ۵- به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد (۵۹)
- ۶- عالمی دیگر نباید ساخت و زنو آدمی (۱۵۱)
- ۷- مثل زرافه باش یک سرو گردن از بقیه بالاتر (۶۵)
- ۸- قصه هایی برای ازبین بردن غصه ها (۴۰)
- ۹- عکث و مکث (۱۱)
- ۱۰- روز را خورشید می سازد روزگار را ما (۵۴)
- ۱۱- روز را خورشید می سازد روزگار را ما - جلد ۲ (۵۴)
- ۱۲- روز را خورشید می سازد روزگار را ما - جلد ۳ (۵۰)
- ۱۳- روز را خورشید می سازد روزگار را ما - جلد ۴ (۶۵)
- ۱۴- یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم جلد ۱ (۴۰)
- ۱۵- یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم جلد ۲ (۲۲)
- ۱۶- عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم (۶۴)



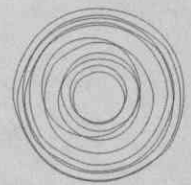
- ۱۷- پیام هائی از ملکوت (۴۴)
- ۱۸- وقتی تو تغییر می کنی دنیا تغییر می کند (۷)
- ۱۹- خوشبختی ساختنی است نه یافتنی (۶۲)
- ۲۰- زمثل زندگی (۱۰۱)
- ۲۱- اول خودمان را پیدا کنیم نیمه گمشده پیشکش (۷۰)
- ۲۲- قفل یعنی کلیدی هم هست (۱۰۰)
- ۲۳- تغییر از "من" آغاز می شود (۸۰)
- ۲۴- از موج تا اوج (۷۲)
- ۲۵- شما یک جوجه اردک زشت نیستید (۳۷)
- ۲۶- قدرت هدیه خداوند به انسان (۲۸)

مرحله دوم آثارم شامل تبیین نظریات شخصی ام در دوحوزه رشد و تعالی درونی (نظریه اقتدار) و روانشناسی موفقیت است. در کتاب ملانصرالدین زندگی خویشتیم (تهران: بهار سبز ۱۳۸۹) اشاراتی به نظریه اقتدار داشته ام. تصمیم دارم بعد از این به ساختار کلی مجموعه کتاب های شما عظیم تر از آتی هستید که می اندیشید که بر مبنای قصه ها و حکایات کوتاه و الهام بخش است وفادار بمانم اما در جلد های بعدی این مجموعه از داستان های کوتاه در خدمت تشریح و تبیین نظریه اقتدار استفاده کنم. (قابل توجه دوستانی که این مجموعه را دنبال می کنند و می خواهند بدانند این مجموعه تا چند جلد و تحت چه شرایطی ادامه خواهد داشت)

در حیطه روانشناسی موفقیت نیز نظریات و تجربیاتم را در کتاب های زیر منعکس خواهم کرد:

- ۱- آفریده شده ایم تا بیافرینیم (۳ جلد- قانون جذب)
- ۲- چوپان دروغگوی زندگی خویشتیم (روانشناسی اعتماد به نفس)
- ۳- تنبل ها به بهشت نمی روند (روانشناسی انگیزه و تقویت نیروی اراده)
- ۴- همیشه برای دلسرد شدن زود است (روانشناسی پشتکار- آشنایی با هفت خوان موفقیت)
- ۵- بهترین ها نصیب بهترین ها میشود (روانشناسی موفقیت در بازار کسب و کار)

برای عضویت در سامانه پیامک جهت اطلاع از چاپ آخرین آثار، برگزاری کارگاه های آموزشی ام و ارائه انتقادات و پیشنهادات یک پیامک به شماره ۰۰۵۷۶۵۰۰۰۳۰۰ ارسال نمایید. لطفا مشخصات خود را ذکر نمایید (نام و نام خانوادگی، سن، شهر محل سکونت، میزان تحصیلات و رشته تحصیلی)



فصل اول: دیدار با سرنوشت

بز خود را بکش

سفر

به شانگهای بروید

آسان‌ترین راه، ممکن است دشوارترین راه باشد

ملاک استخدام

چه چیز کاشته‌ای؟

خطرها

بیماری لاعلاج

مرگ آرام

زندگی در ساختمان هشتاد طبقه

مراسم تشییع جنازه (داستان مسئولیت‌پذیری ۱)

مهندس و مدیر (داستان مسئولیت‌پذیری ۲)

از ماست که بر ماست (داستان مسئولیت‌پذیری ۳)

بخت بیدار (داستان مسئولیت‌پذیری ۴)

قانون باورها

چشم‌درد و راهب

تغییر

داستانی از جنگ جهانی دوم

افکار سمی و باورهای مثبت!

گفت‌وگوی فرشته و شیطان

حسرت زیارت

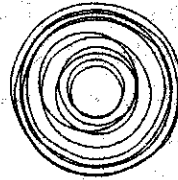
سن و سال

اهمیت آمادگی

توجه به جزئیات

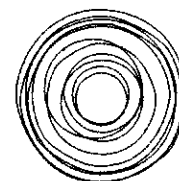
فهرست

- ۶۴ قاعده مصمم بودن
 ۶۶ پیک نیک لاک پشت ها
 ۶۸ کشیش و کشاورز
 ۶۹ راننده تاکسی
 ۷۰ چرا؟
 ۷۲ خدا گر ز حکمت ببندد دری...
 ۷۳ دسته بندی آدم ها
 ۷۴ اقیانوس
 ۷۶ حاصل عمر گابریل گارسیا مارکز در پانزده جمله
 ۷۷ چرا هنگام غروب، رنگ آسمان تغییر می کند؟
 ۷۸ سخت و آسان
 ۷۹ مادیون آیندگانمان نشویم
 ۸۱ ساده بودن، سخته
 ۸۲ زندگی یعنی چه؟



- فصل دوم: زندگی مثبت اندیشانه
 ۸۹ احساس رضایت
 ۹۰ خوشبختی
 ۹۱ راز زندگی این است که بفهمی هر روز، معجزه است
 ۹۳ استعفا از بزرگ سالی
 ۹۴ تعریف دکتر شریعتی از فقر واقعی
 ۹۵ کارکرد پول

- ۹۷ ثروتمند بودن، احساس است
 ۹۹ تناقض های زمانه ما
 ۱۰۵ راز شادابی و آرامش چیست؟
 ۱۱۳ آرزوهایی که حرام شدند
 ۱۱۴ طمع
 ۱۱۶ شخصیت عصبی زمانه ما



فصل سوم: زندگی، انسان، عشق و ارتباط

- ۱۲۰ پیرمرد و سالک
 ۱۲۵ شیطان و مرد نمازگزار
 ۱۲۷ پیشگویی منجم پادشاه
 ۱۲۹ دایره زندگی
 ۱۳۰ بیا عاشقی را رعایت کنیم
 ۱۳۲ آزمون
 ۱۳۴ چند تا دوست داری؟
 ۱۳۵ تو قشنگ ترین دختری هستی که تا حالا دیده ام
 ۱۳۶ آدمکش فراری
 ۱۳۸ ما آدم ها
 ۱۳۹ هدیه
 ۱۴۱ نجات
 ۱۴۲ قصه دو آتش نشان
 ۱۴۳ داستانی از عصر یخبندان

۱۴۴ مقایسهٔ عکس العمل اعضای خانواده

فصل چهارم: زندگی معنوی

۱۴۸ بهشت بهلول

۱۵۰ بزرگ‌ترین افتخار

۱۵۲ او...

۱۵۳ قانون تکرار

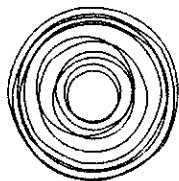
۱۵۴ ارتباط با خدا

۱۵۸ بهترین و بدترین فرد چه کسی است؟

۱۶۰ کم‌گوی و گزیده‌گوی چون دُر

۱۶۱ اما برای رفتن نیز آماده نیستید

۱۶۲ از مسعود لعلی منتشر شده است

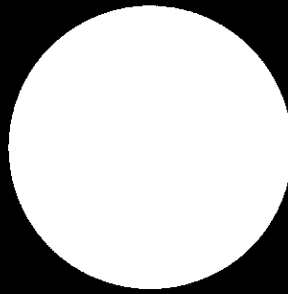




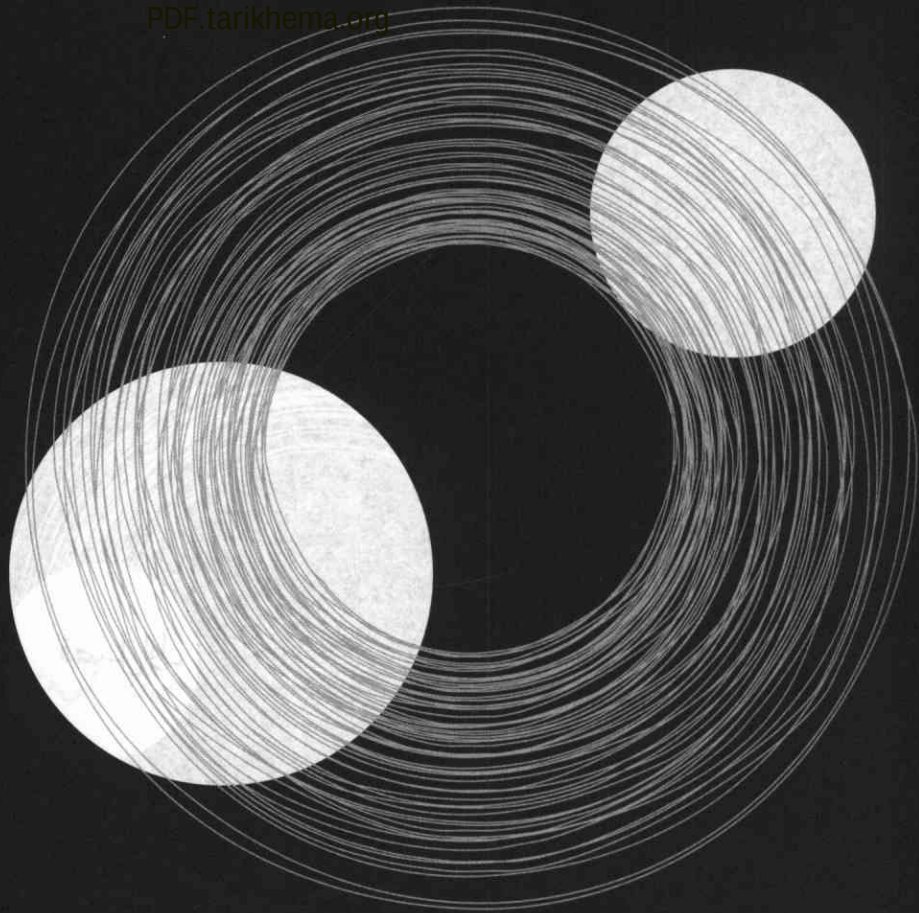
که خودتان

زندگی شما تنها
زندگی بهتر می شود

بهرتر می شود



اگر خداوند از دادن کردن به ما قصد خاصی داشته
است، قطعاً این بوده است که سرمان را بالا بگیریم.





فصل اول

دیدار با سر نوشت
زندگی ات را قربانی چیزی مکن؛ همه چیز را قربانی زندگی ات کن.
آچار یا

درخشان ترین تاجی که مردم بر سر می نهند، در آتش کوره ها ساخته شده است.

بز خود را بکش

روزگاری مرید و مرشدی خردمند در سفر بودند. در یکی از سفرهایشان، در بیابانی گم شدند و تا آمدند راهی پیدا کنند، شب فرارسید.

از دور نوری دیدند و با شتاب به سمت آن رفتند. دیدند زنی در چادر محقری با چند فرزند خود زندگی می کند. آن ها آن شب را مهمان او شدند و او نیز از شیر تنها بزی که داشت، به آن ها داد.

روز بعد، مرید و مرشد از زن تشکر کردند و به راه خود ادامه دادند. در مسیر، مرید همواره در فکر زن بود که چگونه فقط با یک بز زندگی را می گذراند و ای کاش قادر بود به آن زن کمک کند.

قضیه را به مرشد گفت. مرشد فرزانه پس از کمی تأمل، پاسخ داد:

«اگر می خواهی به آنان واقعاً کمک کنی، برگرد و بزشان را بکش.»

مرید ابتدا بسیار تعجب کرد؛ ولی از آنجا که به مرشد خود ایمان داشت، چیزی نگفت و برگشت و شبانه بز را در تاریکی کشت و از آنجا دور شد. سال های سال گذشت و مرید همواره در این فکر بود که بر سر آن زن و بچه ها چه آمده است.

روزی از روزها، مرید و مرشد وارد شهری زیبا شدند که از نظر تجاری، نگین آن منطقه بود.

سراغ تاجر بزرگ شهر را گرفتند و مردم آن ها را به قصری در داخل شهر راهنمایی کردند.

صاحب قصر زنی بود با لباس های بسیار مجلل و خدم و حشم فراوان. طبق عادتش به گرمی از مسافران استقبال و پذیرایی کرد و دستور داد به آن ها لباس های جدید بدهند و اسباب راحتی و استراحتشان را فراهم کنند.

پس از استراحت، آن ها نزد زن رفتند تا رازهای موفقیت او را جويا شوند.

زن چون آن ها را مرید و مرشدی فرزانه یافت، پذیرفت و شرح حال خود را این گونه بیان کرد: «سال های بسیار پیش، شوهرم را از دست دادم و با چند فرزندم و تنها بزی که داشتم، زندگی را می گذراندم.

صبحی دیدم که بز مرده است و دیگر هیچ نداریم. ابتدا بسیار غمگین شدم؛ ولی پس از مدتی مجبور شدیم برای

گذران زندگی، هر کدام به کاری روی آوریم. بسیار سخت بود؛ ولی کم کم هر کدام از فرزندانم موفقیت‌هایی در کارهایشان به دست آوردند.

فرزند بزرگم زمین زراعی مستعد و بزرگی را در آن نزدیکی یافت. فرزند دیگرم معدنی از فلزهای گران‌بها پیدا کرد و دیگری، دادوستد با قبایل اطراف را شروع کرد. پس از مدتی، با ثروت خود شهری را بنا نهادیم و حال در کنار هم زندگی می‌کنیم.»

مرید به راز مسئله پی برد و از خوش حالی، اشک در چشمانش حلقه زد.

نکته

هریک از ما بزی داریم که اکتفا به آن، مانع رشدمان است و باید برای رسیدن به موفقیت و موقعیت بهتر، آن را فدا کنیم.

حتما تابه حال دو واژه «آب‌باریکه» و «منطقه امن» را شنیده‌اید. هر فرد در زندگی خود منطقه امنی دارد. این امکانات و سطح زندگی، در حداقل است؛ ولی فرد به این آب‌باریکه یا همان بز قصه ما راضی است؛ چون آسودگی خیال و امنیت دارد.

از سوی دیگر، خارج از منطقه امن، زندگی سرشار از ماجراها و فرصت‌ها و در عین حال سختی‌ها و خطرهای مختلفی وجود دارد که در انتظار فرد است.

کشتی در بندر از امنیت کافی برخوردار است؛ اما کشتی‌ها برای این ساخته نشده‌اند.

سرنوشت‌سازان می‌دانند هر چند در ساحل از امنیت برخوردارند، رشد و تکاپو و در نتیجه حیات واقعی در دل شروع کردن‌ها و ماجراجویی‌ها و قبول خطر هاست. آنچه آن‌ها را به حرکت وامی‌دارد، نه نیروی حرص و طمع، که

اشتیاق به تجربه زندگی و پرورش استعدادها و شکوفایی نیروهای درونی است.
برای قرار گرفتن در زمره سرنوشت سازان، باید از منطقه امن و راحت زندگی تان خارج شوید.



ارنستو چگوارا
انقلابی آمریکای لاتین
۱۹۶۷-۱۹۲۸

سفر

اگر انسان ماجراجویی پیشه کند، بی تردید تجربه‌هایی کسب می‌کند که دیگران از آن محروم‌اند. ما برای درپیش گرفتن این سفر، شیر یا خط انداختیم. شیر آمد؛ یعنی باید رفت و ما رفتیم. اگر خط هم می‌آمد و حتی اگر ده بار پشت سر هم خط می‌آمد، ما آن را شیر می‌دیدیم و به راه می‌افتادیم. انسان میزان همه‌چیز است. نگاه من است که به همه‌چیز معنا می‌دهد. می‌خواستیم این‌گونه باشد و شد. مهم نبود که آیا شتاب‌زده تصمیم گرفتیم یا نه؛ مهم این بود که گام در راهی می‌گذاشتیم که دوست داشتیم. به راه افتادیم و رفتیم و رفتیم. هنگامی که باز گشتیم، دیگر آن آدم پیشین نبودیم. عوض شده بودیم. سفر، نگاه ما را به اوج‌ها برده بود. بزرگ‌تر شده بودیم.

خاطرات سفر با موتورسیکلت، ارنستو چگوارا

کسی که از رنج زندگی بترسد، از توس در رنج خواهد بود.

به شانگهای بروید

در کشور چین، دو مرد روستایی می‌خواستند برای یافتن شغل به شهر بروند. یکی از آن‌ها می‌خواست به شانگهای برود و دیگری به پکن. اما در سالن انتظار قطار، برنامه خود را تغییر دادند؛ زیرا مردم می‌گفتند که مردم شانگهای خیلی زرننگ هستند و حتی از غریبه‌هایی که از آنان آدرس می‌پرسند، پول می‌گیرند؛ اما پکنی‌ها ساده‌ لوح هستند و اگر کسی را گرسنه ببینند، نه تنها غذا، بلکه پوشاک به او می‌دهند.

فردی که می‌خواست به شانگهای برود، با خود فکر کرد: «پکن جای بهتری است، کسی که در آن شهر پول نداشته باشد، باز هم گرسنه نمی‌ماند. خوب شد سوار قطار نشدم؛ وگرنه به گودالی از آتش می‌افتادم.»

فردی که می‌خواست به پکن برود، این‌گونه پنداشت: «شانگهای برای من بهتر است. حتی راهنمایی دیگران نیز سود دارد. خوب شد سوار قطار نشدم؛ در غیر این صورت فرصت ثروتمند شدن را از دست می‌دادم.» در باجه بلیت‌فروشی، بلیت‌هایشان را باهم عوض کردند. فردی که قصد داشت به پکن برود، بلیت شانگهای را گرفت و کسی که می‌خواست به شانگهای برود، بلیت پکن را به دست آورد.

نفر اول وارد پکن شد. متوجه شد پکن واقعاً شهر خوبی است. ظرف یک ماه اول هیچ کاری نکرد. البته گرسنه نبود. در بانک‌ها آب برای نوشیدن بود. در فروشگاه‌های بزرگ هم از شیرینی‌های تبلیغاتی می‌خورد که مشتری‌ها می‌توانستند بدون پرداخت پول بخورند.

فردی که به شانگهای رفته بود، متوجه شد که شانگهای واقعاً شهر خوبی است. هر کاری در این شهر، حتی راهنمایی مردم، سودآور است. فهمید که اگر فکر خوبی پیدا کرده و با زحمت اجرا کند، پول بیشتری به دست خواهد آورد. برای همین به کار گل و خاک روی آورد.

پس از مدتی آشنایی با این کار، ده کیف حاوی شن و برگ‌های درختان تولید کرد و آن را «خاک گلدان» نامید و به شهروندان شانگهای علاقه‌مند به پرورش گل، فروخت.

روزی پنجاه یوان سود می‌برد. با ادامه این کار، در عرض یک سال در شهر بزرگ شانگهای مغازه‌ای باز کرد.

مدتی بعد کشف جدیدی کرد: تابلوی مجلل بعضی از ساختمان‌های تجاری کثیف بود. متوجه شد که شرکت‌ها فقط به دنبال شست‌وشوی عمارت هستند و تابلوها را نمی‌شویند. از این فرصت استفاده کرد. نردبان و سطل آب و پارچه کهنه خرید و شرکتی کوچک برای شست‌وشوی تابلو افتتاح کرد. شرکت او اکنون ۱۵۰ کارگر دارد و فعالیت آن از شانگهای به شهرهای هانگجو و ننجینگ توسعه یافته است. اخیراً که برای بازاریابی به پکن سفر کرد، در ایستگاه راه آهن، آدم و لگردی را دید که از او بطری خالی می‌خواست. هنگام دادن بطری، چهره کسی را به یاد آورد که پنج سال پیش، بلیط قطارش را با او عوض کرده بود.

نکته

- این داستان به زیبایی، دو تفاوت عمده سرنوشت سازان و سرنوشت پذیران را آشکار می‌کند:
۱. سرنوشت سازان (مسافران شانگهای) به فرصت‌ها می‌اندیشند و سرنوشت پذیران (مسافران پکن) به موانع؛
 ۲. سرنوشت سازان می‌دانند برای رسیدن به گنج، باید رنج و سختی را به جان خرید؛ در حالی که سرنوشت پذیران عاقبت طلب و سست عنصر تشریف دارند.
- داستان بعدی به این تفاوت بزرگ (سخت کوشی به جای تنبلی) اشاره می‌کند.

آرزو نکن کارها آسان تر شود؛ آرزو کن تو بهتر باشی.

آسان ترین راه، ممکن است دشوارترین راه باشد

روزی چکاوک در جنگل آواز سر داده بود. مردی با جعبه‌ای پر از کرم از آن حوالی می‌گذشت. چکاوک از او پرسید: «درون جعبه چیست و به کجا می‌روی؟»

کشاورز گفت: «درون این جعبه کرم دارم و به بازار می‌روم تا آن‌ها را بفروشم و با پول آن‌ها پَر بخرم.» چکاوک گفت: «من پره‌های زیادی دارم. یکی از آن‌ها را می‌کنم و به تو می‌دهم و تو در عوض به من کرم بده تا مجبور نباشم دنبال کرم بگردم.»

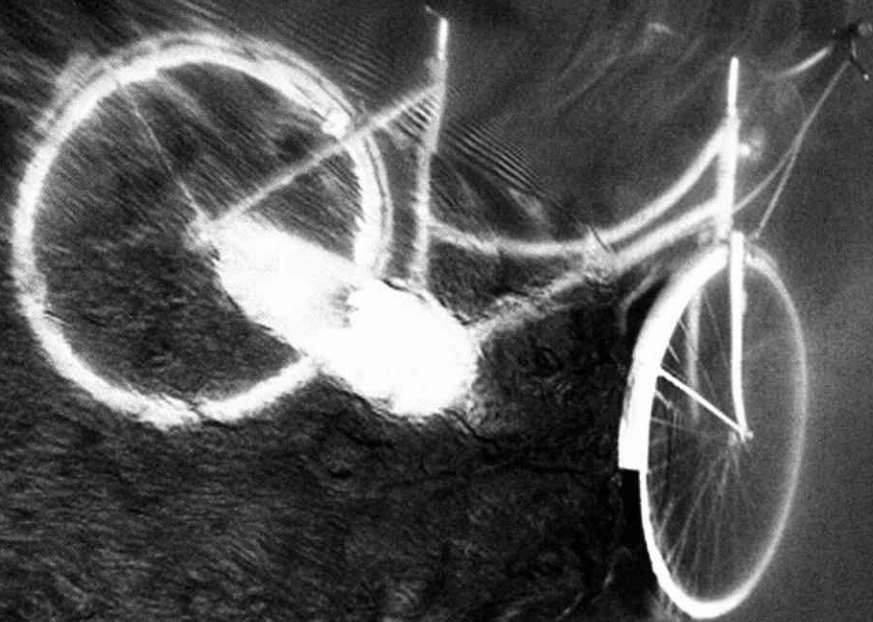
کشاورز قبول کرد و کرم‌ها را به چکاوک داد و پر گرفت. روزهای بعد این اتفاق چندین بار به وقوع پیوست؛ تا اینکه روزی رسید که چکاوک دیگر پری در بدن نداشت.

حالا دیگر او نمی‌توانست پرواز کند و کرم شکار کند. چکاوک بسیار زشت شده بود و دیگر آواز نمی‌خواند و آن‌قدر منتظر کشاورز ماند تا از گرسنگی مرد.

نکته

سرنوشت‌پذیران مانند چکاوک قصه‌ما، همیشه آسان‌ترین راه‌ها را بهترین راه می‌دانند؛ ولی سرنوشت‌سازان می‌دانند بهترین‌ها همیشه مترادف با آسان‌ترین‌ها نیست.

اگر روزی، با هیچ مشکلی مواجه
نشدید، می‌توانید مطمئن باشید که
در مسیر اشتباه حرکت می‌کنید.



آب قطره قطره می چکد و با پایداری و سماجت، سنگ بزرگ را سوراخ می کند. موش با پشتکار و استقامت موفق به پاره کردن رشته محکمی از سیم می شود. ضربه های پی در پی تبری کوچک، درختی کهن را از پای در می آورد. (بنجامین فرانکلین)

ملاک استخدام

زنی به دنبال کارگری برای کار در باغچه منزلشان بود. شروطش را در روزنامه محلی آگهی کرد و دو نفر کارگر برای کار به او مراجعه کردند. کنار باغچه مشغول مصاحبه با کارگران بود. متوجه شد مادرش از بالای ایوان اشاره می کند که کارگر کوتاه قد را انتخاب کند. او همین کار را کرد. بعداً به مادرش گفت: «اما من از چهره کارگر قدبلند بیشتر خوشم آمده بود. ظاهر نیرومندی داشت.»

