

شما هم می توانید



براسکوی هو نقیب بیلیسیل

امیر سعیدی (حلوی)

## فهرست مطالب

	مقدمه
۵	تفکر مثبت
۱۱	اراده
۱۸	خود شناسی
۲۳	عادت
۳۹	عشق
۴۶	خلوت و تنهائی
۵۱	سکوی موفقیت
۵۶	رمز موفقیت و کلید خوشبختی
۵۱	پرهیز از خرافه
۵۶	بخشنش
۶۱	خلاقیت و ابتکار
۶۷	نظم و انضباط کاری
۷۲	فعالیت هنری
۷۷	ارتباط و کلام
۸۲	مطالعه
۸۷	تحصیل علم
۹۲	ورزش
۹۷	طبیعت و تاثیر آن
۱۰۲	اعتبار و اطمینان

سامی، امیر، ۱۳۵۰ -  
شما هم میتوانید بر سکوی موفقیت بایستید /  
امیر سامی (حائزی). — تهران: هنر پارینه، ۱۳۸۲.  
۱۱۸ ص.

ISBN 964-94807-6-5  
ریال: ۹۶۴۰۷۶-۵  
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیبا.  
۱. موفقیت. ۲. کلمات فشار. ۳. ق.عنوان.

۱۵۸/۱ BP ۶۳۷/۸۶۸

کتابخانه ملی ایران

شما هم می توانید  
بر سکوی موفقیت بایستید.

مؤلف: الف-س - حائزی  
ناشر: هنر پارینه  
نوبت چاپ: اول  
قیمت: ۱۲۰۰ تومان  
شابک: ۹۶۴-۹۶۸۰۷-۶-۵  
تیتراژ: ۵۰۰۰ جلد

نشانی: تهران - خیابان اقلاب - خیابان فخر رازی - خیابان شهدای  
(اندیارمری) پلاک ۱۶۶  
تلفن: ۰۹۱۲-۳۶۳۶۱۰۸ - ۰۹۱۲-۶۶۶۸۶۹۶

نشر هنر پارینه

موسسه فرهنگی هنری نورا (۱)

## مقدمه

هدف از نگارش و چاپ این کتاب بیان مطالبی است که به زبان ساده و قابل فهم و دور از هر گونه ابهام به رشتہ تحریر در آید. با مطالعه آثار متفاوت از این دست که همه سعی در نشانی دادن مسیر زندگی بشری هستند لذت بردم و بسیار نکات قابل ابهام در آنها دیدم و باور پذیری بخشی از مطالب توسط خواننده را موثر و موفق ندیدم از این رو سطح مطالب را از مطالب علمی به تجربی و کاربردی و روز مره نزدیک کردم دیگر اینکه از منابع بسیار بهره بردم تا بتوانم به این مهم دست یابم ابتدا این کتاب را برای دو بخش تمرین و شناخت و بخش دیگر آشنائی ذهن خواننده به مسائل روز تنظیم نموده بودم اما هر چه جلوتر رفتم مطالب را کاربردی تر احساس نمودم بنابر این از تجزیه کتاب به دو بخش صرف نظر ننموده و مطالب را در هم ادغام نموده و ارائه کردم.

سوم اینکه شاید از نظر آهل فن سطح کلام بسیار تنزل پیدا کرده باشد اما هرگز از به خطر افتادن ارزش علمی آن آسوده نبوده ام و تلاش فراوان در صحت گفتار و مطالب داشتهام.

چهارم اینکه اگر از بخش‌های تمرین ذهنی، تمرکز، تفکر مثبت، مثبت اندیشه و غیره و ... با زبان ساده بهره جسته‌ام دلیل آن به روشنی آشکار است

۱۰۷	امروز همان فرداست
۱۱۲	شفای شما بیداری شماست
۱۱۷	سخن آخر

که خود اعتقاد فراوان به آن داشته و برای مخاطبان نیز الزامی و ضروری می‌دانم فقط سعی شده است انجام مراحل کاربردی تر و ملموس تر برای خواننده به نظر آید و مورد توجه قرار بگیرد.  
در پایان خدای را شاکرم که در تمام مراحل زندگیم یاریم نموده است.

امیر سمامی حائری

تصویر ۸۱

### تفکر مثبت

دو کلمه کوچک «آری» و «نه» که تلفظشان آسان می‌نماید.  
کلماتی هستند که برای آنها مددیشه و معالجه فراوان لازم است  
«تیاگور»

## ۷..... تفکرات مثبت .....

تفکرات مثبت و دور اندیشی هستنده عبارتی افق دیدشان بسیار دورتر را می نگرد و دیگر اینکه کفه‌ی موقعيت و به نتیجه رسیدن را سنگین‌تر از کفه‌ی دیگر آن می‌داند. همه بزرگان اعم از مشاهیر علم و ادب و یا نام آورانی که امروزه نامشان زبانزد عام و خاص است. در سایه تلاش خود آتیه‌ای موفق و آرزوی دست یافتنی را در باورهایشان پرورانده اند که مانا شده‌اند.

توجه کنید اگر ما با تردید و دو دلی در کاری تصمیم بگیریم نتیجه آن عمل جز شکست و نابودی نغواهد بود. همه ما از نتایج مثبت اندیشی مطلع هستیم. بطور مثال کودکی را که نلاش می‌کند. بر دو پای خود بایستد و حرکت کند را به تشویق اینکه او می‌تواند و باید حرکت کند و هر لحظه گامهای استوارتر بردارد به سمت اهداف خود هدایت می‌کنیم و او نیز می‌آموزد عملی را که می‌خواهد باید به این شرط آغاز نماید که می‌تواند به انجام برساند شروع کند

انسان ذاتاً مثبت اندیش است. ناملایمات، عدم احساس امنیت، عدم خود باوری، عدم شناسایی توانایی‌های انسان و طعم تلغی شکست موجب شده است قبل از هر کاری به شکست و ناموفق بودن آن بیاندیشیم. البته اینکه انسانی منطقی باشیم و هر عملی را با ارزیابی درست آغاز کنیم ارزشمند می‌باشد. اما نباید تفکرات منفی همیشه و در همه حال بر ما غالب باشد. بهترین روش برای تربیت افکار دست زدن به اعمالی است که برای ما زیان آور نیست مشق

## ۶..... تفکر مثبت .....

همه ما باید بیاموزیم که دارای افکاری سالم و پربریو باشیم. یک طرح موفق، یک تابلوی نقاشی یا یک اثر موفق هنری. تجارت پر در آمد، ازدواج رضایت بخش، انتخاب درست از فکر سالم و پر انرژی گرفته شده است نه از یک تفکر بیمار وی تحرک، مثبت اندیشی رمز موقعيت برای انسان است. شما با افراد زیادی روبرو می‌شوید که از انجام کارهای روزانه و تصمیم گیری جهت انتخاب شغل، سفر، خرید لباس، انتخاب همسر تردید و دو دل می‌باشند. بعبارت دیگر به هر کس و هر چیزی که در اطرافشان وجود دارد بدینانه و بدون اعتماد می‌نگرند. اینان دوستان زیادی ندارند، در مسیر زندگی هرگز اهل ریسک نیستند، بسیاری از موقعيت‌های مادی و معنوی را از دست می‌دهند. همیشه دارای یک زندگی ثابت و آرام از منظر دیگران می‌باشند در حالیکه مدام با خود کلنجار می‌روند و درونی پر آشوب دارند. برای جزئی ترین مسائل دچار سردرگمی، تردید و آشتگی می‌شوند و در پایان نیز نتیجه مطلوبی جهت انجام کاربدست نمی‌آورند.

تفکر مثبت دارای نیروی درونی و موثری است که در فرد موجب می‌شود محکم و استوار در هر مسیر گام بردارد. اگر برادران رایت به این ایمان رسیده بودند که هر دوی آنان بر اثر سقوط از هواپیمایی که ساخته اند خواهند مرد هرگز دست به چنین آزمایش و تجربه‌ای نمی‌زدند. مخترعین، کاشفین، هنرمندان و همه کسانی که بیشتر و پیشتر از دیگران در فعالیت هستند دارای

## ۹۰ ..... تفکر مثبت

تلاش می کنیم اهدافی را دنبال نمائیم و نتایج مطلوبی را بدست آوریم . دوستی به علت خواب سنگین صبح ها دیر به محل کار خود مراجعه می کرد . از آنجا که در هنگام خواب به مرور مشغله های روزانه خود به خواب می رفت هیچگونه پالایش فکری و ذهنی قبل از خواب برای او صورت نمی گرفت . مدت‌ها از این موضوع نگران بود و بسیار رنج می برد . روزی برای او شرایط فرمان مغز و بکارگیری از آن در هنگام خواب را تشریع کردم و تمریناتی را یاد آور شدم .

او توانسته بود هر شب هنگام خواب به مغز خود فرمان دهد و صبح راس همان ساعت از خواب بیدار شود . نکته قابل توجه ایمان به نیرویی است که ایشان در وجودشان بوده و نیز به باور رسیدند که می توان از باورهای مثبت به نتایج مثبت دست یافت .

( براستی اگر موفقیت رازی داشته باشد این است که شما خود را بجای دیگری گذارد و از دریچه چشم او بکار ینگرید )

( هنری فورد )

## ۸ ..... تفکر مثبت

کردن همانطور که در نوشتن املاء موثر است . مشق افکار مثبت نیز نتیجه ای مطلوب دارد .

باورپذیری در انسانها متفاوت است . هر کس که بیمار نباشد هرگز دچار ضعف نمی شود و اندیشه های مثبت او قویتر از تفکرات منفی و مغرب است . برای تمرین و تربیت افکار مثبت در هر زمینه ابتدا بخود بگوئید شما موفق می شوید زیرا :

۱- انجام این عمل من به ضرر و زیان هیچ کس نخواهد بود

۲- من می توانم به نتیجه مطلوب دست یابم

۳- من سعی می کنم پس می توانم

۴- من با ایمان به اینکه موفق می شوم این مرحله از کار یا تصمیم گیری را آغاز می کنم

شما به خود اطمینان می دهید که تمام شرایط لازم را زیر ذره بین قرار داده اید و حالا هم موفق خواهید شد مثالی دیگر می زنیم

بارها و بارها برای همه ما اتفاق افتاده است که هنگام صبح در بستر احساس کم حوصلگی کرده و بخود می گوئیم امروز توان رفتن به محل کار را نداریم . این تلقین منفی در ناخود آگاه ما تاثیر می گذارد و سیستم های فعال بدن که از مغز فرمان می گیرد فرمان منفی را دریافت می نمایند و بیش از چند لحظه نمی گذرد که احساس خستگی و ضعف ما دو چندان می شود عکس این عمل هم ممکن است ، در شرایط بسیار سخت و به نظر غیر قابل تحمل ما

**اراده**

با نیروی اراده می توان به همه چیز دست یافت اما محرك و تازیانه  
نیاز است . اگر این را بکار نیندازیم زودتر از کلیه نیروهای باطنی

زنگ می زند

«فرانسوا وابل»

قبل از هر چیز اتفاق یا محل تمرکز را از هرگونه نور تصنی کم کنید. سپس در شرایط به پشت خواپیده بطریقی که تمام بدن بدون هیچ فشاری به روی زمین قرار گرفته است و یا نشسته و باز به طریقی که تمام اعضای بدن شما در انبساط کامل قرار گیرد و هیچ گونه فشار و سختی را متحمل نمی شود قرار بگیرد.

تمام اعضای خود را به ترتیبی که حالا چشمها را بسته و به چیزی جز دیدن اعضا بدن فکر نمی کنید در ذهستان مسروک کنید. نگذارید تصورات و تفکرات خارج از این موضوع ذهن شما را مشغول سازد. پس از بررسی تمام نقاط بدن باید به احساسی برسید که موجب سبکی و راحتی شده باشد. بسی شک در تمرینهای اولیه ممکن است به خواب رفته و یا نتوانید ارتباط کاملی با موضوع برقرار سازید. یعنی در بین راه از مسیر اصلی خارج شده و از مسروک و بازبینی اعضاء جا بمانید. حتی ممکن است تفکرات دیگری را جایگزین آن سازید. این عمل بیانگر عدم تسلط شما به یک تمرکزبر موضوع خاص است. پس رفته رفته در تمرینهای بعدی تفکرات حاشیه ای را کنار گذاشته و به مقصد نزدیک می شوید.

فراموش نکنید شما به دنیای ناشناخته ای وارد شده اید که ارتباط و رسیدن به مطلوب زمان می برد و برایتان در جلسات اولیه تمرین امکان رسیدن به آن شبیه بر انگیز است اما مایوس نشوید. پس از رسیدن به یک تمرکز تربیت یافته شما می توانید خواسته های معقول خود را با تصاویر مثبت و دست یافتنی

انسان برای رسیدن به شرایط مطلوب و پسندیده باید دارای اراده قسوی و مستحکمی باشد رسیدن به اراده آهینه و تربیت یافته نیاز به گذشت زمان و تمرین بسیار دارد. براین اساس برای تقویت اراده و رسیدن به تمرکز باید حواس پنجگانه خود را در اختیار داشته باشداش تقویت نیاز به مراحلی دارد:

۱- تمرین سکوت

۲- تمرکز

۳- ایجاد فضای مناسب

۴- شرطی نمودن بعضی از افکار در ذهن

۵- تسلط بر خواسته های مادی و معنوی

۶- بکار بستن ایده های کوچک

۷- مبارزه با نقاط ضعف و عادتهاهای منفی

۸- ایجاد الگوی تازه و سازنده

همانطور که از موارد یاد شده در می یابیم برای تربیت حواس پنجگانه ایجاد فضای مناسب همراه با سکوت برای شما الزامی است برای مغز شما که باید امر رهبری را در ابراز فرمانهای مختلف به عهده داشته باشد نیاز است لحظاتی را در آرامش و سکوت پشت سر یگذارد و به همین منظور تنها جسم و روان تربیت یافته می تواند شرایط ناممکن را ممکن سازد در مورد تمرکز می توان راههای فراوانی را جهت تمرین پیشنهاد نمود اما آنچه را که موجب آرامش می گردد باد آور می شویم.

..... اراده ۱۵۰۰۰

براستی بغير از ترفندها و تردستیها، هست یافتن به قدرتی که روح انسان را متعالی گردازد امکان پذیر است.

اعمالی چون شفا بخشی، روشن بینی، پیش گویی، تاثیر فاصله از راه دور، تله پاتی، و صحیح بوده و قابل پذیرش است. پس برای رسیدن به قدرت اراده نیاز به تسلط بر خود و خواسته های خود داریم.

گاهی الگو سازی مثبت در امور مادی و معنوی نیز می تواند بسیار موثر و مفید باشد. اما باید این الگو سازی در حد پرستش و بیماری باشد. ما می توانیم از دیگران به عنوان الگوی اخلاقی، تجاری، ورزشی و هنری بهره جوئیم اما اگر کاملاً مرید او شده و هر آنچه را خواسته‌ی او باشد بپذیریم نشان داده ایم در اولین قدم خود را فراموش کرده و الگو سازی ما به اشتباه و خطأ بوده است بطور مثال فرد جوان هنرمندی علاقمند است هنرپیشه شود در حالیکه هنرمندی را الگو قرار داده تمام رفتار او را جز اعمال خود قرار داده است و در اجرای این الگو سازی نکات مثبت و منفی او را انجام می دهد یی شک او نیز به پیراهه رفته است و تنها توانسته مقلد خوبی باشد حتی اگر به موفقیت دست یابد نسبی بوده و در دستخوش زمان قرار گرفته و رفته رفته فراموش می گردد زیرا آنچه بدست آورده است را مدیون ذوق و سلیقه دیگری بوده و از فکر و اندیشه خود او سر چشمه نگرفته و به دیگری تعلق دارد این نکته بدان معنی نیست که از نکات مثبت و قابل ارزش دیگران برای موفقیت خود بهره نگیریم

..... اراده ۱۴

مرور کنید. بطور مثال خود را فردی خوشبخت بدانید برای ارتباط با سائرین هیچگونه مشکلی نداشته باشد در تصویر سازی ها نکات مثبت بسیار حائز اهمیت است و هیچ گاه نباید نکات منفی را به ذهن راه بدهید در تصویر ها ببینید که شفا یافته اید، در ارتباط با همسر موفق هستید، در تجارت دارای شرایط و امکانات قابل ملاحظه‌ای گشته اید.

عکس این تفکر می تواند معتبر باشد و تلقین منفی را به ذهنتان راه دهد که نتیجه آن نیز معکوس بوده و به نتیجه مطلوب رهنمون نخواهید شد.

