

به نام خدا

عشق و ایمان

نویسنده

احمد نیک فرمان مطلق

فهرست

۱	پیشگفتار
۷	فصل اول: بیایید عاشق باشیم
۱۵	فصل دوم: بیایید ایمان صد در صد داشته باشیم
۲۲	فصل سوم: بیایید خودمان باشیم
۳۰	فصل چهارم: بیایید وابستگی‌ها را از بین ببریم
۳۶	فصل پنجم: بیایید اراده‌مان را قوی کنیم
۴۶	فصل ششم: بیایید افسردگی‌ها را ریشه کن کنیم
۵۴	فصل هفتم: بیایید به خودمان عشق بورزیم
۶۱	فصل هشتم: بیایید خودمان را بشناسیم
۶۷	فصل نهم: بیایید یک دقیقه را یک دقیقه از عمرمان بدانیم
۷۲	فصل دهم: بیایید ترس را در وجودمان از بین ببریم
۷۸	فصل یازدهم: بیایید هیچوقت عصبانی نشویم
۸۳	فصل دوازدهم: بیایید هموعان را دوست داشته باشیم
۸۷	فصل سیزدهم: بیایید ظرفیت‌مان را زیاد کنیم
۹۲	فصل چهاردهم: بیایید خوشبختی خود را حتمی بدانیم

تقدیم به تویی که از بهترین شدن لذت می‌بری و خود را لایق بهترین بودن میدانی

(به امید روزی که دنیا سرشار از عشق و ایمان باشد)

به نام معشوقی که به هر یک از عاشقانش، اجازه عاشق شدن می‌دهد.

پیشگفتار

من به دلیل اینکه در طول زندگی‌ام از کتاب چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام که باعث شده راه زندگی و نوع فکرم را عوض کنم به همین دلیل تصمیم به نوشتن کتاب گرفتم که شاید بتوانم با نوشتن این کتاب باعث موفقیت و خوشبختی دیگران شوم. من اکنون که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفته‌ام حدوداً بیست و شش ساله هستم و از همسرم با داشتن یک فرزند یکسال و نیمه جدا شده‌ام و متوجه شده‌ام که طلاق در زندگی یکی از بزرگترین شکست‌هاست و نیز از نظر مالی هم موقعیت خوبی ندارم و تقریباً چک‌هایم برگشت می‌خورد، اما با این دو شکست مالی و معنوی بطور واقعی و صد در صد احساس خوشبختی می‌کنم، البته دلیلش این است که عشق و ایمان را به صورت کامل درک کرده‌ام و از ثانیه‌های زندگی‌ام و از تمام مشکلاتم لذت می‌برم چون از تک تک مشکلاتم بزرگترین درس‌ها را یاد گرفته‌ام. مثلاً من اگر چک‌هایم برگشت نمی‌خورد هیچوقت این را متوجه نمی‌شدم که مردم حرفشان با عملشان یکی نیست و آن چیزی را که می‌گویند فقط به زبان آنهاست. و اگر از همسرم جدا نمی‌شدم در زندگی با او آنقدر درگیر مشکلات بودم که هیچوقت لذت عشق و ایمان واقعی را نمی‌توانستم درک کنم. من حالا بطور واقعی از ثانیه‌های زندگی‌ام لذت می‌برم و دوست دارم تا جایی که در توانم است حتی اگر بتوانم تمام مردم دنیا را به لذت واقعی و ابدی که عشق و ایمان است برسانم. قبل از اینکه شروع کنم می‌خواهم با تمام وجودم از خداوند مهربان تشکر کنم و از اینکه هیچوقت و در هیچ کجا مرا تنها نگذاشته

است سپاسگزارش باشم و از خداوند می‌خواهم کمک کند تا بتوانم کتابی بنویسم که تحولی باورنکردنی در خوانندگانش به وجود آورم.

هر انسانی در دنیا و در طول زندگی به عشق نیاز دارد. انسان بدون عشق مانند اتومبیلی بی‌بنزین است که امکان حرکت ندارد. بیشتر انسان‌های این دوره مشکل بزرگی به نام کمبود دارند و آن را فقط عشق و ایمان واقعی می‌تواند از بین ببرد. اگر تمام دنیا از آن ما باشد، باز هم سیر نخواهیم شد و هنوز خلا داریم برای مثال، با خود می‌گویید ای کاش قامت بلندتر، بینی‌ام کوچکتر و یا پوستم روشنتر بود و ... به هر حال ما سیری ناپذیریم که خلاء انسان فقط با عشق و ایمان واقعی از بین می‌رود. منظورم از عشق، هوی و هوس نیست، که عشق نفسانی است. مانند اینکه شما با همسر خود تصمیم می‌گیرید به سینما بروید و شما به فیلم‌های رزمی علاقه دارید ولی همسرتان فیلم‌های عاطفی را دوست دارد، اگر شما با او بروید و فیلم رزمی را نگاه کنید، طبیعی است که از نگاه کردن آن فیلم لذت می‌برید اما این لذت آنی و زود گذر است، که اگر عشق و ایمان را شناخته باشید بطور حتم همراه همسرتان فیلم مورد علاقه او را نگاه می‌کنید و اگر هم از دیدن آن فیلم عذاب بکشید، خودتان را طوری نشان دهید که همسرتان فکر کند لذت می‌برید، بدانید با چنین رفتاری به لذت واقعی و ابدی خواهید رسید و اگر سال‌های بعد هم آن سینما یادتان بیاید احساس رضایت می‌کنید و این یعنی لذت واقعی. همه افراد دنیا مگر اینکه استثنا باشند و در غیر این صورت پدر، مادر، فرزند، خواهر، برادر، همسر و... تا زمانی من و شما را قبول دارند و از معاشرت با ما لذت می‌برند که با آنها هم فکر باشیم و موجب سرخوردگی‌شان نشویم و اگر به هر کدام از آنها عشق بورزیم و اگر روزی برسد که برایشان قابل تحمل نباشیم، مطمئن باشید که ما را ترک خواهند کرد. ولی معشوق من چنین نیست و فقط به فطرت توجه دارد، معشوق من آفریننده‌ام است، شما را مجبور نمیکنم ولی به جهت تجربه‌ام می‌گویم که آیا از آفریننده‌تان می‌توانید بهتر پیدا کنید؟ سعی کنید عاشق او باشید.

و اما «ایمان»، ایمان به چه؟ در طول زندگی‌تان بطور مسلم کلمه ایمان را زیاد شنیده‌اید اما تا حالا آنرا

حس کرده‌اید. چند نفر را می‌شناسید که این جمله‌ها را می‌گویند: روزی دست خداست، هرچه خدا بخواهد همان

می‌شود، تا خدا نخواهد برگ از درخت نمی‌افتد، و یا از این قبیل. شاید خیلی‌ها را بشناسید اما تنها در گفتارشان است، با این حال به گفته خودشان هم ایمان ندارند، چون اگر داشتند آنقدر برای مال دنیا حریص نبودند و به این حد دروغ و ریا برایشان جایگاه نداشت و هیچوقت نگران چیزی نبودند. خواننده عزیز نمیدانم از جنس مردان یا زنان، مسن و یا جوان هستی! به هر حال دوست دارم که بدانید میزان تحصیل من تا مقطع پنجم دبستان است، اما در زندگی خود سختی‌های زیادی کشیده‌ام که به آنها به عنوان استادانم احترام می‌گذارم چون موفقیت و خوشبختی‌ام را مدیونشان هستم.

خواننده عزیز از هم اکنون تصمیم بگیر که با خودت صادق باشی. من به شما اطمینان می‌دهم که اگر اینگونه بشوی به خوشبختی واقعی خواهی رسید.

در همین لحظه کتاب را ببندید و سه دقیقه به این موضوع فکر کنید که خوشبختی واقعی چیست و بعد کتاب را باز کنید و ببینید با نوشته‌های من هم خوانی دارد یا نه!

از نظر من خوشبختی واقعی داشتن ماشین مدل بالا، خانه ده هزار متری، ویلا، و... نیست، خوشبختی واقعی از نظر من آرامش درونی است. تا کنون به این موضوع فکر کرده بودید که چطور می‌توان به آرامش درونی رسید. خیلی ساده است فقط کافی است که خودتان باشید و خودتان را به عنوان یک انسان خوب قبول داشته باشید. تا زمانی که به نوع تفکر دیگران در مورد خودمان اهمیت بدهیم، امکان ندارد موفق و خوشبخت باشیم.

ما باید برای دیگران از جمله دیوانه، معتاد و یا هر کس با هر موقعیتی ارزش بگذاریم اما نباید نظر آنها باعث از دست دادن اعتماد به نفس ما شود. در این روزگار چند نفر را می‌توانید نام ببرید که از پوشیدن کفش خود بطور شخصی لذت ببرند و به اینکه دیگران در موردشان چگونه فکر می‌کنند، توجه نداشته باشند و یا خانه‌ای را که خودشان در آن راحت باشند، خریداری کنند نه به خاطر حرف دیگران. اشکال ما انسان‌ها این است که در اندیشه‌مان دچار تردید هستیم و فکر می‌کنیم اگر اینطور و یا اگر آنطور نشود چه اتفاقی می‌افتد، چنین طرز فکری به دلیل این است که ایمان را نشناخته‌ایم و فقط این کلمه را شنیده‌ایم. شخصی که کلمه ایمان را کامل درک کرده

باشد کاری را که از نظر خودش اشتباه است، انجام نمی‌دهد و با خودش می‌گوید من کاری را که اشتباه می‌دانستم، انجام نداده‌ام و ناحق نکرده‌ام پس نیازی به دلشوره و نگرانی ندارم.

همه‌ی افراد خیلی راحت می‌توانند خوب و بد را تشخیص دهند، اما بعضی‌ها به خاطر درک نکردن ایمان واقعی خودشان را توجیه می‌کنند. نظر شخصی من این است که خداوند بنده بد نیافریده، بلکه بندگانی با توانایی‌های ذهنی متفاوتی آفریده است.

ما یک دزد را نباید به چشم یک فرد کثیف و گناهکار نگاه کنیم، باید به او کمک کنیم و بگوییم خداوندا تو را شکر می‌گوییم که به ما این درک و فهم را داده‌ای که بتوانیم این را تشخیص دهیم که ماشین ژیان را از راه حلال بدست آوردن، بهتر از هواپیمای شخصی از راه حرام است. ما انسان‌ها دروغ می‌گوییم، اما دوست نداریم دروغ بشنویم، ریا می‌کنیم اما دوست نداریم ریا ببینیم. من در حال حاضر که این کتاب را در دست دارم و ادامه‌اش می‌دهم، می‌دانم یک سری از عزیزترین کسانم من را مسخره می‌کنند و یکسری تشویق، اما به هیچ عنوان برایم مهم نیست دلم می‌گوید بنویس و من هم می‌نویسم.

بیشتر این کتاب را برای افرادی نوشتم که می‌دانم پولشان را صرف خریدن کتاب و وقتشان را صرف خواندن کتاب نمی‌کنند و اشخاصی که کتاب می‌خوانند و به خواندن آن علاقه دارند، نسبتاً موفق هستند و نیازی به کسانی چون من و بالاتر از من ندارند، چون آنها به دنبال آموختن علم هستند و شخصی که در پی یادگیری باشد از ثانیه‌های زندگی‌اش و تمام اطرافش درس یاد می‌گیرد. از شما خواننده عزیز به عنوان برادر کوچکتر می‌خواهم اگر زمانی به حدی رسیدید، تا فکر شخصی را که راهش را اشتباه می‌رود، عوض کنید، پس به اندازه توانتان کمکش کنید چون من زمانی در گروه این افراد بودم و به شدت نیاز به محبت و کمک کسانی چون شما را داشتم.

در جامعه ما بیشتر قشر ضعیف مردم افسرده شده‌اند و گروهی از قشر قوی هم خوشی و لذت‌های کاذب و زود گذر را با خوشی و لذت‌های ابدی و واقعی اشتباه گرفته‌اند و بیشتر قشر متوسط جامعه به دلیل کمبودی که

نسبت به قشر قوی دارند، تمام فکرشان این است که ببینند قشر قوی چه می‌خورند تا آنها هم بخورند، چه می‌پوشند تا آنها هم بپوشند و... که خودشان را در حد قشر قوی نشان دهند.

دوست دارم شما با خواندن این کتاب و بعد از تمام شدنش با هر سه دسته این افراد فرق کنید و فقط به خوشبختی واقعی فکر کنید و سعی کنید در زندگی‌تان عاشق شوید، منظورم فقط عشق شخص نیست بلکه هر عشقی زیباست، عشق به خدا، ورزش، درآمد، دختر و یا پسر مورد علاقه‌مان، به هر حال عشق انرژی انسان است و اگر کسی این انرژی را انکار کند یعنی هنوز با خودش صادق نیست. درست است که هر کس، حتی بالاترین افراد هم در زندگی‌شان کمبودهایی دارند. باید نخست کمبودها و ضعف‌های خود را بشناسیم و به مرور زمان سعی کنیم آنها را از بین ببریم.

انسان هر زمانی که به این مرحله برسد تا بتواند کمبودش را مطرح کند، همانجا است که دیگر آن کمبود را در خود از بین برده است چون توانسته مطرحش کند.

بیشتر خانم‌ها در مهمانی‌ها آرایش‌های آنچنانی می‌کنند و وقتی دلیلش را پرسید، می‌گویند من دوست دارم و برای دل خودم این کار را انجام می‌دهم.

آیا از نظر شما این حقیقت وجودیشان است؟ و یا اینکه آرایش می‌کنند به دلیل اینکه اگر در آن مهمانی صحبت شد دیگران بگویند فلانی چقدر خوشگل شده است که بطور حتم نقطه‌ی کمبود همین جاست که بگویند فلانی چقدر خوشگل شده است. چرا باید برای ما مهم باشد که دیگران در مورد ما چه فکر می‌کنند و چه می‌گویند. اگر شما از خانمی پرسید که چرا آرایش آنچنانی می‌کند، در جواب بگوید من در حقیقت کمبود دارم و دوست دارم که در مقابل دیگران جلب توجه کنم و مطرح شوم؛ این خانم با چنین جوابی دیگر کمبود ندارد چون با خودش رو راست بوده و به یقین آن ضعف را در خود از بین برده است.

من اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستم خودم را قبول دارم و می‌دانم هنوز ضعف‌هایی دارم مانند اینکه بعضی وقت‌ها با ماشین تکاف می‌کنم و خیلی کارهای دیگر که به حقیقت برای مطرح شدن است. انسان تا

زمانی که کوچک‌ترین کاری را برای مطرح شدن، انجام دهد یعنی هنوز ضعیف است اما من به این افتخار می‌کنم
که ضعف‌هایم را انکار نمی‌کنم و سعی دارم آن‌ها را از بین ببرم.

فصل اول

بیایید عاشق باشیم

بیایید عاشق باشیم. چرا من اینقدر درباره عاشق شدن و عاشق بودن پافشاری می‌کنم. چون عشق انرژی انسان است و انسان بدون عشق مرده است، اگر می‌خواهیم مرده نباشیم و زندگی کنیم و نه فقط زنده باشیم، باید عاشق شویم هر انسانی در هر موقعیتی به عشق نیاز دارد بطور مثال شما من را در نظر بگیرید که برای مطرح شدن بخواهم کتاب بنویسم مطمئن باشید نه انرژی خواهم داشت و نه حوصله و اگر هم چنین باشد، واقعی نیست و کاذب است. اما اگر به نوشتن کتاب عشق داشته باشم، در وجودم انرژی به وجود می‌آید و شاید در کوتاه ترین مدت و به بهترین گونه بتوانم بنویسم. بعضی از افراد از کلمه عشق هم می‌ترسند و فکر می‌کنند که عاشق شدنشان سبب وابستگی به معشوقشان می‌شود. نه اینطور نیست انسانی که عشق را بطور واقعی درک کند دیگر وابستگی برایش معنایی نخواهد داشت. شما اگر بهترین دکتر، مهندس، تاجر، کارمند، کارگر، بزرگترین و یا کوچکترین فرد دنیا هم باشید به عشق نیاز دارید، انکارش نکنید.

در حال حاضر دکترهایی هستند که شاید درآمدشان از ماهی یکصد میلیون تومان تجاوز کند و بیست یا سی تا مدرک معتبر داشته باشند، اما آن‌ها هم با چنین موقعیتی نیاز دارند که عاشق باشند و اگر نباشند من به شما اطمینان می‌دهم که از زندگی‌شان بطور واقعی لذت نمی‌برند. در نظر بگیرید یک جراح قلب اگر در حین جراحی فقط به درآمدش فکر کند و کارش را خوب انجام دهد، فقط به خاطر معروف شدن و درآمد بیشتر است و مطمئن باشید که از زندگی‌اش لذت نخواهد برد. دکتر باید این گونه فکر کند که خداوند به من لطف کرده است و خودم هم زحمت کشیده‌ام، تا بتوانم هم نوعانم را از ناراحتی و یا از مرگ نجات دهم، آن زمانی است که عاشق کارش شده است و از خودش لذت می‌برد. مهندسی را در نظر بگیرید که فقط به درآمدش فکر می‌کند، مطمئن باشید با چنین فکری امکان ندارد، بتواند از زندگی‌اش بطور واقعی لذت ببرد. او در انجام کار باید دقیق باشد و احساس

کند که کار برای خودش است و به بهترین شکل آن را انجام دهد، تا بتواند به خودش عشق بورزد. بیشتر تاجران دارای درآمد عالی، و ثروتمند فقط رفاه به همراه دارد نه خوشبختی، و زمانی ارزش دارد که عشق در آن نقش داشته باشد. با این وجود ثروت می‌تواند شامل خانه مجلل، ماشین مدل بالا، سفر به خارج از کشور و... باشد که شایسته است. آن‌ها را بدست آوریم. اما تمام اینها رفاه است نه خوشبختی. به نظر من کسی که توان بهره‌مندی از بهترین‌های دنیا را دارد و چنین نکند با آن گروه که به هیچ عنوان نمی‌توانند بهره ببرند، فرقی ندارند. پس ثروتمندان هم به عشق نیاز دارند، بطور مثال فرد ثروتمند باید هنگام خواب شب به خودش بگوید من امروز از ثروتم به درستی استفاده کردم، چون خانواده X را که امروز از منزل اجاره‌ایشان بیرون کردند، من با مقدار کمی از ثروتم برای آن‌ها منزلی مهیا کردم و دل آن خانواده شاد شد. که با چنین فکری به آرامش و لذت واقعی می‌رسد و از خودش لذت خواهد برد. کارمندان نیز تنها به زمان پایان ساعت‌های کاریشان فکر می‌کنند تا آزاد شوند. غیر ممکن است که شما کارمندی عاشق کارتان باشید و در کوتاهترین مدت کارفرما نشوید ولی اگر فقط به درآمد و به تمام شدن ساعت کاریتان فکر کنید، بدانید تا آخر عمرتان کارمند خواهید ماند. کارمند با عشق می‌تواند، تحقیر شدن در کار، توهین و هر سختی دیگر را تحمل کند، با اینکار می‌تواند لذت ببرد و زمانی که کارفرما به ناحق به کارمند توهین می‌کند او با عشق می‌تواند این مشکل را تحمل کند، به عشق اینکه روزی کارفرما شود و با کارمندش اینگونه رفتار نکند. کارگران هم نه تنها در جامعه ما که در تمام دنیا بیشتر از هر قشر دیگری کار می‌کنند پس چرا از نظر مالی در مضیقه هستند؟

چون هیچوقت در مورد کلمه عشق فکر نکرده‌اند و زندگی را فقط گذراندن روز می‌دانند آن‌ها بطور معمول یاد گرفته‌اند از جسم خود پول درآورند با این حال این را نمی‌دانند که یک دقیقه استفاده از عقل و اندیشه برابر با یک ماه کار از جسم است. کارگران هم می‌توانند موفق و خوشبخت باشند، در صورتی که عشق را درک کنند، برای مثال یک کارگر می‌تواند به هدفش که همان ثروتمند شدن است فکر کند و به آن عشق بورزد و با وجود این عشق هر سختی را در کار می‌تواند تحمل کند و با برنامه ریزی می‌تواند رسیدن به هدفش را فراهم کند.

مدتی پیش یک جمله یاد گرفتم که یادم نیست که از کتابی خواندم و یا از شخصی شنیدم، به هر حال خیلی این جمله را قبول دارم و مایلیم برای شما هم بیان کنم. فرق بین آدم‌های موفق با افراد معمولی و ناموفق در این است که موفق‌ها اول از عقلشان استفاده و به آن عمل می‌کنند و افراد عادی فقط یا عقل یا جسم خود را مورد استفاده قرار می‌دهند. و ناموفق‌ها هم از هیچکدام سودی نمی‌برند.

من و شما باید عشق‌های کاذب و تو خالی را از زندگیمان حذف کنیم، تا بتوانیم به عشق واقعی برسیم. با اطمینان می‌گوییم همه ما در زندگیمان عشق‌های کاذب زیادی داریم شاید عاشق فوتبال باشیم، سینما، فلان فیلم و یا فلان ماشین و... که این نوع موردها عشق نیستند بهتر است بدانیم که ما از دیدن فوتبال لذت می‌بریم و اگر وقت اضافه داشتیم و خسته نبودیم فوتبال را نگاه می‌کنیم. هر چیز خواستنی که به آینده آن فکر نشود را نمی‌توان عشق نامید و اگر هم بتوانیم آن را عشق تلقی کنیم، ولی باز عشق واقعی نیست ما باید عشق‌های واقعی را بدست آوریم. فرض کنید شخصی می‌گوید من عاشق فوتبال هستم در روز حدود دو ساعت فوتبال نگاه می‌کند که در ماه شصت ساعت و در سال هفتصد و بیست ساعت می‌شود که در هر یک سال حدود یک ماه می‌شود. یک ماه، یعنی شخصی که عاشق فوتبال است، بدون آنکه خودش بداند در هر سال از عمر خود، یک ماه آن را فقط فوتبال نگاه کرده است.

به نظرتان چه چیزی بدست آورده است، آیا از نظر شما می‌توان اسم این را عشق گذاشت؟ می‌توانیم بگوییم که من عاشق این هستم که روزی بهترین بازیکن فوتبال در دنیا شوم و با این عشق و انگیزه مراحل را سپری کنم تا بتوانم زمانی به هدفم برسم. اگر ما از ماشین بنز آخرین مدل لذت می‌بریم و دوست داریم که آن را داشته باشیم نباید وقتمان را به دیدن آن و حسرت خوردنش از دست بدهیم، باید به فکر رسیدن به هدف خود و به عشق رسیدن به آن، سختی و دشواری‌ها را تحمل کنیم، تا بتوانیم به خواسته‌مان برسیم.

بیباید عشق‌های واقعی‌مان را پیدا کنیم، فکر می‌کنم اگر کاغذ و خودکار بردارید و آن‌ها را یادداشت کنید و برترینشان را نسبت به یکدیگر تشخیص بدهید، بهتر باشد. بیشتر انسان‌ها هنگام گریه کودکان در پی خواستن

چیزی که برایش ضرر دارد، مدت زمان کوتاهی گریه او را تحمل می‌کنند و بعد می‌گذارند کودکشان به خواسته‌اش برسد. اما اگر ما عاشق تربیت کردن فرزندانی خوب و سالم باشیم، مطمئن باشید به دلیل عشقی که داریم گریه‌ها را تحمل خواهیم کرد و از آن لذت می‌بریم، به عشق اینکه کودکمان فردا آینده‌ای خوب و بدنی سالم داشته باشد. پس می‌توانیم یکی از عشق‌های واقعی را فرزندان خوب بدانیم. شما تا امروز چقدر در مورد اینکه چه کسی هستید، از کجا آمده‌اید، چه شخصی کنترل‌تان می‌کند، هدف‌تان در دنیا چیست و چطور و با هدایت کدام منبع آگاهی می‌توانید به آن‌ها برسید فکر کرده‌اید؟ ما مردم، خودمان را گم کردیم بیایید خودمان را پیدا کنیم. تا زمانی که موتور گازی داریم، حسرت موتور دنده‌ای را می‌خوریم و وقتی موتور دنده‌ای را خریدیم، حسرت ماشین و بعد از تهیه ماشین، حسرت خانه و با خرید خانه، حسرت ویلا و بعد ویلا بهتر و... به هر حال هر زمانی حسرت بالاتر را خواهیم خورد، بهتر است در حسرت این باشیم که چرا تا کنون در پی شناختن و پیدا کردن خود نبوده‌ایم. ما به علت نداشتن این موارد مادی و ظاهری حسرتشان را می‌خوریم، با اطمینان کامل اگر این‌ها را هم داشتید آن موقع متوجه می‌شدید که شما و روح‌تان را ارضا نمی‌کنند و تنها عشق است که می‌تواند روح انسان را ارضا کند.

سعی کنید عشق و هدف‌تان را درست انتخاب کنید و همیشه عاقبت اندیش باشید. من زمانی عاشق این بودم که از تمام هم‌سن‌ها و همه هم‌وزن‌هایم پرزورتر باشم. درست است که قدرت بدنی، شجاعت، ثروت و... خوب است اما اینها آن عشقی که من درباره‌اش صحبت می‌کنم، نمی‌تواند باشند. شما فکر کنید زور و ثروت‌تان از همه بیشتر است و یا از همه زیباتر و خوش‌اندامتر هستید که داشتن اینها خوب است اما بدانید، نمی‌تواند شما و روح‌تان را ارضا کنند و به شما آرامش نمی‌دهند. اشتباه نکنید! منظور من این نیست که دنبال پیشرفت و بهتر بودن نباشیم، هدف من فقط این است که بتوانم شما را با لذت واقعی و ابدی آشنا سازم. من بعد از قشنگترین عشق که عشق به آفریننده‌ام است، عشق به دلم را می‌شناسم. شما چقدر عاشق دل خود هستید؟ چقدر به خواسته‌های دل گوش می‌کنید؟ اگر شما عاشق دلتان هستید، پس چرا گاهی وقت‌ها به خاطر حرف دیگران به خواسته‌اش عمل نمی‌کنید؟ عشق یعنی همه چیز! شما چطور می‌توانید از همه چیز به خاطر حرف دیگران بگذرید. شما چند نفر را

می‌توانید نام ببرید با بهترین موقعیت و شرایط زندگی از دختر گلفروش یا آدامس فروش سر چهار راه خوششان بیاید و به خواسته دل عمل کنند و با آن دختر ازدواج کنند.