مادر گفت: «ظاهر؟ یادت باشد موقعی که می خواهی کارگری را برای کار در باغچه انتخاب کنی، به شلوارش نگاه کن. اگر دیدی زانوی شلوارش رنگ ورورفته و مندرس است، استخدامش کن؛ اما اگر دیدی نشیمنگاهش رنگ ورورفته و وصله دار است، ولش کن برود پی کارش.»

نکته

سخت کوشی و تلاش خستگی ناپذیر، جزئی جدانشدنی از آیین سرنوشت سازی است.

همیشه به یاد بسیار که بازنده ترین افراد در زندگی، کسانی هستند که هرگز به هیچ کاری دست نمی زنند.

چه چیز کاشته ای؟

روزی فردی از کشاورزی پرسید: «آیا در این فصل، گندم کاشته ای؟»
 کشاورز پاسخ داد: «نه، ترسیدم ذرت ها را آفت بزنند.»
 مرد پرسید: «پس چه چیزی کاشته ای؟»
 کشاورز گفت: «هیچ چیز، خیال خودم را راحت کردم.»

خطرها

- در خندیدن، خطر دیوانه به نظر آمدن وجود دارد.
- در گریستن، خطر احساساتی به نظر آمدن وجود دارد.
- نزدیک شدن به دیگران، خطر درگیری را در پی دارد.
- در دوست داشتن، خطر دوست نداشتن وجود دارد.
- در زندگی کردن، خطر مردن وجود دارد.
- در آرزو کردن، خطر ناامیدی وجود دارد.
- در تلاش کردن، خطر شکست خوردن وجود دارد.

اما باید خطر کرد؛ به دلیل اینکه بزرگ ترین خطر در زندگی، خطر نکردن است.

شاید افرادی که خطر نمی کنند، بتوانند خود را از درد ورنج خلاص کنند؛ ولی نمی توانند یاد بگیرند، تغییر دهند، رشد کنند، دوست داشته باشند و زندگی کنند.

فقط شخصی که خطر می کند، آزاد است.

تا خطر پذیر نباشید، نمی توانید سرنوشت زندگی تان را به دست بگیرید.

بزدلان قبل از مرگشان چندین بار می‌میرند؛ ولی شجاعان تنها یک بار طعم مرگ را می‌چشند.

بیماری لاعلاج

شخصی به بیماری لاعلاج و کشنده‌ای مبتلا شده بود. خودش می‌دانست که به آخر خط رسیده است؛ بنابراین داوطلبانه عازم جبهه شد. تمام آرزویش این بود که شجاعانه در جنگ کشته شود. او هوشیارانه می‌جنگید و همواره با حضور در خط مقدم جبهه، سینه‌اش را سپر می‌کرد.

سرانجام جنگ تمام شد؛ اما آن سرباز شجاع هنوز زنده بود. فرمانده که تحت تأثیر شجاعت او قرار گرفته بود، تصمیم گرفت از سرباز خود قدردانی کرده و نشان شجاعت را به سینه‌اش نصب کند.

وقتی فرمانده مطلع شد که این سرباز شجاع به بیماری مهلکی مبتلا شده است، تصمیم گرفت جان او را نجات دهد؛ بنابراین بهترین پزشکان را از سرتاسر دنیا فراخواند. بالاخره پزشکان توانستند سلامتی آن سرباز را به وی برگردانند. اما از آن روز به بعد، هیچ کس او را در نبردهای بعدی در خط مقدم نمی‌یافت. از شرکت کردن در عملیات دوری می‌کرد و دیگر تمایلی به خطر کردن از خود نشان نمی‌داد.

چرا؟ درحقیقت هنگامی که سرباز تصور می‌کرد به علت ابتلا به بیماری در آستانه مرگ است، چیزی برای از دست دادن نداشت. در نتیجه، کوچک‌ترین ترسی به خود راه نمی‌داد. اما به محض اینکه درمان شد، زندگی در نظرش گران‌بها آمد. دید که نمی‌خواهد به هیچ قیمتی جاننش را از دست بدهد؛ بنابراین دیگر اشتیاقی برای خطر کردن نشان نداد.

نکته

سرنوشت‌سازان می‌دانند برای پیشرفت در زندگی باید هر روز را آخرین روز حیات خود تلقی کنند. با این نگرش، آن‌ها انگیزه لازم برای خطر کردن در راه رسیدن به خواسته‌های خود را در درونشان ایجاد می‌کنند.

مرگ آرام

به آرامی مردن را آغاز می کنی؛ اگر سفر نکنی، اگر کتابی نخوانی، اگر به اصوات زندگی گوش ندهی، اگر از خودت قدردانی نکنی.

به آرامی مردن را آغاز می کنی؛ زمانی که خودباوری را در خودت بکشی، وقتی نگذاری دیگران به تو کمک کنند.

به آرامی مردن را آغاز می کنی؛ اگر برده عادات خود شوی، اگر همیشه از راهی تکراری بروی.

به آرامی مردن را آغاز می کنی؛ اگر برای مطمئن، در نامطمئن خطر نکنی، اگر ورای رؤیاها نروی، اگر به خودت اجازه ندهی که دست کم یک بار در تمام زندگی ات، ورای مصلحت اندیشی بروی.

پابلو نرودا

در نیمه اول زندگی، برای شروع کار می‌گوییم: «حالا زود است.» و در نیمه دوم می‌گوییم: «دیگر دیر است.»

زندگی در ساختمان هشتاد طبقه

روزی روزگاری دو برادر در کنار هم زندگی می‌کردند. خانه آن‌ها در طبقه هشتادم مجتمع مسکونی قرار داشت. روزی وقتی به خانه برمی‌گشتند، در کمال ناامیدی متوجه شدند که آسانسورهای مجتمع مسکونی از کار افتاده است و ناچارند از پله‌ها بالا بروند تا به طبقه هشتادم برسند. بعد از رسیدن به طبقه بیستم، هر دو که به شدت خسته شده و به نفس زدن افتاده بودند، تصمیم گرفتند کیف‌های خود را همان‌جا رها کنند تا بارشان سبک شود و روز بعد آن‌ها را بردارند.

کیف‌هایشان را در همان طبقه رها کردند و از پله‌ها بالا رفتند. وقتی به طبقه چهارم رسیدند، به دلیل غرزدن برادر کوچک‌تر، دعوایشان شد. در حالی که با هم دعوا و مشاجره می‌کردند، از پلکان بالا رفتند تا به طبقه شصتم رسیدند. وقتی متوجه شدند که فقط بیست طبقه دیگر تا خانه‌شان باقی مانده است، دست از دعوا و مشاجره کشیدند و در آرامش، به راه خود ادامه دادند.

سرانجام به طبقه هشتادم رسیدند. هر دو منتظر بودند تا دیگری در را باز کند؛ اما یادشان آمد که دسته کلید را داخل کیف در طبقه بیستم، جا گذاشته‌اند.

نکته

این، داستان زندگی ماست. بسیاری از ما در جوانی مطابق توقعات و انتظارات والدین و آموزگاران و دوستان خود زندگی می‌کنیم. به ندرت فرصتی برای انجام دادن کارهایی پیدا می‌کنیم که واقعاً دوست داریم. تا بیست سالگی آن‌چنان تحت فشار و استرس قرار داریم که خسته می‌شویم و تصمیم می‌گیریم این بار سنگین را رها کنیم. بعد از رهایی از فشار و استرس، به صورت خودانگیخته مشغول تلاش می‌شویم و آرزوهایی بلندپروازانه و جاه طلبانه در سر می‌پرورانیم. وقتی به چهل سالگی می‌رسیم، امیدها و آرزوهای خود را کم‌کم از دست می‌دهیم. دچار احساس نارضایتی می‌شویم و شکایت و انتقاد را آغاز می‌کنیم. طوری با در ماندگی به زندگی ادامه می‌دهیم

که هرگز احساس رضایت و خرسندی را تجربه نمی‌کنیم. وقتی به شصت‌سالگی می‌رسیم، تازه متوجه می‌شویم که فرصتی برای شکایت باقی نمانده است و در آرامش و سکوت به زندگی خود ادامه می‌دهیم.

تصور می‌کنیم که چیزی برای ناامید کردنمان نمانده است؛ اما ناگهان متوجه می‌شویم به علت آرزوهای محقق نشده، نمی‌توانیم به آرامش برسیم. این آرزوها را شصت سال قبل به حال خود رها کرده بودیم. پس همین حالا به دنبال رؤیاها و آرزوهای خود بروید تا عمری را در حسرت و پشیمانی سپری نکنید.

عمر شما از زمانی شروع می‌شود که اختیار سرنوشت خویش را در دست می‌گیرید.

مراسم تشییع جنازه (داستان مسئولیت‌پذیری ۱)

روزی وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: «دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود، درگذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه دعوت می‌کنیم: ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات.»

درابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می‌شدند؛ اما پس از مدتی، کنجکاوی می‌شدند بدانند چه کسی مانع پیشرفت آن‌ها در اداره می‌شده است.

این کنجکاوی، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می‌شد، هیجان هم افزایش می‌یافت. همه پیش خود فکر می‌کردند: «چه کسی مانع پیشرفت مادر اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مُرد!»

کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی‌یکی نزدیک تابوت رفتند. آنان وقتی به درون تابوت نگاه می‌کردند، خشکشان می‌زد و زبانشان بند می‌آمد. آینه‌هایی درون تابوت قرار داشت و هرکس که به درون تابوت نگاه می‌کرد، تصویر خود را می‌دید. نوشته‌هایی نیز بدین مضمون در کنار آینه بود:

«تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند مانع رشد شما شود. او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می‌توانید زندگی‌تان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید در شادی‌ها و تصورات و موفقیت‌هایتان اثر بگذارید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید. زندگی شما وقتی که ریاستان، دوستانان، والدینتان، شریک زندگی یا محل کارتان تغییر می‌کند، دست‌خوش تغییر نمی‌شود. زندگی شما فقط وقتی تغییر می‌کند که شما تغییر کنید و باورهای محدودکننده‌تان را کنار بگذارید. باور کنید که تنها مسئول زندگی، خودتان هستید»

مهم‌ترین رابطه‌ای که در زندگی می‌توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است. خودتان را امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیرممکن‌ها و چیزهای از دست رفته نهراسید. خودتان و واقعیت‌های زندگی خودتان

را بسازید.

دنیا مثل آینه است. انعکاس افکاری را به فرد باز می‌گرداند که او به شدت به آن‌ها اعتقاد دارد. تفاوت‌ها در روش نگاه کردن به زندگی است.»

نکته

مسئولیت‌پذیری اولین و مهم‌ترین فصل کتاب سرنوشت‌سازی است.

کسی که در عذر و بهانه آوردن مهارت دارد، به ندرت به درد رهبری می خورد. (بنجامین فرانکلین)

مهندس و مدیر (داستان مسئولیت پذیری ۲)

مردی سوار بر بالن در حال حرکت بود. ناگهان به یاد آورد قرار مهمی دارد. ارتفاعش را کم کرد و از مردی که روی زمین بود، پرسید:

- بیخشید آقا، من قرار مهمی دارم. ممکن است به من بگویید کجا هستم، تا بینم به موقع به قرارم می رسم یا نه؟

- بله، شما در ارتفاع حدوداً شش متری، طول جغرافیایی ۸۷۲،۴۱۸ و عرض جغرافیایی ۲۱۴،۱۳۷ هستید.

- شما باید مهندس باشید.

- بله، از کجا فهمیدید؟!

- چون اطلاعاتی که به من دادید، اگرچه کاملاً دقیق بود، به درد من نمی خورد. من هنوز نمی دانم کجا هستم و

به موقع به قرارم می رسم یا نه؟

- شما باید مدیر باشید.

- بله، از کجا فهمیدید؟!

- چون شما نمی دانید کجا هستید و به کجا می خواهید بروید. قولی داده اید و نمی دانید چگونه به آن عمل کنید و

انتظار دارید مسئولیت آن را دیگران بپذیرند.

گفتم: ای جنگل پیر، تازگی‌ها چه خبر؟
پوزخندی زد و گفت: هیچ، کابوس تبر!
از ماست که بر ماست (داستان مسئولیت‌پذیری ۳)

روزی عده‌ای به جنگل رفتند و هرجایی که درخت تنومندی بود، آن را می‌بریدند.
وحشتی در میان درختان افتاد و از این وسیله بُرنده متعجب شدند.
درخت پیر گفت: «تحقیق کنید این وسیله چیست که درختان به این عظمت را می‌برد؟»
پس از تحقیق به او گفتند: «وسیله‌ای است از آهن و چوب که آن را تبر می‌نامند.»
درخت گفت: «آری، از ماست که بر ماست.»

از کونهی ماست که دیوار بلند است.

بخت بیدار (داستان مسئولیت پذیری ۴)

روزی روزگاری نه در زمان‌های دور، در همین حوالی، مردی زندگی می‌کرد که همیشه از زندگی خود گله‌مند بود. ادعا می‌کرد: «بخت با من یار نیست و تا وقتی بخت من بسته است، زندگی من بهبود نمی‌یابد.»
پیر خردمندی وی را پند داد تا برای باز کردن بخت خود به فلان کشور، نزد جادوگری توانا برود.
او رفت و رفت تا در جنگلی سرسبز به گرگی رسید. گرگ پرسید: «ای مرد، کجا می‌روی؟»
مرد جواب داد: «می‌روم نزد جادوگر تا بختم را باز کند؛ زیرا او جادوگری بس تواناست.»
گرگ گفت: «می‌شود از او پرسسی چرا من هر روز گرفتار سردردهای وحشتناک می‌شوم؟» مرد قبول کرد و به راه خود ادامه داد. رفت و رفت تا به مزرعه‌ای وسیع رسید که دهقانان بسیاری در آن، سخت کار می‌کردند.
یکی از کشاورزها جلو آمد و گفت: «ای مرد، کجا می‌روی؟»

مرد جواب داد: «می‌روم نزد جادوگر تا بختم را باز کند؛ زیرا او جادوگری بس تواناست.»

کشاورز گفت: «می‌شود از او پرسسی چرا پدرم وصیت کرده است من این زمین را از دست ندهم. گفته است ثروتی بسیار در انتظارم خواهد بود؛ اما در این زمین، هیچ گیاهی رشد نمی‌کند و حاصل زحمات من بعد از پنج سال، سرخوردگی و بدهکاری است.» مرد قبول کرد و به راه خود ادامه داد. به شهری رسید که مردم آن همگی در هیئت نظامیان بودند و گویی همیشه آماده برای جنگ. شاه آن شهر او را خواست و پرسید: «ای مرد، به کجا می‌روی؟»
مرد جواب داد: «می‌روم نزد جادوگر تا بختم را باز کند؛ زیرا او جادوگری بس تواناست.»

شاه گفت: «آیا می‌شود از او پرسسی که چرا همیشه در وحشت دشمنان به سر می‌برم و ترس از دست دادن تاج و تختم را دارم. چرا با وجود ثروت بسیار و سربازان شجاع، تاکنون در هیچ جنگی پیروز نشده‌ام؟» مرد قبول کرد و به راه خود ادامه داد. پس از راه‌پیمایی بسیار، بالاخره جادوگری را که در پی‌اش، راه‌ها پیموده بود، یافت و ماجراهای سفر را برایش تعریف کرد. جادوگر مدتی به چهره‌ی مرد نگریست. سپس رازها را با وی در میان گذاشت و گفت: «از امروز بخت تو باز شده است. برو و از آن لذت ببر!» و مرد با بختی باز، باز گشت.

به شاه شهر نظامیان گفت: «تو رازی داری که وحشت بر ملاشدنش آزارت می دهد. با مردم خود یکرنگ نبوده ای، در هیچ جنگی شرکت نمی کنی، از جنگیدن هیچ نمی دانی؛ زیرا تو زن هستی. چون مردم تو زنان را به پادشاهی نمی شناسند، ترس از دست دادن قدرت، تو را می آزارد. و اما چاره کار تو ازدواج است. تو باید با مردی ازدواج کنی تا تو را غم خوار باشد و همراز. این مرد در جنگ ها فرماندهی خواهد کرد و بر دشمنان بدون احساس ترس خواهد تاخت.»

شاه اندیشید و سپس گفت: «حالا که تو راز و خواسته های مرا دانستی، با من ازدواج کن تا با هم کشوری آباد بسازیم.»

مرد خنده ای کرد و گفت: «بخت من تازه باز شده است. نمی توانم خود را اسیر تو کنم. باید بروم و بخت خود را بیازمایم. می خواهم ببینم بختم چه چیز برایم جفت و جور کرده است.» و رفت.

به دهقان گفت: «وصیت پدرت درست بوده است. باید در زیر زمین به دنبال ثروت باشی، نه بر روی آن. در زیر این زمین گنجی نهفته است که با آن نه تنها تو که خاندانت تا هفت پشت ثروتمند خواهند زیست.» کشاورز گفت: «پس اگر چنین است، تو را هم از این گنج نصیبی است. بیا با هم شریک شویم که نصف این گنج از آن توست.»

مرد خنده ای کرد و گفت: «بخت من تازه باز شده است. نمی توانم خود را اسیر گنج کنم. باید بروم و بخت خود را بیازمایم. می خواهم ببینم چه چیز برایم جفت و جور کرده است.» و رفت.

سپس به گرگ رسید و تمام ماجرا را برایش تعریف کرد و گفت: «سردردهای تو از یکنواختی خوراک است. اگر بتوانی مغز انسانی کودن و تهی مغز را بخوری، دیگر سردرد نخواهی داشت.»

شما اگر جای گرگ بودید چه کار می کردید؟

بله. درست است! گرگ همان کاری را کرد که شاید شما هم می کردید. مرد قصه ما را به جرم غفلت از بخت

بازش درید و مغزاو را خورد.

نکته

مراقبت و استفاده هوشیارانه از فرصت‌ها، شرط لازم و حتمی برای گرفتن عنان زندگی و ساختن روزگار بر وفق مراد است.

شک‌هایت را باور نکن و هیچ‌گاه به باورهایت شک نکن.

قانون باورها

دانشمندان برای بررسی و تعیین میزان تأثیر باورها بر کیفیت زندگی انسان‌ها، آزمایشی را در دانشگاه هاروارد انجام دادند. هشتاد پیرمرد و هشتاد پیرزن را انتخاب کردند. شهرکی را به دور از هیاهو، شبیه به چهل سال پیش ساختند. غذاهای چهل سال پیش در این شهرک پخته می‌شد. خط روی شیشه‌های مغازه‌ها، فرم مبلمان، آهنگ‌ها، فیلم‌های قدیمی و اخباری که از رادیو و تلویزیون پخش می‌شد، همه را مطابق با چهل سال قبل ساختند. بعد از ۱۶۰ نفر را از هر نظر آزمایش کردند. تعداد موی سر، رنگ موی سر، نوع استخوان، خمیدگی بدن، لرزش دست‌ها، لرزش صدا، میزان فشار خون و... سپس آنان را به داخل شهرک بردند. بعد از گذشت پنج‌شش ماه، کم‌کم پشتشان صاف شد، راست می‌ایستادند، لرزش دست‌ها به‌طور ناخودآگاه از بین رفت، لرزش صدا خوب شد، ضربان قلب مثل افراد جوان شد، رنگ موهای سرشان کم‌کم مشکی می‌شد و چین و چروک‌های دست و صورت از بین رفت. علت چه بود؟ خیلی ساده است: آن‌ها چون مطابق با چهل سال پیش زندگی کردند، باور کرده بودند چهل سال جوان‌تر شده‌اند.

نکته

آنچه تعیین می‌کند شما سرنوشت‌ساز باشید یا سرنوشت‌پذیر، نوع نگرش و الگوهای فکری شماست. قانون زندگی، قانون باورهاست. باورهای عالی، سرچشمه همه موفقیت‌های بزرگ است؛ زیرا توانمندی انسان را باورهای او تعیین می‌کند. انسان‌ها هر آنچه باور دارند، خلق می‌کنند. باورهای شما دستاوردهای شما را در زندگی می‌سازند؛ زیرا باورها تعیین‌کننده کیفیت اندیشه‌ها، اندیشه‌ها عامل اولیه اقدام‌ها و نیز اقدام‌ها عامل اصلی دستاوردها هستند.

باور ⇨ برداشت ⇨ فکر ⇨ احساس ⇨ عمل

سرنوشت‌پذیرها شک‌هایشان را باور می‌کنند. سرنوشت‌سازها هیچ‌گاه به باورهایشان شک نمی‌کنند. تمام تفاوت‌ها از اینجا آغاز می‌شود.

زمانی که باورهای مادگرگون می‌شود، گزینش‌های ما نیز دگرگون خواهد شد. گزینش‌های بهتر، دستاوردهای بهتری را به همراه خواهند داشت. (جیم رآن)

چشم‌درد و راهب

می‌گویند در کشور ژاپن، مرد میلیونری زندگی می‌کرد که از درد چشم، خواب به چشم نداشت. او برای مداوای چشم‌دردش، انواع قرص‌ها و آمپول‌ها را مصرف کرده و به خود تزریق کرده بود؛ اما نتیجه‌چندانی نگرفته بود. پس از مشاوره‌ فراوان با پزشکان و متخصصان متعدد، درمان درد خود را مراجعه به راهبی مقدس و شناخته‌شده دید. به راهب مراجعه کرد و راهب نیز پس از معاینه به او پیشنهاد داد که مدتی به هیچ رنگی به جز رنگ سبز نگاه نکند. او پس از بازگشت از نزد راهب، به تمام مستخدمان خود دستور داد بشکه‌های رنگ سبز بخرند و تمام خانه را رنگ آمیزی کنند.

همین‌طور تمام اسباب و اثاثیه‌خانه را با همین رنگ عوض کرد. پس از مدتی، رنگ ماشین، لباس اعضای خانواده و مستخدمان و هرآنچه به چشم می‌آمد، به رنگ سبز و ترکیبات آن تغییر یافت. البته چشم‌دردش هم تسکین یافت. مرد میلیونر برای تشکر از راهب، وی را به منزلش دعوت کرد. راهب که با لباس نارنجی رنگ به منزل او وارد شد، متوجه شد که باید لباسش را عوض کرده و خرقه‌ای به رنگ سبز به تن کند.

او نیز چنین کرده و وقتی به محضر بیمارارش رسید، از او پرسید آیا چشم‌دردش تسکین یافته است. مرد ثروتمند تشکر کرد و گفت: «بله. اما این گران‌ترین مداوایی بود که تاکنون وجود داشته است.»

مرد راهب با تعجب به بیمارارش گفت: «برعکس، این ارزان‌ترین نسخه‌ای است که تاکنون تجویز کرده‌ام. برای مداوای چشم‌دردت، تنها کافی بود عینکی با شیشه سبز بخری. هیچ نیازی به این همه مخارج نبود. برای این کار نمی‌توانی تمام دنیا را تغییر دهی؛ بلکه با تغییر چشم‌اندازت، می‌توانی دنیا را به کام خود درآوری.»

تغییر دنیا کار احمقانه‌ای است؛ اما تغییر نگرش و تفکرات ارزان‌ترین و مؤثرترین روش است. آسان بیندیش، راحت زندگی کن.

تغییر

تغییر می تواند هم شروع زندگی باشد هم پایان آن. کدام را می پسندید؟

When the egg breaks by an external power, a life ends.

وقتی نیرویی از خارج تخم مرغ را می شکند، زندگی به پایان می رسد.

When the egg breaks by an internal power, a life begins.

وقتی نیرویی از داخل تخم مرغ را می شکند، زندگی آغاز می شود.

Great changes always begin with that internal power.

تغییرات بزرگ همیشه از درون انسان آغاز می شود.

هیچ چیز عوض نمی‌شود؛ شما دیدتان را عوض کنید. (کاستاندا)

داستانی از جنگ جهانی دوم

بعد از جنگ جهانی دوم در انگلستان، ژنرال و ستوان جوان زیر دستش سوار قطار شدند. تنها صندلی‌های خالی در کوپه، روبه‌روی خانمی جوان و زیبا و مادر بزرگش بود. ژنرال و ستوان، روبه‌روی آن خانم‌ها نشستند. قطار راه افتاد و وارد تونلی شد. حدود ده ثانیه تاریکی محض بود. در آن لحظات سکوت، کسانی که در کوپه بودند، دو چیز شنیدند: صدای بوسه و سیلی. هریک از افرادی که در کوپه بودند، از این اتفاق تعبیر خودشان را داشتند. خانم جوان در دل گفت: «از اینکه ستوان مرا بوسید خوش حال شدم؛ اما از اینکه مادر بزرگم او را کتک زد، خیلی خجالت کشیدم.»

مادر بزرگ به خود گفت: «از اینکه آن جوانک نوه‌ام را بوسید، کفرم درآمد؛ اما افتخار می‌کنم که نوه‌ام جرئت تلافی کردن داشت.»

ژنرال آنجا نشسته بود و فکر کرد: «ستوان جسارت زیادی نشان داد که آن دختر را بوسید؛ اما چرا اشتباهی من سیلی خوردم؟» ستوان تنها کسی بود که می‌دانست واقعاً چه اتفاقی افتاده است. در آن تاریکی، او فرصت را غنیمت شمرد تا دختر زیبا را ببوسد و به ژنرال سیلی بزند.

