

(بازنویسی)

رؤیاهایی که رؤیا نیستند

سید حسین عباس منش

فصل ششم: سبک زندگی خودت را داشته باش



جهت خرید فصل‌های دیگر این کتاب به سایت abasmanesh.com مراجعه نمایید

استفاده از این کتاب فقط مخصوص فرد و خانواده فردی است که بهای آن را به گروه تحقیقاتی عباس منش پرداخته است. در غیر این صورت استفاده از محصولات قانوناً و شرعاً غیر مجاز و حرام می باشد و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند

بازنویسی این کتاب برایم مثل یک مسیر است. مسیری که قوانینی را دوباره به یادم می‌آورد که ممکن است روزمرگی‌های زندگی، آن‌ها را از نظرم پوشانده باشد.

قبل از نوشتن هر فصل، نظراتتان را در فصول قبلی می‌خوانم. این را دوست دارم چون باعث می‌شود هم گام بودن با شما را در این مسیر، احساس کنم. می‌توانیم با هم حرف بزنیم، مراوده کنیم، و خودمان را در این مسیر رؤیایی بیشتر درک کنیم که هر لحظه وضوح بیشتری برایمان دارد.

می‌بینی!!!

مسیر، شما و من را بطور اتفاقی با هم هماهنگ و متحد نکرده. همراهی شما و من، تصادفی نیست. با هم بودنمان، حاصل درخواست هر دوی ما برای رسیدن به مقصدی مشترک است. همچنان که هر کدام راه خود را می‌پیماییم و رویای شخصی جداگانه‌ای داریم، به مقصدی مشترک می‌رسیم. چون هدف یکی است، تمام راه‌ها به یک جا می‌رسند: گسترش جهان.

هدف، گسترش است. برای همین ضروری است که نه تنها راه خود را برگزینیم و روش منحصر به فرد خود را داشته باشیم، بلکه آن را تا انتها برویم. رویاهای هر کدام مان، در راستای کمک به این گسترش است. برای همین با هم هستیم.

جمله به جمله‌ای که می‌نگارم، دوباره چیزهایی را برایم تداعی می‌کند که آرامشم را بیشتر و اولویت‌هایم را مشخص‌تر می‌نماید. دوباره مهم‌ترین قانونی را به من یادآور می‌شود که اساس همه چیز است:

«اگر می‌خواهی مسیر، فقط آنچه را برایت بنمایاند، که باید تجربه کنی، باید سعی کنی با تغییر زاویه دیدت همواره به احساس خوب برسی... حتی اگر به نظر برسد از قافله عقب مانده‌ای... حتی اگر منطقی نباشد... حتی اگر به تجربه ثابت شده باشد که فلان کار جواب نمی‌دهد... حتی اگر مورد تمسخر واقع شوی، باید در این مسیر نه چندان تُند و نه چندان کُند گام برداری و پیرو عواطفی باشی که به عنوان راهنمای همیشگی‌ات، همواره به تو

می‌گوید: اگر احساس خوبی داری، یعنی در مسیر درستی هستی. فقط لازم است در آرامش بمانی. همان آرامشی که حاصل هماهنگی ذهنمان با روح است. همان هماهنگی‌ای که جادویش، ما را قادر به دیدن نعمت‌های زندگی‌مان می‌کند.

می‌توانیم سپاسگزار تر باشیم... فارغ از اینکه دیگران چه چیزی را دوست دارند یا می‌پسندند، یا چه چیزهایی این روزها به اصطلاح بیشتر لایک می‌خورد، یا چکار کنم تا با جلب توجه بیشتر، فالورهای بیشتری به دست آورم، لازم است راهی مسیر روباهای شخصی‌مان شویم و در آرامش آن را تا انتها بییم.

مسیر قشنگی است... دوست دارم همانطور که بازنویسی این کتاب، اولویت‌های زندگی من را بازبینی می‌نماید، موجب شود تو نیز اولویت‌هایت را بازبینی و مشخص نمایی. چون هر چه اولویت‌ها مشخص‌تر بشود، دیگران، روششان و مقایسه آنها با خودت، در زندگی ات کم‌رنگ‌تر می‌شوند. مصمم می‌شوی همواره سبک زندگی شخصی‌ات را داشته باشی.

موفقیت‌های دیگران را می‌بینی و تحسین شان می‌کنی اما جزئی‌ترین موفقیت‌های خودت را نیز در نظر داری. کوچک‌ترین توانمندی‌ات را به خاطر می‌سپاری و قادری به خود بگویی:

«اگر این فرد توانسته، پس من هم می‌توانم.»

اگر رویای این فرد دست یافتنی بوده، پس رویای من نیز دست یافتنی است.

اگر تغییر باورها برای این فرد جواب داده، پس برای من نیز جواب می‌دهد.

اگر این فرد توانسته خودش را باور کند، پس من نیز می‌توانم...»

این معجزه سبک زندگی شخصی است. وقتی از میان تمام اولویت‌ها و معیارهایی که جامعه تعیین کرده است، سبکی شخصی برای زندگی بر می‌گزینی، مهم‌ترین قانونی را به باورهایت می‌افزایی و در رأس کارهایت قرار می‌دهی که می‌گوید:

احساس خوب = اتفاقات خوب

این باور، رفتارت را تغییر می‌دهد، دیگر نگران چیزهایی که نخریده‌ای، مدارکی که باید بگیری تا احساس حقارت نکنی و از این جور چیزها نیستی. رقابت با دیگران از زندگی‌ات حذف و به مسیری هدایت می‌شوی، که علائقت آنجاست.

زیستن علاقه مندی هایت جادو می‌کند. نمی‌گذارد در دام هوس‌های زودگذری بیفتی که حاصل رقابت با دیگران یا ثابت کردن خودت به آنهاست. وقتی «احساس خوب داشتن»، در رأس کارهای هر لحظه‌ات قرار می‌گیرد، دیگر بقیه‌ای وجود ندارند که بخواهی برای رسیدن به آنها یا جلو افتادن و عقب نماندن از آنها، عجله کنی. دیگر مهم نیست بقیه به این نتیجه رسیده‌اند که خیلی موفق‌تری یا اصلاً موفق نیستی. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که:

آیا از زندگی‌ات لذت می‌بری؟

آیا نسبت به دیروزت، بهتر عمل می‌کنی؟

آیا خوشحال‌تر و سپاسگزار تر شده‌ای؟

آیا اعتمادت به توانایی هایت و خدا، بیشتر شده؟

و اگر جواب «آری» است، یعنی در مسیر درست هستی. یعنی به رویایت اجازه داده‌ای که در زمان مناسب، راه خودش را برود و به ساده‌ترین و بدیهی‌ترین شکلش، متجلی شود. یعنی با معیاری صحیح، خود را سنجیده‌ای.

چگونه سپاسگزارتر باشیم؟

وقتی فهمیدم هر ذره از جهان ما از انرژی ساخته شده و به گونه‌ای مدیریت می‌شود که همواره انرژی‌های مشابه در کنار هم قرار می‌گیرند، بزرگ‌ترین قانون زندگی، یعنی «قانون فرکانس» را درک کردم. فهمیدم هر ذره از جهان، هر اتفاق، هر فکر یا احساس، فرکانس مشخصی دارد.

وقتی فهمیدم چگونگی اتفاقات زندگی‌ام، خوب یا بد، خوشایند یا ناخوشایند را نوع فرکانس‌هایم مشخص می‌کند، تصمیم گرفتم خود را در بالاترین فرکانس قرار دهم و با ارسال فرکانس‌های دلخواهم، عکس العمل‌های دلخواهم را از طرف جهان بینم. چون به یقین دریافتم، جهان فقط به فرکانس‌های من واکنش نشان می‌دهد. فقط آنها را می‌شناسد، چون فرکانس‌های من، زبان درخواست من از جهان است.

جهان همانند، ماشینی است که فرکانس‌های من را به اتفاقات، شرایط، آدم‌ها و تجاربی تبدیل می‌کند که برایش ارسال نموده‌ام.

وقتی دانستم بالاترین فرکانس، «فرکانس مبدأ» یا همان چیزی است که ما آن را «خدا» نامیده‌ایم و بهترین زمانی که ما در حال ارسال شبیه‌ترین فرکانس به فرکانس مبدأ (خداوند) هستیم، زمانی است که با تمام وجودمان از چیزی یا فردی یا اتفاقی، «سپاسگزار» هستیم، تصمیم گرفتم «پیاموزم که چگونه سپاسگزار تر باشم».

مشتاق بودم بدانم هنگام سپاسگزاری، دقیقاً چه اتفاقی در تجربه فرکانسی‌ام رخ می‌دهد و دریافتم این همان لحظه‌ای است که فاصله میان ذهنم و روح کم و حتی از بین می‌رود. احساسی شبیه به شور و شغف درونی یا آرامش دارد و نشان دهنده این است که در آن لحظه به اتفاقات همان نگاهی را دارم که «روح»، «منبع» یا همان که آن را «خداوند» نامیده‌ایم دارد.

