

کتاب راهبی که فراری اش را فروخت رابین شارما



ترویج فرهنگ مطالعه کتاب و کتابخوانی و تشویق جهت تهیه اصل کتاب برای آگاهی بیشتر

داستانی درباره تحقق رؤیاها و دستیابی به تقدیر

مترجمان: حمیده شاکر طاهری- پرستو نبی پور

ویراسته و زیر نظر: دکتر علی صاحبی

تهیه و تنظیم : انجمن فرهنگی کتاب پرواز سیمرغ <http://30morghnameh.blog.ir>

این کتاب به شیوه داستان و تمثیل، سه اصل مهم برای دستیابی به یک زندگی با کیفیت و رضایتمند را از طریق قهرمان داستان، به خواننده می‌آموزد.

فصلی از مقدمه دکتر علی صاحبی*: نویسنده در فرایند گفتگو و مکالمه بین استاد رامان و جولین همواره بر بکارگیری 5 اصل در زندگی تاکید می‌ورزد و چگونگی اجرای آن را در زندگی پراسترس زمانه‌ی ما آموزش می‌دهد: این کتاب به زیبایی، روشنی و دقت مفاهیم بنیادین روانشناسی مثبت نگر را در سطحی مقدماتی نشان می‌دهد. از خواندن این کتاب بسیار محظوظ شدم و در فرایند حرفه و همچنین زندگی شخصی‌ام از آن بهره فراوان بردم. امیدوارم شما هم از آن لذت ببرید.*

دکترای روان شناسی بالینی- فوق دکترای اختلالات وسواس- مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه دکتر ویلیام گلستر

استاد پرسید: «تا حالا چند مرا در حال تمرین هنر اصیل و باستانی تیراندازی دیده‌ای؟»

شاگرد پاسخ داد: «هر روز، و همیشه از سیصد قدمی گل سرخ را زده‌اید.»

استاد رامان، چشم بسته، جای پایش را روی زمین محکم کرد، زه کمان را با تمام نیرو کشید، به طرف گل سرخ روی شاخه بلوط نشانه رفت و پیکان را رها کرد.

پیکان سوت کشان هوا را شکافت، اما با فاصله زیادی به خطا رفت و حتی به درخت هم نخورد.

استاد رامان، دستمال را از روی چشمانش برداشت و پرسید: «هدف خورد؟» شاگرد پاسخ داد: «به خطا رفت... با فاصله

خیلی زیاد.» استاد پرسید: «به گمانت به این عمل چه درسی می‌خواستیم به تو بدهیم؟»

شاگرد جواب داد: «به نظرم می‌خواستید قدرت تمرکز را یادم بدهید و نشان بدهید که می‌توانید معجزه کنید.»

استاد رامان گفت: «در واقع درس بسیار مهمی درباره قدرت تمرکز فکر به تو دادم. وقتی چیزی می‌خواهی، فقط روی آن

تمرکز کن و با تمام وجود به آن خیره شو، هیچ کس، به هدفی که نمی‌بیند، نخواهد رسید.»

این کتاب به شیوه داستان و تمثیل 5 اصل مهم برای دستیابی به یک زندگی با کیفیت و رضایتمند را به خواننده می‌آموزد:

1. شناسایی توانمندی‌های خود به کارگیری فضائل اخلاقی در عملکرد روزانه
2. قدرشناسی از مواهب زندگی و قدردانی از کسانی که به نوعی به ما خدمت کرده‌اند
3. لذت بردن از زمان حال و نعماتی که هم اینک از آن برخورداریم.
4. پدید آوردن فرصت برای «تجربه اوج» یا غرق شدن در لذت انجام تمام و کمال یک فعالیت
5. یافتن یک معنا و هدف برای زندگی، فراسوی نیازهای شخصی خود.

در بستر مرگ هیچ‌گاه آرزو نخواهی کرد که ای کاش وقت بیش تری را در محل کارت سپری می‌کردی.

آلبر کامو گفته است: «سخت‌ترین واقعیت درباره آینده، دادن هر آنچه داری به زمان حال است»

«از زندگی در جریان ثابت و شتاب زده خسته بودم. دریافتیم که مأموریت من خدمت به دیگران است و باید در بهبود شرایط

این جهان سهمی داشته باشم. اکنون زندگی می‌کنم تا دهنده باشم. شب و روزم را در معبد سپری کردم. زندگی‌ام توأم

با ریاضت و رضایت بود. آموخته‌هایم را با تمام کسانی که برای عبادت به این جا می‌آیند، سهیم می‌شوم. به نیازمندان

خدمت می‌کنم. کاهن نیستم فقط مردی هستم که روح خود را دریافته است.»

دریافته ام که هر اتفاقی دلیلی دارد. هر رویداد هدفی دارد و در هر شکستی درسی نهفته است. من متوجه شده ام که شکست، برای رشد و تعالی روح هر کسی، حتا حرفه ای ها، ضروری است. شکست، رشد درونی و انبوهی از هدایای مادی به همراه می آورد، آن را همچون آموزگاری مشتاقانه بپذیر و غنیمت شمار. در نهایت، زندگی سراسر انتخاب است و همین انتخاب ها تعیین کننده مسیر زندگی اند، سرنوشت هر کس بنابر انتخاب های او شکل می گیرد.

«من جولین متیل هستم. آمده ام تا تحت تعلیم مردان فرزانه شیوانا قرار بگیرم. می دانید کجا می توان پیدایشان کرد؟»
«اگر فراگرفتن خرد شیوه های برتر آرزوی قلبی توست، وظیفه دارم کمکت کنم.»

«قبل از این که تو را به دنیای خصوصیمان ببرم و در دانش خودمان برای سرشار کردن زندگی از لذت، قدرت و هدف سهیم کنم، باید قولی به من بدهی و آن این است که پس از یادگیری این حقایق جاودانه، به سرزمین خود بازگردی و این دانش را با هر آن کس که نیازمند آن است سهیم کنی. هرچند ما در این کوهستان پررمز و راز از دیگران دور افتاده ایم؛ اما از آشوبی که دنیای شما را فراگرفته است، مطلع هستیم. انسان های نیک در حال گمراه شدن هستند.»

دو قاعده همیشه همراه، مهارت های فردی و مسئولیت در قبال خویشتن، همواره تو را از بازگشت به آشفتگی های حاصل از بحران های زندگی در غرب، در امان نگه خواهد داشت.

طی یک ماه به کارگیری اصول و روش های فرزنانگان، بذرهای آرامش و صلحی که طی سال های زندگی اش در غرب از او روی برگردانده بود، درون جولین شروع به بالیدن کرد. هر روز که می گذشت شاد، خودجوش، پرانرژی و خلاق تر می شد. فهمیده ام که موفقیت در بیرون هیچ نیست، مگر آن که آن را در درون نیز احساس کنی. خوشبختی و پولدار بودن خیلی متفاوتند. آموخته ام، برای این که فرد، والاترین درجه خویشتن را بیابد و همچون رؤیاهایش زندگی کند، مهارت در آگاهی و کنترل خویشتن و مراقبت مداوم از ذهن، جسم و روح ضروری است. چطور می توان بدون توجه به خود، متوجه دیگران بود؟ و چگونه می توان امور را به خوبی به انجام رساند، در حالی که احساس خوب وجود ندارد. وقتی نتوانم عاشق خویشتن باشم، نمی توانم به تو عشق بورزم.

«وقتی دانش آموز واقعا آماده باشد آموزگار از راه می رسد. همه ما باید از فلسفه فرزنانگان مطلع باشیم»

من در زندگی کردن هنرمندم؛ هنر من زندگی من است. «سوزوکی»

فکرش را بکن: یکی از بهترین وکلای این کشور، به شکست خود اعتراف می کند. همه دارایی اش را می فروشد و به قصد یک سیر و سلوک درونی به هندوستان کوچ می کند تا همچون پیری خردمند از هیمالیا بازگردد. نمی تواند این حقیقت داشته باشد.

فریاد زدم: «چه کار می کنی جولین؟ فنجانم دارد سر می رود. زحمت بی خود نکش بیش تر از این پُر نمی شود.»

لحظه ای طولانی به من نگریست. «لطفا بد برداشت نکن. من واقعا به تو احترام گذاشته ام و می گذارم. درست مانند این فنجان، به نظر می رسد تو از عقاید شخصی خودت پُر هستی و چطور می شود چیزی درون فنجان ریخت تا وقتی اول فنجان را خالی نکرده ای؟»

کنکاش درون خودت، بهترین کنکاش ممکن است که نه فقط زندگی خودت بلکه زندگی اطرافیان را نیز بهبود می بخشد. چطور؟

فقط وقتی می توانی حقیقتاً دیگران را دوست بداری که در هنر عشق ورزیدن به خود استاد شده باشید. هنگامی که قلب خود را در اختیار دیگران بگذاری، می توانی به قلب آن ها دست یابی. وقتی احساس اهمیت داشتن و زنده بودن داشته باشی، در شرایط مساعدتری برای انسان بهتر بودن قرار داری.

«هیچ چیز را بی منت و مجانی به کسی نمی دهند.»

«وقتی قدرت راهکارها و مهارت هایی که فرزنانگان شیوانا به من نشان داده اند و نتایجی که به همراه دارند را مشاهده کردی، باید انتقال آن به کسانی که ممکن است از آن بهره ببرند را رسالت و وظیفه خود بدانی. با پذیرش این امر به من در عملی کردن تعهدم به استاد رمان کمک کرده ای.»

«هیچ گاه قدرت سادگی را نادیده نگیر»

دیدگاهت فقط زمانی شفاف می شود که بتوانی به قلب خود رجوع کنی! آن کس که ظاهر را می نگرد، در خواب است و آن کس که به باطن نگاه می کند بیدار.