تکته

زندگی کوپه قطاری است و ما انسان‌ها مسافران آن هستیم. هر کدام از ما آنچه می‌بینیم و می‌شنویم، براساس پیش‌فرض‌ها و حدس‌ها و باورهای خود ارزیابی و معنا می‌کنیم؛ غافل از اینکه ممکن است برداشت ما از واقعیت، بر آن منطبق نباشد.

افکار سمی

تفریح اتلاف وقت است.

به نفع توست که دیگران را کنترل کنی.

بہتر است عقدۀ دلت را خالی کنی.

با نامهربانی، محکم برخورد کن. به هیچ کس اجازه نده با تو بد رفتاری کند.

چیزی نگو که دیگران را برنجانی.

دنبال مزیت باش، نه کمال.

بگو: «نه»؛ چون آگه رو بدهی، آستر هم می خواهند.

اتمام حجت، بگو مگوها را می خواباند.

صداقت محض، بهترین سیاست است.

جواب ابلهان خاموشی است.

به هر چه می خواهی، می رسی.

وقتی کارها خوب پیش نمی روند، دنبال مقصر بگرد.

تنبيه، بهترین تربیت است.

باورهای مثبت!

استراحت و سرگرمی و آرامش هم لازم است.

اگر می‌خواهی دیگران با تو کنار بیایند، آن‌ها را کنترل نکن.

به جای آنکه عقدۀ دلت را خالی کنی، ابراز وجود کن.

مهربانی بر نامهربانی پیروز خواهد شد.

حرف‌های مهم را مدبرانه بزن.

هدف باید کمال باشد.

اگر برای رابطه‌ای ارزش قائل هستی، تا حد امکان در آن «بله» بگو.

مذاکره و مصالحه، بگو مگوها را می‌خواهاند.

عشق، بهترین سیاست است، نه صداقت محض.

عزیزانت ارتباط می‌خواهند، نه سکوت.

اگر هدف واقع‌بینانه باشد و زحمت بکشی، به آن می‌رسی.

وقتی کارها خوب پیش نمی‌روند، دنبال راه حل بگرد.

به جای آنکه رفتارهای بد را تنبیه کنی، رفتارهای خوب را پیدا کن و به آن‌ها پاداش بده.

احساسات را بروز نده.

با همان اولین برداشت، می توانی آدم ها را بشناسی.

در هر کاری، فقط رضایت پدر و مادرت مهم است.

پول و موفقیت خوشبختی می آورند.

قربانی، همیشه قربانی است.

فروتن باش و به خودت نبال.

انتقاد، بهترین راه اصلاح اشتباهات مردم است.

خودخواه نباش. اول دیگران، بعداً خودت.

همسر م باید عاشق پدر و مادر و خانواده ام باشد.

وقتی آرزوهای بلند پروازانه داریم، حداکثر تلاشمان را به خرج می دهیم.

همه باید آدم را دوست داشته باشند.

اگر مشکلات را نادیده بگیری، برطرف می شوند.

همیشه برای بردن بازی کن.

احساسات را بروز بده تا اعتماد بسازی و صمیمیت ایجاد کنی.

هر آدمی بی همتاست. تا او را در موقعیت‌های مختلف ندیده باشی، واقعاً نمی‌توانی او را بشناسی.

رضایت والدین لازم است؛ ولی یگانه شرط خوشبختی نیست.

رابطه عاشقانه خوشبختی می‌آورد.

تو می‌توانی خودت را از دام ناراحتی‌های گذشته برهانی.

قوت‌ها و توانایی‌هایت را راحت و صادقانه بیان کن.

به جای آنکه از دیگران ایراد بگیری، دنبال راه حل باش.

خودت را به اندازه دیگران دوست داشته باش.

از همسرم بخواهم با خانواده‌ام محترمانه برخورد کند؛ ولی نمی‌توانم مجبورش کنم عاشق خانواده‌ام باشد.

وقتی انتظارات معقول داریم، حداکثر تلاشمان را به خرج می‌دهیم.

آن که هستی و آنچه هستی را دوست داشته باش.

به جای آنکه مشکلات را نادیده بگیری، آن‌ها را حل کن.

همیشه برای لذت بردن و همکاری و رشد، بازی کن.

برای خودت و دیگران قوانین روشنی وضع کن.

عاشق واقعی تو باید بداند چه نیازی داری.

بی احترامی، عذاب آور است.

به صلاح توست که به خودت سخت بگیری.

با معذرت خواهی همه چیز روبه راه می شود.

اگر می خواهی تغییر کنی، باید دلیل رفتارهایت را پیدا کنی.

اشتباهات را بپوشان. مهم این است که درست به نظر برسی.

اگر به احساسات گوش بدهی، هرگز اشتباه نخواهی کرد.

زندگی باید عادل باشد.

زن و شوهرهای خوشبخت، به دیگران بی توجه هستند.

حرف مرد یکی است. هیچ وقت زیر قولت نزن.

رنج و کار سخت، شخصیت آدم را می سازد.

از باید‌ها بپرهیز؛ چون خوشحالی تو در گرو انعطاف است.

امیال و خواسته‌هایت را راحت و روشن بیان کن؛ چون چنین چیزی لایق عشق واقعی توست.

بی‌احترامی عذاب آور نیست؛ مگر اینکه خودت بخواهی عذاب آور باشی.

با خودت و دیگران منصفانه رفتار کن.

معذرت‌خواهی کافی نیست؛ مهم این است که اعمال و رفتارشان را عوض کنند.

اگر می‌خواهی تغییر کنی، به جای کندو کاو گذشته، کاری بکن.

هیچ کس کامل نیست. به کارهای درست خود افتخار کن و اشتباهاتت را بپذیر.

احساسات تو می‌توانند گمراهت کنند. پس بهتر است قبل از هر اقدامی، شواهد محکمی جمع کنی.

اگر چه زندگی عادل نیست، می‌توانی آن را بهتر کنی.

خانواده‌های خوشبخت به فکر دیگران هستند.

پای قولت بایست؛ مگر آنکه موقعیت نگذارد به قولت عمل کنی.

الگو گرفتن از دیگران و توجه کردن به دیگران، شخصیت آدم را می‌سازد.



امید تنها دروغ گوی جهان است که هیچ گاه به دلیل فریب مردم، شهرت نیک خود را از دست نمی دهد.
(رابرت اینگرسول)

گفت و گوی فرشته و شیطان

فرشته از شیطان پرسید: «قوی ترین سلاح تو برای فریفتن انسان ها چیست؟»
شیطان گفت: «به آن ها می گویم هنوز فرصت هست.»
شیطان پرسید: «قدرتمند ترین سلاح تو برای امیدبخشیدن به انسان ها چیست؟»
فرشته گفت: «به آن ها می گویم هنوز فرصت هست.»

نکته

امید مثل چاقوی دولبه عمل می کند. سرنوشت سازان به مدد نیروی ایمان و امید ناشی از آن، در تنگناها و برزخ های زندگی با استقامت و پشتکار به راه خود ادامه می دهند؛ اما سرنوشت پذیران به امید فرصت ها و موقعیت های بهتر، دست روی دست می گذارند و از ارائه هرگونه طرح و حرکت و تکاپو در مسیر زندگی، خودداری می کنند.

هیچ کس بدون «اگر» نیست. (مثل لهستانی)

حسرت زیارت

پیرمردی می‌خواست به زیارت برود؛ اما وسیله‌ای برای رفتن نداشت. یکی از دوستان او، اسبی برایش آورد تا بتواند با آن به زیارت برود.

یکی دو روز اول، اسب، پیرمرد را با خود برد و پیرمرد خوش حال از اینکه وسیله‌ای برای سفر گیر آورده است، به اسب رسیدگی می‌کرد؛ غذا می‌داد و او را تیمار می‌کرد. اما دوسه روز که گذشت، ناگهان پای اسب زخمی شد و دیگر نتوانست راه برود. پیرمرد مرهمی تهیه کرد و پای اسب را بست و از او پرستاری کرد تا کمی بهتر شد. چند روزی با او حرکت کرد؛ اما این بار، اسب از غذا خوردن افتاد. هر غذایی که پیرمرد تهیه می‌کرد، اسب به آن لب نمی‌زد. معلوم نبود چه مشکلی دارد. پیرمرد برای درمان غذا خوردن اسب، خود را به این در و آن در می‌زد؛ اما اسب همچنان به غذا لب نمی‌زد. او روزه‌روز ضعیف‌تر می‌شد؛ تا اینکه روزی از فرط ناتوانی، نقش زمین شد و سرش به سنگ خورد و به شدت زخمی شد. پیرمرد برای درمان زخم سر اسب، هر روز از او پرستاری می‌کرد. روزها می‌گذشت و هر روز برای اسب اتفاقی جدید می‌افتاد و پیرمرد او را تیمار می‌کرد. پیرمرد دیگر خسته شد و آرزو کرد ای کاش اتفاقی بیفتد که از شر اسب راحت شود. آن اتفاق هم افتاد: مردی اسب پیرمرد را دید و خواست آن را از پیرمرد بخرد. پیرمرد خوش حال شد و اسبش را فروخت.

وقتی صاحب جدید، سوار بر اسب دور می‌شد، ناگهان پرسشی در ذهن پیرمرد درخشید. از خود پرسید: «من اصلاً اسب را برای چه کاری همراه خود آورده بودم؟» اما هرچقدر فکر کرد، یادش نیامد اسب را به چه دلیل آورده است.

پس با پای پیاده به ده خود بازگشت و چون مدت غیبتش طولانی شده بود، همه اهل ده به استقبال آمدند. آن‌ها به گمان اینکه از زیارت برمی‌گردد، زیارتش را تبریک گفتند و تازه پیرمرد به خاطر آورد که با چه هدفی اسب را برده است. روزهای بعد، اهالی ده تعجب می‌کردند که چرا پیرمرد مدام دست حسرت بر دست می‌کود و لب می‌گزد.

نکته

زندگی از دیدگاه انسان سرنوشت‌ساز، زیارت است. زندگی هدف‌زدگی است. هیچ‌چیز مهم‌تر از خود زندگی نیست؛ اما سرنوشت‌پذیرها با اهمیت‌دادن به مقدمات و حواشی و غرق‌شدن در مسائل زائد، زندگی خود را خراب می‌کنند. آن‌ها سرنوشت‌نامطلوبی برای خود خلق می‌کنند و چیزی جز خسران و در نتیجه حسرت تجربه نمی‌کنند. حسرت از سخت‌ترین تجربه‌های هیجانی است که ممکن است انسان تجربه کند. برای سرنوشت‌سازی، از اهمیت‌دادن به کارهای مهم زندگی نباید چشم‌پوشی کنیم.

بمانیم تا کاری کنیم؛ نه کاری کنیم تا بمانیم. (دکتر شریعتی)

سن و سال

شخصی می گفت: «من شانزده سال دارم.»

سرنوشت ساز خردمند به او خرده گرفت: «نباید بگویی شانزده سال دارم، باید بگویی شانزده سال را دیگر ندارم.»
راستی شما به جای سال هایی که دیگر ندارید، چه دارید؟

بهترین آمادگی برای فردا، انجام دادن کارهای امروز به طور عالی است. (سر ویلیام اوسلر)

اهمیت آمادگی

یکی از بازیکنان بیسبال که ظاهراً خیلی اعتماد به نفس داشت، پیش از مسابقه گفت: «تیم ما حتماً برنده خواهد شد؛ چون اراده کرده ایم مسابقه را ببریم.» مربی با شنیدن این حرف، او را سرزنش کرد: «خودت را گول نزن. داشتن اراده برای بردن مسابقه مهم است؛ اما بدون آمادگی، اراده برای بردن، پشیزی ارزش ندارد.»

کن. کن.

تلاش آرزو

آرزوهایت تلاشت

یا به اندازه
یا به اندازه

کسی که می‌خواهد کارهای بزرگ انجام دهد، باید عمیقاً به جزئیات فکر کند. (پاوالری)

توجه به جزئیات

میخی گم شد.

به دلیل نبودن این میخ، نعل اسبی افتاد.

به دلیل نبودن این اسب، جنگجویی نتوانست بجنگد.

به دلیل نبودن این مرد جنگی، نتیجه جنگ، شکست شد.

و به دلیل این شکست، کشوری از دست رفت.

و همه این‌ها به خاطر یک میخ نعل اسب بود.

نکته

انسان سرنوشت‌ساز می‌داند بخش عمده‌ای از دردها و نابسامانی‌ها و شکست‌ها در زندگی و کسب و کار، به دلیل بررسی نکردن کامل جزئیات و در نظر نگرفتن عواقب احتمالی آن‌ها پیش از انجام دادن کار است. بنابراین او همیشه با درایت، به جزئیات امور و زندگی اش توجه کامل می‌کند.

زندگی عمل کردن است. این شکر نیست که جای را شیرین می کند؛ بلکه حرکت قاشق جای خوری باعث شیرینی می شود.

قاعده مصمم بودن

بلدرچینی در مزرعه گندم لانه ساخته بود. او همیشه نگران این بود که مبادا صاحب مزرعه روزی بخواهد محصولانش را درو کند. هر روز که برای پیدا کردن غذا از لانه اش دور می شد، از بچه هایش می خواست که خوب به صحبت آدم هایی که از آنجا عبور می کنند، گوش دهند و شب به او بگویند که چه شنیده اند. یک روز که بلدرچین به لانه برگشت، جوجه ها به او گفتند:

«مادر جان، اتفاق خیلی بدی افتاده است. امروز صاحب مزرعه و پسرش به اینجا آمدند و گفتند: 'همه گندم های مزرعه رسیده است. دیگر وقت درو کردن است. پیش همسایه ها و دوستان برویم و از آن ها بخواهیم که در درو کردن محصول به ما کمک کنند.'»

و ادامه دادند: «مادر جان، ما را از اینجا ببر؛ چون آن ها می خواهند مزرعه را درو کنند.»

بلدرچین گفت: «نترسید بچه ها، فردا کسی این مزرعه را درو نخواهد کرد.»

روز بعد، باز بلدرچین از لانه بیرون رفت و شب که آمد، جوجه ها به مادرشان گفتند: «صاحب مزرعه باز هم به اینجا آمده بود. او مدت زیادی منتظر دوست ها و همسایه هایش ماند؛ ولی هیچ کس نیامد. بعد به پسرش گفت: 'برو به عموها و دایی ها و پسرخاله های بگو پدرم گفته است فردا حتماً به اینجا بیایید و در درو کردن مزرعه به ما کمک کنید.'»

بلدرچین گفت: «نترسید بچه ها. فردا هم این مزرعه را کسی درو نمی کند.» روز سوم وقتی بلدرچین به لانه برگشت، دوباره بچه ها گفتند: «صاحب مزرعه امروز به اینجا آمد؛ اما هر چه منتظر ماند هیچ کس نیامد. بعد به پسرش گفت: 'انگار کسی در درو کردن مزرعه به ما کمک نمی کند. پسرم، گندم ها رسیده اند. نمی توان بیش از این منتظر ماند. برو داس هایمان را بیاور تا برای فردا آماده شان کنیم. فردا خودمان می آییم و گندم ها را درو می کنیم.'»

بلدرچین گفت: «آه! بچه ها، دیگر باید از اینجا برویم. چون وقتی انسان سرنوشت ساز بدون منتظر ماندن برای کمک، تصمیم بگیرد کاری را انجام دهد، حتماً آن کار را انجام می دهد.»



نکته

سرنوشت سازان عمل گرایند. آنها از این قانون زندگی آگاه اند که هیچ هدفی بدون طی کردن مسیر، دست یافتنی نیست.

دشوارترین قدم، همان قدم اول است.

پیک نیک لاک پشت ها

روزی خانواده لاک پشت ها تصمیم گرفتند به پیک نیک بروند. از آنجا که لاک پشت ها کُند هستند، هفت سال طول کشید تا برای سفرشان آماده بشوند! در نهایت، آن ها خانه را برای پیدا کردن جایی مناسب، ترک کردند. بالاخره در سال دوم سفرشان توانستند جای مناسب پیدا کنند. آن ها حدود شش ماه محوطه را تمیز کردند. اما وقتی سبد پیک نیک را باز و مقدمات را آماده کردند، فهمیدند که نمک نیاورده اند! به نظر آن ها، پیک نیک بدون نمک، فاجعه بود. پس بعد از بحثی طولانی، جوان ترین لاک پشت برای آوردن نمک از خانه انتخاب شد. او سریع ترین لاک پشت بین لاک پشت های کند بود!

لاک پشت کوچولو ناله کرد و جیغ کشید و توی لاکش کلی بالا و پایین پرید؛ ولی در نهایت به یک شرط مأموریت را پذیرفت: هیچ کس نباید تا وقتی او برگشته است، چیزی بخورد. خانواده قبول کردند و لاک پشت کوچولو به راه افتاد. سه سال گذشت و لاک پشت کوچولو برگشت. پنج سال... شش سال... تا اینکه در سال هفتم غیبتش، پیرترین لاک پشت که دیگر نمی توانست گرسنگی را تحمل کند، اعلام کرد که قصد دارد غذا بخورد. او ساندویچی را باز کرد. در این هنگام، لاک پشت کوچولو ناگهان فریادکنان از پشت یک درخت بیرون پرید: «دیدید! می دانستم که منتظر نمی مانید. حالا من هم نمک نمی آورم!»

نکته

لاک پشت کوچولوی داستان ما، یکی از نمونه‌های شاخص گروه سرنوشت‌پذیرهاست. آن‌ها به جای پرداختن به کارها و سروسامان دادن به زندگی‌شان، دست روی دست می‌گذارند و زاغ‌سیاه دیگران را چوب می‌زنند. آن‌ها در عمل نمی‌توانند کاری انجام بدهند؛ چون نگران این هستند که دیگران به تعهداتشان عمل می‌کنند یا خیر. مگر آدم با یک دست چند هندوانه را می‌تواند بردارد؟ پاییدن دیگران ما را از توجه به وظایفمان باز می‌دارد. البته این داستان حکایت حال و روز عده‌ای دیگر هم هست: کسانی که شرط تغییر خود را تغییر دیگران می‌دانند. همیشه شعارشان این است که تغییر کن تا تغییر کنم. اما سرنوشت‌ساز می‌گوید: «تغییر می‌کنم تا دیگران تغییر کنند.»

بینش به تنهایی کافی نیست، باید با عمل توأم باشد؛ همان گونه که فقط نگرستن به پله‌ها کافی نیست، باید از آن‌ها بالا رفت. (وینس آبنر)

کشیش و کشاورز

کشیشی در حال رانندگی، مزرعه بسیار زیبایی دید. او ماشینش را نگه داشت و محو تماشای آن منظره زیبا شد. کشاورزی که بر روی تراکتور در حال کار بود، کشیش را دید که در گوشه‌ای ایستاده است. کشاورز به طرف کشیش آمد. کشیش به او گفت: «خداوند به تو مزرعه زیبایی عطا کرده است. باید شکر گزار باشی.»

کشاورز گفت: «بله، خدا به من مزرعه زیبایی عطا کرده است و من قدردان او هستم؛ اما تو باید این مزرعه را وقتی می‌دیدی که دست خدا بود!»

تکته

خدا به ما زمین عطا می‌کند، در بازوهایمان قدرت قرار می‌دهد و به ما اندیشه می‌دهد تا آن زمین را آباد کنیم. سرنوشت سازها آستین بالا می‌زنند و از این همه نعمت، زیباترین مزرعه را برای خود می‌سازند؛ ولی سرنوشت پذیرها فقط زمین خشک را نگاه می‌کنند و افسوس می‌خورند و از این همه بی‌عدالتی شکایت می‌کنند.

زندگی را تنها می توان با در نظر گرفتن گذشته فهمید و تنها می توان با در نظر گرفتن آینده ادامه داد.

راننده تاکسی

مسافر تاکسی، آهسته روی شانه راننده زد و گفت: «همین بغل پیاده می شم.» راننده جیغ زد، کنترل ماشین را از دست داد و نزدیک بود به اتوبوسی بزند؛ اما پیچید و از جدول کنار خیابان بالا رفت. نزدیک بود چپ کند؛ اما کنار مغازه ای توی پیاده رو متوقف شد. برای چند ثانیه، هیچ حرفی بین راننده و مسافر رد و بدل نشد. سکوت سنگینی حکم فرما شد تا اینکه راننده روبه مسافر کرد و گفت: «مرد حسابی! دیگه هیچ وقت این کارو تکرار نکن. منو تا سر حد مرگ ترسوندی.» مسافر عذرخواهی کرد و گفت: «نمی دونستم که ضربه ای کوچولو این قدر تو رو می ترسونه.» راننده جواب داد: «واقعاً راست می گی. تقصیر تو نیست. امروز اولین روزیه که به عنوان راننده تاکسی کار می کنم. آخه من ۲۵ سال راننده ماشین نعش کش بودم.»

نکته

می بینید چگونه عادات و الگوهای گذشته ما در امروزمان اثر می گذارد؟ انسان سرنوشت ساز از گذشته استفاده می کند؛ نه اینکه گذشته اش همچون مانع و باری بر امروزش سنگینی بکند.

چرا؟

پرسش های انسان سرنوشت ساز:

از سوسک می ترسیم؛ اما از له کردن شخصیت دیگران مثل سوسک، نمی ترسیم؟
 از عنکبوت می ترسیم؛ اما از این نمی ترسیم که تمام زندگی مان تار عنکبوت ببندد؟
 از خفاش شب می ترسیم؛ اما از شبی نمی ترسیم که افکارمان خفاشی می شود؟
 از خوب سرخ نشدن سبزی قرمه می ترسیم؛ اما از سرخ کردن آدم ها از خجالت، نمی ترسیم؟
 از جانیفتادن خورشت می ترسیم؛ اما از این نمی ترسیم که هیچ کس سر جای خودش نباشد؟
 از دیرجوش آمدن آب برای چای می ترسیم؛ اما از جوش آوردن خون آدم ها، نمی ترسیم؟
 از لولوخور خوره های توی فیلم ها می ترسیم؛ اما از هیولای نفس نمی ترسیم؟
 از تاریکی می ترسیم؛ اما از خاموش کردن آخرین شمع امید دیگران در تاریکی، نمی ترسیم؟
 از گم کردن سکه هایمان می ترسیم؛ اما از سکه یک پول کردن دیگران نمی ترسیم؟
 از سرماخوردگی می ترسیم؛ اما از سرماخوردن دوستانمان نمی ترسیم؟
 از شکستن لیوان می ترسیم؛ اما از شکستن دل آدم ها نمی ترسیم؟
 از لکه دار شدن لباس های سفید می ترسیم؛ اما از کثیف شدن سفیدی روحمان نمی ترسیم؟
 از خواب ماندن می ترسیم؛ اما از عمری نمی ترسیم که به خواب سپری می شود؟
 از وقت کم آوردن می ترسیم؛ اما از هدر رفتن وقتمان نمی ترسیم؟
 از این می ترسیم که دیگران به ما خیانت کنند؛ اما از خیانت کردن به خودمان نمی ترسیم؟
 از این می ترسیم که دلمان بشکند؛ اما از درب و داغون کردن دل آدم ها نمی ترسیم؟
 از این می ترسیم که دلخورمان کنند؛ اما از دل خون کردن دیگران نمی ترسیم؟

از گم کردن راه می ترسیم؛ اما از نرسیدن به هیچ جایی، نمی ترسیم؟
 از خستگی سفر می ترسیم؛ اما از دست خالی رفتن و برگشتن، نمی ترسیم؟
 از این می ترسیم که نادیده بگیرندمان؛ اما از این نمی ترسیم که نادیدنی ها را نمی بینیم؟
 از این می ترسیم که روزی تمام بشویم؛ اما از این نمی ترسیم که تاریخ مصرفمان بگذرد؟
 از این می ترسیم که آدم ها فراموشمان کنند؛ اما از این نمی ترسیم که خدا را فراموش کنیم؟

در زندگی از سایه‌ها نترسید. هر جا که سایه‌ای است، نور هم در همان نزدیکی هاست.

خدا گرز حکمت ببندد دری...

پیرمرد تهی دست زندگی را در نهایت فقر و تنگ دستی می گذراند. او با گدایی برای زن و فرزندانش غذایی ناچیز فراهم می کرد. از قضا روزی که به آسیاب رفته بود، دهقان مقداری گندم در دامن لباسش ریخت. در همان حالی که به خانه برمی گشت، با پروردگار از مشکلات خود سخن می گفت و برای گشایش آن‌ها فرج می طلبید. او تکرار می کرد: «ای گشاینده گره‌های ناگشوده، عنایتی فرما و گرهی از گره‌های زندگی ما را بگشای.» پیرمرد این دعا را با خود زمزمه می کرد و می رفت. یک باره گرهی از گره‌های دامنش گشوده شد و گندم‌ها به زمین ریخت. او که به شدت ناراحت شده بود، رو به خدا کرد و گفت:

من تو را کی گفتم ای یار عزیز
کاین گره بگشای و گندم را بریز
آن گره را چون نیارستی گشود
این گره بگشودنت دیگر چه بود

پیرمرد نشست تا گندم‌های به زمین ریخته را جمع کند؛ ولی در کمال ناباوری دید دانه‌های گندم روی کیسه‌ای از زر ریخته است. پس متوجه فضل و رحمت خداوندی شد و متواضعانه به سجده افتاد و از خدا طلب بخشش کرد.

تو مبین اندر درختی یا به چاه
تو مرا بین که منم مفتاح راه

مولانا

دسته‌بندی آدم‌ها

آدم‌های بزرگ درباره‌ی ایده‌ها سخن می‌گویند.
آدم‌های متوسط درباره‌ی چیزها سخن می‌گویند.
آدم‌های کوچک پشت سر دیگران سخن می‌گویند.

