

نردبان موفقیت

گردآوری و تنظیم : محمد نظری گندشمین

(عضو سایت علمی نخبگان جوان)

پیش از آنکه بالارفتن از **نردبان موفقیت** را آغاز کنید، مطمئن شوید که نردبان را به ساختمان مناسب تکیه داده اید.

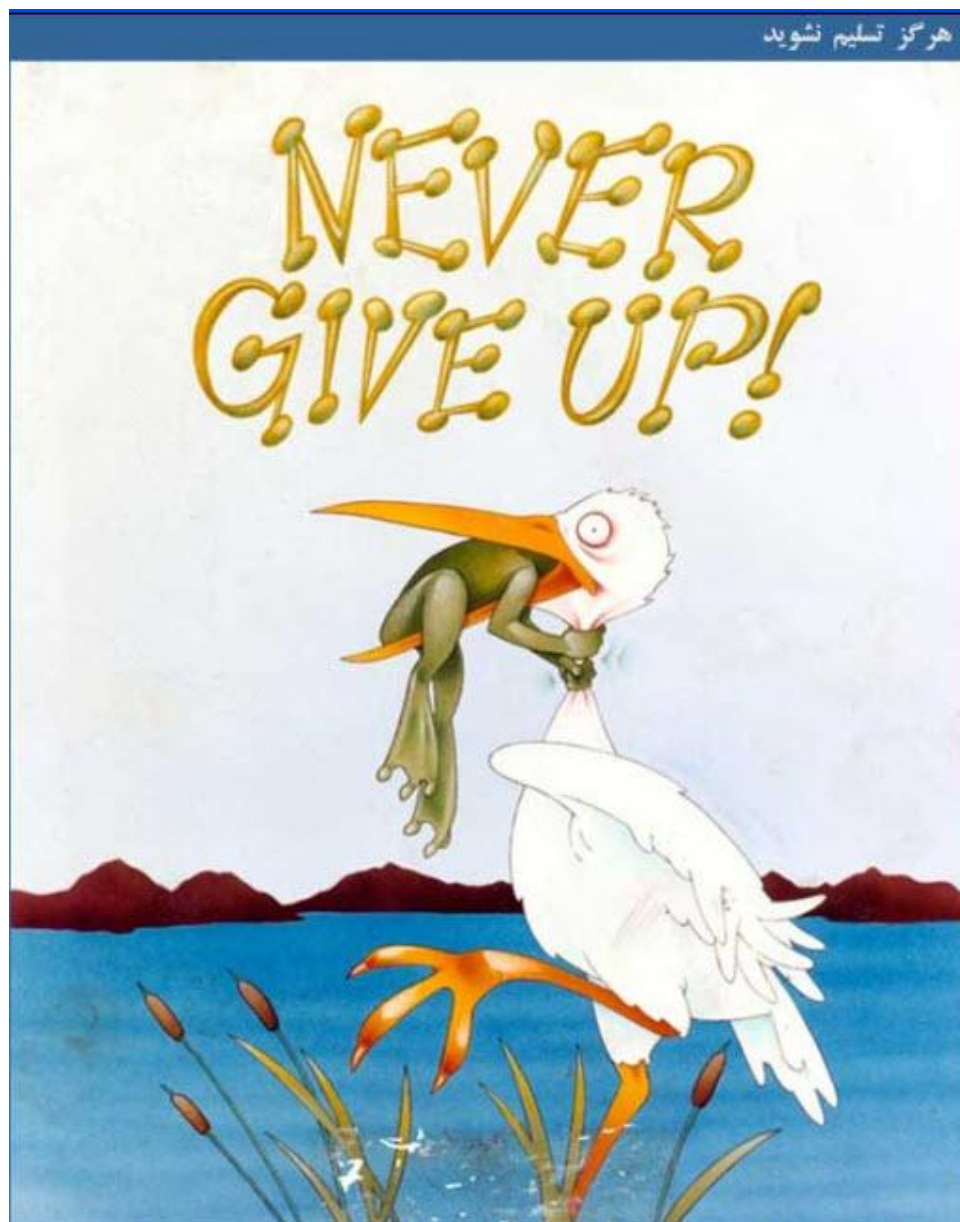
استفان کاوی

در جاده موفقیت!

مادام کوری، سلامتی‌اش را از دست داد اما به اهدافش رسید و خدمت بسیار بزرگی به بشریت کرد. ادیسون هرگز از آزمایشها و تحقیقاتش ناامید و خسته نشد و هر روز امیدوارتر از قبل به کارش ادامه می‌داد. در زندگی سر تا سر پرفراز و نشیب همه انسانهای موفق ویژگی‌های مشترکی یافت می‌شود. ممکن است که بسیاری از ما این روحیات و خصوصیات فردی را نداشته باشیم اما دانشمندان ثابت کرده‌اند که درخشش و موفقیت افراد در زمینه‌های مختلف تنها به 20% استعداد آنها و 80% تلاش و پشتکارشان بستگی دارد. هر کدام از ما ویژگی روحی و اخلاقی را می‌توانیم در خودمان خلق کنیم و یا از بین ببریم. ما نیز می‌توانیم از برترین‌ها باشیم اما باید بدانیم که همه موفق‌ها چگونه عمل کرده‌اند:

- 1 - بسیار صادق و درست‌کردار هستند:
- همه کسانی که موفقیت را لمس کرده‌اند. همواره اصل درستکاری و صداقت را سرلوحه کارهایشان قرار داده‌اند. ممکن است بسیاری با فریب و نیرنگ به ظاهر پیروز باشند، اما به راستی این درستکاران هستند که تا انتهای خط، گوی سبقت را از دیگران می‌ربایند.
- 2 - محتاط هستند:
- به خاطر همین ویژگی است که می‌توانند از همه موانع به راحتی عبور کنند و همه چیز را پشت سر بگذارند. آنها هرگز بی‌گذار به آب نمی‌زنند.
- 3 - سخت‌کوش و پرتلاش هستند:
- برای این افراد زحمتکش پول بادآورده مفهومی ندارد. آنها لازمه رسیدن به موفقیت را سخت‌کوشی می‌دانند و برای رسیدن به موفقیت از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند.
- 4 - تشنه یادگیری هستند:
- آنها علاقه بسیار زیادی برای یادگیری در هر زمینه‌ای دارند. انسانهای موفق، خودشان را بالا می‌کشند و همواره در مسیر رشد و بالندگی قدم می‌گذارند. آنها از تمام جنبه‌های زندگی و به خصوص از اشتباهاتشان درس عبرت می‌آموزند و از این کار ابایی ندارند.
- 5 - مهربان و صمیمی هستند:
- تا به حال دقت کرده‌اید که انسانهای موفق چقدر مردم‌دار و اجتماعی و مهربان هستند. همین ویژگی‌های اخلاقی آنهاست که محبوبیت‌شان را بیشتر می‌کند و به آنها این توانایی را می‌دهد که سایرین را نیز در راه رسیدن به موفقیت یاری کنند.
- 6 - وفای به عهد می‌کنند:
- قول دادن و به آن عمل کردن، اصلی است که میلیون‌ها انسان را در مسیر صحیح قرار داده و آنان را جزء افراد موفق می‌شمارد.
- 7 - در مواجهه با مشکلات، به دنبال راه حل هستند:
- به عقیده آنها مشکلات فرصتی است طلایی و گرانبها برای انجام دادن غیر ممکن‌ها. آنها به هیچ وجه از مشکلات نمی‌ترسند و شکایتی هم ندارند. انسانهای موفق، همواره در جست و جوی یافتن راه حل هستند.
- تنها کفایت که از همین حالا این شاخص‌ها را در خودتان تقویت کنید. سپس متوجه می‌شوید که شما نیز وارد جاده موفقیت شده‌اید. همواره تصویر نهایی هدف و آرزوی‌تان را بزرگ و

پررنگ براي خودتان ترسيم كنيد. يك مهندس ساختمان، هر روز كه بر سر ساختمان در حال ساخت، حاضر مي‌شود با در دست داشتن يك نقشه، تصوير نهايي را براي خودش تكميل مي‌كند. شما نيز چنين عمل كنيد، نقشه به دست پيش رويد و از اراده و قدرت بيكران الهي غافل نباشيد.



هوش هیجانی چیست و رابطه آن با موفقیت در زندگی

از دیرباز، هوش به عنوان یکی از عواملی که باعث موفقیت فرد در زندگی می‌شود، مطرح بوده است؛ ولی مسئله مهم این است که بهره هوشی، تعیین کننده موفقیت فرد در دراز مدت نیست. به عبارت دیگر، همیشه این‌طور نیست که هر کس که هوش منطقی بالاتری داشته باشد، موفق‌تر است. در بعضی از موارد، افراد بسیار باهوشی را می‌بینیم که در زندگی موفق نیستند و بالعکس، افرادی با بهره هوشی کم‌تری را می‌بینیم که موفقیت‌های فراوانی را کسب می‌کنند. برای مثال، همگی داوطلبان کنکوری را دیده‌ایم که در دوران مدرسه همیشه نمرات عالی داشته‌اند و جزو شاگردان باهوش به حساب می‌آمده‌اند، ولی در کنکور، شکست خورده‌اند. حتی در مدرسه نیز هنگامی که تست هوش از افراد به عمل می‌آید، ارتباط مستقیم با وضعیت تحصیلی ندارد و این‌گونه نیست که هرکس بهره هوشی بالاتری داشته باشند لزوماً در تحصیل موفق است.

به علاوه، موفقیت، و ابعاد متفاوتی دارد و لزوماً موفقیت فرد در يك زمينه و يك بعد زندگی، پیشگویی کننده موفقیت در دیگر ابعاد زندگی نیست. افراد بی شماری را می‌بینیم که موفقیت شغلی دارند، ولی در زندگی خانوادگی موفق نیستند؛ موفقیت تحصیلی دارند، ولی در روابط اجتماعی بسیار ضعیف عمل می‌کنند؛ ورزشکار موفقی هستند، ولی در برنامه‌ریزی روزانه خود، دچار مشکل می‌شوند؛ افراد تحصیلکرده‌ای هستند، ولی مواد مخدر مصرف می‌کنند... اگر هوش يك فرد، تضمین کننده موفقیت او در زندگی است چرا همیشه بدین‌گونه نیست؟ چگونه می‌شود که هوش باعث موفقیت در يك بعد زندگی می‌شود، ولی در ابعاد دیگر، موجب شکست و یا حتی فاجعه می‌شود؟ چگونه ممکن است که فردی باهوش، شکست خورده این زندگی باشد و چرا افراد موفق، همیشه با هوش‌ترین افراد جامعه نیستند؟ اگر مصرف مواد مخدر کاری هوشمندانه نیست، چرا بسیاری از افراد با بهره هوشی بالا، مواد مخدر مصرف می‌کنند؟

سؤالات فوق، برای مدت‌ها ذهن روان‌شناسان را به خود مشغول نموده بود و موجب پدید آمدن فریضه‌های مختلفی شده بود. اکنون پاسخ به این سؤالات را تفاوت در «هوش هیجانی» می‌دانند.

هوش هیجانی چیست؟

ارسطو، هوش هیجانی را «عصبانیت به شخص صحیح، به درجه صحیح، در

زمان صحیح، به منظور صحیح و به شیوه صحیح» می‌دانست. هوش هیجانی، یک توانایی جدا از «هوش منطقی» به حساب می‌آید که با آن تناقض ندارد؛ ولی وجود هر دوی آنها در یک فرد، باعث موفقیت او می‌گردد. کسی که از هر دو هوش منطقی و هیجانی بالایی برخوردار است، می‌داند که چگونه هیجاناتش را کنترل کند و هوش منطقی خود را در راه صحیح به کار گیرد. اما کسی که از هوش هیجانی پایینی برخوردار باشد، ولو آن‌که هوش منطقی خوبی داشته باشد، گرفتاری‌های زیادی در زندگی خواهد داشت. همه افراد، منطقی می‌دانند که مصرف مواد مخدر، کار درستی نیست و در دراز مدت، باعث ناتوانی آنها می‌شود؛ ولی عدم کنترل خود در کسب لذتی فوری، موجب نادیده گرفتن منطق و فدا کردن سود دراز مدت می‌شود. هوش هیجانی از پنج توانایی فردی تشکیل می‌شود:

1 - آگاهی از خود؛ یعنی فرد از هیجانات خود در لحظه‌های مختلف آگاهی داشته باشد. فردی با هوش هیجانی پایین، نمی‌تواند بین عواطف مختلف خود، تفکیک قائل شود و مثلاً نمی‌داند غمگین است یا عصبانی، طبیعی است هنگامی که عواطف منفی خود را به خوبی نشناسد، نمی‌تواند راه مقابله با آنها را بیابد؛

2 - کنترل هیجانات خود؛ یعنی توانایی تنظیم و کنترل هیجانات منفی نظیر: اضطراب، عصبانیت، افسردگی و...؛

3 - حفظ انگیزه و تمرکز به هدف؛

4 - تشخیص هیجانات در دیگر افراد. افرادی که واجد این خصوصیت هستند، در روابط بین فردی و شغلی موفق‌ترند؛

5 - کنترل روابط بین فردی؛ یعنی رابطه خود با دیگران را تنظیم کند، با چه افرادی ارتباط برقرار کند، این ارتباط را به چه میزان گسترش دهد و برای آن، چه معیار و اندازه‌ای تعیین کند.

به عبارت دیگر، هر کدام از ما دو ذهن داریم: یکی ذهن منطقی و دیگری ذهن هیجانی. این تقسیم‌بندی، تداعی کننده تقسیم بندی قدیمی مغز و قلب است که در آن تقسیم بندی، قلب، مرکز کنترل هیجان‌ها و عواطف محسوب می‌شد. هر کدام از این دو ذهن، در شرایط مختلف، ممکن است باعث ایجاد رفتاری در آدمی شوند. ذهن هیجانی به سرعت واکنش نشان می‌دهد و عواقب کار را نمی‌نگرد؛ ولی در قضاوتش دقت را فدای سرعت می‌کند. ما به سرعت، به وقایع، واکنش هیجانی نشان می‌دهیم؛ ولی معلوم نیست که این واکنش از نظر منطقی صحیح باشد. به همین دلیل، افرادی مانند کانت، هیجانات را «بیماری ذهن» می‌دانستند.

داشتن هوش هیجانی بیشتر، منجر به کاهش پرخاشگری، افسردگی، بیماری‌های خوردن (نظیر بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری)، سوء مصرف مواد غذایی و... می‌گردد، فرد را از نظر اجتماعی تواناتر می‌سازد و به او این توانایی را می‌دهد که اهداف بهتر را انتخاب کند و این هدف را تا رسیدن به مقصود ادامه دهد.

مسئله مهم این است که هوش منطقی، در طول عمر، میزان ثابتی دارد و نمی‌توان آن را تقویت نمود؛ ولی هوش هیجانی را می‌توان تقویت کرد و در تربیت فرزندان

هم آن را مورد توجه قرار داد. به همین دلیل، مطرح شدن هوش هیجانی، دریچه‌ای تازه در پیشگیری از بیماری‌های روان‌پزشکی گشوده است



شاه‌کلید موفقیت* به همان چیزی می‌رسیم که بر آن تمرکز می‌کنیم

واقعیت زندگی را چیزهایی تشکیل می‌دهد که کانون توجه ما قرار دارد. ما به همان چیزی می‌رسیم که به آن تمرکز می‌کنیم.

آمده است: پس از هر اقدام به ظاهر مشکل، این سوال سهل را از خود بپرس: «پس از این موفقیت چه موفقیت‌های دیگری در انتظار من است؟»

هر اتفاقی که در زندگی ما می‌افتد و هر احساسی که داریم نه بر پایه واقعیت، بلکه بر پایه کانون ما قرار دارد. کانون توجه همان واقعیت زندگی است.

اگر می‌خواهید واقعیت زندگیتان را تغییر دهید، کانون توجه خود را تغییر دهید و اگر می‌خواهید کانون توجه خود را تغییر دهید، پرسش‌هایی را که معمولاً از خود می‌کنید، تغییر دهید. شاه‌کلید موفقیتی که به دنبالش هستید همین است. اگر پرسش‌هایی را که پیوسته از خود می‌کنید تغییر دهید، می‌توانید شیوه احساس و تفکر، روند تصمیم‌گیری‌ها و شخصیت خود را تغییر دهید.

اندیشیدن، کاری جز پرسش و پاسخ متوالی که همواره در حال انجام آنیم، نیست

مشخصات یک بزرگ مرد



-مردان بزرگ، چون دیگران بر زمین می افتند اما آنان دستشان پرتوان خود را بر زانو زده (یا علی می گویند) و بر می خیزند در حالی که مردان کوچک، همواره از دلهره‌ی زمین خوردن، فرو می ریزند.

-مردان بزرگ، کامیابی و خوشبختی دیگران را نیز بخشی از موفقیت خود تلقی می کنند در حالی که مردان کوچک، حتی کامیابی و خوشبختی خود را سخت به خاطر می سپارند.

-مردان بزرگ، قلبی به وسعت دریا دارند که در آن جز شفافیت، زلالی، صفا و ماندگاری نیست در حالی که مردان کوچک، در سینه قلبی چنان کوچک دارند که گنجشکان را نیز به تعقیب و ا می دارند.