بیش تر مردم از نظر جسمی، ذهنی و روحی، در حوزه محدودی از توانمندی های خویش زندگی می کنند. در حالی که همه ما از چنان گنجینه حیاتی برخورداریم که به آنچه خدا در رؤیا هم نمی گنجد، عینیت می بخشیم. در افسانه، باغ نماد ذهن است. اگر به ذهنت اهمیت دهی، آن را تغذیه کنی و بیروانی، درست مانند باغی حاصلخیز و پر برکت فراتر از انتظارات به بار خواهد نشست. اما اگر به علف های هرز اجازه ریشه دواندن بدهی، آرامش جاویدان ذهن و توازن درونی همواره از تو گریزان خواهد بود.

«در واقع اغلب باغبان های خوب مثل سربازی پرغرور از باغشان حفاظت و اطمینان حاصل می کنند که هیچ گونه آلودگی وارد آن نشود، حالا به مواد سمی که مردم هر روز وارد باغ حاصلخیز ذهنشان می کنند نگاه کن: نگرانی و اضطراب، آزرده گی از گذشته، نگرانی برای آینده و ترس های خودساخته ای که دنیای درون را به ویرانی می کشاند. در زبان فرزندان شیوانا که از هزاران سال پیش تاکنون وجود داشته است، تعریف در نظر گرفته شده برای نگرانی، به طرز عجیبی شبیه تعریف خرمن آتش مراسم مرده سوزی است. استاد رامان به من گفت که این صرفاً یک تصادف نیست. نگرانی قدرت ذهن را از او سلب می کند و دیر یا زود به روح صدمه می زند.»

«برای این که به پربازدیدترین شیوه زندگی کنی، باید از ورودی باغ حفاظت نمایی و فقط به بهترین ها اجازه ورود بدهی.» فرزندان به من آموختند، در یک روز عادی، یک انسان معمولی، حدود **شصت هزار** اندیشه از ذهن می گذراند. اما چیزی که مرا حیرت زده کرد این بود که 95 درصد این افکار، درست همان افکار روز پیششان است. این شیوه استبدادی تضعیف اندیشیدن است. افرادی که هر روز منفی فکر می کنند در چاه عادات بد ذهنی فرو افتاده اند. به جای تمرکز روی نکات مثبت و خوب زندگی خود و فکر کردن به شیوه های بهتر کردن آن، اسیر گذشته شده اند. عده ای نگران شکست در روابط یا مشکلات اقتصادی هستند. عده ای دیگر از دوران کودکی نه چندان ایدئالشان آزرده اند. گروهی هم نگران امور ناچیزی هستند مثل رفتاری که فروشنده مغازه با آن ها دارد یا اظهار نظر یک همکار که رنگ و بوی خصومت و کینه داشته است. افرادی که ذهن خود را در چنین مسیرهایی پیش می رانند، به نگرانی اجازه می دهند نیروی حیاتشان را از آن ها براباید، چنین انسان هایی راه را به نیروی عظیم نهفته ذهنشان می بندند و ذهنشان دیگر قادر نیست در زندگی آن ها معجزه بیافریند و همه آنچه را که از لحاظ عاطفی، مادی و حتی معنوی می خواهند به آن ها بدهد، هیچ وقت نمی فهمند که مدیریت ذهن لازمه مدیریت زندگی است.

با تمرینات منظم و اصولی، استاد رامان ذهنش را تحت کنترل درآورده و مقید کرده بود و می توانست به دلخواه ضربان قلب خود را کندتر کند. حتی خود را تمرین داده بود که بتواند چند هفته را بدون خواب سر کند. البته من اصلاً نمی گویم که تو هم باید به چنین اهدافی دست پیدا کنی، فقط می خواهم ذهنت، این ارزشمندترین هدیه وجودی، را آن گونه که هست ببینی. وقتی وجودت را صرف تغییر دنیای درونی خود می کنی، بلافاصله زندگی ات از حالتی عادی به حوزه ای فراتر تغییر می کند. یکی از اساسی ترین آموزه های خرد جهانی که من با سفر به شرق آن را فراگرفته ام، از ساده ترین چیزهاست. «و آن گوهر باارزش چیست؟»

«چیزی به عنوان حقیقت ملموس یا «دنیای حقیقی» وجود ندارد. هیچ چیز مطلق نیست. ممکن است بزرگ ترین دشمن تو، بهترین دوستت باشد. اتفاقی که به نظر کسی یک تراژدی است، شاید برای دیگری مقدمات بخت و اقبال سرشار باشد. آنچه واقعاً افراد روبه ترقی، بشاش و خوشبین را از افراد ناخشنود و بدبخت جدا می کند، چگونگی انتقال و پرورش چرخه ی زندگی است.»

«اعتماد به نفس مهم تر از هوش است»

دیدن نیمه پر لیوان به جای نیمه خالی آن : «این معقولانه ترین راه نگرستن است. مهم نیست در زندگی چه اتفاقی برایت می افتد، تو به تنهایی این قدرت را داری که پاسخ خود را نسبت به آن انتخاب کنی. اگر جستجو برای نکات مثبت را عادات خود قرار دهی، زندگی ات به سوی بالاترین سطوح پیش می رود. این از بزرگ ترین قوانین طبیعت است.» بحران شامل دو زیرمجموعه است: یکی خطر و دیگری اقبال و بخت. حتی چینی های باستان می دانستند که در تاریک ترین شرایط، نقطه روشن وجود دارد، به شرطی که شجاعت در پی آن بودن را داشته باشی.

در زندگی هیچ اشتباهی وجود ندارد، آنچه هست فقط و فقط درس است. چیزی به عنوان تجربه بد وجود ندارد در مسیر کنترل و تسلط بر خویشتن و آگاهی فردی باید آموخت و پیشرفت کرد. قدرت از طریق جهد و کوشش حاصل می شود. حتا درد می تواند آموزگاری شگفت آور باشد.

حوادث را با خوب و بد بودن مورد قضاوت قرار ندهی. در عوض فقط تجربه اش کنی، آن را گرمای بیداری و درس خود را از آن ها بیاموزی. هر حادثه درسی به همراه دارد. این درس های کوچک وسیله رشد درونی و بیرونی شماست. بدون آن ها دچار گرفتگی و درماندگی خواهید شد.

اگر روزی با نتیجه ای مواجه شدی که انتظار آن را نداشتی، به خاطر بیاور که قوانین طبیعت همواره تضمین کرده است که با بسته شدن یک در، در دیگری گشوده می شود.

باید ذهن خود را در هر اتفاق آماده یادگیری کنم، به این ترتیب قوی تر و شادتر خواهم شد. «اول از همه این که با شکوه تصورات زندگی کن، نه با خاطرات»

اتفاقات همواره در دو مرحله خلق می شوند: اول در کارگاه ذهن و بعد، دقیقاً بعد از آن در دنیای واقعی، اسم این فرایند را «نقشه اصلی» نامیده ام، زیرا هر آنچه در دنیای بیرون خلق می کنید از نقشه کلی در دنیای درونتان در یک تصویر دلنشین ذهنی آغاز می شود.

«مثل این که تو را به اندیشه درباره زندگی ات واداشته ام. به رؤیاهایت درباره یک تغییر بیندیش، درست مانند وقتی که یک پسر بچه بودی، شجاعت داشته باش و رؤیاهایت را غبارروبی کن. حرمت گذاشتن به زندگی و گرمای داشتن همه اعجازهایش را شروع کن. به قدرت ذهنت در پدید آوردن حوادث آگاه شو. وقتی چنین کردی کل کائنات با تو همراه می شود تا معجزه ای در زندگی ات اتفاق افتد.»

همواره به خاطر داشته باش جملات، تجسم کلامی قدرند.

آن هنگام که در جهت هدف های والا برانگیخته می شوی افکارت از بند رها می شوند: اندیشه ها از مرزها فراتر می روند، هوشیاری ات از هر جهت افزایش می یابد و خود را در دنیایی شگفت انگیز، بزرگ و تازه می یابی. نیروها، قابلیت ها و استعداد های خفته زنده می شوند و خود را فردی ارزشمندتر از آنچه حتا در خواب دیده ای می یابی. «ذهن فرمانبرداری عالی و در عین حال فرمانده وحشتناکی است. اگر فردی منفی باف شده ای، به این دلیل است که به ذهنت بی توجهی کرده ای و زمانی به تربیت آن اختصاص نداده ای تا بتواند روی نیکی ها و نکات مثبت تمرکز کند. وینستون چرچیل می گوید: «هزینه رسیدن به چیزهای بزرگ و ارزشمند، مسئول بودن در برابر تک تک اندیشه هاست.» فراموش نکن ذهن هم مانند دیگر عضلات بدن است. استفاده نکردن از آن، به معنای از دست دادن آن است.»

«می خواهی بگویی اگر از ذهنم کار نکشم، ضعیف خواهد شد؟»

«بله. به این قانون توجه کن. اگر می خواهی عضلات بازویت قوی شوند، باید آن را تمرین بدهی. اگر می خواهی ماهیچه های پاهایت ورزیده شوند، باید از آن ها کار بکنی. فرزندان شیوانا می گویند: «این خود افراد هستند که قید و بندهای زندگیشان را می سازند.»

اگر خواهان یک زندگی سرشار از آرامش و هدفمند هستید، باید اندیشه های آرام بخش و هدفمند داشته باشید. «راهکارهای سریع و موقت به درد نمی خورند. هر تغییر درونی نیازمند زمان و کوشش است. پشتکار، مادر تحول فردی است. منظورم این نیست که برای تغییر اساسی در زندگی سال ها وقت لازم است. منظورم این است که برای تغییر اساسی در زندگی سال ها وقت لازم است. اگر فقط یک ماه، هر روز آنچه را که با تو در میان می گذارم با جدیت اجرا کنی، با نتایج حیرت آوری مواجه خواهی شد. اما برای رسیدن به این مقصد نباید ذهنت را مشغول نتیجه کنی، در عوض باید از روند رشد و جریان شخصی لذت ببری. باعث تعجب است که هر قدر کم تر روی نتیجه نهایی متمرکز شوی، زودتر به آن دست می یابی.»