من درواقع به جز خودم نمی‌توانم کسی را نام ببرم که این گونه باشد، نه اینکه با صراحت بگویم این افراد وجود ندارند ولی اکنون کسی را نمی‌شناسم و نیز نمی‌گویم من با دختر گلفروش و یا آدامس فروش ازدواج می‌کنم، منظورم این است که وقتی می‌گویم عاشق دلم هستم اگر دلم بگوید اینکار را انجام بده به یقین اینکار را انجام خواهم داد، چون عاشق دلم هستم. به عشقتان ایمان داشته باشید و به خودتان بگویید من صد در صد ایمان دارم که عاشق دلم هستم. شما تا این لحظه در چند مهمانی فقط به فکر و دل خودتان توجه کرده‌اید؟ درست است که با مردم زندگی می‌کنیم اما اشتباه این است که برای آن‌ها زندگی کنیم. برای مثال اگر در این جامعه من زنی بودم که دلم می‌خواست روسری بر سرم نکنم اما به دلیل اینکه در کشور ما رسم است که خانم‌ها روسری بر سر داشته باشند و من در این کشور و با این مردم زندگی می‌کنم، پا بر دلم می‌گذاشتم و روسری سرم می‌کردم، تا اینکه در جامعه مورد توجه دیگران قرار نگیرم.

پس چون ما با مردم زندگی می‌کنیم باید بعضی وقت‌ها به خاطر شرایط موجود پا بر دلمان بگذاریم، ولی فکرمان عوض نشود و هر وقت از ما پرسیدند که آیا دوست داری روسری سرت کنی یا نه؟ جواب دلمان را بدهیم و بگوییم نه؟ ایمان را در زندگی ستون زندگیتان بدانید و عشق را مانند فرزندان، پدران، مادران، همسران و عزیزان خود دوست بدارید. بیایید از همین ثانیه، نه اینکه بگوییم از فردا، از شنبه، از سر ماه، از اول سال، بیایید از هم اکنون شروع کنیم که تمام عشق‌های کاذب و زود گذر و بی‌آینده را از بین ببریم و عشق‌های واقعی را در سرمان پروورانیم و به آن‌ها عشق بورزیم. بیایید ایمانمان را صد در صد کنیم، تا اراده‌مان قوی شود و به وسیله ایمان و اراده به تمام خواسته‌هایمان برسیم. چطور می‌توانیم ایمانمان را قوی و صد در صد کنیم؟ ما می‌توانیم با تکرار این حرف‌ها چنین کاری را انجام دهیم.

(۱) من از چیز بی‌ارزشی به وجود آمده‌ام.

۲) اطمینان صد در صد به مرگ دارم و می دانم که رفتنی هستم.

۳) این عظمت و بزرگی، این خورشید و ماه و این ستاره‌ها تحت کنترل هستند.

۴) من اطمینان دارم همان کسی که خورشید و ماه را کنترل می کند، او مرا هم کنترل می کند.

۵) شخصی که خورشید و ماه را کنترل می کند و من را از هیچ به وجود آورده است، قدرت شگفت انگیزی دارد و از هر شخصی تواناتر است.

۶) او قدرت زندگی مرا به هر شکلی که بخواهد می تواند کنترل کند.

۷) من کار اشتباه و ناحقی انجام نمی دهم که بد بینم و دچار ناحق شوم.

۸) من به اعتقادهایم بطور صد در صد عمل می کنم، چرا که هر کس که گندم بکارد، گندم درو می کند.

اگر بتوانید جمله‌هایی را به اینها اضافه کنید، بهتر است و بعد آن‌ها را بر روی کاغذی بنویسید و بر در کمدتان و هر جای دیگری که جلو چشمتان است، بگذارید و روزی ده بار این نوشته‌ها را بخوانید و بعد از یک ماه ببینید چه احساساتی دارید.

این روزها اگر شما از بیشتر مردم بپرسید که چرا می گوئید دروغ کار درستی نیست، چرا می گوئید نماز بخوانیم و از خالقمان تشکر کنیم و یا چرا می گوئید غیبت و ریا کار درستی نیست؟ در جواب به شما می گویند چون هر کس که این کارها را انجام دهد و نمازش را نخواند، به جهنم می رود. اما اگر از من بپرسید در جواب به شما می گویم خودتان هم خوب می دانید، دروغ، غیبت و ریا کارهای درستی نیستند و اینکه ما با این همه نعمت که خداوند به ما بخشیده، اگر سپاسگزارش نباشیم او را نشناختیم، اگر می خواهیم نسبت به خدا شناخت پیدا کنیم، باید از آفریننده‌مان تشکر کنیم و اگر می خواهیم انسان درستی باشیم، باید کارهایی را که می دانیم اشتباه است انجام ندهیم، تا بتوانیم انسانی درستکار باشیم و به خودمان عشق بورزیم و عاشق خودمان باشیم.

چطور می توانیم عشق را در خود پرورانیم؟ باید دریا دل باشیم. اگر شما اینگونه نیستید و از این حالت نیز لذت نمی برید، کلمه عشق و عاشق شدن را برای همیشه از ذهن خود پاک کنید.

عشق گنجی است که خداوند به تمامی بندگانش بخشیده است، اما فکر می‌کنم تنها یک درصد و شاید یک هزارم از بندگان خداوند در دنیا از این گنج گرانها استفاده می‌کنند. شما اگر می‌خواهید از گنجتان استفاده کنید، باید این نکته را بدانید همانطور که گفته‌اند نا برده رنج گنج میسر نمی‌شود. همه افراد جامعه ما و یا تمام دنیا، از اینکه بدنی سالم و اندامی مناسب، چهره‌ای زیبا و شاد و روابطی دوستانه و دوست داشتنی در اجتماع، داشته باشید و یا خانه مرفه، درآمد عالی، همسری ایده‌آل، ماشین مدل بالا و خیلی چیزهای دیگر، لذت می‌برند اما حاضر نیستند در برابر اینها بهایی پرداخت کنند و کمی زحمت به خودشان بدهند. شما غیر ممکن است فردی را ببینید که از درون وجودش بگوید من از اندام مناسب لذت نمی‌برم، با این وجود که تمام افراد اندامی مناسب را دوست دارند، بیشتر افراد در عمل ضعیف هستند و حاضر نیستند کوچکترین سختی را بکشند، تا به خواسته‌هایشان برسند. شما هم اگر می‌خواهید اندامی مناسب و... را داشته باشید، عاشق باشید و همانگونه که گفتم باید زحمت بکشید.

پس ما چطور می‌توانیم عاشق باشیم؟

۱) عشق‌های کاذب را در زندگی از بین ببریم.

۲) هیچ کار و حرکتی را بدون فکر خودمان انجام ندهیم.

۳) فکر دیگران را در زندگیمان فقط در حد مشورت بدانیم و تنها به فکر و نظر خودمان بسنده کنیم.

۴) سختی و دشواری‌های زندگی را بپذیریم و بخشی از زندگیمان بدانیم و به آن‌ها به چشم استادانمان نگاه کنیم و به وجودشان عشق بورزیم.

۵) هیچ حادثه و اتفاقی در زندگیمان نتواند ما را از پای درآورد، چون عاشق، همیشه عاشق است.

۶) از لذت‌های زودگذر و کاذب دوری کنیم، تا بتوانیم به لذت‌های واقعی و ابدی برسیم.

۷) سعی کنیم از دقیقه‌های روزمان به بهترین شکل استفاده کنیم.

پس نهایت سعی خود را بکنید که عشقتان بی‌هدف و کاذب نباشد. به دنبال عشق‌های واقعی و بزرگ باشید، نه عشق‌های کوچک و کاذب.

عشق یعنی دریا دل بودن، از هیچ چیز و هیچ کس واهمه نداشتن، خالص و بی‌ریا بودن، به دیگران اهمیت ندادن، سختی و رنج‌ها را در آغوش گرفتن و با عشق به هدف رسیدن، عشق یعنی نیرو و قدرت انسان، عشق یعنی آرامش، عشق یعنی لذت واقعی و ابدی. پس بیایید عاشق شویم.

فصل دوم

بیایید ایمان صد در صد داشته باشیم

بیایید ایمان صد در صد داشته باشیم. اگر پافشاری می‌کنم به اینکه ایمان صد در صد داشته باشیم، برای این است که ایمان نود و نه درصد با نداشتنش فرق چندانی ندارد، همان طور که گفته‌اند «اندازه نگهدار که اندازه نکوست». من هم این گفته را قبول دارم اما نه درباره ایمان، ایمان باید صد در صد باشد. تمام مردم دنیا به گونه‌ای ایمان دارند. اما ایمان واقعی و صد در صد در این دوره از زمان خیلی انگشت شمار شده است. همه افراد قبول دارند که اگر درس بخوانند، قبول می‌شوند، اگر از ساعت‌های روز به درستی استفاده کنند و زحمت بکشند، موفق می‌شوند، اگر ورزش کنند خوش اندام می‌شوند و... اما به این دلیل که ایمانشان صد در صد نیست این کارها را با شک و تردید انجام می‌دهند. مانند اینکه، اگر شما مطمئن باشید که با درست درس خواندن، در دانشگاه و یا کلاس بالاتر قبول می‌شوید و به این موضوع ایمان صد در صد داشته باشید، به یقین این کار را انجام می‌دهید و موفق می‌شوید.

ایمان صد در صد از اعتماد صد در صد به وجود می‌آید. بیشتر همسران به یکدیگر اعتماد دارند، چون اگر نداشتند ادامه زندگی ممکن نبود. اما به دلیل اینکه اعتمادشان به یکدیگر صد در صد نیست، یعنی به یکدیگر صد در صد ایمان ندارند، در زندگیشان مشکل دارند. برای مثال خانمی می‌گوید: شوهرم، علی را قبول دارم و به او ایمان و اعتماد دارم، اما امروز از محل کارش با من تماس گرفت و من صدای خانمی را از آنجا شنیدم. این خانم خودش و اطرافیانش را می‌خواهد گول بزند. این خانم به علی شوهرش ایمان و اعتماد صد در صد ندارد. چون اگر داشت حتی در مورد صدای آن خانم هم فکر نمی‌کرد.

پس بیایید با خودمان رو راست باشیم. من به این جمله که هر انسانی هر چه بکارد همان را درو می‌کند، ایمان صد در صد دارم. وقتی به این موضوع ایمان صد در صد دارم، در طول زندگی‌ام فقط به درست کاشتن فکر

می‌کنم. من به این موضوع ایمان صد در صد دارم که اگر از روزها و ساعت‌هایم به درستی استفاده کنم به هر چه که می‌خواهم می‌رسم. و این نوع طرز فکر باعث می‌شود در من نیرو و انرژی خاصی به وجود آید، تا بتوانم به هدف‌هایم فکر کنم و مرحله به مرحله‌ی آن را سپری کنم و خستگی ناپذیر باشم. شما چند نفر را می‌شناسید که بگویند به بزرگی خداوند ایمان دارند. آیا به نظر شما همه‌ی آن‌هایی که چنین می‌گویند، گفتارشان با کردارشان یکی است؟ می‌دانم آگاهی دارید که اینطور نیست. ایمان را پایه زندگی بدانید. انسان بی‌ایمان قید و بندی نخواهد داشت. پس شما اگر می‌خواهید، موفق شوید و از ثانیه‌های زندگیتان بطور واقعی لذت ببرید، باید ایمانتان را صد در صد کنید. اگر تا امروز می‌گفتید من به همسرم، کارمندم، پدرم، مادرم و... ایمان دارم از حالا به بعد بگویید من به همسرم، کارمندم، پدرم، مادرم و... ارزش فراوانی می‌گذارم و آن‌ها را از ته قلب دوست دارم. این را نیز بدانید، تنها زمانی بگویید به شخصی و یا چیزی ایمان دارید که ایمانتان صد در صد باشد. در این دوره از زمان ایمان صد در صد پایمال شده است. شما تا زمانی که متوجه نشوید ایمان صد در صد چه لذت و چه آرامشی دارد، امکان ندارد بتوانید آن را داشته باشید.

شما چند نفر را می‌توانید نام ببرید که کارهایشان با حرف و دلشان یکی است و هیچ وقت تا به امروز به شما دروغ نگفته‌اند؟ اگر چنین کسانی را می‌شناسید، بدانید که آن‌ها ایمان صد در صد دارند. نمی‌دانم شما کدام دوره‌ی زندگی را سپری می‌کنید؟ مجرد، متأهل، پدر، مادر، مادر بزرگ یا پدر بزرگ هستید به هر حال در هر بخشی از زندگی که هستید، اطمینان دارم که دوست داشتید در زندگیتان افرادی بودند تا به آن‌ها ایمان صد در صد داشتید. برای مثال اگر به شما می‌گفتند که من فلان کار را انجام نداده‌ام و یا فلان حرف را نزده‌ام، اگر با عقلمتان هم سازگار نبود، در موردش فکر هم نمی‌کردید و می‌گفتید که من به فلانی ایمان صد در صد دارم و حاضر نیستم حتی در مورد حرفش فکر کنم و اطمینان دارم که هیچ وقت دروغ نمی‌گوید. پس بیایید من و شما هم یکی از این افراد دوست داشتنی باشیم.

پس بیایید ایمان را که به عنوان ستون زندگی‌مان است و نسبت به بخش‌های دیگر برتری دارد، در خود پیورانیم. شما باید اول بتوانید پدر، مادر، همسر، خواهر یا برادران را به خوبی بشناسید. وقتی آن‌ها را شناختید یا بگویید ایمان دارم یا بگویید ندارم و در زمان‌های مختلف، متفاوت صحبت نکنید. به شما سفارش می‌کنم ایمان به آفریدگارتان را تقویت کنید و سعی کنید، تا بتوانید قدرت و عظمت او را درک کنید. زمانی که شما بتوانید قدرت خالقان را درک کنید و به او ایمان صد در صد داشته باشید، دیگر در هیچ زمانی نگران چیزی نخواهید بود. شاید شما هم این جمله‌ها را زیاد شنیده باشید که فلان چیز طلسم شده است، بین این زن و شوهر جادو کرده‌اند. بخت فلان دختر را بسته‌اند و از اینگونه! من هر جا که این حرف‌ها را می‌شنوم و می‌خندم و متوجه می‌شوم که آن‌ها ایمانشان به شکل واقعی و صد در صد نیست، چون شخصی که به خالقش ایمان و اعتقاد صد در صد داشته باشد و بزرگی‌اش را درک کرده باشد او را بزرگتر از آن می‌بیند که بی‌دلیل به بنده‌ای اجازه دهد که سرنوشت بنده دیگرش را بتواند تغییر دهد.

اگر روزی شخصی به من بگوید من تو را نفرین می‌کنم و خودم را مقصر بدانم به هر قیمتی سعی می‌کنم راضی‌اش کنم و از او معذرت خواهی می‌کنم. اما اگر خودم را تقصیر کار ندانم به آن شخص می‌گویم که هر چه سریعتر اینکار را انجام بدهد. بیایید به انعکاس کارمان ایمان صد در صد داشته باشیم. همه‌ی ما خوبی دانیم که صداقت و درستی خوب است، اما در انجام کار ضعیف هستیم و این ناتوانی به دلیل این است که به برگشت کار خود ایمان صد در صد نداریم. به نظر من دروغ گاهی در زندگی لازم است، برای مثال فردی با شما تماس می‌گیرد و می‌گوید امشب منزل تشریف دارید که ما با بچه‌ها مزاحمتان شویم. اگر شما در جواب نمی‌گویید که ما امشب حوصله شما را نداریم، از ترس و یا بد بودن شما نیست، به دلیل ادب و فهم و شعور است که می‌گویید ببخشید ما امشب جایی دعوت داریم، اگر خدا بخواهد یک شب دیگر در خدمت شما هستیم. سعی کنید که ایمان شما صد در صد شود و هنگامی که این چنین شود، مطمئن باشید جزء بهترین بندگان خداوند خواهید بود. در نظر بگیرید که دختر خانمی هستید و خواستگاری برای شما می‌آید و شما از قیافه و رفتار او خوشتان نمی‌آید، به نظرتان این

درست است که صادق باشید و به آن خواستگار حقیقت وجودتان را بگویید! اگر شما اینگونه رفتار کنید مطمئن باشید دل آن خواستگار را شکسته‌اید و اگر به واکنش ایمان داشته باشید، منتظر می‌مانید تا دلتان شکسته شود. خیلی از افراد از روی طرز فکر اشتباه به این مورد ایمان ندارند و می‌گویند فلانی که آنقدر آدم بدی است پس چرا زندگی‌اش در رفاه کامل است؟ اشتباه نکنید فلانی فقط در رفاه است اما مطمئن باشید خوشبخت نیست و ما داریم در مورد خوشبختی و موفقیت صحبت می‌کنیم.

کاغذ و خودکار بردارید و مشخص کنید که به چه چیزها و چه اشخاصی ایمان صد در صد دارید. مثلاً این که من به آفریدگار ایمان صد در صد دارم. به اینکه هر کنشی، واکنشی دارد، ایمان راسخ دارم و اکنون در دنیا به هیچ شخصی ایمان کامل ندارم و زمانی می‌گویم به شخصی ایمان دارم که در مورد حرف‌ها و رفتارش حتی فکر هم نکنم و چشم بسته آن را قبول داشته باشم. یک سری ایمان‌های دیگر هم دارم اما به بیان همین سه مورد ایمانم برایتان کفایت می‌کنم.

(۱) ایمان به آفریده‌ام باعث می‌شود که هیچوقت نگران چیزی نباشم و در ثانیه‌های زندگی‌ام به هر نوعی که می‌دانم شاکر و سپاسگزارش باشم.

(۲) ایمان به بازگشت کارم سبب می‌شود که به کوچکترین کارهاییم توجه داشته باشم و تا جایی که در توانم است، سعی کنم کار اشتباهی انجام ندهم.

(۳) ایمان به اینکه هیچ فردی را بطور صد در صد قبول ندارم، باعث می‌شود که در مورد هر کاری زیاد تحقیق کنم و از عقلم نهایت استفاده را ببرم و برای تشخیص دادن خوب از بد زحمت زیادی بکشم، تا بتوانم به درستی تشخیص دهم که خوب چیست و بد چیست.

به دل خود ایمان صد در صد داشته باشید و این را بدانید که هر کاری که صد در صد برای دلتان باشد، هیچ ضرری نخواهد داشت. شما به خاطر دلتان برای فردی کاری انجام می‌دهید و بعد از مدتی آن فرد جواب تمام خوبی‌های شما را با بدی می‌دهد. مطمئن باشید که شما ضرر نکرده‌اید و آن فرد است که ضرر کرده است. من به

شما اطمینان می‌دهم که جواب خوبی‌تان را خواهید گرفت و به دنبال زمان و مکانش نباشید. به این ایمان داشته باشید که اگر فرد بدی نباشید و از لحظه‌های زندگی‌تان به درستی استفاده کنید، خوشبخت و موفق خواهید شد و از هم اکنون که چنین فکری دارید احساس خوشبختی کنید. اگر تا امروز اندام مناسب، وضع مالی و فرزندان ایده‌آلی نداشته‌اید، ایمان بیاورید و قبول کنید که اینها انعکاس‌های کارهای گذشته‌تان هستند.

پس از همین لحظه بیایید روش‌تان را عوض کنید که انعکاس‌های بعدی بر طبق مرادتان باشد. آیا شما می‌توانید بگویید من روزی یک ساعت ورزش اصولی می‌کنم و تغذیه‌ام حساب شده است، اما اندام مناسبی ندارم! بدانید که چنین چیزی غیر ممکن است. آیا می‌توانید بگویید زندگی‌ام سرشار از آرامش است و کودکانم را به جا تنبیه و تشویق می‌کنم و برای آن‌ها ارزش زیادی قائل هستم و در حد توانم برایشان بهترین هستم ولی فرزندانم آنگونه که می‌خواهم نیستند! مطمئن باشید چنین چیزی غیر ممکن است و اگر باشد، کم یاب است. آیا می‌توانید بگویید من همیشه و در حد توانم به بهترین شکل کار کردم و همیشه بیست در صد از درآمدم را پس انداز کرده‌ام اما در حال حاضر وضع مالی مناسبی ندارم. مطمئن باشید چنین چیزی ممکن نیست. منظور من این نیست که اگر شما چیزی و یا شخصی را قبول نداشتید کنارش بگذارید، بسا اینکه بگویید من این را قبول دارم اما در حد خودش، ولی ایمان صد در صد به آن ندارم. ایمان کامل برای رسیدن به آرزوهایتان می‌تواند شما را پرانرژی و با نشاط کند و به شما اعتماد به نفس دهد و می‌توانید هر سختی و دشواری را در زندگی تحمل کنید، چون ایمان صد در صد دارید و می‌توانید به آرزوهایتان برسید.

انسان تا زمانی که ایمان صد در صد نداشته باشد، از نظر من مانند پرنده‌ای است که مقصد را نمی‌داند. ایمان‌های صد در صد خود را جدا کنید و برای آن‌ها ارزش بگذارید. به شما اطمینان می‌دهم نه تنها شما، که تمام انسان‌های دنیا ایمان و اعتقادهایی دارند ولی به دلیل ضعف‌های خود به آن‌ها توجه ندارند. بیایید من و شما ضعف‌هایمان را از بین ببریم و قوی شویم. آیا شما قبول ندارید که ورزش خوب است، سیگار مضر است و

خواب، آب، هوای سالم، برای بدن لازم است. اگر قبول داشته باشید، به این معنی است که ایمان صد در صد دارید.

آگاه باشید فرد سیگاری هیچ توجیهی ندارد که سیگار چیز خوبی است چون به خودش تلقین کرده است که سیگار به من آرامش می‌دهد. فرد سیگاری هم خوب می‌داند که سیگار ضرر دارد، ولی چون نتوانسته ایمانش را درک کند چنین می‌کند و اگر این را درک می‌کرد حتی به قیمت مرگش هم سیگار نمی‌کشید. پس من و شما اگر می‌خواهیم خوشبخت باشیم داشتن ایمان صد در صد کافی نیست و باید به آن عمل کنیم. شما اگر به این موضوع ایمان کامل داشته باشید که روزی هشت ساعت خواب برای انسان مفید است و به آن عمل کنید، هنگامی که تلویزیون فیلم مورد علاقه‌تان را بگذارد شما می‌دانید که تماشای این فیلم را دوست دارید اما خواب را به نگاه کردن این فیلم ترجیح می‌دهید چرا که به آن ایمان دارید و تمنای دلتان را رد کرده‌اید.

در دنیا موردهای زیبا و دوست داشتنی بسیارند. اما ایمان سبب محدود شدن ما می‌شود و این خوشبختی برای ما است. آیا شما می‌توانید بگویید که یک خانم بسیار زیبا و خوش اندام، فهمیده و با شعور، که ازدواج کرده است مطلوب نیست؟ اگر این را بگویید از نظر من فردی منطقی نیستید. چنین خانمی بسیار پسندیده است. ما به این موضوع ایمان داریم که در دنیا از زیبایی‌هایی که وجود دارند و متعلق به شخصی نباشند یعنی جزء طبیعت و یا از آن ما باشند می‌توانیم استفاده کنیم که جدا از این برای ما لذت بردن برابر با ذلت خواهد بود. ما با این نوع فکر، باید مطمئن باشیم که از لذت نبردن چیزهایی که متعلق به شخص دیگری است، لذت خواهیم برد و این لذت نبردن، اوج لذت است.

شما چند درصد به خوشبخت شدن خود ایمان دارید؟ اگر جواب شما نود و نه درصد باشد، باز هم می‌گویم که هنوز ضعیف هستند. بیایید قوی شویم. اگر از من بخواهید خوشبختی را در یک جمله معنی کنیم، می‌گویم خوشبختی یعنی اینکه انسان از خودش لذت ببرد. پس شما در ابتدا ایمان و اعتقاداتان را تشخیص دهید و بعد پایبند آن‌ها شوید. در این دنیای بزرگ و پیچیده که کسی از آینده، خبر ندارد، شما به هر شکل که زندگی کنید،

مورد سوال قرار می‌گیرید. برای مثال اگر ثروتمند باشید و در خرج کردن میانه روی کنید می‌گویند «چقدر خسیس است، فکر کرده خودش می‌تواند ببرد»، اگر خوب خرج کنید می‌گویند «نگاه کن ببین پول مفت را چطور خرج می‌کند»، اگر به خودتان توجه داشته باشید در خوردن، خوابیدن و غیره می‌گویند «چقدر خود خواه است»، اگر خیلی مرتب نباشید می‌گویند «چقدر کوتاه فکر است» و اگر بخواهید آزادانه زندگی کنید می‌گویند «چقدر بی‌قید و بند و بی‌دین و مذهب است». اگر داشتن ایمان صد در صد برایتان دارای ارزش است و دوست دارید به لذت‌های آن برسید؛ طوری زندگی کنید که فقط از نظر خودتان مورد سوال قرار نگیرید، این یعنی خوشبختی.