شرطی نمودن مغز به افکار مثبت موجب می شود که این افکار جزء اعمال روز مرہ شما می گردد و باید عادتها بی باشد که شما در پی بدست آوردن آن هستید. شما می خواهید پس می توانید:

سلط بر خواسته های مادی و معنوی موجب تقویت اراده شما می گردد. می دانید که دست یافتن به امور معقول همیشه ممکن است و در غیر اینصورت نتایج مطلوبی در بر نخواهد داشت پس در زمینه معنویات و مادیات تلاش می کنید که خطأ نکرده و اعمالی را به مغز فرمان داده و از او بخواهید که ممکن است. البته فراموش نکنیم برای انسان هر غیر ممکن، ممکن است. به شرط آنکه مراتب رشد و تکامل اراده را پشت سر گذارد و با علم و آگاهی به آن دست باید.

شاید شنیده یا دیده باشد که بعضی از افراد و حتی فرقه های مختلف اعمال خارق العاده را انجام می دهند که برای پذیرش آن دچار شک و تردید می گردیم.

.....، اراده بلکه معتقد هستیم بر روی آن مطالعه کرده و خود تصمیم گیرنده باشیم و درنهایت خود باشیم.

بهترین الگوهای اخلاقی برای ما انسانهایی هستند که پایبند اخلاقیات باشند و فرقی نمی‌کنند که او مسلم باشد یا از دیار دیگری و دارای فرقه دیگریست.

افراد ضعیف الاراده همیشه متظر معجزات و وقایع خارق العاده هستند افراد قوی الاراده خود خالق معجزات و وقایع خارق العاده اند.

(اسکارواولد)

دقایقی را که به عیب جویی دیگران می‌گذرانیم اگر به تأمل در معایب خویش صرف کنیم هزار فایده می‌بریم که کوچکترین آن خود شناسی است. .... ( )

خودشناسی

## ۱۹ ..... خودشناس

غم ، شادی ، نگرانی ، موفقیت ، توانایی ، رشد و بالندگی و تمام نقاط مثبت و منفی اخلاقی را مرور می کنید .

هیچ کس در خلوت خود به فرد خود دروغ نمی گوید . شما هم چنین نمی کنید تنها تفاوت شما با سایرین در این است که آنانکه به تکامل نرسیده پنهان کاری می نمایند ، می دانند که نمی گویند و می گویند آنچه را که واقعیت ندارد . باور دارند که توانشان چه مقدار است اما از آن بهره نمی جویند . یک گام به جلوتر بردارید ، در آئینه بنگرید و به خود حقیقت را بگویند . مطمئن باشید کسی شاهد ماجرا نیست .

آیا شما یک فرد خوشبخت هستید

آیا شما از ثروت فراوان بهره مندید .

آیا شما با دیگران آنچنان که باید برخورد می کنید و تظاهری در میان نیست ؟

آیا به زیبائی روح و سلامت فکر توجه دارید یا چهره و ظاهر برایتان مهم است

آیا شما با خود صادق هستید ؟

و آیا

در همین حال نیز یک گام دیگر به جلو برداشته اید . آموخته اید با خود و دیگران صادق باشید . جهان را از دریچه واقعیتها بنگرید . آموخته اید به توانایی های خود توجه کنید . آموخته اید لب به شکوه و شکایت بر ندارید .

## ۱۸ ..... خود شناسی

انسان این تحفه خلقت دارای استعدادهای فراوانیست که شناخت تمامی آن برای هر فرد میسر نیست و جالب اینکه افراد خود را و تمایلات فردی خوبیش را بطور دقیق نمی شناسند از این رو مستخوش حوادث فراوانی می شوند . نیاز به شناخت در انسان از ضروری ترین نیازهای فردیست از همین رو در معارف اسلامی خودشناسی را مقدمه خداشناسی می دانند .

ضمیر پاک انسان امکان رشد و تعالی در تمام زمینه های مادی و معنوی همچنین اخلاقیات نیز در تمامی جوامع بشری مورد توجه خاص افراد قرار می گیرد ، شما نیز نیاز به استعدادهای فردی و مثبت خود دارید . بعبارتی شناخت خود باور و ایمان به توانایی هایست که در وجودتان نهفته و مورد استفاده و کاربرد قرار می گیرد .

تمرین خودشناسی کنید . کمی مقابل آئینه بایستید . شاید نیاز است بگوئیم همیشه و حداقل روزی یک بار مقابل آئینه بایستید و به خود بنگرید . چه می بینید ، در چهره خود چه چیزی را مشاهده می کنید و یا چه چیزی شما را بیشتر متوجه می سازد .

عده ای به خود دروغ می گویند برخلاف ویژگیهایی که دیده می شود انتظار دارند البته در خواست تغییر و تحرک مقدمه رشد است اما انتظار نابجا نشانه ضعف شخصیت است .

یک شخصیت شکل یافته به چشم اندازی تیزبین خود دروغ نمی گوید . شما که مقابل آئینه ایستاده اید فقط چهره ای با مشخصات یک فرد انسان را نمی بینید

انسان فهمیده و خردمند کسی است که هیچ عادت و انس او را کر  
و کور نکند.

«سعید نقیبی»

## عادت

۲۰ ..... خود شناسی

آموخته اید خوشبختی را در بدست آوردن شرایط مطلوب و انسانی آن بدانید.  
آموخته اید بی آنکه مایوس باشد استوارتر گام بردارید.

الگوهای موجود در جامعه بهترین آئینه های مقابل ما هستند. آنکه بر اثر اعتیاد چون خاکروبه ای بی ارزش شده است و یا آنکه با قلبی مهریان و مردمی بر زبانها و جانهای مردم آشیانه کرده است. بی شک شما هم آموخته اید که مقابل آئینه بایستید و به آئینه بگویید. من سرایای وجودم نیروست و هر آنچه موجب ضعف و ناتوانی می شود از من بدوراست.

هر گز در به روی واقعیت های زندگی مبندید زیرا با بستن اولین در، درهایی به روی تان گشوده می شود که شما را قرنها از خودتان دور می سازد. دست یافتن به گوهری که در وجودتان نهفته است مهمترین عملیست که ممکن است یک انسان در طول زندگی خود انجام دهد. زندگی را در مقامی تصور کنید که قصد فتح آن را دارید و هر لحظه به آن نزدیکتر می شوید و تلاش شماست که موجب می شود بر نوک قله بایستید و به پائین بنگرید تا همه چیز براحتی هویدا گردد. شما آن قله هستید که هر لحظه قسمتی از آن را طی می کنید. اگر مهر ورز باشد می آموزید که ابتدا به خود مهر و محبت بورزید و در تربیت خود گوش اشید. به راستی شناخت خود بزرگترین نعمت است که نباید از آن غافل بود. شما بی نظری هستید فقط کافیست به توانایی های خود توجه بیشتری کنید. ممارست و تمرین بسیار باعث می گردد به آنچه را که روزی در رویا یتان سیر می کردید بدست آورید.

عادت ..... ۲۳

امری دشوار و غیرقابل امکان می پنداشند و رهایی از این بیماری ذهنی برایشان دشوار و غیر ممکن است . براستی کنار گذاردن سیگار ، آمادگی جهت رسیدن به موقع بر سر قرار و پیمان ، وفاداربودن به عهدی که بسته ایم ، همه و همه دشوار و غیر قابل اجراست . اگر در مقابل اعمالی ناپسند رفتار و کردار پسندیده را یاد آور شویم آیا عادت نمودن به آنها سهل تیست و ما تنها به امور رشت و ناپسند عادت ننموده ایم .

نکته قابل ذکر همین جاست که چگونه پذیرفته ایم سیگار بکشیم ، دروغ بگوئیم ، بدقول باشیم ، همیشه دیر بر سر مقصد و قرار حاضر شویم ، اما نمی توانیم اعمال نیک را جز برنامه زندگی یا بهتر بگوئیم جز پذیرفته های مغزی و ذهنی خود قرار دهیم . اگر پذیرفته باشیم که ما به عادتها خو کرده ایم و به راحتی با آنها کنار می آییم پس می توانیم به مسائل و شرایط مثبت و صحیح نیز عادت نمائیم .

این موضوع را نمی توان به همگان نسبت داد اما هر یک به نوعی دچار این بیماری هستند و در دام عادتها سخت گرفتارند و تلاش برای رهایی از آن نکرده و اقدامی صورت نمی دهند .

فردی را می شناسم که همیشه و در همه حال از شرایط زندگی خود و وضع نابسامان زندگی خود می نالد بی آنکه کسی بخواهد از او کمک بگیرد و یا بخشی از اموال او را در اختیار داشته باشد . خوب که توجه کنیم می بینیم

عادت ..... ۲۲

در امور زندگی همه آدم ها طبق مشمولیت و شناختی که از جامعه کنونی و موقعیت های اجتماعی ، سیاسی و اقتصادی و غیره ای که دارند دچار یک نوع عادت و تکرار هستند . این عادت و تکرار رفته ملکه ذهن آنها شده و جزلاین فک اعمال آنها می شود و درخواب و بیداری ، سرماوه گرما ، در سفر و حضور به همراه آنهاست . عادتها دارای مراتب و انواع خاص نیستند و آنان را نمی توان به دسته ها و گروه های مختلف تقسیم بندی نمود بلکه بمنابع یک عکس العمل ذهنی و جسمی مطرح می شوند همه ما دارای عادتهای گوناگون هستیم . در امر خیر و یا شر تفاوتی نمی کند . بعضی از اینها عادتهای منحرب بوده و انسان را به پست ترین درجه انسانی نازل می کند . عادتها هر چند در ذهن و مغزمان ریشه دوانیده باشند باز هم قابل تغییر و کنار گذاشتن هستند اعمالی چون سیگار کشیدن ، بدقولی ، دروغ گویی ، بد حسابی ، تندخویی ، غیبت و پشت سر گویی ، منفی بافی و ... را می توان مذکور شد .

حال در برابر این اعمال می توان ثابت قدم بودن ، وفاداربودن به عهد و پیمان ، نیکی ، خوش خلقی ، محبت و دوستی ، بخشش و بالندگی ، تحصیل در مدارج عالی و غیره را یاد آور شد . اغلب انسانها به امور منفی عادت داشته و بعبارتی جامعه از یک بیماری لاعلاج رنج می برد . بطور مثال اکثر شهروندان جامعه کنونی ما مقررات شهری را زیر پا گذاشته و جالب اینکه اندیشمندان و تحصیل کرده ها نیز مستثنی نیستند . این ضعف شخصیت دیگر نمی تواند از آنها الگوی مطلوبی ارائه دهد . همگان ترک عادات روزمره را

عادت ..... عادت .....

و سپس سازندگی دارد . افکار منفی خویش را پاک کرده و ساختمان فکری آن را در ذهستان فرو ریخته و بنای جدیدی را طراحی نموده و بازید . مشق کنید از اعمال سبک و راحت روز مره شروع کنید . تلاش نمائید به نتیجه خواهید رسید .

- ۱- تلاش کنید دیگر کلمات منفی و ناپسند را به زبان نیاورید .
- ۲- اعمال نیک و خوب را که در دیگران مشاهده می کنید برای خود یاد آور شوید .

۳- شروع به تمرین در تمام زمینه های مشبت نمائید . ورزش کنید، تمرین سکوت نمائید ، هر روز دقایقی بدون آنکه چیزی بگوئید و با دیگران بگذرانید را به فکر کردن سپری کنید، به سائرین کمک نمائید، در کارهای خیر شرکت کرده و در اعمال صحیح و درست پیشقدم شوید، مطالعه کنید، نکات منفی را که می خواهید از آن دوری کنید بر روی کاغذ بیاورید و رفته رفته آن را کنار گذشته و دور بریزید، مشق محبت کنید، با دوستان و آشنايان صمیمی تر باشید ، انتقام جویی را در خود بکشید .

راز دار باشید، دیگران را مورد عفو و بخشش قرار دهید، دیگران را از بازگشتن نمودن نقاط منفی باز دارید پس از گذشت زمان بسیار کوتاهی در می یابید که برای هر یک از اعمال ناپسند و عادات منفی کارهای مشبت را جایگزین نموده اید و یکباره اعمال منفی رنگ می بازد و از ذهستان محظی می گردد. همه ما نیازداریم که حس محبت ، دوستی ، اخلاق را تقویت نمائیم ، انسان پیروز و موفق

..... عادت ..... عادت

شرایط فعلی او از گذشته خود و شرایط فعلی ما بهتر بوده و نوع زندگی او نیز راحت تر و بهتر است

شخص دیگری را می شناسم که مدام اظهار دارد کاش به عرصه این کره خاکی پا نمی گذاشت و متحمل اینهمه بدختی نمی شد . جالب اینکه نیمسی از مشکلات و گرفتاری دیگران را نداشته و از یک شرایط مادی و معنوی خوبی برخوردار بوده و هست .

در طی سالهای گذشته که برروی افراد متفاوت تحقیق و پژوهش می کردم متوجه این موضوع شدم که هر قدر انسان از نقاط ضعف خود برای تحریب ذهنی و جسمی خویش استفاده نماید در دام عادتها کشنه و مرگبار اسیر شده و راههای گریز را بر خود تنگ کرده و چون عنکبوتی به دور خود تار نشیده است .

چگونه بر عادتها منفی غلبه نمائیم .

یکی از راههای غلبه بر عادات ناپسند جایگزین نمودن اعمال نیک و پستدیده به جای آن اعمال است هر زمان دچار اعمال و تکرار عادات گذشته شده اید به خود گوشزد نمائید که دچار اشتباه شده اید و باید خلاف آن را اجرا نمایید . راه دیگر مشق عادات خوب است . بی شک شما استعداد و توان اجراهای آن را خواهید داشت چون نمی توانید کتمان کنید که عادت نمودن به این امور دشوار است . به عبارت دیگر شما در امر عادت استاد هستید اما می خواهید در این شرایط شکل و ظاهر آن را تغییر دهید پس هر تغییر و تحول نیاز به تحریب

..... عادت .....

کسی است که توانسته باشد گام دیگر بر پله‌ی ترقی بگذارد و به پله‌های پایانی نزدیکتر شود. شما می‌توانید زیرا انسان دارای نیرویی است که می‌تواند هر غیر ممکن را ممکن سازد. فقط کافیست که بخواهد پس می‌تواند. شما هم بخواهید و باور کنید که می‌توانید.

بر قله باشید و به پائین نگاه کنید همه چیز دیده می‌شود، پس نگاهتان را نسبت به خودتان کامل کنید. در بی چیزهایی باشید که دیده نمی‌شوند، اگر نکاتی را یافته‌ید که در شماست و عادت نمودید اگر جزء به جز خود را مرور کنید یک گام جلوتر برداشته اید زندگی شما عبارت از عادات شما است هر چه عادات شما عالیتر باشد زندگی هم بهتر خواهد بود فقط به عاداتی معتاد شوید که مایلید بر وجود شما فرمانروا باشد.

«هاکسلی»

یک قلب می‌توالد هزار سال فکر خود را بکار برد ولی به قدر آنچه  
عشق یک روز یاد می‌دهد کسب نتواند کرد.  
«والف والدو - امرمن»

## عشق

کز هر زمان که می شنوم نامکر راست

عشق نیروی خارق العاده است که در وجود آدمی نهاده شده تا از این ودیعه الهی به نیکی بهره جوید و تا بدانجا پیش رود که اساس و پایه حیات را بر روی خشت های محبت بنا گذارد آدمی بی آنکه بخواهد عشق می ورزد . شاید عشق که همانطور از معنای ظاهری آن بر می آید علاقه بیش از حد می باشد و از دوران ابتدای زندگی انسان همراه است. در کودکی و نوجوانی هم ادامه دارد. عشق مادر به کودک و عشق کودک به مادر یکی از بارزترین نوع آنهاست. در دوران جوانی و بلوغ عشق رنگ و بوی تازه ای بخود می گیرد. این افراط بیش از اندازه می شود و یا بخشی از زمان و حتی موقعیت ذهنی ما را اشغال می کند. در مردان بزرگ و زمامداران جهان نیز می توان این عشق و علاقه را جستجو نمود.

همچنین در انسانهای بسیار پاک و منزه ای که دچار ضعف و نقصان نمی شوند نیز دیده شده است. عبارت دیگر می توان اینگونه بیان کرد که اگر عشق به سراغ کسی بباید نه تنها او را به ویرانی و قهراء نمی کشاند. بلکه تمام لحظات را مبارک و میمون می سازد.

براستی که عشق در نهاد همه انسانها به یک شکل و اندازه ظهور نمی کند و شاید به سراغ همگان آنگونه که شایسته است نمی رود .

به قول مولانا جلال الدین محمد بلخی که می فرماید :

### ای بی خبر از سوختن و سوختنی

#### عشق آمدنی بودنی آموختنی

باید عشق بباید و در دلهای ما نفوذ کند و لحظه هایمان را مبارک و میمون گرداند اگر ملاک عشق برای انسان روابط عاطفی بین زن و مرد مطرح شده است و این روابط مالیخولیایی را که از درجه افراط نیز گذشته عشق بنامیم ، شما نیز بسیار در این مورد خوانده و شنیده اید .