پسر جواب داد: «نمی فهمم هر بار که تصمیم قطعی می گیرم تا انرژي بیش تری صرف هدفم کنم، زمان بیش تری صرف می شود، چرا؟» «جواب ساده است. وقتی یک چشم خود را به مقصد دوخته ای، فقط یک چشم باقی می ماند تا تو را در راه سفر هدایت کند.» «صبور باش و این را بدان که همه آنچه در پی اش هستی را حتماً به دست می آوری به شرطی که آماده و در انتظارش باشی.»

«اما جولین من هیچ وقت شانس نیاوردم. هر آنچه دارم را از طریق استقامت و پافشاری به دست آورده ام.»
«شانس چیست دوست من؟ شانس چیزی نیست مگر پیوند آمادگی و فرصت مناسب»

تمرکز، اصل و ریشه کنترل ذهن است.

با خنده ای آمیخته به تمسخر گفت: «حتماً این جمله عوامانه را شنیده ای که «یا یک قدم بزرگ و اساسی بردار یا اصلاً دست به کار نشو.» اما بدان که هیچ چیز مثل شروع کردن با کارهای کوچک نیست.»
می خواهم راز شادمانی ابدی را بشنوم:

راز شادمانی به همین سادگی است: «چیزی را که حقیقتاً به آن عشق می ورزی پیدا کن، و همه انرژی خود را در جهت انجام آن هدایت کن.» اگر زندگی شادتری، سالم تری و خشنودترین مردم دنیا را بررسی کنی، می بینی تک تک ایشان شور و اشتیاق خود را در زندگی ایفته اند و عمرشان را صرف آن کرده اند.

وقتی دریابی که کارت در این دنیا کدام است، دنیایت جان تازه می گیرد. هر روز صبح با گنجینه بی پایانی از انرژی و اشتیاق از خواب بیدار می شوی. همه افکارت روی هدفی معین متمرکز خواهند بود.

«هیچ می دانی چرا بیش تر مردم این قدر می خوانند؟» «نه، چرا؟»

«چرا که واقعا هیچ کاری برای انجام دادن ندارند. گویی هر روز با بالا آمدن خورشید به تکرار مکررات می پردازند.»

هرچند وقتی هدفت را بیابی، زندگی بسیار آسان تر و پربرکت تر می شود. وقتی دریابی هدف اصلی و مقصدت کدام است، دیگر مجبور به کار کردن نیستی. «بازنشستگی پیش از موعد؟»

جولین با لحنی کاملاً جدی گفت: «نه، آن وقت کار تو بازی کردن است.»

تکالی به زندگی ات بده. از این پبله رها شو. راهی را برو که کم تر کسی رفته است. اکثریت مردم خود را در منطقه امن و راحتشان محصور می کنند. استاد رامن اولین کسی بود که به من گفت بهترین کاری که می توانی برای خودت انجام دهی این است که پا را از آن منطقه فراتر گذاری.

«خب چه ریسکی باید بکنم؟»

«این قدر منطقی نباش. شروع کن به انجام کارهایی که همیشه خواسته ای انجامشان دهی.»

ده دقیقه اندیشیدن عمیق و متمرکز در هر روز اثر عمیقی بر سطح کیفی زندگی به جای می گذارد.

«دوست من، گفتن این که برای بهبود افکار و زندگی ات فرصت نداری مثل این است که بگویی چون به شدت مشغول

رانندگی هستی فرصت سوختگیری نداری. این مسئله سرانجام گرفتارت می کند.»

«برای تسلط بر ذهن یک راه وجود دارد که بر بقیه تکنیک ها برتری دارد. این تمرین بیش از چهار هزار سال قدمت دارد و

«قلب رز» نامیده می شود.»

شروع کن به خیره شدن به مرکز گل رز، یعنی قلب آن. استاد رامن می گفت گل رز شباهت بسیاری به زندگی دارد: طی راه با خارهای بسیاری مواجه می شوی؛ اما اگر به رؤیاهایت ایمان و اعتقاد داشته باشی، بالاخره خارها را پشت سر می گذاری و به شکوه و زیبایی گل دست می یابی؛ همچنان به گل خیره بمان. به رنگ، ترکیب و طراحی اش توجه کن. رایحه اش را احساس کن و فقط به آفریده شگفتی که در پیش رو داری بیندیش.

«انسان نباید به ساعت و تقویم اجازه دهد تا چشمانش را روی این حقیقت، که هر لحظه زندگی یک معجزه و یک راز است، ببندد!»

«براساس گفته های استاد رامن یک شیوه کاربردی دیگر برای رها کردن ذهن از نگرانی و سایر مسائل منفی که زندگی را تهی می کنند، وجود دارد که آن را تفکر معکوس می نامند.»

هنگامی که اندیشه ای ناخوشاین به ذهنت خطور کرد بلافاصله اندیشه ای دلگرم کننده را جایگزین آن کن.

«افکار، اگر تو بخواهی زنده هستند، حیات دارند و بسته های کوچکی از انرژی اند. اغلب مردم توجهی به ذات افکارشان

نمی کنن در حالی که کیفیت افکار و اندیشه ها تعیین کننده کیفیت زندگی تو هستند.»

اگر طالب کامل ترین و عالی ترین زندگی هستی، از افکارت مانند دارایی های ارزشمندت مراقبت کن.

«رک و بی پرده بگویم تو از پس عواقب حتا یک فکر منفی هم برنمی آیی.»

یک اندیشه آزاردهنده مل بذر یک گیاه است. نخست کوچک است اما رشد می کند و بزرگ و بزرگ تر می شود. به زودی

زندگی خود را تشکیل می دهد.

اینشتین می گوید: «تصور بسیار مهم تر از دانش است. باید هر روز زمانی هرچند کوتاه را صرف تمرین خیالبافی و رؤیاپردازی

خلاقانه نمایی» خود را آن طور که می خواهی ببین. یک قاضی خوب، یک پدر خوب و یک شهروند خوب برای جامعه.

یک بار برای همیشه درک کن که ذهن تو قدرتی شبیه آهنربا دارد که هر چه در زندگی آرزویش را داری به سوی تو جذب کند. اگر کمبودی در زندگی ات وجود دارد، به دلیل وجود نقصانی در اندیشه های توست. پیش روی چشمان ذهنت تصاویر عجیب انگیز قرار ده. حتا یک تصویر منفی سیستم ذهنی تو را مسموم می کند.

«هیچ امتیازی در مافوق و رئیس دیگران بودن وجود ندارد، بلکه برتری واقعی در کنترل و ریاست بر خویشتن است.»

همه آنچه می خواهیم به آن برسیم این است که اگر می خواهی زندگی ات را بهبود بخشی و با همه آنچه شایستگی اش را داری زندگی کنی، باید «فقط کار خودت را بکنی» مهم نیست دیگران درباره تو چه می گویند. آنچه خودت در باره خود می گویی مهم است. تا وقتی می دانی کاری که انجام می دهی درست است به قضاوت دیگران توجه نداشته باش. هرگز از انجام کار درست شرمندانه نباش. تصمیم بگیر کدام کار درست است و سپس به آن بچسب و به خاطر خدا هیچ وقت درگیر امر بیهوده مقایسه ارزش های خود و دیگران نشو. «هر لحظه ای که برای اندیشیدن به رؤیای دیگری صرف می کنی، زمان را برای خویشتن از دست داده اید.»

علاقه و تمرکز ذهنی به تو انرژی می دهند. امشب ذهن تو نه در گذشته بود و نه در آینده سیر می کرد، بلکه درست متوجه حال و گفتگویمان بود. وقتی به طور مداوم ذهنت را در مسیر حال هدایت کنی، همواره انرژی بی کرانی با تو خواهد بود و این که ساعت، چه زمانی را نشان می دهد، اهمیت خود را از دست خواهد داد.

«تنها کسانی که جوینده باشند، یابنده خواهند بود.»

خلاصه فصل هفت- خلاصه ای از بصیرت جولین

فضیلت: فرمانروای ذهن خود باش

بصیرت: ذهن خود را پرورانید- فراتر از آنچه انتظارش را دارید شکوفا خواهد شد.

چگونگی اندیشه های شما سطح کیفیت زندگیتان را تعیین می کند.

هیچ شکستی وجود ندارد. این ها تنها درس هایی است که باید آموخته شود. به شکست ها همچون فرصت هایی برای رشد فردی و معنوی نگاه کنید.

تکنیک ها: قلب رز افکار معکوس

نکته: راز شادمانی ساده است: کاری را که واقعا به انجام آن عشق می ورزید پیدا کنید و همه انرژی خود را برای اجرای آن به کار گیرید. همین که چنین کنید فراوانی به زندگی شما سرازیر می شود و آرزوهایتان به سادگی و شکوه برآورده خواهند شد.

فصل هشتم: آتش درونتان را شعله ور کنید

به خودتان اعتماد کنید. زندگی ای بسازید که همه عمر در آن شاد باشید. جرقه های کوچک درونی امور بالقوه را به شعله های بالفعل بدل کنید. با شعله ور ساختن کوچک ترین جرقه های بالقوه درونی، آن ها را به موفقیت های بالفعل بدل کنید و گوهر وجودی خود را نمایان سازید.

ما در دنیایی پر از رنج و سختی زندگی می کنیم. افکار و انرژی های منفی آن را فراگرفته اند و افراد زیادی در جامعه کنونی همچون کشتی بدون سکان، در آن سرگردان و شناورند. روح مضطرب انسان ها در جستجوی یک فانوس دریایی است تا آن ها را از برخورد با صخره ها حفظ کند. تو باید مانند یک ناخدا عمل کنی.

«زیبایی کار در این است که همچنان که برای بهبود زندگی دیگران کوشش می کنی، زندگی خودت نیز به بالاترین سطوح صعود می کند.»

«فرزندگان شیوانا زندگی خویش را با قانون ساده ای پیش می برند: کسی که بیشترین بذر خدمت به دیگران را بکارد بیشترین محصول را از نظر عاطفی، جسمی، ذهنی و روحی درو خواهد کرد. این مسیر رسیدن به صلح درونی و رضایت بیرونی است.»