آدم‌های بزرگ درد دیگران را دارند.
آدم‌های متوسط درد خودشان را دارند.
آدم‌های کوچک بی‌درد هستند.

آدم‌های بزرگ عظمت دیگران را می‌بینند.
آدم‌های متوسط به دنبال عظمت خود هستند.
آدم‌های کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می‌بینند.

آدم‌های بزرگ به دنبال کسب حکمت هستند.
آدم‌های متوسط به دنبال کسب دانش هستند.
آدم‌های کوچک به دنبال کسب سواد هستند.

آدم‌های بزرگ به دنبال طرح پرسش‌های بی‌پاسخ هستند.
آدم‌های متوسط پرسش‌هایی می‌پرسند که پاسخ دارد.
آدم‌های کوچک می‌پندارند پاسخ همه‌ی پرسش‌ها را می‌دانند.

آدم‌های بزرگ به دنبال خلق مسئله هستند.
آدم‌های متوسط به دنبال حل مسئله هستند.
آدم‌های کوچک مسئله ندارند.

بیاییم در زندگی تلاش کنیم که ندیده‌ها را ببینیم. دیدن آنچه همه می‌بینند، هنر نیست.

اقیانوس

«دیاگو» با دریا آشنا نبود. «سانتیاگو» او را برد تا اقیانوس را کشف کنند. مدت‌ها به سوی جنوب سفر کردند. یک روز عصر، سانتیاگو به دیاگو گفت: «پشت آن تپه‌ها دریاست.» از هیجان، تپش قلب پسرک دوجندان شد. بی آنکه منتظر کسی بماند، به میان شن‌ها دوید و ناگهان دید در برابر اقیانوس است. چنان عظیم بود و درخشان که پسرک گنگ ماند. وقتی صدایش را باز یافت، فریاد زد: «چقدر بزرگ است! کمکم کن تا نگاهش کنم!»

و استاد چنین تفسیر کرد: «همان‌طور که هیچ کس نمی‌تواند به ما کمک کند تا اقیانوس را بنگریم، نمی‌توانیم از چشم‌های هیچ کس برای فهمیدن و تشخیص دادن آنچه بر ما رخ می‌دهد، یاری جویم.»

دومین مکتوب





گارسیا مارکز
رمان نویس شهر کلمبیایی

حاصل عمر گابریل گارسیا مارکز در پانزده جمله

- در ۱۵ سالگی آموختم مادران از همه بهتر می دانند و البته گاهی اوقات، پدران هم می توانند مثل آنها باشند.
- در ۲۰ سالگی یاد گرفتم کار خلاف فایده ای ندارد، حتی اگر با مهارت انجام شود.
- در ۲۵ سالگی دانستم که نوزاد، مادر را از داشتن هشت ساعت در روز و پدر را از داشتن هشت ساعت در شب محروم می کند.
- در ۳۰ سالگی پی بردم که قدرت، جاذبه مرد است و جاذبه، قدرت زن.
- در ۳۵ سالگی متوجه شدم که آینده چیزی نیست که انسان به ارث ببرد؛ بلکه چیزی است که خود می سازد.
- در ۴۰ سالگی آموختم که رمز خوشبخت زیستن در انجام دادن کاری نیست که دوست داریم؛ بلکه در دوست داشتن کاری است که انجام می دهیم.
- در ۴۵ سالگی یاد گرفتم ۱۰ درصد از زندگی، چیزهایی است که برای انسان اتفاق می افتد و ۹۰ درصد آن واکنش هایی است که در مقابل آنها نشان می دهد.
- در ۵۰ سالگی پی بردم که کتاب بهترین دوست انسان و پیروی کورکورانه بدترین دشمن وی است.
- در ۵۵ سالگی پی بردم که تصمیم های کوچک را باید با مغز و تصمیم های بزرگ را باید با قلب گرفت.
- در ۶۰ سالگی متوجه شدم که بدون عشق می توان ایثار کرد، اما بدون ایثار هرگز نمی توان عشق ورزید.
- در ۶۵ سالگی آموختم که انسان برای لذت بردن از عمری دراز، باید بعد از خوردن آنچه لازم است، آنچه میل دارد نیز بخورد.
- در ۷۰ سالگی یاد گرفتم که مسئله زندگی، در اختیار داشتن کارت های خوب نیست؛ بلکه خوب بازی کردن با کارت های بد است.
- در ۷۵ سالگی دانستم که انسان تا وقتی به نارس بودن فکر می کند، به رشد و کمال ادامه می دهد و به محض آنکه گمان کرد رسیده شده است، دچار آفت می شود.
- در ۸۰ سالگی پی بردم که دوست داشته شدن و محبت کردن دیگران به انسان، بزرگ ترین لذت دنیاست.
- در ۸۵ سالگی دریافتم که همانا زندگی زیباست.

برقص، چنان که گویی کسی تو را نمی بیند. عشق بورز، چنان که گویی هرگز آزوده نشده ای. بخوان، چنان که گویی کسی تو را نمی شنود. زندگی کن، چنان که گویی بهشت روی زمین است.

چرا هنگام غروب، رنگ آسمان تغییر می کند؟

دو میمون روی شاخه درختی نشسته بودند و به غروب خورشید نگاه می کردند. یکی از دیگری پرسید: «چرا هنگام غروب، رنگ آسمان تغییر می کند؟»

میمون دوم گفت: «اگر بخواهیم همه چیز را توضیح بدهیم، مجالی برای زندگی نمی ماند. گاهی اوقات باید بدون توضیح، از واقعیتی که در اطرافت می بینی، لذت ببری.»
میمون اول با ناراحتی گفت: «تو فقط به دنبال لذت زندگی هستی و هیچ وقت نمی خواهی واقعیت ها را با منطق بیان کنی.» در همین حال، هزارپایی از کنار آن ها می گذشت.

میمون اول با دیدن هزارپا از او پرسید: «هزارپا، تو چگونه این همه پا را با هماهنگی حرکت می دهی؟»
هزارپا جواب داد: «تابه امروز راجع به این موضوع فکر نکرده ام.»

میمون دوم گفت: «خوب فکر کن؛ چون این میمون راجع به همه چیز توضیح منطقی می خواهد.»
هزارپا نگاهی به پاهایش کرد و خواست توضیحی بدهد: «خوب اول این پا را حرکت می دهم. نه، شاید اول این یکی را... باید اول بدنم را بچرخانم...»

هزارپا مدتی تلاش کرد تا توضیح مناسبی برای حرکت دادن پاهایش بیان کند؛ ولی هرچه بیشتر تلاش کرد، ناموفق تر بود. پس با ناامیدی سعی کرد به راه خودش ادامه دهد؛ ولی متوجه شد که نمی تواند.
با ناراحتی گفت: «بین چه بلایی به سرم آوردی. آن قدر سعی کردم چگونگی حرکت را توضیح دهم که راه رفتن یادم رفت.»

میمون دوم به اولی گفت: «می بینی؟ وقتی سعی می کنی همه چیز را توضیح دهی، این طور می شود.»
پس دوباره به غروب آفتاب خیره شد تا از آن لذت ببرد.

سخت و آسان

به آسونی می‌شه در دفترچه تلفن کسی جایی پیدا کرد؛ ولی به سختی می‌شه در قلب او جایی پیدا کرد.
 به راحتی می‌شه درباره اشتباهات دیگران قضاوت کرد؛ ولی به سختی می‌شه اشتباهات خود را پیدا کرد.
 به راحتی می‌شه بدون فکر حرف زد؛ ولی به سختی می‌شه زبان را کنترل کرد.
 به راحتی می‌شه کسی را که دوستش داریم، از خود برنجانیم؛ ولی به سختی می‌شه این رنجش را جبران کنیم.
 به راحتی می‌شه از کسی تقاضای بخشش کرد؛ ولی به سختی می‌شه کسی را بخشید.
 به راحتی می‌شه قانون را تصویب کرد؛ ولی به سختی می‌شه به آن‌ها عمل کرد.
 به راحتی می‌شه به رؤیاها فکر کرد؛ ولی به سختی می‌شه رؤیایی را به دست آورد.
 به راحتی می‌شه هر روز از زندگی لذت برد؛ ولی به سختی می‌شه به زندگی ارزش واقعی داد.
 به راحتی می‌شه به کسی قول داد؛ ولی به سختی می‌شه به اون قول عمل کرد.
 به راحتی می‌شه دوست داشتن را بر زبان آورد؛ ولی به سختی می‌شه اونو نشون داد.
 به راحتی می‌شه اشتباه کرد؛ ولی به سختی می‌شه از اون اشتباه درس گرفت.
 به راحتی می‌شه گرفت؛ ولی به سختی می‌شه بخشش کرد.
 به راحتی می‌شه دوستی را با حرف حفظ کرد؛ ولی به سختی می‌شه به اون معنا بخشید.
 و در آخر: به راحتی می‌شه این متن رو خواند؛ ولی به سختی می‌شه بهش عمل کرد.

مهم این نیست که چقدر زندگی می کنی، مهم این است که چگونه زندگی می کنی.

مدیون آیندگانمان نشویم

یکی از غذاخوری های بین راهی، بر سردر ورودی اش با خط درشت نوشته بود: «شما در این مکان غذا میل بفرمایید، ما پول آن را از نوه شما دریافت خواهیم کرد.»
راننده ای با خواندن این تابلو، فوراً اتومبیلش را پارک کرد. وارد شد، ناهار مفصلی سفارش داد و نوش جان کرد. بعد از خوردن غذا، سرش را پایین انداخت که بیرون برود؛ ولی دید که خدمتگزار با صورت حساسی بلندبالا جلویش سبز شده است. با تعجب گفت: «مگر شما ننوشته اید پول غذا را از نوه من خواهید گرفت؟!»
خدمتگزار با لبخند جواب داد: «چرا قربان، ما پول غذای امروز شما را از نوه تان خواهیم گرفت؛ ولی این صورت حساب مال مرحوم پدر بزرگ شماست.»

نکته

بهترین مطلب مکمل این داستان، شعر زیبای شاعر بزرگ و فرهیخته معاصر، زنده یاد مجتبی کاشانی است:

نازنین

داس بی دسته ما

سال ها خوشه نارسه بذری را برمی چیند

که به دست پدران ما بر خاک نریخت

کودکان فردا

خرمن کشته امروز تو را می جویند

خواب و خاموشی امروز تو را

در حضور تاریخ

در نگاه فردا

هیچ کس بر تو نخواهد بخشید
باز هم منتظری؟
هیچ کس بر در این خانه نخواهد کوبید
و نمی گوید برخیز
که صبح است
بهار آمده است
تو بهاری
آری
خویش را باور کن

ساده بودن سخته

کاریکلماتورهای الهام بخش:

آدم حق به جانب، چه متهم باشد چه شاکی، زحمت قضاوت را خود به عهده می گیرد.

وقتی به خودمان بیست می دهیم، در حقیقت به خودمان ایست می دهیم.

بعضی ها خود را مهندس ناظر ساختمان ایمان و اندیشه دیگران می دانند.

معلمی را دیدم که در به در دنبال شغل با کلاس تری می گشت.

درخت تا زنده است، دسته تبر نمی شود.

سوراخ سوزن، روزنه امید نخ است.

آب تنی ماهی یک عمر طول می کشد.

تمام جهنم ها نام بهشت بر خود می نهند.

برای پرواز نباید اضافه وزن داشت.

هیچ دندان پزشکی نمی تواند دندان طمع را پر کند.

اندیشه های تنگ با یاری تفنگ احیا نمی شود.

masoodlaali.com

زندگی یعنی چه؟

شب آرامی بود

می‌روم در ایوان، تا بپرسم از خود، زندگی یعنی چه؟

مادرم سینی چایی در دست

گل لبخندی چید، هدیه‌اش داد به من

خواهرم تکه‌نانی آورد، آمد آنجالب پاشویه نشست

پدرم دفتر شعری آورد، تکیه بر پستی داد

شعر زیبایی خواند، و مرا برد به آرامش زیبای یقین

باخودم می‌گفتم:

زندگی، راز بزرگی است که در ما جاری است

زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست

رود دنیا جاری است

زندگی، آب‌تنی کردن در این رود است

وقت رفتن به همان عربانی که به‌هنگام ورود آمده‌ایم

دست ما در کف این رود به‌دنبال چه می‌گردد؟

هیچ! زندگی، وزن نگاهی است که در خاطره‌ها می‌ماند

شاید این حسرت بیهوده که بر دل داری

شعله گرمی امید تو را خواهد کشت

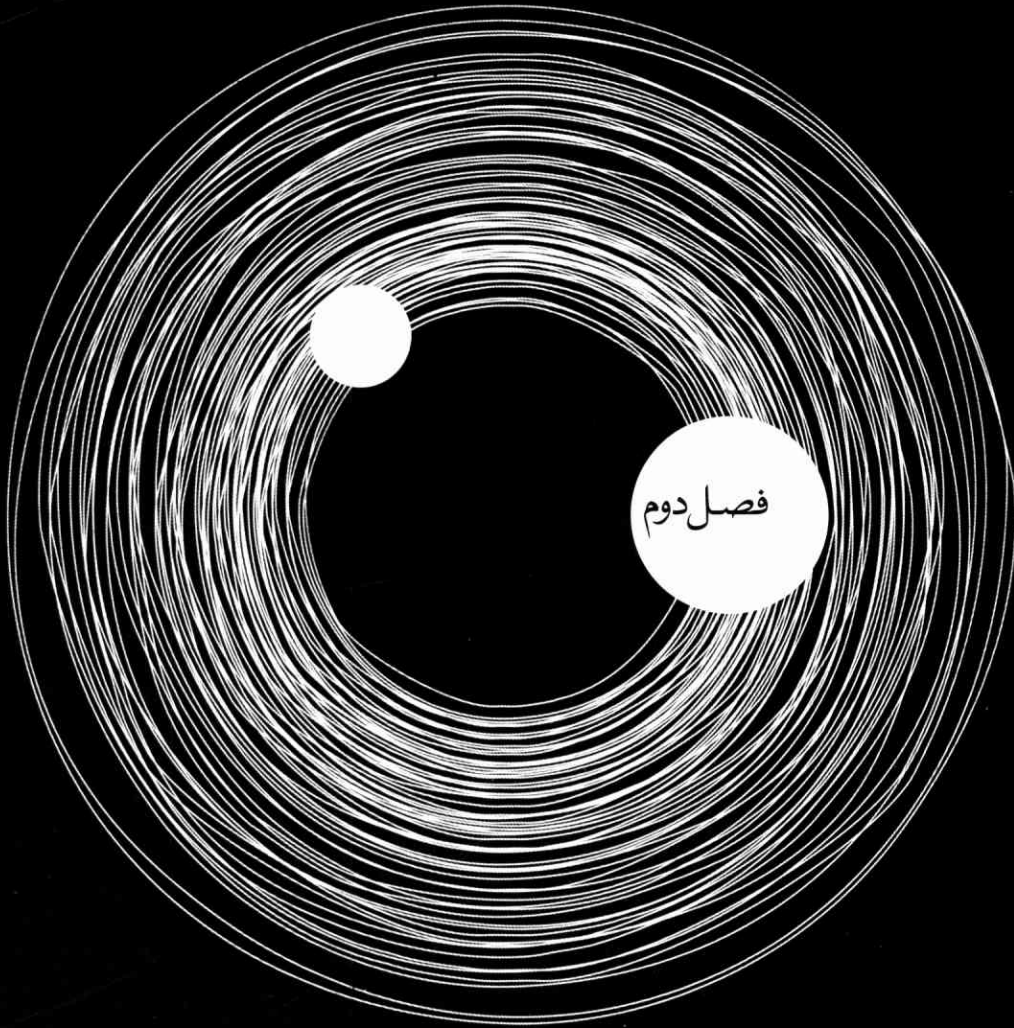
زندگی در ک همین اکنون است

زندگی شوق رسیدن به همان فردایی است که نخواهد آمد
 تونه در دیروزی و نه در فردایی
 ظرف امروز، پراز بودن توست
 شاید این خنده که امروز دریغش کردی
 آخرین فرصت همراهی با امید است
 زندگی یاد غریبی است که در سینه خاک به جامی ماند
 زندگی، سبزترین آیه، در اندیشه برگ
 زندگی، خاطر دریایی یک قطره، در آرامش رود
 زندگی، حس شکوفایی یک مزرعه، در باور بذر
 زندگی، باور دریاست در اندیشه ماهی، در تنگ
 زندگی، ترجمه روشن خاک است، در آینه عشق
 زندگی، فهم نفهمیدن هاست
 زندگی، پنجره ای باز به دنیای وجود
 تا که این پنجره باز است، جهانی با ماست
 آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با ماست
 فرصت بازی این پنجره را دریابیم
 در نبتیم به نور، در نبتیم به آرامش پرمهر نسیم
 پرده از ساحت دل برگیریم
 رو به این پنجره، با شوق، سلامی بکنیم

زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
 وزن خوشبختی من، وزن رضایتمندی است
 زندگی، شاید شعر پدرم بود که خواند
 چای مادر، که مرا گرم نمود
 نان خواهر، که به ماهی‌ها داد
 زندگی شاید آن لبخندی است که دریغش کردیم
 زندگی زمزمه پاک حیات است، میان دو سکوت
 زندگی، خاطره آمدن و رفتن ماست
 لحظه آمدن و رفتن ما، تنهایی است
 من دلم می‌خواهد
 قدر این خاطره را دریابیم

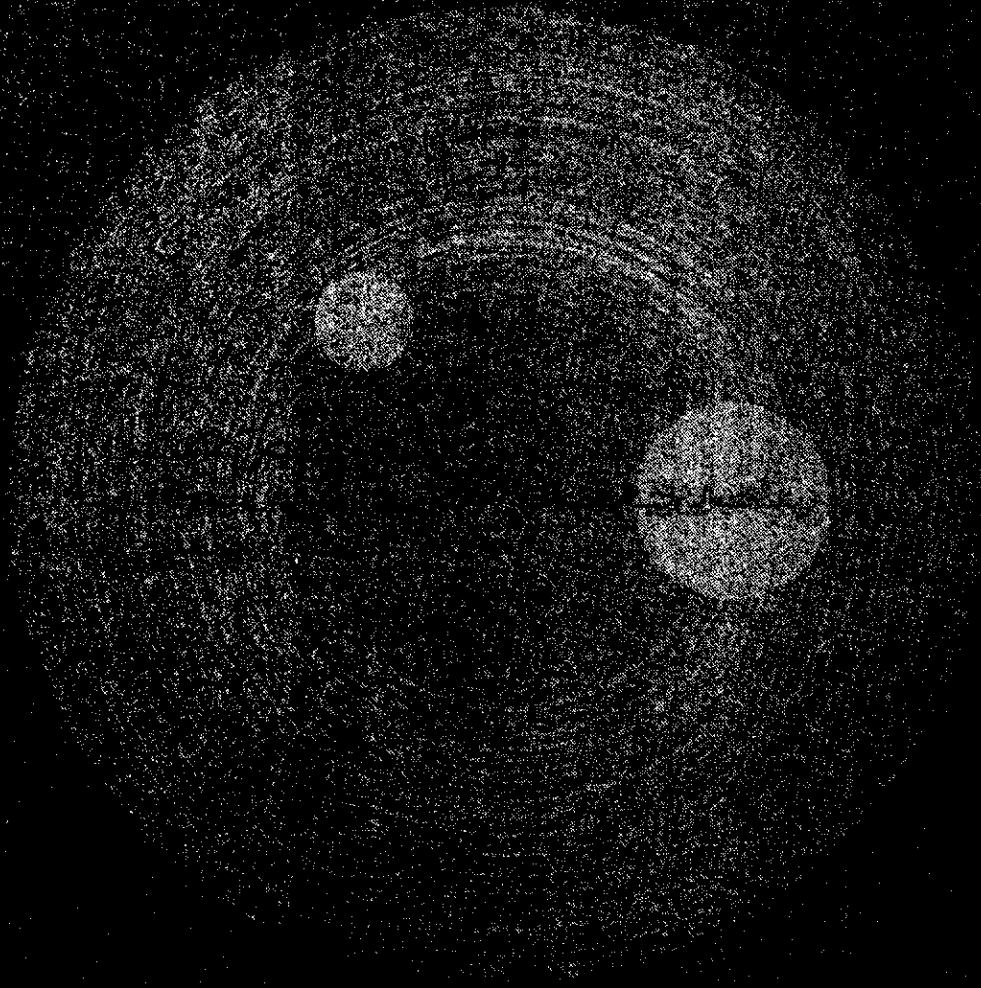
در منبع اولیه، نام سهراب سپهری به عنوان شاعر این شعر ذکر شده بود؛ ولی بعید می‌دانم شاعر آن سهراب باشد. در صورتی که اطلاعی درباره شاعر این شعر دارید، آن را منعکس کنید تا در چاپ‌های بعدی اصلاح کنم.





فصل دوم

زندگی مثبت اندیشه
اگر دیدی در آسمان هیچ ستاره ای نیست، غمگین و ناامید نباش؛
بدان که روز است.



هیچ بدبختی بزرگ‌تر از ناراضی بودن نیست. (لانونسه)

احساس رضایت

لحظه آخر سوار اتوبوس شد. روی اولین صندلی نشست. اتوبوس که راه افتاد، نفسی تازه کرد و به دوروبرش نگاه کرد. پسر جوانی روی صندلی جلو نشسته بود. او فقط می‌توانست نیم‌رخ آن پسر را ببیند؛ چون از پنجره بیرون را نگاه می‌کرد.

به پسر خیره شد و مثل همیشه خیال‌پردازی را شروع کرد: «چه پسر جذابی! حتی از نیم‌رخ هم معلومه. اون موهای مرتب شونه‌شده و اون فک استخوانی. سه تیغه هم که کرده. حتماً ادکلن خوش‌بویی هم زده. چقدر عینک آفتابی بهش میاد. یعنی به چی فکر می‌کنه؟ آدم که این قدر سمج به بیرون خیره نمی‌شه! لابد به نامزدش فکر می‌کنه. آره، حتماً همین‌طوره. مطمئنم نامزدش هم مثل خودش جذابه. باید به هم بیان. [کمی احساس حسادت] می‌دونم پسرِ یه پول‌داره. با دوستاش قرار می‌ذاره که باهم برن شام بیرون. کلی باهم می‌خندند و از زندگی و جوونیشون لذت می‌برن. میرن پارتی، کافی‌شاپ، اسکی. چقدر خوشبخته! یعنی خودش می‌دونه؟ می‌دونه که باید قدر زندگیشو بدونه؟!»

دلش برای خودش سوخت. احساس کرد چقدر تنه‌است و چقدر بدشانس. چقدر زندگی به او بدھکار است. احساس بدبختی کرد. کاش پسر زودتر پیاده می‌شد!

ایستگاه بعد که اتوبوس نگه داشت، پسر از جایش بلند شد. مشتاقانه نگاهش کرد. قه‌بلند و خوش‌تیپ بود. پسر با گام‌های نااستوار به سمت در اتوبوس رفت. مکثی کرد و چیزی را که در دست داشت باز کرد. یک، دو، سه و چهار. لوله‌های استوانه‌ای باریک به هم پیوستند و عصایی سفیدرنگ را تشکیل دادند. از آن به بعد، دیگر هرگز عینک آفتابی را با عینک سیاه اشتباه نگرفت و برای چیزهایی که داشت، خدا را شکر کرد.

خوشبختی

اگر امروز با حداقل سلامتی از خواب بیدار شده‌اید، خوشبخت‌تر از میلیون‌ها انسانی هستید که تا آخر هفته زنده نخواهند ماند.

اگر هرگز خطر جنگ، تنهایی در اسارت، شکنجه یا رنج گرسنگی را تجربه نکرده‌اید، شما خوشبخت‌تر از پانصد میلیون نفر در جهان هستید.

اگر می‌توانید بدون ترس از اذیت و آزار، دستگیر شدن و شکنجه یا مرگ، در عبادتگاه دل‌خواهتان حضور پیدا کنید، شما خوش شانس‌تر از سه میلیارد نفر روی زمین هستید.

اگر غذایی در یخچال، لباسی بر تن، سقفی بر روی سر و جایی برای خوابیدن دارید، شما ثروتمندتر از ۷۵ درصد مردم این جهان هستید.

اگر پولی در بانک یا در کیف دارید و می‌توانید سکه‌ای در کاسه فقیری بیندازید، شما در زمره ۸ درصد از ثروتمندترین مردم جهان هستید.

اگر والدین شما هنوز در قید حیات هستند و در کنار هم زندگی می‌کنید، شما جزو افراد خوش شانس دنیا هستید.

آن قدر سرگرم نشو و با شتاب زندگی تکن که نتوانی به موسیقی چمنزار یا آن سمفونی که جنگل را می ستاید، گوش فرا دهی. برخی چیزها در جهان خیلی مهم تر از دارایی هستند. یکی از آنها توانایی خوش بودن با چیزهای ساده است.

راز زندگی این است که بفهمی هر روز، معجزه است

در سحرگاهی سرد در ماه ژانویه، مردی وارد ایستگاه متروی واشنگتن دی سی شد و نواختن ویولون را آغاز کرد. این مرد در عرض ۴۵ دقیقه، ۶ قطعه از بهترین قطعات باخ را نواخت. از آنجا که ساعات شلوغ صبح بود، هزاران نفر برای رفتن به سر کارهایشان به سمت مترو هجوم آورده بودند.