سرگذشت یوسف و ذلیخا ، لیلی و مجتون ، خسرو و شیرین ، شیرین و فرهاد و شاید بیش از صدها سرگذشت عاشقانه ای که برای یک زوج اتفاق افتاده است و این روابط بیش از اندازه پررنگ بوده است .

سراغ لیلی و مجتون می رویم دو دلداده که سرگذشتستان بسیار شنیدنیست. روایت این موضوع بخاطر اثبات افراط محبت و علاقه است. گویند روزی از قیس (مجتون) پرسیده اند تو با این چهره زیبا و قامت کشیده چگونه آن دختر سیه چرده (لیلی) را به عنوان معشوقه خود پذیرفته ای ، قیس در پاسخ می گوید :

جمال جلوه لیلی بیینی  
اگر بر دیده مجتون نشینی

نکته قابل ذکر و حائز اهمیت این است که عاشق جز نیکی ها و دوستی ها چیز دیگری را نمی بیند و یا روایت می کنند روزگاری دو جوان و دلداده در کنار هم به خوشی روزگار می گذرانندن . سال ها گذشت و بین آن دو کدورتی ایجاد شد . در این میان یکی از آن دو متوجه می شود که در چشم

کم شود و فرد دیگری جایگزین گردد بسیار نادرست بوده در حالیکه فایل جدید شما می تواند بر سرمایه های قبلی شما بیفزاید و یا سپرده های قبلی شما را افزوده گردداند نه آنکه مقدار معینی بین همه تقسیم شود . صداقت گفتار و کردار ، حسن خلق ، رازداری ، احترام متقابل ، نیک اندیشی ، صبر ، محبت ، ایمان و باور ، دوستی و صمیمت ، یک رنگی و در نهایت یکی شدن کلید خوبیختی و رمز عشق ورزی می باشد . شما ذاتاً عشق ورز هستید و درنهاد شما عشق چون یک ودیعه به امانت نهاده شده است . عشق کلید و رمز موفقیت در زندگی و امور مادی و معنوی شماست . با عشق همیشه انسان با طراوت و سرزنشه است . عشق خطابخشن و گناه پوش است زیرا زشتیها را نمی تواند که نبیند . با بهانه هایی در سکوت پنهان می کند و می بخشاید .

(سورن نیرگارد)

برای آنکه جوان بمانید عاشق باشید ، در عشق از خود گذشتگی و ایثار باید ، چون با غبان عاشقی باشید که هر پائیز از هجر گل او نیز می پژمرد و هر بهار دوباره جان می گیرد .

جوانی و نشاط در پشت چهره عاشقی پنهان است و عشق تنها به سراغ کسانی می رود که بخواهند عاشقی کنند و جوانی کنند در ستایش و پرستش خدا نیز عاشق باشید زیرا او نیز به آفریده اش عشق می ورزد و جزویکی از آنها نمی بیند و بسیار بخشناینده است .

معشوق لکه ای سفید دیده می شود و موجب نازیباپی چهره او گردیده است و همچنین به نظر می رسد دید یک چشم او نیز کم است . این موضوع را به او گوشزد می کند و می پرسد این لکه ای سفید در چشم تو چیست و چقدر هم موجب نازیباپی چهره تو شده است . معشوق می گوید :

این لکه سفید سالهاست که با من است و هیچ تازگی هم ندارد . اما از آنجا که تو عاشق بوده ای و جز به خوبی ها و نیکی ها که ثمره عشق است نمی اندیشیدی در چشم تواین لکه ناچیز می آمد اما امروز که بین من و تو فاصله بسیار ایجاد شده است و آن روابط عاطفی و عشقی گذشته وجود ندارد برایت نمایان گشته است .

براستی چنین است عشق موجب می شود انسان جز به نیکی و خوبی نمی اندیشد و هر آنچه را که منشاء زشتی و نا پاکیست کنار می گذارد . ماباید عشق بورزیم ، به هر آنچه که دراختیار داریم و به آن تعلق خاطر داریم . رمز عشق ورزی صداقت و نیک اندیشی است . تنها کوچکترین خدشهایی ممکن است ما را از حقیقت عشق باز دارد و از مسیر عشق ورزی منحرف نماید . به همسر ، فرزندان ، پدر و مادر خود عشق بورزید . محبت را بین همه اقوام و دوستان یکسان تقسیم کنید ، برای هر یک از افراد و دوستان که به تازگی وارد می شوند فایل جدیدی باز کنید و از سهم دیگران نکاهید تا سهم آنکه تازه وارد شده است را بیفزایید . قلب ما چون دریا وسیع است و برای هر کسی جایگاهی را می توان انتخاب کرد . از این که توجه شما نسبت به سائرین

## خلوت و تنهایی

معاشرت بر دنایی می افزاید ولی تنهایی مکتب نوع است.  
«گیسن»

## ٣٥ ..... خلوت تنهایی .....

بیماری تلقی می شود چون با افکار منفی و مخرب ایجاد خود آزاری می نماید . شما می توانید تنهایی خود را مرور نمائید و بررسی اعمالی که انجام می دهید میزان ارزش ساعات تنهایی خود را ارزیابی نمایید .

زیباترین آثارهای در خلوت و تنهایی هنرمندان شکل گرفته است آثار برجسته ای موسیقیدانانی چون موستارت ، بتھون ، ... و نقاشی ، تندسیها ، آثار مکتوب که به یادگار مانده است نام و حتی خلوت پدید آورنده آن را برایمان بازگو می نماید . بی شک شما از مونالیزا بی به سازنده و پدیدآورنده آن لثوناردو داوینچی می بردید . در زمینه های دیگر علمی و ادبی نیز می توان انسانهای بزرگی را یاد آور شد انسانهای چون ، فارابی ، بوعلی سینا ، ارسطو ، گراهام بل ، انیشن ، ادیسون ، ماری کوری و ... و همچین خالقین آثار معاصری که هم اکنون در همین عصر زندگی می کنند .

شما نیز در هر سمت ، رشته کاری و منسوبی که هستید می توانید برای خلوت و تنهایی خود برنامه ریزی نمایید . اگر می خواهید تاجر موفق ، پژوهش ، هنرمند خلاق ، پدر یا مادری دلسوز و دانا باشید حتی اگر می خواهید زوج موفقی در زندگی باشید یا اینکه همسر دلخواه خود را انتخاب نمائید نیازمند هستید که زمانی همدم تنهایی شده باشید و خود را بیش از پیش مرور نمایید معیارهای اصلی یک انسان موفق و پیروز را فهرست وار از مقابل دیدگان خود بگذرانید و سپس یادداشت نمایید . فراموش نکنید یادداشت مواردی که می تواند انسان پس از گذشت مدت‌ها به آن مراجعه نماید و یا در آن دقیق شود نیز

## ٣٤ ..... خلوت تنهایی .....

ساعاتی از شباهه روز را به خلوت بگذرانید . بزرگترین حادثه‌های تحسین برانگیز در خلوت و تنهایی اتفاق افتاده است . شکفت انگیزترین اختراقات و مکشوفات آدمی در خلوت و تنهایی خلق شده است . بررسی و مطالعه آثار نویسنده‌گان بزرگ ، هنرمندان نامی ، مختبرین و کاشفان بیانگر نیوگی است که ساعتها در خلوت با تحقیق و تفحص ، ممارست و تلاش و تفکر مثبت بدست آمده است .

روزگاری بیماری هایی چون سل ، وبا ، طاعون و ... آدمی را مورد تهدید قرار می داده است و دانشمندان با آزمایشات پیگیر و ممارست فراوان شباهه روزی توانستند راههای نجات بشری را بیابند .

در حال حاضر نیز ویروسهایی چون سرطان ، ایدز و ... غیره انسان را مورد تهدید قرار می دهد ، تحقیقات و نوآوری که دانشمندان این علم بعمل آورده اند توانسته اند به راهکارهای مفید دست یافته و رفته رفته برای ریشه کن نمودن آن نیز به نتایج مطلوب در آینده نزدیک برستند .

خلوت بسیار سازنده و مفید است ، شرایط تنهایی و خلوت باید به مرور اعمال روزانه و تجزیه و تحلیل بگذرد تا نقاط مثبت و منفی قوت و ضعف عملکرد روزانه را در یابیم همچنین خلوتی مفید خواهد بود که با برنامه ریزی در اندیشه اعمال نیک و سازنده سپری شود پس نمی توان هر تنهایی را که انسان برای خود ایجاد می نماید موثر دانست بعضی از تنهایی ها و گوشگیری های

..... خلوت تنهایی

ضروریست، حتی شما پس از گذشت زمان کوتاهی به این نوشه ها ایمان خواهید آورد. حداقل نتیجه ای که بدست خواهید آورد این است که شما گامی فراتر برداشته اید و بر پله ترقی ایستاده اید. گذشته را نفی می کنید. به آینده می اندیشید، در پی تغییر و تحول در آداب و رفتار خود خواهید شد.

تاجر موفق کسی است که با محاسبه گذشته، آینده را پیش بینی نموده و عیوب گذشته را در بیابد و از تکرار آن خودداری نماید.

هنرمند موفق کسی است که در آثار گذشتگان تفحص کند و امروز را با اندیشه ای تکامل یافته و امروزی رقم زند.

همسر موفق کسی است که به امروز بیاندیشد و گذشته‌ی دیگران را سرمشق و الگوی رفتاری خود قرار داده و گاه امروزی تر به قضايا نگاه کند. شما به شناخت خود نیاز دارید. در بحث خودشناسی نیز گفتم. آئینه ای مقابل خود بگذارید و مکرراً در آن بنگرید. اینبار خلوت خود را در آئینه ای ببینید که شما را برایتان بازگو کند.

اگر چه مشغله های روزانه و روزمرگی اجازه‌ی مرور بر احوالات خود را برایمان کمنگ کرده است. اما همانطور که تصویر روش و شفاف از یک زندگی خوب و سالم را نیازمندیم. به یک تفکر سالم و سازنده که در خلوتها یمان شکل می پذیرند نیاز داشته و باید شرایط بهتری را برای خود در این زمینه فراهم آوریم.

معاشرت بر دانایی می افزاید ولی تنهایی مکتب نوع است « گیبون »

## سکوی موفقیت

مردی که از تمام مساعدتهای خارجی چشم بپوشد و به نیروی خود بپردازد همان کسی است که نیرومند است و موفقیت را برایش پیش بینی می کنم.

« والف والدو - امرسون »

٣٩.....  
**سکوی موفقیت**

که در مسیر راه مرتکب شده اید را پذیرید . نفاط قوت را به روی کاغذ بیاورید و در صورت امکان آن را بر شمارید ، سپس با نفاط منفی به مقایسه بگذارید . کدام کفه سنگین تر است . مثبت یا منفی ، پس به گذشته باز گردید و خطاهرا را چبران نماید .

حال شما نیاز به چه نکاتی دارید :

- |                            |                      |                             |
|----------------------------|----------------------|-----------------------------|
| ۱- اعتبار و اطمینان        | ۲۱- ورزش             | ۱۱- خلوت و تنهایی           |
| ۲- آشتی با طبیعت           | ۲۲- خودشناسی         | ۱۲- اعتماد به نفس           |
| ۳- بخشش و آرامش درونی      | ۲۳- تفکر             | ۱۳- شفا و بیداری            |
| ۴- پرورش اراده             | ۲۴- تمرکز و تفکیک    | ۱۴- تحصیل علم               |
| ۵- پرهیز از کوتاه اندیشه‌ی | ۲۵- عشق ورزی         | ۱۵- راز داری                |
| ۶- موفقیت‌های مادی و معنوی | ۲۶- محبت و همراهی    | ۱۶- مطالعه                  |
| ۷- زیبایی                  | ۲۷- تلاش و سخت کوشی  | ۲۷- تجربه و تحلیل اعمال روز |
| ۸- نظم و انتظام            | ۲۸- پرهیز از خرافه   | ۲۸- عادت                    |
| ۹- خلاقیت                  | ۱۹- احترام به سایرین |                             |
| ۱۰- مثبت اندیشه            | ۲۰- ایگو سازی        |                             |

دقت نمایید نکات مطرح شده مطالبی است که شما می‌توانید طبق سلیقه و علائق شخصی آن را تغییر دهید . به عبارت دیگر ، می‌توانید برنامه ریزی و عنایون جدیدی در برنامه کاری خود داشته باشید .

۳۸.....  
**سکوی موفقیت**

در طول زندگی نسبتاً کوتاه و در گذر زمان برای هر انسانی ممکن است گاهی اوقات شرایط خاصی مهیا شود که بتواند خود بر سکوی موفقیت بنشیند . شاید شما هم یکی از همان افراد باشد و یا برای رسیدن به آن شرایط لحظه شماری می‌کنید . ما می‌توانیم طبق یک برنامه ریزی دقیق به آن شرایط نزدیک شویم . اگر چنین نظری دارید خود را مطالعه کنید .

- ۱- از چه زمانی به اندیشه موفقیت بوده اید .
  - ۲- راز موفقیت از دیدگاه شما چیست .
  - ۳- آیا توانسته اید شرایط اولیه را مهیا سازید .
  - ۴- هم اکنون در چه مرحله ای قرار گرفته اید . و چرا ؟
  - ۵- آیا در این مسیر با مخالفت و شکست همراه بوده اید .
  - ۶- براستی دست یابی به اندیشه شما امکان پذیر است .
- شما سالها مشقت و تلاش برای رسیدن به هدف خود را متحمل شده اید . گامهای مثبتی برداشته اید ، از روز نخست که شروع کرده اید بسیار فاصله گرفته اید ، این موفقیت هر چند نسبی شما را ارضاء می‌کند ، با آن زندگی می‌کنید ، با عشق به آن به همه آنچرا که دیگران پیش کرده اند پشت پازده اید .

مطمئن باشید بر سکوی موفقیت خواهید ایستاد . این حق مسلم شمامست رسیدن به آن اهداف دور از ذهن نیست و تلاش و ممارست همراه با برنامه ریزی میسر است ، به گذشته نگاهی بیاندازید . ضعفهای خود و اشتباهاتی

.....سکوی موفقیت

طرح یک پروژه موفق را در بیش از بیست و هفت یا هشت بند طراحی نموده اید.

کتمان نمی کنم که در بعضی از بخش ها شما موفق بوده اید ، اما نقاط منفی را شناسایی کرده اید. کار کمی سهولتر شده است . مجدداً شروع کنید ، با توجه به اینکه امروز شما با تجربه تر هستید پس مسیرها نیز برایتان کوتاهتر جلوه می کند .

بررسکوی موفقیت بایستید . شما می توانید تاجر ، هنرمند ، شاعر ، معلم ، محقق ، همسر موفق ، مدیر ، پدر ، برادر ، دوست ، فرزند ، انسان موفق ... باشید .

ناگفته نماند شما برای زندگی روزمره خود نیز نیاز به موفقیت دارید . حتی انسانهایی که به روزمرگی رسیده اند و هر روزشان یکسان است . در ذهن خود نهایت و غایتی را آرزو می کنند . شاید مشکل اصلی این گروه همان است که در مباحث گذشته مذکور شدیم . اینان هر گز تفکر را برای به اجرا در آوردن تدوین ننموده اند . از این رو خواسته هایشان اغلب برآورده نشده و در حد یک آرزو باقی مانده است .

غایت نگری را نمی توان از هیچ کس دور کرد . برای رسیدن به مادیات بیشتر ، تحصیلات عالی ، امکانات ، ارتقاء شغلی ، غیره ... بنابراین برای ایستاند بر سکوی موفقیت باید مراحل فوق الذکر را مرور کرد و جز برنامه کاری قرارداد .

### رمز موفقیت و کلید خوبی

خوبی ، بر سه ستون استوار است . فراموش کردن گذشته ،  
غنیمت شمردن حال و امیدوار بودن به آینده  
«موریس - متولینگ»

## ۴۳ ..... رمز موفقیت و کلید خوشبختی .....

دنیال می نمایند و یا اینکه قصد دارید برای یک سفر و به مدت طولانی از محل زندگی ، شهر یا کشور خود خارج شوید . قبل از هر چیز مقصد و یا مقاصد را تعیین نموده سپس وسیله سفر ، مدت سفر ، اهداف اصلی از سفر ، شرایط و امکانات موجود را بررسی می نمایند . پس از دست یافتن به اطلاعات کافی و واقعی از خود ( از لحاظ جسمی ، مادی ، روحی ) به برنامه ریزی می پردازید .

ابندا شما خود را مورد تجزیه و تحلیل و سپس از هدف و مراحل دست یافتن به هدف را ارزیابی نموده اید .