فهمیدم این همان مهم‌ترین رابطه‌ای است که باید با خودم داشته باشم. فهمیدم این تنها زمانی است که با خودم در صلح هستم و فهمیدم تنها راه بودن و ماندن در این فرکانس، تغییر

نگاهم نسبت به همه آن چیزی است که در مسیر زندگی‌ام با آن ملاقات می‌کنم و لازم است این تغییر تا آنجا ادامه یابد که به احساس شغف درونی و آرامش برسیم. این مهم‌ترین نشانه بالاترین فرکانس است.

وقتی بخاطر داشته‌های زندگی‌ات سپاسگزار هستی، در بهترین حالت فرکانسی قرار داری. چون قانون توجه ات معطوف به چیزهایی است که دوستشان داری و می‌خواهی.

با سپاسگزار بودن، فرکانسی به جهان ارسال می‌کنی که نتیجه‌اش، ورود داشته‌های بیشتر به زندگی‌ات است. جهان این فرکانس را تفسیر می‌کند، تفسیر این فرکانس، یعنی «درخواست سپاسگزاری بیشتر».

از آنجا که طبق قانون جذب، «همواره انرژی‌های مشابه کنار هم جمع می‌شوند» جهان به دنبال رویدادها و اتفاقاتی می‌گردد و شما را در معرض رخدادهایی قرار می‌دهد تا موجب سپاسگزاری بیشتر شود.

هر بار که این موضوع تکرار می‌شود، جهان برای پاسخ به آن نوع از فرکانس، شما را با رخدادهای بزرگتری مواجه می‌کند زیرا قرار است سپاسگزاری‌های بیشتری داشته باشی و این اتفاق آنقدر تکرار می‌شود که سرانجام مدارت به درجات بالاتر تغییر می‌کند یا به قول قرآن **لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ** (ابراهیم ۷) می‌شود. یعنی شما را می‌افزاید. ظرف شما را بزرگ‌تر می‌کند، سطلتان را بزرگ‌تر می‌کند تا بتوانی سهم بیشتری از باران نعمت او داشته باشی. جهان شما را با اتفاقات، رویدادها، ایده‌ها و نعمت‌هایی مواجه می‌کند که موجب سپاسگزاری بیشتر شود.

به نظرت چرا با وجود اینکه هر فردی بهانه‌های بسیاری در زندگی برای سپاسگزار بودن دارد، اما نمی‌تواند در هر لحظه سپاسگزار باشد؟

به نظرت چرا اکثر اوقات قادر به دیدن نعمت‌های زندگی‌مان نیستیم؟

چرا نمی‌توانیم شادی بیشتری برای خود بیافرینیم؟

من با آدم‌های زیادی در زندگی‌ام برخورد داشته‌ام. در سمینارهای مختلف، آن‌ها را می‌دیدم. گاهی در مشاوری‌های

طولانی با هم حرف می‌زدیم و من به خوبی پی بردم، میان شاد بودن انسانها و میزان توانایی‌شان برای دیدن نعمت‌های که در زندگی دارند، رابطه مستقیمی وجود دارد.

میان میزان شادی‌ای که هر فرد تجربه می‌کند و سبکی که برای زندگی‌اش برگزیده است، رابطه مستقیمی وجود دارد.

میان آرامشی که در زندگی‌اش دارد و معیاری که با آن زندگی‌اش را ارزش گذاری می‌کند، رابطه مستقیمی وجود دارد.

و رابطه مستقیمی میان تمام اینها و میزان خودباوری‌اش، وجود دارد.

در مشاوره‌هایی که داشتم، تقریباً تمام افراد، بدون استثناء تمرکز ۱۰۰ درصد بر ناخواسته‌های زندگی‌شان داشتند. گویی که هرگز، هیچ نکته مثبتی در زندگی‌شان رخ نداده است، به شدت ناسپاس بودند. اما وقتی با تغییر سؤال و طرح سؤالات مختلف، زوایای بیشتری از زندگی‌اش را می‌شناختم، پی می‌بردم که موضوعاتی که همین حالا می‌توانند بخاطرشان سپاسگزار باشند، بسی بیشتر از مشکلاتی است که ظاهراً نزدیک است آنها را از پا در بیاورد.

کمی به این موضوع فکر کنیم که چرا بیشتر از آنکه سپاسگزار باشیم، «ناسپاس» هستیم؟

چرا در زندگی اکثر ما، حاشیه بسیار مهم‌تر از متن شده است؟

چرا یادمان رفته که هدف اصلی ما از ورود به این عالم جسمانی، تجربه لذت بیشتر بوده است؟

پس چرا در حالیکه همین حالا هم می‌توانیم لذت ببریم، آن را کاری بیهوده و حتی وقت تلف کردن می‌دانیم؟

لازم است دوباره بیاد بیاوری، قصد ما از ورود به این جهان، زندگی به سبک و سیاق دیگران و بر اساس معیارهای آنها نبود، شما به دنیا آمدی چون قصد داشتی سبک خودت را برای تجربه زندگی برگزینی و به رویاهای خودت جامه عمل بپوشانی. قصد شما مسابقه با دیگران یا جلب نظر آنها نبود.

در اکثر مواقع، احساس ناسپاسی یا ناخرسندی‌ای که درگیر آن می‌شوی، به خاطر مقایسه شرایط، وضعیت یا

میزان موفقیت‌های نسبت به دیگران است. نه بخاطر اینکه انسان موفق نیستی یا چیزی برای سپاسگزاری و خرسندی در زندگی‌ات وجود ندارد.

نمی‌خواهم بگویم پیشرفت نکن! نمی‌خواهم بگویم به کم قانع باش! نمی‌خواهم بگویم آرزوهایت را نادیده بگیر!

می‌خواهم بگویم، ورود به دل آرزوهایت و تجربه آنها، از همین مسیر می‌گذرد. پس لازم است قابلیت تفکیک این دو موضوع را در خود بپرورانی. خیلی فرق می‌کند که دیدن موفقیت‌های دیگران، نه تنها هدف واقعی‌ات را برایت واضح‌تر نماید، بلکه به شما انگیزه بیشتری برای حرکت به سمت آن بدهد، تا اینکه دیدن موفقیت‌های دیگران موجب شود فقط به مقایسه وضعیت خودت و داشته‌هایت، با آنها پردازی. سپس به جای ایجاد انگیزه بخاطر شناخت هدف واقعی‌ات، دچار احساس از قافله عقب ماندن، بدرد نخور بودن و سرخوردگی شوی.

می‌خواهم بگویم تفاوت فرکانسی این دو وضعیت دقیقاً مانند حرکت با سرعت زیاد به سمت خواسته‌هایت یا با سرعت زیاد، دور شدن از خواسته‌هایت است.

وقتی دیدن شرایط مناسب و موفقیت‌های دیگران، در شما انگیزه‌ای برای حرکت ایجاد می‌کند، یعنی نه تنها هدف‌ت را شناسایی کرده‌ای، بلکه با سرعت در حال حرکت به سمت آن هستی. البته تا زمانی که احساس خوبی داشته باشی. تا زمانی که منتقد موفقیت‌های آنها نشوی، یا با پرداختن به مقایسه خودت با آنها، دچار خود انتقادی نشوی. می‌خواهم بگویم مسیر رسیدن به رویاهایت، از توانایی‌ات برای دیدن نعمت‌های زندگی‌ات می‌گذرد.

اجازه بده مثالی در این موضوع بزنم:

«خانم الف»، یکی از الگوهای رایج جامعه ایرانی است که نگاه و باورهای عرف جامعه را دارد. او با شور و شوق مشغول باز کردن کارتن وسایل است. فقط چند ساعت از اسباب‌کشی گذشته و با اینکه از روز قبل مشغول جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل بوده و استراحت خوبی هم نداشته، همچنان سرشار از انرژی است.

زیرا آنها به تازگی توانسته‌اند خانه‌ای دو خوابه بخرند و خانم الف از اینکه لازم نیست مانند قبل نگران اسباب کشی‌های سالانه باشد، در پوست خود نمی‌گنجد... با دقت زیاد روزنامه‌های پیچیده شده بر دور ظرفها را جدا کرده و یکی یکی آنها را درون کابینت‌های نو و تمیز آشپزخانه کوچک دوست داشتنی‌اش می‌گذارد. با وسواس خاصی کابینت‌ها را برق انداخته است. کابینت‌های سفید رنگ با طرح زیبایشان، خوشحالی او را دو چندان کرده است. با خود فکر می‌کند امشب از خوشحالی تا صبح نمی‌توانم بخوابم...

همسرش در اتاق بغلی مشغول بستن پیچ و مهره‌های تخت و تنظیم چیدمان اتاق خواب پسرش است و از اینکه حالا پسرش هم صاحب یک اتاق خواب مجزا است، به شدت سپاسگزار است. درس همسرش هم به تازگی تمام شده و بخاطر ترفیع شغلی اخیرش، بالاخره صاحب خانه شده‌اند.

خانم الف زندگی و رابطه نسبتاً خوبی با همسرش دارد. او مردی قابل احترام است. سرش به کار خودش گرم است، بسیار صادق است و نه تنها صمیمانه خانم الف را دوست دارد، بلکه برای او و خانواده‌اش نیز احترام زیادی قائل است.

همچنان که مشغول چیدن وسایل است، وضعیت کنونی زندگی‌اش نیز در ذهن مرور می‌کند و بخاطر این همه خوشبختی، واقعاً سپاسگزار است. در همین اثنا صدای زنگ موبایلش را می‌شنود. لیوانی را که در دست دارد، در جای مناسب درون کابینت گذاشته و با سرعت به سمت موبایلش که در اتاق بغلی است، می‌رود.

