

انرژی لحظه‌ها



نویسنده:

افشین طباطبایی

با تشکر از تهیه این کتاب الکترونیکی

شما حق تخریر مطالب این کتاب را **ندارید**

در صورت استفاده از این محصول و محتویات آن
لطفا نام سایت زیر را ذکر کنید:

www.dratabaie.ir

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

افکار منفی

افکار منفی، توان و نیروی جسمی و روانی شخص را از بین می‌برد و او را به ضعف و سُستی می‌کشاند؛ زیرا روند شکل‌گیری و گسترش افکار منفی در ذهن بسیار سریع و شتابان است. کافی‌ست در برابر اولین فکر منفی که به ذهن وارد می‌شود، آدمی از خود ضعف نشان داده، و عقب‌نشینی کند؛ ناگهان فکرهای بد و بی‌سروته، **مثل سواران غارتگر و متجاوز مغول** **هجوم آورده** و در کمتر از چند دقیقه همه‌ی اندیشه‌های مثبت را قلع و قمع می‌کنند. فکرهای منفی و خاطرات بد و تلخ همانند موجودات زنده‌ای هستند که برای حفظ بقای خود دست به هر کاری می‌زنند.



آدم‌های منفی‌گرا هر رویدادی را از زاویه‌ی بد می‌نگرند و باور دارند که همه چیز ناگوار و زشت است **آدم منفی‌نگر اگر ده فرصت، قابلیت و امکانات مختلف در اختیار داشته باشد** و در کنار آن تنها دو کمبود و نقص، باور کنید که تمام توجه‌اش را صرف همان دو نقطه‌ی

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

ضعف می‌کند؛ بدون توجه به این که ده مورد قابلیت و توانایی را در نظر داشته باشد. به هیچ‌وجه خوبی‌ها را نمی‌بیند؛ از این‌رو، افسرده و دلسرد، انگیزه‌های خود را از دست می‌دهد و تصور می‌کند که دنیا (نه فکر او) خراب و جامعه فاسد و غیرقابل اصلاح و جهان پست و بیهوده است. در ضمن معتقد است که به هیچ‌کس نمی‌توان اعتماد کرد و شاید آن‌قدر در این زمینه پیش برود که کل هستی را هم سیاه ببیند.



برای بعضی از مردم مهم نیست که در مورد چه چیزی اعتراض کنند؛ مهم اعتراض کردن است؛ یک وقت درباره‌ی سیاست‌های دولت؛ زمانی درباره‌ی گرانی؛ یک‌بار در مورد آسفالت خیابان؛ گرما و سرما؛ یک‌نواختی زندگی؛ ناهماهنگی دخل و خرج؛ خستگی؛ کارهای کمرشکن خانه و خیلی چیزهای دیگر.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

خلاصه باید درباره‌ی موضوعی نق بزنند؛ گویا بخشی از زندگی‌شان شده و همیشه آماده‌ی پهن کردن سفره‌ی دل‌شان هستند؛ دنیا و روزگار را نکوهش می‌کنند و مدام دنبال مقصر می‌گردند. به هر جا پا بگذارید با چنین آدم‌هایی روبه‌رو می‌شوید. متأسفانه این روزها کمتر کسی را می‌بینید که حرف‌های منفی نزند.

دورتادور ما را آدم‌هایی گرفته‌اند، که فقط می‌توانند شکایت کنند.

ولی توان ارایه راه‌حل ندارند؛ به‌عبارتی در حل ساده‌ترین مسایل شخصی خودشان مانده‌اند؛ غر می‌زنند و ناله و اعتراض می‌کنند. اگر به سخنان بیهوده‌ی آن‌ها گوش دهیم، ذهن‌مان تبدیل به زباله‌دانی می‌شود.



به ندرت افرادی را می‌بینیم که در باره‌ی راه‌حل‌ها و امکانات موجود فکر کنند. شاید به همین دلیل، انتقاد مخرّب بسیار آسان‌تر از تفکر سازنده است. خطر اصلی بیرونی که همواره خوش‌بینی را تهدید می‌کند، در حقیقت انتقاد مخرّب است.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

بعضی‌ها ادعا می‌کنند که نه بدبین هستند نه خوش‌بین، بلکه واقع بین‌اند؛ این افراد تمایل دارند پای‌بندی خود را به واقعیت بر اساس قضاوت‌های خردمندانه ابراز کنند. ما می‌توانیم در عین خوش‌بینی، واقع‌بین هم باشیم. ماهیت جهان و بالاتر از آن هستی، به گونه‌ای است که برای واقع‌بین بودن باید از مسیر خوش‌بینی گذشت. دنیا زیبا و سرشار از فرصت‌ها و چالش‌ها است، آن‌قدر چیزهای خوب در دنیا و دور و بر ما وجود دارد که بدی‌ها در برابرشان هیچ‌اند و به حساب نمی‌آیند؛ البته این در صورتی‌ست که بدی‌ها، شکست‌ها و جفاهایی که سرمان می‌آید را بد بدانیم.