بعد از گذشت ۳ دقیقه، مرد میان سالی متوجه نوازنده شد. از سرعت قدم هایش کاست و چند ثانیه ای توقف کرد. بعد با عجله به سمت مقصد خود به راه افتاد.

بعد ۱ دقیقه، ویولون زن اولین انعام خود را دریافت کرد. خانمی بی آنکه توقف کند، اسکناسی یک دلاری به درون کاسه اش انداخت و با عجله به راه خود ادامه داد. چند دقیقه بعد، مردی درحالی که گوش به موسیقی سپرده بود، به دیوار پشت سر نوازنده تکیه داد؛ ولی ناگهان نگاهی به ساعت خود انداخت و با عجله دور شد. کسی که بیش از همه به ویولون زن توجه نشان داد، کودک سه ساله ای بود که مادرش او را با عجله و کشان کشان به همراه می برد. کودک لحظه ای ایستاد و نوازنده را تماشا کرد. مادر محکم تر کشید و کودک درحالی که همچنان نگاهش به ویولون زن بود، به همراه مادر به راه افتاد. این صحنه، با چند کودک دیگر نیز به همان ترتیب تکرار شد و والدینشان بدون استثنا برای بردنشان به زور متوسل شدند.

در طی ۴۵ دقیقه ای که ویولون زن می نواخت، تنها ۶ نفر، اندکی توقف کردند. از ۲۰ نفر انعام گرفت، بی آنکه مکثی کنند و در نهایت ۳۲ دلار عاید او شد. وقتی که نوازنده از نواختن دست کشید و سکوت بر همه جا حاکم شد، نه کسی متوجه شد، نه کسی تشویق کرد و نه کسی او را شناخت.

هیچ کس نمی دانست که این ویولون زن، همان «جاشوآ بل» از بهترین موسیقی دانان جهان و نوازنده یکی از قطعات پیچیده نوشته شده برای ویولون به ارزش ۳.۵ میلیون دلار است.

جاشوآ بل، دو روز قبل از نواختن در سالن مترو، در یکی از تئاترهای شهر بوستون، برنامه ای اجرا کرده بود که تمام بلیط هایش پیش فروش شده و قیمت متوسط هر بلیط ۱۰۰ دلار بود.

این داستانی حقیقی است. واشنگتن پست نواختن جاشوآ بل در ایستگاه مترو را ترتیب داد بود. این بخشی از تحقیقات اجتماعی برای سنجش توان شناسایی و سلیقه و اولویت‌های مردم بود. آیا در مواقع معمولی و ساعات نامناسب، قادر به مشاهده و درک زیبایی هستیم؟ لحظه‌ای برای قدردانی از آن توقف می‌کنیم؟ آیا نبوغ و شاهکارها را در موقعیتی غیرمنتظره می‌توانیم شناسایی کنیم؟

کودک، فرشته‌ای است که هر چه دست و پایش بزرگ‌تر شود، بال‌هایش کوچک‌تر می‌شود.

استعفا از بزرگ‌سالی

بدین وسیله رسماً از بزرگ‌سالی استعفا می‌دهم و مسئولیت‌های کودک دوساله‌ای را قبول می‌کنم.
 می‌خواهم به ساندویچ‌فروشی بروم و تصور کنم که آنجا رستورانی پنج‌ستاره است.
 می‌خواهم تصور کنم شکلات از پول بهتر است؛ چون می‌توانم آن را بخورم.
 می‌خواهم زیر درخت بلوط بزرگی بنشینم و با دوستانم بستنی بخورم.
 می‌خواهم درون چاله‌ای آب‌بازی کنم و بادبادک خود را در هوا پرواز دهم.
 می‌خواهم به گذشته برگردم: وقتی همه چیز ساده بود؛ وقتی رنگ‌ها و جدول ضرب و شعرهای کودکانه را یاد می‌گرفتم؛ وقتی نمی‌دانستم چه چیزهایی نمی‌دانم و هیچ اهمیتی هم نمی‌دادم.
 می‌خواهم تصور کنم که دنیا چقدر زیباست و همه راست‌گو و خوب هستند.
 می‌خواهم ایمان داشته باشم که هر چیزی ممکن است.
 می‌خواهم از پیچیدگی‌های دنیایی خبر باشم.
 می‌خواهم دوباره به همان زندگی ساده برگردم.
 نمی‌خواهم زندگی من پُر شود از کوهی از مدارک اداری، خبرهای ناراحت‌کننده، صورت حساب، جریمه و بیکاری و جدایی.
 می‌خواهم به نیروی لبخند، به کلمه‌ای محبت‌آمیز، به عدالت، به صلح، به فرشتگان، به باران ایمان داشته باشم.
 این دسته‌چک من، کلید ماشین، کارت اعتباری و بقیه مدارک، مال شما. من رسماً از بزرگ‌سالی استعفا می‌دهم.
 سانی‌تاسالگا

تعریف دکتر شریعتی از فقر واقعی

می‌خواهم بگویم...

فقر همه جا سر می‌کشد.

فقر، گرسنگی نیست، عریانی هم نیست.

فقر، چیزی را «نداشتن» است؛ ولی آن چیز پول نیست، طلا و غذا نیست.

فقر، همان گرد و خاکی است که بر کتاب‌های فروش نرفته یک کتاب‌فروشی می‌نشیند.

فقر، تیغه‌های برنده ماشین بازیافت است که روزنامه‌های برگشتی را خرد می‌کند.

فقر، کتیبه سه هزار ساله‌ای است که روی آن یادگاری نوشته‌اند.

فقر، پوست موزی است که از پنجره یک اتومبیل به خیابان انداخته می‌شود.

فقر، همه جا سر می‌کشد.

فقر، شب را بی‌غذا سر کردن نیست؛

فقر، روز را بی‌اندیشه سر کردن است.

کارکرد پول

سرنوشت سازان می دانند:

پول می تونه سرگرمی رو بخره؛ اما شادی رو نه.

Money can buy an amusement, but not happiness.

پول می تونه رختخواب رو بخره، اما خواب رو نه.

Money can buy a bed, but not sleep.

پول می تونه غذا رو بخره، اما اشتها رو نه.

Money can buy a food, but not appetite.

پول می تونه دارو رو بخره، اما سلامتی رو نه.

Money can buy a medicine, but not health.

پول می تونه وسیله آرایش بخره، اما زیبایی رو نه.

Money can buy cosmetic, but not beauty.

پول می تونه خدمتکار بخره، اما دوست رونه.

Money can buy a servant, but not friend.

پول می تونه پست و مقام رو بخره، اما بزرگی رانه.

Money can buy a position, but not greatness.

پول می تونه نوکری رو بخره، اما وفاداری رونه.

Money can buy a service, but not loyalty.

پول می تونه قدرت رو بخره، اما اعتبار رونه.

Money can buy a power, but not authority.

در زندگی، شادترین مردم لزوماً بهترین چیزها را ندارند؛ بلکه از هر چه سر راهشان باشد، بهترین استفاده را می‌کنند.

ثروتمند بودن، احساس است

زن و شوهری با دو فرزند خود در کلبه کوچکی زندگی می‌کردند. والدین شوهر، خانه خود را از دست دادند و او ناگزیر شد آنان را پیش خودش بیاورد. تحمل سرفه‌های ممتد و ازدحام جمعیت در کلبه کوچک، واقعاً نشدنی بود. زن از شدت درماندگی، تصمیم گرفت برای مشورت پیش دانای دهکده برود؛ چون می‌دانست که بسیاری از مشکلات مردم را تا آن موقع به‌خوبی و خوشی حل کرده است. دانای دهکده پس از گوش دادن به حرف‌های زن، پرسید: «آیا گاو دارید؟»

زن پاسخ داد: «بله، داریم.»

دانای دهکده گفت: «پس گاو تان را هم به داخل منزل ببرید و پس از یک هفته پیش من بیايید.» زن هفته بعد دوباره پیش دانای دهکده رفت و گفت: «نمی‌توان این اوضاع را تحمل کرد.» دانای دهکده پرسید: «آیا در خانه مرغ و جوجه دارید؟»

زن پاسخ داد: «بله، داریم. برای چه؟»

دانای دهکده گفت: «آن‌ها را هم به داخل منزلتان ببرید و پس از یک هفته پیش من بیايید.»

زن گفت: «بیخشید مثل اینکه قاطی کرده‌اید!» و از منزل دانای دهکده بیرون آمد؛ اما چون حرف‌های بسیاری درباره دانایی پیرمرد شنیده بود، طبق گفته او عمل کرد. یک هفته بعد دوباره پیش او رفت و گفت: «دیگر از زندگی ذله شده‌ام. از درود یوار خانه‌مان پر مرغ و خروس و پشکل گاو و شلوغی می‌بارد. دانای دهکده گفت: «باشد، نگران نباش. مرغ و خروس‌ها را سر جای قبلی‌شان بفرست.»

هفته بعد، زن اظهار داشت که اوضاع تا حدودی بهتر شده است، اما هنوز هم قاراشمیش است. دانای دهکده گفت: «باشد، حالا گاو را بیرون کن. این، مشکل شما را حل خواهد کرد.»



همین طور هم شد. زن، شوهر، فرزندان و والدین شوهر همگی در نبود مرغ‌ها و خروس‌ها و گاو، در سلامتی و آرامش به زندگی خود ادامه دادند.

دانای سرنوشت‌ساز می‌خواست با این ترفند به آن خانواده پیام‌وزد:

همه چیز نسبی است و بعضی مواقع فراموش می‌کنیم که چقدر ثروتمندیم.

Paradox of Our Times

تناقض های زمانه ما

Today we have bigger houses and smaller families; more conveniences, but less time.

امروزه خانه های بزرگ تر داریم؛ اما خانواده های کوچک تر داریم. امروز راحتی بیشتر، اما زمان کمتر داریم.

We have more degrees, but less common sense; more knowledge, but less judgment.

مدارک تحصیلی عالی تر داریم؛ اما درک عمومی، کمتر شده است. آگاهی بیشتر داریم؛ اما قدرت تشخیص، کمتر شده است.

We have more experts, but more problems; more medicine, but less wellness.

متخصصان بیشتری داریم؛ اما مشکلات بیشتر شده است. داروهای بیشتری داریم؛ اما سلامتی کمتر شده است.

We spend too recklessly, laugh too little, drive too fast, get to angry too quickly, stay up too late, get up too tired, read too little, watch TV too often, and pray too seldom.

بدون ملاحظه، ایام را می گذرانیم. خیلی کم می خندیم. خیلی تنه رانندگی می کنیم. خیلی زود عصبانی می شویم. تا دیر وقت بیدار می مانیم. خیلی خسته از خواب بر می خیزیم. خیلی کم مطالعه می کنیم. اغلب اوقات تلویزیون نگاه می کنیم. به ندرت دعا می کنیم.

We have multiplied our possessions, but reduced our values. We talk too much, love too little and lie too often.

چندین برابر ثروت داریم؛ اما ارزش هایمان کمتر شده است. زیاد صحبت می کنیم؛ اما به اندازه کافی دوست نمی داریم و خیلی دروغ می گوئیم.

We've learned how to make a living, but not a life; we've added years to life, not life to years.

زندگی ساختن را یاد گرفته ایم؛ اما زندگی کردن را نه. به جای اینکه زندگی را به سال های عمرمان بیافزاییم، سال های عمر را به زندگی افزوده ایم.

We have taller buildings, but shorter tempers; wider freeways, but narrower viewpoints.

ساختمان ها بلندتر، اما طبعمان کوتاه تر شده است. بزرگ راه ها پهن تر، اما دیدگاه ها تنگ تر شده است.

We spend more, but have less; we buy more, but enjoy it less.

بیشتر خرج می کنیم؛ اما کمتر داریم. بیشتر می خریم؛ اما کمتر لذت می بریم.

We've been all the way to the moon and back, but have trouble crossing the street to meet the new neighbor.

ما تا ماه رفته و برگشته ایم؛ اما قادر نیستیم برای ملاقات همسایه جدیدمان از این سوی خیابان به آن سو برویم.

We've conquered outer space, but not inner space. We've split the atom, but not our prejudice.

فضای بیرون را فتح کرده‌ایم؛ اما فضای درونمان را خیر. ما اتم را شکافته‌ایم؛ اما تعصب خود را نه.

We write more, but learn less; plan more, but accomplish less.

بیشتر می‌نویسیم؛ اما کمتر یاد می‌گیریم. بیشتر برنامه می‌ریزیم؛ اما کمتر به انجام می‌رسانیم.

We've learned to rush, but not to wait; we have higher incomes, but lower morals.

عجله کردن را آموخته‌ایم؛ اما صبر کردن را یاد نگرفته‌ایم. درآمدهایمان بیشتر شده است؛ اما اصول اخلاقی ضعیف‌تری داریم.

We build more computers to hold more information, to produce more copies, but have less communication. We are long on quantity, but short on quality.

رایانه‌های بیشتری می‌سازیم تا اطلاعات بیشتری نگهداری کنیم، تا رونوشت‌های بیشتری تولید کنیم؛ اما ارتباطات کمتری داریم. کمیت بیشتر، اما کیفیت کمتری داریم.

These are the times of fast foods and slow digestion; tall men and short character; steep profits and shallow relationships.

اکنون زمان غذاهای آماده، اما دیر هضم است. مردان بلند قامت شده‌اند؛ اما شخصیت‌ها پست است. سودها کلان شده است؛ اما روابط سطحی است.

More leisure and less fun; more kinds of food, but less nutrition; two incomes, but more divorce; fancier houses, but broken homes.

فرصت بیشتر شده است؛ اما تفریح کمتر است. تنوع غذا بیشتر شده است؛ اما تغذیه ناسالم تر است. درآمد بیشتر شده است؛ اما طلاق هم بیشتر است. منازل رؤیایی است؛ اما خانواده‌ها از هم پاشیده است.

tarikhema.org That's why I propose, that as of today, you do not keep anything for a special occasion, because every day that you live is a special occasion.

بدین دلیل است که پیشنهاد می‌کنم از امروز هیچ چیز را برای موقعیت‌های خاص نگذارید؛ زیرا هر روز زندگی، موقعیتی خاص است.

۱۰۳

Search for knowledge, read more, sit on your front porch and admire the view without paying attention to your needs.

در جست‌وجوی دانش باشید. بیشتر بخوانید. در ایوان بنشینید و منظره‌ای را تحسین کنید؛ بی‌آنکه به نیازهایتان توجهی بکنید.

Spend more time with your family and friends, eat your favorite foods, and visit the places you love.

زمان بیشتری را با خانواده و دوستانتان بگذرانید. غذایی بخورید که به آن علاقه‌مند هستید. جاهایی را ببینید که دوست دارید.

Life is a chain of moment of enjoyment, not only about survival.

زندگی فقط حفظ بقا نیست؛ بلکه زنجیره‌ای از لحظه‌های لذت‌بخش است.

Use your crystal goblets. Do not save your best perfume, and use it every time you feel you want it.

از جام کریستال خود استفاده کنید. بهترین عطرتان را برای روز مبادا نگه ندارید. هر لحظه که دوست دارید، از آن استفاده کنید.

Remove from your vocabulary phrases like "one of these days" and "someday". Let's write that letter we thought of writing "one of these days".

عباراتی مانند «یکی از این روزها» و «روزی» را از فرهنگ لغت خود خارج کنید. بیایید نامه‌ای را که قصد داشتیم «یکی از این روزها» بنویسیم، همین امروز بنویسیم.

Let's tell our families and friends how much we love them. Do not delay anything that adds laughter and joy to your life.

بیایید به خانواده و دوستانمان بگوییم که چقدر آن‌ها را دوست داریم. آنچه به خنده و شادی شما می‌افزاید، به تأخیر نیندازید.

Every day, every hour, and every minute is special. And you don't know if it will be your last.

هر روز و هر ساعت و هر دقیقه، خاص است و شما نمی دانید که آن آخرین لحظه است یا نه.

If you're too busy to take the time to send this message to someone you love, and you tell yourself you will send it "one of these days". Just think... "One of these days", you may not be here to send it!

اگر آن قدر گرفتارید که وقت ندارید این پیام را برای کسانی بفرستید که دوستشان دارید، اگر به خودتان می گوید که «یکی از این روزها» آن را خواهم فرستاد، فقط فکر کنید «یکی از این روزها» ممکن است اینجا نباشید که آن را بفرستید.



گوردن آلپورت
روان‌شناس آمریکایی
۱۸۹۷-۱۹۶۷

نمی‌توانیم کاری کنیم که مرغان غم بالای سر ما پرواز نکنند؛ اما می‌توانیم نگذاریم که روی سر ما آشیانه بسازند. (ضرب‌المثل چینی)

راز شادابی و آرامش چیست؟

شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی، مستلزم داشتن شخصیت سالم است. از طریق آشنایی با معیارهای سلامت روانی و تطابق آن با ویژگی‌های شخصی و همچنین تعامل با دیگران و محیط، اندکی می‌توانیم عوامل آسیب‌زننده به شخصیت سالم را شناسایی و با اصلاح آن‌ها، برای کسب شخصیت سالم تلاش کنیم. سلامت روانی و جسمانی خواست همهٔ انسان‌هاست. برای تعاملات سالم انسانی، همه در تلاشیم تا شخصیت‌های سالمی در زندگی داشته باشیم؛ اما تاکنون اندیشیده‌اید که چه فردی از شخصیت سالم بهره‌مند است؟

گوردن آلپورت از نخستین روان‌شناسانی بود که توجه خود را به شخصیت سالم معطوف کرد. از نظر وی، افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می‌کنند. **آن‌ها از قید و بندهای گذشته آزادند**، از نیروهایی که هدایتشان می‌کنند کاملاً آگاه‌اند و می‌توانند بر آن‌ها چیره شوند.

راهنمای اشخاص بالغ، زمان حال و هدف‌ها و انتظارهایی است که از آینده دارند. جنبهٔ بنیادی شخصیت آدمی را مقاصد سنجیده و آگاهانه یا همان امیدها و آرزوهای او تشکیل می‌دهد.

این هدف‌ها، انگیزهٔ شخصیت سالم قرار می‌گیرد و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسان است. وجود آدمی بر داشتن هدف‌های دراز مدت استوار است. همین ویژگی انسان را از حیوان، کودک را از سالمند و در اکثر موقعیت‌ها شخصیت سالم را از بیمار متمایز می‌کند.

از نظر آلپورت، انسان‌های سالم نیاز مداومی به تنوع و احساس و درگیری تازه دارند. کارهای روزمره و عادی را کنار می‌گذارند و در جست‌وجوی تجربه‌های تازه هستند. ماجراجو هستند. خطر می‌کنند و چیزهای تازه کشف می‌کنند.

همهٔ این فعالیت‌ها تنش ایجاد می‌کند؛ ولی در هر صورت، تنها از راه تجربه‌ها و خطرهای تنش‌زاست که بشر می‌تواند رشد کند. نگاه شخص سالم به آینده او را پیش می‌راند و این نگرش با هدف‌های خاص خود، شخصیت را یگانه می‌سازد و سبب افزایش میزان تنش او می‌شود.

از دیدگاه آلپورت، گسترش مفهوم خود، ارتباط صمیمانه خود با دیگران، امنیت عاطفی، ادارک واقع‌بینانه، مهارت‌ها و وظایف، عینیت بخشیدن به خود و فلسفه یگانه سازندگی، هفت معیار شخصیت سالم است. از سوی دیگر، **اریک فروم** معتقد است که به سبب اهمیت نیروهای اجتماعی و فرهنگی برای درک یکایک اعضای جامعه، باید ساختار آن جامعه در گذشته و حال تجزیه و تحلیل شود.

بنابر این شناسایی ماهیت جامعه، کلید درک شخصیت متغیر انسان است. شخصیت، خواه سالم یا ناسالم، به فرهنگ بستگی دارد. فرهنگ مانع یا حامی رشد و تکامل مثبت انسان است.

فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می‌داند. از نظر وی، سلامت روان به این بستگی دارد که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افرادش را برآورده می‌کند؛ نه اینکه فرد تا چه حد خود را با جامعه سازگار می‌کند. در نتیجه، سلامت روان بیش از آنکه امری فردی باشد، مسئله‌ای اجتماعی است. جامعه ناسالم در بین اعضای خود، دشمنی و بدگمانی و بی‌اعتمادی می‌آفریند و مانع رشد کامل آن‌ها می‌شود.

در مقابل، جامعه سالم به اعضای خود امکان می‌دهد به یکدیگر عشق بورزند و کارآمد و خلاق باشند و قوه تعقل و عینیت خود را بارور و نیرومند سازند.

از نظر **مزلو** نیز که روان‌شناسی انسان‌گرا است، شخص سالم در حال خود شکوفایی یا تحقیق ذات است. او شخصی است که شایستگی بودن و شدن را دارد. او درک درستی از واقعیت ذهن خود دارد، به تجربه‌ها و افکار و اطلاعات

جدید می‌اندیشد، وحدت شخصیت دارد و هویت راسخ خود را می‌شناسد و بر آن اساس رفتار می‌کند.

مزلو توانایی گسترش روابط صمیمانه و خلاقیت و برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی بر اصول معنوی را از ویژگی‌های شخصیت سالم می‌داند. او معتقد است افرادی که خواستار خود شکوفایی هستند، به‌نوبه خود نیازهای سطوح پایین ترشان را برآورده می‌سازند. نیازهای سطح پایین یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام. آنان دچار بیماری‌های روانی نیستند. آنان الگوهای بلوغ و پختگی و سلامتی هستند. آن‌ها با بیشترین استفاده از همه استعدادها و توانایی‌هایشان، خویش را فعلیت و تحقق می‌بخشند. می‌دانند چه هستند، کیستند و کجا می‌روند.

به اعتقاد وی، جوانان نمی‌توانند کاملاً خواستار تحقق خود باشند. آنان احساس هویت نیرومند و استقلال ندارند و به رابطه عاشقانه پایدار نرسیده‌اند؛ اما می‌توانند به‌سوی تحقق خود پیش بروند و ویژگی‌هایی نشان دهند که حاکی از توجه به بلوغ و سلامت روان باشد.

مزلو، ویژگی دیگر افراد خود شکوفا را این‌گونه مطرح می‌کند: ادراک صحیح از واقعیت عینی، شناخت عینی از موضوع‌ها و اشخاص اطراف خود، همان‌گونه که وجود دارند و تشخیص دادن ریاکاری و نادراستی. شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش درک می‌کنند و می‌خواهند به‌زور، آن را به‌شکل ترس‌ها و نیازها و ارزش‌های خود درآورند.

از سوی دیگر، روان‌شناسان شناخت‌گرا، بر این باورند که شخص سالم، رویدادهای محیط را با استفاده از روش‌هایی

تعبیر و تفسیر می‌کند که به احساس خوب یا امید می‌انجامد. این تفاسیر او را قادر می‌سازد تا برای حل مسائل زندگی خود، مهارت‌های خاصی را به کار برد.

وین و دایر بحثی را با این عنوان مطرح می‌کند: «تصویر اشخاصی که ضعف‌های شخصیت خویش را از بین برده‌اند.» او معتقد است که این اشخاص همه چیز زندگی را دوست دارند؛ از انجام دادن هیچ کاری ناراحت نمی‌شوند؛ اوقات خود را با شکوه و شکایت یا آرزوی اینکه اوضاع طور دیگری باشد، تلف نمی‌کنند؛ در زندگی احساس شور و هیجان دارند؛ خواست و توقعشان از زندگی تاحدی است که دستیابی به آن برایشان امکان داشته باشد.

وقتی دیگران نزدیک چنین افرادی هستند، در وجود آنان هیچ گونه ناله و شکایت یا حتی آه‌های افسوس‌بار نمی‌بینند. در مهمانی‌ها یا در تنهایی، به سادگی با خود را آنچه در اطرافشان قرار دارد، سرگرم می‌کنند. تظاهر به لذت بردن نمی‌کنند؛ بلکه هر آنچه هست، به طور خردمندانه می‌پذیرند و توانایی شگفت‌انگیز در لذت بردن از واقعیات دارند.

اگر لازم باشد که اوضاع و موقعیتی عوض شود، برای تغییر آن سعی می‌کنند و از این تلاش لذت می‌برند. به راستی دوستدار زندگی هستند و تاحد امکان از آن بهره می‌گیرند.

نگرش کارل راجرز به الگوی شخصیت سالم، تصویر خوش بینانه‌ای از طبیعت انسان عرضه می‌کند. مضمون عمده این نگرش این است که شخص باید فقط بر تجربه‌ای متکی باشد که خود از جهان دارد؛ چرا که این تجربه یگانه واقعی است که هر فرد می‌تواند بشناسد.



کارل راجرز
روان‌شناس آمریکایی
۱۹۸۷-۱۹۰۲

به اعتقاد وی، ادراک آگاهانه از خویشتن و دنیای اطراف، شخص را هدایت می‌کند، نه نیروی ناآگاهی که در اختیار او و به فرمان او نیست.

تجربه هوشیارانه و آگاهانه، زیربنای عاطفی انسان را می‌سازد. برای شخصیت سالم، اهمیت زمان حال و چگونگی ادراک آن، بیش از زمان گذشته است.