بر هیچ کس پوشیده نیست که انسان موفق باید تنها از هوش سرشاری برخوردار باشد و از شکست ها بیم و هراسی نداشته و مدام بر تجربیات فردی خود بیفزاید . شما هم می توانید در هر پست و مقامی که هستید ، به هر یک از شاخه های شغلی که تعلق دارید اهل و ساکن هر نقطه از زمین می باشید . برای آرزوهای خود که اوین جرقه پیروزیست برنامه ریزی نمایید و آن را در چارت تفکری خود بگنجانید .

بی شک دیری نخواهد گذشت شما عادت می کنید که با برنامه باشید . برای هر یک از ساعات زندگی خود برنامه ریزی کرده و با پیش آگاهی در آن زمینه فعالیت نمایید نکته قابل ذکر دیگر مثله مخالفت است . چون در این راه گام بر می دارید با مخالفتهای فراوانی مواجه خواهید شد . اگر از مخالفت ها بهراسید نابود خواهید شد .

## ۴۲ ..... رمز موفقیت و کلید خوشبختی

پیش از هر چیز میدانیم که برای ورود به مکان یا مرحله ای نیاز به مفتاح و گشاینده ای داریم . کلید ورود شما به درجات عالیه ، تفکر و اندیشه شماست ، در بحث تفکر مثبت گفتیم که با تقویت مثبت اندیشه می توانیم بر قله های پیروزی و موفقیت دست یابیم و دیگر اینکه باور پذیری در ما رخنه خواهد کرد و خود و توانایی های درونی مان را باور خواهیم کرد . تفکر و اندیشه انسان زمانی موفق و سازنده است که در سلامت کامل از ذهن آن شخص تراویده باشد و دغدغه های فرد کم باشد . توجه کنید . ما می توانیم برای تفکر و اندیشه خود عنایین دیگری معادل با آن را اختیار کنیم تا کاربرد آن در تمام امور آشکار گردد .

به نظر می رسد تفکر مقدمه برنامه ریزی است پس عنوان آن را پیش برنامه می گذاریم . این برنامه نیاز به یک سری پیش آگاهی دارد . پیش آگاهی برای هر عملی نیاز است و اگر پیش آگاهی های ما تبدیل به برنامه شود در اجرای برنامه نیز موفق خواهیم بود .

فرض کنید شما می خواهید تیم ورزشی خاصی را رهبری کنید . چه خواهید کرد . قبل از آنکه اعضای گروه را شناسایی و انتخاب نمائید اهداف گروه را معین کرده و سپس برنامه اجرایی آن را تدوین می کنید . شما فکر تان را به ثبت می رسانید و بروی کاغذ می نویسید . بعد از آن اعضاء را انتخاب کرده و مسئولیت هر یک از افراد را مشخص نموده و برای انجام وظیفه شرایطی را برایشان مذکور می شوید که در نهایت اهداف نهایی را که تدوین ننموده اید

..... ۴۴ رمز موفقیت و کلید خوب شاختی

زیرا انسان متفکر در تنگاهای فکری به راهکارهای جدید و موفق دست می‌یابد و بر مخالفتهای ذهنی خود نیز فائق می‌گردد.

برای خوب شاختی و خوب شاخت بودن هر گز دیر نیست شما در هر سن و شرایط مادی و معنوی که هستید می‌توانید با تفکر سازنده و مثبت خویش کلید ورود به مرحله برتر را بدست آورده و وارد شوید. در طول تاریخ افراد فراوانی را سراغ داریم که از سربازی به سرداری رسیده اند. زندگی نامه ناپلون بناپارت را مطالعه کنید.

مطالعه و بررسی در زندگی نامه شخصیت‌های تاریخ جهان می‌تواند راهگشای موفقیت شما باشد و بهترین الگوهای فکری ما انسانهایی هستند که از پائین ترین نقطه حرکت شروع کرده و به نقطه اوج و مقصد نزدیک می‌شوند. مردی که از تمام مساعدتهای خارجی چشم بپوشد و به نیروی خود بر پا ایستاد همان کسی است که نیرومند است و موفقیت را برایش پیش بینی می‌کنم.

( والف والدو - امرسون )

افکار خرافی ارتباط نزدیکی با روش تفکر ، احساس و طرز برخورد  
ما با محیط اطرافمان دارند و تمام این موارد را تحت تاثیر قرار  
می دهند  
« گوستاو یاهورا »

۴۷۰۰..... پرهیز از خرافه ها

سپس انگیزه مثبت را از شما دور می سازد و دیگر اینکه ارزش اهداف زندگی و عملکرد آدمی را زیر سوال می برد به طور مثال کافیست به تاجری بگویند که به زودی ورشکست خواهد شد. چه نتایجی به دست خواهد آمد.

- ۱- تاجر اطمینان در معاملات روزانه او کم می شود.
- ۲- به علت ترس از ورشکستگی کمتر دست به تجارت خواهد زد.
- ۳- مدام به خود می گوید ممکن است همه چیز را از دست بدهم.
- ۴- همگان را به شما ایل افرادی می بیند که می خواهند او را در تجارت بفریبد.

۵- به دلیل ترس و دوگانگی در تصمیم گیری اعتبار و اعتماد خود را از دست می دهد.

۶- دیگر اینکه میتواند عامل و مانع دروشدو تکاپوی روزانه یک فرد تاجر باشد. حال خودتان را به جای کسی بگذارید که به شما گفته اند یک ماه دیگر خواهید مرد و هیچ کس نمی تواند مانع از روز حادثه شود که قرار است اتفاق افتاد چه می کنید؟ از دید من شما اگر باور داشته باشید که گفته ها درست خواهد بود یک آدم  
کم حوصله  
افسرده

زود رنج ضعیف و روز به روز نحیف تر  
بی توجه به مسائل مادی؛ زندگی؛ خانواده و دیگران

۴۶..... پرهیز از خرافه ها

اعتماد به خرافه ها مخرب است.

بسیار دیده و شنیده ایم که عده ای بر اثر شگردها و ترفندها مدعی به علم فال بینی و طالع بینی افراد هستند. اگر امروز پیش گویی و روشن بینی یک علم ثابت شده در روانشناسی است و در غرب نیز بیشتر مورد مطالعه و توجه قرار گرفته است شک نداریم. از صدر اسلام نیز شواهدی به جا مانده است که تغییر و تحول و حتی پیشگویی هایی را از افراد شنیده و خوانده ایم. همچنین در بین دراویش و معتقدین به امور اسلامی نیز اعمال خارق العاده ای شنیده و دیده ایم.

اگر چه نمی توان تمام پیشگویی ها و طالع بینی ها را رد نمود و یا صحت آن را پذیرفت اما هدف از یاد آوری این مورد خاص صرفاً این است که بدایم افراد سود جو نیز کم نیستند که خود را به شکل و شما ایل انسانهای فرهیخته و پیش گو در آورده و موجب آزار و اذیت دیگران شده اند.

علم کف بینی و طالع بینی و انواع فالها که امروزه رایج است و متاسفانه باید بگوئیم عالمان به این علم بسیار اندکند و سود جویان بسیارند که از احساسات پاک دیگران جهت منافع مادی خود بهره می جوینند. و چنانچه سراغ فال، طالع بینی و ... می روید در این زمینه میزان مطالعه خود را افزایش دهید و با علم به اینکه می توانید به فرد خاصی اطمینان کنید خود و خصوصیات فردی خود را در اختیارش بگذارید. اعتماد به خرافه هایی که دیگران می گویند ابتدا استواری گامهایتان را در جهت رسیدن به مقاصدتان سست می نماید

این فکر شماست که موجب بیماری جسمی شما می گردد. شما بزرگترین و توانمندترین موجود روی زمین هستید کافیست به خود و توانایی هایی که دارید ایمان بیاورید.

بی انگیزه برای ادامه حیات و تلاش و در نهایت از دنیا بریده و گوشه گیر خواهید شد زیرا پذیرفته اید که روزهای زندگی شما کوتاه شده و هر چیزی را که به شما تعلق دارد از دست خواهید داد. مدتی نخواهد گذشت که همه بیماری ها بسراجتان می آید و شما با اولین سرماخوردگی و یا اتفاق پیش پا افتاده دار فانی را وداع خواهید گفت.

در مقابل این پذیرش منفی نیز می توانید شاهد تلاش و تکاپوی بیمارانی باشیم که پزشکان از بهبود حالشان قطع امید کرده اند ولی سالهاست که مبارزه کرده اند و هر روز نیز خوشبخت تر و پیروزتر به نظر می آیند.

همه این مطالب آورده شده برای آن است که در تصمیماتان تجدید نظر کنید و با مطالعه قبلی بسراج افرادی بروزید که در این زمینه دارای توانایی های قابل توجه ای هستند و دیگر اینکه شنیده یا دیده ایم همسرانی که با مراجعته به افراد متفاوت در خواست تغییر و تحول افکار همسران خود را خواستار می پاشند و نتیجه بدست آمده از مشورتی که با فالگیران و طالع بینان بدست آورده اند بسیار مخرب و غیر باور است.

و یاد آور می شویم که قدرت و توانایی انسان را در زمینه های ماوراءالطبیعه نمی توان منکر شد با همه این تفاسیر تلاش کنیم در مشورت و چاره جویی به افراد شایسته و فهیم متول شویم که درمان درد نموده و ما را از آشتفتگی ذهنی و جسمی نجات بخشند نه اینکه پریشان و بیمارتر شویم.

بخش \*

بخش یعنی از دیاد و سعت قلب و پالایش درون پر تلاطم . برای آرامش بیشتر دیگران را مورد بخش قرار بده .  
(.....)

## بخش

دیگر اینکه شما در دریافت پیامهایی که از افراد مختلف صادر می شود پیشقدم نشوید و به تفسیر و تعبیر آن اقدام نکنید . قابل الذکر است که اگر شما بدینانه به فرد یا چیزی نگاه کنید هرگز نمی توانید نظرتان را عوض نماید مگر آنکه بر شما ثابت شود و متضرر شده باشد .

افرادی را می شناسم که با اولین دیدار فرد دیگری ، او را انسانی غیر قابل تحمل معرفی می نمایند بینید شما از خود انرژی منفی خارج کرده اید و اگر ایشان نیز درصد اندکی نسبت به شخصیت شما گمان و شک کرده باشد برخورد مشابه ای خواهد داشت که نتیجه آن نیز منفی خواهد بود .

یکی از عوامل تخاصم و دوری از سائرین بحق دانستن خود می باشد . شاید این جمله را شنیده باشد که جلوتر از نوک دماغش را نمی بیند . براستی تا زمانیکه ما فقط خود را می بینیم و حق و حقوقی برای دیگران قائل نمی شویم و خود را در همه مراحل بحق می دانیم خود عاملی می شود که از دوستی ها و رابطه های دوستانه دوری کنیم .

اگر به مراحلی دست یابید که بتوانید خود را با تمام شرایط وقف دهید بدون آنکه دچار اذیت و آزار شوید شما را در همه گروه های اجتماعی ، فرهنگی ، علمی ، مذهبی می پذیرند و شرایط را برای ادامه و همکاری مهیا می سازید و از ارتباط با دیگران همانگونه که هستند لذت می برید و به فکر تغییر سائرین نیستید . پیش از هر چیز مشق محبت کنید شما می توانید تمريناتی را پیش رو قرار داده و به اجرا بگذارید اگر از کسی کدورتی دارید ابتدا بر روی کاغذی

## بخش

شاید برترین قدرت آدمی محبت و عشق ورزیست و این میسر نمی گردد مگر قلبی آکنده از مهر و دوستی باشد . بخشش و از خود گذشتگی تنها از انسانی سر می زند که توانسته باشد به درجه ای از پالایش درون و تصویه ناخالصیهای قلی رسانیده باشد . بزرگان نیز بسیار آورده اند .

که محبت کلید ورود به قلبهاست .

مولانا جلال الدین بلخی می فرماید :

از محبت خارها گل می شود

وز محبت سر که ها مل می شود

رمز بخشنده گی و پالایش درون باز می گردد به

۱- قبل از هر چیز خود را بی طرف ندانیم .

۲- به آنچه می اندیشیم و در ذهنمان خانه کرده است را هرگز به زبان نرانیم

۳- در دریافت و انتشار انرژی منفی پیشقدم نشویم .

۴- از دریچه مشیت به حقوق دیگران بنگریم

۵- خودشناسی کنیم و هرگز بار منفی به ذهن وارد نسازیم .

شما تا زمانی که خود را در تمام امور به حق می دانید و سائرین را مقصرا می شناسید قدرت تصمیم گیری را ندارید . هر آنچه را که می اندیشید و گمان می برید نمی تواند صحیح باشد مگر بر شما معلوم گردد که تفکر شما درست بوده است .

## بخشش

بنویسید که او را بخشیده آیده او را مورد محبت خود قرار خواهد داد. در برخورد حضوری تیز عکس العمل منفی و بد نخواهد داشت و شاید بخواهد از این مرحله پا فراتر گذاشته و جلوتر بروید و ارتباطی محکم‌تر و صمیمی‌تر بر قرار نماید باز نیاز به مشق دارید. علمت این است که شما بر اثر نگارش مطالب چند مرحله تعریف محبت می‌کنید.

۱- آن جمله را می‌نویسید.

۲- جمله نوشته شده شما مثبت خواهد بود

۳- نوشته را می‌خوانید

۴- نوشته را هنگام خواندن می‌شنوید و می‌بینید.

پس مراحل مشق در ذهنتان حک می‌شود و تاثیرات مفیدی را ارائه می‌کند.

مشق محبت را شما می‌توانید در زمینه ارتباط با خانواده، همسر، دوست و غیره...، بکار ببرید درمورد کار، تجارت، شفا بخشی، دعا، آرزوها و غیره نیز مشق می‌تواند مفید واقع گردد. تجربه آن زیانی نخواهد داشت باید به آن بررسید و مشق کنید بیش از پیش به آن اندیشه کنید و مشق کنید.

## خلافیت و ابتکار

خلافیت دریست که گشاینده‌ی آن مبتکر لحظه‌های ناب  
شاعرانه است

(.....)

۴- انعطاف پذیری

۵- ظرفیت انتقاد پذیری

۶- خود باوری

ایمان به اینکه توانایی و هوش شما می‌تواند جوابگوی تفکر خلاق شما باشد و مراحل تفکر تا اجراء را به خوبی عهده دار شوید مرحله نخست می‌باشد. در همه حال انعطاف پذیر باشید، انتقاد سازنده موثر است و انتقاد ناسالم نیز صحبت تفکر یا اشتباه ما را آشکار می‌سازد. تجزیه و تحلیل مشائی که می‌خواهید برایش را هکارهای جدید ارائه دهید نیز موثر است.

عوامل دیگری چون عوامل فیزیکی، عقلانی، عاطفی شما جهت ارائه طرحهای خلاق موثر است.

**عوامل فیزیکی:** چون حواس پنج گانه که لحظه‌ای از آن دور نیستیم بسیار مفید و سازنده است از طریق بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و حس لامسه یعنی توان یه شرایط مطلوب دست یافت به طریقی که هریک از اعضاء با مجرک‌های حسی تحریک شده و موجب تقویت یاخته‌های عصبی در مغز می‌گردد.

**عوامل عقلانی:** دومین عامل بروز خلاقیت است چنانچه شما عاقلانه با قضایا رویرو شوید و جرأت ارائه طرحهای خویش را داشته باشید و از اینکه مورد تمخر یا تحفیر دیگران قرار بگیرید نهراشید. شاید این نکته را بتوان اینگونه مطرح ساخت که با واقعیت‌ها بدون هراس روبرو شوید. می‌توانید

در رفتار و گفتار همه افراد مواردی به چشم می‌آید که از اندیشه و تفکر فردی شخص فاعل سرچشمه گرفته است. گاه این تصمیم گیری و افعال مثبت بوده و گاه اندیشه‌ای منفی و مخرب است. جنگ میان دو ملت، بمباران شیعیانی، بمبارانهای هولایی، سفر به کرات دیگر، زندگی و ادامه حیات در فضا، همه و همه افکار سازنده و یا مخرب برای اولین بار از صافی ذهن تصمیم گیرنده آن گذشته است و سپس برای مرحله اجرا آماده شده و مهیا گردیده است.

آفرینش بسیار ساده و پیش پا افتاده است که همه ما در تنگناهای کاری و فکری دست به تخیل سازنده زده ایم اما آفرینش در شرایطی که ما را به هدف نهایی رهنمون سازد تیاز به تربیت دارد. آفرینندگی نیز شرایط خاصی دارد و مراتبی که باید آنرا جزء برنامه کاری قرار داد. شما که تلاش می‌کنید به سکوی موقیت و آرامش درونی دست یابید. به اطلاعات فراوانی نیاز مندید. اگر چه برای آفرینش اثر جدید یا تفکر جدید نیاز به اطلاعات ندارید فقط رسیدن به آفرینش نیاز به شناخت مراحل تفکری و تجسمی آن موضوع دارید که موارد آورده شده بیانگر آن می‌باشد.