آنچنان با شوق زیاد و با وسواس سرامیک‌ها را برق انداخته و تمیز کرده که نزدیک در اتاق، بخاطر چرخش ۹۰ درجه، پایش لیز خورده و محکم با همسرش که مشغول راست و ریست کردن تخت خواب است، برخورد می‌کند. پیچگوشتی از دست همسرش بر زمین می‌افتد، نگاهشان در هم تلاقی می‌کند و هر دو با لبخندی یکدیگر را همراهی می‌کنند. یک لحظه به خودش می‌گوید: اگر کف خانه پارکت بود، از این برخورد رمانتیک با همسرم و دیدن لبخند زیبایش، خبری نبود.

خانم الف باطمینان به درخواست و به سمت موبالش می‌رود. موبایلش را که باز می‌کند، با فایل ویدئویی مواجه می‌شود که دختر خاله‌اش در تلگرام برایش ارسال نموده است.

ویدئو را دانلود و شروع به تماشای آن می‌کند. اخیراً دخترخاله خانم الف و همسرش برای جشن سالگرد ازدواجشان به اروپا سفر کرده‌اند. در فیلم دختر خاله‌اش را می‌بیند که درون قایق تفریحی گران قیمتی مشغول تماشای مناظر اطراف است. در همان لحظه، همسر دختر خاله‌اش، نوشیدنی را که به طرز زیبایی با تکه‌هایی از پرتقال تزئین شده، با عشق تقدیم همسرش می‌کند. سپس در مقابل همسرش زانو زده و از دورن جعبه‌ای زیبا، انگشتری با نشان الماس را به عنوان هدیه سالگرد ازدواج، در انگشتان دخترخاله‌اش می‌نشانند.

فیلم همچنان در حال پخش شدن است، اما خانم الف، جای دیگری است. ذهنش بلافاصله شروع به مقایسه وضعیت خودش با دختر خاله‌اش می‌کند. دیگر چیزی از فیلم در حال پخش، نمی‌فهمد. یاد خوشحالی چند لحظه قبل افتاده و به شدت احساس می‌کند مثل یک دختر بچه‌ای که با خریدن یک عروسک خوشحال شده، از قافله عقب مانده است.

از شادی چند لحظه پیش، به شدت می‌رنجد، چون آن را ابلهانه و بچگانه می‌انگارد. یاد هدیه ازدواجش می‌افتد... «فقط یک شعر»، که به بهانه عشق سرشار همسرش به او، ارزشمند به نظر می‌آید. تمام هدیه‌هایی که تاکنون دریافت کرده در همین اندازه‌ها بوده‌اند... یک شاخه گل رز البته هر بار در یک رنگ. گاهی نیز یک نوشته به نظر عاشقانه و در بهترین حالت دعوت به یک شام در بیرون از خانه.

به شدت از همسرش و هدیه‌ای او، متنفر می‌شود. از اینکه فقط بخاطر یک آپارتمان ۸۰ متری آنهم در یک محله متوسط، اینقدر ذوق داشته، احساس حقارت می‌کند. ذهنش شروع به بزرگنمایی قضایا می‌کند: دختر خاله‌ام کجاست و من کجا!

او جشن تولدش را برج ایفل می‌گیرد و من در خانه‌ام در کنار میز شام.

او انگشتری الماس هدیه می‌گیرد، من یک شاخه گل

او مرتب در سفرهای خارج از کشور است، من نهایتاً تا ولنجک.
او بهترین قایق تفریحی در بهترین سواحل جهان را تجربه می‌کند، من حتی تا بندرعباس هم نرفته‌ام...
چرا باید از او عقب‌تر باشم؟
مگر او چه چیزی بیشتر از من دارد؟
از کدام بخش زندگی‌ام می‌توانم برایش فیلم بفرستم؟
از آشپزخانه ۶ متری یا شعری که همسرم هدیه داده؟
دارم خودم را گول می‌زنم. سرم را مانند کبک زیر برف فرو برده‌ام و فکر می‌کنم که هیچ کس من را نمی‌بیند!
چه حرفی برای گفتن در جمع فامیل دارم؟
بگویم همسر من را کجا برده است؟
چه هدیه‌ای دریافت کردم؟
قرار است تعطیلات تابستان را کجا بگذرانیم؟

دیگر نه تنها خوشحال و سپاسگزار نیست، بلکه به شدت احساس سرخوردگی و عقب افتادن از قافله دارد. آه از نهادش بر می‌آید و بی هیچ حرف دیگری، اتاق را ترک و به سمت آشپزخانه می‌آید. با کج خلقی به جمع و جور کردن وسایل ادامه می‌دهد. فضای آشپزخانه خیلی سنگین است. سرامیک‌های کف، برایش آزار دهنده‌اند. همین چند لحظه پیش ممکن بود به خاطر آنها پایش بشکند. آخر الان دیگر چه کسی در خانه بدون پارکت زندگی می‌کند؟

دیگر از آن شادی و شغف خبری نیست. دیگر کابینت‌ها زیبا و رؤیایی نیستند، بلکه فقط کابینت‌هایی معمولی با رنگی معمولی‌اند. خانه دیگر قصر رؤیایی‌اش نیست، بیشتر به زندان می‌ماند.

همینطور که کاغذهای پیچیده شده دور بشقاب‌ها را جدا می‌کند، چشمش به تبلیغات مبلمان شیک و خوش طرحی می‌افتد که در آن صفحه از مجله آمده است. دوباره شروع به مقایسه آنها با مبلمان خودش می‌کند و باز احساسش بدتر شده و در یک آن، تمام چیزهایی را به یاد می‌آورد که دوست دارد داشته باشد، اما ندارد. در

صورتیکه همین آرزوهای دست نیافتی او، جزو بدیهیات زندگی دخترخاله‌اش است.

غم و اندوه تمام وجودش را فرا می‌گیرد. احساس بدبختی و نارضایتی جایگزین شور و شمع و سپاسگزاری قبلی می‌شود. نه به این دلیل که زندگی‌اش خوب نیست، نه به این دلیل که هیچ نکته مثبتی در زندگی‌اش برای توجه وجود ندارد، نه به این دلیل که هیچ موضوعی برای سپاسگزار بودن در اطرافش نیست، بلکه بخاطر مقایسه خودش با دیگران. بخاطر اینکه موفقیتی را که مورد تأیید دختر خاله، پسر دایی، اقوام و بطور کلی جامعه است را ندارد.

سبک زندگی شخصی‌اش را ندارد، تا او را قادر به دیدن نعمت‌های زندگی‌اش نماید. قادر به سپاسگزار بودن نیست. نمی‌تواند احساس خوبی داشته باشد.

فکر می‌کند که خیلی از بقیه عقب است. حرفی برای گفتن به بقیه ندارد. نمی‌تواند مانند دخترخاله‌اش، کانون توجه فامیل باشد. نمی‌تواند مثل او از سفرهایی حرف بزند که رفته، هدیه‌هایی که دریافت کرده، چیزهایی که خریده و تجربه‌هایی که داشتن شان مساوی با داشتن ثروت زیادی است.

این‌ها موضوعاتی است که تمامی ندارد. یک حلقه معیوب که آدم را تا ناکجا آباد، پیش می‌برد. شاید این ماجرا شما را بخنداند. اما این موضوع بسیار جدی است که اگر در زندگی‌ات نشانه‌هایی از آن می‌بینی، باید حتماً فکری به حالش بکنی. زیرا اگر شما هم مانند خانم الف به فکر تغییر این روند نباشی و به این موضوع ادامه دهی، قطعاً نه تنها روپاهای شخصی‌ات فراموش می‌شود، نه تنها از لذتی که حاصل سپاسگزاری و هماهنگی میان ذهن و روح است، محروم می‌مانی، بلکه نعمت‌های کنونی‌ی زندگی‌ات را نیز به تدریج از دست خواهی داد.

خانم الف، الگویی مرسوم از مردها و زن‌های زیادی در جهان است که نتوانسته‌اند به سبک خودشان زندگی کنند. این موضوع در هر سطح و هر جنبه‌ای از زندگی می‌تواند رخ دهد. می‌تواند درباره روابط باشد. می‌تواند درباره فرزندان باشد. می‌تواند درباره شغل، رشته تحصیلی و هر موضوع دیگری باشد.

در هر صورت، فردی که سبک زندگی شخصی‌اش را ندارد، نمی‌تواند رؤیایی برای خود داشته باشد. نمی‌تواند در شادی حاصل از موفقیتی که کسب کرده، بماند. یک تلنگر کوچک کافی است که همه شادی‌های زندگی‌اش را زیر سؤال ببرد. یک اتفاق کوچک کافی است تا او را از بهترین احساس به بدترین احساس سوق دهد. هیچ ثبات شخصیتی‌ای ندارد. یک اتفاق بی‌اهمیت، به راحتی می‌تواند او را تا مرز افسردگی پیش ببرد.