البته نباید منکر تأثیرگذاری رویدادهای گذشته بر شیوه نگرش کنونی شد؛ زیرا رویدادها در میزان سلامت روانی انسان‌ها مؤثر واقع می‌شود؛ اما تأکید عمده بر رویدادهای کنونی است، نه آنچه در گذشته پیش آمده است.

راجرز برای شخصیت سالم از خودپنداری مثبت و سالم سخن به میان می‌آورد. او پذیرش احساسات، عزت نفس، ارتباط خوب با دیگران، زندگی کامل در زمان حال، یادگیری چگونه آموختن، داشتن ذهن باز در افکار خود، توانایی تصمیم‌گیری مستقل و خلاقیت را از خصایص شخص سالم برمی‌شمارد.

معیارهای سلامت روانی بر اساس نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، این گونه است: سلامتی نه فقط به نداشتن بیماری و نقص عضو، بلکه به حالت رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی اطلاق می‌شود. در این تعریف، سلامت روانی یکی از معیارهای تعیین‌کننده سلامت عمومی شناخته می‌شود.

فردی که از سلامت روانی برخوردار است، ضمن احساس راحتی و آسایش، قادر است در اجتماع به راحتی و بی‌اشکال به فعالیت بپردازد. ویژگی‌های شخصی وی در آن اجتماع، موجب خشنودی و رضایت خودش و

دیگران است.

سلامت روانی و بدنی، لازم و ملزوم‌اند.

متخصصان علوم تغذیه و پژوهشگران تناسب فیزیکی، بین سلامت روان و بدن با کیفیت تغذیه و میزان تحریرک جسمی، ارتباط معناداری یافته‌اند.

مطالعات زیستی شیمیایی مغز انسان، نشان می‌دهد که سلامت روان و ذهن، احتمالاً به منظم و متعادل بودن فعالیت‌های الکتروشیمیایی در سلول‌های مغزی و دستگاه‌های عصبی بستگی دارد.

به سختی می‌توان کسی را یافت که متعادل و منطقی و آگاه به اعمال خود باشد. هر فرد در دوره‌هایی از زندگی خود ویژگی‌هایی از قبیل شیدایی، افسردگی، اجتماعی‌بودن، بیگانگی، جست‌وخیز و انفعالی‌بودن دارد. بنابراین به شکلی، رفتارهای غیرمنطقی را تجربه می‌کند.

تفاوت رفتارهای عادی و غیرعادی، امری رتبه‌ای و درجه‌بندی شده است. برخی از مردم بیش از دیگران غیرمنطقی هستند. بعضی دیگر چنان غیرمنطقی هستند که در سازگارشدن با زندگی به کمک نیاز دارند.

همچنین فرانکل اراده معطوف به معنا را ملاک سلامت روان می‌داند.

او نظریه معنادرمانی را برای درمان کسانی معرفی می‌کند که زندگی‌شان بدون معناست. در این نظریه، طبیعت انسان بر سه محور استوار است: آزادی اراده، اراده معطوف به معنا و معنای زندگی. او معتقد است با آنکه زندگی ما از



ویکتور فرانکل
بنیان‌گذار مکتب معنادرمانی
۱۹۹۷-۱۹۰۰

موقعیت‌های بیرونی معینی متأثر است، در انتخاب واکنش‌های خود در برابر این اوضاع و موقعیت‌ها آزاد هستیم. اراده‌ی معطوف به معنا و معنای زندگی، به نیاز مداوم انسان برمی‌گردد؛ جست‌وجو نه برای خویشتن، بلکه برای معنایی که به هستی ما معنا می‌بخشد.

هر چه بتوانیم از خود فراتر رویم و خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم، انسان‌تر می‌شویم. مجذوب شخص یا چیزی فراسوی خود شدن، معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم است.

به اعتقاد فرانکل، جوهر وجود انسان را سه عامل معنویت و آزادی و مسئولیت تشکیل می‌دهد.

برای دسترسی به سلامت روانی باید بپذیریم که در رفتار خود، آزادی انتخاب داریم. باید این آزادی را به کار ببریم؛ چون مسئولیت انتخاب نیز با خود ماست.

بنابراین داشتن سلامت روانی یا نداشتن آن، به مقدار زیادی ناشی از تجارب موفق و ناموفق در دوران تحصیل و واکنش‌های معلمان و والدین به افراد است.

زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته است، سال‌های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می‌کند. او در مسیر رشد و بالندگی قرار می‌گیرد و در بهترین سال‌های عمر خود، با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی و عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازد. نتیجه‌اش هم همان چیزی است که به صورت جوانی هجده یا نوزده ساله به جامعه تحویل داده می‌شود.

حال چنانچه این فرد با ویژگی‌های شخصیت سالم آشنا باشد و برای کسب آن‌ها تلاش کند، زندگی سرشار از امید، شادی، آرامش و همراه با موفقیت خواهد داشت.

متأسفانه از منبع اصلی (نویسنده و مترجم این مقاله اطلاعاتی در دست نیست).

آسودگی نتیجه ترک علایق است. (صائب شیرازی)

آرزوهایی که حرام شدند

جادوگری که روی درخت انجیر زندگی می کرد، به لستر گفت: «آرزویی کن تا برآورده کنم.» لستر هم با زرنگی آرزو کرد ۲ آرزوی دیگر داشته باشد. بعد با هر کدام از این دو آرزو، آرزو کرد ۳ آرزوی دیگر داشته باشد. آرزوهایش شد ۶ آرزو. با هر کدام از این ۶ آرزو، سه آرزوی دیگر خواست و... از هر آرزویش برای خواستن آرزویی دیگر استفاده کرد. تا وقتی که تعداد آرزوهایش رسید به ۵ میلیارد و ۷ میلیون و ۱۸ هزار و ۳۴ آرزو! بعد آرزوهایش را پهن کرد روی زمین و مشغول شد: کف می زد، می رقصید، جست و خیز می کرد، آواز می خواند و برای داشتن آرزوهای بیشتر و بیشتر آرزو می کرد. این درحالی بود که دیگران می خندیدند و گریه می کردند و عشق می ورزیدند و محبت می کردند. لستر وسط آرزوهایش نشست و آن قدر آن ها را روی هم ریخت تا مثل تپه ای از طلا شد.

بعد شمردن را آغاز کرد. آن قدر شمرد تا پیر شد. شبی پیدایش کردند، درحالی که مرده بود و آرزوهایش دور و برش تلنبار شده بود. آرزوهایش را شمردند. حتی یکی از آن ها هم کم نشده بود. همه نو بودند و برق می زدند. بفرمایید چند تا بردارید! اما به یاد لستر هم باشید که در دنیای سیب ها و بوسه ها و کفش ها، همه آرزوهایش را با خواستن آرزوهای بیشتر حرام کرد!

شل سیلوراستاین

ثروتمند کسی نیست که بیشترین ها را دارد؛ بلکه کسی است که به کمترین ها نیاز دارد.

طمع



لثو تولستوی داستانی دارد که نه تنها در نوع خود بی نظیر است، بلکه بسیار آموزنده است. داستان کشاورزی است که به آنچه داشت، قانع نبود و همیشه بیشتر می خواست.

روزی پیشنهادی بی سابقه‌ای به او شد. او می توانست در مقابل هزار روبل، هراندازه زمینی را از آن خود سازد که در عرض یک روز قادر به دورزدن آن بود.

تنها شرط پیشنهاد این بود که کشاورز باید تا غروب آفتاب به نقطه آغاز باز گردد. او سپیده دم روز بعد با گام‌های تندوتیز، حرکتش را آغاز کرد. وسط روز، بسیار خسته شد؛ اما همچنان به راه خود ادامه داد و زمین‌های بیشتری را زیر پا گذاشت. بعد از ظهر متوجه شد حرص و آز سبب شده است تا فاصله‌اش از نقطه آغاز بسیار زیاد شود. به همین علت بر سرعت گام‌های خود افزود.

او با پایین آمدن خورشید، دویدن را شروع کرد؛ چون خوب می دانست که در صورت بازنگشتن به نقطه آغاز،

پیشنهاد را می‌بازد و دیگر فرصت آن را پیدانمی‌کند که صاحب زمینی بزرگ شود.
 چیزی به پنهان شدن خورشید در پشت کوه‌ها نمانده بود که سروکله کشاورز در نزدیکی‌های خط آغاز پیدا شد.
 او با نفس‌های بریده و قلبی که به شدت می‌تپید، آخرین رمق خود را جمع کرد و قبل از غروب، تلو تلو خوران خود
 را به نقطه آغاز رساند؛ ولی لحظاتی بعد، از حال رفت و نقش بر زمین شد و مرد.
 خدمتکارانش قبری برای او ساختند که طول آن کمتر از دو متر و عرض آن کمتر از یک متر بود.
 عنوان داستان تولستوی این است: **انسان به چه مقدار زمین نیاز دارد؟**

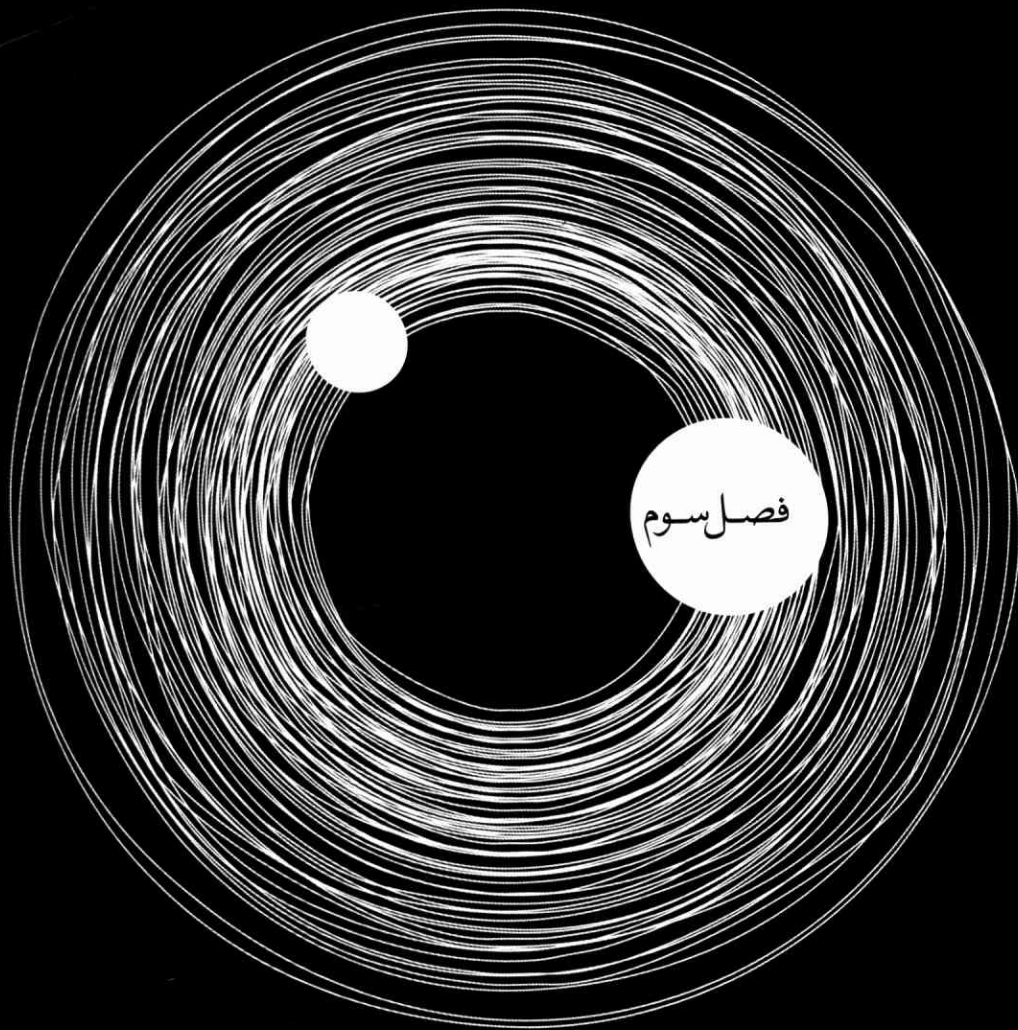
وقتی مردم از کسی تعریف می کنند، کمتر کسی باور می کند؛ ولی وقتی از کسی بدگویی می کنند، همه باورشان می شود.

شخصیت عصبی زمانه ما

مردی پارچه‌ای نزد خیاط برد تا برایش پیراهنی دلخواه بدوزد. او به خیاط گفت: «سابقه خیاط‌جماعت حاکی از بدقولی است. فردا به من نگویی: سوزنم گم شده بود و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: دکمه مناسب پیدا نشد و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: اتویم سوخت و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: نخ خوب و همرنگ پیدا نکردم و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: مریض شدم و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: برق مغازه‌ام قطع شد و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم. فردا به من نگویی: اندازه‌ات را گم کردم و نتوانستم پیراهنت را به موقع آماده کنم.»

مرد پس از همه این حرف‌ها، عصبانی و برافروخته شد و گفت: «اصلاً نمی‌خواهم برایم پیراهن بدوزی، یالاً پارچه‌ام را پس بده.»
و اما خیاط، باز هم هیچ نگفت.





فصل سوم

زندگی، انسان، عشق و ارتباط
کوچک باش و عاشق که عشق خود می داند آیین بزرگ کردنت را.

هنگامی که همه چیز را با دیده عشق می نگرید، در واقع زندگی و وقایع و پدیده ها را از دیدگان خداوند دیده اید.

و عشق تنها عشق... عاشقانه های بار بار ادی آنجلس

پیر مرد و سالک

پیر مردی بر قاطری نشسته بود و از بیابانی می گذشت. سالکی را بدید که پیاده می رود. پرسید:

- ای مرد به کجا رهسپاری؟

- به دهی که گویند مردمش خداشناس اند و کینه و عداوت می ورزند و زنان خود را از ارث محروم می کنند.

- به خوب جایی می روی.

- چرا؟

- من از مردم آن دیارم. دیری است چشم انتظارم تا کسی بیاید و این مردم را هدایت کند.

- پس آنچه گویند، راست باشد؟

- تا راست چه باشد.

- آن کلام که بر واقعیتهای صدق کند.

- در آن دیار، کسی را شناسی که در آنجا منزل کنی؟

- نه.

- مردمانی چنین بدسیرت چگونه تو را میزبان باشند؟

- ندانم.

- چندی مهمان ما باش. باغی دارم و دیری است که با دخترم روزگار می گذرانم.

- خداوند تو را عزت دهد؛ اما نیک آن است که به میان مردمان کج کردار روم و به کار خود رسم.

- ای کوب هدایت، شبی در منزل ما بیتوته کن تا خودت را باز یابی و دیگران را هم باز سازی.

- برای رسیدن شتاب دارم.

- نقل است شیخی از آن رو که خلاق را زودتر به جنت رساند، آنان را تر که می زد تا هدایت شوند. ترسم که تو نیز

با مردم این دیار کج کردار آن کنی که شیخ کرد.



- ندانم که مردم با ترکه به جنت بروند یا نه.

- پس تأمل کن. خلاق با خدای خود سرانجام به راه آیند.

پیرمرد و سالک به باغ رسیدند و از دروازه باغ گذر کردند. سالک گفت:

- حقا که اینجا جنت زمین است. آن چشمه و آن پرندگان به غایت مسرت بخش اند.

- بر آن تخت بنشین تا دخترم ما را میزبان باشد.

دختر با شال و دستاری سبز آمد و تنگی شربت بیاورد و نزد مهمان بنهاد. سالک در او خیره بماند و در لحظه دل

باخت. شب را آنجا بیتوته کرد و سحرگاهان به قصد گزاردن نماز برخاست. پیرمرد گفت:

- با آن شتابی که برای هدایت خلق داری، پندارم که امروز رهسپاری.

- اگر مجالی باشد، امروز را مهمان تو باشم.

- تأمل در احوال آدمیان راه نجات خلاق است. این گونه کن.

سالک در باغ قدمی بزد و کنار چشمه برفت. پرنده‌ها را نیک نگریست و دختر، او را میزبان بود. طعامی لذیذ بدو

داد و گاه با او هم کلام شد. دختر از احوال مردم و دین خدا نیک آگاه بود و سالک از او غرق در حیرت شد. روز

دگر سالک نماز گزارد و در باغ قدم زد.

پیرمرد او را بدید و گفت: «لابد به اندیشه‌ای که رهسپار رسالت خود بشوی.»

سالک چندی به فکر فرو رفت و گفت:

- عقل فرمان رفتن می‌دهد اما دل اطاعت نکند.

- به فرمان دل روزی دگر بمان تا کار عقل نیز سرانجام گیرد.

سالک روزی دگر بماند. پیرمرد بگفت:

- لابد امروز خواهی رفت. افسوس که ما را تنها خواهی گذاشت.

- ندانم خواهم رفت یا نه؛ اما عقل به سرانجام رسیده است. ای پیرمرد، من دل‌باخته و خواستگار دخترت هستم.

- باینکه این هم فرمان دل است؛ اما بخردانه پاسخ گویم.

- بر شنیدن بی تابم.

- دخترم را تزویج خواهم کرد به شرطی.

- هر چه باشد، گردن نهم.

- به ده بروی و آن خلاق کج کردار را به راه راست گردانی تا خدا از تو و ما خشنود شود.

- این کار بسی دشوار باشد.

- اول بار که تو را دیدم، این کار سهل می نمود.

- آن زمان من رسالت خود را انجام می دادم. اگر خلاق به راه راست می شدند و اگر نمی شدند، من کار خویشتن

را تمام کرده بودم.

- پس تو را رسالتی نبود و در پی کار خود بودی!

- آری.

- اینک که با دل سخن گویی، فقط یک کج کردار را هدایت کن و باز گرد. آن گاه دخترم از آن تو.

- آن یک نفر را من برگزینم یا تو؟

- پیرمردی است رباخوار که در گذر، دکان محقری دارد و در میان مردم کج کردار، شهره است.

- پیرمردی که عمری بدین صفت بوده است و به گناه خود اصرار دارد، چگونه با دم سرد من راست گردد؟

- تو برای هدایت خلقی می رفتی!

- آن زمان رسم عاشقی نبود.

- نیک گفتی. اینک که شرط عاشقی است، برو به آن دیار و در احوال مردم نیک نظر کن. می خواهم بدانم چه

دیده و چه شنیده‌ای.

- همان کنم که تو گویی.

سالک رفت. به آن دیار که رسید، از مردی سراغ آن پیرمرد را گرفت.

- این سؤال را از کسی دیگر می‌پرس.

- چرا؟

- دیری است که توبه کرده و از خلائق حلالیت طلبیده و همه ثروت خود را به فقرا داده است. اکنون نیز با دخترش در باغی روزگار می‌گذرانند.

- شنیده‌ام که مردم این دیار کج کردارند.

- تازه به این دیار آمده‌ام. آنچه تو گویی ندانم. خود در احوال مردم نظاره کن.

سالک در احوال مردم بسیار نظاره کرد. هر آن کس که دید، خوب دید و هر آنچه دید، زیبا بود. برگشت و دست پیرمرد را بوسید. پیرمرد پرسید: «چه دیدی؟»

- خلائق سر به کار خود دارند و با خدای خود در عبادت.

- وقتی با دلی پُر عشق در مردم بنگری، آنان را آن گونه می‌بینی که هستند؛ نه آن گونه که خود خواهی.

مؤمنان از این نظر که به یکدیگر سود می‌رسانند، خدمتگزار یکدیگرند. (امام علی علیه‌السلام)

شیطان و مرد نمازگزار

مردی صبح زود از خواب بیدار شد تا نمازش را در مسجد بخواند. لباس پوشید و راهی شد. در راه مسجد، زمین خورد و لباس هایش کثیف شد. بلند شد و خودش را پاک کرد و به خانه برگشت.

لباس هایش را عوض کرد و دوباره راهی شد؛ اما در همان نقطه مجدداً زمین خورد. دوباره بلند شد، خودش را پاک کرد و به خانه برگشت. یک بار دیگر لباس هایش را عوض کرد و راهی خانه خدا شد. در راه مسجد، با مردی که چراغ در دست داشت، برخورد کرد و نامش را پرسید. مرد پاسخ داد: «من دیدم شما در راه مسجد دوباره به زمین افتادید. برای همین چراغ آوردم تا بتوانم راهتان را روشن کنم.»

این را که شنید، از او فراوان تشکر کرد و هر دو راهشان را به طرف مسجد ادامه دادند. به مسجد که رسیدند، مرد از فرد چراغ به دست درخواست کرد تا به مسجد وارد شود و با او نماز بخواند. مرد از رفتن به داخل مسجد خودداری می‌کرد.

مرد درخواستش را دوباره تکرار کرد و همان جواب را شنید. وقتی پرسید که چرا نمی‌خواهد وارد مسجد شود، مرد پاسخ داد: «من شیطان هستم.» مرد با شنیدن این جواب جا خورد.

شیطان: «من تو را در راه مسجد دیدم و باعث زمین خوردنت شدم. تو به خانه رفتی و خود را تمیز کردی. وقتی به راه مسجد برگشتی، خدا همه گناهانت را بخشید. برای بار دوم هم زمین خوردنت تو را تشویق به ماندن در خانه نکرد و دوباره به راه مسجد برگشتی. به همین دلیل، خدا همه گناهان خانواده‌ات را بخشید. من ترسیدم که اگر یک بار دیگر باعث زمین خوردنت شوم، خدا گناهان افراد دهکده‌تان را هم ببخشد. بنابراین، تو را کمک کردم تا سالم به مسجد برسی.»

وقتی قصد انجام دادن کار خیری دارید، آن را به تعویق نیندازید؛ زیرا هرگز نمی دانید در مواجهه با سختی ها چقدر اجر و پاداش ممکن است دریافت کنید. پارسایی شما می تواند خانواده و قومتان را هم به کلی نجات بخشد.

هر کس دو بار می‌میرد: یک بار آن گاه که عشق از دلش می‌رود و بار دیگر آن گاه که زندگی را بدرود می‌گوید. اما مرگ زندگی، در برابر مرگ عشق، ناچیز است. (فرانسوا ولتر)

پیشگویی منجم پادشاه

روزی پیشگوی پادشاهی به او گفت که در روز و ساعت مشخصی، بلای عظیمی برایش اتفاق خواهد افتاد. پادشاه از شنیدن این پیشگویی خوش حال شد؛ چرا که می‌توانست پیش از وقوع حادثه کاری بکند. پادشاه به سرعت به بهترین معماران کشورش دستور داد هر چه زودتر محکم‌ترین قلعه را برایش بسازند. معماران بی‌درنگ و بی‌آنکه سهل‌انگاری و معطلی نشان بدهند، دست به کار شدند. از مکان‌های مختلف سنگ‌های محکم و بزرگ را به آنجا منتقل کردند و روز و شب به ساختن قلعه پرداختند. سرانجام یک روز پیش از روز مقرر، قلعه آماده شد.

پادشاه از قلعه راضی شد و شرافتمندانه و با خوش‌قولی به همه معماران جایزه داد. سپس ورزیده‌ترین پاسداران خود را در اطراف قلعه گماشت.

پادشاه در آستانه روز حادثه، وارد اتاقی سری شد که از همه جا مخفی‌تر و ایمن‌تر بود؛ اما پیش از آنکه کمی احساس راحتی کند، متوجه شد حتی در این اتاق سری هم چند شعاع آفتاب دیده می‌شود. فوراً به زیردستان خود دستور داد تا هر چه زودتر همه شکاف‌های اتاق را پُر کنند تا از ورود حادثه و بلا از این راه‌ها هم جلوگیری شود.

سرانجام پادشاه احساس کرد آسوده‌خاطر شده است؛ چرا که گمان کرد خود را کاملاً از جهان خارج، حتی از نور و هوایش، جدا کرده است؛ اما معلوم بود که پادشاه خیلی زود در اتاق بدون هوا خفه می‌شود و می‌میرد. پیشگویی منجم پادشاه به حقیقت پیوسته بود و سرنوشت شوم طبق گفته او رقم خورده بود.

معنای این داستان را می‌توان به قلب انسان‌ها، از جمله خود ما، تشبیه کرد.

در دل ما هم قلعه بسیار محکمی وجود دارد. این قلعه با موادی
 محکم تر از سنگ ساخته شده است. این مواد چیزی جز خشم و نفرت، گله
 و شکایت، خوار شمردن خود، غرور و کبر، شتاب، تعصب و بدبینی و... نیست. با این مواد واقعاً
 می توان قلعه دل را محکم و محکم تر کرد و دیگران را پشت درهای آن گذاشت؛ همان طور که این پادشاه
 عمل کرد.

قلعه قلب ما هر چه محکم تر و منفذ هایش کمتر باشد، احساس خفگی ما هم شدیدتر خواهد بود.

بگذار عشق خاصیت تو باشد، نه رابطه خاص تو با کسی. (آچارها)

دایره زندگی

وقتی کودکی هفت ساله بودم، پدر بزرگم مرا به برکه‌ای در مزرعه‌ای برد و به من گفت: «سنگی به داخل آب بینداز و به دایره‌هایی نگاه کن که این سنگ ایجاد کرده است.»