(منم که دیده نیالودم به بد دیدن- حافظ)

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabatabaie.ir

دلشوره‌ها

مدام دلشوره‌هایی به ما حمله‌ور می‌شوند، انگار منتظریم دنیا سرمان کلاه بگذارد یا در دام‌هایی بیفتیم که روزگار برایمان پهن می‌کند. گویا عادت نداریم اوضاع خوب پیش برود، و همیشه باید دلواپس باشیم تا اتفاق ناگواری رخ دهد، یا رازی هولناک بر ملا شود یا خبر بدی برسد، یا بلایی از آسمان نازل شود.

یادم می‌آید آن روزها هنگام رانندگی پسرم که دو - سه سال داشت با ذوق و شوق خودش را به آغوشم می‌کشاند، و سروصداکنان فرمان را می‌چرخاند. دسته راهنما را تکان می‌داد، بوق می‌زد و یک دنیا شادی به دل من می‌ریخت و بعد ناگهان ساکت می‌شد و به خوابی عمیق فرو می‌رفت. امروز که او مرد جوانی است؛ نگرانی‌های بی‌حاصلی دارد که از پاسخ به بسیاری از آن‌ها عاجز است.

اغلب ما دنیای سرشار از شادی کودکانمان را سر راه بزرگ شدن؛ تکه تکه از پنجره قطار زندگی بیرون می‌اندازیم، و در بزرگسالی نمی‌دانیم چرا شب‌ها خواب‌مان نمی‌برد، چرا خسته‌ایم، چرا دل‌زده‌ایم، چرا حوصله نداریم، چرا خنده‌مان نمی‌گیرد، چرا منقبض‌ایم و... بعد سر پارک ماشین با همسایه‌مان دعوا می‌کنیم.

زندگی، رویایی شیرین و دلچسب مثل قهوه‌های هزار و یک شب

نیست، بلکه واقعیات دم از حکایتی دیگر دارد. هر روز دیواری تازه در برابرمان ظاهر می‌شود، یا برای رسیدن به خواسته قلبی یا حتا آرامشی نسبی باید سدی را بشکنیم، انگار این رسم روزگار شده است.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

درباره

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

روزمان را چگونه می‌گذرانیم؟

آیا لحظات عمر ما همانند حرکت عقربه‌های ساعت مچی‌مان است؟ آیا صبح زود به خود می‌گوییم: «مگر خروسی حالا چه وقت بیدار شدن است؟» یا این‌که با شوق از خواب بیدار می‌شویم و به استقبال روزی تازه می‌رویم؟ آیا زندگی را دوست داریم و سعی می‌کنیم که با زیباترین شکلی آن را بسازیم؟

اگر ما از آن دسته آدم‌ها باشیم که از رختخواب به آشپزخانه، بعد سرکار، دوباره به خانه، سپس به آشپزخانه، بعد جلوی تلویزیون و آخر شب هم به رختخواب می‌رویم و فردا صبح دوباره روز از نو. این کاری که به آن مشغولیم زندگی کردن نیست. چشمان‌مان را باید خوب باز کنیم؛ کارهای فراوانی در دنیا منتظر ما هستند.



رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

درباط‌آبی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabatabaie.ir

سوال: چقدر از وقت خود را به تماشای تلویزیون سپری می‌کنید؟

وقت آزاد ما پس از وظایف شغلی، خواب و خوراک و... به حدود شش ساعت می‌رسد و آمار، حاکی از آن است که بیش‌تر مردم در دنیای امروز، هفتاد و پنج درصد وقت آزاد خود را به بطالت برابر تلویزیون هدر می‌دهند؛ یعنی وقت‌کشی می‌کنند. خیلی‌ها عادت دارند که شب‌ها اخبار تلویزیون را نگاه کنند.

وقتی ما با انبوهی از هیجانات بی‌معنی روانی خود را بمباران می‌سازیم، چه‌طور انتظار داریم که افکارمنفی به ذهن ما روی نیاورند. بهترین کار این است که فیلم‌های هنری و ارزشمند سینما را تماشا کنیم یا به موسیقی گوش دهیم.