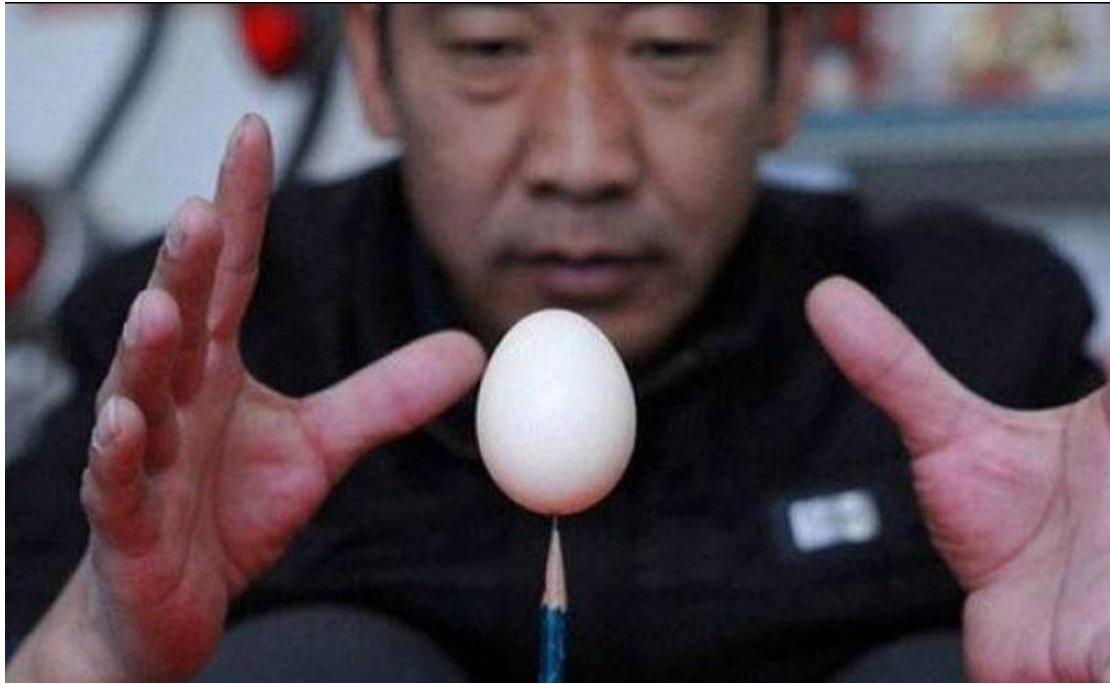
مردان بزرگ، در سراندیشه‌هایی شکوفا و بالنده می پروراندند و در مسیر تحقیق آنها، سبکبال گام برمی دارند در حالی که مردان کوچک، تنها به شکست و عواقب آن می اندیشند و شاید هر اس از مضحکه شدن دارند.

-مردان بزرگ، از روابط فردی و اجتماعی خود لذت می برند و آموختنی‌های خود را در این روابط جست و جو می کنند در حالی که مردان کوچک همواره در زندان کوچک خود محصورند.

-مردان بزرگ، آن گونه زندگی می کنند که شرمسار خود نباشند و آن گونه می میرند که مرگ را شرمسار خود سازند در حالی که مردان کوچک، تنها می میرند و شرمندگی را فریاد می کنند.

-مردان بزرگ، بزرگی را نه از پس تحقیر و سرزنش دیگران بلکه با بازبینی و اصلاح عمل خود کسب می کنند در حالی که مردان کوچک، آموخته‌ای جز تحقیر و نکوهش هر آنچه پیرامونشان است، ندارند.

-مردان بزرگ، به دیگران پیش از هر قضاوت عجولانه‌ای اعتماد می کنند و آنان را در عرصه‌ی زندگی محکم می زنند در حالی که مردان کوچک، حتی به خود نیز اعتماد ندارند.



هر آنچه که بخواهید می توانید داشته باشید

اگر شکستی بزرگ در زندگی داشته اید . اگر در زندگی خود مشکلاتی دارید که فکر می کنید هیچکس نمی تواند به شما کمک کند . اگر می خواهید زندگی آرام داشته باشید . اگر می خواهید به موفقیت‌های بزرگ دست یابید . اگر می خواهید از ناراحتی های جسمی خود رهایی یابید و و و و و اگر خود را دوست دارید با این مطلب همراه شوید.

هر آنچه که بخواهید می توانید داشته باشید : آرامش - سلامتی - نشاط - موفقیت - سربلندی در کار و زندگی - ثروت و...

برای آنکه بتوانید به خواسته های خود دست یابید باید یک اصل و راز بزرگ را بدانید و از آن آگاه شوید . راز بزرگی که شما را در رسیدن به خواسته هایتان یاری می دهد

خودتان را با آن چیزی که آرزو دارید تصور کنید. (تمام مذاهب ، فیلسوفان ، حکما و... نیز همین را گفته اند.) این راز میگوید : چیزی وجود ندارد که شما نتوانید باشید یا انجام دهید یا داشته باشید. هر چه بیشتر از این راز استفاده کنید بیشتر آن را درک میکنید.

و اما آنچه در مورد این راز گفته میشود:

همه ما با نیروی کاملاً یکسانی زندگی میکنیم. با یک قانون: قانون جاذبه.

این قانون میگوید: هر چیزی را که وارد زندگیمان میشود را خودمان جذب کرده ایم. تمام چیزهایی را که در ذهنمان میگذرد را خودمان جذب میکنیم. قانون جاذبه اهمیتی نمیدهد که شما چه چیزی را میخواهید و چه چیزی را نمیخواهید. حتی وقتی به چیزی فکر میکنید یا نگاه میکنید که آن را نمیخواهید و با آن مخالفت میکنید آن را به طرف خودتان جذب میکنید. در آن موقع قانون جاذبه در حال عمل است.

هر چیزی را چه ببینید چه به خاطر آورید و چه تصور کنید ، هر چیزی که روی آن متمرکز شوید را به سوی خود جذب میکنید. و هرگاه این تمرکز همراه با احساسات شدید باشد جذب آن سریعتر خواهد بود.

مراقبت از افکار کار سختی به نظر میرسد اما احساساتمان به ما کمک میکند که بفهمیم که به چه فکر میکنیم. هرچه موقع فکر کردن احساس بهتری داشته باشید این احساس خوب باعث میشود که جهتگیری شما در زندگی بهتر باشد و در زندگی روزمره افکاری را پدید میآورید که زندگی بهتری را در آینده برایتان رقم میزند.

هر چه احساس بهتری داشته باشید چیزهای خوب را بیشتر جذب میکنید که باعث میشود بالاتر و بالاتر بروید. به یک چیز زیبا فکر کنید. به یک موسیقی زیبا گوش کنید تا احساس خوبی پیدا کنید. وقتی نسبت به چیزی احساس عشق میکنید آن احساس اینقدر بزرگ است که میتواند برایتان خوشبختی را به ارمغان بیاورد.

چرچیل: شما جهان خود را میسازید همانطور که در آن پیش میروید.

زندگی می تواند کاملاً رویایی باشد و اینطور خواهد بود اگر شما از این راز استفاده کنید.

جهان هستی مثل گول چراغ جادوست. گول چراغ جادو فقط میگوید: فرمانبردارم سرورم و همیشه فقط همین حرف را تکرار میکند. پس کافیهست که شما فقط آن چیزی را که دوست دارید طلب کنید تا گول چراغ جادو به شما بگوید فرمانبردارم سرورم و خواسته تان را برآورده کند. پس اگر دانسته یا ندانسته در مورد چیزی که نمیخواهید یا دوست ندارید ، حرف بزنید یا گله و شکایت کنید یا احساس ناراحتی کنید گول چراغ جادو باز هم میگوید: فرمانبردارم سرورم و همان رابرایتان فراهم میکند.

آرزو کن ، بطلب ، ایمان داشته باش ، دریافت کن.

آن چیزی را که میخواهید طلب کنید. (اکثر ما به خودمان اجازه نمیدهیم آن چیزی را که واقعاً دلمان میخواهد طلب کنیم.) کائنات به افکار شما پاسخ میدهد. برای دریافت شما باید خودتان را با آن چیزی که میخواهید همجهت کنید یعنی قدرتان باشید و برای دریافت آن شور و اشتیاق داشته باشید.

اکثر افراد افکارشان را به عکس العمل نشان دادن به چیزی که وجود دارد صرف میکنند. (اگر به آن چیزی که هست نگاه کنید و حتی اگر آن را نخواهید یا از آن ناراضی باشید) و به آن فکر کنید، قانون جاذبه دوباره همان چیز را به شما میدهد.

بودا: هر آنچه هستیم نتیجه افکاری است که داشته ایم.

اگر به جای شکایت برای چیزهایی که دارید قدردانی کنید احساس بهتری پیدا میکنید و این باعث جذب چیزهای بهتری به سمتتان میشود.

وقتی چیزی را تجسم میکنید آن را پدید می آورید. پس موقع تجسم همیشه روی نتیجه پایانی متمرکز شوید. وقتی خود را در موقعیتی که دوست دارید تصور میکنید ، دیگر احساس نمیکنید که به آن چیز نیاز دارید بلکه احساس میکنید که آن چیز را دارید و آن احساس باعث میشود که کائنات همان موقعیت را برایتان پدید آورد.

اگر به دنبال حس لذت درونی ، بینش درونی و آرامش درونی بروید بقیه چیزها برایتان پدیدار میشود.

شما تنها کسی هستید که زندگیتان را می آفرینید چون هیچ کس دیگر نمیتواند برای شما فکر کند. این کار تحت کنترل خود شماست. اگر چیزی را که می بینید ، میخواهید در مورد آن بنویسید ، راجع به آن با دیگران حرف بزنید ، به آن فکر کنید و روی آن تمرکز کنید ولی اگر آنرا نمیخواهید در موردش با کسی حرف نزنید ، توجهتان را منحرف کنید.

کارل لی یونگ: با هر چه مقابله کنید ایستادگی میکند.

منابع بیشتری از آنچه که ما بخواهیم وجود دارد. بیشتر از آن چیزی که تصور کنیم خوبی ، عشق ، لذت و ... هست که به همه برسد. اگر میگوییم دچار کمبودیم به خاطر آن است که بینش خود را گسترش نمیدهیم.

اگر جز بهترین را نپذیرید اغلب اوقات همان بهترین را دریافت میکنید.

آیا نتایجی را که به حال گرفته اید شایسته شما هستند؟

هنری فور: چه فکر کنید که میتوانید و چه نمیتوانید در هر صورت حق با شماست.

ما منبع بی پایانی هستیم از احتمالات قابل ظهور و قدرت خداگونه ای برای عینیت بخشیدن به خواسته هایمان داریم.

هدف اصلی زندگی احساس و تجربه لذت است. شادی درونی جوهره موفقیت است. به دنبال خوشی خودتان بروید. خودتان را با چیزهایی که آرزو دارید تصور کنید.

دوک النیگتون: اگر چیزی دلم را نلرزاند هدفم نیست.

تصمیم بگیری که چه میخواهید بعد روی آن تمرکز کنید. این فرآیند خلقت است. از لحظه ای که شروع میکنید به درست فکر کردن چیزی وجود دارد که شما را هدایت میکند و جهت را نشان میدهد. بخواهید بهترین باشید. با لذت زندگی کنید. هیچ چیز از گذشته شما نمیتواند حق ویژه زندگی شاد شما را انکار کند و هیچ چیز در آینده نمیتواند به غیر از لذت و شادی را

برایتان به ارمان بیورد.

یاد بگیرید فقط عالیتزینها و بهترین ها را در تجارب و امور روزمره پیدا کنید. آنها را بارور کنید ، در موردشان فکر کنید بعد منتظر ادامه و وقوع آنها باشید.

چیزی نیست که شما بخواهید انجام بدهید بجز همان چیزی که خودتان میخواهید انجام بدهید



(نصیحت های خواندنی، برای داشتن زندگی بهتر)

« برای ناخدایی که به بندر مقصد نمی اندیشد هیچ بادی موافق نیست »

« غالباً برد با کسی است که خود را برای باختن مهیا کرده است »

« بهتر است بخش کوچکی از یک چیز بزرگ باشی تا بخش بزرگی از یک چیز کوچک »

- « هیچ وقت نمی توانی با مشت گره کرده دست کسی را به گرمی بفشاری »
- « همیشه یکی هست که درد دلت را به او بگویی ولی وای از آن روزی که همان شخص درد دلت باشد »
- « همانگونه که یک تکه گوشت طی زمان زیادی ایجاد می شود و در چند دقیقه خورده می شود »
« آبروی انسان نیز طی سالها ایجاد شده و طی چند دقیقه ریخته میشود »
- « امروز همان فردایی است که دیروز منتظرش بودی »
- « هرگز درباره چیزی نگو آن را از دست داده ام فقط بگو آن را پس داده ام »
- « موفقیت به دست آوردن چیزهایی است که دوست داری و خوشبختی دوست داشتن چیز هایی است که داری »
- « بهتر است ثروتمند زندگی کنی تا اینکه ثروتمند بمیری »
- « کسانی که دیر قول می دهند خوش قول ترین مردمان دنیا هستند »
- « خطا کردن یک کار انسانی است اما تکرار آن یک کار حیوانی »
- « کسی که به تو تملق می گوید یا سرت کلاه گذاشته و یا امیدوار است بگذارد »
- « عشق به دیگری یک نیاز است نه یک ضرورت عشق به وطن یک ضرورت است نه یک نیاز »
« عشق به خدا هم ضرورت است هم نیاز »
- « انسانها غالباً از نادانی وحشتی ندارند از اینکه آنها را نادان بدانند می ترسند »
- « کسی که اندرز ارزان را رد می کند به زودی پشیمانی را با قیمت گرانی خواهد خرید »
- « سعی کن آنچه تو را راضی می کند به دست آوری وگرنه زمانی می رسد که ناچاری به آنچه »
« به دست آورده ایی راضی باشی »
- « فقیر کسی نیست که کم دارد کسی است که بیشتر می طلبد »
- « کسی که قدرت را با پول بخرد عدالت را هم به پول می فروشد »
- « عیوب دیگران را نباید با انگشت کثیف نشان داد »
- « هرگز درباره هیچکس قضاوت نکن مگر آنکه خود را به جای او بگذاری »
- « در هر جا اگر دیر بررسی بهتر از آن است که غایب باشی »
- « بهترین راه حمله به یک چیز دفاع بد از همان چیز است »

« نگرانی هرگز از گرفتاری فردای تو نمی کاهد فقط شادی امروزت را از بین میبرد »

« امروز اولین روز بقیه زندگی توست »

« آنقدر به دنبال مفقود نگرد که موجود را هم از دست بدهی »

« زندگی را باید عاقلانه شناخت ، عاشقانه پیمود ، عارفانه به پایان رسانید ...»

ده قانون طلایی برای دگرگون کردن زندگیتان



»  « قانون یکم »

به شما جسمی داده شده. چه جسمتان را دوست داشته یا از آن متنفر باشید، باید بدانید که در طول زندگی در دنیای خاکی با شماست.

»  « قانون دوم »

در مدرسه‌ای غیر رسمی و تمام وقت نام‌نویسی کرده اید که ((زندگی)) نام دارد. در این مدرسه هر روز فرصت‌یادگیری دروس را دارید. چه این درس‌ها را دوست داشته باشید چه از آن بدتان بیاید، پس بهتر است به عنوان بخشی از برنامه آموزشی برایشان طرح‌ریزی کنید.

” قانون سوم ”

اشتباه وجود ندارد، تنها درس است. رشد فرآیند آزمایش است، یک سلسله دادرسی، خطا و پیروزی‌های گهگاهی، آزمایش‌های ناکام نیز به همان اندازه آزمایش‌های موفق بخشی از فرآیند رشد هستند.

” قانون چهارم ”

درس آنقدر تکرار می‌شود تا آموخته شود. درس‌ها در اشکال مختلف آنقدر تکرار می‌شوند، تا آنها را بیاموزید. وقتی آموختید می‌توانید درس بعدی را شروع کنید، بنابراین بهتر است زودتر درس‌هایتان را بیاموزید.

” قانون پنجم ”

آموختن پایان ندارد. هیچ بخشی از زندگی نیست که در آن درسی نباشد. اگر زنده هستید درس‌هایتان را نیز باید بیاموزید.

” قانون ششم ”

قضاوت نکنید، غیبت نکنید، ادعا نکنید، سرزنش نکنید، تحقیر و مسخره نکنید، وگرنه سرتان می‌آید. خداوند شما را در همان شرایط قرار می‌دهد تا ببیند شما چکار می‌کنید.

” قانون هفتم ”

دیگران فقط آینه شما هستند. نمی‌توانید از چیزی در دیگران خوشتان بیاید یا بدتان بیاید، مگر آنکه منعکس‌کننده چیزی باشد که درباره خودتان می‌پسندید یا از آن بدتان می‌آید.

” قانون هشتم ”

انتخاب چگونه زندگی کردن با شماست. همه ابزار و منابع مورد نیاز را در اختیار دارید، این که با آنها چه می‌کنید، بستگی به خودتان دارد.

”  قانون نهم ”

جواب‌هایتان در وجود خودتان است. تنها کاری که باید بکنید این است که نگاه کنید، گوش بدهید و اعتماد کنید.

“  قانون دهم ”

خیر خواه همه باشید تا به شما نیز خیر برسد.

40 عادت آدم های موفق

رایگ هایپر؛ نویسنده، محقق، مقاله نویس، مجری رادیو و تلویزیون و یک سخنران حرفه ای است. در 25 سال گذشته، او با کارهایش به عنوان یک کارشناس حرفه ای موفقیت در حوزه های شخصی و اجتماعی معرفی شده. هایپر یک سایت هم درباره سخنرانی موثر دارد که در آن نوشته:

«من خواسته ام بخش های مهم کتاب های کمکی که تا به حال خوانده ام و تجربه هایی که در زندگی ام داشته ام را به صورت 40 نکته کلیدی فشرده کنم و در اختیار دیگران بگذارم تا در هر زمان بتوانند آن را بخوانند. مطمئناً کتاب هایی که در سطح جهانی فروخته می شوند و درباره خودیاری هستند ممکن است برای بعضی ها قابل استفاده باشند ولی من مایلم چیزی بنویسم که برای همه مفید واقع شود.»

حالا این شما و این هم 40 توصیه کرایگ هایپر. بخوانید و قضاوت کنید .

1) فرصت هایی را می بینند و پیدا می کنند که دیگران آنها را نمی بینند .

2) از مشکلات درس می گیرند، در حالی که دیگران فقط مشکلات را می بینند .

3) روی راه حل ها تمرکز می کنند .

4) هوشیارانه و روشمندانانه موفقیت شان را می سازند، در زمانی که دیگران آرزو می کنند موفقیت به سراغ شان آید .