مرتباً از مسیری به مسیر دیگر می‌رود بی‌آنکه هیچکدام را به سرانجام برساند. امروز می‌بیند همه درباره دختر خاله‌اش حرف می‌زنند که فلان موفقیت را دارد، با خود می‌گوید، من هم آن را می‌خواهم چون دوست دارد او نیز مانند دخترخاله‌اش کانون توجه بقیه باشد، مدتی سرگرم این هوس است. زمان و انرژی‌اش را بیهوده هدر می‌دهد. سپس در میهمانی بعدی متوجه می‌شود که موضوع دختر خاله‌اش کلاً فراموش شده و حالا موضوع دیگری جنجال برانگیز است، پس می‌خواهد آن را داشته باشد. اما خیلی زود اشتیاقش را برای این یکی نیز از دست داده و این یکی نیز دلش را می‌زند، چون این موضوع نیز ظاهراً برای دیگران بی‌اهمیت شده است.

به خودش که می‌آید می‌بیند راههای زیادی را رفته، امروز هدف این یکی را می‌خواسته و فردا هدف آن یکی... تمام توانش صرف این بوده که چکار کند تا از قافله چشم و هم چشمی‌های فامیل، آشنا، جامعه و ... عقب نماند.

برای رسیدن به خواسته‌اش عجله دارد. چون باید اولین نفر باشد تا حرفی برای جلب توجه داشته باشد. باید عجله کند تا موضوع داغ است آن را به دست آورد وگرنه همه او را از یاد خواهند برد. این عجله، لذت بردن از لحظه را از او دور می‌کند.

مدام متوجه چیزهایی است که ندارد و به شدت می‌خواهد آنها را داشته باشد. حتی وقتی آنها را بدست می‌آورد، دوباره دغدغه بزرگتری آغاز می‌شود که ممکن است با ورود سوژه‌ای جدید، دوباره از نظرها محو شود، پس دوباره باید تلاش کند که این اول بودن را حفظ کند.

چالش‌های زندگی‌اش به شدت زیاد شده‌اند. می‌بیند حفظ جایگاه، حتی از بدست آوردنش هم سخت‌تر است. استرس و نگرانی همه وجودش را فرا می‌گیرد. حتی از یاد می‌برد که اصلاً هدف از اول بودن چه بوده؟ اصلاً برای چه می‌خواسته که اول باشد؟
آیا به او آرامش داده؟ آیا لذت‌هایش بیشتر شده؟ آیا سپاسگزار تر شده؟

سردرگم در راه‌های دیگران است. مسیرهای زیادی پیموده و چون هیچکدام رویای شخصی‌اش نبوده‌اند، چون هیچ مسیری را تا انتها ادامه نداده، نتیجه خاصی هم کسب نشده است.

حتی اگر موفقیتی موقتی بدست آورده، فوراً از مرکز توجه عموم خارج شده و از آنجا که مدام خود را در مقام مقایسه با دیگران ارزیابی می‌کند، نه تنها نمی‌تواند از موفقیتی که کسب کرده لذت ببرد و بخاطرش سپاسگزار باشد، بلکه با خود می‌گوید:
خوب کی چی، فلانی هم این را دارد. اصلاً همه این را دارند.

ناسپاسی و نارضایتی تمام وجودش را پر می‌کند، احساس ناتوانی، سرخوردگی و بی‌لیاقتی می‌کند، نه به این دلیل که هیچ استعداد و توانایی ندارد، بلکه بخاطر زندگی به سبک دیگران، توانایی‌هایش را نمی‌بیند. اهدافش در پیچ و خم مسیر خواسته‌های دیگران، فراموش، گم و محو شده‌اند.

اینجاست که داشتن یک سبک شخصی برای زندگی، ضروری است. زندگی به سبک شخصی، فرد را از خطر افتادن در چشم و هم چشمی، رقابت بی‌جا، پیروی کورکورانه از فضای حاکم بر جامعه و .. دور می‌کند.

اگر می‌خواهی سبک شخصی زندگی‌ات را بیابی، راهش این است که در ابتدای راه، کمتر با جامعه باشی. فیلم و سریال‌های تلویزیون را نبینی، در شبکه‌های اجتماعی کمتر پرسه بزنی، تا از تمام آنهایی دور شوی که سبکی ایده آل برای زندگی تعیین کرده و آن را به عنوان الگویی ایده آل برای خوشبختی، تبلیغ می‌کنند.

لازم است در ابتدای راه، خود را در یک محیط ایزوله نگه داری. محیطی که ایمن از تمام چیزهایی باشد، که فرد را در معرض چشم و هم چشمی و مقایسه قرار می‌دهد.

لازم است همچنان که سعی داری شیوه شخصی را برای زندگی بیابی، ارتباطت با آدمهای نامناسب که فقط درگیر خودنمایی هستند را قطع و در تنهایی خود، محیطی امن برای رشد این نهال بسازی.

چند روز پیش ویدئویی را مشاهده کردم که داستان جالبی داشت. وقتی به موضوع این فایل فکر کردم، بسیار آن را شبیه به روشی دیدم که هر فرد باید در زندگی خود اجرا کند.

داستان مربوط به چگونگی ایجاد یک جنگل در مدت زمان کوتاه بود و این فرد به فرمولی دست یافته بود که می‌توانست در مدت حدود دو سال، یک جنگل انبوه را در هر کشوری از جهان تولید کند.

او توانسته بود ۷۵ جنگل در ۲۵ کشور مختلف جهان، تولید کند. می‌گفت: پس از اینکه چند جنگل را تولید کردیم، به تجربه فهمیدیم هر آنچه برای تولید جنگل نیاز داریم، دقیقاً دور و برمان در همان منطقه موجود است. نیاز به آوردن چیزی از جایی نبود. فقط کافی بود این عوامل را از اطراف جمع و کنار هم قرار داده، سپس اجازه دهیم تا طبیعت وارد عمل شود و جنگل را کامل کند. این مهم‌ترین فرمول تولید جنگل شد.

او برای تولید جنگل، ابتدا به شناسایی خاک آن منطقه می‌پرداخت تا بفهمد چه ویژگی‌ای کم است. سپس با اضافه کردن آن ویژگی، همان خاک که تا آن لحظه چیزی در آن رشد نکرده بود و به نظر نمی‌رسید قابلیت تولید یک جنگل را داشته باشد، به خاکی تبدیل می‌شد که یک جنگل انبوه را در خود پرورش می‌داد.

او با استفاده از روشهای طبیعی، اقدام به نفوذ پذیر نمودن خاک می‌کرد، به نحوی که خاک بتواند رطوبت را درون خود حفظ نموده و مرطوب بماند.

او توضیح می‌داد که برای رشد گیاه، ما به آب، نور و خاک مغذی نیاز داریم. می‌گفت روش مرسوم این است که اگر خاک مغذی نباشد، انسان‌ها فوراً با استفاده از کود، آن را مغذی می‌کنند اما ما این کار را انجام نمی‌دهیم چون مخالف طبیعت است و شاید خاک را برای مدت کوتاهی مغذی کند، اما مانع اشتراک طبیعت در چرخه تولید می‌شود.

می‌گفت ما به خاک اجازه می‌دهیم که خودش، خودش را غنی کند یعنی با اضافه کردن میکرو ارگانیزمها به خاک، سیستمی طبیعی را وارد عمل می‌کنیم که با رشد و تکثیر در خاک بطور طبیعی مواد مغذی را در خاک تولید و موجب زنده شدن خاک می‌شوند.

سپس جستجویی وسیع برای شناسایی گیاهان بومی منطقه انجام می‌دادند. از جستجو در جنگل‌ها و باغ‌های اطراف منطقه گرفته تا جستجو در موزه‌ها، نقاشی‌ها، شعر و ادبیات آن منطقه. حتی گاهی برای پی بردن به این موضوع، چوب‌های منطقه، مکان‌های تاریخی که با چوب ساخته شده و ... بررسی می‌کردند تا دقیقاً گیاهان بومی منطقه را شناسایی کنند. سپس بذرها را کاشته و اقدام به پرورش نهال‌ها می‌کردند.

او می‌گفت: در ابتدا به نظر نمی‌رسد که جنگل رشد کرده باشد چون چیزی در بیرون مشاهده نمی‌شود. اما ریشه‌ها در زیر زمین به شدت در حال رشد اند. از آنجا که خاک به درستی غنی شده و نفوذ پذیر است، ریشه‌ها به راحتی در آن فرو رفته و با سرعت زیادی به رشدشان ادامه می‌دهند. ریشه‌ها در سه ماهه اول به عمق یک متری رسیده و یک شبکه در هم بافته را در خاک ایجاد می‌کنند که موجب حفظ شرایط خوب خاک برای رشد گیاهان بیشتر می‌شود و جنگل زمانی خودش را در سطح زمین به نمایش می‌گذارد، که این ریشه‌ها در زیر زمین کاملاً شکل گرفته و قوی شده‌اند. یعنی دیدن یک نهال کوچک، به معنی وجود ریشه‌هایی قوی در خاک است.

پس از رشد در سطح، آن‌ها برای بیش از دو سال، به آبیاری جنگل ادامه می‌دهند و از آنجا که می‌خواهند مواد مغذی خاک تنها برای درختان جنگلشان باشد، علف‌های هرز را وجین می‌کنند.

او ادامه داد، وقتی جنگل رشد می‌کند، جلوی نور خورشید را می‌گیرد و نهایتاً جنگل آنقدر متراکم می‌شود که نور خورشید به زمین نمی‌رسد. در نتیجه دیگر علف‌های هرز رشد نمی‌کند چون به نور خورشید نیاز دارند.