واقعاً چه می‌شود اگر به اخبار تلویزیون نگاه نکنید؟ (تماشای سریال‌های بی‌محتوا به چه دردی می‌خورد؛ برنامه‌های بی‌سروته و هجو کانال‌های ماهواره‌ای که دیگر هیچ). صفحه‌ی حوادث روزنامه را نخوانید (من خودم معتاد اخبار سیاسی روزنامه و وقایع جاری بودم و همه‌ی تحولات سیاسی، اجتماعی را دنبال می‌کردم؛ به‌طوری‌که دیگران از من سراغ اوضاع و احوال و اخبار روز را می‌گرفتند. یک روز به‌خود آمدم و دیدم چه‌قدر وقتم بیهوده در این‌راه تلف می‌شود؛ پس به‌سادگی همه را قطع کردم؛ نه روزنامه‌های سیاسی را خواندم و نه اخبار را پی‌گیری کردم. در کمال تعجب دیدم که چه اندازه وقت اضافه دارم؛ به‌شکلی که توانستم موسیقی گوش دهم؛ کتاب‌های نیمه‌تمام را بخوانم و کتاب بنویسم و هیچ اتفاقی نیفتاد و بعد از دوماه که از هیچ خبری مطلع نبودم، متوجه شدم که هیچ موج منفی نیز به ذهنم راه نداده‌ام و زندگی‌ام با نشاط و سرشار از آرامش شده است).

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

صبح که از خواب بلند می‌شوید، هوشیار و آماده‌ی رویارویی با روزی تازه باشید. به امکاناتی که دارید برای به‌دست‌آوردن یک زندگی شاد و لذت بخش فکر کنید.

افکار شما دنیا را تکان نمی‌دهد، اما مطمئن باشید که حتماً دنیای خودتان را می‌سازد

برخورد بسیاری از مردم با زندگی به‌طور اسفناکی ناامید کننده است؛ آن‌ها از خیر همه‌ی خوشی‌های زندگی می‌گذرند و تنها منتظر می‌مانند گرفتاری و مشکلی سر راه‌شان سبز شود، تا بر عقیده‌ی بیچاره بودن‌شان مَهر تأیید پررنگ‌تری بزنند.



رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

دکتر طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

چگونه زمان حال می‌تواند زندگی آینده را تغییر دهد؟

در دنیای مادی برای هر کُنش یک واکنش (انتقال انرژی) وجود دارد.

تمایل انسان در قصد و نیت انجام هر کاری و میزان باوری که در فکر او هست، انرژی این واکنش و قدرت حاصل از آن را شکل می‌دهد. ما اغلب نسبت به افکار و نتیجه‌ی اعمالمان، چه منفی باشند چه مثبت، بی‌توجه‌ایم، اما عواقب آن‌ها را بعداً در زندگی احساس خواهیم کرد.

انرژی لحظه‌ها

یکی از جلوه‌های آرامش بر اساس میزان توانایی زیستن در لحظه‌ی حال مشخص می‌شود؛ صرف‌نظر از آن‌چه دیروز رخ داده و فردا ممکن است اتفاق بیفتد. حال، زمانی است که ما در آن به‌سر می‌بریم. **از این دیدگاه کلید شادی و خرسندی، متمرکز ساختن ذهن بر لحظه‌ی اکنون است.**

یکی از نکات جالب توجه درباره‌ی کودکان همین است که آن‌ها خود را تمام و کمال در زمان حال غرق می‌کنند و به‌طور کامل درگیر فعالیت کنونی‌شان هستند که می‌تواند؛ تماشای یک سوسک، نقاشی کشیدن، خاک‌بازی، کارتون نگاه کردن یا هرچیز دیگری باشد.

بچه‌های خردسال از اتفاقات کوچک مثل دیدن پدر و مادر یا خوردن بستنی شاد می‌شوند و راه‌های زیادی برای نشان دادن خوشحالی‌شان دارند، که بیش‌تر از خندیدن استفاده می‌کنند.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

کودکان نگران نداشته‌ها نیستند، اما با گذر زمان هرچه بزرگ‌تر می‌شوند و به اصطلاح عاقل‌تر (گویی مثل آدم و حوا که به دنبال عاقل شدن از بهشت رانده شدند) اسیر عقل می‌گردند و هنر فکر کردن و نگران بودن در یک لحظه را فراموش می‌گیرند و در این مسیر فراموش می‌کنند که:

زندگی خود به تنهایی می‌تواند اتفاقی شاد باشد دیگر این که به مشکلات گذشته و مسایل آینده، اجازه‌ی تجمع در زمان حال را می‌دهند و بدین ترتیب زمان حال که در کودکی در آن می‌زیستند را به سادگی از دست می‌دهند؛ همین‌طور یاد می‌گیرند که لذت و شادی‌های خود را به تعویق بیندازند و همواره به امید آینده بنشینند.



رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

دکتر طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabatabaie.ir

آیا داستان زندگی من و شما هم از این نوع است، که
شاد زیستن خود را به آینده‌ای دوردست موکول کرده‌ایم یا
می‌کنیم!؟



ما به جای آن که از لحظات امروز زندگی خود لذت ببریم، نقشه‌ها مان را برای آینده می‌کشیم زیستن در زمان حال بدین معناست که ما از هر کاری که در حال انجامش هستیم به خاطر خود آن کار لذت ببریم و نه این که تنها به دنبال هدف نهایی آن باشیم. زیستن در حال، به معنی دلپذیر نمودن لحظه‌ی جاری، به جای دور انداختن آن است. این تصمیم ماست که لحظه به لحظه‌ی زندگی را واقعاً زنده باشیم؛ لذت ببریم و شادمانه زندگی کنیم.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

دکتر طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

جوان ترین پسر عاشق فوتبال است؛ به طوری که در گرما و سرما سر تمرین تیمش حاضر می شود و با علاقه و شور و هیجان خبرهای مربوط به فوتبال را پیگیری می کند. همیشه فکر می کردم که اینها مستی جوان اند که وقتشان را با چیزهای بیهوده تلف می کنند. اما خوب که دقت کردم، متوجه شدم که آنها به چیزی بیش تر از یک بازی فوتبال می اندیشند؛ بودن با تیمهای مورد علاقه شان علاوه بر لذت و شوری که دارد، نوعی آموزش است که قدرت های فردی شان را بالا می برد؛ هرچه کمتر به خود اندیشیدن و کمتر نگران قضاوت دیگران بودن را یاد می گیرند، و در نتیجه تلاش می کنند، بازی بهتری ارائه دهند. می توان این رویه را در زندگی روزمره هم بسط داد و معنی کرد. آنجا بود که فهمیدم چرا پسر من و میلیون ها انسان دیگر مثل او فوتبال را دوست دارند؛ چون در لحظه زندگی می کنند؛ کاری که خیلی از ما انجام نمی دهیم.

**زمان برای هیچ کس صبر نمی کند؛ قدر هر لحظه را بدانیم
« زندگی کنیم و از حال لذت ببریم »**



رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

اگر پایه و اساس افکار مثبت باشند، تاثیر آن‌ها بر عملکرد ما هم مثبت خواهند بود.

اما اگر محتوای شان منفی باشد، تاثیرشان بیش تر ناخوشایند خواهد بود، مگر این که وقایع مثبتی اتفاق بیفتد که اثر منفی آن‌ها را خنثا کنند. به همین دلیل فهمیدن آن چه در زمان حال می‌گوییم و انجام می‌دهیم، خیلی مهم است. زیرا یک بخش از تاثیرشان در آینده خواهد بود، یعنی هر کلمه‌ای که بر زبان می‌آوریم، یا

هر عملی که در زمان حال انجام می‌دهیم؛ می‌تواند آینده‌ی ما را تحت تاثیر قرار دهد.

زمان حال

زمان حال، گرانبها و ارزشمند است. در زمان حال احساسات تجربه می‌شوند، تصمیم‌ها گرفته می‌شوند و تغییرات انجام می‌گیرند. اما قدرت و جادوی زمان حال، اغلب ما را فریب می‌دهد و از همه چیز غافل مان می‌کند، یعنی ناخواسته بیش‌ترین لحظات زندگی‌مان را یا در گذشته به سر برده و با مرور رنجش‌ها، حسرت‌ها و ناراحتی‌های قدیمی، به اشتباهات و قضاوت‌های نادرست خود و دیگران می‌پردازیم، یا این که دل مشغول نگرانی‌های آینده‌ایم و با سناریوهای (چه می‌شود، اگر و...) فاجعه‌سازی می‌کنیم. در این میان، تنها چیزی که از دست می‌رود، لحظات حال زندگی‌مان است.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

برای زندگی در زمان حال، تنها باید یاد بگیریم که آگاهی خود را تغییر داده و به جای پرداختن به گذشته‌ی کهنه یا آینده‌ای نامعلوم، حواس خود را معطوف کاری کنیم که مشغول آنیم.

همین حالا، چشم‌ها را ببندیم و به نفس کشیدن مان توجه کنیم. هوایی که فرو می‌دهیم، و ریه‌ها را پر می‌کند و فشار آن بر قفسه‌ی سینه و شکم؛ آیا لذت بخش نیست؟

اغلب نتایج منفی نصیب افراد بدبین می‌شود، از طرف دیگر، برای مردم مثبت‌اندیش، اتفاقات خوب پی‌درپی رخ می‌دهد



رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

دکتر طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

آیا به موضوعات خوب فکر می‌کنیم یا موضوعات بد؟

پیام این است که «بر هر موضوعی تمرکز کنیم، همان را به دست می‌آوریم». اگر موضوعات خوشایند را تجسم کنیم. اتفاق خواهند افتاد، و اگر دایم افکار ناخوشایند در ذهن مان باشد، دور و برمان را نیز همان چیزها می‌گیرد.