۱- تشخیص مسائل موجود

۲- قدرت ایده سازی

۳- نیروی ابتکار

..... خلاقیت و ابتکار ..... ۵۹

نماید . بنابر این او نیز خلاقانه پیش رفته است . اما الگوی حرکت و عمل او منفی بوده و نتیجه نیز منفی خواهد بود .

تمام کاشفین ، مخترعین نیز اینگونه بوده اند . ایده های شان را به دیگران انتقال می دادند و مورد تمسخر قرار می گرفتند ، از دیگران طرد می شدند ، دیوانه و مجنون نام می گرفتند و در پایان با مقاومت و پایداری ایده ها را به ثبت می رساندند .

عواملی نیز جزء آفت اصلی خلاقیت و نوآوریست

#### ۱- تکرار

۲- تکبر و خودبینی

۳- گوشه گیری و خود محوری

۴- عدم مطالعه علم روز

۵- انگیزه های منحرب و ناسالم

زیرا بار کج هرگز به منزل نمی رسد و هر آنچه از روی قصد و نیت و قرب به نیکی انجام گیرد خود دارای انرژی بسیار مثبت و سازنده است . که در پیشبرد کار موثر می باشد .

گریز از تکرار ، خودبینی ، خود محوری نیز عامل رشد و ترقی افکار ماست . آفت های درونی خود را خارج ساخته و بیش از هر چیز به نیت خیر اعمالی را در نظر بیاوریم . خواه این عمل بر سود و منفع مادی ما بیفزاید یا بر عکس .

..... خلاقیت و ابتکار ..... ۵۸

از دیگران نیز بیاموزید که طرح شما بتر است یا مراحل تکامل را خواهد پیمود .

از این رو نیروی عقل بسیار در رویارویی و ارائه طرحها برای فرد خلاق الزامیست .

#### عوامل عاطفی :

عاطفه و احساس نیز شرایط نیاز به طرحهای خلاقانه را سرعت می بخشد .

افراد عاطفی و مسئولیت پذیر تلاش می کنند و در بهره جویی از احساس برای پیشبرد اهداف خلاقانه مهم است که احساس و عواطف دخیل باشد .

در این زمینه شما می توانید چون گذشته مشق کنید . مشق خلاقیت ، بسی شک تاکنون خلاق بوده اید . چگونه و در چه شرایطی از آن استفاده کرده اید را مطلع نیستم . شاید یک تابلو و اثری را خلق کرده اید ، بینانگذار شیوه و روش یا کاری هستید . بعضی از ملزومات خانه را توسط ابزار دور ریز و بسی ارزش ساخته یا جایگزین اصل آن نموده اید .

به مثال دیگری توجه کنید . دزدی تمام تفکر خود را در شرایط سخت برای رسیدن به هدف خودفعال ساخته و سراغ راهکار جدید می گردد تا برایش دست یابی به هدف را مهیا سازد و نتیجه دلخواه را بدست آورد . در این راستا هرچیزی ممکن است جزء ابزار کار او قرار گیرد . سلاح گرم یا سرد ، شرایط مکانی و زمانی ، ابتکار و ساختن وسیله ای که راه را برایش امکان پذیر

## انضباط و نظم کاری

علم به اینکه چگونه و چرا به کار می پردازید شما را از  
سرگردانی ها دور می سازد  
و کارهایتان پیوسته و آهسته منطقی پیش می رود .

## نظم و انضباط کاری

بنای آفرینش بر روی نظم و هماهنگی می باشد . هماهنگی بین تمام موجودات زنده و طبیعت ، انسان با حیوان ، انسان با انسان ، پیدایش فصول سال ، ماه ها ، روزها ، ساعتات و حتی دقایق ، ثانیه ها نیز از یک هماهنگی خاصی برخوردار است و اگر این هماهنگی و نظم خدشه دار شود جهان اینگونه که مشاهده می شود تغواهد بود .

نظم نیاز به ممارست و تمرین دارد . هر انسان کامل و شکل یافته ای دارای انضباط کاری است .

## مراتب نظم

۱- اهداف فکر به روشنی مشخص شده باشد .

۲- مراحل اجرایی آن تعیین شده باشد .

۳- ترتیب مراحل و اجرای آن به دقت پی گیری شود .

۴- هر چه به سمت هدف نزدیک می شویم نتایج آن مشهود گردد .

۵- اهداف مثبت و سازنده باشد .

۶- اهداف منفی و مخرب از صحنه ذهن پاک گردد .

اگر قرار باشد شما یک نوازنده ساز شوید و در آینده به نتایج قابل ملاحظه ای دست یابید باید ابتدا تصمیم بگیرید سپس سازی را انتخاب نموده و تهیه نمایید . از استاد چیره دستی بهره جوید و بر اساس برنامه ریزی مدون شده ای مشق کنید ، ساعتی از روز را به تمرین بگذرانید ، در آثار گذشتگان تفحص کنید و به هنر شان عشق بورزید .

## نظم و انضباط کاری

همه مراحل ذکر شده بیانگر این نکته است که مراحل اجرای یک فکر احتیاج به گذشت زمان داشته و دقت و توجه موجب می گردد

تا گامهای نخست را محکم تر برداشته و سپس بر پله های دیگر گام بگذارید شما در زندگی روزمره نیاز به نظم و مقررات خاصی دارید که خود آن را وضع می کنید ممکن است این مقررات هرگز توسط شما نوشته نشده باشد اما در ذهستان دارای مراتب و مراحلی است . در امور زندگی ، شغل ، تجارت ، تحصیل ، تحقیق ، تشکیل خانواده ، ورزش و شما نیاز به نظم و انضباط کاری دارید که باید از آن پیروی کنید تا بتوانید بر پله های ترقی بایستید . برای ترقی نیاز دارید از نقطه ای خاص شروع کرده و حرکت کنید و این نقطه استارت بسیار مهم است زیرا باید بدانید .

۱- برای چه این کار را شروع کرده اید .  
۲- چگونه باید ادامه دهید .

۳- برای چه مدت و زمانی ادامه خواهد داشت .

۴- از چه طریقی به آن دست خواهید یافت .

۵- به چه امکانات و برنامه ریزی نیاز دارید

۶- برآستی این حرکت جزء اهداف لاینفک زندگی شماست و یا از روی تفتن شروع کرده اید .

۷- مطالعه علمی در این باره انجام شده است یا خیر ؟

### نظم و انضباط کاری

۷- کدام راه و روش موثرتر واقع می گردد پاسخ به هر یک از سوالها برای ما می تواند راهگشا و دری بسوی موفقیت و رسیدن به هدف باشد زیرا تجزیه و تحلیل شرایط موجود و شناخت آن موجب می گردد ما حرکت صحیح و کاملی داشته باشیم .

بی شک شما هم در زندگی روزمره با دو یا چند موضوع در ارتباط هستید که نیاز به برنامه ریزی و ایجاد نظم و انضباط کاری دارید . اگر یک ورزشکار هنرمند ، دانشجو ، تاجر ، دانش آموز ، کارمند ، مغازه دار و یا یک همسر موفق هستید بی شک دارای نظم و انضباط کاری می باشید که توانسته اید فضای مناسبی را جهت زندگی ، کار ، تحصیل ، ورزش ، تجارت ، هنر و ایجاد نمائید .

ناگفته نماند که نظم و انضباط کاری موجب بدست آوردن اعتماد و اعتبار نیز می گردد زیرا همه دوست دارند که دیگران منظم بوده و دارای اصول کاری باشند .

بارها دیده ایم که تاجری در امر تجارت دقیق و حساس نیست اما از دقت و توجه دیگران گله و شکایت دارد . خود او به وقت مقرر شرایط پرداخت وجه بدھکاری را مهیا نمی سازد و یا به زمان دیگری موکول میکند بنا این عمل شرایط کاری دیگران را به مخاطره می اندازد ولی از بدقولی یا بی توجه ای دیگران سخت بر آشفته ، گله مند می گردد . همه انسانها چون زنجیر به یکدیگر متصل شده و مرتبط هستند .

### نظم و انضباط کاری

پس بیاییم از هم اکنون در تمام امور زندگی برنامه ای دقیق را پایی ریزی کرده و به آن وفادار باشیم همانطور که انتظار داریم دیگران برنامه های مارا با بی نظمی و بی توجه ای بر هم نزنند ما هم موظفیم برای برنامه و انضباط کاری دیگران احترام قائل شویم .

فعالیت هنری

دانشمندان، علماء و بزرگان هر کدام نزدیکی برای ترقی دارند، لیکن  
شاعران و هنرمندان این هنر را پرواز کنند می پیمایند.  
«ویکتور - هوگو»

یک نویسنده از ابتدای نگارش یک اثر سعی می کند مقدمه و شروع داستان را بداند و از پایان اثر نیز با خبر باشد . عبارت دیگر او معماری این اثر را بروی کاغذ یا در ذهن خود از پیش طراحی کرده است و هنگام نگارش سعی به پیاده کردن آن طرح و نقشه می باشد . افت و خیز اثربخش نیز نیاز به طراحی دارد . که هنرمند از ابتدا به بخشها نیاز آن دست یافته و بخش دیگری را هنگام نگارش کشف و ثبت می کند .

انجام امور هنری موجب پالایش فکر می شود و ذهن خسته را از پراکندگی و چندسونگری دور می سازد. ایجاد حس برانگیزی و تداخل آن با منطق در هنرمند موجب می گردد بخشی از تعاملات و خواسته های درونی انسان از طریق هنر تخلیه شود و این تخلیه می تواند برای هر انسان بسیار مفید و سازنده باشد. راه تنفس را باز می گذارد و ضعفها و ناتوانی ها را سر کوب می کنید. از خلق اثر لذت می برد. در ارتباط با دیگران راحت تر می شوید. توجه به مسائل مادی شما کمتر می شود، نیازهای حسی را تقویت می کنید و از همه مهیّم تر شما احساس و منطق را در هم می آمیزید و آن را در امور زندگی نیز بکار می بندید. بدون هیچ تمرین و ممارست شما وارد یک نوع مراقبه روانشناسی شده اید که در پالایش ذهن خود آن را بکار بسته اید. شاید این بار از جملات مشیت و تاکیدی که نیرو بخش است به شکل تصویری و یا عملی استفاده نموده اید. و کاربرد آن به این شیوه برایتان مفیدتر است.

هرانسانی دارای لحظات و ساعتی است که آنرا در شیانه روز بدون استفاده می-گذراند شما ساعتی از روزرا ممکن است بعد از کار روزانه یا میان برنامه های روزانه شما قرار گرفته باشد بدون استفاده مفید سپری کنید. فعالیت در زمینه های هنری می تواند برای ما بسیار فرح بخش و نیرو بخش باشد. شما با انتخاب یک شاخه هنری،

- ۱- ساعاتی از شبانه روز را سرگرم فعالیت امور هنری می‌شود.

۲- اگر بر اساس علاقه و خواسته‌های قلبی شما این فعالیت انتخاب شده باشد بی‌شک رشد چشمگیری در این زمینه خواهد داشت.

۳- ساعاتی شما از مشغله‌های روزانه و ناملایمات اجتماعی دور خواهد بود.

۴- خلاقیت و نوآوری در شما رشد و نمو می‌کند.

۵- شما می‌توانید از این موضوع در امور اقتصادی و پیشبرد اهداف اقتصادی نیز بهره جوینید.

۶- می‌آموزید که ناخود آگاه برای خود و زندگیتان طرح و برنامه‌ی جدیدی را تهیه کنید و از یک نوآختنی و رکود مادی و معنوی بکاهید.

یک فرد هنرمند در اثر مطالعه و تلاش پیگیر در زمینه‌ی هنری خود مسعی می‌کند تنگناهای کاریش را با تمرین و ممارست از سر راه خود کنار بزند و این موفقیت او نیاز به تفکر و پیدا نمودن راه حل جدید است پس بطور ناخود آگاه هنرمند تربیت می‌شود که برای رسیدن به اهداف هنری خود طرح‌های موفقیت آمیزی را ارائه دهد.

.....، فعالیت هنری ۷.

ubarati ra ke shma bkar mi bndid ye xoud madam mi gonid . Tوانمند هستيد ، سالميد ، خوشحال و پر تحرکيد ، آمادگي جسمی و روانی جهت انجام امور روزمره را داريد ، آن را بکار بسته ايد و حس و لذت را تنها از راه گوش و زيان برده ايد ، زيرا در خلق اثر شما بارها خود را ستوده ايد و احساس رضایت و خوشبختی نموده ايد بي آنکه حتی کلماتي را بر زبان جاري کنيد و به خود وعده هايي بدھيد که باز در اثر ستي يا کم توجهی شما می تواند کمنگ شود. بي شک حس و لذت کودکانه را دیده ايد که هر گاه عمل غير باوری را انجام می دهد برايش بسيار مهیج و با نشاط است . نقاشيهايش را به دیوار نصب می کند ، از مکعبهای خانه ساز خود که توانسته است بنای جدید را طراحی کند مدتها مراقبت می کند. با خلق اموری که تاباورانه انجام گرفته است به شوق و نشاط می رسد. هترمند نيز اين گونه است . گوشه اي نشته و به خلق اثر خود می نگرد. شما هم می توانيد به امور هنری پردازيد و همیشه و در همه حال خالق باشيد و نو آوري کنيد . در این شرایط احساس می کنيد که هستيد و می توانيد

دانشمندان ، علماء و بزرگان ، هر کدام نرdbani برای ترقی دارند . لیکن شاعران و هنرمندان این هنر را پرواز کنان می پیمایند .  
( ویکتور هوگو )

## ارتباط و کلام

اگر واقعاً بي بيريم هر کلمه اي که از دهان ما خارج می شود بمنزله سنگی است که در بنای دوستی و دشمنی بکار می رود آن وقت ، سعی خواهیم کرد که سخن بیهوده و بی ارزش از دهان ما خارج نشود  
«هاردن»

۷۳..... ارتباط و کلام

ب = تحصیل

ج = کار و موقعیت شغلی

د = دوستی و صمیمیت

۳- چه انتظاری از نوع ارتباط با او دارید .

البته انتظار شما از افراد همیشه بر اساس منفعت شخصی نخواهد بود گاهی هم سخن شدن با افراد می تواند لذت بخش باشد و گاهی سکوت ، تنها و خلوت شما را افرادی پر می کنند که با انتقال تعربیات آنان شما هم کاملتر می شوید .

پس انتظار شما با افراد می تواند شکلهای مختلفی داشته باشد اعم از عاشقانه ، دوستانه ، گذرا ، علمی ، ادبی ، فرهنگی و

۴- چرا با افراد ارتباط برقرار می کنیم .

قطععا ارتباط ما با افراد از نوع سودجویی و منفعت شخصی نخواهد بود . اما هر نوع ارتباط می تواند پایه یک نوع اعتبار و توجه بین افراد باشد . شما هم می توانید در نوع ارتباط خود با افراد گوناگون چه از جهت گروه سنی ، جنسی ، شغلی ، تحصیلی و موقعیت های مختلف اجتماعی سلیقه ای را اعمال کنید که مفید واقع شود از این رو زبان می تواند شما را در بدست آوردن اهدافتان هرچه که باشد یاری رساند و یا یعنیکس موجب سقوط شما از رسیدن به یک موقعیت عالی شود . پیش از هر چیز خود را مورد مطالعه قرار دهید و نگاه

۷۲..... ارتباط و کلام

کلام آغاز گر هر آشنایی و برخورد در سطح اجتماع ، محل کار ، محل زندگی ، تحصیل ، عبادت ، ورزش ، و ... است اگر نخواهیم به شیوه های ارتباط کلامی و یا به عبارتی از انواع آن سخن به بیان آوریم و یا هدف را کلی تر بررسی نمائیم به نوع زبان و گویش توجه نخواهیم کرد و به تأثیر کلام و چگونگی آن نگاهی گذرا خواهیم داشت .

شما در طی روز برای پیشبرد اهداف روزمره ارتباط نیاز به سخن گفتن و شنیدن دارید و اولین نوع ارتباط را شما از طریق گفتار و سپس نوشتار به آن دست می یابید .

حال قرار است بخشی از اعمال روزمره مان توسط دیالوگ و گفتگو پیش برده شود بهتر است فنون بلاغت و ارتباط کلامی را بیاموزیم و یا آن را تقویت نمائیم . قبل از هر چیز به نکات زیر توجه کنید .

۱- مخاطب شما کیست

الف = دارای چه تحصیلات و پایگاه اجتماعی است

ب = مرد یا زن است

ج = دارای چه سنی است

د = خصوصیات فردی او چیست .