5) مثل بقیه ترس هایی دارند ولی اجازه نمی دهند ترس آنها را کنترل و محدود کند .

6) سوالات درستی از خود می پرسند. سوال هایی که آنها را در مسیر مثبت ذهنی و روحی قرار می دهد .

7) به ندرت از چیزی شکایت می کنند و انرژی شان را به خاطر آن از دست نمی دهند. همه چیزی که شکایت کردن باعث آن است فقط قرار دادن فرد در مسیر منفی بافی و بی ثمر بودن است .

8) سرزنش نمی کنند (واقعا فایده اش چیست؟) آنها مسوولیت کار هایشان و نتایج کار هایشان را تماما به عهده می گیرند.

9) وقتی ناچارند از ظرفیتی بیش از حد ظرفیت شان استفاده کنند همیشه راهی را برای بالا بردن ظرفیت شان پیدا می کنند و بیشتر از ظرفیت شان از خود توقع دارند. آنها از آنچه دارند به نحو کار آمدتری استفاده می کنند .

10) همیشه مشغول، فعال و سازنده هستند. هنگامی که اغلب افراد در حال استراحت هستند آنها برنامه ریزی می کنند و فکر می کنند تا وقتی که کارشان را انجام می دهند استرس کمتری داشته باشند .

11) خودشان را با افرادی که با آنها هم فکر هستند متحد می کنند. آنها اهمیت و ارزش قسمتی از یک گروه بودن را می دانند .

12) بلندپرواز هستند و دوست دارند حیرت انگیز باشند. آنها هوشیارانه انتخاب می کنند تا بهترین نوع زندگی را داشته باشند و نمی گذارند زندگی شان اتوماتیک وار سپری شود .

13) به وضوح و دقیقا می دانند که چه چیزی در زندگی می خواهند و چه نمی خواهند. آنها بهترین واقعیت را دقیقا برای خودشان مجسم و طراحی می کنند به جای اینکه صرفا تماشاگر زندگی باشند .

14) بیشتر از آنکه تقلید کنند، نوآوری می کنند .

15) در انجام کار هایشان امروز و فردا نمی کنند و زندگی شان را در انتظار رسیدن بهترین زمان برای انجام کاری از دست نمی دهند .

16) آنها دانش آموزان مدرسه زندگی هستند و همواره برای یادگیری روی خودشان کار می کنند. آنها از راه های مختلفی مثل تحصیلات آموزشی، دیدن و شنیدن، پرسیدن، خواندن و تجربه کردن یاد می گیرند .

17) همیشه نیمه پر لیوان را می بینند و توانایی پیدا کردن راه درست را دارند .

18) دقیقاً می دانند که چه کاری باید انجام دهند و زندگی شان را با از شاخه ای به شاخه ای دیگر پریدن از دست نمی دهند .

19) ریسک های حساب شده ای انجام می دهند؛ ریسک های مالی، احساسی و شغلی .

20) با مشکلات و چالش هایی که برایشان پیش می آید سریع و تاثیرگذار روبه رو می شوند و هیچ وقت در مقابل مشکلات سرشان را زیر برف نمی کنند. با چالش ها روبه رو می شوند و از آنها برای پیشرفت خودشان بهره می برند .

21) منتظر قسمت و سرنوشت و شانس نمی مانند تا آینده شان را رقم بزنند. آنها بر این باورند که با تعهد و تلاش و فعالیت، بهترین زندگی را برای خودشان می سازند .

22) وقتی بیشتر مردم کاری نمی کنند؛ آنها مشغول فعالیت هستند. آنها قبل از اینکه مجبور به کاری بشوند، عمل می کنند .

23) بیشتر از افراد معمولی روی احساسات شان کنترل دارند. آنها همان احساساتی را دارند که ما داریم ولی هیچ گاه برده احساسات شان نمی شوند .

24) ارتباط گره های خوبی هستند و روی رابطه ها کار می کنند .

25) برای زندگی شان برنامه دارند و سعی می کنند برنامه شان را عملی کنند. زندگی آنها از کارهای برنامه ریزی نشده و نتایج اتفاقی عاری است .

26) در زمانی که بیشتر مردم به هر قیمتی می خواهند از رنج کشیدن و بودن در شرایط سخت اجتناب کنند، افراد موفق قدر و ارزش کار کردن و بودن در شرایط سخت را می فهمند .

27) ارزش های زندگی شان معلوم است و زندگی شان را روی همان ارزش ها بنا می کنند .

28) تعادل دارند. وقتی از لحاظ مالی موفق هستند، می دانند که پول و موفقیت مترادف نیستند. آنها می دانند افرادی که فقط از نظر مالی در سطح مطلوبی قرار دارند، موفق نیستند. این در حالی است که خیلی ها خیال می کنند پول همان موفقیت است. ولی آنها دریافته اند که پول هم مثل بقیه چیزها یک وسیله است برای دستیابی به موفقیت .

29) اهمیت کنترل داشتن روی خود را درک کرده اند. آنها قوی هستند و از اینکه راهی را می روند که کمتر کسی می تواند برود، شاد می شوند .

30) از خودشان مطمئن هستند و به احساسات ناشی از اینکه کجا زندگی می کنند و چه دارند و چه طور به نظر می رسند، توجهی ندارند .

31) دست و دل باز و مهربان هستند و از اینکه به دیگران کمک می کنند تا به خواسته هایشان برسند خوشحال می شوند .

32) متواضع هستند و اشتباهات شان را با خوشحالی می پذیرند و به راحتی عذرخواهی می

کنند. آنها از توانایی هایشان خاطر جمع هستند ولی به آن مغرور نمی شوند. آنها خوشحال می شوند که از دیگران بیاموزند و از اینکه به دیگران کمک می کنند تا خوب به نظر برسند بیشتر از کسب افتخارات شخصی شان لذت می برند.

(33) انعطاف پذیر هستند و تغییر را غنیمت می شمارند. وقتی وضعیتی پیش می آید که عادت‌ها و آسایش روزمره شان را بر هم می زند از آن استقبال می کنند و با آغوش باز وضعیت جدید و ناشناس را می پذیرند.

(34) همیشه سلامت جسمانی خود شان را در وضعیت مطلوبی نگه می دارند و می دانند که بدنشان خانه ای است که در آن زندگی می کنند و به همین خاطر، سلامت جسمانی برای آنها خیلی مهم است.

(35) موتور بزرگ و پرقدرتی دارند. سخت کار می کنند و تنبلی نمی کنند.

(36) همیشه منتظر بازتاب کار هایشان هستند.

(37) با افراد بدذات و غیرموجه نشست و برخاست نمی کنند.

(38) وقت شان و انرژی شان را روی وضعیت هایی که از کنترل شان خارج است صرف نمی کنند.

(39) کلید خاموش روشن دارند. می دانند چگونه استراحت کنند و ریلکس شوند. از زندگی شان لذت می برند و سرگرم می شوند.

(40) آموخته هایشان را تمرین می کنند. درباره تئوری های عجیب و غریب خیالبافی نمی کنند بلکه واقع بینانه زندگی می کنند.

درخت دافعه دارد که سیب می افتد و گرنه هیچ سقوطی نشان جاذبه نیست

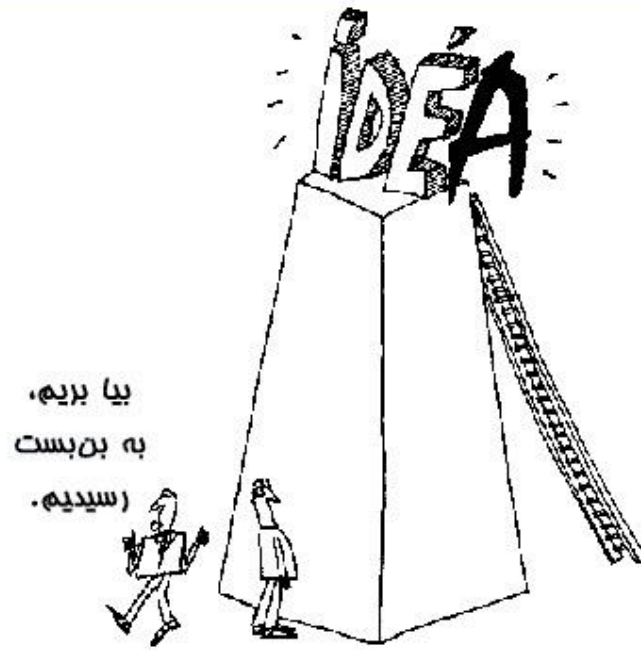
از زندگی خسته شدید؟! (۱۰۰ راه پیشنهادی ما را بخوانید)

از زندگی خسته شده اید؟ دیگر زندگی به کامتان نیست! نگران نباشید چون عده ی زیادی هم مثل شما هستند و با این مشکلات دست و پنجه نرم می کنند. لذا برای آن حتماً راه حلی اندیشیده شده است. با سری به کتابفروشی های مختلف می توانیم تعداد زیادی از کتاب هایی که به این منظور تهیه شده اند را ببینیم. لیست صدتایی زیر به بیان نکات بسیار ساده و جذاب در این زمینه می پردازد که شاید با اینکه همه ی ما آن ها را می دانیم، ولی ندانیم که می دانیم! با هم این لیست را می خوانیم:

- ۱- اشتباهاتتان را بپذیرید
- ۲- از اشتباهات اطرافیان و دوستانتان بگذرید و چشم پوشی کنید
- ۳- برای خودتان سرگرمی جدیدی انتخاب کنید
- ۴- منظم باشید و نظم خاص و مورد قبول خود را اجرا کنید
- ۵- دوستان جدیدی پیدا کنید
- ۶- کار جدیدی پیدا کنید
- ۷- رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید
- ۸- احساساتتان را روی کاغذ پیاده کنید. به عبارت دیگر برای خودتان یک دفترچه ی خاطرات تهیه کنید
- ۹- جملات صبحگاهی خاص خود را پیدا کنید! (هر روز صبح یک جمله ی مثبت را بیان کنید)
- ۱۰- به مسافرت بروید.
- ۱۱- ریسک پذیر باشید (خطر پذیری باعث افزایش نشاط در زندگی می شود)
- ۱۲- فعالیت اقتصادی خود را بنا کنید. (بی کار نمانید و شروع کنید به دنبال کار بگردید)
- ۱۳- زبان جدیدی یاد بگیرید. (یاد گرفتن زبان شما را با دنیایی جدیدتر آشنا می کند)
- ۱۴- دلیلی برای پذیرفتن نظرات دیگران بیابید.
- ۱۵- دکوراسیون محل کارتان را تغییر دهید.
- ۱۶- به خودتان پاداش بدهید.
- ۱۷- صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید.
- ۱۸- قدرت تمرکزتان را افزایش دهید.
- ۱۹- یک وبلاگ برای خودتان دست و پا کنید!
- ۲۰- یک کتابچه ی الکترونیکی بنویسید و در اینترنت منتشر کنید.
- ۲۱- تلاش کنید ولی زیاد رویایی فکر نکنید.
- ۲۲- کارشکنی و بی قانونی را بگذارید کنار
- ۲۳- دلیلی برای دوست داشتن خودتان پیدا کنید!
- ۲۴- چیزهای جدید را تجربه کنید
- ۲۵- از دعوا کردن برحذر باشید
- ۲۶- از تلف کردن انرژی تان جلوگیری کنید.
- ۲۷- یادبگیرید که چشم پوشی کنید
- ۲۸- قدردان زحمات دیگران در قبال خودتان باشید
- ۲۹- ول کن قضیه نباشید!
- ۳۰- خانه تان را تمیز کنید

- ۳۱- فعالیت های روزانه تان را بنویسید
- ۳۲- نظرات منفی که در مورد خودتان دارید را حل کنید.
- ۳۳- مهارت های جدیدی را یاد بگیرید
- ۳۴- به مانند پولتان که همیشه حسابش دستتان است، حساب زمانتان را هم داشته باشید
- ۳۵- ورزش کنید
- ۳۶- مثل والدین باشید!
- ۳۷- دیوارهایی را که اطراف خودتان ساخته اید نابود کنید
- ۳۸- چیزهایی که باعث ناراحتی تان می شود را از خانه تان دور کنید
- ۳۹- هفته ای یک کتاب بخوانید
- ۴۰- در دوره های یک ماهه خود را مجبور به کاری کنید
- ۴۱- به دوستان قدیمی تان زنگ بزنید و جویای احوالشان شوید.
- ۴۲- پیگیر اتفاقات باشید
- ۴۳- بازی کنید! (بعضی وقت ها مثل بچه ها رفتار کردن و با آنها بازی کردن باعث افزایش روحیه تان می شود)
- ۴۴- کسانی که به شما بدی کرده اند را ببخشید
- ۴۵- بی خیال حل مشکلات سخت شوید!
- ۴۶- با دشمنان قدیمی تان صلح کنید
- ۴۷- به یک دوست نزدیک قول بدهید پابند به قولتان باشید
- ۴۸- اگر از کسی واقعاً بدتان می آید، با او قطع رابطه کنید! (به همین سادگی! می توان جلوی بسیاری از ناراحتی ها را گرفت!)
- ۴۹- مهمتر از همه اینا اینه که به سایت راد اس ام اس دات کام یه سری بزنید!
- ۵۰- قضاوت کردن را کنار بگذارید
- ۵۱- طرز لباس پوشیدنتان را عوض کنید
- ۵۲- حداقل روزی ۱۰ بار لبخند بزنید
- ۵۳- بعضی از خاطرات گذشته را فراموش کنید
- ۵۴- یک درخت در باغچه تان بکارید.
- ۵۵- به یک شهر دیگر بروید!
- ۵۶- عضو گروه جدیدی شوید
- ۵۷- تلویزیون نگاه نکنید
- ۵۸- سرگرمی های غیر عادی ای برای خودتان دست و پا کنید
- ۵۹- یکی را تصادفی انتخاب کرده و بغل کنید!!
- ۶۰- یک مهمانی غیر مترقبه برگزار کنید!
- ۶۱- به پیاده روی بروید!
- ۶۲- یک حیوان خانگی بخرید
- ۶۳- یک نامه ی تشکر آمیز برای دوستانتان بنویسید
- ۶۴- روزانه تمرین مدیتیشن کنید
- ۶۵- از جملات زیبا استفاده کنید
- ۶۶- نسبت به خودتان هم همین کار را بکنید
- ۶۷- اگر در چیزی شک کردید، کاری که دلتان می گوید را انجام دهید
- ۶۸- چه پیروز چه بازنده، اظهار نظر نکنید
- ۶۹- از کسی تقلید نکنید
- ۷۰- اهدافتان را بشناسید
- ۷۱- به دیگران کمک کنید

- ۷۲- اجتماعی باشید
- ۷۳- زمانی را هم به تنهایی بگذرانید
- ۷۴- بعضی چیزها را هم خودتان تعمیر کنید.
- ۷۵- کارهای با ارزش انجام دهید
- ۷۶- سعی کنید که عادت کنید قبل از انجام هر کاری کمی فکر کنید تا بعداً دچار پشیمانی نشوید
- ۷۷- موارد مختلف زندگی تان را درجه بندی کنید.
- ۷۸- درک کنید که دیگران از شما چه می خواهند
- ۷۹- عادت های بدتان را ترک کنید
- ۸۰- غرو لند کردن را ترک کنید
- ۸۱- چیزی که از شما بدتان می آید را از خودتان دور کنید
- ۸۲- سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید
- ۸۳- به حرفهای منتقدانتان گوش دهید
- ۸۴- بدانید که زندگی خودش شکل نمی گیرد، بلکه براساس واکنش شما به مسائل مختلف زندگی شکل می گیرد. در موارد مختلف زندگی درست واکنش دهید!
- ۸۵- بخندید
- ۸۶- به سمت چیزی که علاقه دارید حرکت کنید
- ۸۷- به احساساتتان اعتماد کنید
- ۸۸- طوری زندگی کنید که انکار دارید تفریح می کنید
- ۸۹- از زندگی تان یک داستان درست کنید. اتفاقات مختلف زندگی تان را ثبت کنید و براساس آنها برای خودتان داستان هایی بنویسید که شما در آن نقش اول را دارید و یک قهرمان هستید!
- ۹۰- دنباله رو دیگران نباشید
- ۹۱- به اعتقاداتتان توجه کنید
- ۹۲- دروغ نگوئید!
- ۹۳- موقعیت های مختلف را در زندگی تان پیش بینی کنید. اینگونه عمل کردن در زندگی ساده تر خواهد بود
- ۹۴- در امروز زندگی کنید
- ۹۵- منتظر اتفاقات غیر منتظره باشید
- ۹۶- لذت ببرید!
- ۹۷- قوانین خاص خود را داشته باشید
- ۹۸- حسادت نکنید.
- ۹۹- عاشق باشید! نه فقط به دیگران که خودتان!
- ۱۰۰- افسوس گذشته ها را نخورید!



ایده‌های ناب اغلب از آنچه تصور می‌کنید نزدیکترند.