کسی که بدبین و منفی‌نگر است ناخودآگاه در کارش گره می‌افتد و اوضاع برایش سخت می‌شود. اگر افکار ما چنین تعیین کننده‌اند، پس چرا مثبت‌اندیشی را الگوی ذهنی قرار ندهیم؟

فعالانه به مطالب مثبت که فقط نتایج مثبت به بار می‌آورند فکر کنیم. در اجرای این برنامه کاملاً جدی بوده و آن را مانند یک قرارداد کاری در نظر بگیریم که هدف‌اش مهار افکار است. باید خروجی‌های مطلوب ذهن خود را ترسیم کنیم، آن هم به‌طور شفاف و با جزئیات کامل.

زمان دو ویژگی خاص دارد:

به‌صورت مساوی و یکسان بین همه تقسیم می‌شود و دیگر این‌که نمی‌توان مثل پول یا طلا آن را پس‌انداز نمود

اگر هر شبانه‌روز از این سرمایه‌ی بیست و چهار ساعته تا ثانیه‌ی آخر به بهترین شکل استفاده نکنیم، نمی‌توانیم مانده‌ای برای روز دیگر باقی بگذاریم.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

متأسفانه اغلب انسان‌ها به زمان، بهای کمی می‌دهند و ارزش واقعی‌اش را آن‌طور که باید و شاید درک نمی‌کنند. اگر کسی به اموال ما دستبرد بزند، حساسیت بسیار تندی از خود نشان خواهیم داد، اما بیش‌تر مواقع به دیگران اجازه می‌دهیم که وقت و زمان ما را با مسایل غیرمهم و غیرضروری تلف کنند و اغلب خود نیز با آن‌ها هم‌دست می‌شویم. هر لحظه، گنج بزرگی است؛ پس گنج‌تان را مفت و بیهوده از دست ندهید. بدانید که زمان، منتظر هیچ‌کس نمی‌ماند. زندگی، گنجینه‌ای گران‌بهاست، ولی ما فقط تلف‌اش می‌کنیم و حتا قبل از آن که بدانیم چیست، آن را هدر داده‌ایم.



بر زمان حال تمرکز کن، نه دیروز نه فردا

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

دکتر طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

فردایی که نمی‌رسد

خیلی‌ها انجام کارهای خود را مدام به تاخیر می‌اندازند و بهانه‌های زیادی برای آن می‌آورند؛ کارها را به بعد موکول می‌کنند و فردا را با شکوه‌ترین روز زندگی می‌دانند؛ فردایی که معلوم نیست چگونه از راه می‌رسد. فردا، متعلق به تنبل‌ها و بهانه‌ای است برای آن‌ها تا به درستی زندگی نکنند. اشخاص منفعل با به تاخیر انداختن هرکاری، فرصت‌های عالی را به دیگران واگذار می‌کنند؛ درنگ در انجام هرکاری، آن‌را در ذهن، بزرگ، سخت و غیرممکن کرده و شخص را دچار نگرانی می‌نماید؛ به طوری که مجبور می‌شود زیر فشار دلوپسی و اضطراب در لحظات آخر، کار را به هر قیمت و کیفیتی انجام دهد.

اصل مهم این است که **ما هر روز را به بهترین شکل ممکن به پایان ببریم**. ما اکنون را داریم؛ دیروز یک خاطره است و نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم؛ فردا هم بیش‌تر یک خیال ذهنی است. اگر به فکر دیروز و نگران فردا باشیم، ممکن است بخش بزرگی از زندگی را که در زمان حال وجود دارد از دست بدهیم.

من نمی‌توانم شکرگزار باشم؛ چون به‌طور کلی درک نکرده‌ام که **زندگی چه چیزهایی به من داده است یا چه چیزهای با ارزشی دارم؟** این سوال‌ها و نمونه‌های مشابه آن در ذهن تک تک ما به صورت نهفته یا آشکار وجود دارد و متأسفانه هنگامی که به غرغر کردن مشغولیم، قدر موهبت‌هایی که زندگی هر لحظه به ما می‌دهد یا برای ما آماده ساخته را نمی‌فهمیم؛ تنها به نداشته‌های مان می‌اندیشیم و احساس کمبود، نداری و عجز می‌کنیم.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabatabaie.ir

گاهی متوجه نیستیم که چه چیزهایی داریم؛ پس باید کمی وقت بگذاریم و به بررسی، نگرش و مطالعه‌ی همه جانبه‌ی زندگی خود پردازیم؛ بعد از آن که فهمیدیم از چه ویژگی‌ها و نعمت‌هایی در تمام موقعیت‌های زندگی برخوردار بوده‌ایم، قدر دقایق بی بازگشت عمرمان را خواهیم فهمید.