هر چه جنگل متراکم‌تر می‌شود، موجب می‌شود که قطرات باران تبخیر شوند اما به اتمسفر نروند زیرا تراکم جنگل رطوبت را درون خود حفظ می‌کند و این ویژگی کم کم آنقدر شدید می‌شود که نیازی به آبیاری جنگل نیز مرتفع می‌شود. در نتیجه آنها کم کم آبیاری را هم متوقف می‌کنند، چون جنگل قادر می‌شود با حفظ رطوبتش، نه تنها آب مورد نیازش را تأمین کند بلکه همچنان با شدت بیشتری به رشد خود ادامه می‌دهد، بی آنکه نیازی به دخالت انسان یا مراقبت او داشته باشد.

سپس این جنگل با توجه به نوع پوشش گیاهی و نوع درختان خود، شروع به جذب پرنده‌ها، زنبورها و ... کرده و یک اکوسیستم کامل را تشکیل می‌دهد.

در حقیقت تغییر انسان نیز، چنین پروسه‌ای را طی می‌کند. ما نیز مانند این جنگل، برای شکوفایی و برای رسیدن به طبیعتمان، نیاز به شناخت مسیر شخصی خود داریم. نیاز به راه دیگر و سبک دیگر و تعریف دیگری از موفقیت نداریم بلکه باید تعاریف شخصی خودمان را پیدا کنیم.

اگر می‌خواهی سبک زندگی شخصی‌ات را خلق کنی، لازم است علائق و استعدادهای خودت را بشناسی، باید ببینی وجود شما چه چیزی را می‌پسندد، نه اینکه چه چیزی مورد تأیید جامعه است.

لازم است شما نیز مانند آن جنگل، خاک وجودت را در برابر نعمت‌ها نفوذ پذیر نمایی. توجه به نکات مثبت خود و نکات مثبت زندگی‌ات، دیدن داشته‌های زندگی‌ات و سپاسگزاری بابت آنها، وجودت را در برابر نعمت‌های جدید خداوند، نفوذ پذیر تر می‌کند.

این دقیقاً همان چیزی است که سبک زندگی شخصی برای شما به وجود می‌آورد. لازم است فارغ از استانداردهایی

که جامعه تعریف کرده، در محیطی ایزوله و به دور از نظرات و تصمیمات دیگران، خود را از بدنه جامعه جدا کنی. اهداف شخصی‌ات را شناسایی کنی و راه خودت را پیمایی. انگیزه‌های خودت را داشته باشی، فارغ از اینکه از نظر دیگران چه چیزی پسندیده و چه چیزی ناپسند است، زندگی‌ات را به شیوه خودت ارزش گذاری نمایی.

ضروری است که نهال شیوه زندگی شخصی و رویاهای شخصی‌ات را در محیطی پرورانی که با توجه به داشته‌های زندگی‌ات و سپاسگزاری برای آنها، بارور نموده‌ای. به خودت اجازه بده که، توانایی دیدن نکات مثبت و نعمت‌های زندگی‌ات، در تو ریشه بدواند. با تمرکز بیشتر و حتی در ابتدای راه با تمرکز تمام وقت بر نکات مثبت زندگی‌ات، خودت را در احساس خوب، غرق کن و بستری غنی در وجودت بیافرین که نهال قابلیت‌ها، استعدادها و علائقت، در این بستر مناسب، بتواند رشد نموده و بیشتر به چشم بیاید.

ماندن در این محیط ایزوله را تکرار کن. این محیط ایزوله را حفظ نما و اجازه نده سبک و سیاق دیگران از طریق تلویزیون و فضاهای مجازی، همچون علف‌های هرز، وارد این بستر شود. در این باره بسیار حساسیت به خرج بده و تمام منابع احساس خوب را فقط برای رشد باورهای مناسب، استعدادها، علائق و توانایی‌های خودت به کار ببر.

مانند آن مرد جنگل ساز که می‌گفت ما علف‌های هرز را وجین می‌کنیم چون می‌خواهیم مواد مغذی خاک فقط برای درختان خودمان باشد، ضروری است شما نیز مراقب باشی که هیچ چیز، جز نکات مثبت و همه آنچه که احساست را بهتر می‌کند، به محیط امنی که ساخته‌ای، وارد نشود. یادت باشد: این نهال هنوز ظریف است و نیاز دارد که هیچ علف هرزی، کنارش نروید.

صبور باش. اگر هنوز به جز آرامش و احساس خوب هیچ نتیجه قابل مشاهده‌ای نمی‌بینی، نا امید نشو. مطمئن باش، مانند آن جنگل، در زیر خاک ریشه‌ها با سرعت تمام، در حال رشدند.

نا امید، خود در حکم یک علف هرز است که باید برچیده شود. نگرانی، احساس عقب ماندن از دیگری، حسادت

به موفقیت‌های دیگران، همه و همه علف‌های هرزی هستند که نباید حتی اجازه یک لحظه سر بر داشتن را به آنها بدهی.

به طبیعت وجودت ایمان داشته باشید زیرا شما تمام عوامل لازم را کنار هم جمع نموده‌ای. فقط باید با ایجاد «هماهنگی میان ذهن و روح»، اجازه دهی تا راهنمای درونت وارد عمل شده و کارش را انجام دهد. صبر داشته باش و به طبیعت وجودت اعتماد کن. بستری مناسبی که ایجاد کرده‌ای دارد کار خودش را انجام می‌دهد.

نشانه‌اش احساس آرامشی است که اکنون داری و این احساس به شما می‌گوید آن زیر، ریشه‌ها به شدت در حال رشد و نمو اند و به زودی تمام وجودت را آنچنان در بر می‌گیرند و آنچنان از اعماق به سطح می‌آیند که مجالی برای افکار منفی نمی‌گذارند.

نهال خودباوری، در محیط امن و ایزوله‌ای که برایش فراهم نموده‌ای، آنچنان ریشه می‌دواند و درختان پهنابوری را پرورش می‌دهد که از دور دست‌ها نیز به چشم می‌آید.

خودباوری یک اهرم قدرتمند است. نمی‌گذارد بخواهی با دیگران مسابقه دهی. نمی‌گذارد خود را با آنها مقایسه کنی، می‌توانی از آنها الگو بگیری، اما چشم و هم چشمی نمی‌کنی، قادری از آنچه که هست، لذت ببری. قادر هستی نعمت‌های زندگی‌ات را ببینی و به خاطرشان سپاسگزار باشی، ضمن اینکه درخواست‌های خودت را نیز داری، ضمن اینکه به دنبال اهداف بزرگتری نیز هستی.

خبر موفقیت‌های دیگران، تو را ناراحت نمی‌کند، احساس خوبی داری، چون در مسیر علائق شخصی‌ات در حرکتی. توانایی‌هایت را می‌بینی و با آدمی رو به رویی، که نه تنها سعی در پیمودن مسیر دیگران ندارد، بلکه راه خودش را یافته و متعهد به ادامه این راه است. میزان موفقیتش را خودش محک می‌زند و نیازی به معیاری‌های دیگران ندارد. استانداردهای خودش را دارد و به شیوه خودش، زندگی‌اش را ارزش گذاری می‌کند. پس لازم نیست حسرت موفقیت‌های دیگران را بخورد یا بخواهد جای آنها باشد. حتی قادر است موفقیت‌های دیگران را

تحسین کند.

هرچه بیشتر به سبک خودت زندگی می‌کنی و راه خودت را می‌روی و رویاهای خودت را دنبال می‌کنی، موفقیت‌های بیشتری می‌آفرینی، که خودباوری‌ات را تقویت می‌کند. توقعت از خودت بالاتر رفته و به سمت اهداف بزرگتری هدایت می‌شوی. احساس ارزشمندی بیشتری پیدا می‌کنی، تا جایی که دیگر هرگز نمی‌توانی به جز این سبک، روش دیگری برای زندگی‌ات برگزینی.

آنگاه در مداری قرار داده می‌شوی که دیگر مجالی برای علف‌های هرز نمی‌ماند، اصلاً آنها را نمی‌بینی، چون با نعمت‌هایی احاطه شده‌ای که زیستن و پرداختن به سپاسگزاری درباره آنها و هدف گذاری برای آینده، سبک زندگی‌ات شده و یک نسخه ارتقا یافته از خانم الف می‌شوی، آنوقت ماجرا نیز به شکل جدیدی اتفاق می‌افتد:

خانم الف با اشتیاق فراوان، مشغول چیدن وسایل آشپزخانه درون کابینت‌هاست. با ظرافت و ریزینی خاصی، محل چیدمان هر کدام از ظرف‌ها را انتخاب کرده است.

با خود فکر می‌کند، کابینت‌های بالایی نزدیک ظرفشویی را به لیوان‌ها و استکان‌ها اختصاص می‌دهم. زیرا دقیقاً زیر این کابینت ماشین ظرفشویی قرار دارد و کنار آن هم یخچال است. بنابراین با کمترین جابجایی و بدون خم شدن، می‌شود از داخل کابینت لیوان را برداشت و از یخچال آب خورد. سپس در همان لحظه لیوان را درون ماشین ظرفشویی قرار داد، بی آنکه بخواهی حتی قدم‌هایت را تغییر دهی.