فصل سوم

بیایید خودمان باشیم

بیایید خودمان باشیم. شما اگر تا امروز خودتان نبوده‌اید، مطمئن باشید لذتش را درک نکرده‌اید و ندانسته‌اید، که اگر انسان خودش باشد به اوج لذت و خوشبختی خواهد رسید. بیشتر مردم دنیا به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و اینکه خودشان را قبول ندارند، استوار نیستند. چرا باید اینگونه باشد؟ این همه تظاهر، حسادت و ترس برای چه؟ انسان‌ها با این حالت‌ها چون طبل تو خالی می‌مانند و فقط صدا دارند ولی از درون خالی‌اند، بیایید خودمان را بشناسیم و خودمان باشیم. آیا این صدا برای شما لذت آور است؟ آیا شما از کت و شلوار گران قیمتی که در تتان است، اما از آن شما نیست لذت می‌برید؟ اگر پاسختان بله باشد، پس هنوز تحول را دوست ندارید و حقیقت وجودی خود را انکار می‌کنید. در این روزگار اگر ما لباس ساده و قدیمی استفاده کنیم تا اینکه جدیدترین و گران قیمت‌ترین لباس‌ها را، رفتار مردم و اطرافیانمان با ما بسیار متفاوت است. و انگشت شمارند کسانی که من و شما را به خاطر وجود و درونمان بها دهند. اما تا امروز به این فکر کرده‌اید، افرادی که ما را با ظاهرمان می‌سنجند چقدر حقیر، کوچک و کوتاه فکر هستند. من به شما اطمینان می‌دهم که اگر به این نکته پی ببرید، دیگر نیازی به ارزش گذاری آن‌ها ندارید.

چرا بیشتر مردم لباس خوب و تمیز را برای مهمانی به تن می‌کنند، چرا میوه خوب را برای مهمان می‌گذارند. از نظر من این افراد خودشان را لایق لباس و میوه خوب نمی‌دانند. در زمان کنونی یا قدیم هم همین طور بوده، که افراد جامعه به ثروتمندان بیشتر از دیگران احترام می‌گذاشتند و به همین دلیل آن‌ها هم احساس بالا بودن می‌کنند. آیا شما هم در این گروه هستید؟ اگر فردی با ماشین مدل پایین به شما بگوید می‌خواهم چند دقیقه مزاحمتان شوم و با شما صحبت کنم او را رد می‌کنید و مودبانه می‌گویید اگر خدا بخواهد در آینده! و اگر شخصی

با ماشین مدل بالا همین درخواست را بکنند می‌گویند اختیار دارید، بفرمایید! اجازه دهید آبمیوه بیاورم، چای میل دارید؟ اگر اینگونه هستید انکارش نکنید چون همه انسان‌ها ایراد دارند و گل بی‌عیب فقط خداوند است.

ما با انکار ایرادهایمان امکان ندارد بتوانیم آن‌ها را کنار بگذاریم چون به وجودشان توجه نداریم. بیشتر افراد دچار ضعف شخصیت شده‌اند و یاد گرفته‌اند احترام و داشته‌های خوب را برای دیگران نسبت به خود ترجیح دهند، آیا باید با همین آموخته‌ها از دنیا بروند، و یا اینکه متوجه شوند، تا امروز اشتباه می‌کردند و انکارش نکنند تا بتوانند متحول شوند. بیایید تغییر کنیم این درست نیست که داریان ثروت مورد احترام باشند و فقیران باغیرت و صادق مورد بی‌احترامی قرار بگیرند. من از ثروتمندان می‌خواهم برای ریشه کن شدن چاپلوسی و ریاکاری کاری کنند. اگر شما ثروتمند هستید و افرادی چاپلوسیتان را می‌کنند به آن‌ها بها ندهید و بی‌ارزش بدانید که به اشتباه خود پی ببرند. اگر این کار را انجام ندهید یعنی کمبود این را دارید که چاپلوسیتان را کنند. و شخصی که کمبود داشته باشد اگر تمام دنیا از آن او باشد من شخصاً دلم به حالش می‌سوزد.

همانطور که گفتم هیچ کس به جز خداوند حتی پیغمبران هم بی‌عیب و ایراد نیستند و نبوده‌اند. پس بیایید تا جایی که در توانمان است عیب و ایرادهایمان را کاهش دهیم. شما اگر فقیرید از چه چیز ناراحت هستید؟ از اینکه ماشین مدل بالا ندارید که چاپلوسان چاپلوسیتان را نمی‌کنند و در جامعه به شما کم توجهی می‌شود!

آیا تا به حال فکر کرده‌اید افرادی که به شما بها نمی‌دهند چه افرادی هستند. من مطمئن هستم که شما اگر به بی‌مقدار بودن این افراد پی ببرید، دیگر در خودتان نیازی نمی‌بینید که آن‌ها به شما احترام بگذارند در این دنیا انگشت شمار شده‌اند افرادی که واقعاً خودشان هستند. بیایید من و شما در گروه آن‌ها باشیم. در دنیا هر چیز خوبی دوست داشتنی است و نباید این موضوع را انکار کرد. مثل داشتن ماشین مدل بالا، اندام مناسب، خانه مجلل، فرزندان خوب و... اما به چه قیمت؟ آیا کلمه به چه قیمت را می‌شناسید و تا به حال در موردش فکر کرده اید. آیا ارزش دارد تحقیر شد، دزدی کرد، چاپلوسی کرد و یا خیلی کارهای اشتباه دیگر که با اینکارها بخواهیم به چیزهای خوب برسیم. داشتن چیزهای خوب شایسته است.

به یگانگی خداوند سوگند می‌خورم، همان طور که گفتم هر چیزی خویش خوب است اما این راه‌ها لذت که ندارند بلکه ذلت هم دارند همانطور که بزرگان گفته‌اند: «انسان هر چه را از بنده خداوند بخواهد، اگر به او بدهند منت و اگر هم ندهند حکمت است.» پس ما باید ابتدا از خداوند بخواهیم و بعد با رفتارمان به بهترین‌ها برسیم که بتوانیم لذت ببریم.

بیا یاد از دارایی کنونی‌مان به بهترین نوع استفاده کنیم و لذت ببریم و تا حد توانمان از بهترین راه‌ها به بهترین چیزها برسیم. راستی شما تا کنون به این فکر کرده‌اید که خودتان هستید یا نه؟ ریا نکنید، خودتان را گول نزنید از واقعیت فرار نکنید ببینید خودتان هستید یا نه. اگر خودتان باشید، قابل افتخار هستید و از نظر من شما خوشبخت و موفق خواهید شد. اگر خودتان نیستید فقط کافی است از اینکه دیگران در موردتان چه فکر می‌کنند و از مسائل مادی دنیا جدا شوید و مطمئن باشید خالص می‌شوید و خودتان خواهید بود و از تائیه‌های زندگی‌تان بطور واقعی لذت خواهید برد. آیا تا حالا به شخصی کمک کرده‌اید که فقط به خاطر دل و فکر خودتان باشد، نه اینکه بگویند چقدر مردانگی دارد؟ چند مرتبه اینکار را انجام دادید؟

چند دفعه به پدر، مادر، همسر، خواهر، برادر یا فرزندان هدیه روز تولدش را داده‌اید و فقط و فقط به فکر خودتان فکر نکرده‌اید، نه به اینکه دیگران چه می‌گویند؟

در کشور ما رسم است که پسرها از دخترها خواستگاری می‌کنند و اگر دختر خانمی از پسری خوشش بیاید و به او بگوید، احساس حقارت می‌کند. چرا باید خودتان را بی‌لیاقت بدانید، نباید احساس حقارت کنید. اگر فردی که مورد پسند شما است، احساس خود را به او بگویید و در جواب به شما بگوید من حتی حاضر نیستم با شما صحبت کنم، اعتماد به نفستان را از دست ندهید باید خود را لایق بهترین‌ها بدانید و به خودتان عشق بورزید برای اینکه خودتان بوده‌اید و حرف دلتان را مطرح کرده‌اید، بدون هیچ احساس حقارتی استوار باشید.

شما تا زمانی که وابسته‌اید، نمی‌توانید خودتان باشید. من این را قبول دارم، که بهترین بنده خدا در طول دنیا حضرت علی علیه السلام بوده است. آیا شما فکر می‌کنید که در خفا برای بهترین بنده خدا بدگویی

نمی‌کرده‌اند؟ به گفته‌های ناپسند دیگران در مورد خودتان توجه نداشته باشید، تا بتوانید خودتان را پیدا کنید و از اینکه خودتان هستید بهترین لذت‌ها را ببرید. شما چند نفر را می‌توانید نام ببرید که در مقابل ضعیف‌ترین و قوی‌ترین‌ها به یک شکل صحبت می‌کنند، یک نوع غذا می‌خورند، یک نوع لباس می‌پوشند؟

بیشتر افراد در مقابل ضعیفان غرور دارند و با آن‌ها خشمگین صحبت می‌کنند و در مقابل غنی‌ها اعتماد به نفسشان را از دست می‌دهند. چرا؟ باید بدانیم هر کس هر چه هست، برای خودش است و حتی اگر دارای گنج قارون باشد، تا زمانی که برای من نوعی پولی خرج نکرده باشد و من از او کمکی نخواسته باشم، چه دلیلی دارد در مقابلش اعتماد به نفسم را از دست بدهم.

نمی‌دانم در چه مرحله‌ای از زندگی هستید؟ اگر حتی سن شما بسیار زیاد است و به دنیا زیاد دل بسته نیستید سعی کنید دست کم تا پایان عمر فقط زنده نباشید، زندگی کنید. اگر تا امروز اجازه می‌دادید که برایتان پول خرج کنند و به شما جسارت کنند و با شما بلند صحبت کنند، از همین لحظه تصمیم بگیرید، دیگر هیچوقت چنین اجازه‌ای را به کسی ندهید، مگر اینکه آن طرف را لایق بدانید.

سعی کنید هر وقت به کسی کمک می‌کنید اول از پروردگارتان سپاسگزار باشید که چنین لیاقتی را به شما داده است و بعد از آن بنده که به شما اجازه می‌دهد، تا پول خرجش کنید و یا کمکش کنید و شما را لایق اینکار می‌بیند. اگر گرسنه بودید و مطمئن بودید که اگر نان نخورید از گرسنگی تلف خواهید شد، ترجیح دهید تلف شوید تا اینکه فردی را که لایق نمی‌دانید، بخواهد برایتان نان بخرد چون فردی که لایق نباشد به خاطر آن نان شما را حقیر و تحقیر می‌کند و اعتماد به نفستان را می‌گیرد و دیگر شما هیچوقت نمی‌توانید لذت واقعی را داشته باشید، که لذت واقعی همان خودمان بودن است.

اگر تا امروز لباس، ماشین، سرویس طلا و... را از دیگران به صورت امانت می‌گرفتید از شما می‌خواهم از هم اکنون نوع فکرتان را عوض کنید و درک کنید که سرویس طلای پنجاه میلیون تومانی زیباست و جلب توجه

می‌کند، اما زمانی که از آن دیگران باشد و بدانید که برای شما نیست لذت نخواهد داشت شاید در ظاهر اینطور نشان دهید اما در وجودتان احساس کمبود می‌کنید و نمی‌توانید خودتان باشید.

منظورم این نیست که هیچوقت از هیچ کس چیزی را به صورت امانت نگیرید. بنی آدم اعضای یکدیگرند و باید به هم کمک کنند اما زمانی که واجب باشد. آیا من و شما بدون سرویس طلا، کت و شلوار گران قیمت و یا ماشین مدل بالا نمی‌توانیم به عروسی برویم و یا اگر برویم مورد احترام قرار نمی‌گیریم؟ اگر روشنفکر باشید، متوجه خواهید شد، افرادی که به من و شما برای ظاهرمان احترام می‌گذارند از حقیرترین و بی‌شخصیت‌ترین‌ها هستند.

ما باید خیلی ضعیف و کوتاه فکر باشیم که به احترام این افراد نیاز داشته باشیم. آیا تا کنون در مورد افراد دروغگو و ریا کار فکر کرده‌اید؟ این افراد دو گروه هستند گروه اول افراد ضعیف و ترسو و گروه دوم افرادی که می‌خواهند خودشان را بالاتر از آنچه هستند، نشان دهند. چرا ما نمی‌توانیم خود واقعی را نشان دهیم؟ نهایت این است که ترکمان کنند و یا به ما احترام نگذارند.

ما انسان‌ها هر کدام با عقل شخصی و متعلق به خودمان آفریده شده‌ایم و همانطور که گفتم ما هر گونه که زندگی کنیم، باز هم مورد سوال خواهیم بود. پس بیایید طوری زندگی کنیم که از نظر خود سوال برانگیز نباشیم و خودمان باشیم. اگر در رستورانی بودیم و از ما سوال کردند که چه میل داریم آن چیزی را که دوست داشتیم بگوییم، به دوست و یا عزیزمان نگوئیم هر چه که تو می‌خوری من هم می‌خورم. شما اگر خودتان باشید برایتان مهم نخواهد بود که دوستتان بگوید تو پرتوقع هستی. چند بار از فردی خوششان آمده است و جرات کردید که به او بگویید دوستش دارید؟ و حقیقت وجودیتان را انکار نکرده‌اید؟ چند بار شده که هیچ کس شما را مقصر ندانسته، اما شما خود را مقصر می‌دانسته‌اید و عذر خواهی کرده‌اید؟ آیا شما زمانی که خودتان را مقصر می‌دانید به راحتی عذر خواهی می‌کنید؟ آیا شما تا به حال گفته‌اید ببخشید؟ ما انسان‌ها یاد گرفته‌ایم تا زمانی که مجبور نشویم، نگوئیم ببخشید.

نظر من این است که اگر فردی خودش باشد و در جایی وظیفه خود بداند که عذر خواهی کند، اما نکند امکان ندارد شب بتواند بخوابد، و باید برود عذر خواهی کند تا آرامش بگیرد و نظرتان چیست اینگونه بودن لذت ندارد؟ شاید شما بگویید بله اما دیگر دوره این حرف‌ها تمام شده است. من بعضی وقت‌ها با افراد جامعه که در مورد وجدان، شرف، غیرت، مردانگی و... صحبت می‌کنم به من می‌گویند: برو بابا دلت خوش است دیگر دوره این حرف‌ها تمام شده است. و من در جواب به آن‌ها می‌گویم یک شاخه گل در گلستان ارزش زیادی ندارد و نخواهد داشت، اما شاخه گلی که در خارستان باشد بسیار زیباست و بی‌نهایت ارزش دارد.

بیایید تک تک ما جزء آن شاخه گل‌ها در خارستان باشیم. خوب بودن، خالص بودن، مرد بودن، بی‌ریا بودن واقعاً سخت است. بیایید از لذت‌های آنی و کاذب بگذریم، تا بتوانیم به این چیزها که واقعاً اسمش انسانیت است برسیم. شما اگر می‌توانستید لذت و بزرگی دریای خزر را درک کنید به یقین دیگر از حوض کوچک منزلتان لذت نمی‌برید و زحمت‌های زیادی را تحمل می‌کردید و سختی‌ها را در آغوش می‌گرفتید، به عشق رسیدن به دریای خزر. پس بیایید یاد بگیریم که بدل را با اصل عوض نکنیم.

ما انسان‌ها اشتباهمان این شده است که کم طاقت شده‌ایم و هنوز زمان رویدن نرسیده و طی نشده ناراحت می‌شویم که چرا نمی‌روید. توهین و بی‌احترامی به دیگران را با مفهوم خود بودن اشتباه نگیرید و به صرف اینکه باید حقیقت را بگویید نباید دچار اشتباه شوید. مثل اینکه، شما برای صرف شام جایی دعوت می‌شوید و از آن غذا خوشتان نمی‌آید و به زور آن را میل می‌کنید بعد از شام میزبان به شما می‌گوید ببخشید اگر بد بود و شما در وجود خودتان اگر بگویید من خودم هستم و باید حقیقت را بگویم، آیا باید بگویید خدا ببخشد من به زور خوردم! پس اشتباه نکنید در وجودتان خودتان باشید.

اگر از افرادی که چیزی ندارند و نمی‌توانند، داشته باشند پرسید آیا دوست داشتید این ماشین، این اندام، این چهره، این قامت و یا این دانش و... را داشته باشید؟ می‌گویند نه و حقیقت وجودیشان را انکار می‌کنند و خودشان نیستند. اما اگر از من بپرسند، من می‌گویم هر چیز خوبی، خوب است و من دوست دارم آن‌ها را داشته

باشم. و سعی می‌کنم که بدستشان آورم اما در حال حاضر که ندارم به هیچ عنوان حسرتش را نمی‌خورم و از آن چیزهایی که اکنون دارم، سعی می‌کنم به بهترین شکل استفاده کنم و بهترین لذت‌ها را ببرم.

آیا شما از این که پولدار نیستید، احساس حقیر بودن و ضعف نسبت به پولدارها می‌کنید؟ و می‌گویید من روزی وضع از این‌ها هم بهتر بوده است؟ چرا باید در مقابل شخص ثروتمندی احساس ضعف کنیم؟ مگر خرج ما را می‌دهد و یا خالق و خدای ما است. چرا به شخص پولداری که سنش از شما کمتر است، اجازه می‌دهید به شما بی‌احترامی کند؟ چون که پولدار است؟ و شما این بی‌احترامی و حقارت را تحمل می‌کنید چون طرفدارتان پولدار است؟ تا کی؟! بیایید آزادانه و با عشق زندگی کنیم و خودمان باشیم و از اینکه خودمان هستیم از ثانیه‌های زندگیمان لذت ببریم. من دختر خانم‌هایی را می‌شناسم که تقریباً قدشان کوتاه است و کفش با پاشنه بلند انتخاب می‌کنند و هنگام مهمانی از آن استفاده می‌کنند و راه رفتن برایشان مشکل ایجاد می‌کند. شاید شما هم این افراد را بشناسید و یا خودتان جزء آن‌ها باشید. چرا یک انسان قد کوتاه نمی‌تواند خودش باشد و بخواهد به زور خود را قد بلند جلوه دهد. چرا مگر گناه کرده یا بی‌لیاقت بوده است؟ این از توان انسان خارج است و خواست خداوند بوده است. پس فرد قد کوتاه باید خودش باشد و به خود عشق بورزد و بگوید من هر چه که هستم، چه کوتاه و چه بلند همین هستم.

همانطور که در قبل هم ذکر کردم، میزان تحصیلم در حد پنجم دبستان است. اما در سن هجده سالگی به خاطر گرفتن گواهی نامه ماشین، مدرک سوم تجربی را خریدم و اکنون هم این مدارک را دارم؛ اما هر وقت از من سوال می‌شود، حتی جاهایی هم که اگر بگویم لیسانس هستم، متوجه نمی‌شوند به راحتی، راست می‌گویم. و اگر غیر از این بگویم از خودم بدم می‌آید، چون احساس می‌کنم از اینکه هستم ناراضی‌ام و خجالت می‌کشم که خودم را خالصانه معرفی کنم و خودم را خودم بدانم. تا حالا شده است به فردی بگویید فلان کشور و یا فلان رستوران رفته‌ای و مطمئن هستید که نرفته است، اما در جواب بگوید بله دوبار رفته‌ام! چرا مگر رستوران نرفتن گناه است و احساس حقارت دارد.

در طول زندگیتان طوری زندگی کنید که هیچ کاری را انجام ندهید که از گفتنش احساس حقارت و خجالت کنید، چرا که رستوران نرفتن، پول نداشتن، اروپا نرفتن خجالت ندارد. به نظر شما افرادی که موی سرشان ریخته است و از کلاه گیس استفاده می‌کنند، خودشان هستند؟ تا کی می‌خواهند بی‌موی بودنشان را انکار کنند. خودتان باشید و از اینکه خودتان هستید لذت ببرید. اگر شخصی می‌خواهد به من و شما به خاطر موی داشتن و یا نداشتن احترام بگذارد، همان بهتر است که احترام نگذارد.

پس چطور می‌توانیم خودمان باشیم؟

(۱) این را بدانیم که هیچ انسانی بدون نقص نخواهد بود و از عیب‌های خود شرم نکنیم و آن‌ها را انکار نکنیم و تا جایی که توان داریم از بین ببریمشان.

(۲) به کسانی که شایسته نیستند، اجازه کمک کردن، ندهیم.

(۳) همیشه و در همه جا این را تکرار کنیم که، من این هستم و هر کس برای من احترام قایل است، من را اینگونه بپذیرد.

(۴) خودمان را آزاد کنیم و از اینکه دیگران در موردمان چه فکر می‌کنند نگران و مضطرب نباشیم.

(۵) خوشبختی و لذت ابدی را در این بدانیم، که خودمان باشیم.

فصل چهارم

بیایید وابستگی‌ها را از بین ببریم

بیایید وابستگی‌ها را از بین ببریم. ما تا زمانی که وابسته هستیم، یعنی به چیزی متصلیم و این باعث می‌شود که ما به راحتی نتوانیم قاطعانه تصمیم بگیریم. شما باید برای پدر، مادر، همسر، فرزند و غیره ارزش فراوانی قایل باشید اما این اشتباه است که به آن‌ها وابسته باشید.

اگر می‌خواهید به هدف و آرزوهایتان برسید، باید از وابستگی‌ها جدا شوید. بر خلاف این، نمی‌توانید کنترل خود را صد در صد در دست داشته باشید و مثل راننده‌ای هستید که از شخص دیگری فرمان می‌گیرد. خوب فکر کنید و انکار نکنید، ببینید به چه چیزهایی وابسته هستید و به آن‌ها درست فکر کنید. افرادی به فرزندانشان وابسته هستند و بعد از مرگ فرزندانشان دیگر قادر به ادامه زندگی نیستند و افسرده می‌شوند گوشه‌گیر می‌شوند. و یا بعد از جدا شدن از همسرشان، یا دوستان، من شخصی را می‌شناسم که روزی مغازه‌اش آتشگرفت و بعد از مطلع شدن از این حادثه تمام موهای سرش در یک شب ریخت من این را وابستگی می‌دانم.

اگر از بیشتر مردم بپرسند که به این خانه، ماشین، ویلا وابسته هستید یا نه، اگر هم باشند انکار می‌کنند و می‌گویند نه مال دنیا بی‌ارزش است و حقیقتاً انکار نکنیم، تا بتوانیم با آن مبارزه کنیم و از بین ببریم. آیا شما می‌توانید چیزی را در دنیا نام ببرید که فانی و تمام شدنی نباشد؟ منظور من این نیست که ارزش‌ها از بین بروند، می‌خواهم که از وابستگی‌ها جدا شویم. آیا می‌توانیم بگوییم که فرزندانمان عزیز و با ارزش نیستند؟ شما فردی را در نظر بگیرید که به فرزندش وابسته است و طاقت گریه‌اش را ندارد و فرزندش از او می‌خواهد فلان دوچرخه را برایش بخرد و آن فرد آن دوچرخه را برای فرزندش می‌خرد. نظرتان چیست؟ آیا این حرکت ناشی از مهربانی است یا وابستگی؟ بدون این که بداند فرزندش را بطور اشتباه تربیت می‌کند. درست است که ما تلاش می‌کنیم بهترین‌ها را برای فرزندانمان تهیه کنیم، اما این اشتباه است که به آن‌ها وابسته شویم و آینده‌شان را تاریک کنیم، من

در دنیا به تنها چیزی که وابسته هستیم، عقل و منطق خودم است. شما هم باید بدانید که وابسته بودن به عقل و منطق خود چه لذتی دارد. بدترین وابستگی‌ها، وابستگی به فکر دیگران است. اگر شما هم این را قبول دارید تصمیم بگیرید از آن‌ها جدا شوید که بزرگترین سد پیشرفت و موفقیت است با تمام افراد مشورت کنید اما متصل به فکر آن‌ها نباشید. آیا تا به حال شده است که کاری از نظر عقل و منطق شما درست باشد، اما چون فردی گفته است این کار ایراد دارد انجام نداده باشید؟ خداوند به هر انسان عقل داده است و هر کسی که از داشته‌های خود به طور واقعی استفاده کند و خودش را گول نزند اگر کار اشتباهی هم انجام دهد، خداوند آن را گناه نمی‌داند چون به اندازه فهم خود رفتار کرده و نمی‌دانسته که آن کار اشتباه است.

لطف کنید نام چند نفری را که برای شما عزیز هستند، یا نام چند یادگاری با ارزش، یا چند شی قیمتی را بنویسید. بعد توجه کنید کدامشان ماندنی هستند؟ متوجه خواهید شد که هیچ کدامشان.

ما باید چیزهای ارزشمند را شناسایی و ارزشگذاری کنیم. اما این اشتباه است که بعد با از دست دادنشان زندگیمان را تار و تاریک و تمام شده بدانیم. همسر، پدر، مادر، فرزند عزیز هستند اما نباید به این افراد و دیگران وابسته باشیم، چون با این وابستگی هنگام از دست دادنشان دیگر قادر به ادامه زندگی نخواهیم بود.

ما باید تا جایی که در توانمان است برای تمام دوست داشتنی‌هایمان ارزش قائل باشیم اما به آن‌ها وابسته نباشیم. من احترامی را که پدران و مادران ما به والدینشان می‌گذاشتند، بیشتر از احترامی که ما به پدر و مادرهایمان می‌گذاریم، قبول دارم. نظر شما چیست؟ تا به حال به علت آن فکر کرده‌اید؟ در صورتی که در آن زمان امکان راحتی خیلی کمتر از حالا بوده و علم به این اندازه پیشرفت نکرده بود. در این دوره بچه‌های ده ساله از کامپیوتر و اینترنت به خوبی استفاده می‌کنند. شما از افرادی که بیست سال پیش، ده ساله بوده‌اند پرسید که به چه چیزهایی فکر می‌کردند. پس چرا با این همه پیشرفت احترام باید کمتر شده باشد؟ به این دلیل است که در قدیم پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های ما برای فرزندانشان ارزش قائل بودند، اما به آن‌ها وابسته نبوده‌اند و به همین دلیل تسلط زیادی بر آن‌ها داشته‌اند و در این دوره اکثر پدر و مادرها به دلیل وابستگی به فرزند تسلط کافی را ندارند. برای مثال من

خانواده‌هایی را می‌شناسم که اگر می‌خواهند امشب به مهمانی بروند و کودک ده سالشان می‌گوید من از خاله خوشم نمی‌آید، به خانه آن‌ها نرویم، بعد پدر می‌خندد و به همسرش می‌گوید: ببین این چه می‌گوید و در نهایت به مهمانی نمی‌روند. چرا ما باید به کودک ده ساله اجازه دهیم که چنین حرفی بزند؟ تنها دلیلش، وابستگی به او است نه ارزش برای کودک، و بعد از مدتی کودک ده ساله‌مان بیست ساله می‌شود و می‌خواهد برای ما هم تصمیم بگیرد و آن زمان ما از زندگی‌مان ناراضی هستیم که چرا خداوند به ما چنین فرزندی داده است! در صورتی که ما خود فرزندانمان را اینگونه تربیت کرده‌ایم.