چرا با روزهای بد به‌عنوان بخشی از زندگی کنار نمی‌آییم و مدارا نمی‌کنیم؟

همه‌ی ما در زندگی با ناملایمات زیادی روبه‌رو می‌شویم؛ مورد انتقاد قرار می‌گیریم؛ طرد می‌شویم؛ خسته و بی‌پول می‌شویم؛ **پس چرا وقتی روزهای بد از راه می‌رسند با آن‌ها به‌عنوان بخشی از زندگی کنار نمی‌آییم و مدارا نمی‌کنیم؟**

ممکن است به نظر برسد نعمت‌ها و امکانات زندگی، برای برخی مثل آبی که از یک چشمه بجوشد، بر صفحه‌ی زندگی‌شان جاری می‌شود، آن‌هم با کمترین تلاش و بدون هیچ زحمتی. شاید کسانی باشند که چاه آبی هم ندارند و مثل ما همواره مجبورند با بیل و کلنگ به‌جان زمین بیفتند تا به آبی برسند. می‌توانیم دست روی دست بگذاریم و مدام حسرت آن‌هایی را بخوریم که چشمه‌ی آبی دارند یا دنبال یافتن آب برویم و به‌دست خود چاهی بکنیم؛ تصمیم نهایی با ماست.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

زنجیره‌ی زندگی

زندگی هم مثل «عشق» از واژه‌های بسیار مظلوم و درعین حال گمراه‌کننده است؛ زیرا هرکس با آن هرگونه که دل‌اش می‌خواهد رفتار می‌کند؛ بعضی با زندگی دست به گریبان‌اند و برخی آن‌را در آغوش دارند؛ یکی ناامید است، و دیگری سردرگم؛ یکی زرنگ است و کلاه‌بردار و دیگری تنبل و گوشه‌گیر، اما بدانید که تنها ما از زندگی شاکی نیستیم؛ بلکه میلیون‌ها نفر دیگر در دنیا هستند که مثل ما فکر می‌کنند و سخت هم در اشتباه‌اند.



زندگی زنجیره‌ای از لحظه‌ها و جزییات لذت‌بخش است؛ نقطه‌نقطه‌های کوچک خوشی تبدیل به یک خط می‌شوند و آن راه خوش‌بختی است.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

خوشبختی را با کامیابی‌های ساده‌ی روزانه برای خودمان فراهم کنیم

اگر عطری گران‌بها داریم آن را به خودمان بزنیم (عمر عطر کوتاه است). لباس‌های فاخرمان را بپوشیم یا ببخشیم؛ بخشیدن مال حس خیلی خوبی به ما می‌دهد. احساس رضایت از خود را که خوشی بیش از اندازه‌ای است امتحان کنیم.

باید دغدغه‌ها را کم کرد؛ نگرانی‌ها را کاست؛ ترس از وابستگی به مال و دارایی را از خود برکند، حرص و طمع را کنار گذاشت و آنچه در جیب داریم را به بهای یک لبخند بدهیم. فکر نکنیم همه چیز دنیا برای سود بردن ماست. نباید هرچیز را از زاویه‌ی منفعت شخصی ببینیم. مسأله این است که ما منفعت را تنها در سود مادی می‌پنداریم؛ درحالی که استفاده‌ی مادی یکی از جلوه‌های نفع بردن است و انتفاع صور گوناگونی دارد.



دنیا در عین بزرگی وقت زیادی به ما نمی‌دهد

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

این حقیقت را باید پذیرفت که اگرچه زندگی یک ودیعه الهی است، ولی حفظ و نگهداری آن نیازمند ذکاوت و تلاش شبانه روزی است، نمی‌توان دست روی دست گذاشت و انتظار داشت چرخ سنگین زندگی به سادگی و خود به خود بر وفق مراد ما بچرخد. هرچه دنیا و روابط انسان‌ها پیچیده‌تر شده، ارباب زندگی نیز از جاده‌ای سنگلاخ‌تر و پرفراز و نشیب‌تر باید عبور کند، که نیاز به حوصله و قدرت زیاد و تدبیر و هوشیاری دارد. اگر سرگذشت آدم‌های موفق، بزرگ، مشهور و... را مطالعه کنیم. متوجه می‌شویم که آنان چه قدر زحمت کشیده‌اند، با چه سختی‌ها و مشکلاتی دست و پنجه نرم کرده‌اند، که حتا تصورش هم برای ما دشوار می‌باشد. مهم تحمل و بردباری و مدارا است، از این‌رو نیازمندیم تا نظام باورهای خود را گسترش دهیم.