از طرفی، وقتی کار شستن ظرف‌ها به پایان می‌رسد، فقط کافی است در کابینت را باز کرده و مستقیماً لیوان‌ها را از ظرفشویی برداشته و سر جایشان قرار دهی. به این می‌گویند استفاده مفید از وقت!

تصمیم می‌گیرد با همین الگو چیدمان مناسبی برای سایر ظروف، ادویه جات، وسایل شوینده و ... انجام دهد. زیرا هم نظم دقیقی در آشپزخانه دوست داشتنی‌اش ایجاد می‌کند، هم در زمان صرفه جویی می‌کند و زمان خود را

وقف انجام کارهای مفیدتری می‌نماید.

خانم الف رابطه خوبی با همسر و فرزندش دارد. از اینکه همسرش نیز در این اسباب‌کشی و چیدن وسایل به او کمک می‌کند، بسیار خوشحال و سپاسگزار است.

بالاخره، بعد از چند سال تجربه اجاره نشینی، آن‌ها توانسته‌اند خانه مناسبی برای خود داشته باشند. از اینکه خودش نیز به تازگی مشغول به کار شده و می‌تواند درآمد داشته باشد، شادی‌اش چند برابر است.

وقتی به روند پیشرفت خود و همسرش فکر می‌کند، لبخندی از رضایت و سپاسگزاری بر لب‌هایش می‌نشیند. با خود می‌گوید: همین پارسال بود که بخاطر زندگی در یک خانه یک خوابه، پسرم مجبور بود در پذیرایی بخوابد. هیچ مکان مجزایی برای خودش نداشت و ما هم احساس راحتی نداشتیم، چون دلم می‌خواست تعطیلات آخر هفته، تا نیمه شب بیدار مانده و با همسرم درباره رویاها و چیزهایی صحبت کنم، که می‌خواهم در آینده داشته باشم. اما مجبور بودم بخاطر پسرم، زودتر بخوابم.

خدا را شکر، اکنون یک خانه دو خوابه داریم که صاحب آن هستیم. از اینکه توانسته ایم اتاقی مجزا برای پسرمان فراهم کنیم، خیلی خوشحالیم.

خانم الف غرق در این افکار است که ناگهان صدای زنگ موبایلش را می‌شنود. راهی اتاق شده تا موبایلش را چک کند، ممکن است مادرش برای کمک به آنها آمده باشد. آخر از آنجا که خانه نوساز است، هنوز آیفون نصب نشده است.

وارد اتاق می‌شود. همسرش مشغول نصب مجموعه تخت خواب و میز تحریر زیبایی است که برای پسرشان خریده‌اند. چشمش که به همسرش می‌افتد، با لبخندی او را همراهی می‌کند.

موبایلش را چک می کند، ویدئویی از دختر خاله اش است. اخیراً او و همسرش برای تعطیلات به یکی از کشورهای اروپایی سفر کرده اند. خوشبختانه، آن ها هم مانند خانم الف و همسرش، زوج خوشبختی هستند. خانم الف نزد همسرش رفته و از او می خواهد با هم این ویدئو را ببینند.

تصاویری از طبیعت زیبای اروپا است. دخترخاله اش را می بیند که در یک قایق تفریحی بسیار زیبا، همراه با همسرش، مشغول برگزاری جشن ازدواجشان هستند.

خانم الف رو به همسرش می گوید، نظرت چیست اگر این مورد را هم به لیست اهداف مان اضافه کنیم؟ و قبل از اینکه همسرش بپرسد کدام مورد، ادامه می دهد: می توانیم در برنامه اهداف و لیست آرزوهایمان، سفر به نقاط زیبای جهان را هم اضافه کنیم. چون همانطور که توانستیم در رشته مورد علاقه مان فارغ التحصیل شویم، همانطور که توانستیم شغل مورد علاقه مان را بدست آوریم، همانطور که توانستیم خانه مورد علاقه مان را بخریم، قطعاً این یکی هم کار ساده ای است.

همسرش با لبخند می گوید: ایده خوبی است. واقعاً این هم لطف بزرگی است که فامیل و آشنای آدم، انسان های موفق و ثروتمندی باشند، زیرا به انسان این انگیزه را می دهند که، اگر او توانسته، ما هم می توانیم... و ادامه می دهد، زندگی همیشه در جریان است. خواسته های ما انتهای ندارند. هر هدفی که محقق می شود، هدف بعدی آغاز می شود. هیچ توفقی در کار نیست.

جالب است چند لحظه پیش که در حال بستن پیچ های کتابخانه پسرم بودم، داشتم فکر می کردم، بعد از خرید خانه چه هدفی بیشتر از همه من را به شور و شوق می آورد.

و الان فهمیدم واقعاً سفر و دیدن جهان را دوست دارم. پیشرفت، دنیایی بی انتها دارد. الان که توانسته ایم این خانه را بخریم، واقعاً احساس توانمندی و اعتماد به نفس بیشتری دارم. در خود می بینم که قدرت رسیدن به هر هدفی را دارم. خدا را شکر می کنم زیرا زندگی من هم از نظر احساسی و هم از نظر توانایی مالی، نسبت به پارسال بسیار بهتر شده.

هرچه می‌گذرد، توانایی‌های بیشتری در خود کشف می‌کنم، رابطه‌ام با تو و پسرمان صمیمی‌تر شده است، در یک سال گذشته همه ما در سلامتی کامل بوده‌ایم و حتی یک سرماخوردگی ساده هم نداشتیم. زندگی راحتی داریم. خوشحالیم چون تصمیم گرفته‌ایم به دنبال تحقق رویاهای شخصی خود باشیم، نه چشم و هم چشمی با دیگران و نه تهیه داستانی که بتوانیم برای دیگران تعریف کنیم یا حرفی برای گفتن داشته باشیم. خودمان را با خودمان مقایسه کنیم نه با دیگران.

واقعاً به خودم و تو افتخار می‌کنم.

سپس آقای الف پیچ گوشتی را کناری گذاشته و از اتاق خارج می‌شود. چند لحظه بعد دوباره وارد اتاق می‌شود، در حالیکه قلم و دفتر زیبایی در دست دارد. کنار همسرش می‌نشیند. دفتر را باز می‌کند و در صفحه جدیدش می‌نویسد:

آرزوی ۷۹ ام:

می‌خواهیم سایر کشورهای جهان را ببینیم، با فرهنگ مردمانشان آشنا شویم. غذاهایشان را امتحان کنیم و در خیابانهایشان قدم بزنیم و نعمت‌های بیشتری از خداوند را که به ما ارزانی داشته را تجربه کنیم...

سپس خانم و آقای الف زیر این نوشته را امضا می‌کنند، در حالیکه هر دوی آنها همزمان مشغول مرور آرزوی ۷۸ ام که در صفحه قبل نوشته شده، هستند:

«یک خانه دو خوابه زیبا داریم... کابینت‌های سفید رنگ و درخشان، فضای آشپزخانه را بسیار چشم نواز کرده است...»

وقتی زندگی به سبک و سیاق خودت را می‌آموزی، دیگر مسابقه‌ای در کار نیست. مبارزه‌ای در کار نیست. نمی‌گویی چطور می‌توانم بیشتر از دیگران به چشم بیایم! نمی‌گویی باید زندگی‌ام کانون توجه دیگران باشد، نمی‌خواهی برای دیگران زندگی کنی، ضرب العجلی در کار نیست.

زیستن به روش خودت، تو را از بدنه نگرانی‌های معمول جامعه جدا کرده و نمی‌گذارد تا در دامی بیفتی که خواسته‌هایت را به چشم یک نیاز ببینی... در نتیجه به آرامش می‌رسی که به جهان اجازه می‌دهد تا چگونگی اتفاقات را به شیوه خودش رقم بزند نه بر اساس آنچه به زور می‌خواستی به جهان دیکته کنی.

خواست هست تا اجازه دهی اتفاقات، خوب رقم بخورد، نه اینکه بخواهی آنها را خوب رقم بزنی. چون یاد گرفته‌ای که چگونگی رقم خوردن اتفاقات، کار هیچ کدام از ما نیست. «از چه طریق به خواسته‌ام می‌رسم؟» سؤال ما نیست.

کار ما این است که فقط سپاسگزار باشیم تا اجازه ورود جریانی از سعادت و خوشبختی را بدهیم که موجب می‌شود خواسته‌های ما خود به خود، از راه‌های طبیعی و ساده، از طریق فرکانس‌هایی که حاصل سپاسگزاری عمیقمان است، رقم بخورد. فرکانس‌هایی که حاصل بی‌نیاز بودن از نتیجه است. فرکانس‌هایی که یک درخواست‌اند نه یک نیاز!

سبک زندگی شخصی، به شما فرصت سپاسگزار بودن می‌دهد، ایمانی در شما می‌سازد تا بتوانی دستان بی‌نهایت ربّ را برای تحقق رویاهایت ببینی.

این دیدگاه به شما یادآوری می‌کند که ثروت می‌تواند از بی‌نهایت روش، وارد زندگی‌ات شود. نه فقط از طریق شغلی که اکنون داری. نه از طریق مهارتی که الان بلدی، نه از طریق ایده‌ای که الان داری یا چیزهایی که الان برایت قابل درک و فهم است.