فکر می‌کنم قبول کرده باشید که وابستگی به فرزند، خیانت به او است. پس تصمیم بگیرید از این وابستگی جدا شوید. در جامعه ما دختر و پسرهای سی و پنج و یا چهل ساله‌ای هستند که هنوز ازدواج نکرده‌اند با وجود چندین خواستگار، و یا اینکه پسرهایی که سی و یا چهل ساله هستند از چندین دختر خوششان آمده است، اما ازدواج نکرده‌اند، چون به این دلیل که پدر و مادرشان ایراد گرفته‌اند و طرز تفکر پسر و یا دختر اینگونه بوده که هر چه که پدر و مادر بگویند باید انجام دهند، و اکنون آن شخص در جامعه باید پدر و مادر باشد، اما هنوز مجرد است.

ما باید برای پدر و مادرمان ارزش فراوانی قائل باشیم، اما به آن‌ها وابسته نباشیم. در دنیا هیچ پدر و مادری وجود ندارد که خوبی و خوشی و موفقیت فرزندش را خواهان نباشد. اما همانطور که گفتم خداوند به هر انسانی عقلی شخصی و متعلق به خودش داده است و اگر شما احساس می‌کنید که هنوز وابسته به عقل دیگران هستید، به نظر من هیچ امر مهمی را انجام ندهید، تا خودتان را بطور کامل پیدا کنید که بتوانید برای خود تصمیم بگیرید. زندگی‌تان را در کف دستتان نگه دارید و نگذارید در زندگی، دیگران برایتان تصمیم بگیرند. در جامعه ما شاید خانواده‌هایی باشند، که پسر پانزده ساله یا بیست ساله‌شان بزرگترین آرزوی این است که روزی بتواند لباس آستین کوتاه بپوشد، اما با این نوع فکر که می‌گوید پدرم این لباس را دوست ندارد، نمی‌پوشد. مطمئن باشید روزی می‌رسد که آن لباس را بپوشد اما شاید آن روز دیر شده باشد و آن پسر گوشه‌گیر، افسرده و یا معتاد شده باشد.

فردی را در نظر بگیرید که بعد از سن چهل سالگی متوجه می‌شود که باید خودش برای خودش همسر انتخاب کند، درست است که ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است، اما چرا بگذاریم دیر شود؟ دختر و پسرهایی هستند که به نماز خواندن علاقه دارند، اما چون خانواده‌شان این کار را رد می‌کنند و آن‌ها هم به خانواده وابسته‌اند نمازشان را نمی‌خوانند.

شما اگر می‌خواهید خوشبخت و موفق شوید به جز عقل و منطق خودتان هر وابستگی دیگر را از بین ببرید. چون هیچ کدام همیشگی و ماندنی نیستند. شاید شما هم افرادی را بشناسید که اگر ظرف بلوری گران قیمت و یا یادگاری داشته باشند و آن را از دست بدهند بیش از اندازه ناراحت می‌شوند و حتی شاید گریه کنند. این افراد، افرادی وابسته هستند. اگر شما هم تا امروز در این گروه بوده‌اید، از حالا سعی کنید دیگر نباشید. من اگر نصف سرمایه‌ام، آن ظرف بلوری باشد و یا تنها یادگار پدرم و یا عزیزی باشد، نهایت سعیم را می‌کنم که آن را از دست ندهم، اما اگر چنین شود خیلی راحت برخورد می‌کنم و می‌گویم حیف بود و نباید می‌شکست، اما حالا شکسته و دیگر حتی در موردش فکر هم نمی‌کنم و سعی می‌کنم تجربه پیدا کنم که به اشیا و هر چیز دیگر با ارزشم بیشتر اهمیت دهم تا به راحتی از دستشان ندهم. اگر اکنون زنگ تلفن شما به صدا درآید و ناگاه بگویند فرزندان، پدر، مادر و یا یکی از عزیزانتان فوت کرده است، واکنشتان چیست؟ آیا می‌گویید دیگر ادامه زندگی برایم غیر ممکن است و به استفاده زیاد از سیگار یا مواد مخدر روی می‌آورید.

انجام این کارها، نشانه ضعف و وابستگی‌تان است. با وجود اینکه از دست دادن عزیز سخت است، اما باید قبول کنیم که این هم بخشی از زندگی است و با آن صبورانه و منطقی برخورد کنیم. شاید شما فکر کنید که من فرد بی‌احساسی هستم، اما اینطور نیست مساله اینجاست که من وابسته نیستم، ولی شما به نوعی وابسته هستید.

من در زندگی سعی کرده‌ام که برای عزیزانم و دوست داشتنی‌هایم، تا زمانی که در کنارم هستند، بهترین باشم و اگر زمانی آن‌ها را از دست بدهم می‌دانم که بخشی از طبیعت و زندگی است. ما باید اتومبیل‌مان را به درستی قفل و در بهترین جا پارک کنیم، اما نمی‌توانیم آن را در زیر سر بگذاریم و بخوابیم، پس اگر زمانی آن را دزدیدند نباید

ناراحت شویم و سعی کنیم از این اتفاق عبرت بگیریم. شما چند نفر را می‌توانید نام ببرید که اگر به آن‌ها بگویید دزد تمام وسایل منزلتان را برده است و آن‌ها با خونسردی رفتار کنند. بیایید از وابستگی‌ها جدا شویم و تا حد توان برای دوست داشتنی‌هایمان ارزش بگذاریم. من کامل به عقل و منطق خودم وابسته هستم، اگر تمام افراد دنیا بیایند و به من بگویند فلان کار تو ایراد دارد، تا زمانی که من را قانع و توجیه نکنند نمی‌توانند، آن کار را انجام خواهم داد ای کاش قادر بودم که لذت وابسته نبودن را برایتان بیان کنم. شما تا زمانی که وابسته هستید، یعنی نمی‌توانید لذت واقعی را ببرید و خوشبخت باشید، یعنی نمی‌توانید خودتان باشید.

از این لحظه تصمیم بگیرید فکر، منطق و اعتمادتان را پرورش دهید تا بتوانید برای خود تصمیم بگیرید. آیا شما به همسرتان وابسته هستید و بدون او ثنیه‌ای هم نمی‌توانید زنده بمانید؟ مطمئن باشید بعد از همسرتان زنده خواهید ماند و خودکشی نخواهید کرد، اما با چنین طرز فکری بد بختی و افسردگی خود را بعد از رفتن همسرتان برای خودتان حتمی می‌کنید. پس بهتر است بگویید من برای همسرم ارزش خیلی زیادی قائل هستم و سعی می‌کنم تا زمانی که در کنار یکدیگر هستیم، برایش بهترین همسر باشم و اگر روزی او را از دست بدهم آن را هم بخشی از زندگی و طبیعت می‌دانم.

نیازها و وظایف را با وابستگی اشتباه نگیرید. بعضی از خانم‌ها در زندگیشان هیچ مشکل مالی ندارند، اما به همسرشان می‌گویند من می‌خواهم استقلال داشته باشم و باید سر کار بروم و درآمد داشته باشم تا به تو وابسته نباشم. آیا از نظر شما این که همسر تامین کننده مسائل زندگی باشد وابستگی است؟ اگر اینطور فکر می‌کنید اشتباه است. درست است که همه چیز معامله‌ای شده است اما این زندگی درست نیست و فقط زنده ماندن است. آیا شما سرمایه همسرتان را از خودتان نمی‌دانید؟ آیا سرافرازی او را از خودتان نمی‌دانید؟ اگر اینطور است، یا روزهایتان را بی‌هدف می‌گذرانید، یا همسرتان را بیگانه می‌دانید، راه حلی پیدا کنید تا بتوانید از زندگیتان لذت ببرید. اکثر زن و شوهرهای این دوره می‌گویند این مال من است و آن مال تو و به هر حال در زندگی‌شان بسیار از هم فاصله دارند و من از این نوع زندگی نفرت دارم. زندگی هر چه باشد، زیبا است و همه چیز می‌تواند برای همه افراد

خانواده باشد، اما باید حد آن شناخته شده باشد. بیایید از وقتمان لذت ببریم، فقط باید زاویه دیدمان را عوض کنیم و به زندگی از بالا نگاه کنیم. در صورتی که این روزها بیشتر افراد از پایین به زندگی نگاه می‌کنند و زندگی را مساوی با رنج و زحمت و عذاب می‌دانند.

شما اگر می‌خواهید از زندگیتان لذت ببرید و در آرامش باشید، تنها به دنبال دارا شدن نباشید. مرده پرست

نباشید، افراد و عزیزان را تا زمانی که در کنارتان هستند، دوست داشته باشید و برایشان ارزش قائل باشید.

چطور می‌توانیم وابسته نباشیم؟

*فقط خود را وابسته به عقل و منطقمان بدانیم.

*حوادث روزگار و طبیعت را بخشیا از زندگیمان بدانیم.

*برای دوست داشتن‌هایمان تا آخرین حد توان ارزش بگذاریم که اگر آنها را از دست دادیم، حسرت نخوریم.

*در طول روز چندین بار به خودمان بگوییم که، من اگر وابسته نباشم می‌توانم خودم باشم و به لذت واقعی برسم.

فصل پنجم

بیاید اراده‌مان را قوی کنیم

بیاید اراده‌مان را قوی کنیم، در زندگی‌تان اراده را مهمترین و بهترین وسیله برای رسیدن به هدف‌هایتان بدانید. تقریباً تمام افراد می‌دانند که اگر با اراده باشند به هر آنچه که می‌خواهند می‌توانند برسند اما به دلایل مختلف در رفتار ضعیف هستند و انگشت شمارند افرادی که در عمل استوارند و به هر چه که می‌خواهند می‌رسند. آیا شما می‌توانید یک فرد با اراده را نام ببرید، که در کارها و زندگی‌اش موفق باشد؟ غیر ممکن است. انسان توسط اراده به هر آنچه که می‌خواهد می‌تواند برسد حتی اگر اهدافش اشتباه هم باشد ولی به هر حال هدفش است و به آن خواهد رسید. امکان ندارد شما بتوانید فردی را نام ببرید که افسرده و راحت طلب باشد اما اراده‌ای قوی داشته باشد. اگر خواهان اراده‌ای آهنین هستید، باید لذت‌هایی را که توسط اراده می‌توانید بدست بیاورید درک کنید و به عشق رسیدن به آن لذت‌ها مطمئن باشید اراده‌تان آهنین خواهد شد.

از نظر شما اراده چیست و چه جایگاهی در زندگی‌تان دارد؟ اراده این است که به تصمیم‌های خود پایبند باشید و هر کاری را اشتباه می‌دانید انجام ندهید. تصمیم‌های شما باید منطقی باشد و در غیر این صورت نمی‌توانید به آن‌ها عمل کنید و اعتماد به نفستان را از دست می‌دهید و اراده بدون اعتماد به نفس غیر ممکن است. شما در نظر بگیرید که من بخواهم تا یک ماه آینده بهترین بازیکن فوتبال در دنیا شوم و به خودم بگویم من تصمیم گرفته‌ام و با اراده می‌توانم به هر چیزی رسید. درست است اما با اراده منطقی این اتفاق می‌افتد. بعضی از افراد هر شب ساعت دو و نیم شب می‌خوابند و بعد می‌گویند من باید با اراده باشم و باید هر روز صبح ساعت پنج پرانرژی و با نشاط از خواب بیدار شوم. اگر شما هم اینگونه فکر می‌کنید، سعی کنید نوع نگرش خود را عوض کنید. چون بدن انسان دست کم دو برابر این زمان را برای خواب نیاز دارد و آیا شما می‌توانید بگویید من اراده می‌کنم که در یک لیوان به مقدار یک پارچ آب بگنجانم! پس اگر می‌خواهید اراده‌ای قوی داشته باشید، اول باید

تصمیم‌های منطقی بگیرید. بر فرض، با اتومبیلی که نهایت سرعتش یکصد و پنجاه کیلومتر در ساعت است نمی‌توانید اراده کنید که مسافت هزار کیلومتری را در پنج ساعت بروید، چون چنین چیزی غیر ممکن است و شما اگر هم تمام پنج ساعت را با سرعت یکصد و پنجاه کیلومتر بروید، یعنی نهایت سرعت ماشین، باز هم هفت ساعت و نیم در راه خواهید بود و با چنین تصمیم‌هایی، نمی‌توانید به گفته‌تان عمل کنید و به مرور زمان خودتان را بی‌اراده می‌دانید و کم کم کلمه‌ای به اسم اراده را دیگر نمی‌شناسید و از زندگی‌تان محو می‌شود. شما تنها با حرف زدن در مورد اراده، با اراده نخواهید شد و باید مرد عمل باشید. برای هر هدفی نیاز به اراده دارید و باید راه رسیدن به هدفتان را دقیق بدانید.

برای مثال شما تصمیم گرفته‌اید که شب را تا صبح بیدار بمانید، با وجود اینکه شب قبل هم نخوابیده‌اید و بدنتان نیاز به خواب دارد آیا می‌توانید چنین کاری را بکنید در حالی که تمام چراغ‌ها را خاموش کنید و اطرافتان هم خلوت و پر از سکوت باشد، آیا در چنین شرایطی می‌توانید بیدار بمانید؟ اگر جوابتان بله است مطمئن هستم که تجربه‌اش را ندارید، پس تجربه کنید. شما اگر شب گذشته نخوابیده‌اید و تصمیم می‌گیرید که امشب نخوابید، باید چراغ‌ها را روشن بگذارید و شب تا صبح مشغول انجام کاری شوید، تا بتوانید با اراده باشید و به تصمیم‌تان عمل کنید. به افراد با اراده نگاه کنید، متوجه خواهید شد که این افراد با اصول زندگی می‌کنند. به موقع می‌خوابند و بیدار می‌شوند، به جا کار و تفریح می‌کنند و به هر حال همیشه زندگی‌شان دقیق است. در غیر این صورت نمی‌توانند فردی با اراده باشند. همان طور که در فصل‌های قبل هم گفته‌ام شما باید هدفتان را انتخاب کنید و آرزوهایتان را بر روی کاغذ بنویسید و بدانید که چه چیزهایی می‌خواهید و راه‌های رسیدن به هدفتان را نیز یادداشت کنید. شما می‌توانید با فکر کردن به هدف و آرزوهایتان انرژی خاصی بدست آورید و اراده‌تان قوی شود، که بزرگانمان گفته‌اند: وصف العیش نصف العیش. اطمینان دارم تا امروز برای شما هم چندین بار اتفاق افتاده است که حرفی زده شود و یا عزیزی از دست برود و شما احساس کرده‌اید، دیگر قادر به صحبت کردن هم نبوده‌اید. پس اولین راه رسیدن به اراده آهنین این بود که تصمیم‌های غیر منطقی نگیریم. راه دوم این شد که هدف و

آرزوهایمان را مشخص کنیم و به آنها در ثانیه‌های زندگی‌مان فکر کنیم، تا بتوانیم با فکر کردن به آنها انرژی خاصی بدست آوریم، که بتوانیم اراده‌ای آهنین داشته باشیم و با سختی‌های روزگار، به عشق رسیدن به آرزوهایمان بتوانیم مبارزه کنیم. شما اگر حقیرترین، فقیرترین، بی‌قید و بندترین، بد اندام‌ترین، از خودراضی‌ترین و... باشید فقط کافی است اراده‌تان قوی باشد و باید مطمئن باشید که انسان با اراده قوی می‌تواند، بزرگترین ایرادهایش را برطرف کند و به درجه‌های بالا برسد. اگر شما تا امروز اراده‌تان ضعیف بوده است چندین دلیل دارد:

۱- هنوز بطور واقعی ایمان نیاورده‌اید که با اراده قوی می‌توان به تمامی خواسته‌های خود رسید.

۲- چندین بار، چندین تصمیم غیر منطقی و نشدنی گرفته‌اید و نتوانسته‌اید به آنها عمل کنید و اعتماد به نفستان را از دست داده‌اید و اراده‌تان ضعیف شده است.

۳- تنبل و راحت طلب هستید و حاضر نیستید کوچکترین سختی‌ها را متحمل شوید تا بتوانید به بزرگترین آرزوهایتان برسید.

شما در زندگی‌تان باید اول به خودتان، دوم به خودتان، سوم به خودتان و بعد به عزیزانتان فکر کنید تا بتوانید اراده‌ای قوی و آهنین داشته باشید. بعضی از افراد، جمله به خودمان فکر کردن را با لفظ خود خواهی اشتباه می‌گیرند، در صورتی که این دو با یکدیگر تفاوت دارند. فرد خود خواه همیشه بهترین‌ها را برای خود می‌داند و به دیگران فکر نمی‌کند و اگر در مکانی ده نفر تشنه و در اوج عطش باشند و تنها یک لیوان آب وجود داشته باشد، آن فرد به دیگران فکر نمی‌کند و آن یک لیوان آب را به راحتی نوش جان می‌کند، اما فردی که به خودش فکر می‌کند اینطور نیست و اگر چنین اتفاقی برای او صورت بگیرد مطمئن باشید آن فرد کمی از آن آب را می‌خورد و می‌گوید اگر بیشتر از حقم بخورم شخصیتم را زیر سوال برده‌ام و به خود فکر نکرده‌ام شما شاید بگویید به خود فکر کردن، چه ربطی به بی‌ارادگی و با ارادگی دارد؟ ربطش این است که شما نماز خواندن را یکی از وظایف دینی و اخلاقی‌تان می‌دانید ولی پدر و یا مادرتان این کار را رد می‌کند و قبول ندارد و اگر به شما بگویند این کار را انجام ندهید، به یقین اگر قبل از خودتان به آنها فکر کنید، حرفشان را گوش خواهید کرد و در طول زندگی‌تان هرگز

لذت اراده قوی و آهنین را نخواهید برد. پس اول تصمیم منطقی بگیریم، دوم اینکه آرزو و هدفمان را دقیق بدانیم و در مرحله سوم، اول به خودمان و بعد به دیگران فکر کنیم.

من در حدود چهار یا پنج سال پیش اول و دوم و سوم به دیگران و بعد به خاطر دیگران، برای خودم ارزش قائل بودم و نود در صد شکست‌های زندگی‌ام را به دلیل این طرز فکر اشتباه می‌دانم. من زمانی در جمع‌های مختلف به خاطر خوش بودن و خندیدن دوستان و عزیزانم، خود را بی‌شخصیت و دلچک نشان می‌دادم که آن‌ها خوش و خندان باشند، اما بعد از مدتی آن‌ها من را یک فرد بی‌شخصیت تلقی می‌کردند و حتی در مقابل دیگران احساس شرم می‌کردند که بگویند این دوست ما است و من را ترک می‌کردند.

چند سال پیش پرستاری در منزل ما کار می‌کرد که حدود ده سال از من بزرگتر بود و سه تا بچه داشت، من می‌خواستم با او ازدواج کنم می‌گفتم دنیا برای من ارزشی ندارد و می‌خواهم این زن را از این همه مشکل نجات دهم. لطف خدا شامل حال من شد و این کار را انجام ندادم، آن زمان من نمی‌دانستم که هر انسانی اول باید خودش را خوشبخت کند، تا بتواند برای دیگران چنین کند و من مطمئن هستم که با آن زن خوشبخت نبودم و در حال حاضر این را می‌دانم که انسان اول باید خودش باشد و بعد به دیگران فکر کند.

من با نوشتن این کتاب، احساس می‌کنم لطف پروردگار خیلی شامل حال شده است و از نظر فکری پیشرفت کرده‌ام اما هنوز ضعف بزرگی به نام احساسات دارم. نمی‌دانم کلمه احساس را چقدر درک کرده‌اید و چقدر آن را می‌شناسید. به نظر احساس زیباترین حسی است که خداوند به بندگانش داده است، اما زمانی که بعد از عقل قرار بگیرد و ضعف من این است که این حس زیبا قبل از عقلم قرار گرفته است و من چون به اراده خود ایمان دارم، در اولین فرصت جای این دو را با یکدیگر عوض خواهم کرد.

من این تجربه را دارم و دوست دارم برای شما هم بیان کنم که بدانید احساس اگر قبل از عقل قرار بگیرد چون تیغ است که شما بدست نوزاد بدهید و هر لحظه امکان دارد با آن تیغ صورت خود را تکه تکه کند. پس شما مواظب باشید صورتتان تکه تکه نشود. از هم اکنون تصمیم بگیرید که احساستان را بعد از عقل قرار دهید، چون در

غیر این صورت با اراده بودن غیر ممکن است. شما در نظر بگیرید که تازه داماد هستید و احساسات قبل از عقل قرار دارد و تصمیم می‌گیرید که هرگز از ساعت‌های کاریتان ننزید، مگر اینکه واجب باشد اما به دلیل ضعفتان نمی‌توانید و صبح که بیدار می‌شوید تا از منزل به سمت محل کار حرکت کنید، همسران به صدایی ملایم و خواهشانه به شما می‌گویند: عزیزم ممکن است امروز سر کار نروی؟ مطمئن باشید تا زمانیکه این ضعف را دارید آن روز سرکار نخواهید رفت و از خودتان فردی بی‌اراده می‌سازید و بعد از مدتی که ناگاه ورشکسته و یا محتاج این و آن شوید، مطمئن باشید همان همسر با صدایی خصمانه صحبت می‌کند و شاید شما را ترک کند. پس چهارم اینکه اگر اراده‌ای قوی و آهنین می‌خواهید باید احساسات را بعد از عقل قرار دهید. در دنیا یکسری چیزها صد در صد در امر خداوند است، البته همه هستی در امر خداوند است، منظور من این است که بعضی از چیزها را ما به وسیله اراده خودمان می‌توانیم، تغییر دهیم اما آن‌هایی را که در توانمان نیستند و کاری از دستان بر نمی‌آید حتی در موردش فکر هم نباید کرد و باید بدانیم حکمت بوده است و شاکر خداوند باشیم. اگر شما قد کوتاه و یا مادرزاد فلج، و یا دارای هر نقص عضو دیگری هستید و یا چهره زیبایی ندارید، آگاه باشید که اینها چیزهایی هستند خارج از توان ما و برای شما عیب محسوب نمی‌شود. اما بعضی چیزهای دیگر را با اراده می‌توان تغییر داد مثل اندام نامناسب، فقیر بودن، بی‌شخصیت بودن و... اگر شما تا امروز این ضعف‌هایتان را تغییر نداده‌اید، تنها دلیلش بی‌اراده بودن است. اگر شما اضافه وزن و یا اندام نامناسبی دارید هم اکنون شکلات در دستتان را کنار بگذارید و میل نکنید. اگر شما از اندام خود لذت نمی‌برید به شما اطمینان می‌دهم با اراده قوی، بعد از شش ماه از اندام خودتان لذت خواهید برد.

در جامعه ما کلمه رژیم خیلی رایج شده است و من صد در صد با این کلمه مخالف هستم. اشخاصی که با پرهیز غذایی می‌خواهند خود را خوش اندام کنند از این موضوع غافلند که فقط لاغر و کم وزن می‌شوند نه خوش اندام و نمی‌دانند با این کار به جسم و روحشان ضرر می‌رسانند.

اگر شما هم دوست دارید جزء افراد خوش اندام باشید:

۱- نگویند من استعداد چاقی دارم و اگر آب هم بخورم باز چاق می‌شوم.

۲- هر نوع مواد غذایی را که احساس می‌کنید خوردنش واجب نیست، هر چقدر هم که از خوردن آن لذت می‌برید باز هم نخورید به عشق اینکه خوش اندام خواهید شد.

۳- کمی به خودتان زحمت دهید و در روز دست کم یک ساعت ورزش اصولی کنید و نگویند حوصله ندارم، باشد برای فردا و نگویند ورزش مورد علاقه‌ام تنیس است و اگر تنیس اسم نویسی کنم ورزش می‌کنم و اگر به خوش اندام بودن خود عشق بورزید، همین حالا حتی در یک متر جا هم می‌توانید نرمش‌های مناسبی انجام دهید. این همه اگرها و بایدها را کنار بگذارید و درست زندگی کنید. اگر شما تا امروز از نظر مالی در مضیقه بودید تنها دلیلش بی‌اراده‌گیتان است. شاید از من سوال کنید، آیا نوزادی که پدرش تیلیارد است با من که پدرم حتی خرج تحصیلم را به سختی می‌دهد یکی است؟ بله، ولی من در مورد پدرتان صحبت نمی‌کنم، در مورد خودتان صحبت می‌کنم مطمئن باشید با اراده قوی می‌توان در حد تیلیاردرها بود و یا فراتر از آنها! بیشتر افراد پولدار روزی در فقر بوده‌اند، اما با فکر درست و اراده قوی به خواسته‌هایشان رسیده‌اند.