تفاوت اساسی میان افرادی که به نتایج مثبت دست می‌یابند و کسانی که به چنین نتایجی نمی‌رسند در همین الگوهای منطقی و منسجم ذهنی (باورها)، یا دست به کار شدن و پا گذاشتن در راه تعالی است، راهی که در اختیار همگان هست.

ولی مهم توانایی آزادسازی نیروی جادویی درونی خود می‌باشد.

مهم این است که یاد بگیریم چگونه از قدرت ذهن مان از نیرو و ظرفیت بالقوه‌ای که در وجودمان داریم، از همت‌مان، از انرژی (کارمایه) و پتانسیل دست نخورده حیاتی خودمان در جهت علایق، خواسته‌ها و آرزوهایمان استفاده کرده و برآیند آن‌ها را در سمت و سوی منطقی و صحیح آزاد سازیم.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

لحظه‌های کوچک خوشی

«می‌توانیم شادی و خوشی را در چیزهای کوچک و روزمره زندگی پیدا کنیم». هر اتفاقی را می‌شود از جنبه‌های مختلفی (مثبت یا منفی) تعبیر کرد و این بستگی به دیدگاه ما دارد که خوش‌بین باشیم یا بدبین؟ خوشی چیست؟ لحظه‌های گذران و پر شتاب بی بازگشت که بی توجه به ارزش‌شان آن‌ها را تلف می‌کنیم، تا شاید خوشی ناب به چنگ آوریم؟ کی به آن می‌رسیم؟ کدامیک از ما آن لحظه‌ی ناب یگانه را پیدا کرده‌ایم؟ در پناه حق باید گریخت (مولوی)



رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

پناه آوردن برای جایی است که انسان احساس خطر می‌کند؛ یعنی از شر همه‌ی بدی‌ها از جمله احساسات بد باید به خداوند پناه برد. یاد خدا پیوسته و همیشه ضریب اطمینان و ایمنی روان ما را در مقابل ناملایمات و سختی‌ها بالا می‌برد.

«در عین یاس، به پشتوانه‌ی ایمان به خودمان امیدواری بدهیم؛ جلوی آینه بایستیم و بگوییم: ((چاله‌ها را می‌بینم، اما با اراده پُرشان خواهم کرد؛ هراسی به دل راه نمی‌دهم، خدا با من است».



بعضی‌ها از یک باغ پرگل فقط خارها را می‌بینند «این افکار جز حرام کردن عمر، چیز دیگری نیست.» شیطان در چنین اندیشمای لانه دارد

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

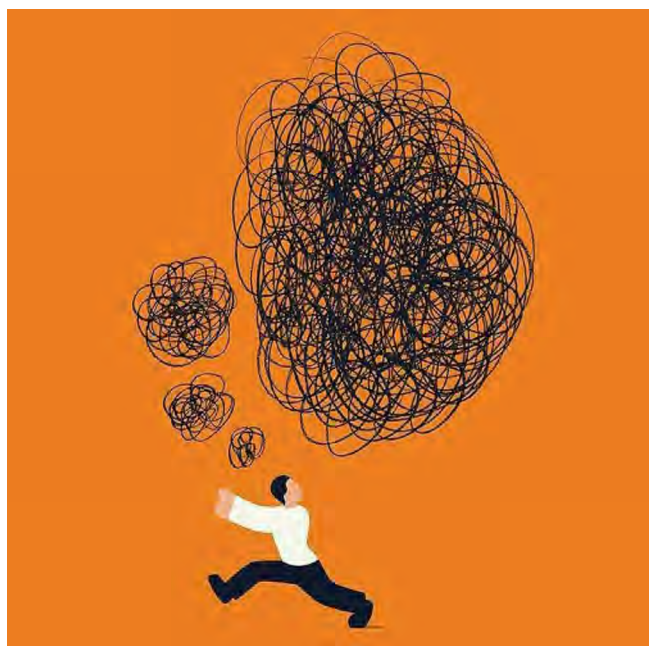
طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

آیا به موضوعات خوب فکر می‌کنیم یا موضوعات بد؟

پیام این است که «بر هر موضوعی تمرکز کنیم، همان را به دست می‌آوریم». اگر موضوعات خوشایند را تجسم کنیم. اتفاق خواهند افتاد، و اگر دایم افکار ناخوشایند در ذهن مان باشد، دور و برمان را نیز همان چیزها می‌گیرد.