اندیشه های زندگی

زیباترین آرایش برای لبان شما راستگویی، برای صدای شما دعا به درگاه خداوند، برای چشمان شما رحم و شفقت، برای دستان شما بخشش، برای قلب شما عشق، و برای زندگی شما دوستی هاست



هیچ کس نمیتونه به عقب برگرده و همه چیز را از نو شروع کنه؛ ولی هر کسی میتونه از همین حالا عاقبت خوب و جدیدی را برای خودش رقم بزنه



خداوند هیچ تضمین و قولی مبنی بر این که حتما روزهای ما بدون غم بگذره، خنده باشه بدون هیچ غصه ای، یا خورشید باشه بدون هیچ بارونی، نداده، ولی یه قول رو به ما داده که اگه استقامت داشته باشیم در مقابل مشکلات، تحمل سختی ها رو برامون آسون میکنه و چراغ راهمون میشه



ناامیدی ها مثل دست اندازهای یک جاده میمونن؛ ممکنه باعث کم شدن سرعتت در زندگی بشن ولی در عوض بعدش از یه جاده صاف و بدون دست انداز بیشتر لذت خواهی برد بنابر این روی دست اندازها و ناهمواریها خیلی توقف نکن به راهت ادامه بده



وقتی احساس شکست میکنی که نتونستی به اون چیزی که میخواستی برسی ناراحت نشو حتما خداوند صلاح تو رو در این دونسته و برات آینده بهتری رو رقم زده



وقتی یه اتفاق خوب یا بد برات میافته همیشه دنبال این باش که این چه معنی و حکمتی درش نهفته هست



برای هر اتفاق زندگی دلیلی وجود دارد که به تو میآموزد که چگونه بیشتر شاد زندگی کنی و کمتر غصه بخوری



تو نمیتونی کسی رو مجبور کنی که تو رو دوست داشته باشه تمام اون کاری که میتونی انجام بدی اینه که تبدیل به آدمی بشی که لایق دوست داشتن هست و عاقبت کسی پیدا خواهد شد که قدر تو رو بدونه



ما معمولاً زمان زیادی رو صرف پیدا کردن آدم مناسبی برای دوست داشتن یا پیدا کردن عیب و ایراد کسی که قبلاً دوستش داشتیم میکنیم باید به جای این کار در عشقی که داریم ابراز میکنیم کامل باشیم



هیچوقت یه دوست قدیمیت رو ترک نکن چون هیچ زمانی کسی جای اون رو نخواهد گرفت دوستی مثل شراب میمونه که هر چی کهنه تر بشه ارزشش بیشتر میشه



وقتی مردم پشت سرت حرف میزنن چه مفهومی داره؟ خیلی ساده! یعنی این که تو دو قدم از اون ها جلوتری پس، در زندگی راهت رو ادامه بده

باورهای موفق ترین انسانهای روی زمین



آیا هیچ وقت آدم های شاد و موفقی را که به رویاهایشان رسیده اند، دیده اید؟ تا حالا دلتان خواسته از آنها بپرسید نظرشان درباره خودشان چیست و اصلا دنیا را چطوری می بینند؟

سال هاست که درخصوص افراد استثنایی که در تجارت، ورزش و دیگر رشته ها موفقند، تحقیق می شود. در این

سال ها بعضی باورهای مهم و اساسی درباره این انسان های موفق سالم و شاد به اثبات رسیده است. اگر شما هم دوست دارید شادتر باشید و زندگی در کنترل خودتان باشد، بهتر است با ما همراه شوید و چند هفته ای را با این 5 باور مهم طی کنید. باورهای ما پنجره ای هستند که ما از آن به دنیا نگاه می کنیم. آنها تمام زمینه های زندگی مان را شکل می دهند. اگر تصمیم بگیرید با نظر مثبت به زندگی نگاه کنید، دیدگاه شما خوش بینانه و قدرتمند می شود و خیلی زود از این طرز برخورد با دنیای اطرافتان بهره می برید.

خودتان بهتر از هر کسی خودتان را می شناسید:

مردی يك شب کلید خانه اش را گم کرده بود و نمی توانست وارد خانه شود. او بیرون منزل در نور چراغ کوچک دنبال کلیدش می گشت. کمی بعد همسایه اش او را دید و به کمک او آمد تا با هم کلید را پیدا کنند. اما بی فایده بود. پس از کلی جستجو همسایه از او پرسید: اگر تو کلید را در منزل گم کرده ای، چرا در خیابان دنبال آن می گردی؟ مرد پاسخ داد: چون در خیابان نور بیشتر است! حالا تصور کنید شما جهت و معنای زندگی را گم کرده اید. اگر از مردم بپرسید اهداف شما در زندگی چه باید باشد، درست مثل این است که در خیابان دنبال کلیدی بگردید که در خانه جا گذاشته اید. هیچ کس به شما نمی تواند بگوید چگونه به زندگی تان معنا ببخشید. روش دیگران به درد شما نمی خورد. شما باید درون خودتان را جستجو کنید. حتی اگر يك عمر برای یافتن پاسخ های خود جای دیگری را جستجو کرده اید. به محض این که به درون خودتان رجوع کنید، می بینید که پاسخ سوال های زندگی برای شما روشن می شود.

✓ اگر گام به گام پیش بروید، به هر چه بخواهید می رسید:

حقیقت این است که هر نوع مهارتی را می توان یاد گرفت، هر مشکلی را می شود حل کرد و هر کاری را می توان به نتیجه رساند، فقط اگر مرحله به مرحله پیش بروید و کارهای بزرگ را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید. وقتی يك کار بزرگ را به چند مرحله کوچک تر تقسیم کنید، انجام آن آسان تر می شود و دیگر به نظرتان سنگین نیست. ما ناخودآگاه در بسیاری موارد این کار را انجام می دهیم. مثلا وقتی قرار است يك شماره تلفن را به خاطر بسپاریم، اعداد آن را 3 تا 3 تا 2 تا 2 تا حفظ می کنیم. نکته مهم آن است که اگر می خواهید دیوار بین خود و رویاهای زندگی تان را بردارید، بهترین کار آن است که آجر به آجر پیش بروید تا به هدفتان برسید.

✓ اگر روش شما جوابگو نیست، آن را عوض کنید:

دکتر اسپنسر جانسون، نویسنده کتاب چه کسی پنی من را برداشت، فرق بین آدم ها و موش ها را این طور توصیف می کند. وقتی يك موش حس می کند تلاش هایش به نتیجه نمی رسد، روش خود را عوض می کند، اما وقتی آدم ها حس می کنند کاری که انجام می دهند به نتیجه نمی رسد، عصبانی و خسته می شوند و دوست ندارند روش خود را عوض کنند. حتی گاهی اگر کسی راهکار تازه ای را به آنها نشان دهد، حالت دفاعی به خود می گیرند و می گویند: "من همیشه این کار را همین طور انجام داده ام." "یا" من آدمی این مدلی هستم." در اصل این آدم ها از پذیرفتن راهکار تازه و انجام آن می ترسند و حس می کنند ترسشان به این معناست که دیگر روش ها اشتباه است. همیشه آنچه به نظر ما طبیعی و صحیح به نظر می رسد، در اصل محصول باورهایمان است و به ندرت نشان دهنده همه احتمالات و امکانات پیش رویمان یا تخمین صحیحی از توانایی هایمان است. اگر واقعا می خواهید در زندگی خود نتایج متفاوتی به دست بیاورید باید از حصار که به منظور راحتی دور خود کشیده اید، پا را فراتر بگذارید و راهکارهای متفاوتی را امتحان کنید.

✓ شکست هرگز وجود ندارد:

تنها شکستی که در زندگی وجود دارد، این است که دست از یادگیری بردارید. جز این مورد هر نتیجه ای که پیش رویمان می آید، بازتابی است که به شما می گوید آیا راهکار انتخابی شما را به هدف نزدیک تر کرده یا دورتر. آدم هایی که به اهدافشان می رسند، يك خصوصیت مشترک دارند، آنها از شکست و اشتباه نمی ترسند، چون می دانند هر اشتباه یا شکست فرصتی است برای یادگیری که باید از آن استفاده کرد شکست، لازمه یاد گرفتن است.

✓ شما همین حالا در حال شکل دادن آینده تان هستید:

تفاوت بارزی که میان افراد موفق و ناموفق وجود دارد، این است که افراد موفق در حال زندگی می کنند اما افراد ناموفق در گذشته سیر می کنند. اگر دائم به گذشته بچسبید، تمام زیبایی ها و فرصت هایی را که زندگی در حال حاضر به شما ارزانی کرده از دست می دهید. اگر هم در حال زندگی کنید بسرعت می توانید فرصت های رسیدن به اهدافتان را صید کنید. مهم نیست در گذشته چقدر تلاش کرده اید. هر لحظه از هر روز زندگی فرصت تازه ای است تا به خوشبختی و موفقیت نزدیک تر شوید. اگر بار دیگر ترس های قدیمی و باورهای محدودکننده مانع شادی و موفقیت شما شدند، آنها را در ذهن تان متوقف و در درون تان افکار مثبت و خوش بینانه را جایگزین افکار منفی کنید. قدرت باورهای مثبت آنقدر زیاد است که می توانید به کمک آنها از تمام لحظات زندگی پلای برای موفقیت بسازید.

بدانیم که می توانیم



يك انسان موفق بيش از آن كه از خود بگويد از ديگران می گوید.

يك انسان موفق همیشه شادی هایش را با ديگران و غم آن ها را با خود قسمت می کند.

يك انسان موفق بيشتر از آنكه بخواهد ديگران برای وی كار كنند، مشتاق است تا برای ديگران كار کند.

يك انسان موفق بيشتر از آنكه خود را باور دارد ديگران را باور می کند.

يك انسان موفق بيشتر از خود به ديگران می اندیشد.

طاعونی خطرناك تر از تفكر منفي برای انسان وجود ندارد. تفكر منفي به مانند موربانه ها پایه های زندگی را نابود می کند .

يك انسان موفق بيشتر از راحتی خود به راحتی ديگران می اندیشد.

يك انسان موفق بيشتر از پیروزی خود به پیروزی ديگران می اندیشد.

يك انسان موفق بيش از منافع خود به منافع ديگران می اندیشد.



يك انسان موفق موفقیت دیگران را موفقیت خود می‌داند.

بزرگترین رمز موفقیت آن است که بدانیم می‌توانیم. ظرف موفقیت انسان در روحيات او نهفته است. از صفات بارز افراد موفق داشتن هدف است.

يك انسان موفق بیشتر از راحتی خود به راحتی دیگران می‌اندیشد

طاعونی خطرناک‌تر از تفکر منفی برای انسان وجود ندارد. تفکر منفی به مانند موریانه‌ها پایه‌های زندگی را نابود می‌کند.

تفکر مثبت آهن‌ربایی است که همه خوبی‌ها را به خود جذب می‌کند.

راستگویی به اعتبار و ثروت شما می‌افزاید. صمیمیت شاهراه موفقیت است.

تصویر ذهنی انسان از خویشتن

ایا هیچوقت دقت کرده اید که وقتی احساس خوبی درباره خود دارید دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می‌رسند؟ و ایا این تغییر در دیگران جالب توجه و یا حتی عجیب نیست؟

جهان بازتابی از خود ماست. وقتی از خود بیزاریم، از همه بیزاریم و وقتی به همین که هستیم عشق می‌ورزیم، تمام جهان به نظر فوق العاده و دوست داشتنی می‌آید. تصویری که انسان از خویشتن در ذهن دارد دقیقاً تعیین می‌کند که چه رفتارهایی از او سر خواهد زد، با چه کسانی دوستی خواهد کرد، برای چه چیزهایی دست به تلاش خواهد برد و از چه چیزهایی اجتناب خواهد کرد.

منشأ تمام افکار و حرکات ما چگونه دیدن خویشتن است. تجربیات، موفقیتها، شکست ❖ ❖، افکاری که درباره خود داریم و واکنشهای دیگران نسبت به ما همه و همه شکل دهنده تصویری هستند که از خویش در ذهن داریم و اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر است که سبب می‌شود زندگی را دقیقاً در چارچوب آن به پیش ببریم. بنابراین تصویر ذهنی ما تعیین می‌کند که:

دنیا را تا چه اندازه دوست داریم و چقدر مایل به زندگی در آن هستیم.
دقیقاً چقدر در زندگی موفق خواهیم بود.

ما همانی هستیم که معتقد به بودن انیم. از اینروست که دکتر ماکسول مالتز نویسنده کتاب پرفروش «سیبرنتیک روانی» می نویسد، «هدف تمام روان درمانی ها تغییر تصویر نیست که فرد از خویشند دارد».

اگر خود را در ریاضیات درمانده ببینید، نگاه تا ابد با اعداد و ارقام مشکل خواهید داشت. شاید تحت تأثیر چند تجربه زود هنگام، نگرشی در شما شکل گرفته است که می گوید: «نوعش فرقی نمی کند، من از پس ریاضیات بر نمی ایتم».

بنابراین تلاش نمی کنید و نتیجتاً در جا می زنید و عقب و عقب تر می روید. اگر موفقیتی هم کسب کنید انرا اتفاقی تلقی می کنید اما وقتی موفق نمی شوید می گوید: «ببین! من که گفتم نمی توانم».

احتمالاً شما به دیگران هم گفته اید که از پس ریاضیات بر نمی آید و هرچه بیشتر با برادر و همسر و همسایه و مدیر و دوست خود راجع به این درماندگی حرف می زنید، بیشتر باورش می کنید و بیشتر و عمیق تر در حصار این تصویر ذهنی محاط می شوید.

اولین گام بسوی یک پیشرفت گسترده برای کسب نتایج مطلوب، تغییر نوع تفکر و بیان ما در رابطه با خویش است. کسی که کند می خواند به مجرد تغییر باور خود در مورد توانایی هایش می تواند شروع به تمرین تند خوانی کند. اگر تصویر ذهنی به شما بگوید که حس تعاون و همکاری شما عالیست، نگاه می توانید به اسانی در یادگیری ورزشهای گروهی موفق باشید. اما اگر این تصویر به شما بگوید که از عهده اش بر نمی آید نگاه باید تمام مدت را نگران از دست دادن توپ باشید که مطمئناً این اتفاق خواهد افتاد.

تصویر ذهنی انسان از خویشند درست مانند یک ترموستات عمل می کند و رفتارهای او در دامنه محدود این تصویر رقم می خورد. بنابراین علی که انتظار دارد تنها در 50% موارد شاد باشد وقتی می بیند که اوضاع بیشتر از اندازه به نفع او پیش می رود با خود می گوید: «صبر کن. اوضاع نمی تواند تا این اندازه خوب باشد. هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد.» و وقتی چنین می شود نگاه می گوید: «می دانستم که این خوشی ها دوام نمی آورند».

شاید او نمی داند در دنیا کسانی هم وجود دارند که همیشه غمگینند و کسانی هم هستند که تقریباً همیشه شادند. علی و همه ما بر اساس تصویر ذهنی خود از شاد زیستن، کیفیت زندگی خویش را تعیین می کنیم. معنی اش این است که ما تعیین کننده تصاویر ذهنی و ارزش های خویش هستیم و خود تعیین می کنیم که از زندگی توقع چه میزانی از شادی را داریم.

اندرومتیوس



جملاتی که به ذهنتان آرامش می بخشند

ما همان افکارمان هستیم، اگر نتوانیم افکارمان را تغییر دهیم نمی توانیم هیچ تغییر دیگری ایجاد کنیم. شما قطاری از افکار دارید که هنگام تنهایی، سکوت و زمانی که غرق در افکارتان هستید سوار آن می شوید. ارزشی که برای خودتان قایل هستید و شادی هایی که در زندگی دارید همه بستگی به جهتی دارند که قطار به آن سو در حرکت است.

اگر واقعا می خواهید در زندگیتان تغییری ایجاد کنید باید ابتدا ذهن و افکارتان را تغییر دهید و آن را از هر نوع تفکر آزاردهنده ای که شما را به عقب می راند پاک

کنید. در این مطلب جملاتی گردآوری شده که به شما کمک می کنند بتوانید ذهنتان را آزاد کرده و تغییرات دلخواهیتان را در زندگی ایجاد کنید.

1- شما ساخته شده اید که فقط یک انسان باشید، انسانی که خودتان تصمیم گرفته اید باشید.

2- کارهای خوب انجام دهید و احساس خوبی داشته باشید، کارهای بد انجام دهید و احساس بدی داشته باشید، این قانون ساده زندگی است.

3- شما همانی هستید که امروز انجام می دهید نه آنی که تصمیم دارید فردا انجام دهید.

4- همه ما تصمیم می گیریم اما در نهایت تصمیم ها ما را می سازند.

5- آنچه می تواند تغییرات اساسی ایجاد کند کاری نیست که شما گاهی انجام می دهید، بلکه کارهایی که طبق برنامه انجام می دهید و قانون دارند می توانند تغییر ایجاد کنند.

6- با خودتان صادق باشید، هرگز خودتان را به خاطر کارهایی که انجام داده اید و احساس خوبی به آنها داشته اید سرزنش نکنید.

7- کاری را که اطمینان دارید درست است انجام دهید.

8- تا زمانی که از خودتان راضی نباشید هیچ مقدار پولی نمی تواند شما را خوشحال کند.

9- اگر در قلبتان احساس آرامش می کنید مطمئن باشید که کار درستی انجام داده اید.

10- نگران نباشید که دیگران فکر می کنند اهداف شما رویایی و غیرمنطقی به نظر می رسند. بیشتر اوقات ایده های رویایی همان هایی هستند که جهانی را به شگفتی وامی دارند.

11- اگر مانند دیگران فکر می کنید در واقع خودتان هیچ فکری نمی کنید.

12- خودتان، خودتان را کنترل کنید در غیر این صورت فرد دیگری شما را کنترل می کند.

13- گاهی اوقات ایستادن در برابر دوستان به اندازه ایستادن در برابر دشمنان دشوار می شود.

14- ناراحت ترین افراد جهان کسانی هستند که دایم نگرانند دیگران چه فکری در موردشان می کنند.

15- زمانی که کسی از شما انتقادهای غیر واقعی کرده یا سرنوشت بدی را برای شما پیش بینی می کند، در مورد شما صحبت نمی کند بلکه درون خودش را برای شما آشکار کرده است.

16- اگر فقط به فکر سود و زیان خودتان نباشید دنیایی از فرصت های بی نظیر به دست می آورید.

17- تاکنون هیچ انسانی با توانایی ها و ویژگی های شما در دنیا وجود نداشته، پس به خودتان ببالید که منحصر به فرد هستید و سعی کنید اثر خوبی از خودتان بر جای بگذارید.

18- انسان مهربان و دوست داشتنی در دنیایی خوب و دوست داشتنی زندگی می کند و انسان بدبخت که از دیگران متنفر است در دنیایی بد و تنفرآمیز به سر می برد. دنیای اطراف شما نمایانگر خود شما است.

19- نگرانی موجب می شود کوچکترین اشیا، بزرگترین سایه ها را داشته باشند.