من زمانی مغازه داشتم، پسری شهرستانی در کوچه مغازه ما در منزل ساندویچ درست می‌کرد و در جعبه‌ای می‌گذاشت و آنجا می‌فروخت من هر روزی که ساعت هشت صبح به سر کار می‌رفتم بطور حتم او را می‌دیدم. بسیار مردم‌دار و زحمتکش بود و هر وقت که او را می‌دیدم لذت می‌بردم و پیشرفتش برایم روشن بود و همان پسر شهرستانی اکنون یکی از بزرگترین کاسب‌های محیط کار من است در حالی که من مغازه‌ام را هم از دست داده‌ام و تنها به این دلیل که او اراده داشت و من نداشتم. اگر شما تا امروز بی‌شخصیت بوده‌اید، تنها دلیلش بی‌ارادگی است شخصیت هر کس دست خودش است، تا زمانی که خودتان را بی‌شخصیت نشان ندهید، هیچ کسی امکان ندارد به شما کوچکترین بی‌احترامی بکند. شما بارها به خودتان گفته‌اید که دیگر تا زمانی که مجبور نشوم، هیچ چیز از هیچ کس قرض نمی‌کنم، تا شخصیتم زیر سوال نرود اما باز هم قرض می‌کنید. صد بار به خودتان می‌گویید دیگر در هیچ جمع‌های حرفی نمی‌زنم که شخصیت مرا زیر سوال ببرم، اما باز هم انجام می‌دهید. نیازی

نیست که شما به خودتان صد یا هزار و یکصد هزار بار بگویید فقط یکبار بگویید اما به گفته‌تان ایمان داشته و برای خودتان ارزش قائل باشید. در این صورت مطمئن باشید دیگر تکرار نخواهد شد.

دیگر اینکه به چیزهایی که از دستمان و توانمان خارج و خدادادی هستند، فکر نکنیم و حسرت نخوریم که چرا قدم بلند نیست و در هر زمانی شاکر پروردگاران باشیم. باید بتوانیم ضعف‌هایی که در توانمان است را از بین ببریم از همین لحظه تصمیم بگیرید که با اراده قوی تمامی ضعف‌هایتان را برطرف کنید. مشکل ما این است که به لذت‌های آنی و زودگذر دنیا عادت کرده‌ایم همانطور که در فصل‌های قبل گفته‌ام، باز هم تکرار می‌کنم، اگر ما بتوانیم عظمت و بزرگی و لذت دریای خزر را درک کنیم، دیگر از حوض کوچک منزلمان لذت نخواهیم برد. من افرادی را می‌شناسم که اگر تلویزیون فوتبال مورد علاقه‌شان را پخش کند و جای حساس بازی باشد، در حالی که زمستان است و در هوای سرد کودکان از بیرون زنگ منزل را بزند، در را باز نمی‌کنند و نمی‌توانند پا بر روی دل خود بگذارند و حاضرند فرزندشان سرما بخورد. نظر شما چیست؟

آیا این افراد لذت زودگذر و آنی را با لذت واقعی که داشتن فرزند سالم است عوض نکرده‌اند و ارزش دارد که فرزند ما سرما بخورد و ما فوتبال نگاه کنیم. آیا شما از مهمانی رفتن، بهترین لباس‌ها را پوشیدن، بهترین غذاها را خوردن، جک تعریف کردن و شنیدن، خنده‌های پی در پی لذت نمی‌برید؟ من لذت می‌برم. اما باید این علم را داشته باشیم و همیشه و در همه جا یادمان باشد که این لذت‌ها آنی و زودگذر هستند و با لذت‌های واقعی و ابدی عوض نکنیم.

به نظر من تنها اگر ده درصد از افراد دنیا می‌توانستند، فرق بین خوشی‌ها و لذت‌های آنی و زودگذر را با لذت‌های ابدی و واقعی بدانند، دیگر دنیا گلستان می‌شد. اگر شما تا امروز تمام روزتان را صرف چنین کارهایی می‌کردید، از هم اکنون تصمیم بگیرید بخشی از روزتان را صرف رسیدن به خوشی‌ها و لذت‌های واقعی و ابدی کنید. اگر در ذهن شما ده هزار تا جک باشد و به مغازه سبزی فروشی بروید بگویید من ده هزار تا جک بلد هستم، باور کنید حتی یک کیلو سبزی هم به شما نخواهد داد.

اگر در روز فقط پنجاه در صد از روزتان را صرف رسیدن به هدف‌های خود و یا فرزندانان و آینده آن‌ها کنید مطمئن باشید موفق خواهید شد و فرزندان خوبی خواهید داشت. من تا چند ماه پیش اجاره منزل را به سختی پرداخت می‌کردم، و در هر ماه سیصد، چهار صد هزار تومان پول بابت اجاره ماشین می‌دادم، که لذت آنی ببرم و چند روزی با ماشین خوش باشم. آیا از نظرتان این لذت کاذب و زودگذر نبوده است و بعد از چند روز ماشین را به صاحبش نباید بر می‌گرداندم؟ اما اگر این اجاره‌ها را نمی‌دادم و پس انداز می‌کردم اکنون به جای یک ماشین شاید دو تا خریده بودم که آن‌ها اجاره نبودند و از آن خودم بودند.

بیاید تصمیم بگیریم تا متحول شویم ما تا زمانی که خودمان را حقیر و کم می‌بینیم، سعی می‌کنیم با ماشین، لباس، سرویس طلا و... خودمان را بالا نشان دهیم و همین طرز تفکر اشتباه‌مان است که همیشه پایین می‌مانیم. بیاید تصمیم بگیریم که دیگر حتی یک قدم هم بدون فکر و هدف بر نداریم.

خوبی‌ها را با اراده قوی و بطور واقعی بدست آوریم، نه بصورت اجاره و یا قرض و یا کاذب. بیشتر افراد در پی الکی خوش بودن هستند و بدون اینکه متوجه باشند، روزهایشان بی‌هدف می‌گذرد. افرادی که به دنبال هدف و پیشرفت باشند، انگشت شمار شده‌اند. در تلویزیون پنج کانال برنامه‌های طنز را پخش می‌کند و یک کانال برنامه‌های آموزنده و مربوط به زندگی، دلیلش این است که برنامه‌های آموزنده خیلی طرفدار ندارد و طرفداران برنامه‌های طنز شاید چندین برابر بیشتر از طرفداران برنامه‌های آموزنده باشند.

من نظرم این نیست که شما برنامه‌های طنز را نگاه نکنید، اما کمتر برای اینکار وقت بگذارید. اگر فرزندان به شما می‌گویند، به من دیکته بگویید شما در جواب به او نگویند دارم این برنامه را نگاه می‌کنم. از نظر من این نوع زندگی اشتباه است شما اول باید دیکته فرزندان را بگویید و بعد اگر وقت اضافه داشتید، برنامه طنز را نگاه کنید. بعضی از خانم‌ها از ساعت هجده تا بیست برنامه طنز تلویزیون را نگاه می‌کنند و بعد از ساعت بیست تا بیست و دو فیلم سینمایی تماشا می‌کنند و بعد همسرشان ساعت بیست و دو از سر کار می‌آید و می‌پرسد که شام چی داریم؟ خانم در جواب می‌گوید عزیزم بگو چی می‌خوری تا برایت درست کنم. آیا از نظرتان این نوع زندگی

درست است؟ اگر این کار تکرار نشود ایراد ندارد اما نباید همیشگی باشد. آیا از نظرتان زیبا نیست که آن خانم از آن دو برنامه دو ساعته، یکی از آن‌ها را نگاه کند و دو ساعت دیگر را در حد توانش سعی کند، بهترین شام را برای همسرش آماده کند. من ورزشکاری را می‌شناختم که شاید شما هم او را بشناسید، این ورزشکار در حدود ده سال پیش با یکی از دوستانمان مچ انداخت و آن زمان کمی ضعیف بود اما بسیار غرور داشت دوستم مچ این ورزشکار را زمین زد و او گفت من می‌روم باشگاه، تا بتوانم مچ تو را بزنم این کار را کرد با اراده‌ای قوی و به عشق اینکه بتواند پیروز شود، به خود زحمت داد و سختی‌ها را تحمل کرد و برنده شد و اکنون او را به عنوان یکی از بهترین ورزشکاران ایران می‌شناسیم. ما از این حرکت متوجه می‌شویم که، با اراده می‌توان دشواری‌ها را تحمل کرد و به خواسته‌ها رسید. آیا ما هم باید منتظر بمانیم که شکست بخوریم و بعد به خودمان بیاییم؟ بیایید بدون تلنگر به خودمان بیاییم. شما تا زمانی که نتوانید بر روی دلتان پا بگذارید، مطمئن باشید نمی‌توانید با اراده و موفق شوید. بعضی وقت‌ها که از افراد می‌پرسید چرا اینکار را انجام می‌دهید؟ می‌گویند دوست دارم و باز اگر شما بگویید به چه دلیلی دوست دارید؟ می‌گویند همینطوری نمی‌دانم چرا و دلیل قانع کننده برایتان ندارند. این افراد تحول را دوست ندارند و هیچ وقت پیشرفت نخواهند کرد.

اگر شما می‌خواهید اراده‌ای آهنین داشته باشید، باید اصطلاح‌های نمی‌دانم، همین طوری دنیا دو روز است، کی حوصله این حرف‌ها را دارد، دو روز دنیا را می‌خواهم خوش باشم و از اینگونه را کنار بگذارید. ما باید در دنیا و آخرت خوش باشیم و لذت ببریم اما به دنبال اصل‌ها باشیم.

مسئله دیگر این است که از لذت‌های آنی و زودگذر بگذریم، که بتوانیم اراده‌ای قوی و آهنین داشته

باشیم. اگر موافق باشید می‌خواهم مراحل یک تا شش را با هم مرور کنیم.

۱- باید تصمیم‌هایی بگیریم که منطقی باشند و دور از عقل نباشند و بعد با اراده‌ای قوی و آهنین آن‌ها را به کار

ببریم.

۲- باید هدف‌ها و آرزوهایمان را مشخص کنیم و در لحظه‌های زندگی مان به آن‌ها فکر کنیم، تا با اینکار بتوانیم انرژی خاصی بدست آوریم.

۳- باید همیشه اول به خودمان، دوم به خودمان، سوم به خودمان و بعد به دیگران فکر کنیم، تا بتوانیم اراده‌ای آهنین داشته باشیم.

۴- باید هر زمانی احساسمان را بعد از عقل قرار دهیم، تا بتوانیم اراده‌ای قوی داشته باشیم.

۵- به ضعف‌هایی که خدادای است و از بین بردنشان از توان ما خارج است، حتی فکر هم نکنیم و احساس خود کم بینی نداشته باشیم و ضعف‌هایی را که با کمی زحمت و اراده می‌توانیم از بین ببریم اینکار را انجام دهیم و همیشه شاکر و سپاسگزار پروردگاران باشیم که بتوانیم اراده‌ای آهنین و قوی داشته باشیم.

۶- گاهی وقت‌ها باید پای خود را بر روی دلمان بگذاریم و از خوشی‌ها و لذت‌های کاذب و آنی بگذریم، به عشق رسیدن به لذت‌های واقعی و ابدی، تا بتوانیم اراده‌ای قوی و آهنین داشته باشیم.

فصل ششم

بیایید افسردگی‌ها را ریشه کن کنیم

بیایید افسردگی‌ها را ریشه کن کنیم. بزرگترین آفت زندگی افسردگی است. من معتقدم که هر انسانی بیشتر از هر چیزی نیاز دارد که روانش ارضا شود و تا زمانی که از این منظر پر نشود، اگر به بهترین‌های دنیا برسد باز هم افسردگی مثل سایه به دنبالش خواهد بود. این روزها بازار دکترهای روانشناسی رونق فراوانی پیدا کرده است. در جامعه ما افراد افسرده زیاد شده‌اند، شاید تعداد کمی به دکتر مراجعه می‌کنند و آنقدر دکترها سرشان شلوغ است که به آن‌ها برای بعداً وقت می‌دهند چون افرادی قبل از این‌ها هستند. آیا شما تا به امروز می‌دانستید که روحتان احتیاج به ارضا شدن دارد و در غیر این صورت افسرده نبودن غیر ممکن است؟ هر کار و فکری که به انسان آرامش دهد، باعث می‌شود که روح ارضا شود و زمانی که چنین شود افسردگی ریشه کن شده است. اگر تمام افراد دنیا شما را قبول داشته باشند و به شما عشق بورزند، اما شما خودتان را قبول نداشته باشید و به خودتان عشق نورزید باز هم همیشه افسرده خواهید بود. و برعکس اگر تمام مردم دنیا شما را قبول نداشته باشند و حتی حاضر نباشند با شما معاشرت کنند، اما اگر شما خودتان را قبول داشته باشید و به خودتان عشق بورزید، مطمئن باشید کلمه‌ای به اسم افسردگی برایتان معنا ندارد و نخواهد داشت. شما چگونه می‌توانید به خودتان عشق بورزید؟ تا زمانی که در خودتان احساس ضعف کنید، هرگز نمی‌توانید به خودتان عشق بورزید. شما اگر توانتان در این حد است که نان و پنیر بخورید، اجازه ندهید دیگران بهترین‌ها را برای شما مهیا کنند و به همان غذای خودتان اکتفا کنید چون در غیر این صورت دیگر نمی‌توانید به خودتان عشق بورزید. دروغ، ریا، تظاهر و... اگر از نظرتان بد است، نگویید و انجام ندهید چون خلاف این نمی‌توانید به خودتان عشق بورزید. اگر حسود هستید و حسادت را بد می‌دانید، کنار بگذارید تا بتوانید به خودتان عشق بورزید.

می‌دانم که شما هم خوب می‌دانید خیلی از افراد به دکترهای روانشناس مراجعه می‌کنند و از آن‌ها کمک می‌خواهند. آیا شما می‌دانید که دکتر روانشناس کارش چیست؟ دکتر کارش این است که به شما راه را نشان می‌دهد که در اصل دکتر واقعی شما خودتان هستید و خود باید فکرتان را عوض کنید. هیچوقت در زندگی کاری را انجام ندهید که از نظر خودتان اشتباه باشد و اگر انجام دادید توجیه نکنید و بگویید رفتار اشتباهی بود. و سعی کنید کارهای اشتباه را انجام ندهید تا بتوانید به خودتان عشق بورزید. انسان تا زمانی که به علت تنبلی و راحت طلبی ضعف داشته باشد، امکان ندارد بتواند به خودش عشق بورزد من چندین ضعف تنبلی را برایتان مثال می‌زنم:

(۱) اندام نامناسب

(۲) اجتماعی نبودن

(۳) دندان‌های زرد

(۴) چهره‌ای پریشان و درهم برهم

(۵) بی‌هدف وقت را هدر دادن

اگر انسانی چنین ضعف‌هایی داشته باشد و بگوید من به خودم عشق می‌ورزم بدانید حقیقت وجودی‌اش را انکار می‌کند. من در متن‌های قبلی هم گفته‌ام و باز هم می‌گویم حدود تحصیل را که تا مقطع پنجم دبستان است. اما احساس شرم و گناه نمی‌کنم و به خودم عشق می‌ورزم، چون شرایط لازم را برای تحصیل نداشته‌ام و اکنون از وقتم به درستی استفاده می‌کنم. آیا شما می‌توانید شخصی را نام ببرید که از لحظه‌های زندگی‌اش به درستی استفاده کند، اما افسرده باشد؟ فکر نمی‌کنم بتوانید چنین شخصی را نام ببرید، چون چنین چیزی غیر ممکن است. بیشتر بزرگترهای ما به ما یاد داده‌اند تا غم پرست باشیم، که آن‌ها هم بی‌گناه هستند چون از بزرگترهایشان یاد گرفته‌اند. آیا از نظر شما این ممکن است که شما به غم و غصه و شکست‌های گذشته‌تان فکر کنید اما افسرده نشوید؟ با اینکار در وجود ناخودآگاهتان افسردگی را پرورش داده‌اید.

شما در نظر بگیرید که چندین سال است، در انتظار شخصی هستید که لایق ازدواج با شما باشد و بعد از سال‌ها با پیدا کردن آن شخص با او رابطه دوستانه برقرار می‌کنید و بعد از یک سال دوستی و یا نامزد بودن، متوجه می‌شوید نود درصد گفته‌هایش دروغ بوده و شما را فریب داده است و شما را مثل شی بی‌ارزشی کنار می‌گذارد و می‌رود. آیا شما می‌توانید در طول روز صد بار به این شکست عاطفی فکر کنید و ناراحت و افسرده نشوید؟ مطمئن باشید چنین چیزی غیر ممکن است. ما باید یاد بگیریم که اگر در زندگیمان چنین شکستی خوردیم می‌توانیم اینگونه فکر کنیم که خداوندا بسیار تو را شکر می‌گویم که، بعد از یک سال شخصیت واقعی این فرد را به من نشان دادی و خوشحال باشیم که قبل از اینکه دیرتر شود متوجه اشتباهمان شده‌ایم و سعی کنیم از شکستمان درس بگیریم و در انتخاب بعدی بیشتر دقت کنیم. شما در نظر بگیرید یکی از عزیزترین افراد زندگی‌تان را از دست داده‌اید. آیا این درست است که هر روز گریه و زاری کنید و برای خودتان چهره‌ای پریشان و خسته درست کنید که چرا آن عزیز را از دست داده‌اید؟ آیا با این رفتارها این عزیز شاد می‌شود و یا برمی‌گردد؟ نه این طور نیست، او فقط افسوس می‌خورد که چرا شما به جای اینکه به دنبال پیشرفت و موفقیت باشید، غم پرست شده‌اید. فکر می‌کنم با این مثال‌ها متوجه شده باشید که غم پرست بودن انسان را افسرده می‌کند و هیچ فایده‌ای هم ندارد. اگر این مطالب را قبول کرده‌اید پس از همین لحظه تصمیم بگیرید غم پرست نباشید. انسان‌هایی که در زندگی‌شان افسرده و ناتوان می‌شوند، به این دلیل است که به جای کسب پیشرفت و موفقیت حسرت چیزهایی را که ندارند، می‌خورند. اگر می‌خواهید افسرده نباشید، باید یاد بگیرید که حسرت چیزهایی را که ندارید و نمی‌توانید داشته باشید و از دست انسان خارج است، مثل چهره زیبا، قامت بلند، پدر مادر ایده‌آل و... را نخورید و سعی کنید چیزهایی را که در توانتان است، به دست آورید مثل شخصیت، اندام مناسب، ثروت، همسر ایده‌آل و از این قبیل. بدانید که با زحمت می‌توانید به آن‌ها برسید، ولی هرگز با حسادت آن‌ها را بدست نخواهید آورد. اگر شما در خودتان ضعف خدادادی و خارج از دست انسان می‌بینید، هرگز نباید احساس شرم و گناه کنید چون گناهی را نکرده‌اید و خواست خداوند بوده است و سعی کنید به جنبه‌های مثبت خود فکر کنید و به خودتان عشق بورزید.

اگر قامت شما کوتاه است هرگز حسرت افراد قد بلند را نخورید و سعی کنید آنقدر مثبت‌هایتان را افزایش دهید که حتی در مورد قامتتان فکر هم نکنید. اگر زمانی با ارزش‌ترین شی زندگی‌تان را از دست داده‌اید هرگز، حسرتش را نخورید و سعی کنید، با فکر و رفتار درست بهتر از آن را بدست آورید. و اگر معشوق و یا دوستی شما را ترک کرد هرگز غصه نخورید، تا عمرتان بیهوده به پایان برسد باید به جای این رفتارها طوری زندگی کنید که آن فرد متوجه اشتباهش شود و بداند که گنج بزرگی را از دست داده است و هدف‌تان در زندگی این باشد که برای خودتان در حد یک گنج بزرگ ارزش بگذارید. بیشتر دکترهای روانشناس بر کلمه تلقین بسیار پافشاری می‌کنند. من هم به این کلمه اعتقاد زیادی دارم. اگر شما با خودتان روزی ده بار تکرار کنید که از من بدشانس‌تر نیست، از من بدبخت‌تر نیست، مطمئن باشید اگر بدبخت هم نباشید به مرور زمان بدبخت خواهید شد و برعکس اگر روزی ده بار با خودتان تکرار کنید که من باید موفق شوم، من باید باعث افتخار خانواده‌ام شوم، مطمئن باشید که همین‌طور هم خواهید شد.

سعی کنید هدف و آرزوهای رویایی را از ذهنتان دور کنید. برای مثال نگوئید من اسب بالدار می‌خواهم، غول چراغ می‌خواهم، و از این قبیل آرزوها چون اینها را نمی‌توان هدف و آرزو نامید و رسیدن شما به این خواسته‌هایتان غیر ممکن است و نرسیدن شما به خواسته‌هایتان طبیعی است و همیشه در حسرت آرزوهایتان می‌مانید و از خودتان فردی افسرده می‌سازید. در زندگی نهایت سعیتان را بکنید که بهترین اتومبیل، منزل، همسر و فرزندان را به دست آورید و مطمئن باشید اگر هیچ کدام از اینها را هم بدست نیاورید، هرگز ناراحت و افسرده نخواهید شد، چون نهایت سعیتان را کرده‌اید. اما اگر شما از روزتان به درستی استفاده نکنید و صبح تا ظهر خواب باشید و ظهر تا شب هم به دنبال خوشی‌های کاذب و آبی باشید و شب تا نیمه شب را هم به تماشای تلویزیون بگذرانید، مطمئن باشید ناراحت و افسرده خواهید شد چون سعی نکرده‌اید و عمرتان را هدر داده‌اید. شما باید انتظارتان را از دیگران و از دنیا پایین بیاورید و فقط بالاتر از خود را نگاه نکنید و بدانید خیلی از افراد افسرده به این دلیل که هیچ‌وقت به پایین نگاه نکرده‌اند، افسرده شده‌اند. اگر یکی از همکلاسی‌های شما با بنز دوست میلیون

تومانی به دانشگاه می‌آید، فقط آن را نگاه نکنید و بگویید خدایا این چه عدالتی است که او با این اتومبیل بیاید و من خرج تحصیلم را به سختی تهیه کنم؟ اگر شما در زندگی اینطور فکر می‌کنید، حسرت خوردن و افسرده بودن را من برایتان ضمانت می‌کنم. ما باید یاد بگیریم در هر شرایطی و در هر زمانی پایین‌تر از خودمان را نگاه کنیم تا بتوانیم در لحظه‌های زندگی‌مان شاکر پروردگاران باشیم. فردی را در نظر بگیریم که مثل ما هزینه تحصیلش را به سختی تهیه می‌کند، اما فلج هم هست و با صندلی چرخدار به دانشگاه می‌آید، مطمئن باشید ما با چنین نگرشی هرگز افسرده نخواهیم شد و متوجه خواهیم شد، که خداوند به ما لطف‌های زیادی کرده که ما به آن‌ها فکر نمی‌کنیم. ما باید یاد بگیریم در هر زمانی افراد بالاتر از خودمان را هم نگاه کنیم، اما حسرتشان را نخوریم.

بنز دویست میلیون تومانی را نگاه کنیم و لذت آن را درک کنیم، تا بتوانیم به عشق رسیدن به آن زحمت زیادی را متحمل شویم و سختی‌ها را در آغوش بگیریم. از نظر من تمام انسان‌ها به محبت نیاز دارند. ولی محبت باید خالصانه باشد. نه تعارف‌ها و محبت‌های امروزی که من اسمش را معامله می‌گذارم نه محبت. اما این محبت خالصانه را که من درباره‌اش صحبت می‌کنم چگونه می‌توان بدست آورد؟

ما باید اول خودمان را به وسیله مهر خالص کنیم و به دیگران خالصانه محبت کنیم و بعد در انتظار واکنش آن بمانیم. شما خودتان را گول نزنید و ریا نکنید. اکنون اسم چند نفر را می‌توانید نام ببرید که اگر از شما کلیه بخواهند به آن‌ها می‌دهید. شما زمانی که بتوانید اسم ده نفر را بنویسید مطمئن باشید دست کم یک نفر هم اسم شما را خواهد نوشت و اگر از دنیا و طبیعت غیر از این انتظار دارید سخت در اشتباه هستید. انسان تا زمانی که ضعف و کمبود دارد، طبیعی است که افسرده باشد. از بین بردن کمبودهایی از قبیل مال، اجتماعی نبودن، اندام نامناسب، خیلی سخت نیست و اما باید بدانید که از بین بردن کمبود محبت سخت است. اگر شما ده تا خانه را به نام شخصی کنید و به او بگویید به من محبت کن، باز هم بی‌فایده است چون محبت خالصانه نیست و به خاطر آن ده تا خانه است.

باید بدانید که محبت خالصانه را تنها زمانی می‌توانید به دست آورید که به دیگران خالصانه محبت کنید و حتی اگر که محبت می‌کنید در قبال این که محبت ببینید، باز هم بی‌فایده است و باید محبتتان خالصانه باشد. مطمئن هستیم شما هم افرادی را که خود کشتی کرده‌اند دیده‌اید، اگر هم ندیده باشید دست کم یکی دو تا از آن‌ها را شنیده‌اید. به نظر شما چرا یک فرد باید خود کشتی کند؟

برای انسانی که خودش را دوست داشته باشد، چنین کاری غیر ممکن است. چه دلیلی دارد که ما از خودمان بدمان بیایید؟ اگر تا حالا مرتکب بزرگترین گناهان می‌شدیم دانش ما تا آن اندازه بوده و اراده قوی نداشتیم و از هم اکنون باید اراده‌مان را قوی کنیم و کار اشتباهی انجام ندهیم، تا بتوانیم به خودمان افتخار کنیم و عشق بورزیم. در نظر بگیری بزرگترین گناه و اشتباه را شما مرتکب شده‌اید. راهش چیست؟ خودکشی، خود خوری، و یا اینکه بگوییم آب از سر ما نگذشته است، چه یک وجب و چه صد وجب و کار را خرابتر کنیم، نه اینها راهش نیست و صد در صد اشتباه است. من اگر تا امروز مرتکب بزرگترین گناهان و اشتباه‌ها شده بودم و کثیف‌ترین فرد دنیا بودم تصمیمی گرفتم که به اشتباه‌هایم پی ببرم و پشیمان شوم و از خداوند طلب بخشش کنم و بعد سعی می‌کردم از پاکترین افراد و موفقترین افراد هم پاکتر و موفق‌تر شوم. به دلیل اینکه خود را از گناه نجات داده بودم، اول از پروردگارم تشکر می‌کردم و بعد به خودم عشق می‌ورزیدم.