بلکه بی‌نهایت راه برای رساندن شما به آرزوهایت وجود دارد که «سپاسگزار بودن» شما را به این مسیرها وصل می‌کند.

به اطرافت نگاه کن! افراد هر روز به شیوه‌های ساده و جدید در حال ساختن ثروت‌اند، در صورتیکه تمامی این چیزها قبلاً جزو ناشناخته‌ها بود. حتی تصورش هم سخت بود که چنین موضوعاتی، بتواند به عنوان یک منبع درآمد باشد. یا با چنین شیوه‌ای بتوان به ثروت بی حساب رسید. ممکن است شغل کنونی شما نیز، یکی از آن موضوعات باشد.

۵۰ سال پیش چه کسی این تصور را داشت که شرکتی مانند فیسبوک، از هیچ، می‌تواند ثروت بسازد. چه کسی این تصور را داشت که شرکتی مانند گوگل متولد می‌شود و از فضایی که همیشه وجود داشته، به این موفقیت عظیم می‌رسد.

چه کسی این تصور را داشت که شرکتی مانند ماکروسافت، جزو برترین شرکت‌های ثروتمند جهان می‌شود. آیا شبکه‌هایی مانند اینستاگرام، تلگرام و ... امکانات جدید جهان ما هستند؟ آیا اینترنت امکان جدیدی است که به جهان طبیعی اضافه شده؟
قطعاً خیر!

این‌ها فضاهایی است که قبلاً بوده اما دیده نشده. به همین شکل، بی‌نهایت فضای دیگر نیز هست که هنوز آنها را ندیده‌ایم و این فرصت هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود، زیرا جهان ما هر روز ثروتمندتر می‌شود.

تنها وقتی در این فضا قرار می‌گیریم و آن را می‌بینیم و می‌شناسیم که فارغ از دیدگاه‌ها و قضاوت‌های جامعه و از میان اینهمه سبک و سیاق و فاکتور و قالب‌هایی که مورد تأیید جامعه است، سبک شخصی زندگی مان را برگزینیم و در جهت علائق مان پیش برویم.

زندگی به سبک شخصی، پیشنهاد من به شما نیست بلکه یک الزام است تا به گذشته تان با حسرت نگاه نکنید، حسرت انجام ندادن کارهایی که در زمان مناسب و در مکان مناسب می‌توانستید انجام دهید. این مهم‌ترین نتیجه‌ی تحقیقات گسترده‌ای است که تا کنون بر زندگی افراد موفق جهان داشته‌ام و شاید مهم‌ترین رکن موفقیت.

این تجربه ای است که می خواهیم برای همیشه به عنوان یک فاکتور اصلی موفقیت، به یاد داشته باشیم. زیرا آدم فراموش کار است. یادش می رود که عاملی اصلی چه بوده است.

چند وقت پیش این اتفاق برایم تکرار شد. حتی برای من که به شدت مراقب افکار، باورها و دلیل رفتارهایم هستم. برای من که زندگی به سبک شخصی را به عنوان یک اصل پذیرفته ام نیز گاهی منطقی این ویروس، که موفقیت مان را از دید دیگران می سنجیم، فریبنده می شود.

دلیل اینکه این فصل از کتاب را به این موضوع اختصاص دادم، اهمیت این اتفاق در زندگی ام بود.

ماجرای اینطور آغاز شد:

چند روزی بود، عجله برای داشتن یکی از خواسته‌هایم، به من اجازه نمی‌داد آنطور که باید، از لحظه‌های زندگی ام لذت ببرم.

بخشی از من، انجام کاری را دوست داشت که در آن لحظه واقعاً برایم لذت بخش بود و بخشی از من مدام در گوشم زمزمه می کرد که این کار وقت تلف کردن است و تو باید زودتر پله های ترقی را بپیمایی.

بخشی از من تجارب جذاب و متفاوت آن لحظه از زندگی ام را دوست داشت و به شدت مرا به آن فرا می خواند اما بخشی از من با نجواهایش مدام یادآوری می کرد که پله های ترقی را باید با عجله طی کرد. باید به آن موفقیت بیشتر (از دید مردم) رسید.

هیچ چیز از این دوگانگی بدتر نیست. دوگانگی که حاصل مهم بودن نگاه دیگران و قضاوت های است. دوگانگی ای که موجب می شود نسبت به درستی کاری که انجامش برایمان لذت بخش است و شخصیتی که واقعاً با آن احساس راحتی می کنیم، دچار تردید شویم.

همان ویروسی ذهنی که هرگز به ما اجازه نمی دهد تا در زمان مناسب در مکان مناسب باشیم و هر لذتی را در

وقتِ خودش تجربه کنیم.

اجازه نمی دهد آنطور که باید و شاید، از لحظه لحظه ی زندگی مان لذت ببریم. اجازه نمی دهد خودِ واقعی مان باشیم.

همان خودِ واقعی ای که ترجیح می دهد به جای خریدن وسایلی که فقط دلیلش کوری چشم این و آن و خودنمایی است، فقط چیزهایی را در خانه اش داشته باشد که لازم دارد.

به جای پوشیدن لباس هایی که فقط به خاطر حرف مردم است، لباسی را بپوشد که در آن احساس راحتی دارد. به جای تحصیل در رشته ای یا اشتغال در کاری که مردم آن را می پسندند و درباره اش با شگفتی صحبت می کنند، همان کاری را انجام دهد که دوستش دارد. شغلی که نه تنها روحش را رشد می دهد، بلکه از او یک متخصص، یک خبره و حتی الگویی می سازد که بعدها همان مردم جامعه را پیرو راه و روش خود می سازد.

دیگر این ویروس مرگبار را خوب می شناختم، نشانه هایش را به وضوح درک می کردم.

منطق این ویروس بسیار قوی است. آنچنان با دلایل منطقی آدم را مجاب می کند که رویایمان را به فراموشی می سپاریم و حتی نسبت به آن کینه در دل می گیریم.

این ویروس اجازه نداده افراد زیادی بخش خیاط، نقاش، نجار، موج سوار، کشاورز، دامدار یا ... شان را تجربه کنند. بخشی که می توانست آنچنان مهارتی در این کارها بیافریند که نه تنها تجربه اش از زندگی و مسیری که می توانست طی کند را دچار تحولی اساسی می نمود، بلکه از آنجا که در حال انجام کار مورد علاقه اش می بوده، لذت و شادی زیادی را نیز نصیب وی کرده است. اما این اتفاق رخ نداده تنها به این دلیل که در بخشی از زندگی اش این ویروس در ذهن شان نهیب زده:

می خواهی خیاط شوی؟!

می خواهی مثل آدمهای الاف فقط موج سواری کنی؟!

می خواهی نجاری کنی؟ آنها هم کاری که حتی یک بی سواد هم می تواند انجام دهد؟!

نقاشی هم شد شغل؟!

دور دنیا گشتن هم شدن کار؟!

پسر خاله ات را ببین، پزشک است، دختر عمویت، مهندس است، فلانی وکیل است آنوقت تو می خواهی ...

این ها نشانه های واضحی از ویروسی ذهنی است که بخاطر موافقت با آن، از بیراهه ای سر در می آوریم که به جای پرداختن به هدف اصلی مان، چیزی که برای خودمان لذت بخش است، مدام در پی مسابقه با دیگران یا عقب نماندن از این و آن هستیم و نهایتاً نه موفقیتی کسب شده و نه لذتی تجربه شده است.

یادم آمد در گذشته بارها در موقعیت هایی قرار گرفتیم که وجودم فقط سفری ساده را می خواست، اینکه یک کوله پشتی بردارم و راهی جاده شوم. می توانستم با همین امکانات جزئی، با هر آنچه که در آن لحظه داشتم، با تجربه ی یک سفر که روحم فارغ از دغدغه های دیگران و قضاوت های آنها خواهانش بود، لذت بیشتری را به زندگی ام دعوت کنم، اما این ویروس ذهنی دست به کار شده بود تا به بهانه پیشرفت، به بهانه اینکه الان وقت این کار نیست، به بهانه یک فرصت بهتر، به بهانه ی اینکه الان باید وقتم را بر کاری بگذارم که نتیجه ی چشم گیرتری بیافرینم و از این جور بهانه ها، کاری کند تا لذت تجربه آن لحظه را از من بگیرد و موفق هم شد.

اما تا مدت ها خبری و اثری از این ویروس ذهنی نبود. زیرا تصمیم گرفته بودم فارغ از هر چیزی، لذت بردن از هر لحظه، اولویت اصلی زندگی ام باشد. تصمیم گرفته بودم فارغ از اینکه جامعه چه چیزی را می پسندد، زندگی به سبک شخصی، جزئی از شخصیتم باشد. مراقب بودم عجله برای رسیدن به چیزی یا موفقیتی که بیشتر به خاطر تعجب دیگران است تا خواسته ی واقعی من، مرا از مدار صحیح خارج نکند.

اما این ویروس چموش تر از این حرف هاست. همیشه در کمین نشسته و منتظر حتی یک غفلت کوتاه است تا دوباره نجواهایش را شروع کند.