شادمانی همیشگی نتیجه فعالیت مداوم و پشتکار برای پیش رفتن بدون واهمه در مسیر رسیدن به اهداف زندگی است. وقتی اهداف مادی، عاطفی، جسمی و معنوی خود را در طول زندگی به روشنی می شناسی و عمر خود را صرف رسیدن به آن ها می کنی، در نهایت به شادی و لذت همیشگی دست خواهی یافت. اما باید هدف زندگی ات را بشناسی و سپس با پشتکار و فعالیت مداوم آن را در زندگی واقعی جلوه گر سازی. ما این را «**دارما**» می نامیم که در زبان

سانسکریت به معنی هدف زندگی است.

بی مقدمه پرسیدیم: «جولین دارمای تو چیست؟»

«فداکارانه به دیگران خدمت کردن. به همین سادگی. فراموش نکن لذت واقعی در خفتن و آسودن و گذراندن وقت مانند افراد بیکار نیست. راز موفقیت، ایستادگی و وفاداری به هدف است.»

«هدف گذاری نقطه شروع است. تعیین هدف و مقصود، قدرتی می آفریند که تو را در مسیر هدفت پیش می راند»

مهم ترین اصل برای هر کس که در پی رسیدن به اهداف و غنی ساختن مقصد و منظور حقیقی زندگی است: «هیچ وقت نمی توانی تیری را به هدفی بزنی که آن را نمی بینی» مردم عمر خود را صرف رؤیای شاد بودن، با نشاط زیستن و دریایی از شور و اشتیاق داشتن می کنند. اما از اهمیت اختصاص دادن حتما ده دقیقه در ماه، برای مکتوب کردن اهدافشان و اندیشیدن به معنا و مفهوم زندگی و دارمایشان بی خبرند.

«چه نکته خاصی در مکتوب کردن اهداف وجود دارد؟ چطور این اقدام ساده چنین تفاوتی ایجاد می کند؟»

جان! این علاقه تو به من انگیزه می دهد. شور و اشتیاق یکی از عناصر سازنده و کلیدی یک موفقیت دائمی است ذهن هر کدام از ما روزانه به طور متوسط شصت هزار اندیشه می گذرد. بانوشتن آرزوها و هدف هایت روی کاغذ پیام هشدار می دهد. ضمیر ناخودآگاه خود می فرستی و با این پیام به او می گویی آنچه روی کاغذ آمده است بسیار مهم تر از 59.999 فکر دیگر است. آن وقت ذهن همچون یک موشک هدایت شده شروع می کند به جستجوی تمام فرصت های ممکن برای به حقیقت درآوردن تقدیر تو. این یک فرایند کاملاً علمی است که از آن غافلیم.

به همین ترتیب وقتی مصمم می شوی ذهنت را روی اهداف اصلی زندگی ات متمرکز کنی، ذهنت افکار ناچیز را فیلتر و توجه به مسائل مهم را آغاز می کند.

گوته می گوید: «آنچه بدان عشق می ورزیم ما را شکل می دهد.»

فرزندگان شیوانا شیوه ای پنج مرحله ای برای دستیابی به اهداف و رسیدن به مقصد زندگی خود ابداع کرده اند. این شیوه، کاربردی و عملی است قدم اول ساختن تصویر ذهنی واضح از نتیجه بود. مثلاً اگر نتیجه کاهش وزن بود، جولین گفت که هر روز درست بعد از بیدار شدن، خود را به صورت مردی لاغر، متناسب، سرشار از نشاط و انرژی بی پایان به تصویر می کشید. هرچه این تصویر ذهنی واضح تر باشد تأثیرگذاری بش تری خواهد داشت. قدم دوم، خود را تحت فشار مثبت قرار دادن است.

«چطور می توان این فشار مثبت را ایجاد کرد؟»

یکی از بهترین راه ها **عهد و پیمان عمومی** است. به هر کس که می شناسی اعلام کن که می خواهی وزن خود را کم یا زیاد کنی.

«این شیوه فوق العاده موثر است. تنها در این جاست که وقتی ذهن را آموزش بدهی که خشنودی و عادات پسندیده را به یکدیگر پیوند دهد و تنبیه و عادات ناپسند را در کنار هم قرار دهند، نقاط ضعف به سرعت به کنار رانده می شود.»
مرحله بعدی ساده است. هرگز هدفی را بدون تعیین محدوده زمانی در نظر نگیر. برای این که به هدف جان بدهی، باید به آن مهلت مشخص و دقیق اختصاص دهی.

«راستی به خاطر داشته باش **هدفی که روی کاغذ پیاده نشده باشد، اصلاً هدف نیست.** یک دفترچه تهیه کن. یک دفترچه ارزان قیمت هم کافی است. اسمش را «**دفترچه رؤیاهای**» بگذار. آن را با تمام آرزوها، اهداف و رویاهایت پر کن. خودت را بشناس و ببین که همواره در اندیشه چه چیزهایی به سر می بری؟»

سه آینه برای انعکاس تصویر هر فرد وجود دارد: اول چگونه خویشتن را دیدن است. دوم چگونگی دید دیگران نسبت به توست و آینه سوم نشانگر حقیقت است. خودت را بشناس جان! با حقیقت روبرو شو.

شیوه کاملاً موثر دیگری که فراگرفته ام **پر کردن دفترچه رویاها با عکس چیزهایی است که آرزوی آن ها را داری**، تصاویر کسانی که توانایی ها، استعدادها و ویژگی هایی را در خود پرورانده اند که تو آرزوی برابری با آن ها را داری.

قدم بعدی مرحله ای است که استاد رامان اسمش را **قانون جادوی بیست و یک** گذاشته است. فرزندان معتقدند برای این که رفتاری جدید به صورت عادت متبلور شود، فرد باید فعالیت جدید را به مدت بیست و یک روز به ترتیب انجام دهد.

هیچ وقت کاری را، به این خاطر که مجبور هستی انجام نده. تنها دلیل انجام یک کار خواستن شخص توست و این که خودت بدانی این کار، کار درستی است.

ستاره های ورزشی، پیش از هر مسابقه بزرگ یک وعده غذایی مشخص و ثابت می خورند یا بند کفش خود را به همان شیوه ثابت همیشگی گره می زنند و با این کار نیروی خفته در این شیوه را بیدار می کنند.

«آخرین قدم برای دستیابی به هدف و پیشرفت در راه مقصود چیست؟»

«از روند کار لذت ببر. یک روز بدون خنده یا عشق، روزی بی روح و مرده است»

حتما در مسیر پیشروی به سوی اهداف سرگرمی و لذت نیز داشته باش. هرگز از اهمیت زندگی با نشاط بی حد و مرز غافل نشو. مگذار زیبایی دلنشین هیچ یک از موجودات زنده از چشمت دور بماند. همیشه با انگیزه، پرنشاط و کنجکاو باش. «و هرگز افسوس اتفاقات گذشته را نخورم؟»

«دقیقاً. هیچ آشفتگی ای در کائنات وجود ندارد. برای تک تک اتفاقاتی که رخ داده اند و رخ خواهند داد علتی وجود دارد. فراموش نکن جان! هر تجربه یک درس به همراه دارد. پس از گاه کوه نسا، از زندگی لذت ببر.»

ما کارهای خود را از روی علاقه انجام نمی دهیم، بلکه هدف از انجام کارها این است که احساس می کنیم مجبور به انجامشان هستیم و این کلید بدبختی است. لذت بردن و پرانرژی و با نشاط از خواب برخاستن را از سر بگیر. در هر کار، روحی از عشق و اشتیاق بدم. دبری نمی پاید که برکات مادی و معنوی چشمگیری به زندگی ات سرازیر می شوند.

یک بار برای همیشه تصمیم بگیر عنان سرنوشت خود را به دست بگیری. تلاشت را بکن.

خلاصه فصل هشت- خلاصه ای از بصیرت جولین

فضیلت: هدف را دنبال کن.

بصیرت: - هدف از زندگی، هدفمند زیستن است

- رضایت همیشگی در گروهی یافتن و پرداختن به کار مورد علاقه است.

- برای خود هدف های واضح و تعریف شده مشخص، کاربردی و معنوی تعیین کنید و شهامت گام برداشتن در جهت آن ها را داشته باشید.

تکنیک ها: - قدرت تجربه و خودآزمایی

نکته: - هرگز از اهمیت زندگی با نشاط بی حد و مرز غافل نشو. مگذار زیبایی دلنشین هیچ یک از موجودات زنده از چشمت دور بماند. امروز و همین لحظه که من و تو در کنار یکدیگر می گذرانیم، یک هدیه است. روی هدف تمرکز داشته باش. کائنات خود رشته باقی امور را به دست می گیرد.

باغ نماد حاصلخیز مغز توست، باغی که سرشار از گنجینه های لذت بخش و ثروتی بی پایان است. از فانوس دریایی نیز سخن گفتم و این که نماد قدرت اهداف و اهمیت کشف وظیفه ات در زندگی است.

برای رسیدن به رشد و پیشرفت حتا از مطرح کردن پیش پا افتاده ترین پرسش ها خجالت نکش. پرسیدن موثرترین شیوه برای دستیابی به دانش است.

«کسی که بر خویشتن سلطه نیافته باشد، آزاد نخواهد بود.»

«دقیقاً. جان درباره اش فکر کن. چگونه کسی که قادر به رهبری خودش نیست، می تواند یک سازمان را اداره و رهبری کند؟ اگر قادر به پرورش و مراقبت از خویشتن نباشی، چگونه می توانی خانواده ای را بیروانی؟ وقتی احساس خوبی نداری، چگونه می توانی کار خوبی انجام دهی؟ متوجه منظورم می شوی؟»

«شجاعت چه ارتباطی با خودراهبردی و بهبود خویشتن دارد؟»

«شجاعت به تو اجازه می دهد در مسیر خودت بدوی و هر کاری که دوست داری انجام بدهی، چرا که می دانی کار درست است. شجاعت سبب می شود در جایی که دیگران شکست خورده اند، تو بر خودت مسلط باشی و مقاومت کنی.