20- در ذهنتان بر چیزهایی که دوست دارید تمرکز کنید نه بر چیزهایی که از آنها وحشت دارید، این کار رویاها را برایتان واقعی می کند.

21- نگران شکست ها و ناکامی ها نباشید بلکه نگران فرصت های خوبی باشید که حتی آنها را امتحان نکرده اید.

22- بهانه نیاوردن بهتر از بهانه بد آوردن است.

23- برای به دست آوردن چیزی که تا به حال نداشته اید باید کارهایی را انجام دهید که تا به حال انجام نداده اید.

24- مشکلات ما دوستان ما هستند البته در صورتی که ما را قوی تر کنند.

25- هر کسی می تواند از مشکلات فرار کند، این ساده ترین واکنش است اما مواجه شدن با مشکلات شجاعت است و فرد را قوی تر می کند.

26- یکی از بزرگترین نعمت هایی که داریم این است که نمی دانیم در آینده چه اتفاقی برایشان می افتد.

- 27- نگران مسائلی که کنترلی بر آنها ندارید، نباشید.
- 28- لذت ها و خوشحالی های زودگذر ارزش دردهای طولانی مدت را ندارند.
- 29- شاید صبر کردن گاهی اوقات تلخ باشد اما میوه آن شیرین خواهد بود.
- 30- هر چه کمتر انتظار داشته باشید بیشتر از زندگی لذت می برید.
- 31- آنچه برای شما بی ارزش است برای دیگری رویای بزرگی است.
- 32- کاری که می کنید، جایی که می رویدت و انسانی که هستیید نمی تواند شما را خوشحال کند، اینکه زندگی را چگونه می بینید شما را خوشحال می کند.
- 33- انسان ها فقط چیزهایی را می بینند که خودشان دوست دارند ببینند.
- 34- اگر بیش از حد برای ارزشیابی خود و دیگران وقت بگذارید هرگز نمی توانید خودتان یا دیگران را دوست داشته باشید.
- 35- دنیا را از شیشه جلو ببینید نه از آینه های کناری.
- 36- انتخاب اینکه چه زمانی و چگونه بمیرید با شما نیست اما انتخاب چگونه گذران زمان باقی مانده تا مرگ با شما است.
- 37- پیشیمانی ها را کنار بگذارید، آنها فقط بهانه های افراد شکست خورده هستند، هنوز فرصت های زیادی روبروی شما است.
- 38- جمله شما چیست؟ چه جمله ای به شما کمک می کند تا ذهنتان را از افکار آزاردهنده ای که شما را به عقب می کشاند، رها کنید؟

جمله طلایی



سالها بود که تلاش زیادی می کردم ولی به آنچه می خواستم نمی رسیدم. رویا هایم همیشه دست نیافتنی بود. هر روز افرادی را در کنار خود می دیدم که موفق هستند بدون نگرانی و استرس زندگی می کنند و حتی نصف من هم کار نمی کنند. ولی من اگر کمی سستی نشان می دادم نمی توانستم از عهده تعهدات خود برآیم. روزی در حال رانندگی به یک نوار کاست گوش می دادم یک استاد موفقیت بود که صحبت می کرد. او در مورد قدرت داشتن رویا و هدف صحبت می کرد. شاید تا آن زمان صدها نوار کاست از این نوع را شنیده بودم. اما گویی هیچکدام از آنها تاثیری در زندگی من نداشت. اما گوش دادن به نوارهای کاست برای من تبدیل به عادت شده بود.

خلاصه در حال گوش دادن بودم که جمله ای نظرم را بسیار جلب کرد. شاید آن جمله را قبلاً جایی شنیده بودم اما این بار در ذهنم جرقه ای ایجاد کرد. به یاد دارم که اتومبیل را نگه داشتم و آن نوار را چند بار برگرداندم تا چند بار آن جمله را شنیدم. من همیشه دنبال چیزی پیچیده و گرانبقیمت بودم تا زندگی مرا تغییر دهد و مشکلاتم را حل کند، اما آن جمله ساده از یک نوار کاست زندگی مرا عوض کرد. شاید بسیاری از افراد موفق هم به همین اصل در زندگی خود عمل کرده اند و حتی اهمیت آن را هم ندانند. آن جمله طلایی این بود. «برای چیز هایی که باید عوض شوند، باید تصویری واضح از آنچه می خواهید داشته باشید. تا آنها را دگرگون کنید.»

بله به همین سادگی است که به نظر می رسد. سعی نکنید آن را برای خود پیچیده کنید چون باعث گیج شدن شما می شود.

باید دقیقاً مشخص کنید که چه می خواهید و تا حد امکان آن را برای خود شفاف سازید. بله این توانایی انسان هاست توانایی رفتن به سمت رویایی که در ذهن خود پرورانده اند. و در نهایت آن را خلق می کنند. برای روشن شدن مطلب یک مثال می آورم. فرض کنید یک پازل هزار تکه در دستان شماست که باید آن را تکمیل نمایید. ولی تصویر نهایی را که از کنار هم قرار دادن تکه های پازل بدست می آید را ندارید. آیا اکنون تکمیل کردن پازل سخت تر نیست؟ البته که هست. ولی اگر کسی آن تصویر را دیده باشد احتمالاً با سرعت صد برابر شما این پازل را کامل می کند.

همه می دانیم که سرعت این فرد برای هوش و استعداد او نیست بلکه فردی که تصویر نهایی را دیده است به همان روشی عمل کرده که اساس کار مغز است. مغز ما بر اساس تصویری که می سازیم کار می کند و پیش می رود. در زندگی هم این گونه است وقتی که دقیقاً بدانید که چه می خواهید و به چه سمتی حرکت می کنید به نظر می رسد مغز به صورت خودکار مراحل رسیدن به آن را تولید می کند. و آنچه باید انجام دهید در برابر شما نمایان می شود.

بنابراین افرادی که اهداف خود را مشخص کرده اند و آن را به وضوح می بینند از قدرت کیهانی برای رسیدن به مقصد خود کمک می گیرند، که بسیار پر هیبت است. و اثر آن را در اراده این افراد به وضوح می توان مشاهده کرد. ولی فردی که برای رسیدن به موفقیت تلاش می کند ولی هیچ تصویری از آن ندارد. فقط

کسی است که در کوهستانی که معدن طلا دارد سخت کار می کند و کوه را می شکافد ولی نمی داند معدن کجاست و فقط کنده کاری می کند.

می توانید به تجربیات و مشاهدات خود رجوع کنید آیا افرادی که تا کنون در اطراف شما بوده اند فقط سخت کار می کرده اند یا اینکه می دانستند برای چه زحمت می کشند و می خواهند به کجا برسند.

چیزی را که همه باید بدانند این است که قدرت ما از درک واضح و صحیح رویا هایمان بدست می آید. و این جرقه ای است که آتش درون شما را روشن می کند، تا از موفقیت هایی که در آینده بدست خواهید آورد نهایت استفاده را ببرید.

اما به خاطر داشته باشید سفر شما در راه رسیدن به مقصد از خود مقصد مهمتر است چون در این مسیر تجربیاتی بدست می آورید که به قدرت شما می افزاید. و تبدیل به شخصی می شوید که قدرت رسیدن به اهداف بزرگتر را دارد.

زمانی می رسد که به هدف خود می رسید اکنون به گذشته بنگرید و ببینید که قبلاً که بوده اید و اکنون که هستید. سپس برای خود هدف جدیدی در نظر بگیرید و شروع به ادامه مسیر نمایید. شما باز هم قوی تر خواهید شد. ولی هر کاری که می کنید به خاطر داشته باشید:

«برای آنچه که باید تغییر دهید، احتیاج به تصویری از آنچه که می خواهید داشته باشید دارید.»

جمله های آموزنده شکسپیر

شیرینیه عشق یک لحظه (مدت کمی) باقی می ماند اما تلخیه عشق یک عمر باقی می ماند

برای دنیا فقط شما یک نفرید اما برای یک نفر (عاشق) یک دنیا بید

انگیزه برای شروع است و عادت برای ادامه

افسردگیم عمیق است ... به عمیقی یک دریا و دارم توش غرق میشم

مردای متاهل بیشتر از مجردها عمر می کنند اما خیلی بیشتر خواهان مرگند

رویا های شیرین حقیقت نمی یابند و به خاطر همین شیرینند

درد یک احساس ناخوشایند است که حتی مقدار بسیار کمی از آن می تونه هر لذتی رو از بین ببره

هیچ هشیاری بدون درد نیست

زندگی یک نفرین (درد) است ... خواب یک التیام (بهبود نسبی) است ... مرگ درمان است

هیچ غمی بدتر از به یاد آوردن شادی های (گذشته) در روز غم نیست

خیلی از مردم چیزی را در وجود خودشون دوست دارن که از وجود آن در دیگران متنفرند

شیرینیه عشق یک لحظه (مدت کمی) باقی می ماند اما تلخیه عشق یک عمر باقی می ماند

برای دنیا فقط شما یک نفرید اما برای یک نفر (عاشق) یک دنیا بید

انگیزه برای شروع است و عادت برای ادامه

سه جمله برای کسب موفقیت:

1- بیشتر از دیگران بدان.

2- بیشتر از دیگران کار کن.

3- کمتر از دیگران انتظار داشته باش.

چند راهکار عملی برای تقویت اراده و قاطعیت در تصمیم‌گیری و دوری از اهمال‌کاری

در زمینه ضعف اراده و ناتوانی در تصمیم‌گیری، توجهتان را به مطالب زیر جلب می‌کنیم: فرد با اراده کسی است که دارای هدفی معقول بوده و تا موقعی که به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمی‌ایستد.

مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتش جلوگیری نمی‌کند. در اولین گام، باید هدف و یا اهداف دقیق و مشخص خود را از زندگی یا کاری که می‌خواهد انجام دهد، برای خویش ترسیم نماید. طبیعی است این هدف، باید معقول، قابل دستیابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد فرد و واقع بینانه باشد؛ نه آنکه آرمانی و بلند پروازانه و خارج از توانایی‌های وی باشد. در این صورت در صحنه عمل وقتی با مشکلات و سختی‌های طاقت فرسا و خارج از توان خود، رو به رو شد و با شکست‌های احتمالی به هدف مورد نظر خود دست نیافت؛ ناامید و دلسرد شده و از ادامه کار منصرف می‌گردد. همچنین از انجام کارهای دیگر منصرف می‌شود و خود را ناتوان و بی‌اراده تلقی می‌کند.

دومین گام شناخت توانایی‌ها و استعدادهای نهفته در وجود خویش است. همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم؛ کافی است این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

سومین گام، برنامه‌ریزی است. باید برای تمام کارها و فعالیت‌های شبانه روزی، برنامه‌ای مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولی استفاده کنید که در ستون افقی آن، ساعات شبانه روز و در ستون عمودی، ایام هفته را یادداشت کرده و تمام کارهای روزانه را در آن درج کنید (از خواب و استراحت تا عبادت، ورزش، مطالعه و...). هر فعالیتی را در زمان خاص خود در جدول بنویسید و هیچ زمانی را بدون کار خالی نگذارید. هر روز صبح با نگاهی به آن برنامه، به اجرای دقیق آن بپردازید و شب‌ها قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابی کنید. شایسته است همچون يك محاسبه‌گر جدی و قاطع، فعالیت‌های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن کارها را بررسی کنید. در صورت موفقیت، خود را تشویق کنید و در صورت تخلف از برنامه و سهل‌انگاری در اجرا، خود را تنبیه نمایید.

چهارمین گام، [تلقین] است. تلقین به خود در تقویت اراده، اثر قابل ملاحظه‌ای دارد. بنابراین هر روز جملاتی را به خود تلقین کنید؛ مانند: [من اراده لازم برای انجام کارهایم را دارم]، [هیچ چیز نمی‌تواند اراده‌ام را متزلزل کند]، [آنچه را که به نظرم انجام دادنی است، انجام می‌دهم و هیچ قدرتی نمی‌تواند مرا از آن باز دارد]، [اراده من هر روز محکم‌تر می‌شود]، [بر من لازم است که موفق شوم؛ زیرا موفقیت از آن نیرومندان است] و...

پنجمین گام، توجه به تدریجی بودن تقویت اراده است. برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، تدریجی بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست امری لازم و ضروری است. گمان نکنید می‌توانید به طور دفعی و بدون هیچ تلاشی، به آن دست یابید.

تصمیم درست گرفتن مبنی بر شناخت و نیز استفاده از تجربیات دیگران است. هر اندازه معرفت آدمی نسبت به امور مختلف کامل‌تر شود تصمیم‌گیری او در این امور مناسب‌تر خواهند بود.

برای این که بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و به يك انتخاب خوب و مناسب دست یابید؛ اولاً؛ زود تصمیم نگیرید و پیرامون تصمیم خود، خوب فکر کنید و جنبه‌های مثبت و منفی مسأله

مورد نظر را یادداشت کرده و با اندیشیدن در اطراف آن و سبک و سنگین کردن آن، یکی از دو طرف را برگزینید.

ثانیا؛ با افراد عاقل و با تجربه، دلسوز و قابل اعتماد مشورت کنید و از تجربه های آنها به خوبی استفاده نمایید.

ثالثا؛ با مطالعه و تحقیق درباره موضوع مورد بررسی اطلاعات خود را در آن باره گسترش بخشید و از ملاک ها و معیارهایی که باید مورد توجه قرار گیرد آگاهی یابید. ناگفته نماند متناسب با اهمیت موضوع تصمیم، باید دامنه تحقیق و مشورت را کاستی یا فزونی بخشید، به گونه ای که از وسواس بیش از حد و احساسات زودگذر در امان باشیم.

رابعاً، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. اعتماد به نفس یعنی اینکه انسان باور کند که قادر است بسیاری از کارهایی که در ظاهر سخت جلوه می دهد را انجام دهد. شما اگر بخواهید به این خواسته برسید، باید به توانایی خود در رسیدن به این مرحله اطمینان داشته باشید.

تقویت اراده:

شخص با اراده کسی است که وقتی در مورد کاری، به خوبی تأمل کرد، تصمیم به انجام آن می گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا در می آورد. بنابراین پافشاری بر تصمیمی غلط یا داشتن میلی قهرمانانه، ثبات قدم نخواهد بود. در مقابل فرد سست اراده، با کمترین مشکلی از انجام دادن کار، دلسرد شده و کوشش جهت تحقق آن را متوقف می کند. کسی که اراده قوی دارد، آنچه را که با تأمل خواسته است، با کوشش و ثبات قدم به دست می آورد. شخص با اراده کسی است که دارای هدفی معقول بوده و تا موقعی که به آن نرسیده است، از تعقیب آن باز نمی ایستد. مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی زند و از پیشرفتش جلوگیری نمی کند.

راهکارهای زیر برای تقویت اراده سفارش می شود:

یک. تعیین هدف یا اهداف؛

ابتدا هدف و یا اهداف دقیق و مشخص خود را از زندگی یا کاری که می خواهد انجام دهد، برای خود ترسیم کنند. طبیعی است این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دستیابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد خود واقع بینانه باشد؛ نه آرمانی و بلند پروازانه و خارج از توانایی های وی در غیر این صورت وقتی با مشکلات و سختی های طاقت فرسا و خارج از توان خود، رو به رو شوید و با شکست های احتمالی به هدف مورد نظر دست نیابید؛ ناامید و دلسرد شده و از ادامه کار منصرف می گردید. همچنین از انجام کارهای دیگر منصرف شده و خود را ناتوان و بی اراده می بینید

دو. شناخت توانایی ها و استعدادها؛

همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم؛ کافی است این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

سه. برنامه ریزی؛

باید برای تمام کارها و فعالیت های شبانه روزی، برنامه ای مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولی استفاده کنید که در ستون افقی آن، ساعات شبانه روز و در ستون عمودی، ایام هفته را یادداشت و تمام کارهای روزانه را در آن درج کنید (از خواب و استراحت تا عبادت، ورزش، مطالعه و ...). هر فعالیتی را در زمان خاص خود در جدول بنویسید و هیچ زمانی را بدون کار خالی نگذارید. هر روز صبح با نگاهی به آن برنامه، به اجرای دقیق آن بپردازید و شبها قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابی کنید. شایسته است همچون یک محاسبه گر جدی و قاطع، فعالیت های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آنها بررسی کنید. در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلف و سهل انگاری در اجرا، تنبیه کنید.

چهار. تلقین؛

تلقین به خود در تقویت اراده، اثر قابل ملاحظه‌ای دارد؛ بنابراین هر روز جملاتی را به خود تلقین کنید؛ مانند: [من اراده لازم برای انجام کارهایم را دارم]، [هیچ چیز نمی‌تواند اراده‌ام را متزلزل کند]، [آنچه را که به نظرم انجام دادنی است، انجام می‌دهم و هیچ قدرتی نمی‌تواند مرا از آن باز دارد]، [اراده من هر روز محکم‌تر می‌شود]، [بر من لازم است که موفق شوم؛ زیرا موفقیت از آن نیرومندان است] و ...