ساعتی با خودم خلوت کردم. هدف اصلی زندگی ام را به یاد آوردم و با خود گفتم: مگر تمام هدف من از زندگی، تجربه شادی و لذت نیست؟ مگر زندگی من میدان مسابقه با دیگران است که بخواهم اول این یکی را هم ببرم، آنگاه شاد باشم و لذتی را که می خواهم، تجربه کنم؟

مگر قرار است دیگران میزان خوشبختی یا بدبختی مرا تعیین کنند؟
مگر قرار است دیگران تأییدکننده ی اولویت های زندگی من باشند؟
چرا اکنون که فقط کارهایی را انجام می دهم که دوست شان دارم، اما باز هم نگران عقب افتادن از قافله ی مسابقه ساخته ی این ویروس ذهنی هستم؟

چرا با اینکه آگاهانه می دانم این همان کاری است که از آن لذت می برم، باز هم احساس عدم موفقیت می کنم؟
آیا من تعیین کننده ی موفقیت زندگی ام هستم یا دیگران اند که موفقیت را برای من تعریف می کنند؟
آیا "احساس من" صلاحیت تشخیص میزان موفقیت زندگی ام را دارد یا صحبت ها و قضاوت های دیگران درباره ی من؟

اگر من مشخص می کنم که موفق هستم یا ناموفق، پس این همه عجله برای چیست؟

به خودم یادآور شدم که من قبلاً با عجله و تقلا کردن به اینجا نرسیده ام که بخواهم با تقلای بیشتر، به نتایج بزرگتر برسم. به یاد آوردم که من با آرامش و طیب خاطر، با انجام کارهایی که مهم تر از هر چیز جزو علائقم بوده، به نعمت های زندگی ام اجازه ورود داده ام، نه تلاش بی وقفه برای کاری که از نظر دیگران کاری بزرگ و قابل ستایش و حاوی ارزش است، نه به تعویق انداختن لذت و شادی لحظه های زندگی ام، نه نادیده گرفتن احساسم!

من با نادیده گرفتن تعاریف منطقی و عاقلانه ی دیگران از موفقیت و با تعهد به موفقیتی که به حقیقتش رسیده بودم، در حالیکه از نگاه دیگران غیر منطقی یا حتی احمقانه می نمود و بارها به این دلیل مورد تمسخر واقع شدم، این نتایج را آفریدم.

پس دوباره همین روند را ادامه می‌دهم. دوباره اگر ساختنِ یک میز چوبی، یا آب و غذا دادن به مرغ و جوجه‌ها برایم لذت بخش‌تر است یا جزو علائقم است، همان کار را انجام می‌دهم و در حین این لذت، به وجودم اجازه شکوفایی می‌دهم.

ممکن است منطقم بگوید اگر همین زمان را که برای ساختن این صندلی صرف می‌کنی، یا به جوجه‌ها غذا می‌دهی را صرف انجام کار مهم‌تری نمایی، می‌توانی یک کارخانه تولید مبلمان داشته باشی.

اما موضوع این است که اکنون و در این زمان، ممکن است جمع کردن تخم مرغ از لانه‌ی مرغ‌ها یا اره کردن یک چوب یا موج سواری در ساحل یا گشتن به دور دنیا تنها با یک کوله پشتی روح مرا گسترده‌تر و وجودم را سرشارتر می‌سازد.

اکنون اگر فقط انجام این کار به من لذت می‌دهد، همه‌ی نگرانی‌ام از قضاوت‌ها و تأیید شدن‌ها توسط دیگران را نادیده گرفته و همین حالا انجامش می‌دهم نه یک سال دیگر.

مسئله اینجاست که تنها زمانی می‌توانم به چنین نگاه کاملی دست یابم و این دیدگاه را در رفتارهایم جاری نمایم که سبک زندگی شخصی‌ام را داشته باشم.

تأکید می‌کنم اگر مشتاق به انجام این کار شده‌ای، اول این باور را در خود ایجاد نما تا قادر شوی حتی با وجود چنین وسوسه ذهنی که می‌گوید: بگذار اول این موفقیت را کسب کنی، اول مشهورتر بشوی، اول طرفداران بیشتری در اینستاگرام داشته باشی تا از سایر رقبا عقب‌نمانی، اول به فلان رقم در موجودی بانکی ات برسی، اول در فلان دانشگاه تحصیل کنی و ... داشتن احساس خوب و انجام کاری که عاشقت هستی را اولویت اصلی زندگی ات قرار دهی.

این یک قانون است که اگر به بهانه دیر شدن، به بهانه ترس از مسخره شدن یا طرد شدن، مانع ورود لذتی به زندگی ات شوی، خود را یک قدم از موفقیت دور کرده ای.

اگر می خواهی سبک زندگی شخصی ات را داشته باشی، باید اول این باور را در خود ایجاد کنی که

علائقت را تغییر نده، آنچه باید تغییر کند، باورهایی است که مانع پرداختن به علاقت می شود.

اگر فکر می کنی نجاری کاری است که روح را رشد می دهد، اما از حرف مردم می ترسی، به جای تلاش برای پزشک شدن و مورد قبول دیگران واقع شدن، بوسیله ی این باور **"تنها فردی که موفقیت را برای من تعریف می کند، خودم هستم نه نگاه جامعه"**، این ویروس ذهنی را از میان ببر.

اعتماد به خودت و سبک زندگی شخصی، را در رأس همه چیز قرار بده و فارغ از دیدگاه ها، تعاریف، قالبها و منطق دیگران، با پرداختن به آنچه که مورد تأیید درونت است و می پسندی، به خواسته های جدیدت اجازه شکل گرفتن بده.

به مسیری متصل شو که در آنجا خواسته هایت به سریع ترین و شگفت انگیز ترین روش ممکن، خود به خود رخ دهند و کار تو چیزی جز لذت بردن و سپاسگزار بودن در هر لحظه نیست.

زیرا به وضوح درک می کنی زندگی به سبک شخصی، فرصتی به تو داده تا به جای نگرانی درباره چیزهایی که دیگران دارند و تو نداری، به جای عجله کردن برای بدست آوردنشان، بجای عجله برای اول بودن و دوباره زنجیره ای از رنجها و نگرانی های بی پایان برای حفظ آنچه بدست آورده ای تا در معرض توجه و تأیید بمانی، همین حالا وجودت را غرق در انجام چیزی نموده ای که دوستش داری و برایت لذت بخش است.

از آنجا که مدام در حال تجربه ی لذت و بودن در احساس خوب هستی، جهان تو را وارد مداری می کند که لذت های بیشتر را تجربه کنی، موفقیت های بیشتر کسب کنی و احساس سپاس گزاری بیشتری داشته باشی.

سبک زندگی شخصی، فضایی را برای ایجاد می کند تا بتوانی هوشمندانه، بزرگترین سرمایه گذاری زندگی ات را روی باورها و فرکانس هایی انجام دهی که موجب می شود فقط در جهت علائقت حرکت کنی. انجام علائقت، توانمندی هایت را آشکارا به تو نشان می دهد.

علاقه و عشق، خلاقیت می آورد و خلاقیت موفقیت بیشتر. با رسیدن به هر موفقیتی، عزت نفس ات افزایش می یابد و به همین شکل وارد زنجیره ای از موفقیت ها و شادی های پی در پی خواهی شد.

با احساس شور و شعفی احاطه می شوی که به طرز شگفت انگیزی، همه چیزهای خوب را برای رقم می زند. زیرا موجب می شود مدت زمان بیشتری در بالاترین فرکانس قرار داشته باشی و مهم تر از هر چیز، تو را به آرامش می رساند که همین آرامش کافی است تا خود به خود، جریانی از خوشبختی، تو را با خود ببرد.

به همین ترتیب، این فرکانس ثروتی را وارد زندگی ات می نماید که احتمالاً اکنون هیچ ایده و شناختی برایش نداری. سپس اتفاقات یکی یکی رقم می خورد. ثروت، خود به خود وارد زندگی ات می شود. شادی و سلامتی خود به خود در تجربه ات جاری می گردد.

این معجزه زندگی به سبک شخصی و انجام کاری است که به آن علاقه مندی. معجزه ای که تنها زمانی خودش را نشان می دهد که تصمیم می گیری فارغ از هر مسئله، دیدگاه یا نظری، فقط در راستای علائق و خواسته هایی حرکت کنی که حتی در نظر دیگران غیر منطقی، غیر ممکن یا احمقانه و فاقد ارزش است.

به نظرم این مهم ترین موضوع زندگی همه ماست. این طبیعی ترین سبک زندگی ماست. سبکی که اجازه می دهد نعمت، سلامت و ثروت بطور طبیعی به سوی مان جریان یابد.

همین حالا قلم و کاغذی بردار و ارزش ها و علائق خود را مشخص کن. همین حالا سبک زندگی شخصی ات را برگزین.

همین حالا انجام چه کاری بیشترین لذت را به تو می دهد؟ پس فقط انجامش بده.

همین حالا چه چیزی را فقط بخاطر حرف مردم انجام می دهی، پس فقط انجامش نده.

یادت باشد که تنها دلیل هر خواسته ات، رسیدن به تجربه ی لذت است و یادت باشد که همین حالا، حتی قبل از رسیدن به آن هدف، قادری لذت ببری، اگر همواره سبک زندگی شخصی ات را به یاد داشته باشی.

سید حسین عباس منش

هفدهم نوامبر ۲۰۱۶