سپس از من خواست که خودم را به جای آن سنگ تصور کنم. گفت: «تو می‌توانی تعداد زیادی از جلوه‌ها را در زندگی ات خلق کنی؛ اما امواجی که از این جلوه‌ها پدید می‌آید، صلح و آرامش تمام مخلوقات را برهم خواهد زد. به خاطر داشته باش که تو در برابر هر آنچه در دایره زندگی ات قرار می‌دهی، مسئولی و این دایره به نوبه خود با بسیاری از دایره‌های دیگر ارتباط خواهد داشت. تو به زندگی در مسیری نیاز داری که اجازه دهد خوبی و منفعت ناشی از دایره‌ات، صلح و آرامش را به دیگران منتقل کند. آن جلوه‌هایی که از عصبانیت و حسادت ناشی می‌شود، همان احساسات را به دیگر دایره‌ها خواهد فرستاد. تو در برابر هر دوی آن‌ها مسئول هستی.»

این نخستین بار بود که دریافتم صلح یا ناسازگاری درونی هر شخص، در جهان پیرامونش جریان دارد. اگر وجودمان سرشار از نزاع، نفرت، تردید و خشم باشد، هرگز نمی‌توانیم صلح را در جهان برقرار سازیم. ما احساسات و افکاری را که در درون نگاه داشته‌ایم، از خود ساطع می‌کنیم؛ چه درباره آن‌ها صحبت کنیم، چه سکوت اختیار کنیم.

هر آنچه درون خویش داریم، به جهان پیرامون ما سرایت می‌کند. خلق زیبایی یا ناسازگاری، با تمامی دایره‌های دیگر زندگی مرتبط است. این فرمول جاوداتی را به خاطر بسپاریم: **به هر چیزی که توجه کنیم، رشد و توسعه می‌یابد.**

بیا عاشقی را رعایت کنیم
 چرا عاقلان را نصیحت کنیم؟
 بیایید از عشق صحبت کنیم
 تمام عبادات ما عادت است
 به بی عادتی کاش عادت کنیم
 چه اشکال دارد پس از هر نماز
 دو رکعت گلی را عبادت کنیم؟
 به هنگام نیت برای نماز
 به آلاها قصد قربت کنیم
 چه اشکال دارد که در هر قنوت
 دمی «بشنو از منی» حکایت کنیم؟
 چه اشکال دارد در آیینه ها
 جمال خدا را زیارت کنیم؟
 مگر موج دریا ز دریا جداست؟
 چرا بر یکی حکم کثرت کنیم؟
 پراکندگی حاصل کثرت است
 بیایید تمرین وحدت کنیم
 وجود تو چون عین ماهیت است
 چرا باز بحث اصالت کنیم؟

اگر عشق خود علت اصلی است
 چرا بحث معلول و علت کنیم؟
 بیا جیب احساس و اندیشه را
 پر از نفل مهر و محبت کنیم
 پر از «گلشن راز»، از «عقل سرخ»
 پر از «کیمیای سعادت» کنیم
 بیا بید تا عین «عین القضاة»
 میان دل و دین قضاوت کنیم
 اگر سنت اوست نوآوری
 نگاهی هم از نوبه سنت کنیم
 مگو کهنه شد رسم عهد الست
 بیا بید تجدید بیعت کنیم
 برادر چه شد رسم اخوانیه؟
 بیا یاد عهد اخوت کنیم
 بگو قافیه سست یا نادرست
 همین بس که ما ساده صحبت کنیم
 خدا یا دلی آفتابی بده
 که از باغ گل ها حمایت کنیم
 رعایت کن آن عاشقی را که گفت
 به بی عادت کاش عادت کنیم

خانواده‌ها، یگانه جایی نیست که در آن متولد شده‌ایم؛ گاهی دستی باز و رویی گشاده نیز ما را متولد می‌کند.

آزمون

لطفاً به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱. پنج نفر از ثروتمندترین افراد دنیا را نام ببرید.
 ۲. ده نفر از آخرین برندگان سیم‌غ بلورین بهترین بازیگر در جشنواره فیلم فجر را نام ببرید.
 ۳. ده برنده جایزه نوبل را نام ببرید.
 ۴. پنج نفر از قهرمانان تنیس ویمبلدون را نام ببرید.
 ۵. پنج نفر از دارندگان پرفروش‌ترین آلبوم‌های موسیقی جهان را نام ببرید.
- چطور جواب دادید؟

نکته این است که افراد مورد سوال در رشته کاری خود از بهترین‌ها هستند اما ما قادر به یادآوری نام همه آنها نیستیم.

اما حالا آزمایشی دیگر: ببینید که این‌ها را چگونه جواب خواهید داد:

۱. چند نفر از معلمانتان را نام ببرید که به شما در مدرسه کمک کردند.
۲. سه نفر از دوستان خود را نام ببرید که در مشکلات شما را یاری رساندند.
۳. پنج نفر را نام ببرید که به شما چیز باارزشی یاد دادند.
۴. به چند نفر فکر کنید که در شما برای چیز خاصی احساس شکرگزاری پدید آوردند.
۵. به چند نفر فکر کنید که گذراندن وقت با آن‌ها برای شما لذت‌بخش است.

کسانی که در زندگی شما تأثیر گذار
بودند، کسانی نیستند که عالی ترین
مدرک را دارند یا بیشترین ثروت یا
بیشترین جوایز را. آن‌ها به طور ساده،
کسانی هستند که بیشترین حمایت و
پشتیبانی را از شما می کنند.
پیرمرد به من نگاه کرد و پرسید:

اگر خواستی بدانی چقدر ثروتمندی، هرگز پول هایت را نشمار؛ قطره‌ای اشک بریز و دست‌هایی را بشمار که برای پاک کردن اشک هایت می‌آیند. این است ثروت واقعی.

چند تا دوست داری؟

«چند تا دوست داری؟»

با خودم گفتم: چرا بگویم ده یا بیست تا؟ جواب دادم: «فقط چند تایی.»
پیرمرد آهسته و به سختی برخاست و در حالی که سرش را تکان می‌داد، گفت: «تو آدم خوشبختی هستی که این همه دوست داری؛ ولی به آنچه می‌گویی، خوب فکر کن. خیلی چیزها هست که تو نمی‌دانی. دوست، فقط کسی نیست که به او سلام می‌کنی. دوست، دستی است که تو را از تاریکی و ناامیدی بیرون می‌کشد؛ درست وقتی دیگرانی که آن‌ها را دوست می‌نامی، می‌کوشند تو را به درون ناامیدی و تاریکی بکشانند. دوست حقیقی کسی است که نمی‌تواند تو را رها کند. صدایی است که نام تو را زنده نگه می‌دارد، حتی زمانی که دیگران تو را به فراموشی سپرده‌اند. دوست، بیشتر از همه، قلب است؛ دیواری محکم و قوی در زرفای قلب انسان‌هاست، جایی که عمیق‌ترین عشق‌ها از آنجا می‌آید. پس به آنچه می‌گویم، خوب فکر کن؛ زیرا تمام حرف‌هایم حقیقت است. بهترین دوست کسی است که شانه‌هایش را به تو می‌سپارد. وقتی که تنها هستی، تو را همراهی می‌کند و در غم‌ها تو را دلگرم می‌کند. او اعتمادی را به تو می‌بخشد که به دنبالش هستی.

وقتی مشکلی داری، آن را حل می‌کند. هنگامی که به صحبت کردن احتیاج داری، به تو گوش می‌سپارد. بهترین دوستان، عشقی دارند که نمی‌توان توصیف و تصور کرد. فرزندم یک بار دیگر جواب بده: چند تا دوست داری؟»
مرا نگریست و در انتظار پاسخ من ایستاد. با مهربانی گفتم: «اگر خوش شانس باشم، فقط یکی و او تو هستی.»

به جای تاج گل بزرگی که پس از مرگم برای تابوتم می آوری، شاخه ای از آن را همین امروز به من هدیه کن.
(شکسپیر)

تو قشنگ ترین دختری هستی که تا حالا دیده ام

فاصله دختر تا پیرمرد یک نفر بود. روی نیمکتی چوبی، روبه روی آب نمایی سنگی نشسته بودند.

پیرمرد از دختر پرسید: و دختر پاسخ داد:

- غمگینی؟ - نه.

- مطمئنی؟ - نه.

- چرا گریه می کنی؟ - دوستانم من را دوست ندارند.

- چرا؟ - چون قشنگ نیستم.

- قبلاً این را به تو گفته اند؟ - نه.

- ولی تو قشنگ ترین دختری هستی که من تا حالا دیده ام. - راست می گویی؟

- از ته قلبم، بله. ...

دخترک بلند شد. پیرمرد را بوسید و به طرف دوستاش دوید؛ شاد شاد. چند دقیقه بعد، پیرمرد اشک هایش را پاک کرد. کیفش را باز کرد و عصای سفیدش را بیرون آورد و رفت.

هر کجا عشق آید و ساکن شود/ هر چه ناممکن بود، ممکن شود/ در جهان هر کار خوب و ماندنیست/ رد پای عشق
در او دیدنیست (مجتبی کاشانی)

آدمکش فراری

آدمی را کشته بود.

چند روزی چیزی نخورده و بسیار گرسنه بود. جلوی مغازه میوه فروشی ایستاد و به پرتقال‌های بزرگ و تازه خیره شد؛ اما بی پول بود. دودل بود که پرتقال را به زور از میوه فروش بگیرد یا آن را گدایی کند. دستش توی جیبش تیغه چاقو را لمس می کرد که به یک باره پرتقالی را جلوی چشمش دید.
بی اختیار چاقو را در جیب خود رها کرد و پرتقال را از دست مرد میوه فروش گرفت. میوه فروش گفت: «بخور نوش جان. پول نمی خواهم.»

سه روز بعد، آدمکش فراری باز در جلوی دکه میوه فروش ظاهر شد. این دفعه بی آنکه کلمه‌ای ادا کند، صاحب دکه فوراً چند پرتقال را در دست او گذاشت. فراری دهان خود را باز کرده بود، گویی می خواست چیزی بگوید؛ ولی نهایتاً در سکوت پرتقال‌ها را خورد و باشتاب رفت.

آخر شب، صاحب دکه وقتی که بساط خود را جمع می کرد، صفحه اول روزنامه‌ای به چشمش خورد. وقتی که عکس توی روزنامه را شناخت، مات و متحیر شد. عکس همان مرد ژنده پوش بود که از او پرتقال مجانی می گرفت. زیر عکس او با حروف درشت نوشته بودند: «قاتل فراری» برای کسی که او را معرفی کند نیز مبلغی جایزه تعیین کرده بودند.

میوه فروش بلافاصله شماره پلیس را گرفت. پلیس‌ها چند روز متوالی در اطراف دکه در کمین بودند. سه چهار روز بعد، مرد جنایت کار دوباره در دکه میوه فروشی ظاهر شد؛ با همان لباسی که در عکس روزنامه پوشیده بود. به اطراف نگاه کرد. گویی متوجه وضعیت غیر عادی شده بود. دکه دار و پلیس‌ها با کمال دقت، جنایت کار فراری را زیر نظر داشتند. ناگهان ایستاد و چاقویش را از جیب بیرون آورد و به زمین انداخت. بعد با بالانگه داشتن دو دست خود، به راحتی وارد حلقه محاصره پلیس شد و بدون هیچ مقاومتی دستگیرش کردند.

موقعی که او را می بردند، زیر گوش میوه فروش گفت: «آن روزنامه را من پیش تو گذاشتم. برو پشتش را بخوان.» سپس لبخند زنان و باقیافه کاملاً راضی سوار ماشین پلیس شد.



میوه فروش با شتاب آن روزنامه را بیرون آورد و
در صفحه پشتش، چند سطر دست نویس را دید
که نوشته بود: «من دیگر از فرار خسته شدم. از
پرتقال متشکرم. هنگامی که برای پایان دادن به
زندگی ام تصمیم می گرفتم، نیک دلی تو بود که
بر من تأثیر گذاشت. بگذار جایزه پیدا کردن من،
جبران زحمات تو باشد.»

ما آدم‌ها

بعضی از آدم‌ها جلد زرکوب، بعضی جلد ضخیم و بعضی جلد نازک دارند.
بعضی از آدم‌ها با کاغذ کاهی و بعضی با کاغذ سفید و مرغوب چاپ می‌شوند.
بعضی از آدم‌ها ترجمه شده هستند. بعضی از آدم‌ها تجدید چاپ می‌شوند. بعضی از آدم‌ها هم فتوکپی آدم‌های دیگرند.

بعضی از آدم‌ها سیاه و سفید چاپ می‌شوند و بعضی از آدم‌ها صفحات رنگی دارند.
بعضی از آدم‌ها تیترو فهرست دارند. روی پیشانی بعضی از آدم‌ها نوشته‌اند: «هرگونه استفاده ممنوع است».
بعضی از آدم‌ها قیمت روی جلد دارند. بعضی از آدم‌ها با چند درصد تخفیف به فروش می‌رسند. بعضی از آدم‌ها بعد از فروش پس گرفته نمی‌شوند.

بعضی از آدم‌ها نمایشنامه‌اند و در چند پرده نوشته می‌شوند.
بعضی از آدم‌ها فقط جدول و سرگرمی دارند. بعضی از آدم‌ها معلومات عمومی هستند.
بعضی از آدم‌ها خط خوردگی دارند. بعضی از آدم‌ها غلط چاپی دارند.
از روی بعضی آدم‌ها باید مشق نوشت و از روی بعضی آدم‌ها باید جریمه نوشت.
بعضی از آدم‌ها را باید چند بار بخوانیم تا معنای آن‌ها را بفهمیم. بعضی از آدم‌ها را باید نخوانده دور انداخت.

نتیجه زندگی چیزهایی نیست که جمع می کنیم؛ بلکه قلب هایی است که جذب می کنیم.

هدیه

«جان» و همسرش «جنی» در کوچه ای مرطوب و سرد زندگی می کردند. جان در اداره راه آهن مشغول کارهای تعمیراتی بود و کاری سخت و خسته کننده داشت. جنی در بازار گل فروشی، کارهای متفرقه انجام می داد تا کمک خرجی برای امرار معاش به دست آورد. زندگی آنان فقیرانه در گذر بود؛ اما آنان زوجی عاشق بودند. روزی جان و جنی با یکدیگر شام می خوردند که ناگهان صدای در به گوش رسید. جنی در را باز کرد. پیرمردی که تقریباً یخ زده بود، سیدی در دست داشت و گفت: «خانم، امروز خانام را به این کوچه انتقال داده ام. شما به سبزی تازه نیاز ندارید؟» چشم پیرمرد به دامن کهنه جنی افتاد و احساس یأس در چهره اش هویدا شد. اما جنی با لبخند مقداری پول به پیرمرد داد و گفت: «آری، می خواهم. این هویج ها خیلی تازه هستند.» پیرمرد از لطف جنی تشکر کرد.

جنی در را بست و با صدای آهسته به شوهرش گفت: «پدرم در گذشته به همین شیوه امرار معاش می کرد.» روز بعد برف سنگینی بارید. شامگاه، جنی یک کاسه سوپ داغ به دست گرفت و در خانه پیرمرد را زد. آنان به زودی همسایگان خوب یکدیگر شدند.

شامگاه هر روز، هنگامی که صدای درزدن پیرمرد به گوش می رسید، جنی با کاسه ای سوپ داغ از آشپزخانه بیرون می آمد و از سبزی فروش استقبال می کرد.

روز کریسمس فرا رسید. جنی به جان گفت: «پیرمرد همسایه هر روز با لباس نازک کار می کند. سنش زیاد است و تحمل این روزهای سرد برای او واقعاً سخت است. اجازه دارم از مخارج خودمان مقداری پول بردارم و برای او پالتویی پنبه ای بدوزم؟» جان با پیشنهاد همسرش موافقت کرد.

یک روز قبل از فرارسیدن کریسمس، جنی لباس را دوخت. وی از بازار گل فروشی شاخه‌ای گل سرخ به خانه آورد و همراه پالتو در ساکی کاغذی قرارداد. موقعی که پیرمرد برای خرید بیرون رفته بود، جنی کیف را مقابل در خانه پیرمرد گذاشت.

دو ساعت بعد، در چوبی خانه‌شان با صدایی آشنا به صدا در آمد. جنی ضمن گفتن «کریسمس مبارک» در را باز کرد؛ اما پیرمرد امروز سبد سبزی در دست نداشت. با خوش حالی گفت: «جنی، کریسمس مبارک! همیشه به من کمک کرده‌اید. امروز من فرصتی پیدا کردم تا هدیه‌ای به شما بدهم.» از پشت سرش یک ساک کاغذی بیرون آورد و گفت: «نمی‌دانم کدام آدم خیرخواهی این پالتوی پنبه‌ای را مقابل در خانه من گذاشته است. واقعاً لباس زمستانی خوبی است؛ اما من به هوای سرد عادت کرده‌ام. جان همیشه شب‌ها کار می‌کند و این لباس برای او خیلی خوب است.»

با خجالت گل سرخ را به جنی داد و گفت: «این گل سرخ نیز در همان ساک کاغذی گذاشته شده بود. مقداری آب روی آن پاشیدم. این گل مانند تو زیبا و تازه است.»

اگر می‌خواهی خوشبخت باشی، برای خوشبختی دیگران بکوش؛ زیرا شادی بخشیدن ما به دیگران به دل خودمان برمی‌گردد.

نجات

در شبی بارانی، ابرها به خروش آمده بودند و باد به شدت می‌وزید. بر اثر این طوفان ناگهانی، یک قایق ماهیگیری در حال غرق شدن بود. کاپیتان گروه نجات، علامت خطر را به صدا در آورد و قایق نجات را در آب انداخت. اهالی دهکده نیز فانوس به دست برای بازگشت قایق به انتظار ایستاده بودند و به دور دست‌های خلیج می‌نگریستند. بعد از یک ساعت، قایق نجات از میان توده‌ی مه‌آلود نمایان شد و روستاییان با خوش حالی به استقبال آنان رفتند. داوطلبان نجات، خسته و بی‌رمق روی شن‌های ساحل افتادند و به مردم گفتند قایق نجات ظرفیت کافی نداشته است و یک نفر را جا گذاشته‌اند. سراسیمه از یک نفر خواستند که برای نجات او داوطلب شود. هانس شانزده ساله قدم پیش گذاشت و اعلام آمادگی کرد.

مادر هانس ناله‌کنان گفت: «پسرم، خواهش می‌کنم نرو. پدرت ده سال پیش غرق شد و برادرت پل سه هفته است که در دریا گم شده است. هانس تو تنها کس من در زندگی هستی.»

هانس پاسخ داد: «نه مادر، باید بروم. او نیز انسان است.» سپس مادرش را بوسید و به همراه چند نفر از گروه نجات که توانی برایشان باقی مانده بود، در تاریکی ناپدید شد. ساعتی گذشت و سرانجام هانس روی دماغه قایق نجات پدیدار شد. مردم فریاد زدند: «آن یک نفر را پیدا کردید؟»

هانس در حالی که بسیار هیجان‌زده بود، فریاد زد: «بله، به مادرم بگویید او برادرم پل است.»

مطمئن ترین اصل در زندگی، خودسازی است نه اصلاح دیگران.

قصه دو آتش نشان

دو آتش نشان وارد جنگلی می شوند تا آتش کوچکی را خاموش کنند. آخر کار وقتی از جنگل بیرون می آیند و کنار رودخانه می روند، صورت یکی کثیف و پراز خاکستر، اما صورت آن یکی به شکل معصومانهای تمیز است. پرسش: کدامشان صورتش را می شوید؟

اشتباه کردید. آنکه صورتش کثیف است، به آن یکی نگاه می کند و فکر می کند صورت خودش هم همان طور است.

اما آنکه صورتش تمیز است، می بیند سر تا پای رفیقش غبار گرفته است و به خودش می گوید: «حتماً من هم کثیفم. باید خودم را تمیز کنم.»

حالا فکر کنیم چند بار اتفاق افتاده است که دیگران بر اثر رفتار بد ما یا ما بر اثر رفتار بد دیگران، به شست و شو و پالایش روح خودمان پرداخته ایم. وقتی فرد مقابل ما مهربان و خوب و دوست داشتنی نیست، کمی باید به خودمان شک کنیم.

داستانی از کتاب رهبر

Everyone may not be good, but there's always something good in everyone.

داستانی از عصر یخبندان

در عصر یخبندان، بسیاری از حیوانات یخ زدند و مردند. خاریشت‌ها وخامت اوضاع را دریافتند و تصمیم گرفتند دور هم جمع شوند و خود را حفظ کنند؛ ولی خارهایشان یکدیگر را زخمی می‌کرد. با اینکه وقتی نزدیک‌تر بودند، گرم‌تر می‌شدند، تصمیم گرفتند از کنار هم دور شوند. با این وضع، از سرما یخ می‌زدند و می‌مردند. از این رو مجبور بودند برگزینند: یا خارهای دوستان را تحمل کنند یا نسلشان از روی زمین محو شود.

دریافتند که باید باز گردند و گرد هم آیند. آموختند بازخیم‌های کوچکی که از هم زیستی بسیار نزدیک باخاریشتی دیگر به وجود می‌آید، کنار بیایند و زندگی کنند؛ چون گرمای وجود آن‌ها مهم‌تر است. این چنین توانستند زنده بمانند.

بهترین رابطه این نیست که اشخاص بی‌عیب و نقص را گرد هم آورد؛ بلکه آن است که هر فرد پیاموزد با معایب دیگران کنار آید و محاسن آنان را تحسین کند.

به گونه‌ای زندگی کنید که وقتی فرزندانان به یاد عدالت و صداقت و مهربانی می‌افتند، شما در نظرشان تداعی شوید.

مقایسهٔ عکس‌العمل اعضای خانواده

WHEN I CAME DRENCHED IN THE RAIN...

وقتی خیس از باران به خانه رسیدم...

BROTHER SAID: "WHY DON'T YOU TAKE AN UMBRELLA WITH YOU"?

برادرم گفت: «چرا چتری با خود نبردی؟»

SISTER SAID: "WHY DIDN'T YOU WAIT UNTILL IT STOPPED?"

خواهرم گفت: «چرا تا بند آمدن باران، صبر نکردی؟»

DAD ANGRILIY SAID: "ONLY AFTER GETTING COLD YOU WILL REALISE".

پدرم با عصبانیت گفت: «تنها وقتی سرما بخوری، متوجه خواهی شد..»

BUT MY MOM AS SHE WAS DRYING MY HAIR SAID:

اما مادرم در حالی که موهای مرا خشک می‌کرد، گفت:

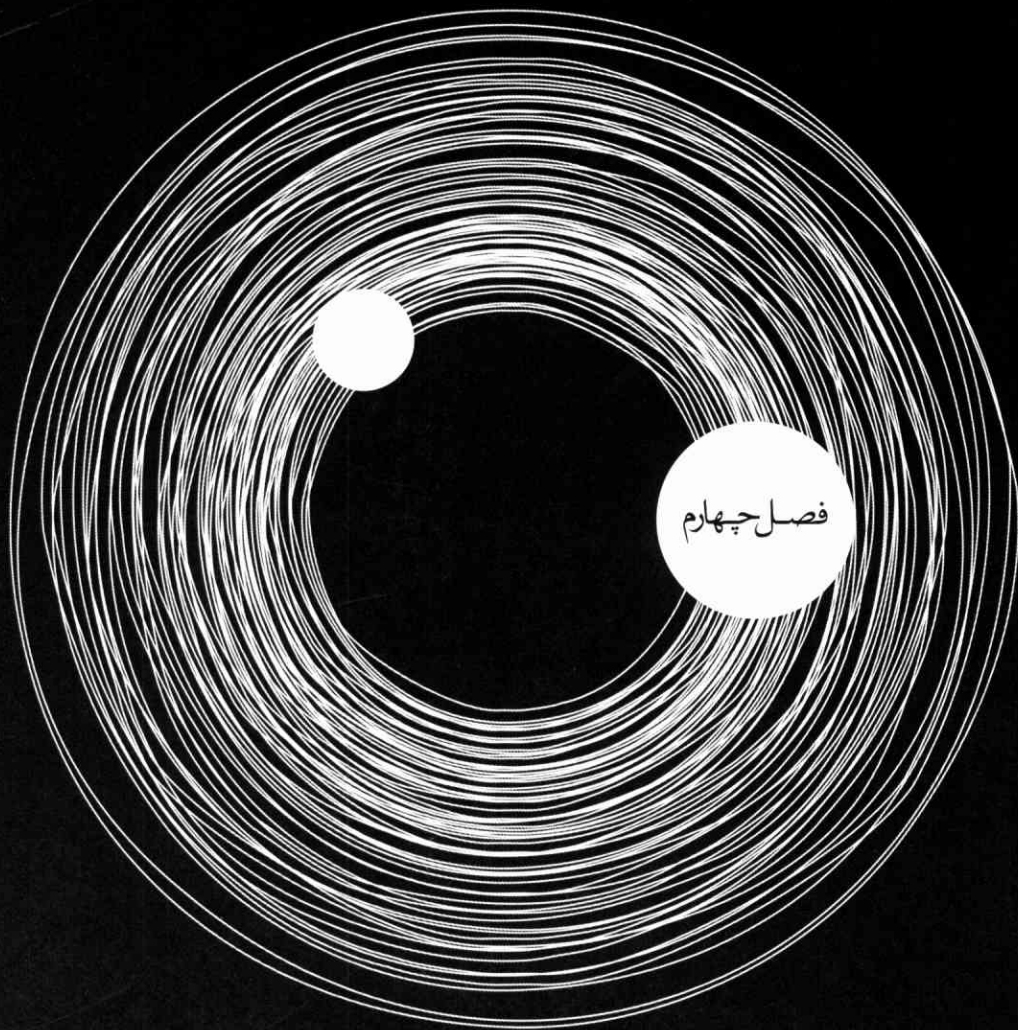
"STUPID RAIN"

«باران احمق..»