پنج. تدریجی بودن تقویت اراده؛

برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، توجه به تدریجی بودن آن و نیاز به تمرین و ممارست، امری بایسته است. گمان نکنید می‌توانید به طور دفعی و بدون هیچ تلاشی، به آن دست یابید. بنابراین به راه کارهای عملی زیر توجه کرده، به آنها پای‌بند باشید:

راه‌های تقویت اراده

1. باید علل و عوامل ضعف اراده خویش را بشناسید. توجه کنید ضعف اراده غالباً در عدم اعتماد به بینش و تفکر، عدم شناخت خویش، با ارزش تلقی نکردن خود، عدم امنیت روانی، عدم تدبیر عقلانی در تشخیص امور و تمیز اهم و مهم، شکست‌های گذشته و عوامل باز دارنده رشد و قوت نفس مانند محرومیت، سرزنش و رنج‌های مستمر ریشه دارد. زدودن هر يك از این عوامل در پرتو سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی ممکن است.
2. باید باور کنید چون دیگر انسان‌ها از توانمندی‌های بسیار برخوردارید و از دیگران کم‌تر نیستید. فراموش نکنید نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیش‌تر است و نباید خود را دست‌کم بگیرید. تصمیم خوب در پرتو تکیه بر قوت‌ها، جبران ضعف‌ها و احساس توانمندی شکل می‌گیرد.
3. پس از مشورت با افراد ذی‌صلاح، با توجه به امکانات و توانمندی‌های واقعی خود، برای زندگی تان برنامه‌ریزی کنید و بکوشید هرگز بی‌جهت از آن برنامه و نظم سر نپیچید. اوقات استراحت و تفریح و عبادت و هم‌فعالیت‌ها را در این برنامه بگنجانید تا زمانی خالی نماند و توجه به فرصت بیکاری شما را سمت تأخیر انداختن کارها سوق ندهد.
4. بکوشید برای هر رفتاری انگیزه‌ای قوی داشته باشید و به ویژه از آثار مثبت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاص خویش به طور کامل آگاه شوید.
5. محیط زندگی و موقعیت کاری خود را تغییر دهید و موانع بروز اراده و فعالیت را نابود سازید؛ برای مثال در موقعیتی که به سرزنش و متهم شدن به ناتوانی و ناپختگی می‌انجامد، قرار نگیرید. برای تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خویش امنیت روانی فراهم آورید تا بتوانید به آرامی در برابر دیگران یا همراه آنان ابراز وجود کنید و برجستگی فکری و فعالیت به جا را از طریق تصمیم‌آشکار سازید.
6. هر کاری را آسان تلقی کنید؛ زیرا در برابر اراده پولادین انسان همه سختی‌ها آسان می‌گردد. به استقبال کارهای به ظاهر دشوار بروید و به خود تلقین کنید می‌توانید در این امور درست تصمیم بگیرید و افتخار موفقیت در انجام آن‌ها را به دست آورید.
7. رضایت خداوند را ملاک هر رفتار و گفتار قرار دهید و از تسلیم شدن در برابر تمایلات پوچ و هواهای نفسانی پرهیزید. این تسلیم شدن‌ها اراده را ضعیف و متزلزل می‌سازد. تقوا و رعایت حرمت دستورهای پروردگار برای آرامش روانی و تقویت نفس و اراده بسیار سودمند است.
8. مدتی برنامه‌ریزی و تصمیمات خود را با فردی ذی‌صلاح در میان بگذارید و از وی بخواهید مراقب باشد تا در شما دو دلی پیش نیاید و اجرای تصمیمات خویش را به تأخیر نیندازید.
9. از خواب زیاد، پر خوری و دیگر اسباب تنبلی و سستی اراده پرهیزید و نگذارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.
10. با کسانی که روحیه و اراده قوی دارند، دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.

11. بکوشید تصمیم‌هاتان را با فردی با تجربه در میان نهد تا از قوت و درستی شان اطمینان یابید. پس از مشورت با این فرد، بر اساس تدبیر و اندیشه خود تصمیم بگیرید و بدون از دست دادن فرصت اقدام کنید.

تصمیم باید بر تدبیر و اندیشه و آگاهی‌های لازم استوار باشد و به عمل بینجامد. تخلف از این امر جز تلف کردن وقت، پیروی از افکار پوچ و سستی در عمل دستاوردی ندارد و فرد را با زیان‌های مادی و معنوی روبه‌رو می‌سازد. از این رو، امور یاد شده گناه به شمار می‌آید. تردید در تصمیم‌گیری و تأخیر در عمل سبب از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوان می‌شود و زیان‌های بسیار را به ارمغان می‌آورد.

12. تصمیمات به جا و پر ارزش گذشته خود را به یاد آورید و توجه کنید که چون گذشته برای انجام دادن کارهای مهم آمادگی دارید.

13. در تصمیم‌ها و فعالیت‌های اسوه‌ها دقت کنید، در همسان‌سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام کار یابید و توان تصمیم‌گیری و اجرا در شما تقویت شود.

14. ورزش مستمر و منظم را که در تقویت اراده بسیار مؤثر است، فراموش نکنید.

15. با تصمیم‌های آسان در کارهای ساده، به تدریج خود باوری و توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم‌گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.

16. در موضوع مورد نظر تمرکز پیدا کنید و از اشتغالات ذهنی متعدد بپرهیزید تا تصمیم‌گیری آسان‌تر صورت پذیرد.

17. پس از تدبیر و مشورت از عواقب تصمیم‌های خود هر اسناک نباشید و به خدا توکل کنید.

پیامدهای تصمیم‌هاتان را که از قلمرو اندیشه‌تان بیرون است و با سامان دادن احتمال‌های ضعیف سبب تردید و تزلزل شما می‌گردد، به خداوند متعال که به بندگانش لطف و رحمت و محبت گسترده دارد، واگذارید و به آنچه پروردگار پیش می‌آورد، خشنود باشید. خداوند شما را سمت صلاح و مطلوب واقعی‌تان رهنمون شود.

۱۰ چیز که مانع ۱۰ چیز دیگر است!

۱, غرور مانع یادگیری

غرور مانع اصلی یادگیری است. شما حتما این ضرب المثل ایرانی را شنیده اید ” پرسیدن عیب نیست ندانستن عیب است” اما خودتان قضاوت کنید چند بار به خاطر حفظ غرورمان از سوال کردن طفره رفته ایم. اغلب کسانی که در رشته های مختلف علمی به پیشرفت رسیده اند کسانی اند که از پرسیدن نمی ترسیدند.

۲, تعصب مانع نوآوری

هیچ چیز در دنیا بیشتر از تعصب مانع نوآوری و پیشرفت نوع بشر نشده است. به خیلی چیزها چنگ می زنیم و تعصب داریم اما نمی دانیم چرا. اگر در مورد خیلی از باور ها و روش های زندگی مان فکر کنیم فلسفه خاصی برایش نداریم درحالیکه شاید هر روز اجرایش کنیم. هرکسی که توانسته زیان های جبران ناپذیر تعصب بیجا را در زندگی اش کشف کند درهای تازه ای به رویش باز شده و دنیا را از منظر جدیدی دیده است.

۳, کم رویی مانع پیشرفت

مشک آن است که خود ببوید نه آنکه عطار بگوید. اگر تمام جهان بگویند شما انسان بااستعدادی هستید تا زمانی که عقاید و افکارتان در ذهنتان باقی بماند نمی توانید پیشرفت کنید. دیگران با دیدن چهره موجه و رفتار شما به ارزش های شما پی خواهند برد. تنها زمانی که لب به سخن بگشایید می توانید به پیشرفت دست یابید.

۴, ترس مانع ایستادن

ترس مانع اصلی ثابت قدمی و پایبندی انسان بر اعتقاداتش است. ترس از قضاوت دیگران، ترس از طرد شدن، ترس از عدم موفقیت سبب می شود شما هرچقدر هم به درست بودن چیزی ایمان داشته باشید برای داشتن و عمل کردن به آن کاری نکنید.

۵, تخیل مانع واقع بینی

انسان بی رویا غیر قابل تحمل است چه برای خودش و چه برای دیگران اما زندگی در تخیلات و توهم باعث می شود ما در دنیایی غیر حقیقی زندگی کنیم و زمانی از خواب غفلت بیدار شویم که خیلی دیر است.

۶, بدبینی مانع شادی

انسان بد بین زندگی را به کام خود و نزدیکانش تلخ می کند. این جور افراد در بهترین قصر ها و زیبا ترین بنا ها به دنبال ترک های دیوار اند. باور کنید این زندگی برای هیچ کس به اندازه خودشان سخت نیست. شما می توانید از آنها پر هیز کنید اما خودشان به هیچ وجه نمی توانند از دست خودشان فرار کنند.

۷, خود شیفتگی مانع معاشرت

حیات بشر به تعامل با دیگران بستگی دارد. بنابراین ما ناچار هستیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. اما هیچ کس خواهان هم نشینی با انسان خود شیفته نبوده و نخواهد بود.

۸، شکایت مانع تلاش گری

آنکه دائما در پی مقصر و شکایت و شماتت دیگران است عملا دست از تلاش برداشته چون مشغول یافتن مقصر است! به همین سادگی زندگی تان را هدر ندهید.

۹، خود بزرگ بینی مانع محبوبیت

همه انسان ها دوست دارند در نظر دیگران به بهترین شکل دیده شوند اما وقتی دائما خودمان را در موضع قدرت و برتری قرار می دهیم سایرین را بیزار می کنیم و از خودمان فراری می دهیم.

۱۰، عادت کردن مانع تغییر

عادت مانع تغییر است و باعث می شود سالهای سال در یک مکان، زمان، موقعیت و شرایط درجا بزنیم.

زندگی را آنگونه که دوست داری تصور کن تا آنگونه شود

قصه دارم معنای این جمله ارزشمند را با کمک جمله ای از آنتونی رابینز بزرگترین غول انگیزش در آمریکا که دوستداران فراوانی در سرزمین ما ایران پیدا کرده توصیه دهم آنتونی رابینز می گوید: ذهن ما بهترین دوست ماست و ما را هدایت به کار هایی می کند که حس می کند به نفع ماست. اگر آمل و آرزو هایی که دوست دارید در ذهن خود تجسم کنید ذهن پر قدرت ما این طور احساس می کند که با بدست آوردن آن آرزو به شادی می رسیم، در نتیجه ما را وارد می کند تا به موارد دوست داشتنی خود دست یابیم تا از این راه ارباش را خشنود سازد به طوری که همانند آهن ربایی پر قدرت عمل کرده و موارد مورد نیاز برای رسیدن به زندگی دوست داشتنی را "هویدا" می سازد و جالب این جاست که این عوامل از قبل در اطراف ما وجود داشتند ولی چون ذهنمان حس نکرده بود که ما به چه چیز علاقه مندیم به همین خاطر... نمی توانستیم عوامل رسیدن به زندگی دوست داشتنی را مشاهده کنیم.. پس بهتر است زندگی را آنگونه که دوست داری تصور کنی تا آنگونه شود..

سخنان زیبا و آموزنده از الهی قمشه ای



شما رهبر ارکستر سمفونیک افکار و احساسات خویشید. نباید گامهای خود را با صدای طبل و شیپور دیگران هماهنگ کنید. گوش به نوای درون خود بسپارید. نواهایی که از درونتان بر میخیزد را هدایت کنید.

ما موجودات خاکی نیستیم که به بهشت می رویم. ما موجودات بهشتی هستیم که از خاک سر بر آورده ایم.

تنها مانع موجود بر سر شادمانی و نشاط، اعتقاد شما به وجود مانع بر این راه است. به همین دلیل راه را اشتباه می روید و گرفتار مشکل می شوید.

وقتی یک دانه ی گیاه میکاری، هزاران هزار دانه میشود، همه اش برای تو. وقتی یک گل به کسی میدهی، هزاران گل از دیگران میگیری؟ می دانی عزیز، تو روی گنج داری زندگی میکنی و امیدوارم این را بدانی.

سلیمان باش و دستور بده. به خشم بگو: برو اونطرف وایسا. برو و بر سر تکبرم خالی شو. به قهرت بگو: شما بفرمایید و بین من و جناب دروغ قهر برقرار کنید. به دیو درونت قاطعانه بگو: نه، من غلام تو نیستم. تو غلام منی. مانند سلیمان مُلک وجودت را فرمانروایی کن.

خیلی خوب است که انسان زیباییها و خوبیها را استایش کند و خوبیهای مردم را بیان

کند آنوقت اگر این ستایش برای خودحق باشد برمی گردد به حق ولی اگر این ستایش را برای این کرد که به یک چیز دنی و حقیری برسد آنوقت این ستایش مانع میشود بین انسان و حق و نشانه دل بستگی به این دنیا است

. مشکل فرصت نیست تا چیزی مسی در وجودت را به طلای ناب تبدیل کنی

کسی که بینایی را خلق کرده است، یقیناً بیناست . یک کور نمی تواند بینایی را خلق کند. پس او تو را می بیند. از او کمک بخواه

انسانها معمولاً ما را تشویق می کنند که به بهای از دست دادن کنجکاوی، احتیاط را بر گزینیم و به قیمت از دست دادن ماجراجویی، به امنیت متوسل شویم، از مجهولات بپرهیزیم و پا به وادی ناشناخته ها نگذاریم. ولی به این حقیقت توجه کنیم که زندگی که در آن لذت کشف کردن نباشد، حتماً طعمی امتحان شده دارد و تکراریست... بروید و عالمهای ناشناخته را در وادی علم، هنر و موسیقی کشف کنید و لذت ببرید

هیچ دعائی بالاتر از این نیست که خدا ما را از خودش دور نکند و هیچ دردی هم بالاتر از درد هجران نیست

اگر می گویند ذکر کنید، منظور این نیست که یک تسبیح دستمون بگیریم و بگوییم: یا الله، یا رحمان، یا رحیم و...، اسم ببریم! اینها ذکر نیست. ذکر اینست که او در کل زندگی ما حضور داشته باشه. اگر یک اسم خدا جمیل است، پس باید در معماریمان باشد، توی رفتارهایمان باشد، تو لباسمون باشد تو ظاهر و باطنمون باید باشد، تو صحبت کردنمون باید باشد. کو جمیل؟! که تو می گویی من ذاکرم! هر کس ذاکر نباشد به اسماء الله زندگیش سخت می شود، معیشتش تنگ می شود


در زندگی مهم این نیست که به ایده آل زندگی تان برسید بلکه مهم این است که در مسیر رسیدن به ایده آل زندگی تان حرکت کنید

احوال پرسى هاى ما بصورت تعارف درآمده و سریع تمام می شود ولی وقتی می گوییم حال تو چگونه؟ یعنی واقعاً دلم می خواهد بدانم و می خواهم بیایم در زندگی تو و بدانم چه نیازی داری؟ ما اگر واقعاً حال هم را بپرسیم خیلی

از مشکلات حل می شود



آدم فقط وقتی گول می خورد که صاف نیست و گرنه نمی شود که انسان فرق دروغ با راست را نفهمد چون دروغ خیلی طعم و بو و مزه اش با راست فرق می کند بوی کبر و بوی حرص و بوی آز درسخن گفتن بیاید چون پیاز ، آنچنان که اگر شامه ظاهری ما سالم باشد بوی پیاز را می توانیم تشخیص دهیم اگر شامه باطنی ما هم سالم باشد می توانیم تشخیص دهیم و می توانیم اطلاعات را بگیریم .

وقتی خدا را دیدم که مشکلم را حل میکرد من به توانایی او
ایمان آوردم و وقتی حل نمیکرد میفهمیدم او به توانایی من
ایمان دارد 



سوالات ماها یوگا

مقدمه

این کتاب، تحت عنوان «من کیستم؟»، بارها منتشر گردیده است. «شری رامانا ماهاریشی»، خود تمایل چندانی به نوشتن کتاب نداشت، ولی کتاب‌ها و نشریات بسیار متعددی، از سوی کسانی که سالها با «رامانا ماهاریشی» بوده و از محضر او فیض برده‌اند و به درجات بالایی آگاهی و روشن بینی رسیده‌اند، منتشر شده است. در بعضی از نشریات سؤال و جواب‌ها بطور ضمنی در متن کتاب آمده است.

در این کتاب، سؤالات و جواب‌های 28 گانه، بطور مجزا مطرح و پاسخ داده شده‌اند. نویسنده این کتاب که تحصیلاتش در رشته فلسفه بوده، سؤالات موجود را در زمینه یافتن خویش مطرح نموده است. «شری باگوان رامانا ماهاریشی»، از او خواسته‌اند تا سؤالات را بصورت نوشته مطرح نماید.

در طی این سؤال و جواب‌ها، «رامانا ماهاریشی»، بطور روشنی نشان می‌دهند که مستقیم‌ترین راه برای رسیدن به روشن بینی و رهایی، بررسی یافتن خویش، و با طرح سؤال «من که هستم»، می‌باشد. پیش‌گفتار

موجودات زنده همواره در آرزوی داشتن شادی هستند و از فکر مواجهه با مشکلات فراری‌اند.

در هر انسانی عشق بینهایتی نسبت به خویش موجود است و شادی تنها انگیزه عشق می‌باشد.

برای داشتن خوشحالی، شادی و احساس خوشبختی که طبیعت هر انسانی است، ضروری است تا فرد خویش را بشناسد.

این شادی و خوشحالی در خواب عمیق تجربه می‌شود، زیرا در خواب عمیق فکر و ذهن وجود ندارد. توضیح اینکه افکار تشکیل دهنده ذهن هستند و اولین فکری که در ذهن پیدا می‌شود، فکر مربوط به «من»، می‌باشد.

دانش ارائه شده در این کتاب، که از سوی «گورو - رامانا ماهاریشی»، می‌آید راه رسیدن به این شادی را در طی بیداری نشان می‌دهد. این راه که بر اساس

«جستجو برای یافتن خویش»، و با طرح سؤال «من که هستم؟»، می‌باشد، اساسی‌ترین و نهایی‌ترین راه برای رسیدن به شادی مطلق و روشن بینی است. اگر روش

موجود در این کتاب، بطور مداومی پیگیری شود، سایر افکار از بین می‌روند و بالاخره روزی فرا می‌رسد که فکر مربوط به «من»، نیز از بین می‌رود و

«خویش»، بصورت آزاد متجلی می‌گردد. باین ترتیب شناخت کاذب از

«خویش»، تلقی می نماید پایان می پذیرد. بدیهی است که این تکنیک روش چندان آسانی نیست؛ ولی کسانی که زمینه قوی دارند و مهارت لازم برای تمرکز را پیدا کرده اند و با این روش ها ذهن آرام تری دارند و مهارت لازم برای تمرکز را پیدا کرده اند، در این تکنیک موفق خواهند بود.

پس از چه مدت فرد به مرحله نهایی می رسد، نیز بر حسب هر فرد و زمینه او و اینکه تا چه حد نزدیک می باشد متفاوت خواهد بود.