کسی که بدبین و منفی‌نگر است ناخودآگاه در کارش گره می‌افتد و اوضاع برایش سخت می‌شود. اگر افکار ما چنین تعیین کننده‌اند، پس چرا مثبت‌اندیشی را الگوی ذهنی قرار ندهیم؟
فعالانه به مطالب مثبت که فقط نتایج مثبت به بار می‌آورند فکر کنیم. در اجرای این برنامه کاملاً جدی بوده و آن را مانند یک قرارداد کاری در نظر بگیریم که هدف‌اش مهار افکارمان است. باید خروجی‌های مطلوب ذهن خود را ترسیم کنیم، آن هم به‌طور شفاف و با جزئیات کامل.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir

قانون پارتو «اولویت بندی»

سال‌ها قبل یک متخصص مدیریت به نام «پارتو» قانون مهمی را بیان کرد: ((ما برای انجام همه‌ی کارها نه وقت داریم، نه پول، اما برای انجام مهم‌ترین کارها، هم وقت داریم هم پول)).

یکی از اصلی‌ترین موضوعات در زندگی، تعیین مهم‌ترین کارها برای خودمان است که به آن «اولویت بندی» می‌گویند. اگر در زندگی «اولویت بندی» نداشته باشیم، وقت و پول خود را صرف کارهای درجه دو یا حتی سه خواهیم نمود؛ آن وقت برای کارهای درجه یک، وقت یا پول کافی نخواهیم داشت.

علاوه بر وقت و پول، در دیگر زمینه‌ها هم دچار «محدودیت منابع» هستیم؛ برای نمونه، ما در بین مردم، صاحب اعتباری اجتماعی هستیم، اما این اعتبار، «بی‌نهایت» نیست. اگر اعتبارمان را در جایی خرج کنیم که ارزش کمی دارد، درجایی دیگر که به آن نیاز داریم و از درجه‌ی اهمیت بالاتری برخوردار است، «اعتبار» کم می‌آوریم و دیگر روی مان حساب نمی‌کنند.

(سخن کم‌گوی تا درکارگیرند- سعدی)

قانون «پارتو» را در چند حیطه‌ی مختلف از زندگی:

۱- **معیارهای زندگی:** همه‌ی سلیقه‌های ما را دیگران نمی‌توانند برآورده کنند؛ پس باید با اهمیت‌ترین علایق مان را به وضوح و روشنی بیان کنیم، تا دیگران در مراوده‌ی با ما، ارزش‌های ما را پاس بدانند.

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...



بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

۲- روابط با دیگران: نمی‌توانیم تمام کسانی را که می‌شناسیم راضی نگه داریم؛ پس لازم است تکلیف خودمان را روشن کنیم که مهم‌ترین اشخاص در زندگی ما چه کسانی هستند و بیش‌ترین سرمایه‌گذاری عاطفی را روی چه کسانی باید انجام دهیم؟

۳- لذت‌ها: ما نمی‌توانیم از هر چیزی لذت ببریم و برای بعضی لذت‌ها، لازم است از برخی دیگر بگذریم؛ پس باید لذت‌های زندگی را اولویت‌بندی کنیم؛ به عبارت دیگر، چه چیزی را به چه چیزی ترجیح می‌دهیم؟

۴- اظهار نظر: نمی‌توانیم در مورد همه چیز اظهار نظر کنیم؛ بنابراین بهتر است مهم‌ترین زمینه‌های مورد علاقه‌مان را مشخص کرده، دانش خود را در آن موضوعات بالا ببریم.
دو مثال:

۱- یک چهره‌ی مشهور و سرشناس نمی‌تواند به راحتی کنار خیابان بایستد و از یک گاری، لبو بخرد و از خوردن لبوی داغ، لذت ببرد! پس لازم است تکلیف خود را روشن کند؛ «شهرت» را بیش‌تر دوست دارد یا «لبو» را؟!
۲- یک فرد خوش‌اندام نمی‌تواند هر غذایی را که دوست دارد، بخورد؛ زیرا حفظ یک اندام زیبا، نیازمند رژیم غذایی است؛ پس باید یک‌بار دیگر تکلیف خود را روشن کند؛ «اندام زیبا» مهم‌تر است یا «کیک خامه‌ای»؟!

امروز، روز مهمی است، اولین روز از بقیه‌ی زندگی من است

رهبر ارکستر زندگی خود باشید...

طباطبایی

بنیاد فرهنگی پژوهشی افشین طباطبایی

www.dratabaie.ir