سرانجام آن که، میزان شجاعت تو در زندگانی ات، تعیین کننده میزان دستاوردهایت خواهد بود»

درباره **اندیشه، جسم و جان**؛ «این ها سه گانه هدایی به وجود انسانی تو هستند. بهبود اندیشه بدون ارتقای عطایای

جسمانی، پیروزی بی ارزشی است. رشد اندیشه و جسم به بالاترین مراتب ممکن، بدون ارتقای جان سبب ایجاد احساس پوچی و بیهودگی می شود. اما زمانی که تمام انرژی خود را وقف شکوفایی انرژی نهفته در هر سه بُعد کنی، طعم

سرمستی و شغف آسمانی یک زندگی پرفروغ را خواهی چشید.»

«دردت اسناد بزرگی است.»

وقتی آدمی وارد قلمروی ناشناخته ها می شود، بیش از هر زمان دیگر رشد خواهد کرد.

تنها موانع زندگی تو، آن‌هایی هستند که خودت ساخته‌ای. هرگاه جسارت رها کردن آسایش و کشف ناشناخته‌ها را به دست بیاوری، نیروی ذخیره حقیقی انسانی‌ات را آزاد خواهی کرد.

«فن کاپزن را تمرین کن و بکوش روز به روز قوی‌تر و ماهرتر شوی. به سختی تلاش کن تا نیروی جسمی و ذهنی خود را تقویت کنی. روح را بیروان و کارهایی انجام بده که از آن‌ها واهمه داری.»

خود را مهیا کن تا زندگی کنی، زندگی‌ای سرشار از سرزندگی که هر روز در آن اوج‌گیری و رو به بالا حرکت کنی تا روزی سر به فلک بکشی. در مشرق زمین می‌گویند بخت به یاری ذهن آماده می‌شتابد، ولی من معتقدم زندگی به ذهن آماده کمک و یاری می‌رساند.

چنانچه از شروع کار جدید یا خاتمه دادن به رابطه‌ای ناراضیت بخش واهمه داری، تمامی عزم خود را جزم کن و آن کار را انجام بده. سپس می‌توانی برای اولین بار در زندگی و پس از سالها، طعم آزادی واقعی را بچشی.

بهترین راه غلبه بر ترس، انجام کارهایی است که از آن‌ها واهمه داری. ساختار ترس را دریاب. ترس چیزی است که خود آن را خلق کرده‌ای. به طور منظم و مرتب هر ترسی را که به گونه‌ای مرموز در ذهنت جای گرفته است بیاب و آن را از بین ببر. تنها انجام همین کار موجب اعتماد به نفس فوق‌العاده، خوشحالی و آرامش فکری و روحی در تو می‌گردد. بگذار چیز دیگری به تو بگویم. وقتی ترس را از ذهنت پاک کنی و دور بریزی جوان‌تر می‌شوی و سلامت خود را بیش از پیش باز می‌یابی.

وجه تمایز افراد بسیار واقع‌گرا و اشخاصی که هوشمندانه و با انگیزه زندگی نمی‌کنند، این است که دسته اول ممکن است حتی به رغم میل باطنی خود کارهایی انجام دهند که افراد کم‌تر رشد یافته، آن کارها را دوست نداشته باشند و انجام ندهند.

قبل از تغییر زندگی‌ام، نخست باید خود را تغییر دهم.

شادکامی با تحقق گام به گام و پیشرونده هدفی ارزشمند بروز می‌کند. وقتی کاری را انجام می‌دهی که واقعاً به آن علاقه داری، مصمم هستی که خشنودی را به معنای واقعی کلمه دریابی.

لازمه انجام کاری که به آن علاقه داری شهامت و شجاعتی بسیار است. لزوماً برای این مهم باید به خارج از منطقه آرامش خود قدم بگذاری. تغییر همیشه در ابتدا کمی نامطلوب و تا حد نسبتاً زیادی پرخطر است، باوجود این، مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به زندگی شادمانه‌تر خواهد بود.

«صرف یک ساعت در روز و پرداختن به خودت، مشروط به این که کارها را به درستی انجام دهی، بی‌تردید نتایج چشمگیری را ظرف سی روز در پی خواهد داشت. تقریباً یک ماه طول می‌کشد تا عادت‌های جدید به طور کامل نهادینه شود.»

ده آداب زندگی شادمانه؛

آیین سکوت و عزلت، اولین راهبرد و فن این آداب است.

عزلت و سکوت، تو را به منبع خلاق و سازنده‌ات متصل می‌کند و هوش و شعور نامحدود، جهان را آزاد می‌سازد. به دامن طبیعت پناه ببر. سریع قدم زدن در جنگل و صرف چند دقیقه در روز در حیاط پشتی خانه‌ات و کاشتن گوجه‌فرنگی تو را به سرچشمه آرامش، که هم‌اکنون چون آتشفشانی خاموش در درونت نهفته است، متصل می‌کند. آیین دوم، آیین ویژگی‌های جسمانی.

آیین مینی بر این اصل است که اگر از جسمت مراقبت کنی، مراقب ذهنت نیز خواهی بود. همان‌گونه که جسمت را آماده می‌سازی ذهنت را نیز آماده خواهی کرد. اگر جسمت را پرورش دهی، ذهنت را نیز پرورش داده‌ای. هر روز زمانی را به پرورش جسم خود اختصاص بده و با تمرینات سخت و شاداب‌کننده موجب تحرک بدن و گردش بیش‌تر خون در بدنت شو. علاوه بر یوگا، پیاده‌روی سخت و نفسگیر، خواه در گذرگاه‌های صعب‌العبور کوهستانی یا عمق جنگل‌های انبوه، به گونه‌ای معجزه‌آسا خستگی را از جسم می‌زدايد و باعث می‌شود جسم حالت سرزندگی و نشاط خود را بازیابد.

درست نفس کشیدن همان درست زندگی کردن است.

سریع‌ترین راه برای دو برابر یا سه برابر شدن میزان انرژی موجود در بدنم یادگیری فن تنفس موثر است. با تنفس مناسب و موثر، اکسیژن بیش‌تری دریافت کن و ذخایر انرژی توأم با حالت سرزندگی ذاتی‌ات را آزاد ساز.

سومین آیین؛

آیین تغذیه و رژیم غذایی زنده. «خردمندان شیوانا چه می‌خوردند که این قدر جوان و بشاش بودند؟»

«پاسخ، غذاهای زنده است. غذاهای زنده به غذاهایی گفته می شود که مرده نیستند.»
«اساساً به غذایی زنده گفته می شود که از تعامل طبیعی آفتاب، هوا، خاک و آب به دست می آید. آنچه من از آن سخن می گویم رژیم گیاهخواری است. اگر بشقاب را با سبزیجات تازه، میوه و غلات پرکنی، ممکن است عمری جاویدان داشته باشی»

«**چهارمین** آیین، همان آیین دانش فراوان است و روی این اصل تمرکز دارد که تو باید محض خاطر خود و اطرافیان سراسر عمر در راه یادگیری و اضافه کردن به معلوماتت کوشا باشی.»

آیین دانش فراوان در مورد این است که چطور می توان از زندگی درس گرفت. حتماً مهم تر این که این آیین از تو می خواهد دانشی را که کسب کرده ای در کلاس درس وجود خودت به کار گیری.

از نظر من مانعی ندارد که کتاب های بیش تر و بیش تری بخوانی، ولی به خاطر داشته باش که بعضی کتاب ها را باید مزمره کرد، بعضی را باید جوید و دست آخر بعضی از کتب را باید به تمامی بلعید.

«سی دقیقه مطالعه در روز تفاوتی دلپذیر در زندگی ات به وجود می آید، چرا که منابع عظیمی از دانش در دسترس تو خواهد بود تا آن ها را به کارگیری.»

«تمام مسائلی که یک نفر در طول زندگی خود چه قبل و چه بعد تجربه کرده یا خواهد کرد، قبلاً برای کسان دیگری پیش آمده است. مهم تر این که پاسخ همه سوالات و همچنین تمامی راه حل ها در صفحات کتاب ها ثبت شده است.»

کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید درباره وفور نعمت است از جمله فراوانی معنویات و این که چطور می توان همه خوبی ها را به زندگی جذب کرد. اصرار نمی کنم، ولی بهتر است این کتاب را بخوانی.

بعد از این همه سفر و تحقیق و مطالعه، تازه فهمیده ام که محیط یک دایره را طی کرده ام و به همان نقطه شروع، یعنی جایی که پسر بچه ای کم سن و سال بودم، برگشته ام. ولی حالا می دانم که هستم و چه می توانم باشم.

پنجمین آیین از آداب زندگی؛ «آیین تأملات شخصی. خردمندان و فرزندان به نیروی تأمل درونی اعتقاد بسیاری داشتند. با

صرف زمان برای شناخت خودت به بُعدی از وجودت واقف می شوی که همواره از وجود آن بی خبر بوده ای.»

مسئله اصلی این است که عده کثیری از مردم به بیماری مهیب و هولناکی به نام اکسکیوزیتوس مبتلا هستند.

«**عذرخواهی را بس کن و فقط آن کار را انجام بده!**»

یگانه راه اصلاح فردا این است که بدانی امروز چه اشتباهاتی مرتکب شده ای.

و برنامه ریزی کنی که دیگر هرگز آن اشتباهات تکرار نشوند.

«شادکامی از تشخیص درست، تشخیص درست از تجربه و تجربه از تشخیص نادرست حاصل می شود» اما این که

اشتباهات هر روز خدا تکرار شوند خیلی بد است، چرا که این امر نشانه فقدان کامل معرفت نفس است و معرفت نفس ویژگی بسیار کیفی و مهمی است که وجه تمایز بین انسان و حیوان است.

این تمام آن چیزی است که آیین تأملات شخصی قصد دارد به تو بگوید. هر آنچه در زندگی تو درست و نادرست است را دریاب و پیدا کن. سپس راهی برای اصلاح فوری و آنی آن ها بیاب و برای آن برنامه ریزی کن.

ششمین آیین؛ آیین سحرخیزی.