با طرح سؤال «من که هستم؟»، سایر افکار نگذارد؛ بلکه به طرح سؤال بعدی بپردازد که «این افکار به ذهن که آمده اند؟». جواب خواهد بود به ذهن «من». و مجدداً سؤال مطرح شود: «من که هستم؟».

با سؤال مکرر، ذهن به منشأ خود باز می گردد و از سرگردان ماندن در افکاری که زائیده ذهن است جلوگیری می شود.

با تمرین مداوم، افکار متفرقه از بین می روند و خودشناسی تحقق می پذیرد. جزئیات این تکنیک، در طی سؤال و جواب ها و قسمت مربوط به تکنیک کاملاً روشن شده است.

این کتاب و تکنیک آن، اساس دانش و تعلیمات «رامانا ماهاریشی»، می باشد.

«من که هستم؟»

سؤال 1 : من که هستم؟

ج:

جسم که از هفت «هومور» تشکیل شده نیستم.

5 عضو حسی (حواس پنجگانه) : شنوایی (شنیدن)، بینایی (دیدن)، چشایی (چشیدن)، لامسه (لمس کردن)، بویایی (بوئیدن)، نیستم.

5 عضو حرکتی : گویایی (صحبت کردن)، حرکتی (راه رفتن)، چسبیدن، دفع (دفع ادرار، مدفوع، عرق ...) و تولیدمثل، نیستم.

5 عضو حیاتی : هوا، پرانا، برای تنفس و غیره، نیستم.

ذهن که تفکر می کند، نیستم.

سؤال 2 : اگر هیچ يك از عوامل فوق نیستم، پس چه هستم؟

ج : پس از رد کردن تمام موارد فوق و اینکه من هیچیک از موارد بالا نیستم، تنها چیزی که باقی خواهد ماند، آگاهی است. آنچه من هستم آگاهی است.

سؤال 3 : طبیعت آگاهی چیست؟

ج : طبیعت آگاهی : هستی، آگاهی و شادی است (سات، چیت، آناندا).

سؤال 4 : چه زمانی موفق به درك خویش (خود بزرگ ؛ خود واقعی)، خواهیم شد؟

ج : زمانی که دنیا به آن صورتی که می بینیم، از نظرمان محو شود.

سؤال 5 : آیا ممکن نیست، در حالیکه دنیا را به صورتیکه هم اکنون می بینیم و واقعی می پنداریم، به درک «خویش» نائل گردیم؟
ج : خیر

سؤال 6 : چرا؟

ج : بیننده (خویش ؛ خودبزرگ)، و چیزی که می بینیم (دنیا)، مانند مثال طناب و مار هستند:
همچنان که در تاریکی، طناب را بصورت مار می بینیم و البته وحشت می کنیم و با آوردن نور و تابش آن به اشتباه خود پی می بریم.
در تاریکی جهالت نیز، دنیا را بصورت واقعی می بینیم.
در پرتور نور آگاهی، کاذب دنیا برایمان روشن می شود و در نتیجه به شناخت خویش (خودیایی)، نائل می گردیم.
بنابراین خودشناسی فقط زمانی میسر می شود که کاذب بودن دنیا برایمان روشن شده است.

سؤال 7 : چه زمانی دنیا از نظرمان محو می شود؟

ج : زمانی که ذهن که عامل شناسائی ها و فعالیت ها است آرام شود.

سؤال 8 : طبیعت ذهن چیست؟

ج : آنچه بعنوان ذهن خوانده می شود، قدرت غریب و سرگردانی است که در «خودبزرگ» (خویش)، وجود دارد. ذهن موجب پیدایش همه تفکرات است. خارج از تفکرات، چیزی بعنوان ذهن وجود ندارد. بنابراین طبیعت ذهن، تفکر است. خارج از تفکرات، موجودیت جداگانه ای بعنوان دنیا وجود ندارد.
در خواب عمیق، تفکر وجود ندارد ؛ بنابراین دنیائی وجود ندارد. در حالت بیداری و رؤیا، تفکر وجود دارد ؛ بنابراین دنیا وجود دارد. بهمان نحو که عنکبوت موادی را بصورت تار به اطراف خود می تند و سپس آن را بدرون خود می کشد، ذهن نیز دنیا را به بیرون از خود تراوش می کند و سپس مجدداً آن را به درون خود می آورد.

زمانی که ذهن از «خودبزرگ»، خارج می شود دنیا شکل می گیرد و ظاهر می شود. بنابراین زمانی که دنیا بصورتیکه آن را واقعی می بینیم، ظاهر می شود، «خودبزرگ» ناپدید می گردد و زمانی که «خودبزرگ»، پدیدار می گردد، دنیا ناپدید می شود.

اگر فردی بصورت مداوم در ذهن خود به جستجو بپردازد، ذهن پایان می یابد و «خودبزرگ» را باقی می گذارد.

آنچه بعنوان «خودبزرگ» خوانده می شود، «آتمان» نام دارد.

ذهن همیشه وابسته به چیز درشتی است و نمی تواند بتنهائی باقی بماند. ذهن به اسامی دیگری مانند «جسم ظریف»، «روح»، «جیوا» نیز خوانده می شود.

سؤال 9 : روش جستجو برای درک طبیعت ذهن چیست؟

ج : آنچه بعنوان «من»، در بدن پدیدار می شود، ذهن خوانده می شود. اگر کسی بررسی کند که فکر مربوط به «من»، از کجا سرچشمه می گیرد؟ پی خواهد برد که این تفکر از قلب سرچشمه می گیرد. بنابراین منشأ ذهن قلب است. حتی اگر فردی بطور پیگیر، در مورد «من، من» سؤال کند به قلب راهنمایی خواهد شد. «فکر مربوط به من» اولین فکری است که در ذهن پدیدار می گردند؛ بهمان نحو که بعد از اولین ضمیر (من)، ضمائر دوم (تو) و سوم (او)، پدیدار می شوند. بدون ضمیر اول، ضمائر دوم و سوم وجود نخواهند داشت.

سؤال 10 : چگونه می توان ذهن را ساکت کرد؟

ج : با جستجو و طرح این سؤال : «من کیستم؟» فکر «من کیستم؟»، سایر افکار را از بین می برد؛ به مانند چوب بلندی که برای بهم زدن آتش بکار می رود و خود این چوب نیز در انتها همراه با هیزم های موجود در خرمن آتش سوخته خواهد شد و باین ترتیب خودیابی، تحقق می پذیرد.

سؤال 11 : چگونه می توان فکر «من کیستم؟»، را بطور دائم نگه داشت؟

ج : وقتی افکار متفاوتی پدیدار می شوند، می بایستی فرد آنها را تعقیب نکند. بلکه سؤال نماید : این افکار برای چه کسی آمده است؟
جواب این است : «برای من». سپس سؤال نماید «من کیستم؟». باین ترتیب ذهن به منشأ خود باز می گردد و آرام می شود. با پیگیری و تکرار این روش بعد از هر فکر، ذهن مهارت لازم را بدست می آورد که در منشأ خود باقی بماند. ذهن ظریف است. وقتی از طریق مغز و اعضاء حسّی، به خارج متوجّه می شود، فرم ها و اشکال بزرگ ظاهر می شوند. زمانی که در منشأ خود (قلب)، باقی می ماند فرم ها و اشکال محو می گردند. نگهداری ذهن را در منشأش (قلب)، «رفتن به درون»، و رفتن ذهن به خارج را «اکسترنالیزیشن»، می نامند. بنابراین در زمانی که ذهن در قلب باقی می ماند، «من»، که منشأ افکار است ناپدید می شود و «خودبزرگ»، که همیشه وجود دارد، نورافشانی می کند. اگر آنچه فردی انجام می دهد، بدون خودخواهی (منیّت) انجام شود، همه چیز با ماهیّت خدائی ظاهر خواهد شد.

سؤال 12 : آیا روش های دیگری برای آرام کردن ذهن موجود نیست؟

ج : روش مناسب دیگری وجود ندارد. اگرچه با روش های دیگر ظاهراً ذهن کنترل می شود، ولی مجدداً به فعالیت باز می گردد. از طریق کنترل تنفس تحت کنترل است و بمحض اینکه تمرین تمام می شود و تنفس بحالت عادی بر می گردد، ذهن نیز به فعالیت باز می گردد و به پراکندگی قبلی خود ادامه می دهد. منشأ ذهن و تنفس، هر دو یکی است. همچنین طبیعت ذهن فکر می باشد که نشانه خودخواهی (منیت)، است و خودخواهی از فکر مربوط به «من»، سرچشمه می گیرد.

بنابراین وقتی که ذهن آرام می شود، تنفس کنترل می گردد و زمانی که تنفس کنترل می گردد، ذهن آرام می شود. ولی در خواب عمیق، گرچه ذهن آرام می شود، ولی تنفس قطع نمی گردد و این بخاطر لطف خداوند است، تا بدان به فعالیت خود ادامه دهد و نیز دیگران فرد را مرده نپندارند.

در بیداری و سامادی، وقتی که ذهن آرام می شود، تنفس کنترل می گردد. تنفس فرم قابل رویت ذهن است.

تا زمان مرگ، ذهن ادامه تنفس در بدن را حفظ می کند و هنگامی که بدن می میرد، ذهن متوقف می شود و به همراه خود، تنفس را نیز متوقف می سازد. بنابراین تمرین مربوط به کنترل تنفس، فقط برای آرام ساختن ذهن است، و ذهن را بکلی از بین نمی برد.

بهمین نحو، مدیتیشن بر اشکال مختلف خداوند و تکرار مانتراها، امساک در غذا خوردن و غیره ... فقط روش های کمکی برای آرام کردن ذهن می باشند. خصوصیت ذهن پراکندگی و سرگردانی است. مانند زمانی که فیلی را کمک زنجیری به ستونی می بندند؛ زنجیر فقط موجب می گردد که فیل نتواند از اطراف ستون فاصله زیادی بگیرد، همین و بس. تکرار مانتراها نیز ذهن را در حوالی و حول و هوش مانترا، بصورت متمرکز و کنترل شده نگه می دارد.

زمانی که ذهن پراکنده است و افکار زیادی از ذهن می گذرد، هر فکری ضعیف است. وقتی افکار حل می شوند، ذهن متمرکز و قوی می گردد. برای چنین ذهن متمرکزی، روش «ماهایوگا» (بررسی برای یافتن خویش)، بسیار آسان می شود. از بین روش های پرهیزی، توجه به مسئله غذا : خوردن غذاهای ساده، طبیعی، تازه و پاک، غذاهای گیاهی و لبنیات، به میزان متعادل، بهترین روش می باشد و موجب می شود تا کیفیت طبیعی و بی آرایش ذهن بالا رود و پیشرفت در روش «ماهایوگا» سریعتر گردد.

سؤال 13 : افکار که بقایای تأثیرات زندگی هستند را پایانی نیست ؛ بهمان نحو که امواج اقیانوس را پایانی نیست. چه زمانی همه افکار منهدم می شوند؟
ج : بتدریج که «مدیتیشن» بر خویش، از طریق «جستجو در خویش»، شدت می گیرد، افکار منهدم می شوند.

سؤال 14 : آیا ممکن است که باقیمانده تأثیرات و تأثرات گذشته که از قرن قبل در ذهن باقی مانده اند، حل شوند و فرد در آگاهی خالص، باقی بماند؟

ج : بدون نگهداشتن ذهن بحالت تردید و بدون طرح این سؤال که آیا ممکن است، یا ممکن نیست؟ می بایستی فرد بطور پی گیر و مداومی مدیتیشن بر «خویش»، را ادامه دهد. حتی اگر فرد گناهان بزرگی را مرتکب شده است، می بایستی این نگرانی و غمخواری و فکر درباره اینکه من گناهکارم و چگونه می توانم رهائی یابم، را کاملاً رها نماید و بطور پی گیری بر «خویش»، تمرکز کند. باین ترتیب مطمئناً موفق خواهد شد. دو ذهن که یکی خوب و دیگری بد باشد وجود ندارد و فقط يك ذهن وجود دارد ؛ ولي باقیمانده خاطرات و تأثیرات مربوط به گذشته، خوب و بد هستند. وقتی ذهن تحت تأثیر افکار و تأثرات خوب قرار دارد، خوب ؛ و زمانی که تحت تأثیرات و افکار ناخوشایند قرار دارد، بد خوانده می شود. ضروری است که فکر را نگران مسائل دنیوی و مشکلات دیگران ننمائیم. نگران شدن کمکی به حل مسائل نمی کند. اگر می توانیم که عملاً به دیگران کمک کنیم، از هیچ کمکی دریغ ننمائیم ؛ در غیر اینصورت، با نگران شدن کمکی به دیگران نکرده ایم و فقط بخودمان لطمه زده ایم.

هر قدر که دیگران بد باشند، ضروری است که احساس انزجار و نفرت نسبت به آنها نکنیم. «امیال» و «انزجار و تنفر» دو موضوعی هستند که می بایستی از آنها پرهیز نمود.

هر چیزی که فرد به دیگری می دهد، در واقع به خویش می دهد. اگر این حقیقت را درک کنیم، از هیچ خوبی به دیگران مضایقه نخواهیم کرد. وقتی فردی به درجه بالائی می رسد، همه به درجه بالا می رسند. وقتی ذهن فردی آرام می شود، ذهن همه آرام می شود و بر عکس وقتی يك نفر منقلب و برآشفته می شود، ذهن همه منقلب و برآشفته می شود.

بدرجه ای که با تواضع رفتار نمائیم، بهمان درجه نتیجه خوب دریافت خواهیم کرد. اگر ذهن آرام شود، فرد می تواند در هر جایی از دنیا زندگی کند.

سؤال 15 : تا چه مدّت تکنیک «بررسی در خویش» را پیگیری نمائیم؟

ج : تا زمانی که تأثرات و تأثیرات اشیاء و اتفاقات گذشته در ذهن ما موجود است. با پیدایش افکار در ذهن، ضروری است که بلافاصله بکمی تکنیک «بررسی در خویش»، به از بین بردن آن افکار اقدام شود و این کار می بایستی تا رسیدن به «خویش»، ادامه یابد. تا زمانی که این افکار وجود دارند، موجب اغتشاش در ذهن می شوند و با منهدم کردن این افکار، به نتیجه مورد نظر خواهیم رسید.

سؤال 16 : طبیعت «خویش» (خودبزرگ)، چیست؟

ج : در واقع تنها چیزی که وجود دارد، «خویش» (خودبزرگ ؛ آتما)، است. دنیا، روح فردی و خدا، هر سه، در «خویش»، وجود دارند و هر سه، در يك

زمان پدیدار یا ناپدید می شوند.
«خویش»، را در جایی می یابیم که «من و منیت» وجود ندارد. این محل
«سکوت»، خوانده می شود.
«خودبزرگ»، آتما و خدا، هر سه، یکی هستند.

سؤال 17 : آیا همه چیز کار خدا نیست؟

ج : همچنانکه طلوع خورشید بطور خودبخود و بدون سعی و خواسته ای از طرف خورشید انجام می گیرد و سنگ آتش در حضور خورشید آتش ایجاد می کند ؛ در حضور خورشید گل ها شکفته می شوند و آب تبخیر می شود ؛ انسان ها کارهای روزانه خویش را انجام می دهند و سپس با غروب خورشید استراحت می کنند. و همچنانکه در حضور آهن ربا، بُراده های آهن و سوزن جذب می شوند. به همین ترتیب با حضور خداوند، روح انسان ها تحت تأثیرات کیهانی و الهی، در انطباق با کارمایشان به فعالیت مناسب خود ادامه می دهد و سپس استراحت می نماید.

خداوند تحت تأثیر هیچ نیروی محرگی نیست و هیچ کارمائی خداوند را به خودش وابسته نمی کند. بهمانگونه که آنچه که در جهان می گذرد، خورشید را تحت تأثیر قرار نمی دهد و شایستگی یا عدم شایستگی چهار عنصر (آب، خاک، آتش و باد)، بر فضای لایتناهی بی اثر است.

سؤال 18 : از بین انسان های برگزیده، خوب و پر اخلاص، که از همه برتر و عالی تر است؟

ج : هر کس که خود را در اختیار «خودبزرگ» که خداوند است قرار دهد. مفهوم خود را در اختیار خداوند قرار دادن این است که بطور دائم در «خودبزرگ» باقی بماند و جایی را برای پیدایش افکار باقی بگذارد.

اگر همه چیز را به خداوند واگذار کنیم، خداوند ترتیب همه چیز را خواهد داد. خداوند قدرت بزرگی است که موجب چرخش کلّ آفرینش و جهان است، پس چرا ما خود را به او نسپاریم و با افکار مختلف، از قبیل چه باید بکنم؟ و چگونه؟ و چه نباید بکنم؟ و چگونه، بطور دائم خود نگران و آشفته نمائیم.
مثال زیر روشن کننده خوبی برای این مطلب است:

وقتی فردی در ترن سوار می شود، همه بسته های خود را روی زمین یا جایی مناسبی که برای این کار در نظر گرفته شده است، می گذارد و با خیال راحت استراحت می کند و سه چیز را به راننده ترن می سپارد و مطمئن است که وقتی ترن به مقصد رسید، بسته های او نیز با ترن به همراه او حمل شده اند و هیچ فرد عاقلی ب فکر اینکه در درون ترن بسته هایش را روی سرش یا دستهایش حمل کند، تا آنها را زودتر به مقصد برساند نیست.

سؤال 19 : عدم وابستگی چیست؟

ج : بمحض اینکه افکار پیدا می شوند، ضروری است که فرد آنها را کاملاً از بین برده برده و و ریشه کن نماید، بطوری که چیزی از آن باقی نماند.
این را عدم وابستگی می نامند.
بهمان نحو که غواص سنگی را به کمر خود می بندد تا بتواند به ته اقیانوس برود و مروارید صید نماید، هر کس می باید به کمک تکنیک، به عمق وجود خود برود و مروارید وجود «خویش» را بدست آورد.