بیشتر افراد افسرده این جمله‌ها را می‌گویند. دیگر از ما گذشت، می‌خواهم تا آخر عمرم تنها بمانم، همه مردم ریاکار شده‌اند دنیا کثیف است می‌خواهم خود کشتی کنم و راحت شوم. اگر شخصی به من بگوید دیگر از ما گذشته من در جواب به او می‌گویم تو با این حرف خودت را افسرده نشان می‌دهی و حاضر نیستی کمی سختی را تحمل کنی تا اشتباه‌های گذشته را جبران کنی و باعث افتخار خودت و عزیزانت شوی و یا اگر شخصی به من بگوید می‌خواهم تا آخر عمرم تنها بمانم من سریع متوجه می‌شوم که این شخص ضربه خورده است و در جواب به او می‌گویم که اگر کسی به شما خیانت کرده است نباید دیدتان به همه افراد یکی باشد، مطمئن باشید افراد زیادی هستند که شما با حرف زدن با آن‌ها لذت خواهید برد، فقط باید کمی به خودتان زحمت دهید تا این افراد

را پیدا کنید و دیگر هیچوقت نگویید می‌خواهم تنها باشم، بگویید من بی‌کسی را بهتر از بد کسی می‌دانم. و اگر کسی به من بگوید بیشتر مردم ریاکار شده‌اند، در جواب به او می‌گویم آیا ریاکار بودن خصلت بدی است و اگر کسی بگوید بله، باز در جواب به او می‌گویم پست و ریاکار نباش. تا بتوانی به خود عشق بورزی و بدان که هر انسانی مسئول خودش است و سعی کن به جای فکر کردن به رفتار دیگران، به رفتار خودت فکر کنی. اگر شخص دیگری به من بگوید دنیا کثیف است، در جواب به او می‌گویم دنیا که تمیز و کثیف ندارد افراد دنیا هستند که دنیا را تشکیل می‌دهند و افراد، دنیا را از زاویه‌های مختلف نگاه می‌کنند، شما اگر بزرگترین دشواری‌ها را در زندگی‌تان داشته باشید اما بدانید که از چه زاویه‌ای باید نگاه کنید. آن وقت است که متوجه خواهید شد که دنیا چقدر زیبا است. اگر کسی به من بگوید می‌خواهم خود کشی کنم که از این دنیا راحت شوم، در جواب به او می‌گویم خودت را قبول نداری و اعتماد به نفست را از دست داده‌ای و اطمینان داری که اگر به زندگیت ادامه دهی، روز به روز وضعیت بدتر از امروزت می‌شود و به همین دلیل است که تصمیم به چنین کاری گرفته‌ای و باید یاد بگیری که طرز تفکرت را عوض کنی و در مورد افراد موفق و خوشبخت فکر کنی، که آیا آن‌ها زمانی چندین برابر تو مشکل نداشته‌اند؟

اما تفاوت در اینجاست که آن‌ها به عشق رسیدن به هدف‌هایشان باسختی‌ها مبارزه کرده‌اند و اکنون خوشبخت و موفق هستند، اما تو تنبل و راحت طلبی و حاضر نیستی کمی به خودت زحمت بدهی و سختی‌ها را تحمل کنی که موفق و خوشبخت شوی. در دنیا امکان ندارد انسانی درست زندگی کند، اما خوشبخت نشود و از اکنون تصمیم بگیر درست زندگی کن و کلمه خود کشی را برای همیشه از ذهنت پاک کن و بدان که ضعیف‌ترین افراد دست به چنین کاری می‌زنند و این را بدان که من هم روزی در گروه همین افراد بوده‌ام.

*پس ما چطور می‌توانیم افسردگی را ریشه کن کنیم؟

(۱) باید بدانیم که چه کارهایی روانمان را ارضا می‌کند، پیدایشان کنیم و به آن‌ها عمل کنیم تا افسردگی را در خود ریشه کن کنیم.

۲) باید در نهایت از توانمان و از وقتمان به درستی استفاده کنیم که بتوانیم به وجود خود عشق بورزیم و افسردگی را در خود ریشه کن کنیم.

۳) نباید راحت طلب باشیم، و به خودمان کمی زحمت بدهیم، تا بتوانیم ضعف‌هایمان را از بین ببریم و افسردگی را ریشه کن کنیم.

۴) باید بدانیم بهترین دکترهای دنیا هم تا زمانی که خودمان بخواهیم، امکان ندارد بتوانند فکر ما را عوض کنند و در اصل خود ما هستیم که می‌توانیم فکرمان را عوض کنیم، پس بهترین دکتر برای خودمان، خودمان هستیم.

۵) هر رفتاری که از نظرمان اشتباه بود تحت هیچ شرایطی انجامش ندهیم.

۶) از شکست‌هایمان درس بگیریم و غم پرست نباشیم.

۷) هرگز حسرت چیزی را که نداریم، نخوریم و سعی کنیم بهترین‌ها را بدست آوریم.

۸) به کلمه تلقین ایمان کامل داشته باشیم و بدانیم که اگر در خود تلقین منفی کنیم به منفی خواهیم رسید و با تلقین مثبت، به مثبت خواهیم رسید.

۹) هدف‌ها و آرزوهای رویایی را از ذهنمان پاک کنیم و به دنبال هدف واقعی باشیم.

۱۰) انتظارمان را از دنیا و افراد کم کنیم تا بتوانیم همیشه شاکر پروردگارمان باشیم و از زندگیمان لذت ببریم.

۱۱) به دیگران خالصانه محبت کنیم، تا بتوانیم در انتظار محبت خالصانه بمانیم.

۱۲) هیچ کاری را انجام ندهیم که باعث شود از خودمان بدمان بیاید.

۱۳) جمله‌هایی را که باعث افسردگی می‌شوند از ذهنمان پاک کنیم و دیگر، آن‌ها را بر زبان نیاوریم.

۱۴) افسردگی را بزرگترین سد برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی بدانیم.

فصل هفتم

بیایید به خودمان عشق بورزیم

بیایید به خودمان عشق بورزیم. آیا شما خودتان را دوست دارید و به خودتان عشق می‌ورزید؟ امیدوارم که همینطور باشد. اما اگر خودتان را دوست ندارید و از خودتان لذت نمی‌برید، مطمئن باشید بی‌دلیل نیست و سعی کنید دلیلش را پیدا کنید. شما اول باید عاشق خودتان باشید، تا بتوانید عاشق دیگران شوید. حتی در مورد خداوند هم همین را گفته‌اند که اول خودشناسی، بعد خداشناسی. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که خودتان را می‌شناسید یا نه؟ اگر می‌خواهید خودتان را بشناسید فقط کافی است با وجدانتان یکی باشید و هیچوقت خودتان را توجیه نکنید. اگر شما تا امروز به خودتان عشق نمی‌ورزیدید، به یقین خود را لایق عشق ورزیدن نمی‌دیدید. هم اکنون طوری زندگی کنید که خود را شایسته عشق ورزیدن بدانید. همه ما انسان‌ها می‌دانیم که دروغ، غیبت، ریا، تظاهر کردن، حسادت، و غیره بد و ناپسند و باید این ضعف‌ها را از بین برد تا بتوان به خود عشق ورزید.

نیازی نیست که شما صبر کنید که ضعف‌تان بطور کامل برطرف شود و بعد به خودتان عشق بورزید، شما از هم اکنون که ضعف‌تان را پیدا می‌کنید و تصمیم می‌گیرید آن را برطرف کنید، می‌توانید به خودتان عشق بورزید. شما یک دزد را در نظر بگیرید، ببینید آیا آن دزد نمی‌داند که دزدی کار درستی نیست؟ مطمئن باشید از من و شما خیلی بهتر می‌داند که کار درستی نیست. شما دزدی را در نظر بگیرید که دارای بهترین خانه، اتومبیل، ویلا و... است. آیا فکر می‌کنید این دزد با داشتن آن‌ها می‌تواند به خودش عشق بورزد! شاید در ظاهر اینطور نشان دهد اما بدانید که امکان ندارد به خود عشق بورزد. برای مثال یک فرد ریاکار را در نظر بگیرید! کلمه ریا یعنی خودمان نبودن یعنی ظاهر و زبانمان با باطن و دلمان فرق داشته باشد. فرد ریاکار هیچ وقت حرفش، حرف دلش نیست،

دوست دارد بنشیند، اما نمی‌نشیند. نظرتان چیست؟ این فرد می‌تواند به خودش عشق بورزد؟ مطمئن باشید غیر ممکن است.

پس شما اگر می‌خواهید به خودتان عشق بورزید، اول باید زحمت بکشید و در حد توانتان خودتان را کامل و بی‌نقص کنید، تا بتوانید به خودتان عشق بورزید.

کمی زحمت = اندام مناسب

کمی زحمت = دندان‌های سفید

کمی زحمت = برخورد مناسب

کمی زحمت = چهره‌ای مرتب و تمیز

شما باید بدانید که با کمی زحمت می‌توان، جسم خوبی داشت و بعد باید به روحتان رسیدگی کنید و به آن آرامش دهید. برای مثال:

کمی زحمت = دروغ نگفتن

کمی زحمت = غیبت نکردن

کمی زحمت = حرفمان با دل‌مان یکی بودن

کمی زحمت = ناحق نگفتن، ناحق نکردن

به هر حال با کمی سختی می‌توانیم وجدان راحتی داشته باشیم و زمانی که انسان وجدانش راحت باشد، یعنی به روحش آرامش داده است و زمانی که انسان از روانش احساس آرامش کند، می‌تواند به خودش عشق بورزد. بیایید از دقایقمان به درستی استفاده کنیم تا بتوانیم به خود عشق بورزیم. برای مثال اکنون که در حال خواندن این کتاب هستید، در نظر بگیرید که ساعت هفده است و شما ساعت سیزده از خواب بیدار شده‌اید و غذایتان را خورده و بعد به مادر و یا خواهرتان زنگ زده و تا ساعت پانزده با آن‌ها حرف‌های تکراری زده‌اید و بعد با دوستان تماس گرفته‌اید و تا ساعت شانزده برای هم جک تعریف کرده‌اید و ساعت شانزده تا هفده هم

برنامه‌های طنز تلویزیون را نگاه کرده‌اید. آیا شما تا زمانی که اینگونه زندگی می‌کنید، می‌توانید به خودتان عشق بورزید؟ از نظر من غیر ممکن است و اگر شما بگویید بله، من احساس می‌کنم شما هنوز درک نکرده‌اید که خوشبختی و لذت واقعی چیست! بیایید نوع زندگی و روشمان را عوض کنیم.

در نظر بگیرید اکنون که در حال خواندن این کتاب هستید، ساعت هفده است و شما بساعت پنج صبح از خواب بیدار شده‌اید و به مدت نیم ساعت به هر نوعی که توانستید، سپاسگزار خالقان بوده‌اید و بعد باز خوابیده‌اید و ساعت هفت صبح بیدار شده‌اید و از ساعت هفت تا هفت و نیم ورزش کرده‌اید و از ساعت هفت و نیم تا هشت صبحانه خورده‌اید و در حال ورزش کردن و صبحانه خوردن موزیک مورد علاقه‌تان را گوش داده‌اید و ساعت هشت به محل کارتان می‌روید و در مسیر منزل به محل کارتان از رادیو استفاده کرده‌اید و دو تا خبر جدید را متوجه شده‌اید و دو تا مطلب آموزنده را یاد گرفته‌اید و ساعت نه، به محل کارتان رسیده‌اید و تا ساعت سیزده در حد توانتان به بهترین نوع کار کرده‌اید و بعد به مدت نیم ساعت از خالقان تشکر کرده‌اید و ساعت سیزده و نیم تا چهارده ناهارتان را میل کرده‌اید، به صورت مختصر و مفید و ساعت چهارده تا شانزده، در حد توانتان به بهترین نوع کار می‌کنید و ساعت شانزده تا هفده با دوستان تفریح کرده‌اید و در حال حاضر که ساعت هفده است، مشغول خواندن این کتاب هستید. آیا می‌توانید بگویید شخصی اینگونه زندگی می‌کند، اما به خودش عشق نمی‌ورزد؟ اگر شما تا امروز اینگونه بوده‌اید، من اطمینان دارم که از خودتان لذت برده‌اید و به وجودتان عشق می‌ورزید. به نظر من انسانی که با گذران لحظه‌ها به آموخته‌هایش اضافه نشود، یعنی تحول و آموختن را دوست ندارد. بیشتر مردم دنیا دارای چشم و گوش هستند و افراد اندکی کور و یا کر هستند، ولی با این حال انگشت شمارند کسانی که از چشم و گوششان به درستی استفاده کنند. این روزها گوش‌ها حرف‌های راجع به دیگران را خوب می‌شنوند که کی چی خریده؟ چند خریده؟ کجا رفته؟ با کی رفته و... به هر حال اینگونه حرف‌ها را خوب می‌شنوند، اما حرف حق را نمی‌شنوند، چون تا خاست و لذت و شیرینی آن برای افراد کوتاه فکر قابل درک نیست و حاضر نیستند از لذت‌های آنی و زودگذر دنیا بگذرند و می‌گویند امروز را خوش است و فردا را چه

کسی دیده است. این روزها چشم‌ها، اتومبیل‌ها، خانه، ویلا و تمام مادیات دنیا را خوب می‌بینند و بعد هم می‌گویند که این دنیا بی‌ارزش است و دلیلش هم این است که این افراد در دنیا به دنبال دیدن درست نبوده‌اند و تمام این چیزها را چشم آن‌ها دیده است و آن‌ها چیزی را با چشم درویشان ندیده‌اند. اگر این افراد می‌توانستند انسانیت، صداقت، گذشت، معرفت، مردانگی و... را ببینند، متوجه می‌شدند که دنیا بی‌ارزش نیست. پس بیایید ما چشم‌ها و گوش‌های واقعیمان را باز کنیم، تا بتوانیم به خود عشق بورزیم. آیا شما فکر می‌کنید من نوعی جک شنیدن را دوست ندارم، در مورد دیگران کنجکاو نیستم، از برنامه‌های طنز خوشم نمی‌آید، راستگویی برایم کار راحتی است؟ باور کنید که اینطور نیست. تمام افراد دنیا خندیدن را بیشتر از گریه کردن دوست دارند و تفریح کردن را بیشتر از کار کردن و زحمت کشیدن دوست دارند. اما فرق من با خیلی از افراد در این است که، من در هیچ زمان حاضر نیستم طوری زندگی کنم، که نتوانم به خود عشق بورزم. برای مثال اگر من دزدی کرده باشم و به من بگویند آیا تو دزدی کرده‌ای یا نه و اگر مطمئن باشم که حقیقت را بگویم باید به زندان بروم، باز هم حقیقت را می‌گویم و زندان را می‌پذیرم، به دلیل اینکه دوست دارم تا آخرین لحظه حیاتم به لطف خداوند بتوانم به خود عشق بورزم. امیدوارم که متوجه شده باشید که صداقت و راستگویی تنها برای شما سخت نیست که برای تمام افراد دنیا سخت است. اگر شما بتوانید لذت عشق ورزیدن به خودتان را درک کنید، حتی حاضرید تمام عمرتان را در زندان باشید، اما به خودتان عشق بورزید. اگر شما خودتان را قبول داشته باشید و به خودتان عشق بورزید، می‌توانید از اعتماد به نفس بالایی برخوردار شوید و اعتماد به نفس برای انسان، مانند اسکلت ساختمان است که می‌تواند، تمام سنگینی ساختمان را تحمل کند. اگر شما اعتماد به نفستان را قوی کنید، دیگر تحت تاثیر حرف دیگران قرار نخواهید گرفت. آیا می‌دانید چرا بعضی از افراد اعتماد به نفسشان ضعیف است و یا به هیچ عنوان ندارند؟ به این دلیل است که عمرشان را هدر داده‌اند و حاضر نبوده‌اند، به خودشان کمی سختی بدهند، تا در حد توان بهترین باشند و بتوانند به خودشان عشق بورزند. فردی را که دندان‌های او زرد است را، در نظر بگیرید، این فرد در طول روز حاضر نیست حتی پنج دقیقه به خود زحمت دهد و مسواک بزند و این فرد اگر فقیرترین فرد دنیا

هم باشد می‌تواند، با کمی آب و نمک دندان‌های خود را بشوید و همیشه آن‌ها را سفید نگه دارد. پس باید قبول کنیم که دلیلش فقر و یا خیلی چیزهای دیگر نمی‌تواند باشد، که علت آن تنبلی است و این فرد حاضر نیست، به خود کمی زحمت دهد و سبب می‌شود، در بین افراد و جمع‌های مختلف کمتر صحبت کند و یا نخندد، تا دندان‌هایش پیدا نشود. آیا اینگونه بودن کوتاه فکری نیست؟ بعضی از افراد در هفته فقط یکبار حمام می‌روند و خودشان می‌دانند که اکثر اوقات بدنشان بوی عرق می‌دهد و سعی می‌کنند شیشه ادکلن را بروبر روی خود خالی کنند، تا بتوانند شخصیت خود را حفظ کنند و تنها دلیل این نوع زندگی تنبلی است و مطمئن باشید ربطی به فقر ندارد. مطمئن هستم شما هم در اطرافتان افرادی را می‌شناسید که اضافه وزن دارند و وقتی می‌پرسید که چرا خودت را لاغر نمی‌کنی؟ در جواب می‌گوید من اینطوری بیشتر دوست دارم و نمی‌خواهم مثل افراد لاغر و مردنی باشم و حقیقت وجودیشان را انکار می‌کنند. اگر شما خانم سی و پنج و یا چهل ساله‌ای باشید و در جمعی و یا مهمانی بروید و اندامتان را نسبت به دوستان و آشنایان هم سن و سال خود نامناسبتر ببینید و دلیلی غیر از پرخوری و تنبلی نداشته باشید، غیر ممکن است که بتوانید به خودتان عشق بورزید و اعتماد به نفس داشته باشید و سپس سعی کنید با کمی سختی، اندام مناسب داشته باشید که همیشه و در همه جا اعتماد به نفس داشته باشید و بتوانید به خودتان عشق بورزید. باید بدانید که ثروت فراوان شاید برای انسان شخصیت نیاورد، اما فقر و تنگدستی باعث می‌شود شخصیت انسان مورد سوال واقع شود. فردی را در نظر بگیرید که اجاره خانه‌اش سه ماه عقب افتاده است و یا اینکه دو سال است که نتوانسته برای فرزندانش حتی یک جفت جوراب بخرد و یا اینکه ده سال است که حتی در یکی از مناسبت‌ها هم نتوانسته برای همسرش حتی یک شاخه گل هدیه بخرد. آیا از نظر شما این طبیعی نیست که این فرد در مقابل صاحب خانه‌اش، فرزندانش، همسرش، احساس کم بودن بکند. ما تا زمانی که در مقابل دیگران احساس کمبود نکنیم، امکان ندارد بتوانیم به خودمان عشق بورزیم و باید ابتدا به پروردگاران توکل کنیم و بعد زحمت بکشیم، تا هیچوقت شرمنده نباشیم. شما در هر موقعیتی از زندگی که باشید، من به شما اطمینان می‌دهم، از همین لحظه در حد توانتان می‌توانید بهترین درآمد را داشته باشید و به بهترین شکل زندگی کنید. هیچ

وقت در دنیا کار تمام شدنی نبوده و نیست و تا زمانی که کار است، ما می‌توانیم پول درآوریم. ما انسان‌ها راحت طلب شده‌ایم و دوست داریم با کمترین کار و زحمت بهترین شغل و بیشترین درآمد را داشته باشیم. بیایید از هم اکنون تصمیم بگیریم که راحت طلبی را کنار بگذاریم، تا بتوانیم به خودمان عشق بورزیم. مادر بزرگ من می‌گفت: «ما، در قدیم یخ حوض می‌شکستیم و با آب همان حوض لباس‌هایمان را می‌شستیم»، می‌دانیم که اگر امروزه در خانه‌ها حتی یک هفته ماشین لباسشویی خراب باشد، تمام لباس‌ها یا کثیف می‌ماند و یا به خشک شویی می‌رود. چرا ما باید اینقدر راحت طلب شده باشیم؟ فرض کنید اکنون تابستان است و خداوند به ما لطف کرده است و اتومبیل کولردار داریم، نادانی است که با وسیله بدون کولر، به مسافرت برویم. در نظر بگیرید اتومبیل من نوعی کولر ندارد، و ایام نوروز است و اکثر مردم با خانواده‌هایشان به مسافرت می‌روند و خانواده‌ام از من می‌خواهند که ما هم برویم و اگر در جواب بگویم من با ماشین بدون کولر حوصله مسافرت و رانندگی کردن را ندارم، آیا از نظر شما این نوع تفکر درست است؟ اگر تا امروز درآمد کافی نداشته‌اید، مطمئن باشید نهایت بیست درصد از توانتان کار کشیده‌اید و شاید هم صد در صد از جسمتان کار کشیده باشید، اما حتی یک درصد هم با فکرتان کار نکرده‌اید. اگر به شما بگویند تنها دو راه دارید و باید یکی از این دو راه را انتخاب کنید، راه اول این است که در یک ماه آینده باید چهار صد ساعت کار کنید و راه دوم این است که زن و بچه‌تان را از دست بدهید. کدام راه را انتخاب می‌کنید؟ مطمئن باشید راه اول را انتخاب خواهید کرد، حتی اگر پانصد ساعت هم بود باز هم راه دوم را انتخاب نمی‌کردید. پس بیایید یاد بگیریم قبل از اینکه مجبور شویم خود را مجبور بدانیم و با تلاش درست زندگی کنیم، تا بتوانیم به خودمان عشق بورزیم. اگر شما پدری داشته باشید که یک شهر به نام او باشد، طبیعی است که بعد از مرگ چنین پدری، ثروتی که به شما رسیده را هر طور که خرج کنید تا آخر عمرتان تمام نخواهد شد و شما تا آخرین روز حیات ثروت خواهید داشت. اما اگر شما به دنبال خوشبختی هستید باید خوب بدانید که با داشتن چنین پدری هم بدون زحمت و با درست استفاده نکردن از دقیقه‌های روزتان خوشبختی شما غیر ممکن است و باید زحمت بکشید، تا بتوانید به خودتان عشق بورزید و شما در نظر بگیرید که لباسی گران قیمت و بی‌نهایت زیبا

از دوستان قرض می‌گیرید و با آن لباس به مهمانی تجملاتی می‌روید و در آن مهمانی همه افراد توجه‌شان به لباس تن شماست و به آن عشق می‌ورزند، آیا خود شما هم می‌توانید به آن لباس قرضی عشق بورزید؟ اطمینان دارم که نمی‌توانید و اگر بگویید که می‌توانید به جرات می‌گویم، هنوز خودتان نیستید و خودتان را گول می‌زنید. پس سعی کنید، راحت طلب نباشید و کمی زحمت و سختی بکشید، تا بتوانید بهتر از این‌ها را به دست آورید. امیدوارم از مثال‌های زیاد من در این بخش خسته نشده باشید! نظرم این بود که بتوانم کاری کنم، تا شما متوجه شوید که به راحتی می‌توانید به خودتان عشق بورزید. پس هم اکنون از همین لحظه تصمیم بگیرید از دقایقتان به درستی استفاده کنید و راحت طلب نباشید، تا بتوانید یک عمر به خودتان عشق بورزید.

فصل هشتم

بیایید خودمان را بشناسیم

بیایید خودمان را بشناسیم. ما تا زمانی که نتوانیم خودمان را بشناسیم اهدافمان مشخص نیست و نمی‌دانیم که هستیم؟ چه هستیم؟ چرا آمده‌ایم؟ چرا می‌رویم؟ چه چیزهایی را دوست داریم که داشته باشیم؟ و به هر حال هیچ چیز از خودمان نمی‌دانیم. آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده‌اید که خودتان را می‌شناسید یا خیر؟ شما تا زمانی که خودتان را نشناخته‌اید، در جمع‌های مختلف می‌نشینید، با افراد مختلف دوستی و مراوده می‌کنید، هر نوع غذا را می‌خورید، هر نوع لباسی را می‌پوشید، برایتان مهم نیست که چه موقع بخوابید و بیدار شوید، به هر حال باید بدانید که انسان تا زمانی که خودش را نشناخته است، قید و بندی نخواهد داشت و هیچ چیز برایش مهم نخواهد بود. اگر تحول و خودشناسی را دوست دارید همین لحظه کاغذ و خودکارتان را بردارید شروع کنید و نگویید بعد از تمام شدن این فصل، نگویید از فردا، نگویید از سر سال، همین حالا اینکار را بکنید و شخصیت خود را مشخص کنید. برای مثال ده نفر، ده رفتار، ده لباسی را که در حد شخصیت خود می‌دانید، بنویسید و بعد ده نفر، ده رفتار، ده لباسی را هم که در شان خود نمی‌دانید، بنویسید. شما عزیزترین فرد در زندگیتان را در نظر بگیرید و تصور کنید، این عزیز همیشه و در همه جا رفتارهای زشت و زننده انجام می‌دهد و حرف‌های رکیک می‌زند و به بزرگترها بی‌احترامی می‌کند و... آیا چنین عزیزی شخصیت شما را زیر سوال نمی‌برد؟ آیا شما او را در حد خود می‌دانید و دوست دارید با این فرد معاشرت کنید؟ این درست است که باید به تمام اقوام، دوستان و عزیزانمان احترام بگذاریم، اما این احترام باید تا زمانی باشد که شخصیت خودمان را زیر سوال نبرد. بیایید یاد بگیریم خودمان، خودمان را شناسایی کنیم. زمانی من اصلاً برایم مهم نبود که چه می‌خورم، چه موقع می‌خورم، چه می‌پوشم، چرا می‌پوشم، با چه اشخاصی معاشرت می‌کنم، چرا معاشرت می‌کنم و... اما در حال حاضر تک تک این‌ها برایم مهم شده است و دلیلش این نیست که خود خواه شده باشم؛ دلیلش این است که خودم و شخصیتم را

خوب شناخته‌ام. اگر خودتان را بشناسید، دقیقاً می‌دانید که چه عقاید و چه اهدافی دارید و چه کارهایی را خوب می‌دانید و چه کارهایی را بد، باز هم کاغذ و خودکارتان را بردارید و یادداشت کنید، که چه رفتارهایی باعث می‌شوند تا شما شاد شوید و به روح شما آرامش می‌دهند و از چه رفتارهایی ناراحت می‌شوید و روحتان را کسل می‌کنند و باعث خودخوری و افسردگی‌تان می‌شوند. آیا از نظر شما یک فرد دزد خودش را می‌شناسد؟ مطمئن باشید که نمی‌شناسد و فقط یک مقدار جلوتر را نگاه می‌کند، اما فردی که خودش را بشناسد هیچوقت سطحی فکر نمی‌کند و انتها را نگاه می‌کند.