رنج و مشقت اغلب پیام آور و زمینه ساز رشد نمو شخصیتی است. از رنج و مشقت وحشت نداشته باش، آن را در آغوش بکش و به آن ایمان داشته باش.

زیاده روی هرگز، اعتدال و میانه روی آری.

آفتاب نیروی حیاتی تو را آزاد می کند و موجب سرزندگی، شور و شوق و نشاط جسمانی و احساسی در تو می شود.

چند پند و اندرز که سریع به نتیجه می رسد: اول، هرگز فراموش نکن که این کیفیت خواب است که مهم است نه کمیت آن. شش ساعت خواب عمیق بلاانقطاع، بهتر از ده ساعت خواب آشفته است.

«ده دقیقه قبل از خواب و ده دقیقه اول پس از بیداری، تأثیر بسزایی در ذهن و ضمیر خودآگاه تو دارد. در این دو زمان تنها

می توان افکار لطیف و الهام بخش را در ذهن برنامه ریزی کرد.»

اصل مهم و ضروری که باید به خاطر داشته باشی اهمیت شروع یک روز خوب است. همان طور که قبلاً به تو گفتم افکار و

اعمال تو در ده دقیقه آغازین پس از بیدار شدن از خواب، تأثیر شگرفی بر ادامه روز تو خواهد داشت.

فهرست چیزهایی که به خاطر آن‌ها شکر کرده‌ای تمرکز و کار کن. به قطعه موزیکی عالی گوش بده. به طلوع خورشید نگاه کن و اگر حوصله اش را داری، برای دویدن به طبیعت اطراف برو. خندیدن مثل دارو برای روح می‌ماند. حتی اگر حوصله این کار را هم نداری، برای چند دقیقه جلوی آینه بایست و بخند. به قول ویلیام جیزم: «ما به خاطر این که خوشحالیم نمی‌خندیم، ما خوشحالیم به این خاطر که می‌خندیم»

کمی بعد از این که بیدار شدی به خلوتگاه سکوت برو. آرامش داشته باش و تمرکز کن. سپس این سوال را از خودت بپرس. اگر امروز آخرین روز عمرم بود چه کار می‌کردم؟ رمز اصلی در دانستن معنای واقعی این سوال نهفته است.

اگر هر روزت را چنان زندگی کنی که گویی آخرین روز عمر توست، زندگی‌ات به گونه‌ای شگفت‌انگیز کیفی خواهد شد. هفتمین آیین از آداب زندگی شادمانه: آیین موسیقی.

هشتمین آیین از آداب زندگی شادمانه، آیین گفتار است. خردمندان و فرزندان یک سری عبارات و متون مقدس مذهبی به نام «مانترا» داشتند که صبح و ظهر و شب آن‌ها را از حفظ و با صدای بلند می‌خواندند. آن‌ها به من می‌گفتند که این تمرین تأثیرات شگرفی دارد و باعث می‌شود تمرکز داشته و قوی و شاد باشی.

مانترا عبارتی است به معنی آزاد کردن ذهن.

من دریافته‌ام که تکرار یک مانترا با صدای بلند تأثیری شگرف بر روح و روانم می‌گذارد. وقتی به احساس انگیزش نیاز پیدا می‌کنم این عبارت را دوستانه یا سیصدبار با صدای بلند تکرار می‌کنم! درست است که آنچه به دیگران می‌گویی مهم است، ولی از آن مهم‌تر چیزهایی است که به خودت می‌گویی. با خودم حرف بزنم؟

«دقیقا. تو همان چیزی هستی که در طول روز به آن فکر می‌کنی، همان چیزی که در طول روز به خودت می‌گویی»
نهمین آیین؛ آیین شخصیت سازگار است. لازمه این آیین این است که هر روز اقداماتی فزاینده برای ساختن شخصیت خود انجام بدهی.

«**شما فکر را می‌کارید و عمل را درو می‌کنید، عمل را می‌کارید و عادت را درو می‌کنید. عادت را می‌کارید و شخصیت را درو می‌کنید. شخصیت را می‌کارید و سرنوشت را درو می‌کنید.**»
مردم خردمند هیمالیا به شدت اعتقاد داشتند که زندگی هدفمند زندگی‌ای است که با شرافت و فضیلت همراه باشد. کارهای درست انجام بده. به گونه‌ای رفتار کن که با شخصیت حقیقی‌ات سازگار باشد. صادق و شریف باش و منسجم عمل کن. بگذار قلبت راه را به تو نشان بدهد. بقیه چیزها به خوبی پیش خواهد رفت. بدان که هیچ وقت تنها نیستی و پشتیبان داری.

«شخصیت، منزلت و جایگاهی عالی‌تر از نیروی عقلانی و خرد دارد.»

آخرین آیین؛ آیین سادگی است. این آیین، ساده زیستن را از تو می‌خواهد. تنها بر اولویت‌هایت و آن دسته از فعالیت‌ها که واقعا مهم و ارزشمند هستند تمرکز کن.

می‌دانی جان! رضایت حاصل نمی‌شود مگر با کاستن از نیازها. شادکامی جاودانه از طریق تلاش و مجاهدت برای محقق کردن رؤیاهایت ناشی می‌شود. بهترین وضعیت تو وقتی است که در حال پیشرفت هستی.

از اولین لحظه‌ای که در اعماق وجودت تصمیم می‌گیری زندگی‌ات را اصلاح کنی و بهبود بخشی‌ات بالاترین سطحی که به آن نایل می‌شوی به اندازه یک چشم به هم زدن طول می‌کشد. در آن صورت تو تغییر می‌کنی و به شخصی بدل می‌شوی که خود را در مسیر سرنوشتش قرار داده است.

«شکست چیزی جز عدم وجود شهامت برای آزمودن نیست، نه یک کلمه بیش‌تر و نه یک کلمه کم‌تر. یگانه چیزی که بین انسان و آرزوهایش قرار دارد، ترس از شکست است.»

هرگز هراسی از شکست در دلت راه مده، چرا که شکست دوست توست.

خلاصه فصل نهم - خلاصه‌ای از بصیرت جولین

فضیلت: تمرین و ممارست کایزن.

بصیرت: - تسلط بر خود دی. ان. ای تسلط بر زندگی است

- موفقیت در جهان بیرون، از درون انسان آغاز می‌گردد.

- روشن نگری و روشن بینی از راه پرورش پیوسته ذهن، جسم و روح به دست می آید.
تکنیک ها: - هر کاری را که از انجام آن بیم داری انجام بده.

- ده آیین کهن از آداب زندگی شادمانه

نکته: - عالم هستی به افراد شجاع و با شهامت کمک می کند. وقتی یک بار برای همیشه تصمیم می گیری و عزم خود را جزم می کنی که زندگی ات را به بالاترین درجات ارتقا دهی، نیروهای درونی ات نیز تو را یاری خواهند کرد تا به مکانی سحرآمیز که مملو از گنجیه های باشکوه و گرانقدر است رهسپار شوی.

بی تردید امروز این ماییم که مسئول سرنوشت خویش هستیم، وظیفه ای که از پیش برای ما تعیین شده، چیزی فراتر از توان ما نیست، عذاب ها و رنج های ناشی از آن ها نیز بیش از تحمل و استقامت ما نخواهد بود. تا وقتی به این اصل ایمان داشته باشیم که شکست ناپذیریم و علت همه چیز خود ما هستیم، پیروزی از آن ما خواهد بود.

انضباط فردی به مثابه یک طناب است.

برای ساختن اراده آهنین لازم است اعمال بسیار کوچکی به نشانه احترام به مزیت و حسن انضباط فردی انجام بدهی. کارهای کوچکی که به صورت روزمره و همیشگی انجام می شوند و یکی روی دیگری قرار می گیرند تا سرانجام فراوانی نیرو و قدرت درونی نمایان شوند. شاید این ضرب المثل قدیمی آفریقایی این موضوع را به بهترین نحو روشن نماید: «اگر تارهای عنکبوت با هم متحد شوند، شیر را هم راه خلاصی از آن ها نیست.»

باید این هشدار را به تو بدهم که فقدان نیروی اراده یک بیماری روانی است. اگر چنین وضعی را در خود می بینی، در اولین فرصت و به سرعت به عنوان اولویت زندگی ات، تمام عزمت را بر ریشه کن کردن آن جزم کن. فراوانی اراده و نظم و انضباط ویژگی اصلی همه انسان هایی است که شخصیت قوی دارند و زندگی آن ها سراسر شگفتی است. اراده به تو امکان می دهد که هر چه را که گفتی، انجام بدهی. نیروی اراده است که باعث می شود ساعت پنج صبح با مدیتیشن (ذهن ورزی) به پرورش ذهنت بپردازی، یا با قدم زدن در جنگل، آن هم وقتی رختخواب گرم و نرم تو را در یک روز سرد زمستانی وسوسه می کند، همت بگماری. نیروی اراده است که به تو امکان می دهد وقتی شخص نادانی به تو اهانت می کند یا کاری را برخلاف میل تو انجام می دهد، زیانت را نگه داری و از حرف های زشت و ناروا دوری جویی. نیروی اراده است که وقتی مشکلات و سختی ها برطرف نشدنی به نظر می رسند، آرزوهایت را به پیش می برد و تو را با آن ها همگام می سازد و نیروی اراده است که به تو قدرت درونی اعطا می کند تا نسبت به دیگران و شاید مهم تر، حتا نسبت به خودت احساس مسئولیت کنی.

به کمک **پولاد نظم**، تو سرشار از شجاعت و آرامش خواهی شد. به نیروی اراده به برترین ایده آل ها دست خواهی یافت و در خانه ای ملکوتی، که سرشار از نیکی است، خواهی زیست. بدون آن ها تو بسان دریانوردی بدون قطب نما خواهی بود که فرجامی جز غرق شدن نخواهد داشت.

افراد روشن نگر و روشن بین هرگز در جستجوی این نیستند که شبیه شخص دیگری شوند. به جای آن سعی می کنند از خود خودشان که پیش تر بوده اند، بهتر و والاتر باشند. با سرعت به دنبال دیگران نرو، با خودت مسابقه بده. «تسلط بر خود و ایجاد نظم و انضباط در زندگی ات حس آزادی بسیاری برایت به همراه خواهد داشت، همین به تنهایی موجب تغییرات می شود.»