۲- علت برقراری ارتباط شما با آن فرد بر چه اساس است

الف = تجارت

## ۷۵ ..... ارتباط و کلام

۶- سعی کنید آن چرا که به زبان می رانید عمل نمائید در غیر اینصورت اعمال شما ، گفتارتان را نهی می کند و ماهیت غلط شما نزد همگان روشن می شود .

حالا ببینید خود را در بین سایر همکاران ، دوستان با توجه به این که می خواهید تأثیر گذار باشید در ارتباط کلامی پیوسته موفق باشید و اعتبار و اطمینان بدست آورید خود مورد آزمایش قرار دهید.

البته ناگفته نماند که در مبحث اطمینان و اعتبار خاطر نشان شده ایم که اعتبار و اطمینان بر اساس درست کاری بدست می آید و باید کلام و رفتار مان یکی باشد . شاید بتوانیم کلام را یکی از شیوه های ارتباط اجتماعی بنامیم .

در مورد سخن گفتن و چگونه سخن گفتن نیز بزرگان ، عالمان و اندیشمندان فراوان نکته سنجی نموده اند که ما نیز از آن بهره مند می شویم . زبان پدیده عجیبی است هم می تواند در راه توجیه افکار ما بکار رود و هم میتواند آن را پنهان کند و هم عوض کند .

( اوگدن - ناش )

## ۷۶ ..... ارتباط و کلام

کنید در حال حاضر با چه افرادی در طول شبانه روز ارتباط کلامی برقرار می نمائید ، علت این ارتباط چیست نوع ارتباط کلامی شما نسبت به موقعیت افراد چگونه است و بالاخره اینکه شما با همه افراد جامعه یکسان ارتباط کلامی دارید یا خیر .

نکاتی را برای ارتباط بهتر و موفق تر کلامی گوشزد می نمائیم .

۱- احترام در گفتار شما ، همیشه شما را نزد دیگران انسانی فهمیده معرفی خواهد کرد و همین امر نیز موجب می گردد شما بسوی یک نوع ادب اجتماعی سوق پیدا کنید و رفته رفته شخصیت اجتماعی خود را کامل نمائید .

۲- وقت شناسی در گفتار و سکوت به موقع می تواند شما را به نتایج خوبی برساند .

۳- نوع گفتار و کلام شما نزد دیگران میزان علم ، سواد ، ادب و دانش نظری در هر زمینه را معین می کند پس بکوشید دیگران را با کلام و گفتار خود آزار ندهید .

۴- کلامتان را به گفتار و اندیشه بزرگان آذین نمائید و با مدد جویی از اندیشه آنان ارتقاء کلامی و تفکری به خود بخشید . در غیر اینصورت حمال واژه ها خواهید بود .

۵- اطلاعات روز جامعه نیز می تواند شما را در ارتباط با دیگران هم کلام نماید .

## مطالعه

مطالعه یگانه راه برای آشنایی و گفتگو با بزرگان روزگار است که  
قرنها پیش از این در دنیا به سر برده و اکنون زیر خاک منزل دارند

«رنه - دکارت»

می توانید و حتی خواسته اید که بدانید و یا بتوانید عملی را انجام دهید . یکی از دلایلی که باعث شده است از خود بیگانه هستیم و نقاط قوت و ضعف خود را مورد بررسی قرار نمی دهیم همانا عامل عدم پرسش از خود است .

آیا تاکنون از خود پرسیده اید چرا هرگز نتوانسته اید نسبت به دلخشنگی های روزمره خود فائق آئید . و یا حاضر شده اید خود را با پرسش هایی در گیر نماید و برای این پرسشها پاسخ مناسبی را بدست آورید .

برای اینکه کسی یا چیزی را مورد مطالعه قرار دهیم باید به محوالاتی پاسخ بگوئیم که حس کنجهکاوی ما را ارضاء نماید . دانستن این چراها می تواند راهگشای زندگی ما شود اما باید یاد آور شویم که ما بعلت عدم عادت به درگیری های فکری همیشه تلاش کرده ایم که از کنار این گونه مسائل به آسودگی گذر کنیم . در حالیکه نادیده انگاشتن همین امر یعنی رکود فکری و ذهنی انسان ، هرگز از خود پرسیده اید .

چرا نمی خواهید و نمی توانید خود را مور رکنید .

چرا عادتهای خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار نمی دهید .

چرا نباید از احوال دیگران که در کنار تان زندگی می کنند بیشتر بدانید .

چرا نباید از دیگران که در مورد ما چگونه فکر می کنند ، بدانند

آیا خود را با آنان مقایسه کرده اید مقایسه ای علمی نه حسی که معمولا در

بین ما رایج است و هرگز به تجزیه و تحلیل نمی رسد . بطور مثاله :

او ثروتمند است و ما نیستیم .

دست یافتن به اطلاعات روز در جامعه کنونی موجب گشایش افق دید انسان می شود . با مطالعه آثار برجسته و ماندگار دنیا که برایمان بهترین مدرسین بشریت اند غافل نباشیم آثار مکتوبی چون مثنوی معنوی ، قرآن کریم ، نهج البلاغه ، دواوین شاعران چون حافظ و سعدی ، آثار شکسپیر ، الیادو ادیسه ، شاهنامه فردوسی و همه درسها بی ایست برای اهل تفکر تا پند بگیرند و در زندگی روزمره بکار بندند . و دیگر اینکه تنها از طریق شناخت انسان مبادرت به انجام کار یا از انجام بعضی امور مبربی می گردد .

آثار ارزشمند ادبی ، هنری ، علمی دنیا بهترین چراغ راه زندگیست ، ساعات مطالعه ای خود را افزایش دهید و پس از مطالعه آثار به مقایسه و تفاوت های اثر همت بگمارید این تجزیه و تحلیل به شما کمک می کند راه هایی را پیمایند که ممکن است روزی شما نیاز به تجزیه و تحلیل امور و روند زندگی خود داشته باشید .

یکی دیگر از شیوه های مطالعه ، مطالعه نظری سایر همنوعان است بی شک شما هم دارای آشنازیان و دوستان نزدیکی هستید که در یکی از رشته های علمی ، مذهبی ، هنری ، ورزشی ، عرفانی ، ثروت و غیره به درجه ای از تعالی رسیده اند که روزگاری همکلاس ، همدرس ، هم خانه ، هم محله و یا هم بازی شما بوده اند .

مطالعه در روند زندگی افراد موفق نیز می تواند عامل رشد و پیروزی شما باشد از طریق پرسش و پاسخ است که شما متوجه می شوید چه اندازه می دانید و

..... مطالعه ..... ۸۱.....

بعبارتی اگر شما علت عدم رشد و موفقیت خود را بباید باز در یافته اید که  
چرا نتوانسته اید گامهای مثبت و ارزشمند ای بردارید .  
در همه حال مطالعه کنید .

..... مطالعه ..... ۸۰.....

او به سفرهای می رود که ما توان مخارج آن را نداریم .  
او از شرایط روحی وحسی خوبی بخوردار است و ما نیستیم .  
او با ما فرق دارد .

او می تواند ،  
او کس دیگریست ،  
و او ...

این ضمیر مورد پرسش بارها و بارها بر سر زبانمان آمده است و آن را  
فراوان بکار می گیریم ، اما چرا اینگونه است را هیچگاه جویا نمی شویم . و  
 فقط می خواهیم خود را در آن شرایط قرار بدهیم . آیا انتظار بیهوده ای نیست ،  
در مقابل همه سوالات فوق یک کلمه چرا بگذارید و سپس به سراغ علتهای  
آن باشید که در چه چیزهایی خلاصه می شود .

تحصیلات ، تلاش و پیگیری مداوم ، فکر ، سرمایه ، انگیزه و ... اگر از کنار  
این کلمه ( چرا ) براحتی گذر نکنید و همیشه بی پاسخ آن باشید آموخته اید  
که در مقابل هر چیزی به سادگی گذر نکنید و آن را مورد مطالعه قرار دهید .  
با این عمل از خود و شرایط خود راضی خواهید بود . میزان فعالیت و تلاش  
خود را مورد سنجش قرار دهید و سپس انتظارات خود را با آن میزان تلاش  
یک سطح می نمایید .

پس مطالعه در تمام موارد زندگی الزامی و ضروریست بویژه در اعمال و  
رفتار گذشتگان و اعمال و رفتار انسان های موفق و پیروز نیز چنین است .

تحصیل علم

زیباترین چیزی که ما می‌توانیم احساس کنیم، جنبه اسرار آموز علم  
است و این احساس عقیق است که هنر و علم را متین از آن پدیده  
آمده‌اند.

«آلبرت، ایشتین»

عشق به کسب تحصیل توانسته اند به پیروزی و موفقیت چشم گیری دست یابند،

شما هم می توانید . کافیست بدانید که می خواهید و می توانید . باید به آن چیزی که دلبستگی دارید نزدیک شوید . دلبستگی های معنوی ممارست خاص خود را می طلبد و و صل نیز میسر است . همه ما می توانیم کسب علم و معرفت نمائیم . کسب علم و معرفت موجب می شود در هر زمینه فکری و کاری که فعال هستیم آنرا موشکافانه و دقیق مورد بررسی قرار دهیم .

یک ورزشکار حرفه ای علاوه بر تمرین و ممارست در میدان ورزشگاه باید به علم روز ورزش خود نیز مسلح شود . هترمند ، صنعت گر ، تاجر ، و صاحبان حرفه ها و مشاغل نیز باید با شناخت دقیق و مطالعه در امور کاری خویش فعالیت نمایند تا بتوانند مفید فایده قرار گیرند . شما در هر یک از زمینه های شغلی که قرار گرفته اید باید از همین فردا اطلاعات کافی و وافی به دست آورده و هر روز بیش از روز گذشته آنرا بکار بگیرید . موفقیت شما بستگی به تلاش شماست .

امروزه در تمام نقاط دنیا از روی روانشناسی امور به آن امر می پردازند ، روانشناسی عشق ورزیدن ، روانشناسی تجارت و اقتصاد ، روانشناسی مدیریت ، روانشناسی روابط زناشویی ، علم به شناخت امور در افراد الزامی است . و شما زمانی می توانید بر پله های ترقی گام بگذارید که در زمینه مورد نظر با علم و معرفت کامل عمل نمائید . حال شما مرحله ای از شناخت را پشت سر

امروزه تفاوت فاحشی بین افراد با سواد و اندیشمند نسبت به سائرین است ایران سرزمین انسانهایی است که پیش از سایر ملل دنیا بی تحصیل و علم و دانش بوده اند و همواره زبان زد عام و خاص بوده اند . تمدن دو هزار واندی ساله ای این مرز و بوم بیانگر ذوق و سلیقه و خواسته های مرد و زن ایرانیست ، اگرچه در تاریخ معاصر کمتراز دو دهه گذشته تحصیل و کسب دانش به مدارک و دانشنامه هایی خلاصه می شود که از مراکز دانشگاهی صادر می گرددولیکن در گذشته کسب علم و معرفت به میزان تلاش و علاقه ای بود که هر فرد عاشق سالها در دیار غربت و بدور از خانه و کاشانه خود بدت می آورده است . زندگی نامه همه اندیشمندان و عالمان دین چون بوعلی سینا ، خیام نیشابوری ، حافظ ، شمس الدین محمد مولوی و بیانگر صحبت گفتار حیران است پس کسب معرفت و شناخت علم روز از ملزمات لاینک زندگی آدمی است . شاید امروزه هم با وجود موسسات ، دانشگاهها و مراکز آموزشی فراوانی که وجود دارد برایمان مقدور نباشد مراتبی را بعنوان دوره کلاسیک طی نمائیم اما این دلیلی بر عدم مطالعه ، همفکری و همنشینی با بزرگان و یا شاگردی نزد استادان فن نبوده و نیست

بشر امروز در هر کجا این کره خاکی اسیر مشغله های اجتماعی است و کسی از این مشغله بدور نیست . تنها کسانی دارای فراغت بال خواهند بود که برنامه ریزی منطقی برای حال و آینده خود داشته باشند - شواهد موجود بیانگر موفقیت هنرمندان ، اندیشمندان ، نویسندهای ادبیات اسلامی و

## ٨٧..... تحصیل علم .....

- ۲- مطالعه سرگذشت پیشینیان که دارای مقام و معرفت علمی و دینی  
می باشند.
  - ۳- مشورت و شورا با اندیشمندان
  - ۴- نگاه عمیق به موضوع مورد مطالعه
  - ۵- کسب علم و معرفت در همنشینی با دیگران  
دانش راهنمای خود است . پس آنکس که دانش آموخت خردمند شد .
- امام علی (ع)

## ٨٦..... تحصیل علم .....

گذارده اید چون می دانید باید دانسته های خود را افزایش دهید و بر تجربیات خود بیفزائید . تجربیاتی که پشتونه علمی به همراه دارد و منابع محکم و استواری شما را به انجام کار هدایت می کند . از هم اکنون در پسی بدست آوردن اطلاعات از طرق مختلف باشد .

منابع اطلاعاتی شما می تواند روزنامه ، کتاب ، تلویزیون ، سینما ، مجلات ، کامپیوتر ، اینترنت و افکار و عقاید بزرگان و اندیشمندان باشد .

فرض کنید برای شنا کردن به دریا رفته اید . شما و دوستانتان بدون هیچ شناخت قبلی از ساحل دریای شمال یا جنوب آیا حاضرید وارد آب دریا شوید . بی شک این کار را نخواهید کرد و یا پس از اقدام به این امر بسیار دست به عصا و با احتیاط ساعات تفریح خود را سپری می کنید در غیر این صورت خود را به دست غول دریا می سپارید که هر لحظه ممکن است شما را به کام خود بکشد .

زندگی زناشویی ، انتخاب شغل و همسر ، ایجادو تاسیس کارخانه ، شرکت و ... همانند همان دریایی است که بدون شناخت و مطالعه ممکن است غریق این دریا بشوید .

هرگز فراموش نکنید که تمام امور مادی و معنوی در این دنیا را می توان با تلاش و برنامه ریزی بدست آورد .

مراتب دست یافتن به تحصیل و علم

۱- مطالعه در آثار گذشتگان

ورزش

بوسیله ورزش می توانیم اراده خود را تربیت کنیم و روحیه را  
زنده نگه داریم. آن وقت خستگی کمتر بر ما چیره می شود.  
« زرژ - پولیته »

ورزش ..... ۹۱

برای تقویت و انعطاف ستون فقرات	تمرینات کبری
برای لاغری باریکی کمر	تمرینات مثبت
جهت تقویت پاها و باریکی کمر	تمرینات پا روی پا
تمرینات کشی زانو و ران	جهت تقویت پاها و ماهیچه ها

همچنین تمرينات جامع تری که جهت تمرکز ، تعمق ، زیبائی و تناسب اندام می توانیم انجام دهیم. ورزش یوگا در تنفس ، جریان خون ، رفع ورم مفاصل ، وزن مناسب ، رفع خستگی ، آرامش ، تقویت عضلات ، تعادل روحی و روانی ، آینده نگری ، تمرکز و تفکر مثبت بسیار ارزشمند است .

برای این منظور بهتر است ابتدا تمرينات ساده یوگا را بیاموزید و سپس هر روز بر تعداد آن بیفزایید و همچنین تمرينات تمرکز و مراقبه را در پایان نرمش یوگا انجام دهید .

عده ای بر این باورند چون طی ساعات شبانه روز مدام در فعالیت و کار هستند پس همیشه ورزش می کنند . فراموش نکنیم که کار ورزش نیست . زیرا در مراحل کار ما شرایط بسیار دشواری را پشت سر می گذاریم شاید تغذیه و برنامه غذایی ما هم مناسب نباشد و دیگر اینکه در پرورش تمام قسمتهای بدن تلاش نمی کنیم . بطور مثال اگر شما شرایط کاریتان به طریقی است که مدام از دستهایتان برای جابجایی وسایل استفاده می کنید . تنها به تقویت و تربیت بازو وان خود می پردازید . در حالیکه اگر حرکت و عمل جابجایی صحیح نباشد به ستون فقرات و قسمتهای دیگر بدن آسیب وارد

ذهن و تفکری پویاست که در قالب جسم قوی قرار گرفته باشد . جسم کمل و بی روح خستگی فکری و معزی به همراه دارد . روزانه بر هر قرد تحرکات بدئی نیاز است تا جسم پر تحرک و آماده پذیرش شرایط متفاوت در زندگی شود . شما هم می توانید ورزش کنید . از تمرينات ساده آغاز کنید . حداقل دقایقی را برای نرمشهای روزانه خود اختصاص دهید . همانطور که می دانید در طریق مراقبه و پرورش ذهن نیاز ما بیشتر به ورزش است و پرورش جسم و روان آدمی پیوند مستحکم با یکدیگر دارند .