سؤال 20 : آیا برای «خدا» و «گورو» میسر نیست که موجب رهائی روح شوند؟

ج : خدا و «گورو»، فقط راه رهائی را نشان می دهند، ولی خود بخود موجب رهائی روح نمی شوند.
در واقع خدا و «گورو» متفاوت نیستند و همانطور که وقتی صیدی به دهان پلنگ بیفتد، راه فراری ندارد، کسانی نیز که سعادت لازم را داشته و به خدا و «گورو» نزدیک شده اند، توسط خدا و «گورو»، کمک خواهند شد و گم نمی شوند. با اینهمه ضروری است که هر فرد شخصاً تلاش لازم را برای رهائی روح، از راههایی که توسط خدا و «گورو»، به او نشان داده شده است بنماید.
هر کس خود را با چشم درونی دانش که با او داده شده می شناسد، نه با چشم دیگری. آیا خداوند نیازمند آینه ای است تا به او نشان داده شود که او خداست؟

سؤال 21 : آیا برای کسی که تشنه رهائی است، دانستن طبیعت اشکالاتش ضروری می باشد؟

ج : درست مانند کسی که می خواهد کیسه زباله ای را به دور ببزد و دانستن محتوای زباله ضرورتی ندارد، بهمین نحونیز برای کسی که می خواهد خویشتن (خودبزرگ)، را بشناسد، دانستن تعداد یا طبیعت اشکالاتش ضروری نیست. فقط کافی است تا همه اشکالات را که موجب پوشاندن خودبزرگ می شوند، بنحوی که توضیح داده شده است به دور بریزیم.
دنیا را می بایستی مشابه رؤیائی در نظر گرفت.

سؤال 22 : آیا تفاوتی بین بیداری و رؤیا وجود ندارد؟

ج : بیداری طولانی و رؤیا کوتاه است. غیر از این اختلافی بین آنها موجود نیست. بهمان نحو که وقایع در زمان بیداری واقعی بنظر می رسند، وقایع رؤیا نیز در زمان رؤیا واقعی بنظر می رسند. در زمان رؤیا، ذهن بدن دیگری را بخود می گیرد. در دو حالت بیداری و رؤیا، افکار، اسامی و اشکال، بطور متناوب اتفاق می افتند.

سؤال 23 : برای کسانی که تشنه رهائی هستند، آیا خواندن کتاب هائی در این زمینه مفید است؟

ج : تمام کتاب هائی که در این زمینه هستند، می گویند که جهت رهائی باید فکر

آرام شود. بنابراین خلاصه تعلیمات آنها این است که باید ذهن آرام شود. همینکه این واقعیت درک شود، احتیاج به خواندن بی پایانی نیست. برای آرام کردن ذهن، ضروری است تا فرد به بررسی در ردون خویش بپردازد و دریابد که «من بزرگ» چیست؟ چگونه می توان این را در کتاب تحقیق نمود؟ برای شناختن «خودبزرگ خویش»، ضروری است که فرد آن را با چشم دانائی و بصیرت خویش بشناسد. «خودبزرگ»، در درون 5 لایه قرار دارد، ولی کتاب ها خارج از این 5 لایه هستند. برای رهائی، ضروری است تا 5 لایه دور انداخته شود. بنابراین جستجوی خویش (خودبزرگ)، از طریق کتاب بی ثمر است. در آخرین مراحل، زمانی فرا می رسد که فرد آنچه را که آموخته است، باید بفراموشی بسپارد.

سؤال 24 : خوشحالی چیست؟

ج : خوشحالی، طبیعت «خودبزرگ» (خویش)، است. خوشحالی و خودبزرگ، از هم متفاوت نیستند. خوشحالی در هیچ شیئی در دنیا موجود نیست. ما بدلیل جهالت خود تصور می کنیم که با داشتن اشیاء خوشحال خواهیم شد. در حالیکه وقتی ذهن به خارج می رود، ناخوشحالی را تجربه می کند. دلیل خوشحالی ذهن با بدست آوردن اشیاء این است که، وقتی خواسته اش برآورده شد بدرون «خویش» باز می گردد و در درون «خویش»، شادی و خوشحالی مربوط به «خودبزرگ»، را تجربه می کند. بهمین ترتیب در مرحله خواب، سامادی، بیهوشی و زمانی که اشیاء دلخواه بدست آمده، یا مسائل ناخوشایند، رفع شده اند، ذهن بدرون «خویش»، باز می گردد و شادی مربوط به «خودبزرگ»، را تجربه می نماید. بنابراین ذهن بطور دائم، خستگی ناپذیر، مرتباً و متناوباً، به خارج از «خویش»، می رود و به «خویش»، باز می گردد. بودن در سایه درخت دلپذیر و خوشایند است ؛ بودن در آفتاب داغ طاقت فرساست. فردی که در آفتاب سوزان بوده است، با پناه بردن به سایه درخت احساس خنکی مطبوعی می نماید. مسلماً فردی که مرتباً از آفتاب داغ به سایه درخت و از سایه درخت به آفتاب داغ می رود، آدم عاقلی نیست. فرد عاقل بطور مرتب در سایه باقی می ماند. بهمین ترتیب ذهن انسانی که واقعیت را درک رکنده است، بودن در «خویش» (خودبزرگ)، را رها نمی کند. برعکس، ذهن فرد جاهل در جهان سرگردان است و احساس ناخوشبختی می کند و فقط برای مدت بسیار کوتاهی به درون «خویش»، باز می گردد تا شادی را تجربه کند.

در حقیقت آنچه به عنوان دنیا خوانده می شود، فقط زائیده فکر است. وقتی دنیا در نظرمان ناپدید می شود (مثال: وقتی که فکر وجود ندارد)، ذهن شادی را تجربه می نماید و وقتی فکر باز می گردد و ذهن دنیا را تجربه می کند، احساس ناخوشبختی نیز باز می گردد.

سؤال 25: عقل، بصیرت و روشن بینی چیست؟

ج: آنچه بعنوان عقل، بصیرت و روشن بینی خوانده می شود، باقی ماندن در سکوت است.

باقی ماندن در سکوت، تجربه ذهن در «خودبزرگ»، می باشد. تله پاتی، دانستن اتفاقات گذشته، حال، آینده و روشن دیدن. «عقل، بصیرت و روشن بینی»، نمی باشد.

سؤال 26: چه رابطه ای بین نداشتن امیال و عقل وجود دارد؟

ج: نداشتن امیال، عاقل بودن است. نداشتن امیال و عاقل بودن هر دو یکی هستند. مفهوم نداشتن امیال، جلوگیری از برگشتن ذهن بسوی اشیاء است. مفهوم عقل، عدم پیدایش اشیاء است. عبارت دیگر، عدم جستجو برای آنچه که غیر از «خویش» (خودبزرگ)، می باشد را نداشتن امیال یا «عدم وابستگی»، می نامند.

سؤال 27: تفاوت بین «جستجو برای یافتن خویش» و «مدیتیشن» چیست؟

ج: «جستجو برای یافتن خویش»، شامل نگه داشتن ذهن در «خودبزرگ» (خویش)، می باشد.

«مدیتیشن»، شامل فکر کردن به این است که «خودکوچک»، همان خدا، هستی مطلق، آگاهی خالص و شادی است.

سؤال 28: رهائی چیست؟

ج: بررسی در طبیعت «خودبزرگ»، که آن را به محدودیت کشیده ایم، و آزاد کردن طبیعت واقعی خویش را رهائی می نامند.

منبع: سایت علمی نخبگان جوان

سخنان بزرگان جهان در رابطه با

موفقیت

از دست دادن امیدی پوچ و محال، خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است.
شکسپیر

به گمان من انسان برای موفقیت در زندگانی باید بتواند در چهار زمینه استاد شود:
مناسبات، تدارکات، نگرش و رهبری.
جان ماکسول

میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد می تواند همه
نیروهای خود را در یک کانال بریزد.
اریسون سووت ماردن

موفقیت کلید شادی نیست، بلکه شادی کلید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی
دوست بداری، موفق خواهی بود.
هرمن کین

همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده، از درهایی وارد شده که
آنها را به دقت بسته بودم.
لرد بایرون

راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه
پایان رسیدن.
آنتونی رابینز

موفقیت بر روی ستون های شکست شکل می گیرد.
سری چتری

نمی توانم فرمول موفقیت را برای شما بیان کنم؛ اما اگر فرمول شکست را می خواهید آن است که بکوشید همه را راضی نگه دارید.

اسوپ

موفقیت، کم و بیش در دسترس همه هست، اما دامنه توفیق در زندگانی شخص، بدون توان رهبری محدود است.

جان ماکسول

شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمیرسد.

راکفلر

شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده؛ هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد.

ناپلئون هیل

کارایی اساس بقا است، اما لازمه موفقیت ثمربخش بودن است.

جان ماکسول

موفقیت در این نیست که چه چیزی در پیش رو داریم، موفقیت در این است که چه چیزی در پشت سر به جا می گذاریم.

کریس ماسگرو

هرکس خواهان موفقیت است باید یاد بگیرد که ناکامی جزء حتمی فرایند پیشرفت است.

برادرز

من معتقدم موفقیت زمانی به دست می آید که یک قدم جلوتر برویم؛ یعنی ضمن استقبال از ناملایمات و سختی ها شکست را بخشی از زندگانی خود بدانیم.

جان ماکسول

علت موفقیت آدم های موفق این است که خرد خود را در کوره های ناکمی پیدا کرده اند. خرد حاصل از کامیابی بسیار اندک است.

ویلیام سارویان

موفقیت، مساوی با رسیدن به هدف نیست، بلکه خود سفر است.

جان ماکسول

مهم ترین عنصر فرمول موفقیت عبارت است از شیوه کنار آمدن با مردم.
تدی روزولت

اگر آن قدر ضعیف و ناتوان نبودم که برای زنده ماندن خود ناگزیر به کوشیدن باشم، هرگز نمی توانستم به چنین کارهایی دست بزنم و به موفقیت برسم.
چارلز رابرت داروین

موفقیت تنها نصیب معدودی می شود و این درحالی است که کثیری از مردم در رویای موفقیتبه سر می برند.
جان جانسون

رمز موفقیت، پایبندی به هدف در زندگی است.
بنجامین دیزرائیلی

همه چیز به طرز برخورد و نگرش شما بستگی دارد. مسایل می توانند شما را با مشکل یا با موفقیت رو به رو سازند.
جان ماکسول

موفقیت مانند کشتی گرفتن با یک گوریل است. وقتی که خسته شدید، دست از مبارزه نمی کشید، بلکه هنگامی می توانید استراحت کنید که گوریل را از پای درآورده باشید.
روبرت اشتراوس

یادگیری مداوم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای است که در آن فعالیت میکنید؛ هر روز چیز جدیدی بیاموزید.
برایان تریسی

نخستین قانون موفقیت، تمرکز است.
ویلیام ماتیوس

تنها ابزار موفقیت که به یقین به آن نیاز دارید، صرف نظر از این که کارتان چیست این است که بیشتر و بهتر از آنچه از شما انتظار می رود کارآیی داشته باشید و به ارائه خدمات پردازید.
آگ ماندینو

بسیاری از افراد خوب موفقیت را می بینند. برای من موفقیت با تکرار خطا و درون بینی آن به دست می آید. در حقیقت، موفقیت حاصل یک درصد کار است که خود از ۹۹ درصد خطا به دست آمده است.

سوشیرو هوندا

زمانی که دانش یک مرد برای موفقیت کافی است، اما تقوای او کافی نیست، هرچه را که او ممکن است به دست آورد دوباره از دست خواهد داد.

کنفسیوس

بزرگ ترین موفقیت عبارت است از اعتماد یا سازش کامل بین اشخاص صمیمی.

رالف والدو امرسون

اگر کسی استعداد طبیعی داشته باشد باز هم باید برای موفقیت تمرین کند و آماده شود.

جان ماکسول

کسی که از تمام کمک های خارجی چشم پوشد و آن را دور اندازد و شخصا وارد میدان شود به نیروی خود برپا ایستد، کسی است که نیرومندی و موفقیت را برایش پیش بینی میکنم.

رالف والدو امرسون

اگر حداکثر تلاش خود را کرده اید، حتما به موفقیت هایی هم رسیده اید. قرار نیست همه به نهایت برسند. همه بهترین فروشنده یا بهترین بازیکن بسکتبال نخواهند شد، باوجوداین شما هم می توانید یکی از بهترین ها باشید.

مایکل جردن

موفقیت خود را با موفقیت دیگران پیوند دهید تا آنان شما را به جلو برانند و موجب حداکثر پیشرفت شما شوند.

جوزف مک کلندون

موفقیت از آن کسانی نیست که هرگز دچار ناکامی نشده اند، بلکه متعلق به کسانی است که هرگز برای از سرگرفتن مبارزه، بیم و هراسی ندارند.

هانری کپ

علاقه، اندیشه و مطالعه چیزهایی هستند که شما را به سوی موفقیت سوق می دهند.

وس رابرتز

همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار کاری را با موفقیت انجام داده باشید، باز هم می‌توانید.
آنتونی رابینز

ایمان و باور ما در ابتدای هر مسوولیت دشواری تنها عاملی است که موفقیت نهایی مان را تضمین می‌کند.
ویلیام جیمز

از موفقیت دیگران همان اندازه خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می‌شوی.
کریستین لارسون

اعتماد به نفس ضرورتاً تضمین‌کننده موفقیت نیست، اما عدم اعتماد به نفس به یقین باعث شکست می‌شود.
آلبرت بندورا

به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری.
آبراهام لینکلن

موفقیت، نتیجه تشخیص درست است؛ تشخیص درست، نتیجه تجربه است؛ تجربه نیز اغلب نتیجه تشخیص نادرست است.
آنتونی رابینز

موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد.
دیل کارنگی

آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است.
اوستن

سه جمله برای دستیابی به موفقیت: (۱) بیشتر از دیگران بدان، (۲) بیشتر از دیگران کار کن، (۳) کمتر از دیگران توقع داشته باش.
منتسب به ویلیام شکسپیر

اگر به دنبال موفقیت نروید خودش به دنبال شما نخواهد آمد.
ماروا کلینز

حتی دارکوبنیز موفقیت خود را مدیون تلاش پیوسته و کوبیدن نوکش است تا به هدف نایلشود.

کولمن کاکس

موفقیت به سراغ کسانی می آید که آن قدر در تلاشند که وقت نمی کنند دنبال آن بروند.

هنری تورنو

پیش از آنکه بالارفتن از **نردبان موفقیت** را آغاز کنید، مطمئن شوید که نردبان را به ساختمان مناسب تکیه داده اید.

استفان کاوی

راز موفقیت در این است که بتوانیم ایده های دیگران را کسب کنیم و به مسایل، هم از دید خود و هم از دید دیگران بنگریم.

هنری فورد

شاهراه موفقیت پر از زن هایی است که شوهران خویش را به پیش می برند.

توماس دوار

اگر داشتن فکر و اندیشه مثبت به تنهایی کارساز بود، باید همه در کودکی اسب های کوچک داشته و اکنون نیز زندگی رویایی داشته باشیم؛ هر موفقیت بزرگ با عمل به دست می آید.

آنتونی رابینز

گاهی افرادی به موفقیت های بزرگ می رسند، تنها به این دلیل ساده که نمی دانند کاری که به آن دست زده اند، بسیار دشوار، بلکه غیرممکن است.

آنتونی رابینز

یکی از کلیدهای موفقیت این است که پیوندی سازنده بین کارهایی که انجام می دهیم و چیزهایی که دوست داریم به وجود آوریم.

آنتونی رابینز

راز موفقیت آن است که شغل خود را جزء سرگرمی های خویش قرار دهید.

مارک تواین

به جای اینکه سعی کنید مرد موفقیت باشید، سعی کنید مرد ارزش ها باشید.

آلبرت اینشتین

یک روش عالی برای موفقیت در کار این است: افکار تان را روی کاغذ بیاورید.
برایان تریسی

من از اشتباه بیش از موفقیت درس آموختم.
سر هنری دیوی

به دست آوردن آنچه که ما آرزویش را داریم موفقیت است، اما چیزی را که برای
به دست آوردن آن تلاش نمی کنیم خوشبختی است.
لوسیا

اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر مفهومی نداشت.
موریس مترلینگ

اول مشورت، دوم تصمیم و سوم انتخاب سه رکن موفقیت هستند.
لوپ دووگا

احسان منفی، ترمز موفقیت ماست؛ ترمزهای خود را رها کنید.
برایان تریسی

هر موفقیت بزرگی نتیجه هزاران تلاش کوچک و عادی است که مورد توجه و
ستایش دیگران قرار نمی گیرد.
برایان تریسی

هرچه صبر بیشتر باشد، دقت بیشتر است و هرچه دقت بیشتر باشد، موفقیت بیشتر
است.
کریستوفر مارلو

بیشتر افراد برای مرگ ناگهانی آماده ترند تا موفقیت ناگهانی.
گیل فلان

مرد عاقل همواره ۹ نکته را در نظر دارد: روشن دیدن، خوب گوش دادن، مهربان
سخن گفتن، آداب داشتند، راستگو بودن، انجام وظیفه کردن، پرسیدن هنگام تردید،
خود را از خشم دورنگاه داشتن و در عین موفقیت، عادل و منصف بودن.
کنفوسیوس

هر جا موفقیت بزرگی ببینید، انبوهی از ناکامی ها را در مسیر آن مشاهده می کنید.

آنتونی رابینز

هیچ موفقیت حقیقی به دست نمی آید، مگر اینکه با ارزش های اساسی ما مطابقت داشته باشد.

آنتونی رابینز

موفقیت، سکه ای است که روی دیگر آن ناکامی است.

آنتونی رابینز

الهام بخش زندگی من، شرح حال کسانی بوده است که امکانات و استعدادهای خود را به کار می گیرند تا به موفقیت ها و نتایج تازه، چه برای خود و چه برای دیگران دست یابند.

آنتونی رابینز

راز موفقیت این است: هدف را بی وقفه دنبال کنید.

آنا پاولوفا

موفقیت برای اشخاص کم ظرفیت مقدمه گستاخی است.

مثل ایتالیایی

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com