هدف یک دزد این است که اتومبیل، خانه و ویلای مورد علاقه‌اش را بخرد و این هدف‌های کوچک به دلیل همین است که نتوانسته خودش را بشناسد. اگر از ما بپرسند که آیا شما دزدی می‌کنید یا نه؟ من می‌گویم نه، و اطمینان دارم شما هم می‌گویید نه، اما این نه گفتن من و شما آیا به این دلیل است که خدا را شکر درآمدمان چند برابر مخارجمان است و یا اینکه از خودشناسی است، که در جواب می‌گوییم نه! ما زمانی می‌توانیم بگوییم خودمان را شناختیم و جواب نه می‌دهیم که، برای مثال فرزندانمان به علت گرسنگی در حال تلف شدن است و به ما می‌گویند آیا حاضرید دزدی کنید تا فرزندان از دستتان نرود و ما آن زمان باید از خودشناسی بگوییم نه، هرگز و تحت هیچ شرایطی دزدی نخواهم کرد.

اگر شما تا امروز ضعفهایی مثل سیگار کشیدن، اندام نامناسب، تغذیه و رفتار نامناسب داشته‌اید، تنها دلیل این است که خودتان را نشناخته‌اید و به ارزش خودتان پی نبرده‌اید. شما اگر ارزش خودتان را بدانید خیلی از رفتارها را در حد خود نخواهید دید و راحتتر از آنکه تصورش را کنید، آن‌ها را کنار خواهید گذاشت. این روزها خیلی از افراد هستند که می‌گویند هر چه پیش آید خوش آید، نظرتان چیست؟ این حرف درست است یا اشتباه، از نظر من درست نیست، و خیلی هم اشتباه است. ما نباید خود را مثل یک چوبی در دریا بیندازیم و بگذاریم موج‌ها ما را به هر طرف که می‌خواهند بکشانند. ما باید چون کشتی محکم و استوار باشیم و مقصدمان را خوب بدانیم و

کنترل کشتی را در دست داشته باشیم و اگر زمانی طوفان شد و یا به هر دلیلی در دریا غرق شدیم، آن هنگام باید بگوییم که هر چه پیش آید خوش آید.

افسار زندگیتان را با خودشناسی در دست بگیرید و اجازه ندهید دیگران و یا مشکلات زندگی شما را به این سو و آنسو ببرند. خودتان برای خودتان تصمیم بگیرید و اهداف و مسیر زندگیتان را انتخاب کنید. یکی از مشکلات مردم این زمانه این است که خودشان را نمی‌شناسند. شما فرد بی‌هدفی را در نظر بگیرید. آیا این فرد می‌تواند قید و بندی داشته باشد؟ مطمئن باشید که هرگز نمی‌تواند. همه افراد دنیا حتی پیغمبران و معصومین و بندگان خاص خدا هم مرتکب اشتباه می‌شوند و گل بی‌عیب فقط پروردگاران است، اما مسئله مهم اینجاست که ما اگر خودمان را شناخته باشیم، سعی می‌کنیم، تا اشتباهایمان را برطرف کنیم، اما اگر خود را شناخته باشیم، حتی در مورد اشتباهایمان فکر هم نمی‌کنیم. به نظر من بزرگترین درد در زندگی این است که انسان نداند که نمی‌داند و من از خداوند می‌خواهم کمکش کند چون به جز خداوند هیچ کس دیگری نمی‌تواند به چنین فردی کمک کند.

خیلی از افراد ضعف بزرگی دارند، به نام رودربایستی و تا زمانی که این چنین هستند حرفشان را نمی‌توانند بزنند، عملشان را نمی‌توانند انجام دهند و به هر حال نمی‌توانند این ضعف بزرگ را در زندگیشان از بین ببرند. اگر شما به فصل‌های قبل توجه کرده باشید، خودتان را شناخته‌اید و رودربایستی و ضعف‌های دیگر را در خودتان از بین برده‌اید. برای مثال شما با خانواده‌تان به مهمانی می‌روید و در آنجا افرادی هستند که رفتار زشت انجام می‌دهند و حرف‌های رکیک می‌زنند و شما به دلیل اینکه به میزبان بی‌احترامی نشود، تحمل می‌کنید و آنجا را ترک نمی‌کنید، مطمئن باشید بعد از چند ساعت صبرتان تمام می‌شود و با آن فرد برخورد می‌کنید و یا اینکه آنجا را ترک می‌کنید و آن میزبان و آن افراد می‌گویند که چقدر بی‌ظرفیت است و یا اینکه هزار و یک حرف در مورد شما می‌زنند. پس بهتر نیست که بگذارید همان ابتدا در موردتان بد گویی کنند، نه بعد از پنج ساعت تحمل و رودربایستی و خودخوری؟ اگر شما خود و شخصیتتان را خوب بشناسید مطمئن باشید، اگر عروسی برادر، خواهر و یا فرزندان باشد و آن مراسم را در شان خود ندانید، در آن شرکت نخواهید کرد. در نظر بگیرید، دوستی و یا

عزیزی به منزلتان می‌آید و در مقابل خانواده‌تان رفتارهای زشت و زننده انجام می‌دهد و حرف‌های رکیک می‌زند. نظرتان چیست؟ آیا باید چنین دوست و یا عزیزی را تحمل کنیم؟ مطمئن باشید تا زمانی که اینکار را می‌کنید، یعنی هنوز خودتان را نشناخته‌اید و شخصی که خودش را بشناسد به هیچ قیمتی نمی‌توانیم نظر آن را عوض کنیم. حتی برای شناخت خداوند هم اول خودشناسی لازم است و بعد خداشناسی صورت می‌گیرد. بزرگترها گفته‌اند که باید به بزرگترهایمان احترام بگذاریم، من هم این گفته را قبول دارم، اما اعتقاد دارم شخصیت و احترام هر کس دست خودش است و ما مجبور نیستیم به بزرگترهایی که از نظرمان قابل احترام نیستند، احترام بگذاریم. شما در نظر بگیریید پسری در خانواده ثروتمند هستید و از دختری خوشتان می‌آید که دارای خانواده معمولی و از نظر مالی ضعیف است و شما این دختر را به پدر و مادر خود معرفی می‌کنید و آن‌ها به شما می‌گویند که این دختر در شان خانواده ما نیست و این‌ها نان شبشان را به سختی درمی‌آورند و به ما نمی‌خورند و شما به پدر و مادرتان می‌گویید اینکه ایراد نیست، ایرادش را بگویید و آن‌ها به شما می‌گویند، همین که به ما نمی‌خورند بزرگترین ایراد است و تو اگر با این دختر ازدواج کنی، ما دیگر اسمت را نخواهیم آورد.

به نظر من همان بهتر است که چنین پدر و مادری اسمتان را نیاورند. شما اگر می‌خواهید خودتان را بشناسید، باید اعتقاداتتان را مشخص کنید. در دنیا هر فردی با هر دین و ملیتی اعتقادهایی دارد، هیچ کس در دنیا وجود ندارد که بی‌اعتقاد باشد. شما باید یادگیری که آن‌ها را مشخص کنید. افرادی معتقدند که حجاب خانم‌ها باید کامل باشد و پوشیه بزنند، تا بتوانند در جامعه رفت و آمد کنند، افرادی اعتقاد دارند که خانم‌ها باید با چادر باشند و پوشیه نیازی نیست، عده‌ای نیز می‌گویند خانم‌ها نیاز به چادر و مانتو ندارند فقط پوشیده و با حیا باشند، افرادی هم می‌گویند خانم‌ها هر طور که راحت هستند، باید همانطور باشند. حتماً شما هم در مورد خانم‌ها یکی از این عقاید را دارید. اگر شما عقیده‌تان بر این است که خانم‌ها باید پوشیه بزنند و در جامعه رفت و آمد کنند، همسری را انتخاب می‌کنید که اینگونه باشد و اگر عقیده‌تان فرق کند، با اطمینان انتخابتان هم فرق خواهد کرد. شما برای خودشناسی از کلمه «چرا» زیاد استفاده کنید هر عملی را که انجام می‌دهید از خودتان بپرسید چرا، اگر

آب می‌خورید از خودتان بپرسید چرا، اگر تظاهر می‌کنید بگویید چرا و به هر حال هیچ کاری را بدون چرا انجام ندهید. من به یگانگی پروردگارم قسم می‌خورم که شما از همین لحظه تا یک ماه آینده هیچ کاری را انجام ندهید و خودتان را توجیه نکنید، بعد از یک ماه خودتان را خوب می‌شناسید و در اوج لذت خواهید بود.

به نظر من هر دختر و یا پسری قبل از ازدواج باید خودش را خوب و به طور کامل بشناسد و خودش را گول نزند. اگر خانواده‌اش تعصبی هستند و او با این تفکر مخالف است، خودش را گول نزند که هم سبب بدبختی خود و شخص و یا اشخاص دیگر شود.

شما اول باید خودتان و بعد اهدافتان را خوب بشناسید و خواسته‌هایتان را از یک همسر خوب بدانید، تا بتوانید انتخابی درست کنید، که باعث خوشبختی خود و دیگران شوید. این روزها در جامعه ما بیشتر دخترها ابتدا به تظاهر و موقعیت مالی پسرها توجه می‌کنند و بعد انتخاب می‌کنند و در نتیجه آمار طلاق روز به روز در جامعه ما بالا می‌رود. پس بیایید خودمان را بشناسیم، شاید مال و چشم و ابرو مهم باشد، اما خیلی چیزهای دیگر هم در نظر خواهیم گرفت و سعی می‌کنیم در انتخابمان اشتباه نکنیم. امروزه بیشتر افراد قیمت دارند و افراد بی‌قیمت انگشت شمارند. به فردی یک نوشابه می‌دهید، می‌گوید شما بهترین هستید، به شخصی یک اتومبیل می‌دهید، می‌گوید شما بهترین هستید، به شخصی خانه می‌دهید، می‌گوید شما بهترین هستید، و... به هر حال هر کدام قیمتی دارند.

پروردگار به من لطف‌های زیادی کرده است و ثروت‌های زیادی به من داده است و در همین لحظه خالصانه شکرش می‌گویم و از پروردگارم می‌خواهم به من لیاقت دهد تا در ثانیه‌های زندگی‌ام بتوانم، شاکرش باشم و لیاقت این همه لطف و ثروت را به من بدهد. یکی از بزرگترین افتخاراتم و یکی از ثروت‌هایی که خداوند به من داده است، این است که خودم را خوب می‌شناسم و می‌دانم که بی‌قیمت هستم. به خدای احد و واحد قسم می‌خورم که اگر می‌توانستید درک کنید که بی‌قیمت بودن چه لذتی دارد، از هم اکنون بی‌قیمت می‌شدید.

تصمیم بگیرید خودتان را بشناسید و هدف‌هایتان را مشخص کنید و راهتان را پیدا کنید. شما باید خوب بدانید که ظاهرتان معرفی‌نامه باطنتان است، پس سعی کنید ظاهرتان را طوری آراسته کنید که با باطنتان یکی باشد.

همانطور که در فصل‌های قبل هم گفته‌ام و باز هم تکرار می‌کنم، ما هر طور که رفتار و زندگی کنیم، مورد

سوال خواهیم بود، پس بیایید طوری زندگی کنیم که از نظر خودمان سوال برانگیز نباشیم.

فصل نهم

بیاید یک دقیقه را یک دقیقه از عمرمان بدانیم

بیاید یک دقیقه را یک دقیقه از عمرمان بدانیم. همه افراد دنیا می‌دانند که هر دقیقه‌ای که می‌گذرد یک دقیقه از عمرشان گذشته است و نباید بگذاریم، بیهوده هدر رود. هر روز شامل بیست و چهار ساعت و هر بیست و چهار ساعت، هزار و چهارصد و چهل دقیقه است تقریباً چهارصد و هشتاد دقیقه آن را به خواب نیاز داریم و نهصد و شصت دقیقه دیگر باقی می‌ماند که زمان کمی نیست و ما اگر از این نهصد و شصت دقیقه به درستی استفاده کنیم، سریعتر از آنکه تصور کنیم به اهدافمان خواهیم رسید. شما اگر خواهان خوشبختی و موفقیت هستید، هیچ حرفی را نباید بی‌دلیل بزنید و هیچ کاری را نیز بی‌دلیل انجام ندهید. به اعمال هفته گذشته خود فکر کنید، متوجه خواهید شد حرف‌های زیادی زده‌اید که هیچ ربطی به شما نداشته است، کارهای زیادی انجام داده‌اید که شما را به اهدافتان نزدیک که نکرده بلکه دورتر هم کرده است. شما باید برای نهصد و شصت دقیقه زندگیتان برنامه ریزی کنید و نگذارید از بین برود.

تفریح، خوشگذرانی و لذت در زندگی لازم است. همانطور که به تغذیه نیاز دارید، ولی اگر در خوردن زیاده روی کنید، جسم و روحتان کسل می‌شود. خوشگذرانی، لذت و تفریح هم این چنین هستند که وجود بی‌اندازه آن‌ها زندگی را ویران می‌کند. برای درست استفاده کردن از دقیقه‌ها نیاز به برنامه‌ریزی دارید و برنامه‌ریزی هم به این نیاز دارد که شما بدانید چه شخصیت و هدفی دارید. خواهش می‌کنم، اکنون کاغذ و خودکار بردارید و سه سوال برای خودتان طرح کنید:

(۱) چه شخصیتی دارم؟

(۲) چه اهدافی دارم؟

(۳) چطور می‌توانم به اهدافم برسم؟

و بعد از طرح این سه سؤال، بیست و چهار ساعت فکر کنید، تا بتوانید جوابی کامل و حساب شده بدهید. هدفتان را خلاصه نکنید و نگویید می‌خواهم موفق و خوشبخت شوم. طبیعی است همه انسان‌ها می‌خواهند که موفق و خوشبخت شوند و به خودتان دقیق جواب بدهید که از نظرتان خوشبختی چیست؟ موفقیت چیست؟ و برای هر سؤالتان سعی کنید، یک صفحه جواب دهید. اگر شما در زندگیتان بی‌حرکت بمانید یعنی وقت و عمرتان را هدر داده، اما اگر بی‌حرکت نمانید و کاری را شروع کنید حتی اگر سبب ضرر و شکست شما شود با این حال باز هم عمرتان را هدر نداده‌اید، چون انسان از هر ضرری درسی می‌آموزد و از هر شکستی تجربه‌ای کسب می‌کند. بعضی از افراد به دنیا می‌آیند و خیلی معمولی و عادی زندگی می‌کنند و بعد از یک مدت از دنیا می‌روند و در طول زندگیشان هرگز لذت ریسک کردن را نمی‌برند و نخواهند برد. این افراد ضعیف و ترسو هستند و از ترس ضرر و شکست هیچوقت هیچ ریسکی در زندگی نمی‌کنند و اگر از آن‌ها دلیلش را بپرسند، می‌گویند ما در دنیا چیزی نمی‌خواهیم و به زندگی کنونیمان قانع هستیم، آن‌ها در اصل حقیقت وجودیشان را انکار می‌کنند.

آیا شما فکر می‌کنید این افراد دوست ندارند بهترین تاجر، دکتر و یا مهندس باشند؟ و یا اینکه بهترین اتومبیل، منزل و یا درآمد را داشته باشند؟ بطور حتم دوست دارند، اما به دلیل اینکه می‌ترسند داشته‌هایشان را از دست بدهند، هرگز چنین نمی‌کنند. این افراد باید بگویند که ما به کم قانع نیستیم، اما از ترس اینکه همین داشته‌هایمان را از دست بدهیم، حاضر به اینکار نیستیم. از نظر من بیشتر مردم بی‌حساب زندگی می‌کنند، بدون برنامه و هدف و می‌گویند هر چه که پیش آید، خوش آید.

بیا بید من و شما جزء این افراد نباشیم و سعی کنیم از دقایق زندگیمان به درستی استفاده کنیم. من بعضی وقت‌ها حدود چهار، پنج ساعت موسیقی غمگین گوش می‌کنم و یک جا ثابت دراز می‌کشم و احساس می‌کنم با چنین کاری به آرامش می‌رسم و عمرم را هدر نداده‌ام، چون می‌دانم به چه دلیلی چهار، پنج ساعت دراز کشیده‌ام. شما تا امروز چند بار فیلم یک ساعته و یا دو ساعته را دیده‌اید که نه به شما آرامش داده و نه چیزی به

آموخته‌هایتان اضافه شده است؟ مطمئن باشید در زندگی هر کاری را که بی‌دلیل انجام دهید، یعنی عمرتان را هدر داده‌اید. باید سعی کنید در ثانیه‌های زندگیتان به دنبال پیشرفت‌های معنوی، مالی و غیره باشید.

یکی از تفاوت‌های بزرگ بین افراد موفق و ناموفق، در این است که اشخاص موفق از زندگیشان به درستی استفاده کرده‌اند و ناموفق‌ها روز و ساعت و زندگیشان را هدر داده‌اند و همیشه گفته‌اند امروز را خوش است. شما از همین لحظه تصمیم بگیرید تا یک ماه آینده حتی یک دقیقه‌تان را هم هدر ندهید. من به شما اطمینان می‌دهم بعد از این یک ماه خودتان متوجه خواهید شد که اگر اینگونه زندگی کنید موفقیت و خوشبختیتان صد در صد است. زندگیتان را باید از پایه و زیر بنا درست کنید و خوب بدانید که تمام مسائل زندگی مثل رشته‌های زنجیر به هم متصل هستند.

بعضی از افراد تصمیم می‌گیرند که ورزشکار لایقی باشند و به هدفشان می‌رسند، اما بعد از رسیدن به آن، متوجه می‌شوند که غافل بوده‌اند. تعدادی هم تصمیم می‌گیرند که نقاش ماهری شوند و می‌شوند. اما با از دست دادن خیلی اصل‌ها. شما اگر واقعاً خواهان خوشبختی و موفقیت واقعی هستید، باید بدانید که مسائل زندگی مانند شماره‌های تلفن هستند که برای تماس گرفتن باید هشت شماره و اگر هفت شماره را بگیرید، موفق نخواهید شد اما اگر حتی یک شماره را اشتباه بگیرید، باز هم موفق نخواهید شد. بدانید که شماره‌ها را باید کامل و درست بگیرید، چون با یکدیگر ارتباط دارند. در نظر بگیرید فردی بسیار محترم و با شخصیت هستید و دوستان شما اینگونه نیستند، آیا معاشرت با این دوستان شخصیتتان را مورد سؤال قرار نمی‌دهد؟ برای مثال شما امشب در خوردن شام زیاده روی کنید متوجه خواهید شد که صبح به سختی از خواب بیدار خواهید شد و وقتی بیدار شدید کسل هستید و دلیلش زیاده روی در خوردن شام است. کسانی که کتاب‌های روانشناسی را مطالعه می‌کنند، در پی موفقیت و خوشبختی هستند و شما هم اگر خواهان این دو هستید باید خوب بدانید که کی می‌خورید، چه می‌خورید، چه زبانی دارد، چه سودی دارد و بدانید در تمام موارد زندگی نیز به همین ترتیب باید زندگی کنید. تصمیم بگیرید هیچ کاری را بی‌دلیل و بدون فکر انجام ندهید تا پیشرفت کنید. باور کنید با همین تصمیم به عرش

خواهید رسید، البته اگر عمل کنید. این روزها خیلی‌ها به مد روز توجه زیادی دارند، و شاید هم شما هم در این گروه باشید. خیلی وقت‌ها که برای خرید لباس به مغازه‌ای می‌روم، فروشنده لباس خاصی را به من معرفی می‌کند و به من اصرار می‌کند که این لباس را بخر و می‌گویند همه دنبال این نوع هستند، من در جواب با آن فروشنده می‌گویم که شما لباسی را به من بدهید که برای صد سال پیش باشد و مطمئن باشید که اگر از آن خوشم بیاید، خواهم خرید و اصلاً به مد و فکر مردم کاری ندارم، چون من خودم و شان و شخصیتم را خوب می‌شناسم.

بیشتر بندگان خداوند دارای گوش، چشم، زبان و... هستند، اما تنها درصد کمی نعمت‌های الهی را به درستی استفاده می‌کنند. این روزها گوش‌ها، بدگویی در مورد دیگران، جک، حرف‌های بیهوده و از این قبیل صداها را خوب می‌شنوند. اما صدای عشق، محبت و صداقت را نمی‌شنوند. چشم‌ها زیبایی‌های کاذب را خوب می‌بینند مثل خانه مجلل، ماشین مدل بالا، زن‌های زیبا، مردهای زیبا و به هر حال زیبایی‌های کاذب را خوب می‌بینند. اما زیبایی عشق و محبت را نمی‌بینند. این همه بزرگی و شکوه خورشید و ماه و ستارگان آن‌ها را شگفت زده نمی‌کند این روزها از زبان‌ها صدای حرف‌های حسرت‌انگیز را و صدای حرف‌های هیچ و پوچ و خنده‌دار و یا در مورد دیگران را خوب می‌توان شنید.

اما از زبان‌ها صدای حق، شاکر بودن، عشق و محبت را دیگر نمی‌توان شنید. بیایید ما اصل را با بدل عوض نکنیم بیایید درک کنیم که هر اصلی چه لذتی دارد. اگر شما تا دیروز و یا لحظه پیش وقت و عمرتان را صرف هیچ و پوچ می‌کردید، بیایید از هم اکنون تصمیم بگیرید که حتی یک دقیقه را هم هدر ندهید و به بهترین نوعی که در توانتان است، زندگی کنید. بیایید به جای بدگویی، به دنبال موفقیت و پیشرفت باشیم، بیایید به جای خوشی و لذت‌های کاذب و زودگذر به دنبال اصل‌ها باشیم. همانطور که در فصل‌های قبل هم گفته‌ام، روزی صد بار به خودتان بگویید چرا؟ و سعی کنید از کلمه چرا زیاد استفاده کنید و برای خودسازی بهترین کلمه را چرا بدانید و از همین ثانیه تصمیم بگیرید هیچ کاری را بدون چرا انجام ندهید. من به شما اطمینان می‌دهم با کلمه چرا می‌توانید از لحظه‌های زندگیتان به درستی استفاده کنید.

شما اگر می‌خواهید از دقایق زندگیتان به درستی استفاده کنید باید خودتان را خوب شناسایی کنید و هدف‌هایتان را مشخص کنید. باید جواب چرهایتان را دقیق بدهید. اگر اکنون به خودتان می‌گویید چرا دارم مطالعه می‌کنم؟ خلاصه جواب ندهید و نگویید به خاطر اینکه بیشتر بدانم، تا بتوانم در زندگی‌ام بهتر تصمیم بگیریم و در مقابل مشکلات قوی و صبور باشم و فرزندانم را بهتر تربیت کنم. در این دنیای به این بزرگی هیچ کاری بی‌دلیل نیست، سعی کنید با کمی علم و چرا، دلایل را پیدا کنید. اگر زمانی احساسی خوب و شاد داشتید، دلایلش را از خودتان بپرسید و اگر احساس ناراحتی و افسردگی داشتید، باز هم دلایلش را از خودتان بپرسید.

ما خیلی وقت‌ها بی‌دلیل شاد و برای هیچ و پوچ ناراحت هستیم، ما با گفتن چرا می‌توانیم به هر چه که می‌خواهیم، برسیم و چرا را بهترین کلمه و وسیله برای خودشناسی بدانیم. این روزها بیشتر قشر ثروتمند جامعه برای امور منزل کارگر می‌آورند، تا بتوانند زمان بیشتر را برای خوش‌گذرانی و لذت‌های آنی و کاذب داشته باشند. بیایید من و شما اگر روزی جزء افراد غنی جامعه بودیم، ما هم این کار را انجام دهیم. اما نه به دلیل اینکه بیشتر بتوانیم خوش‌گذرانی کنیم، به این دلیل که بتوانیم وقت بیشتری برای پیشرفت معنوی و مالی و آموختن داشته باشیم. فردی را در نظر بگیرید که از ۱۴۴۰ دقیقه ورزش، ۴۸۰ دقیقه را می‌خوابد، ۶۶۰ دقیقه را برای تامین زندگی و پیشرفت مالی کار می‌کند، ۶۰ دقیقه مطالعه، ۶۰ دقیقه ورزش، ۶۰ دقیقه از پروردگارش به هر نوعی که اعتقاد دارد، تشکر می‌کند، ۶۰ دقیقه تفریح و ۶۰ دقیقه دیگر را به امور شخصی‌اش می‌رسد. شما می‌دانید شخصی که اینگونه زندگی می‌کند خوشبخت است. باید قبول کنیم هر کس که برای ۱۴۴۰ دقیقه ورزش برنامه ریزی دقیق انجام دهد، خوشبختی‌اش صد در صد خواهد بود، مگر آنکه اتفاقی غیر قابل پیش‌بینی رخ دهد. مانند زلزله، سیل و یا مرگ و از این قبیل حادثه‌ها که این حادثه‌ها از قدرت و توان ما خارج هستند و حتی یک در صد هم به آن‌ها نباید فکر کنیم و باید بدانیم که زندگی مسیر است و مقصد نیست.