«آیا تقویت اراده موجب آزادی بیش تر من خواهد شد؟»

این خصوصیت و ویژگی به تو الهام می دهد که در هر لحظه معین، کار درست و عمل صالح را انجام بدهی، به تو انرژی می دهد اعمال شجاعانه و متهورانه انجام دهی. به تو قدرت می دهد زندگانی ات را که در خیال پروردانده ای داشته باشی، نه این که زندگانی ای را که داری، بپذیری.

تسلط بر خود در واقع چیزی جز کنترل و تسلط بر ذهن نیست. اراده سلطان نیروهای ذهن است. وقتی بر ذهن تسلط داشته باشی، بر زندگی مسلط خواهی بود.

«در آغاز راه و چند روز اول کمی سخت خواهد گذشت و احساس می کنی دوست داری به عادات قبلی ات بپردازی.

«مثبت همواره بر منفی غلبه می کند.» بنابراین اگر به مبارزه با افکار ضعیف تری که احتمالاً در طول سال ها آرام و بی سر و صدا در کاخ ذهنت رخنه کرده اند ادامه بدهی، سرانجام آن افکار ضعیف تر و منفی می فهمند که دیگر خواستنی نیستند.

مثبت فکر کردن به اندازه منفی فکر کردن آسان است.

«پس چرا مردم دنیا این همه نگرانند و روی اطلاعات منفی تمرکز می کنند؟»
«به این خاطر که آن ها فن تسلط بر خود و فکر کردن منظم را فراموش کرده اند.»
آنها معتقدند افکار به صورت اتفاقی به ذهن می آیند و هرگز درک نکرده اند که اگر شخصی افکارش را تحت سلطه خود درنیاورد، در نهایت افکارش بر او مسلط می شوند.

وقتی بر ذهن مسلط شوی زندگی ات را تحت کنترل درمی آوری و زمانی که به مرحله ای برسی که زندگی ات را کاملاً تحت کنترل داشته باشی، می توان گفت که سلطان سرنوشت خود هستی.

عزم خود را جزم کردم تا رؤیاهایم را به واقعیت بدل کنم و زندگی ام را به بهترین نحو ممکن و طوری که هیچ وقت نبوده است بسازم. اولین بار بود که مزه آزادی واقعی می چشیدم، آزادی ای که وقتی یک بار برای همیشه تصمیم می گیری مسئولیت زندگی ات و تمامی اجزای سازنده آن را به طور کامل بپذیری به سراغت می آید.

کلمات قدرت و نیروی خاصی دارند.

حداقل سی بار در روز تکرارش کنی. «من برتر از آن چیزی هستم که به نظر می رسم، تمامی قدرت های دنیا در من مأوا دارند» با تکرار این مانترا تغییرات شگفت انگیزی در زندگی ات نمایان خواهد شد.
اولین کار این است که باید هر آنچه را که دوست نداری، انجام بدهی. ممکن است این کار از نظر تو مرتب کردن تختخوابت صبح ها وقتی از خواب بیدار می شوی یا پیاده روی به جای رفتن به سر کار با اتومبیلت باشد. به همین سادگی! تو با عادت کردن و به کار بستن اراده ات می توانی دیگر بنده و اسیر هوای نفس و امیال ضعیف و منفی نباشی.
دومین تمرین، تمرین مورد علاقه استاد رامان بود. او عادت داشت یک روز کامل ابدأ حرف نمی زد، مگر در مواقعی که کسی مستقیماً از او سوالی می کرد.

آن هایی که خلق و خویی پر خاشجویانه و شرور دارند می گویند: «تقصیر من نیست، پدرم هم همین طور بود.» آنهایی که بسیار نگران هستند می گویند: «تقصیری ندارم، شغلم خیلی پر استرس است، آن هایی که بیش از حد می خوابند، می گویند: «چه کار کنم؟ بدنم به ده ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد!» چنین افرادی نسبت به خود احساس مسئولیت نمی کنند»

سفر هزاران کیلومتری با برداشتن اولین گام شروع می شود. رشد و تعالی به تدریج اتفاق می افتد.

«موفقیت های بزرگ نتیجه موفقیت های کوچک هستند. باید چیز کوچکی را بنا کنی تا به چیز بزرگی دست یابی. همین که عزم خود را جزم می کنی تا کاری ساده مثل سحرخیزی را مرتب انجام دهی، همان رضایت و خشنودی را برایت به همراه خواهد داشت که رسیدن به یک موفقیت دارد.»

خلاصه فصل دهم- خلاصه ای از بصیرت جولین

فضیلت: زندگی با انضباط

بصیرت: انضباط با انجام پیوسته کارهای متهورانه کوچک شکل می گیرد. هرچه جنین انضباط فردی و خویشننداری را بیش تر بپرورانی، زودتر بالغ خواهد شد. اراده، مزیت اساسی زندگی کاملاً واقع گرایانه است.

تکنیک ها: - ماتراها/ تجسم خلاقانه - نذر سکوت

نکته: - نقل و قول شایان ذکر: به مبارزه با افکار ضعیف تری که در کاخ اندیشه ات رخنه کرده اند پرداز. آنها خواهند فهمید که طالبشان نیستی و مثل مهمانانی که کسی به آن ها خوشامد نمی گوید، ذهن را ترک خواهند کرد.

زمان خوب برنامه ریزی شده، نشانه یک ذهن منظم و مرتب است.

آنان که هرگز در معرض این اصل قرار نگرفته اند که «**تسلط بر زمان، تسلط بر زندگی است**» هرگز به توانایی های بالقوه فراوان انسانی خود پی نخواهند برد. زمان برای همه یکسان است.

وجه تمایز انسان هایی که زندگی های استثنایی دارند و انسان های بازنده چیزی نیست جز نحوه استفاده از این زمان. زمانی از پدرم شنیدم که افراد پرکار اوقات فراغت بیشتری دارند.

«موافقم. افراد پرکار، فعال و سازنده از وقتشان به صورتی کاملاً بهینه استفاده می کنند. بقای آنان بسته به نظم و

ترتیبشان است. این که مدیریت درستی در زمان داشته باشی به این معنا نیست که به کار زیاد اعتیاد داری. برعکس،

تسلط بر وقت، زمان بیش تری در اختیار تو می گذارد تا کارهایی را که دوست داری و برایت واقعا پرمعنا به نظر می رسد، انجام بدهی.»

به خاطر داشته باش که برنامه ریزی نکردن به معنای برنامه ریزی برای شکست است.

یک بار برای همیشه متوجه این قضیه شو که تمامی کارهایی که انجام می دهی یک کلیت تقسیم ناپذیر را شکل می دهد. کارهایی که در خانه انجام می دهی بر کارهایت در دفتر کارت تأثیر می گذارد. نحوه رفتارت با افراد در دفتر کارت بر رفتارت بر خانواده و دوستان اثر دارد.

امیدوارم از اشتباهات گذشته من درس بگیری. برخی افراد از اشتباهاتی که دیگران مرتکب شده اند درس می گیرند؛ این افراد واقعا خردمندند. برخی دیگر تصور می کنند یادگیری صحیح یعنی آنچه از یک تجربه شخصی به دست آمده باشد؛ چنین افرادی همواره در زندگی خود رنج و درد و اندوهی غیرضروری را متحمل می شوند.

«نکته دیگری یادم آمد. به دیگران اجازه نده وقتت را بدزدند. مراقب دزدان زمان باش»

«هرجا سخن از وقت است سنگدل و بی رحم باش. نه گفتن را یاد بگیر و شهامت نه گفتن به کارهای پست و کم اهمیت

زندگی، تو را قادر می سازد به چیزهای بزرگ و ارزنده جواب مثبت بدهی. هرگاه نیاز داشتی چند ساعتی روی پرونده

بزرگی کار کنی، در دفتر کارت را به روی کسی باز نکن. چیزی را که به تو گفتم به یاد داشته باش. لازم نیست هر وقت

تلفن زنگ می زند، گوشی را برداری. تلفن برای آسایش و راحتی تو آنجاست نه دیگران. شگفت این که، مردم به کسی که

برای وقتش ارزش قائل است، احترام بیش تری خواهند گذاشت. آن ها می فهمند که زمان برای تو ارزشمند است بنابراین

برای آن ارزش قائل خواهند شد.»

مفیدترین و فعال ترین مردم دنیا، این عادت را نهادینه کرده اند که کارهایی که افراد دیگر تمایلی به انجام آن ندارند را، حتا به رغم میل باطنی خود، انجام می دهند.

او به شدت معتقد بود که فقط آن دسته از افرادی که موثر هستند و اهدافی برای خود تعیین می کنند، می توانند

شادکامی ماندگار را تجربه کنند در عین حال می گفت زندگی سرشار از تلاش و کوشش و پیشرفت و موفقیت نباید به

بهای قربانی کردن آرامش فکر به دست آید.

از غم انگیزترین کارهایی که همه ما انجام می دهیم به تعویق انداختن زندگی است. آدم های بسیاری هستند که ترجیح

می دهند به جای لذت بردن از گل رزی که در حیاط پشتی خانه شان روییده است، آرزوی باغی سحرآمیز در افق را در سر

پیروانند که پر از گل های رز است. چه فاجعه ای!

همیشه قدرت خنده را به خاطر داشته باش. خنده نیز همچون موسیقی، معجونی شگفت انگیز است که فشارهای روحی

و روانی زندگی را می زداید. «خنده قلبت را مهربان می کند و روح را تسکین می دهد، هیچ کس نباید هرگز زندگی را

چنان جدی بگیرد که خندیدن را فراموش کند»

حتا یک دقیقه از امروزت را تلف نکن. ذهنیت پیش از مرگ را در خود تقویت کن.

ذهنیت پیش از مرگ دیگر چیست؟

«روشی جدید از نگرش به زندگی است که اگر بخواهی الگو و سرمشقی خواهد بود که اختیارات بیشتری به تو خواهد داد.