از آنجا که ما وارد حیطه ورزش حرفه ای نمی شویم پس نیاز به ابزار و وسایل ورزشی نیز نداریم و اهداف ما حرکات کشی و تمرکزیست که در ورزش یوگا می توان به آن دست یافت . یوگا و نرمشهای اینگونه خود دارای مراتبی هستند که موجب آرامش ، آمادگی ، توانایی ، قدرت ، تمرکز و می گردد . ما می توانیم مراحلی از نرمشهای یوگا را در این بحث آورده و از آن بهره جوییم . حرکات کشی ورزش یوگا بهترین نوع نرمش جهت آمادگی قبل از تمرکز است همانطور که می دانید اکثر نرمشهای یوگا سبک بوده و همگی توان اجرای آن را داریم از انواع تمريناتی که می تواند برای هر فرد مفید باشد و کاربرد همگانی برای آمادگی جسمانی داشته و موجب آمادگی جسمی شود توجه کنید . تمرينات قسمت سینه برای پرورش بالاتنه ورزش مفید است .

برای تقویت و انعطاف ستون فقرات

تمرينات کشی پشت

..... ورزش

می سازید و این کار خستگی جسمی و روحی به همراه دارد در حالیکه ورزش علاوه بر تقویت اندام و جسم آرامش و پالایش فکری را به ارمغان خواهد آورد.

شما می توانید از یک مریخ خوب یا کتابهایی که جنبه آموزشی دارند استفاده نمایید و تمرینات اولیه یوگا را یاموزید و سپس آنرا به تناسب توان خود انجام دهید.

هدف از انجام تمرینات کشی یوگا رسیدن به یک آرامش نسبی ، روحی و فکریست تا بتوانید دارای تمرکز و تفکر سالمی باشید . همیشه یک جسم سالم دارای تفکر و اندیشه سالم و سازنده است .

و بعارتی

از کوزه همان برون تراود که در اوست  
از کتابهای دایره المعارف یوگا ، یوگا درمانی - یوگا کامل بدنی ، یوگا در ۲۸ روز و تعداد کاست های تصویری که جهت آموزش تهیه شده است و در بازار کتاب و نوار موجود است می توانید استفاده نمایید .

تأمین تفریح سالم برای بچه ها به همان اندازه تأمین نان آنها مهم است .

« گریستین اندرسن »

### طبیعت و تأثیر آن

گاهی نیاز است انسان از قالبهای رایج جامعه نیز خارج شود و بی آنکه کسی بداند شما پزشک ، مهندس ، تاجر ، مدیر ، و یا بک انسان فرهیخته و فرهنگی هستید لحظاتی را در شرایطی سپری نمائید که روحتان نیازمند آن است . بازگشت به اصل آدمی ضروریست خانواده ای را می شناسم که دارای سه فرزند می باشدند و شرایط اجتماعی آنان بسیار عالیست . پدر پزشک و استادیار عالی رتبه دانشگاه است و مادر نیز پزشک قابلی سنت فرزندان آنان نیز در دانشگاه های معترض تحصیل نموده اند و دارای مدرجات عالی می باشند اما روابط خانواده ، پدر و مادر ، پدر و فرزندان ، مادر و فرزندان ، با یکدیگر هیچ مطلوب نیست ، تا جایی که در زمان ۲۴ ساعت شبانه روز کمتر یکدیگر را ملاقات نمیکنند و یا دور هم جمع می شوند . و باز خانواده ای را مشابه با موقعیت اجتماعی و علمی و فرهنگی آنان می شناسم که بیار صمیمی و راحت در کنار یکدیگر زندگی می کنند ، از خود پرسیدم علت اینگونه روابط چه خواهد بود . در تحقیقی که بعمل آوردم متوجه شدم پدر و مادر در یک قالب اجتماعی و خشک فرار گرفته و حتی برای فرزندانشان نیز یک پزشک تلقی میگردند تا جایی که فرزندان پدر و مادر خود را دکتر خطاب می کنند و الگوی اجتماعی که در آن خانه شکل گرفته است اداری بوده و دوستانه نیست .

خانواده مقابل آنان ، بلعکس محیط و شرایط کاری و موقعیت اجتماعی خود را در بیرون از خانه و داخل خانه جدا نموده اند و در خانه پدر ، مادر و فرزندان مهربا ن و صمیمی هستند ، به تفريح می روند ، روزهای تعطیل را با برنامه ریزی قبلی در کنار هم می گذرانند و بطور کلی فراموش می کنند که

همانطور که می دانیم انسان از طبیعت بکر زندگی اجتماعی خود را آغاز کرده است و پیش از آنکه تمام قراردادهای اجتماعی برایش دست و پا گیر شود روزی در پنهانی این طبیعت ، زندگی بی دغدغه ای را می گذراند است . ارتفاقاتی که همه چیز زیر پای آدمی به وضوح دیده می شود و دریابی که با تن سپردن به آن خستگی روزها را از یاد می برد ، دشتنی که بر اثر و وزش باد و باران چهره ای طلائی به خود گرفته و در گرمای تابستان نیز عطشی شیرین به همراه داشته است . طبیعت بکر با انواع و اقسام جانوران سلامتی روحی و روانی انسان را در سکوی آرامش متذکر می گردد . طبیعت را فراموش نکنید ، به کوه ، دشت بروید . برای روح و روانمان نیازی ضروریست . دریا را که این روزها کمتر سلامت و پاک می بینیم از نزدیک دیدار کنید به موسیقی امواجش گوش فرا دهید . از باغهای میوه و درختان سرسبز و همچنین رودهای پر آب و شیرین و گوارا که در آن جاریست بهره ببرید . و گاهی تن به آب بسپارید . جنگل این طبیعت خسدادادی را فراموش نکنید . در سفر باشید تا پالایش فکری برایتان بوجود آید .

همه ما نیاز داریم بخشی از روزهای هفته یا ماه را به سفر در گوش و کنار طبیعت کشور برویم و برای رفع خستگی روحی آسایش و آرامش طبیعی را تجربه کنیم . کنار گذاردن زندگی ماشینی و دغدغه های فکری جامعه امروزی برای همه ما مفید است . به طبیعت که می روید به ناچار از طبیعت نیز بهره می ببرید . آب آشامیدنی ، گیاهان دارویی ، میوه های جنگلی ، عسل و لبیات طبیعی و بی غش در اختیاراتان قرار می گیرد و شما دچار لذت می شوید که برایتان لازم است .

۹۷..... طبیعت و تاثیر آن .....  
 جامعه سالم و پویا جامعه‌ای است که تفکر سالم را رواج دهد و این مقدور نیست  
 مگر آنکه خانواده آن شرایط را مهیا سازد .  
 با طبیعت دوست باشیم ..

..... طبیعت و تاثیر آن .....  
 چه کسی هستند و چکاره‌اند . از این رو خستگی ایام هفتہ را فراموش کرده  
 واز منابع طبیعی به نحو احسنت بهره می برند .  
 اگر در هر مقام اجتماعی ، سیاسی ، علمی ، فرهنگی که هستید فراموش  
 نکنید در خانه و میان خانواده خود همان پدر ، برادر ، مادر ، خواهر و جزء  
 بستگان نزدیک یک خانواده اید و تنها انتظار دیگران از شما اینست که  
 خودتان باشید .  
 به چند نکته توجه کنید .

- ۱- حتماً یک روز هفتہ را به خانواده و استفاده از طبیعت اختصاص دهید .
- ۲- فراموش نکنید پدر یا مادرتان و همچنین فرزندانتان شما را در قالبهای  
 اجتماعی و سیاسی ، علمی و ... نمی پذیرند .
- ۳- آنقدر در گیر مسائل کاری نشوید که آلوهه آن گردید .
- ۴- همیشه زمانی را برای دیگران که به شما علاقمند هستند و عشق  
 می ورزند اختصاص دهید .

اگر از طبیعت بهره ببرید . جسم و جان خود را تازه می کنید . از  
 آلوهگیهای شهری و ماشینی دور می شوید ، در کار خانواده صمیمیت و  
 محبت را تجربه می کنید . از خانواده و دوستان فاصله نمی گیرید و جوانترها  
 نیز از شما می آموزند که چگونه رفتار کنند و برای آینده خود برنامه ریزی  
 نمایند

اعتبار و اطمینان

اعتبار بذری سست که نمی توان آن را در زمین نامناسب  
کاشت و در صورت وجود زمین مساعد به خوبی به بار  
هی نشیند .

## اعتبار و اطمینان ..... ۱۰۱

موقعیت تجاری بر اثر جنگ مورد تخریب و غارت قرار می گیرد. امروز این سرمایه دار زندگی عادی و شرایط مادی ، عالی خود را سپری می کند زیرا علاوه بر سرمایه گذاری مادی و مشهود توانسته بود سرمایه گذاری اعتباری نماید و در شرایط نامساعد فعلی نیز از آن بهره جوید . چون او در زمان و دوران تجاری خود فردی معتبر ، خوش حساب و در پرداخت و دریافت حق و حقوق خود دیگران منظم بوده و پس از هجرت از محیط تجاری خود توانسته با سایر تجار دیگر ارتباط برقرار کرده و از سرمایه آنان استفاده نماید و موقعیت تجاری جدیدی را شروع نماید .

سایرین بعلت حسن اعمال این فرد حاضر به در اختیار گذاشتن سرمایه خود شدند و این مرد با سرمایه دیگران توانست بنیاد فرو ریخته یک کار تجاری را مجددآ پی ریزی کند . اعتبار و اطمینان نزد دیگران بزرگترین سرمایه گذاری است که هر فرد می تواند انجام دهد در سرمایه گذاری اعتباری نیاز به رعایت موارد اخلاقی خاصی است .

- ۱- وقت شناسی
- ۲- وفای به عهد
- ۳- نظم و انضباط کاری
- ۴- دور اندیشی و تفکرات مثبت
- ۵- راژداری
- ۶- امانت داری

## اعتبار و اطمینان ..... ۱۰۰

### سرمایه گذاری

در زندگی و مسائل مادی دونوع سرمایه گذاری داریم که عبارتند از

۱- سرمایه گذاری مشهود (مالی)

۲- سرمایه گذاری قلی و غیر مشهود

در سرمایه گذاری مشهود و مادی . همه چیز و هر گونه سرمایه گذاری توسط سرمایه گذار مشخص و معلوم است و می توانیم با یک حساب و زمان کوتاه به حسابرسی آن پرداخته و میزان و مدت سرمایه گذاری را معین نمائیم .

قیمت ماشین ، خانه ، لوازم خانه و مغازه ، سپرده های موجود در بانکها ، طلا و

سرمایه گذاری های دیگری چون زمین و غیره ... می توانیم این سرمایه را موجودی نقدی و غیر نقدی خود بدانیم اما نکته قابل ذکر اینجاست که این سرمایه ممکن است چهار دستخوش حوادث ناگوار گردد و از دست برود .

بطور مثال سیل ، زلزله ، آتش سوزی ، تصادف و غیره ... ممکن است همه دارایی ما را از ما بگیرند و سرمایه چند میلیونی ما در یک زمان کوتاه و یک

شبانه روز صفر شود . شاید در اطراف خود افرادی را می شناسید که از این حوادث و اتفاقات مصون نمانده اند و تمام دارایی خود را باخته اند و در حال حاضر شرایط بد اقتصادی را سپری می کنند .

فردی را می شناسیم که سالهای پیش از جنگ در شرایط مطلوبی زندگی می کرده و صاحب کارخانه ای بوده است و آن را اداره می کرده است در اثر جنگ مجبور به ترک آن محیط تجاری و زندگی خود می شود و همچنین آن

اعتبار و اطمینان ..... ۱۰۳۰۰

اگر قسمتی از اعمال تجاری شما خدشه دار شود بر سایر قسمتها نیز تأثیر گذارده و از ادامه حرکت باز می ایستد.

در معاشرت و ارتباط خود با دیگران تلاش کنید آنچنان که هستید بنمایند و چهره واقعی خود را نشان دهید زیرا مردم از انسان دورنگ و دغل پرهیز می کنند. سعی کنید همیشه و در همه حال در پی بدست آوردن اعتبار باشید و دوستان زیادی اختیار کنید که آنان نیز نزد سایرین دارای مقام و اعتبار باشند از این رو شما را از روی همنشینان شما محک می زند.

اعتبار و اطمینان ..... ۱۰۴

شريك مال مردم شدن نياز به مراحلی دارد که بر شمرديم وقت شناس و بسر سر قرارهای تجاری بویژه رد و بدل نمودن اجناس و پول باشيم . به مسئوليتي که پذيرفته ايم و يا بر عهده ما گذارده اند به خوبی وفادار باشيم . يا بني نظمي برنامه ويزى دیگران را جهت انجام امور تجاری مختل نسازيم . همشه از دريچه اطمینان و اعتقاد به درست کاري دیگران با آنان روبرو شويم . وبعارتى انرژى مثبت و سازنده را به آنان انتقال دهيم . در مسائل مادي و تجارى رازدار باشيم و شيوه معاملات و عملکرد آنان با سایرین را هرگز برای کسی فاش نسازيم . از همه مهمتر اينكه امانت دار خوبی برای اموال دیگران باشيم . زيرا خيانت در امانت موجب می شود همه اعتباری را که نزد افراد بدست آورده ايم را يكباره از دست بدھيم .

ديگر اينكه در هر صنف و مشاغلی بسه کار می پردازيم چون بصورت زنجيرهای با دیگران در ارتباط هستيم . لذا عدم اطمینان يك فرد موجب می شود سایرین نیز از اعتماد و ارتباط با ما پرهیز نمایند و بلعكس از روی اعتباری که شما نزد کسی بدست می آوريد سایرین نیز با این اعتماد حاضر به همكاری با شما می شوند .

اعتبار و اطمینان قلبی افراد به ما موجب می گردد در همه مراحل کاري اموال دیگران را تنها با يك جمله حقوق شما بزودی نزدتان مسترد می گردد را در اختیار بگیريد و هرگز چهار تنگ دستی نشويد شما مانند ماشینی هستید که

امروز همان قرداشت

آنکه امروز را از دست می دهد فردا را نخواهد یافت خوبشتنی  
آینده در استفاده از زمان حال است .

«شانینگ»

## ۱۰۷ ..... امروز همان فرداست

شرایط فعلی باز نگردید و قطعاً نیز چنین است . زمان ازدواج ، کار ، تفریح ، تحصیل ، تجارت و ... مشخص است و شرایط سنی نیز در اعمال ما بسیار دخیل است . شما می توانید درسن ۳۰ سالگی به خواستگاری دختر ۲۰ ساله ای بروید و آن چه را که مقصودتان است از همسرتان انتظار داشته باشید ؟ به یقین خیر زیرا شما درده تعقلى قرار دارید و همسرتان درده سنتی احساس و جوانی اگر در پی تحصیل هستید اگر چه هیچ وقت دیر نیست اما شرایط رسیدن به درجات عالی برای فرد مسن امکان پذیر نیست و یا بسیار دشوار است .

فردایی را که شما در ذهن می پرورانید همان امروزیست که در آن قرار گرفته اید اگر امروز توانستید مفید واقع شوید فردا نیز چنین است . هر روز برای خود دارای شناسنامه کاری خاصی است از این روبار کاری فردارا سنگین نکند و اگر به این دلیل می گوئید فردا ، که امروز آسوده باشید و یا از انجام آن طفره روید فردا نیز چنین می کنید .

چند توصیه برای اعمال روزانه :

- ۱ - برای فردای خود برنامه ریزی کنید .
- ۲ - سعی کنید برنامه طراحی شده را به اجرا بگذارید .
- ۳ - در پایان هر شب نتایج آنرا بررسی نمایید .
- ۴ - پایان هر شب ذهستان را آماده برنامه جدیدی نمایید و اعمال روز گذشته را

خارج سازید .

## ۱۰۸ ..... امروز همان فرداست

هر گز کاری را از امروز به فردا مسپارید زیرا امروز همان فردای دیروز شماست که به انتظار آن بودید و هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد مگر اینکه شما بخواهید . نباید اسیر زمان و مکان شوید برای زمان ارزش قائل شوید در روز موعود افکار بلندتان را ارائه دهید مطمئن باشید پیروز می شوید . با مخالفت دیگران مواجه خواهید شد اما نهارا سید و آنچه را که در پی ساعتها و بلکه مدت‌ها تفکر و اندیشه به آن رسیده اید را به عرصه عمل بسپارید هزاران فکر و اندیشه متعالی در ذهن در حد تفکر باقی مانده است و شما هیچ گونه پیشرفتی نکرده اید مگر آنکه گامهای اولیه را برای عمل به آن فکر برداشته باشید .