THAT'S MOM!

مادر این است!





فصل چهارم

زندگی معنوی

خدایا تا با توام، بیشتر از همه ام و تا با خودم، کمتر از همه ام.

(بایزید بسطامی)

از چیزهایی که تاکنون دیده‌ام، این را آموخته‌ام که برای چیزهایی که تاکنون ندیده‌ام، به خداوند اعتماد کنم.
(رالف والدو امرسون)

بهشت بهلول

بهلول هر وقت دلش می‌گرفت، به ساحل رودخانه می‌آمد و به آب نگاه می‌کرد. پاکی و طراوت آب غصه‌هایش را می‌شست. اگر بیکار بود، همان‌جا می‌نشست و مثل بچه‌ها گل‌بازی می‌کرد.
آن روز هم با گل‌های کنار رودخانه، خانه می‌ساخت.

جلوی خانه باغچه‌ای درست کرد و توی باغچه چند ساقهٔ علف و گل صحرایی کاشت. ناگهان صدای پایی شنید. برگشت و نگاه کرد. همسر خلیفه، زبیده‌خاتون، با یکی از خدمتکارانش به طرف او می‌آمد. به کارش ادامه داد.
همسر خلیفه بالای سرش ایستاد و گفت: «بهلول، چه می‌سازی؟»

بهلول با لحنی جدی گفت: «بهشت می‌سازم.»

همسر هارون که می‌دانست بهلول شوخی می‌کند، گفت:

- آن را می‌فروشی؟

- می‌فروشم.

- قیمت آن چند دینار است؟

- صد دینار.

- من آن را می‌خرم.

بهلول صد دینار را گرفت و گفت: «این بهشت مال تو، قبالة آن را بعد می‌نویسم و به تو می‌دهم.» زبیده‌خاتون لبخندی زد و رفت.

بهلول، سکه‌ها را گرفت و به طرف شهر رفت. بین راه به هر فقیری که رسید، یک سکه به او داد. وقتی تمام دینارها را صدقه داد، با خیال راحت به خانه برگشت.

زبیده‌خاتون همان شب در خواب، وارد باغ بزرگ و زیبایی شد. در میان باغ، قصرهایی دید که با جواهرات هفت‌رنگ تزیین شده بود. گل‌های باغ عطر عجیبی داشتند. زیر هر درخت چند کنیز زیبا آماده به خدمت ایستاده

بودند. یکی از کنیزها، ورقی طلایی‌رنگ به زبیده‌خاتون داد و گفت: «این قبالة همان بهشتی است که از بهلول خریده‌ای.»

وقتی زبیده از خواب بیدار شد، از خوش حالی ماجرای بهشت خریدن و خوابی را که دیده بود، برای هارون تعریف کرد.

صبح زود، هارون یکی از خدمتکارانش را به دنبال بهلول فرستاد. وقتی بهلول به قصر آمد، هارون به او خوش آمد گفت و با مهربانی و گرمی از او استقبال کرد. بعد صد دینار به بهلول داد و گفت: «یکی از همان بهشت‌هایی را به من هم بفروش که به زبیده فروختی.»

بهلول، سکه‌ها را به هارون پس داد و گفت: «به تو نمی‌فروشم.»

هارون گفت: «اگر مبلغ بیشتری می‌خواهی، حاضرم بدهم.»

بهلول گفت: «اگر هزار دینار هم بدهی، نمی‌فروشم.»

هارون ناراحت شد و پرسید: «چرا؟»

بهلول گفت: «زبیده‌خاتون آن بهشت را ندیده خرید؛ اما تو می‌دانی و می‌خواهی بخری. به تو نمی‌فروشم!»

وقتی به اضافه خدا باشی، منهای هر چیزی زندگی می کنی.

بزرگ ترین افتخار

هانس کوچولو به مادرش گفت: «مادر کجا می روی؟» مادر گفت: «عزیزم، بازیگری معروف و محبوب به شهر ما آمده است. این طلایی ترین فرصتی است که می توانم او را ببینم و با او حرف بزنم. خیلی زود برمی گردم. اگر وقت آن را داشته باشد که با من حرف بزند، چه محشری می شود!» و درحالی که لبخندی حاکی از شادی به لب داشت با فرزندش خداحافظی کرد.

حدود نیم ساعت بعد، مادرش با عصبانیت به خانه برگشت. هانس گفت: «مادر چرا چهره پریشانی داری؟ بازیگر محبوبت را ملاقات کردی؟»

مادر با لحنی از خستگی و عصبانیت گفت: «من و جمعیت زیادی از مردم مدت ها منتظر ماندیم؛ اما به ما خبر رساندند که او نیم ساعت است که این شهر را ترک کرده است. ای کاش خدا شهرت و محبوبیتی که به این بازیگر داده است، به ما داده بود.» هانس پس از شنیدن حرف های مادر، به اتاقش رفت تا لباس هایش را بپوشد و گفت: «مادر آماده شو با هم به جایی برویم. من می توانم این آرزوی تو را برآورده کنم.»

اما مادر اعتنایی نکرد و گفت: «این شوخی ها چیست؟! وقتی او بیشتر از نیم ساعت قبل شهر را ترک کرده است، حرف های تو چه معنایی می دهد؟»

پسر ملتسمانه گفت: «مادرم خواهش می کنم به من اعتماد کن. فقط با من بیا.» مادر نیز برخلاف میلش، درخواست فرزندش را پذیرفت؛ زیرا او را بسیار دوست می داشت.

بنابراین آن دو به بیرون از خانه رفتند. پس از چندی قدم زدن، هانس به مادرش گفت: «رسیدیم» درحالی که به کلیسای بزرگ شهر اشاره می کرد. مادر که از این کار فرزندش بسیار دلخور شده بود، با صدایی پراز خشم گفت: «من به تو گفتم که الان وقت شوخی نیست. این رفتار تو اصلاً زیبا نبود.»

هانس جواب داد: «مادر، تو در سخنان خود دقیقاً این جمله را گفتی که ای کاش خدا شهرت و محبوبیتی را که به این بازیگر داده است، به ما داده بود.» پس آیا افتخاری از این بزرگ تر هست که با کسی حرف بزنی که این

شهرت و محبوبیت را داده است، نه آن کسی که آن را دریافت کرده است؟ سخن گفتن با خدا لذت بخش تر از آن نیست که با آن بازیگر محبوب حرف بزنی؟ وقتی خدا همیشه در دسترس ماست، پس چه نیاز به بنده خدا. «مادر هیچ نگفت و خاموش ماند.

او...۱

او امنیتی است که در پول در جست و جویش هستید.
 او همان احساس خوشی است که در الکل در جست و جویش هستید.
 او همان تندرستی است که در پزشکان در جست و جویش هستید.
 او ترانه‌ای است که در موسیقی در جست و جویش هستید.
 او همان دست‌افشانی است که در صحنه‌ها در جست و جویش هستید.
 او همان زیبایی است که در سفر در جست و جویش هستید.
 او حکمتی است که در کتاب‌ها در جست و جویش هستید.
 او آرامشی است که در نگرانی در جست و جویش هستید.
 او پروردگار است؛ همان که در جست و جویش هستید.

خدایا، همهٔ یادها بدون یاد تو، غرور و همهٔ غم‌ها با یاد تو، سرور است. (خواجہ عبد اللہ انصاری)

قانون تکرار

یکشنبه بود و طبق معمول هر هفته «رزی»، خانم نسبتاً مسن محله، از کلیسا برمی گشت. در همان حال نوه اش از راه رسید و با کنایه به او گفت: «مامان بزرگ، تو مراسم امروز، پدر روحانی چی موعظه کرد؟!»
 خانم پیر مدتی فکر کرد و سرش را تکان داد و گفت: «عزیزم، اصلاً یک کلمه اش رو هم نمی تونم به یاد بیارم!»
 نوه پوزخندی زد و گفت: «تو که چیزی یادت نمیاد، واسه چی هر هفته میری کلیسا؟!»
 مادر بزرگ تبسمی بر لبانش نقش بست. خم شد و سبد نخ و کاموایش را خالی کرد و به او داد. بعد گفت: «عزیزم، ممکنه بری این رو از حوض، پر آب کنی و برام بیاری؟»
 نوه با تعجب پرسید: «تو این سبد؟! غیر ممکنه با این همه شکاف و درز، داخل سبد آبی بمونه!»
 رزی در حالی که تبسم بر لبانش بود اصرار کرد: «لطفاً این کار رو انجام بده عزیزم.» دخترک غرولند کنان و در حالی که مادر بزرگش را تمسخر می کرد، سبد را برداشت و رفت؛ اما چند لحظه بعد برگشت و با لحن پیروزمندانه ای گفت:
 «می دونستم که ممکن نیست. ببین حتی یه قطره آب هم ته سبد نمونده!»
 مادر بزرگ سبد را از دست نوه اش گرفت و با دقت زیادی واریسی کرد. گفت: «آره، راست می گی. اصلاً آبی توش نیست؛ اما به نظر می رسه سبده تمیز تر شده، یه نگاه بنداز.»

خداوند نمی گوید: «تو را دوست دارم، اگر...» هر کس شایسته آن است که با خدا گفت و گو کند.

(نیل دونالد والش، پیام های از ملکوت)

ارتباط با خدا

مرد جوانی در جلسه ای دینی شرکت کرده بود. بحث درباره ارتباط و گفت و گوی روزانه خدا با انسان ها بود. مرد جوان متعجب از خود پرسید: «آیا هنوز خدا با مردم حرف می زند؟»

بعد از جلسه با عده ای از دوستانش برای خوردن قهوه و کیک بیرون رفتند. در آنجا باهم درباره این موضوع گفت و گو کردند. خیلی ها می گفتند که چگونه خدا آن ها را در زندگی شان هدایت کرده است.

حدود ساعت ده، آن مرد جوان با اتومبیل خود به طرف خانه حرکت کرد. همان طور که در ماشین نشسته بود، دعایی را آغاز کرد: «خدایا، اگر تو هنوز با مردم حرف می زنی، لطفاً با من نیز حرف بزن. من گوش خواهم کرد و تمام سعی ام را خواهم کرد که مطیع تو باشم.» در خیابان اصلی شهرشان رانندگی می کرد. ناگهان احساس کرد که باید جایی بایستد تا مقداری شیر بخرد. احساس عجیبی بود. سر خود را تکان داد و گفت: «خدایا، آیا این تو هستی؟» چون جوابی نگرفت، به رانندگی ادامه داد؛ ولی دوباره همان فکر عجیب به سراغش آمد: مقداری شیر بخر.

گفت: «باشد خدا. اگر این تو هستی که حرف می زنی، من شیر را می خرم.» به نظر اطاعت کردن آن قدر هم سخت نبود؛ چون به هر حال او می توانست از شیری که خریده است، استفاده کند. اتومبیل را متوقف کرد و مقداری شیر خرید و به راهش ادامه داد.

وقتی خیابان هفتم را رد می کرد، دوباره الزامی را در خود حس کرد: «بیپچ به این خیابان.» او فکر کرد که این دیوانگی است و از آنجا گذشت. دوباره همان احساس به سراغش آمد. خواست به خیابان هفتم برود. چهارراه بعدی را دور زد و به حالت شوخی گفت: «باشد خدا. این کار را هم می کنم.»



وقتی چند ساختمان را رد کرد، احساس کرد باید توقف کند. اتومبیل را پارک کرد و به اطراف نگاهی انداخت. آن منطقه تقریباً تجاری بود. بهترین منطقه شهر نبود؛ ولی بدترین هم نبود. اکثر مغازه‌ها بسته بود و بیشتر چراغ‌های خانه‌ها نیز خاموش بود. انگار همه خواب بودند. دوباره حسی داشت که می‌گفت: «شیر را به خانه روبه‌روی ببر.» مرد جوان به خانه نگاهی انداخت. خانه کاملاً تاریک بود. به نظر می‌آمد که افراد آن خانه یا در خانه نبودند یا خوابیده بودند. در ماشین را باز کرد و روی صندلی نشست.

«خداوند، این دیوانگی است. الان مردم خواب‌اند. اگر آن‌ها را از خواب بیدار کنم، خیلی عصبانی می‌شوند و مثل احمق‌ها به‌نظر می‌رسم.» بالاخره در اتومبیل را باز کرد و گفت: «باشد خدا. اگر این توهستی که حرف می‌زنی، من می‌روم جلوی در و شیر را به آن‌ها می‌دهم. ولی اگر کسی سریع جواب نداد، فوراً از اینجا می‌روم.» از خیابان عبور کرد. جلوی در رسید و زنگ را زد. صدایی شنید. مردی به‌طرف بیرون فریاد زد و گفت: «کیه؟ چی می‌خواهی؟» و قبل از اینکه مرد جوان فرار کند، در باز شد. مردی با شلوار جین و تی‌شرت در را باز کرد. انگار از تخت‌خواب بلند شده بود. قیافه عجیبی داشت و از اینکه مردی غریبه در خانه‌اش رازده است، خیلی خوش حال نبود. گفت: «چی می‌خواهی؟» مرد جوان شیر را به طرفش گرفت و گفت: «برایتان شیر آورده‌ام.» آن مرد شیر را گرفت و سریع به داخل خانه رفت. زنی همراه با بچه شیر را از او گرفت و به آشپزخانه رفت. آن

مرد هم به دنبال او رفت. بچه مدام گریه می کرد و اشک از چشمان آن مرد سرازیر بود. مرد در حالی که گریه می کرد، گفت: «این ماه قبض های سنگینی پرداخت کرده ایم و دیگر پولی برای مانمانده بود. حتی شیر نیز برای بچه مان در خانه نداشتیم. من دعا کرده بودم و از خدا خواسته بودم به من نشان بدهد که چگونه شیر برای بچه ام تهیه کنم.» همسرش نیز از آشپزخانه فریاد زد: «من از او خواستم که فرشته ای بفرستد تا برای ما شیر بیاورد. شما فرشته نیستید؟» مرد جوان کیفش را از جیبش بیرون آورد و هرچه پول داشت در دست آن مرد گذاشت و به طرف ماشین برگشت؛ در حالی که اشک از چشمانش سرازیر بود. حالا دیگر می دانست که خدا به دعاها جواب می دهد.

این کاملاً درست است. بعضی وقت ها خدا کارهای خیلی ساده از ما می خواهد که اگر مطیع باشیم، می توانیم صدای او را واضح تر بشنویم.

نکته

سرنوشت سازان می دانند قوانین و نیروهایی ماورای این دنیای زمینی وجود دارد. سرنوشت سازان با هماهنگی و هم نوایی با آن ها بهتر می توانند زندگی و سرنوشت خود را به شکلی مطلوب و دلخواه پدید آورند.

در دنیای پروردگار، شفقت هرگز پایان نمی پذیرد و عشق هرگز متوقف نمی شود و شکیبایی هیچ وقت تمام نمی شود. فقط در دنیای انسان ها خوبی محدود است. (نیل دونالد والش، پیام هایی از ملکوت)

بهترین و بدترین فرد چه کسی است؟

روزی حضرت موسی (علیه السلام) رو به درگاه خداوند، درخواست کرد: «بار الهی، می خواهم بدترین بندهات را ببینم»

ندا آمد: «صبح زود به در ورودی شهر برو. اولین کسی که از شهر خارج شد، او بدترین بنده من است.»
حضرت موسی (علیه السلام) صبح روز بعد به در ورودی شهر رفت. پدري با فرزندش اولین کسانی بودند که از درب شهر خارج شدند.

حضرت موسی (علیه السلام) با خود گفت: «بدبخت خبر ندارد بدترین خلق خداست!»
سپس رو به درگاه خداوند کرد و ضمن سپاس از اجابت خواسته اش، عرضه داشت: «بار الهی، حال می خواهم بهترین بندهات را ببینم.»

ندا آمد: «آخر شب به درب ورودی شهر برو. آخرین نفری که وارد شهر شود، بهترین بنده من است.»
هنگامی که شب شد، حضرت موسی (علیه السلام) به درب ورودی شهر رفت. دید آخرین نفری که از در شهر وارد شد، همان پدر با فرزندش است. رو به درگاه خداوند، با تعجب و درماندگی عرضه داشت: «بار الهی، چگونه ممکن است بدترین و بهترین بندهات یک نفر باشد؟»
ندا آمد:

یا موسی، این بنده صبح که می خواست با فرزندش از در ورودی شهر خارج شود، بدترین بنده من بود. هنگامی که نگاه فرزندش به کوه های عظیم افتاد، از پدرش پرسید: «بابا، بزرگ تر از این کوه ها چیست؟»
پدر گفت: «زمین.»

فرزند پرسید: «بابا، بزرگ تر از زمین چیست؟»

پدر جواب داد: «آسمان ها.»

فرزند پرسید: «بزرگ تر از آسمان ها چیست؟»

پدر در حالی که به فرزندش نگاه می کرد، اشک از دیدگانش جاری شد و گفت: «فرزندم، گناهان پدرت است که از آسمان ها نیز بزرگ تر است.»

فرزند پرسید: «بابا، بزرگ تر از گناهان تو چیست؟»

پدر که دیگر طاقتش تمام شده بود، نتوانست دیدگان ابرآلود خویش را کنترل کند. به ناگاه بغضش ترکید و گفت: «دلبندم، بخشنده گی خدای بزرگ از تمام هر چه هست، بزرگ تر و عظیم تر است.»

از آجیل سفرهٔ عید، چند پستهٔ لال مانده است. آن‌ها که لب گشودند، خورده شدند و آن‌ها که لال مانده‌اند، می‌شکنند. دندان‌ساز راست می‌گفت: «پستهٔ لال، سکوت دندان‌شکن است.»

کم گوی و گزیده گوی چون در

لقمان حکیم پسر را گفت: «امروز طعام مخور و روزه دار و هرچه بر زبان راندی، بنویس. شبانگاه همهٔ آنچه نوشتی، بر من بخوان. آن‌گاه روزه‌ات را بگشا و طعام خور.»

شبانگاه پسر هرچه نوشته بود، خواند. دیروقت شد و طعام نتوانست خورد. روز دوم نیز چنین شد و پسر هیچ طعام نخورد. روز سوم باز هرچه گفته بود، نوشت و تا نوشته را برخواند، آفتاب روز چهارم طلوع کرد و او هیچ طعام نخورد. روز چهارم هیچ نگفت. شب پدر از او خواست تا کاغذها بیاورد و نوشته‌ها برخواند. پسر گفت: «امروز هیچ نگفتم تا برخوانم.»

لقمان گفت: «پس بیا و از این نان در سفره بخور و بدان که روز قیامت آنان که کم گفته‌اند، چنان حال خوشی دارند که اکنون تو داری.»

از او پرسیدم: «زندگی خود را بر چند اصل استوار کردی؟» گفت: «دانستم کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد، پس تلاش کردم. دانستم که خدا مرا می‌بیند، پس حیا کردم. دانستم رزق مرا دیگری نمی‌خورد، پس آرام شدم. دانستم پایان کارم مرگ است، پس مهیا شدم.»

اما برای رفتن نیز آماده نیستید

گویند صاحب‌دلی برای اقامه نماز به مسجدی رفت. نمازگزاران همه او را شناختند. خواستند که پس از نماز، بر منبر رود و پند گوید و او نیز پذیرفت.

نماز جماعت تمام شد. چشم‌ها همه به سوی او بود. مرد صاحب‌دل برخاست و بر پله نخست منبر نشست. بسم الله گفت و خدا و رسولش را ستود. آن‌گاه خطاب به جماعت گفت: «مردم، هر کس از شما که می‌داند امروز تا شب خواهد زیست و نخواهد مرد، برخیزد.»

کسی برخاست. گفت: «حالا هر کس از شما که خود را آماده مرگ کرده است، برخیزد.»

باز کسی برخاست. گفت: «شگفتا از شما که به ماندن اطمینان ندارید؛ اما برای رفتن نیز آماده نیستید.»

از مسعود لعلی منتشر شده است

الف: انتشارات بهار سبز

- ۱- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید
- ۲- بهشت یا جهنم انتخاب با شماست
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۲)
- ۳- مشکلات را شکلات کنید
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۳)
- ۴- جانب عشق عزیز است فرو مگذارش
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۴)
- ۵- به بلندای فکرت پرواز خواهی کرد
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۵)
- ۶- عالمی دیگر باید ساخت و ز نو آدمی
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۶)
- ۷- ملا نصرالدین زندگی خویشتم
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۷)
- ۸- مثل زرافه باش یک سرو گردن از بقیه بالاتر
- (شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید ۸)
- ۹- عکس و مکث (جمالات، داستان ها و تصاویر الهام بخش)
- ۱۰- و عشق تنها عشق (عاشقانه های بار بار آدی آنجلیس)
- ۱۱ و ۱۲- یک روز را ۳۶۵ بار تکرار نکنیم (۲ جلد- گزیده ای از بهترین نقل قول ها و مطالب انگیزه بخش)
- ۱۳- قصه هایی برای از بین بردن غصه ها
- ۱۴- قفل یعنی کلیدی هم هست (داستان های خلاقیت، خوش فکری و مساله گشایی)
- ۱۵- شما یک جوجه اردک زشت نیستید (داستان های اعتماد به نفس و قصه های تربیتی برای

نوجوانان و جوانان)

۱۶- از موج تا اوج (داستان های هوش معنوی و حکایات عرفانی)

۱۷- تغییر از "من" آغاز می شود (داستان های مدیریتی، سازمانی و شغلی)

ب: انتشارات جیحون

۱۸- حکایت آنکه قورباغه اش را قورت داد (آموزه های کامل بریان تریسی)

۱۹- عمر کوتاه نیست ما کوتاهی می کنیم (داستان های کوتاه الهام بخش)

۲۰- پیام هایی از ملکوت (گزین گویند های نیل دونالد والش و داستان های کوتاه)

ج: انتشارات ترانه

۲۱- شانه های غول (جملاتی برای تغییر زندگی)

۲۲- فقط غیر ممکن غیر ممکن است (آموزه های آتوننی رابینز)

د- انتشارات فرا انگیزش

۲۳- ز مثل زندگی (داستان های روحیه بخش)

۲۴- اول خودمان را پیدا کنیم نیمه گمشده پیشکش (ز مثل زندگی ۲)

ه- انتشارات ذهن آویز

۲۵- وقتی تو تغییر می کنی دنیا تغییر می کند (آموزه های معنوی نیل دونالد والش در باره خودباوری و قانون جذب)

۲۶- خوشبختی ساختنی است نه یافتنی (داستان های حکمت آمیز و قابل تامل)

و- انتشارات آوای رعنا

۲۷- قدرت هدیه خداوند به انسان (الهامات معنوی فلورانس اسکاول شین)

ز- انتشارات مهارت های زندگی (با همکاری انتشارات جاودان خرد)

۲۸- روز را خورشید می سازد روزگار را ما (حکایات شگفت کوتاه برای فرا گرفتن آئین سرنوشت سازی)

۲۹- بیا زندگی را بسازیم نه بازندگی بسازیم

(روز را خورشید می سازد روزگار را ما ج ۲)

۳۰- خود را فتح کن نه دنیا را

(روز را خورشید می سازد روزگار را ما ج ۳)

۳۱- از ترسیدن بترسید

(روز را خورشید می سازد روزگار را اماج ۴)

در دست تالیف یا چاپ

۳۲- قهرمان زندگی خود باش (متن کوتاه شعر گونه بر اساس نظریه اقتدار)

۳۳- عامل تغییر باش نه معلول تقدیر (داستان ها، مقالات و مطالب جذاب درباره قانون جذب)

۳۴- به دنیا آمدیم تا آنرا تغییر دهیم (نظریه اقتدار- داستانهای جذاب از تاثیر پذیری تا تاثیر گذاری)

- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید (جلد ۹)-

۳۵- افتاده باش اما نه از دماغ فیل (نظریه اقتدار- داستان های هوش اخلاقی)

- شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید (جلد ۱۰)-

۳۶- داستان آقای چهار بیچاره (داستانی کوتاه بر اساس نظریه اقتدار و نظریه انتخاب)

۳۷- به دنیا آمدم تا عاشقت باشم (قانون طلایی بهبود روابط فردی)

۳۸- دلخوشی ها کم نیست، دیده ها نابیناست

۳۹- ملانصرالدین درمانی: ملانصرالدین چگونه زندگیتان را تغییر میدهد

انتشارات بهار سبز منتشر کرد:

به دنبال طلائع باش، طلایی شو (جلد ۲)

فهیمة ارژنگی (بانظارت مسعود لعلی)

روز را خورشید می‌سازد، روزگار را ما، ج ۴ و ۳ و ۲
(مجموعه‌ای از خواندنی‌ترین داستان‌های زیبا و مطالب آرامش‌بخش و روحیه‌دهنده)

گفتگوی فرشته و شیطان

فرشته از شیطان پرسید: «قوی‌ترین سلاح تو برای فریفتن انسان‌ها چیست؟»

شیطان گفت: «به آن‌ها می‌گویم هنوز فرصت هست.»

شیطان پرسید: «قدرتمندترین سلاح تو برای امید بخشیدن به انسان‌ها چیست؟»

فرشته گفت: «به آن‌ها می‌گویم هنوز فرصت هست.»

اگر در جستجوی زندگی بهتر هستی، پیش از هر چیز باید انسانی بهتر شوی.



مهارت‌های زندگی