سرمشقی که به یاد می آورد امروز ممکن است آخرین روز عمرت باشد، پس به معنای واقعی کلمه از آن لذت ببر.»

«به نظر من خیلی وحشتناک به نظر می رسد، چرا که مرا به فکر مرگ می اندازد.»

«در واقع این یکی از فلسفه های زندگی است. اگر ذهنیت پیش از مرگ داشته باشی، هر روز به گونه ای زندگی می کنی

انگار آخرین روز عمرت است. تصور کن هر روز که از خواب بیدار می شوی این سوال ساده را از خود بکنی که اگر امروز آخرین

روز عمرم بود، چه کار می کردم؟ بعد فکر کن با خانواده ات، همکاران و حتا آن هایی که نمی شناسی چگونه رفتار کنی.

فکر کن در این صورت برای این که حداکثر استفاده را از هر لحظه زندگی ببری، چقدر خلاق خواهی شد و شور و شوق

خواهی داشت. فقط خود موضوع مرگ نیرویی دارد که می تواند زندگی ات را تغییر دهد.»

طلسم افسردگی و یأس که بسیاری دچار آن هستند، درمانی ساده دارد.

«طوری رفتار کن گویی شکست، غیرممکن و موفقیت تو تضمین شده است. هر فکری که حاکی از عدم نیل به اهداف

مادی یا معنوی است را ریشه کن کن. شجاع باش و هیچ محدودیتی بر قوه تخیل خود فرض نکن. زندانی گذشته ات نباش،

معمار آینده ات باش. هرگز همان نخواهی ماند و توی امروز با دیروزت فرق خواهی داشت.»

«هدف نهایی زندگی چیست؟»

«بی شک خدمت کردن، مهم نیست خانه ات چقدر بزرگ است یا چقدر راننده ماهری هستی، یگانه چیزی که در پایان عمر با خود می بری وجدانت است. به ندای وجدانت گوش کن و بگذار هدایتت کند، چرا که می داند کار درست چیست. وجدانت به تو خواهد گفت که رسالت و تعهدت در زندگی خدمت کاملاً نودوستانه و فداکارانه به دیگران به هر شکلی است»

خلاصه فصل یازدهم- خلاصه ای از بصیرت جولین

فضیلت: برای وقت ارزش قائل شو.

بصیرت: - زمان، ارزشمندترین دارایی تو و برگشت ناپذیر است

- روی ارجحیت هایت تمرکز کن و توازن و تعادل را به دست بیاور

- زندگی ات را ساده و بی آرایش کن

تکنیک ها: - قانون باستانی بیست - شهامت «نه» گفتن را داشته باش. - ذهنیت پیش از مرگ

نکته: زمان همانند دانه های شنی که از دستانتان خارج می شود، از کف ما می رود. آنان که از سنین اول زندگی به

صورتی کاملاً خردمندانه از زمان بهره می برند، زندگی هایی با اغناک روحی، مفید و سازنده و رضایت بخش خواهند داشت. «همیشه کمی عطر و بو در دستی که گل های رز را به تو می دهد، باقی می ماند!» معنی آن واضح و روشن است وقتی

برای اصلاح و بهبود زندگی دیگران تلاش می کنی، غیرمستقیم در طول این روند به زندگی و دت تعالی می بخشی.

برای این که کیفیت زندگی ات را به طور چشمگیری ارتقا بدهی، باید نگرش جدیدی در این خصوص در خودت ایجاد کنی که فلسفه وجودی ات روی این کره خاکی چیست. باید متوجه باشی همان طور که دست خالی به این دنیا آمدی برایت مقدر شده است که دست خالی هم دنیا را ترک کنی.

تو باید تغییر نگرش به دنیا را بر سایر امور مقدم بدانی، به صورتی که دیگر خود را صرفاً یک فرد ندانی و جزئی از اجتماع در نظر بگیری.

«بدان که شرافتمندانه ترین کاری که می توانی انجام بدهی بخشش به دیگران است. خردمندان مشرق زمین این کار را فرایند «خلاصی از شر غل و زنجیر نفس» می نامیدند. این فرایند چیزی جز رهایی از خودآگاهی و تمرکز روی اهداف عالی نیست.»

هر روز صبح زمانی را صرف تفکر به کارهای خوبی کن که می توانی در طول روز برای دیگران انجام دهی. گفتن کلمات تحسین آمیز و صمیمانه به آنها که کم ترین انتظار را دارند، گرم و صمیمانه رفتار کردن با دوستان نیازمندت، ابراز محبت های کوچک و بی دلیل به اعضای خانواده ات، همه و همه جمع می شوند و راهی بسیار شگفت انگیز برای زندگی به تو نشان می دهند. اگر شخصی سه دوست قابل اعتماد و صادق داشته باشد، در واقع ثروتمند است.

من دیگر وقتی ندارم که برای تأسف خوردن تلف کنم.

خلاصه فصل دوازدهم- خلاصه ای از بصیرت جولین

فضیلت: نودوستانه و فداکارانه به دیگران خدمت کن.

بصیرت: کیفیت زندگی ات به کیفیت کوشش و تلاشت برمی گردد و از آن ناشی می شود. برای ایجاد قداست و حرمت در زندگی، هر روز به دیگران خدمت کن. با بالا بردن سطح زندگی دیگران، زندگی تو نیز به عالی ترین درجات می رسد.

تکنیک ها: - هر روز اعمال محبت آمیز را تمرین کن. - به افراد نیازمند کمک کن. - روابطی غنی تر ایجاد کن

نکته ها: شرافتمندانه ترین کاری که می توانی انجام دهی بخشش و کمک به دیگران است. روی اهداف عالی تر تمرکز کن.

زندگی سراسر شادمانه و ارضا کننده فقط از راه فرایند آنچه آنان زیستن در حال می نامیدند، به دست می آید. مهم ترین لحظه حال است. یاد بگیر چطور در حال زندگی کنی و به معنای واقعی کلمه طعم آن را بچشی و از آن لذت ببری.

شادکامی و خوشحالی سفر است نه مقصد.

هرگز خوشحالی و شادکامی را به خاطر رسیدن به موفقیت منتظر نگذار.

«با دوران کودکی فرزندان زندگی کن»

«معدود چیزهایی در دنیا وجود دارند که به اندازه قسمتی از دوران کودکی فرزندان مهم باشند. وقتی از اولین گام های فرزندان غافل بوده ای، بالا رفتن از پله های ترقی و پیشرفت چه لطفی دارد؟»

خوشحالی و شادکامی سفر است. چیزی که تو آن را انتخاب میکنی. می توانی از الماس های موجود در طول مسیر متعجب و متحیر شوی یا این که هر روز به دویدن ادامه بدهی و به دنبال آن سراب و آرزوی محالی باشی که در نهایت هیچ چیزی برایت دربر نخواهد داشت. از لحظات منحصربه فرد و ویژه هر روز لذت ببر، چرا که امروز تمام زمانی است که تو داری.

استعدادهای خاصی به همه ما انسان ها عطا شده است. هر انسانی که روی این کره خاکی زندگی می کند، نابغه است.

درست در همان لحظه که هدف عالی خود را کشف و تمامی انرژی ات را به سمت آن معطوف می کنی، نبوغ نمایان می شود و زندگی ات مملو از شادی می گردد.

ما در دنیای واقعی فرصتی دوباره برای زندگی نخواهیم داشت. امروز تنها فرصتی است که تو برای بیدار شدن و درک موهبت زندگی داری، پیش از این که خیلی دیر شود.

هر روزت را چنان زندگی کن که گویی آخرین روز عمرت است. از همین امروز شروع کن. بیش تر یاد بگیر، بیش تر بخند و هر کاری که واقعاً به آن علاقه داری، انجام بده.

خلاصه فصل سیزدهم- خلاصه ای از بصیرت جولین

فضیلت: حال را دریاب و غنیمت بشمار.

بصیرت: - در حال زندگی کن و از موهبت حال لذت ببر. - هرگز شادی و شادکامی را فدای موفقیت و دستاورد نکن.

- از سفر لذت ببر و هر روز به گونه ای زندگی کن که گویی آخرین روز عمرت است.

تکنیک ها: - با دوران کودکی فرزندان زندگی کن - سپاسگزاری را تمرین کن - سرنوشتت را بساز

نکته ها: همه ما به دلایلی خاص در این جا حضور داریم. اسیر گذشته ات نباش و سعی کن معمار بنای آینده ات باشی.

هفت فضیلت جاودان زندگی روشن بینانه

فضیلت:

1. بر ذهنت تسلط داشته باش.
2. هدفت را دنبال کن
3. فن کاپزن را تمرین کن
4. با نظم و انضباط زندگی کن
5. وقتت را مغتنم و محترم بشمار
6. فداکارانه و نوعدوستانه خود را وقف خدمت به دیگران کن
7. حال را دریاب و آن را غنیمت بشمار.

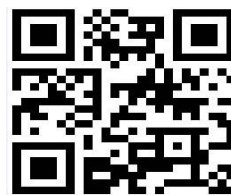
اقتضای دل چو ای جان آگهی است ... دریچه ورود به آگاهی کتاب است و ملت ما هر چقدر از آگاهی و کتاب فاصله می گیرد، دردها و مشکلاتش بیشتر می گردد. راه اعتلای جامعه ایرانی و درمان بسیاری از دردهایش آشنی به کتاب است **بیاپید با مشارکت در این کار جمعی گامی در اعتلای فرهنگی خود و کشورمان برداریم، چگونه:** . تعهد اخلاقی خواننده گزیده ی کتاب (در ازای دریافت رایگان آن) مطالعه آن است. **در صورت مفید بودن باید آن را به دو نفر هدیه نماید .**

انجمن کتاب پرواز سیمرغ:

✓ ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی در سطح کشور از طرق ارائه راهکارهای نوین و موثر



وبلاگ انجمن کتاب پرواز سیمرغ



'گروه تلگرامی انجمن کتاب پرواز سیمرغ'