فراموش نکنیم ترس از اجرای فکر بسیار عامل بازدارنده است بنابر این ابتدا ترس را از ذهن خود دور سازید ، تمرین نمائید همیشه از چیزهایی که در زندگی هراس داشته اید را انجام دهید . اگر از ارتفاع می ترسید به بلندترین قسمت کوه یا آپارتمان بروید خود را در معرض خطر بینید تا ترس تان فرو ریزد . در غیر این صورت در انجام هر کاری هراس خواهید داشت و به مرحله اجرا و عمل نخواهید رسید منظور از انجام اعمال آن نیست که خود را به کام مرگ و نیستی هدایت کنید بلکه با در نظر گرفتن امنیت به تمام مراحل انجام آن عمل دست نزنید . نگذارید چیزی مانع از انجام عملتان گردد . حتماً با موانع زیادی رو برو می شوید . موانع را به طریق معقول کنار بزنید و سپس وارد عمل شوید . اگر زمان مورد نظرتان را از دست بدھید ممکن است دیگر به

۱۰۹ ..... امروز همان فرداست

خطا قرار دادند تا نتایج بدست آمده را در مورد ثوری خود بدانند . و زمانی این ثوری به تکامل رسید که دچار مشکل واشتباه شدند و جهت رفع ابهام و تفصیل آن اقدام نمودند .

هر تفکر مثبت و سازنده ای که دارید هر چند به نظر کوچک آید آنرا در شرایط اجرا و آزمایش قرار دهید . فردا بسیار دیر است و امروز همان فردائیست که به انتظارش نشسته اید . برآستی که وقت طلاست .

نگر که کار امروز به فردا نیفکنی که هر روزی که می آید کار خویش می آورد

ابوالفضل بیهقی

۱۰۸ ..... امروز همان فرداست

۵ - در صورت عدم موفقیت و اجرا دریکی از موارد با بررسی دقیق آن را برای روز آینده در دستور کار خود قرار دهید . تنها با مرور کارهای روزانه در می یابید که چقدر سرتان شلوغ است و چه مقدار کار انجام نشده باقی مانده است و هر روزتان از لحاظ برنامه کاری پر است بنابر این جایگاهی برای قرار دادن کارهای معوقه نیست . و هیچ گاه جمله معروف و منفی فردا نیز روز خدمت را بیهوده به زبان نمی آورید تا برنامه امروزتان را بر هم بربیزید .

در بحث عادت نیز متذکر شدیم چنانچه نیاز به تمرین و یادگیری و آموزش دارید سعی نمائید از اعمال سبکتر شروع نمایید و تمرین های موجود جهت عادتهای مثبت را انجام دهید .

برای تقویت این قسمت می توانید از تمرین های ذهنی و تمرکزی استفاده نمائید تمرینهای ذهنی به شما کمک می کند تا راهکارهای جدیدی برای زندگی خود طراحی نمایید و به آن عمل کنید .  
به نکته ای در زمینه فردا دیر است توجه کنید .

اگر نیتون در مورد جاذبه زمین سخنی به میان نمی آورد و اندیشه ای که ذهن او را دچار دگرگونی ساخته بود مطرح نمی کرد . چه کسی از تفکر بسیار خلاق او مطلع می گشت و اگر اصرار و پا فشاری او نبود چگونه به نتیجه دست می یافت در حالیکه با مخالفت فراوان روپرتو گشت و حتی محکوم به مجازات شد . دیگر مخترعین ، کاشفین ، دانشمندان ، عرفانی و ... نیز این چنین عمل نموده اند هر تفکر کوچک و ابتدایی خود را پرورش داده و مورد آزمایش و

شفای شما بیداری شفاست

در دنیا کسی بدبخت تر از آدمی نیست که پیوسته می کوشد خود  
را به صورتی درآورد که از لحاظ جسمی و روحی هرگز آنگونه  
نیست .  
«آنزلو - پارتی »

بطور مثال :

از انواع اعمال و کارهایی که در جامعه رایج است می توان تفکر سازنده را در تولید ، نو آوری - نوسازی اندیشه های سازنده و طرحهای خلاق خلاصه کرد دیدگاه خلاق در بیداری شما و شفاه سلامت ذهن و جسم شما تاثیر بسزایی دارد جسمی سالم خواهد ماند که تفکر اندیشه های سازنده پویا به همراه دارد و معتقد است یک گام به جلو بر دارد و هر روز را بهتر از دیروز خود نماید .

تفکر پست و تفیلی همانا اندیشه های مخربی است که صاحب این اندیشه مدام در بی فرست های خاص اجتماعی ، سیاسی ، اقتصادیست تا از شرایط موجود جامعه استفاده نماید و آنرا بدون هیچگونه تغییر و تحول بدست آورده ومصرف کند . بعبارتی همیشه مصرف کننده است ، در جامعه ای که پویایی و تولید نیست و افراد جامعه نیز دست به ریسک های فرهنگی ، اجتماعی ، سیاسی نمی - زنند هرگز شرایط بهتر را تجربه نکرده و با آن آشنا نمی شوند

شغلهای کاذب از نوع دوم است و انسان کاذب نیز از این نوع ساخته و پرداخته می شود شما نیز در اطراف خود افراد زیادی را می شناسید که پی فرست های به اصطلاح خود طلایی می گردند تا از آن شرایط سود اقتصادی و نفع شخصی را لحاظ نمایند در حالیکه ضریب ای به تنه و بدن جامعه وارد می شود و جامعه را دچار مشکلات فراوان می سازند .

مدیر یک کارخانه را در نظر بگیرید که از امکانات دولتی و بعبارتی یارانه هایی که برای پیشبرد اهداف اقتصادی جامعه در اختیار او قرار گرفته است برخلاف انتظار مصرف نماید مواد اولیه ای که به تولید اختصاص یافته است در بازار به

۱۱۲ ..... شفای شما بیداری شماست  
تنها عامل نجات انسان و سلامت وی در تعامل مراحل زندگی همانا عامل بیداری است .

بیداری و شناخت می تواند بسیار مفید باشد و اندیشه های آدمی را پایه گذاری تعاون و سپس انسان آن را در زندگی روزمره بکار گیرد . اگر دارای هرایده و عقایدی هستید به دو نکته بسیار مهم توجه کنید . نکاتی که می تواند شما را دگرگون سازد و یا شما را از مسیر واقعی زندگی خود خارج سازد ، همواره انتخاب مسیر زندگی با خود ماست ؛ و ما هم نسبت به شرایط موجود خود ، شرایط اقتصادی ، سیاسی و فرهنگی تصمیم گیری می نمائیم و از این رو باید هوشیاری و بیداری خود را دو جندان نمائیم . تا دارای عقاید باشیم که مفید است در غیر ایضحتورت دچار اشکال می گردیم .

عقاید را به دو دسته تقسیم می کیم :

۱- عقاید سازنده پویا

۲- عقاید پست و تفیلی

عنوانی را که انتخاب نموده ایم بارها و بارها به شکل و شمایل دیگری شنیده اید ، بنابر این برای اعمالی که مذکور می شوم شما می توانید هر عنوان دیگری را که می خواهید بگذارید . شما می توانید دست به هر کاری می زنید سازنده باشد و از تقلید کورکرانه پرهیزید ایندا فکر و اندیشه سالم را سرمایه کار خود فرار دهید ، از تجربیات دیگران جهت آموزش بکار گیرید و خود نیز پویا و سازنده باشید .

۱۱۵ شفای شما بیداری شماست.....

دارند ، بیانید به چیزی بیاندیشیم که ما را گامی نزدیکتر به موفقیت و پیروزی نمائید و همیشه و در همه حال از آگاهی های خود بهره برده و سلامت باشد بیداری در هر حال رمز موفقیت است که ما را از خود واقعی مان دور نسازد .  
بیاندیشید ، زندگی کنید و آگاهانه دست به اعمال روزمره بزنید شما بیدارید و همچنین دارای شفای روح و جسم هستید .

اگر بیدار هستید و به زندگی به طریقی می نگرید که واقعاً باید باشد هرگز مرتکب تخلف نمی شوید . بیدار هستید و حقوق دیگران را از بین نبرده و اجازه پایمال نمودن حق خود را به سائرین نمی دهید . اگر سلامت ایست که دارند .

۱۱۶ شفای شما بیداری شماست.....

سود و نفع شخصی فرد بفروش برسد .  
در جامعه کنونی افراد از این دست کم نیستند و چرخه های تولید را کند نموده و حتی مانع از استفاده و بهره مند شدن سایر افراد از امکانات می شوند . سلامت یک ذهن سالم موجب می شود تا جسم نیز در سلامت کامل بسر برد و از دغدغه های مادی که خود برای خود ساخته است نجات بابد . خواب آشته ، ترس از موارد اعمال خود پاسخی گویی به وجودان ، تردید از توانمندی های شخصی اورا به قهقرا می کشاند و در نهایت افکار مخرب تنها بخشی از زندگی وظاوه آن را باز سازی می کند و بناهای دیگر زندگی روحی و جسمی اورا درهم می پاشد .

ما می توانیم افکاری را پرورش دهیم که :

۱- به هیچ کس آسیبی نرساند .

۲- سود ما موجب زبان دیگران نگردد

۳- ما را از خود واقعی مان دور نسازد .

۴- این تفکر ارزش تولید و توسعه داشته باشد و پایه های یک اندیشه های سالم را بنیان گذارد . اگر بیدار هستید و به زندگی به طریقی می نگرید که واقعاً باید باشد هرگز مرتکب تخلف نمی شوید . بیدار هستید و حقوق دیگران را از بین نبرده و اجازه پایمال نمودن حق را به سائرین نمی دهید . اگر سلامت بیاندیشید ، زندگی کنید و آگاهانه دست به اعمال روزمره بزنید شما بیدارید و همچنین دارای شفای روح و جسم هستید . تفاوت عمدۀ آی که بین افراد جامعه است هماناً اندیشه و تفکر آنهاست و اعمالی که از آنها سر می زند، همان اندیشه ایست که

## سخن آخر

پاک شده از آلودگی های روزمره باشد . آنچنان که گویی در شهر غریبی به سرمی برید و هیچ کس رانمی شناسید که در زمینه های اقتصادی ، اخلاقی ، فرهنگی و ... در گیری داشته باشد . پاکی نفس رمز پیروزی شماست زیرا کمتر در گیر خدude و نیز نگاهای جامعه امروز می شوید که در شرایط خاص و بای لحظه مورد نیاز برای فرار از فشارهای روحی و جسمی آن را خلق نماید .

حال که قرار است بر سکوهای موقتی با اعتماد واطمینان کامل گام بگذارید و مراتب را به خوبی پشت سر بگذارید سعی نمائید خود را مانند اندیشه های سازنده و سالمتان از تخریب و از هم پاشیدگی مبرا سازید و پیوسته دوست بدارید و دوست داشته شوید این پاک بودن وسلامت در تمام شرایط زندگی همراهیتان خواهد کرد و هرگز به شما آسیب نمی رساند .

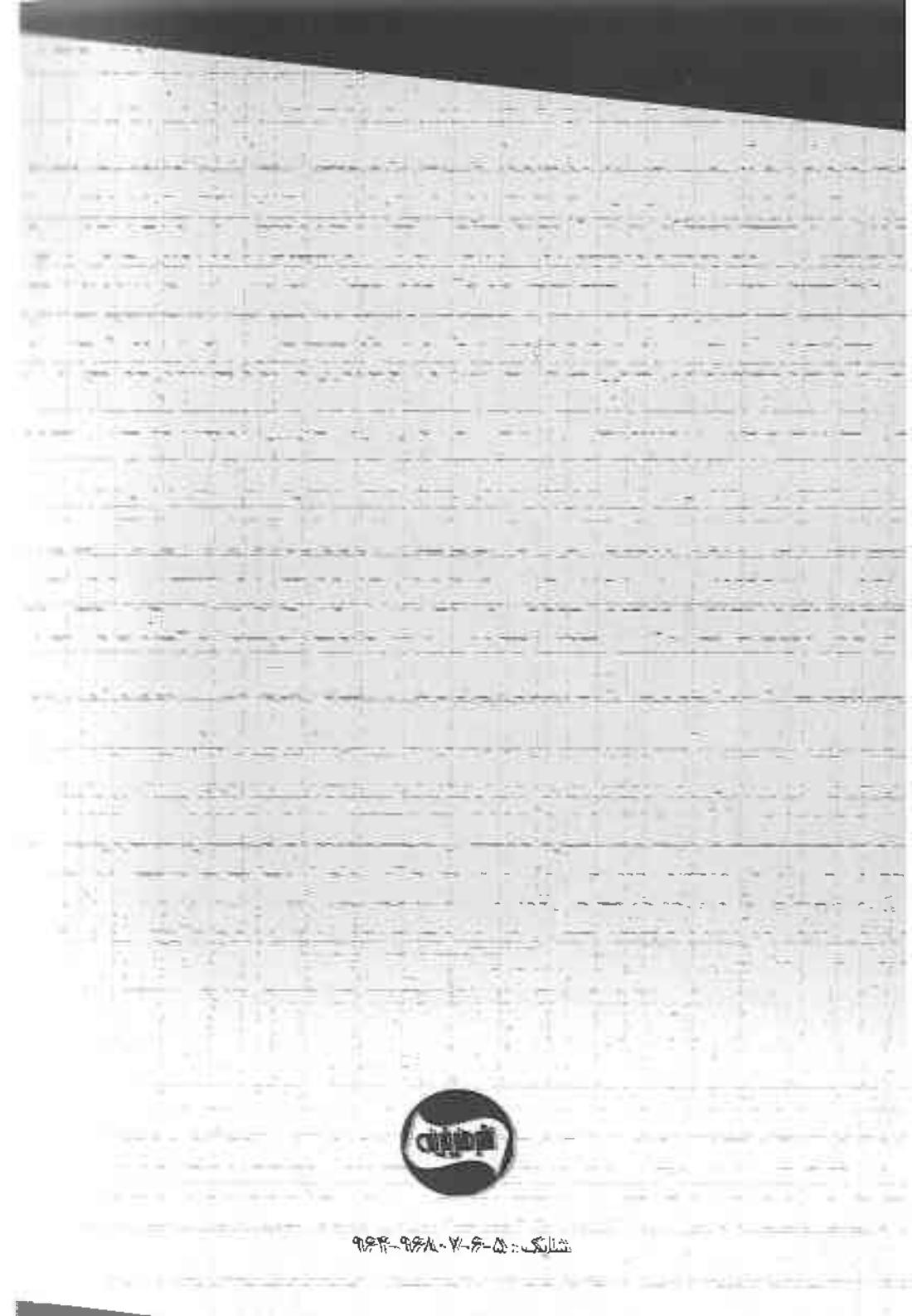
شما به مرحله ای رسیده اید که می توانید با کمی دقت آسوده خاطر سفر کنید اشما می توانید با سفر در این کره خاکی و حذر از خطرهای پیش پا که آلودگی و پستی آنها را نام می گذاریم مبرا باشد ، روح بالایش یافته می تواند به دور اندیشه کند و در اندیشه خود هرگز کسی یا چیزی را قربانی نمی خواهد و خود را سر بلند و پیروز . به خود نمی اندیشد و همه تلاش او چیزی جدا از نگاه و زندگی بیمار گونه است که خلق را می آزادد . و همین جاست که او امانت داری خوبست . انسانی متعالیست ، پدر و همسری مهربانست ، معلمی دلسوز ، عاشقی از دنیا گریخته و عالمی اندیشمند است .

شما به ثبت رسیده اید ، آنقدر که خستگی برایتان معنا ندارد ، ظلم را

نمی پستدید به هیچ یک از مرده باد و زنده بادها توجه ندارید . کسب مال برایتان آسان است و از آن گذشتن نیز سهولتر . آئینه‌ای که در مقابل تان گرفته اید بی هیچ کم و کاستی چهره تان زانمایان می سازد . خواه رشت باشد یا زیبا ،

از اندیشه زیبای خود لذت ببرید ، عشق بورزید ، و در دنیایی که نفرت و کینه ، حسادت و کم بینی ، خودخواهی . غرور ، جهل و نادانی ، ظلم و فساد ریشه دوائده صادقانه زندگی کنید . پاک و متزه شوید به جنگ و خونریزی ، انتقام و کینه جویی ، قدرت و جاه و جلال دنیوی فکر نکنید

شما رها شده اید رهای رها ، اینک تمام زندگی را شاعرانه لمس می کنید . دریا شوید که با آشوب و تلاطم تمام ناپاکی ها را از خود دور می سازد و با آرامش و سکوت پاکی ها را به خود می آورد . دریا شوید ، پاک ، آرام و برای خود طبیانی داشته باشید که ناپاکی ها را دور سازید و آرامش را به خود باز گردانید ، مراحلی را که برگزیدم شما را به مراتب عالی انسانی می رساند و شناخت و علم به زندگی و چگونه زیستن در شما دریایی می سازد گاه آرام و گاه متلاطم و خروشان .



شناختگر: ۹۶۸-۷-۶-۰