پس شما هم بیایید اول خودتان را بشناسید و بعد اهدافتان را مشخص کنید و بعد برای ۱۴۴۰ دقیقه روزتان برنامه‌ریزی حساب شده داشته باشید که به یقین خوشبخت و موفق خواهید شد.

فصل دهم

بیایید ترس را در وجودمان از بین ببریم

بیایید ترس را در وجودمان از بین ببریم. ما تا زمانی که ترس در وجودمان باشد، هنوز ضعیف هستیم و همیشه استرس و اضطراب داریم. اگر شما انسان ترسویی هستید و از مرگ، کور شدن، کر شدن، فلج شدن، ورشکسته شدن و... می‌ترسید مطمئن باشید ایمانتان صد در صد نیست و خودتان را بطور واقعی قبول ندارید. اگر خودتان را قبول داشته باشید و ایمان صد در صد داشته باشید، مرگ را بخشی از زندگیتان می‌دانید و دیگر هرگز از مرگ نخواهید ترسید و حتی به آن فکر هم نخواهید کرد و می‌گویید من روزی آمده‌ام و روزی هم می‌روم، نه آمدنم در دست من بوده است و نه رفتنم در دست من است، پس در این مورد حتی فکر هم نباید بکنم. شاید شما هم اشخاصی را بشناسید که از مرگ می‌ترسند، این افراد یعنی هنوز خودشان را نشناخته‌اند و خودشان را قبول ندارند. چرا ما باید طوری زندگی کنیم که حتی خودمان، خودمان را قبول نداشته باشیم.

شما در طول زندگیتان به بهترین نوعی که می‌توانید، رفتار کنید، زندگی کنید و در مورد حادثه‌هایی که از کنترلتان خارج هستند، حتی فکر هم نکنید و بدانید در مورد اتفاقاتی که از کنترل ما خارج هستند، هر چه که پیش آید خوش آید، بهترین فکر است. من اعتقاد دارم که انسان‌های درستکار و باایمان، هیچ وقت از چیزی هیچ ترسی ندارند، چون این افراد خوب می‌دانند که کسی که به آن‌ها گوش، چشم، دست و پا و... داده است، بهتر از خودشان می‌تواند از آن‌ها مواظبت کند و ایمان دارند که هر کس هر چه که بکارد درو می‌کند.

آیا شما از شکست در کار ترس دارید؟ اگر در وجودتان ترس باشد، همین ترس باعث شکست خواهد شد. اگر درست و حساب شده کاری را انجام دهید، درصد شکست خیلی کم است و اگر خدایی نکرده این اتفاق بیفتد، نباید ناراحت و نگران باشید و اطمینان داشته باشید با تجربه‌های به دست آمده موفق‌تر خواهید بود. به طور معمول افراد ترسو و بزدل، از افراد با دل و جرات سالمتر می‌مانند. افراد ترسو به دلیل ترسی که در وجودشان

است، در هیچ زمینه‌ای ریسک نمی‌کنند و خودشان را در معرض خطر قرار نمی‌دهند، اما متأسفانه این افراد از این موضوع بی‌خبرند که بهترین و واقعی‌ترین لذت‌های دنیا را با قدرت و جرات می‌توان به دست آورد. مانند ازدواج، خلبانی، تجارت، شروع کردن کار جدید و... یک فرد ترسو تا زمانی که ترس را، در وجودش از بین نبرد، نمی‌تواند از این نوع لذت‌ها بهره‌مند شود. انسان تا زمانی که به دنیا وابسته است، چه بخواهد و چه نخواهد ترس چون سایه دنبالش خواهد بود.

شما تا زمانی که به مسائل مادی دنیا مانند خانه، مغازه، اتومبیل، وسایل منزل و از این قبیل چیزها وابسته‌اید می‌ترسید که زلزله بیاید و منزلتان با خاک یکسان شود. مبادا که دزد به مغازه‌تان حمله کند. یا اینکه اتومبیلتان آتش بگیرد، به هر حال بسیاری از این نوع ترس‌ها در وجودتان خواهد بود. انسانی که به دنیا وابسته نباشد، در حد توانش به بهترین نوع امنیت را برقرار می‌کند و دیگر به حادثه‌های بعدی حتی فکر هم نمی‌کند. من افراد بسیاری را می‌شناسم که اگر به آن‌ها بگویند اتومبیلتان را دزد برده است، گریه می‌کنند و در حدی که شاید اشکشان را بتوان دید. آیا شما می‌توانید بگویید این افراد وابسته به مال دنیا نیستند؟ از نظر من اگر ما تمام زندگیمان همان یک ماشین باشد و آن را هم از دست بدهیم، به جای گریه و زاری و حسرت خوردن، باید به دنبال راهی باشیم برای به دست آوردن آن و یا بهتر از آن. باید توجه داشته باشید که ترس‌های واقعیتان را پیدا کنید و از بین ببرید، با آن‌ها مبارزه کنید و سعی کنید، بتوانید ترس‌های واقعی را از ترس‌های کاذب تشخیص دهید. من یک مثال خیلی روشن در مورد خودم می‌زنم، شاید بتوانم منظورم را برسانم. زمانی بود که اگر شخصی سی ثانیه در چشمان من نگاه می‌کرد و یا کوچکترین حرف ناحقی به من می‌زد، با آن فرد درگیر می‌شدم و زد و خورد می‌کردم. تا بگویم نمی‌ترسم و خودم را در مقابل اطرافیانم با دل و جرات و نترس نشان دهم. اما حالا متوجه شده‌ام که آن زمان من از ترس اینکه اطرافیانم نگویند ترسو و بزدل هستم زد و خورد می‌کردم و در اصل ترس من از آن فرد و یا افراد نبوده است، ترس من از نوع نگرش اطرافیانم بوده است و امروز که به لطف خداوند احساس می‌کنم، توانسته‌ام ترس‌های واقعی و کاذب را از یکدیگر تشخیص دهم اگر کسی به من حرف

ناحقی بزند، می‌گویم او همین قدر می‌فهمد و آن را در حدی نمی‌بینم که هم صحبتش شوم، چه برسد به اینکه زد و خورد کنم و تا جایی که توانش را داشته باشم هر ناحقی را تحمل می‌کنم. امیدوارم که متوج هشده باشید که ترس واقعی و کاذب چیست.

اما ترس از مسائل معنوی را چگونه می‌توان از بین برد؟ خیلی چیزها را می‌توان در این گروه نام برد اما من تنها چند تا از آن‌ها را مثال می‌زنم. از دست دادن عزیزان، اعضای بدن و اعتقاداتمان. اگر شما از این می‌ترسید که عزیزتان را از دست بدهید، مطمئن باشید چه برسید چه نرسید، اگر قرار باشد او را از دست بدهید، چنین خواهد شد و هیچ کاری از شما ساخته نیست و این قانون طبیعت است و تا امروز هیچ کس با آن نتوانسته مبارزه کند و نخواهد توانست. شما سعی کنید تا جایی که در توانتان است و تا زمانی که عزیزانتان در کنارتان هستند به آن‌ها احترام بگذارید و محبت کنید که اگر زمانی از دستشان دادید، در وجود خود نه احساس ناخشنودی کنید و نه احساس شرم کنید! بعضی از افراد کوتاه فکر چنین می‌گویند من، بعد از دست دادن مادرم، یا فرزندم و یا همسرم دیگر ادامه زندگی برایم ممکن نیست، آیا از نظر شما این تفکر منطقی است؟ این افراد با چنین فکری بعد از دست دادن عزیزانشان دیگر حتی قادر به راه رفتن هم نخواهند بود و از خودشان فردی پژمرده و افسرده می‌سازند و با چنین رفتاری باعث آزار و اذیت روح آن عزیز و یا عزیزان هم می‌شوند.

اگر شما از این برسید که اعضای بدنتان را از دست بدهید، آن‌ها را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهید و این نوع فکر باعث می‌شود استرس و اضطراب مثل سایه دنبالتان باشد و اگر روزی یکی از این اتفاق‌ها برایتان بیفتد، ناتوان خواهید شد. من نظرم این است که می‌گویم انسان باید مراقب تک تک اعضای بدنش، به بهترین شکل باشد، اما ترس در وجودش نباشد. شما در نظر بگیرید موهائیتان در حال سفید شدن و یا ریختن است، دو حالت دارد یا اقتضای سنتان است و یا رسیدگی نکردن به موهائیتان، اگر در اثر رسیدگی نکردن باشد، که خوب رسیدگی کنید و تشخیص دهید کدام یک از ویتامین‌های بدنتان کم شده است که باعث سفیدی و یا ریزش موهائیتان شده است و سعی کنید آن ویتامین را برای بدنتان تامین کنید و دیگر ناراحت نباشید و به خودتان بگویید

کاری را که از دستم برمی‌آید انجام دادم، و دیگر حتی در مورد موهایتان فکر هم نکنید. درک کنید که شخصیت آدمی به رفتار و کردار او بستگی دارد و به فکر مردم درباره خودتان توجهی نداشته باشید. اگر سفید شدن و یا ریختن موهایتان اقتضای سنتان است، سعی کنید به جای رنگ کردن آن‌ها و یا کاشتن موهای جدید، به سفید شدن و یا ریختنشان عشق بورزید و بگویید با تجربه بودنم را نشان می‌دهند و نگویند دیگه پیر شده‌ایم، از ما گذشته و از این قبیل جمله‌ها.

دوستی دارم که هم سن من است و در حدود نیمی از موهایش سفید شده است و می‌گوید ارثی است. شاید درست می‌گوید اما شکستگی صورتش را که نمی‌تواند بگوید ارثی است، من دلیلش را این می‌دانم که در طول روز چندین بار خودش می‌گوید قیافه‌ام مثل پیر مردها شده است و به این موضوع زیاد فکر می‌کند و همین زیاد فکر کردن، باعث این مشکل شده است. همان طور که در فصل‌های قبل هم گفته‌ام باید خوب بدانید که تلقین در زندگی مثل کنترل تلویزیونی است که در دست دارید و با فشار دادن یک دکمه خیلی راحت می‌توانید، یک برنامه غم انگیز را حذف کنید و برنامه طنز را نگاه کنید و متوجه خواهید شد که با فشار دادن یک دکمه کوچک چهره‌تان از غم به لبخند تبدیل می‌شود.

پس خوب فکر کنید و ببینید تلقین در زندگی چقدر موثر است و از همین حالا تصمیم بگیرید به خودتان، به جای کلمه‌های نمی‌شود، نمی‌توانم، من بدشانسم، دیگر از من گذشته، به خودتان تلقین‌های مثبت کنید و با کمی اراده به هر چه که می‌خواهید دست یابید. اما اگر شما از این موضوع می‌ترسید که اعتقاداتان را از دست بدهید، باید بدانید که ترس از دست دادنش باعث می‌شود، تا انسان سردرگم شود و وقتی سردرگم شود چه بخواهد و چه نخواهد عقیده‌اش را از دست می‌دهد. نظر من این است که هر انسانی نیاز به چارچوب اعتقادی دارد و شما هم باید آن را دقیق و عمیق مشخص کنید که دچار سردرگمی نشوید. شما فقط به چیزهایی می‌توانید بگویید چارچوب اعتقادی که به آن‌ها صد در صد ایمان داشته باشید. و بعد اعتقادهایی که به آن‌ها صد در صد ایمان دارید را بر روی کاغذ بنویسید و آن‌ها را پایه اعتقاداتان بدانید.

اکثر افراد جامعه ما می‌گویند دروغ، دروغ است و در هر شرایطی گفتنش گناه است. اما نظر شخصی من فرق می‌کند و من اعتقاد دارم دروغی که برای منافع شخصی باشد کار زشت و ناپسندی است. اما دروغی را که باعث احترام به دیگران و محبت به دیگران باشد من از راست گفتن بیشتر دوست دارم. با اینکه بزرگترهای من می‌گویند ثواب خواندن قرآن، به نوشتار عربی آن است و من اعتقاد ندارم می‌گویم من عربی بلد نیستم و متوجه نمی‌شوم و همیشه ترجمه قرآن را می‌خوانم و اینگونه فکرها را من چارچوب اعتقادی می‌دانم. با اطمینان می‌گویم که، شما هم چارچوب‌های اعتقادی دارید، سعی کنید آن‌ها را مشخص کنید که دیگر هرگز ترس از دست دادن آن‌ها را نداشته باشید.

اما ترس نرسیدن به فرد مورد علاقه و یا از دست دادن آن فرد؛ این روزها چنین ترسی را من در وجود جوان‌های جامعه بسیار می‌بینم. خیلی از دختر خانم‌ها و یا آقا پسرها می‌گویند آن شخصی را که من می‌خواهم، وجود ندارد، این افراد خودشان را گول می‌زنند. من در مورد بیشتر افراد و دوستانم احساس می‌کنم که نمی‌دانند کی هستند و چه می‌خواهند و چه اهدافی و اعتقادی دارند و با اینکه هنوز خودشان را نشناخته‌اند می‌گویند فرد مورد علاقه‌ام را پیدا نمی‌کنم، اگر پیدا می‌کردم ازدواج می‌کردم. این درست است که آدم‌های خوب کم شده‌اند، اما خوب می‌دانیم که همان کم‌ها هم خیلی زیادند. از نظر من این افراد جرات و جسارت این را ندارند که بگویند من خودم را لایق فرد مورد علاقه‌ام نمی‌بینم و حاضر نیستم زحمت زیادی بکشم، تا بتوانم خودم را شایسته ببینم، به همین دلیل می‌گویند فرد مناسبی نیست و اگر بود ازدواج می‌کردم.

اگر من و شما به دنبال ایده‌آل هستیم، اول باید خودمان را ایده‌آل کنیم. من نوعی اگر همسر دلخواهی می‌خواهم اول باید خودم را پرورش دهم، چون در غیر این صورت لایق آن همسر نخواهم بود و او را به من نمی‌دهند و باعث افسردگی‌ام می‌شوند. شما باید خودتان را به حدی برسانید که در خودتان کوچکترین ایرادی نبینید. منظور من این نیست که خودتان را توجیه کنید، بلکه زحمت بکشید، تا بتوانید بطور واقعی در خودتان ایراد نبینید. اگر شما بتوانید خودتان را به چنین مرحله‌ای برسانید، در این صورت اگر زمانی فرد مورد علاقه‌تان را پیدا

کنید و آن فرد شما را ترک کند، هرگز ناراحت و افسرده نمی‌شوید، چون او را لایق خود نمی‌بینید. و نه اینکه خودتان را لایق او ندانید. بیایید از همین لحظه تصمیم بگیریم طوری زندگی کنیم که هرگز خودمان را بی‌لیاقت نبینیم و هر نوع ترس را در وجودمان از بین ببریم.

شما باید در طول روز چندین بار به این موضوع فکر کنید، که مرگ از شاهرگتان به شما نزدیکتر است، تا بتوانید با چنین تفکری از وابستگی‌های دنیا جدا شوید و ترس مرگ را نداشته باشید. و باید خوب بدانید که هر انسانی که از مرگ نترسد هیچوقت از هیچ چیز نمی‌ترسد، چون آخر دنیا و آخر تمام ترس‌ها مرگ است و ما در دنیا چیزی بالاتر از مرگ نداریم.

*پس چطور می‌توانیم ترس را در وجود خودمان از بین ببریم؟

(۱) ایمان صد در صد داشته باشیم، به اینکه کسی که به ما نعمت داده است بهتر از خود ما می‌تواند از ما مواظبت کند.

(۲) از مرگ هراسی نداشته باشیم و بدانیم آمدن و رفتنمان در دست ما نیست و به آن فکر نکنیم.

(۳) تحت هیچ شرایطی کاری انجام ندهیم که از مطرح شدنش هراس داشته باشیم.

(۴) چارچوب اعتقادیمان را معین و مشخص کنیم و خودمان و اعتقاداتمان را خوب بشناسیم.

(۵) هر شکست را قدمی برای موفقیت بدانیم و از هیچ شکستی هراسی نداشته باشیم.

(۶) مادیات دنیا را از آن دنیا بدانیم، تا بتوانیم هراس از دست دادنشان را نداشته باشیم.

(۷) ترس‌های واقعی و کاذب خود را بشناسیم و آن‌ها را از یکدیگر جدا کنیم.

(۸) از دست دادن عزیزانمان را بخشی از زندگی بدانیم، تا از آن هراسی نداشته باشیم.

(۹) فقط از رفتارهای اشتباهمان بترسیم، تا بتوانیم دیگر هرگز از هیچ چیزی هراسی نداشته باشیم.

فصل یازدهم

بیاید هیچ وقت عصبانی نشویم

بیاید هیچ وقت عصبانی نشویم. اگر شما خواهان موفقیت و پیشرفت هستید نباید کلمه عصبانی شدن را بشناسید. ما انسان‌ها اگر شاد و یا ناراحت نشویم، یعنی بی‌احساس هستیم و این از انسان بودن دور است. این که ما از نظر تفکر پیشرفت کنیم، مساله مهمی است تا بتوانیم در هیچ شرایطی عصبانی نشویم. ما گاهی وقت‌ها بعد از کاری که انجام می‌دهیم، پشیمان می‌شویم و این چند حالت دارد: نخستین مورد زمانی است، که انسان از مشروب و یا هر مواد دیگری که باعث از دست دادن کنترل مغز می‌شود، استفاده می‌کند، و نمونه بعد اینکه انسان در اوج احساس تصمیم می‌گیرد و از عقل و دانش منطقی استفاده نمی‌کند. مورد دیگر از این حالت‌ها زمانی است که انسان دچار افسردگی شده باشد. و اما مهم‌تر و سخت‌تر از همه این‌ها تصمیم‌گیری هنگام خشم است و درصد بالای تصمیم‌هایی که انسان در این زمان می‌گیرد، اشتباه است و باعث ناراحتی و پشیمانی می‌شود. اگر مشکل ما شراب خواری باشد، خیلی راحت و ساده و فقط با کمی اراده می‌توانیم آن را کنار بگذاریم و اگر مشکل مان احساسی فکر کردن باشد، می‌توانیم با نگاهی به گذشته و زیان‌هایی که از این ویژگی دیده‌ایم با کمی اراده آن را کنار بگذاریم بسا که منظور از کنار گذاشتن این نیست که ما بی‌احساس شویم، احساس زمانی زیباست که بعد از عقل مان قرار گیرد.

اگر مشکل مان افسردگی باشد، با کمی روشن‌فکری و تلقین‌های مثبت می‌توانیم آن را کنار بگذاریم و فکر و روان افسرده‌مان را، به حالتی مناسب و با نشاط تبدیل کنیم. اما عصبانیت و مبارزه با آن کمی دشوار است شما باید خودتان را به مرحله بالایی برسانید، تا بتوانید با این مساله مهم مبارزه کنید. تا زمانی که نتوانید اعصابتان را کنترل کنید، هر لحظه امکان دارد سرنوشتتان عوض شود. باید در لحظه‌های زندگی‌تان به این موضوع فکر کنید. خیلی از افراد هستند که در هیچ زمانی عصبانی نمی‌شوند؛ اما عصبانی نشدن آن‌ها به دلیل نوع فکر متعالی‌شان

نیست، بلکه بی‌خیالی و بی‌قید و بند بودنشان سبب می‌شود که عصبانی نشوند و انگشت شمارند کسانی که به دلیل تفکر بالایشان عصبانی نمی‌شوند. بیایید من و شما سعی کنیم جزء این انگشت شمارها شویم. آیا شما فردی را می‌شناسید که به ناحق به او ناسزا بگویند و او از هیچ چیز و هیچ کس واهمه‌ای نداشته باشد و در جواب ناسزا لبخند بزند؟ ما انسان‌ها در شرایط خاصی عصبانی می‌شویم و خداوند به ما انسان‌ها حالت‌های زیادی داده، یکی از آن‌ها عصبانیت است، که با حالت‌های متفاوتی در افراد وجود دارد، یک فردی با ضرر مالی عصبانی می‌شود، دیگری جسمی و یا ضرر شخصیتی. باید ضعف‌هایی را که باعث عصبانی شدن مان می‌شوند را، در وجودمان پیدا و بررسی کنیم، تا بتوانیم از بین ببریمشان.

لطف کنید کاغذ و خودکارتان را بردارید و بنویسید از چه کارهایی عصبانی می‌شوید، مانند این که من از ضایع شدن حقم، به ناحق ناسزا شنیدن، مورد بی‌احترامی قرار گرفتن، کوتاه فکر بودن افراد و عزیزانم، از ریا کار بودن افراد، دروغ شنیدن، ضعف افراد نسبت به مسائل مادی و یکسری چیزهای دیگر. اما اکنون به لطف خداوند احساس پیشرفت کرده‌ام و دیگر هیچ وقت عصبانی نمی‌شوم. البته اشتباه نکنید، هر انسانی در هر مرحله که باشد اگر با موردی که جدا از عقایدش باشد رو به رو شود، بطور طبیعی ناراحت می‌شود، اما نباید عصبانی شود. اطمینان دارم هر کدام از شما در زندگی دست کم یکبار حقتان ضایع شده است.

در گذشته طرز تفکر من این گونه بود که اگر بمیرم هم، امکان ندارد بگذارم حقم پایمال شود و اما اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که فکر بیهوده‌ای بوده است ما باید قبول داشته باشیم که اگر قدرتمندترین، و یا پولدارترین و از هر نظر بالاترین هم باشیم، بعضی وقت‌ها چه بخواهیم و چه نخواهیم، مجبور هستیم زور بشنویم و حقتان ضایع شود. شما باید در حد توان از حقتان دفاع کنید و نگذارید آن را ضایع کنند، و سعی کنید اعصابتان را کنترل کنید و عصبی نشوید.

شما در نظر بگیرید فردی بی‌شخصیت با همسرتان، با بی‌احترامی صحبت کرده است؛ آیا این درست است که شما عصبی شوید و چاقو را در شکمش فرو کنید و یا اینکه با آجر بر سرش بکوبید و او را بکشید؟ از این رو

شما را به حبس ابد و یا قصاص دیگری محکوم می‌کنند و همسران تا آخر عمر تنها خواهد ماند؟ به تمامی مقدسات قسم می‌خورم این کار اشتباهی است که قابل جبران نیست. شما باید بر اعصابتان کنترل شدید داشته باشید. لازم است در چنین زمانی عاقلانه و حساب شده رفتار کنید، از آنجا بروید و بدانید چنین شخصی در حدی نیست که با او برخورد کنید. تا زمانی که نتوانید اعصابتان را کنترل کنید، بدبختی‌تان چون سایه به دنبال شماست و در هر لحظه امکان دارد گریبانتان را بگیرد. اگر من تا امروز به بدبختی و فلاکت نیفتاده‌ام تنها دلیل را لطف پروردگار نسبت به خودم می‌دانم، چون نمی‌توانستم اعصابم را کنترل کنم. شما تا زمانی که نتوانید اعصابتان را کنترل کنید، یعنی یک دیوانه می‌تواند سرنوشت و زندگی‌تان را عوض کند و شما را به بدبختی بیندازد.

زمانی بود که اگر شخصی به من حرف رکیکی در مورد ناموس میزد من به طور واقعی نمی‌توانستم به یک دقیقه دیگر فکر کنم و شاید هر عملی را که نباید انجام می‌دادم انجام می‌دادم. چرا؛ چرا ما باید اینقدر ضعیف باشیم که افراد بی‌شخصیت به راحتی بتوانند کاری کنند که ما ده سال حبس بکشیم و یا اعدام شویم و خیلی چیزهای دیگر؟ پس بیایید یاد بگیریم اعصابمان را کنترل کنیم و اجازه ندهیم افراد بی‌شخصیت بتوانند سرنوشت ما را عوض کنند، می‌توانیم آن‌ها را از راهش و حساب شده ادب کنیم. من اطمینان دارم، در هر موقعیت و در هر شخصیتی که باشید در طول زندگی‌تان دست کم یکبار مورد بی‌احترامی قرار گرفته‌اید، چون در جامعه ما و در تمام دنیا افراد کم شعور خیلی زیاد هستند. تا زمانی که اندازه فهم پایین آنان را درک نکنید به یقین عصبانی خواهید شد. در نظر بگیرید با اتومبیل‌تان در حال حرکت هستید و شخصی با اتومبیل دیگری می‌پیچد جلوی شما و طلبکار هم می‌شود و به شما بی‌احترامی می‌کند.

نظرتان چیست؟ اگر او حرف رکیک می‌زند، شما هم چنین می‌کنید؟ و یا اینکه پیاده می‌شوید و تکه تکه‌اش می‌کنید؟ اگر شما این گونه باشید یعنی یک فرد بی‌شخصیت توانسته شما را همچین کند و یا سرنوشتتان را عوض کند. از نظر من شخصی که رشد فکری داشته باشد در چنین موقعیتی برای او از خدا سلامتی می‌خواهد و آن فرد را شایسته صحبت کردن با خود نمی‌داند.

اگر شما از آن فرد بترسید و سکوت کنید بدانید از خودتان فردی افسرده خواهید ساخت. شما باید اول خودتان را خوب بشناسید و خوب بدانید که ترس برایتان معنایی ندارد. من فکر می‌کنم اگر فصل دهم کتاب را به دقت مطالعه کرده باشید ترس برایتان معنایی ندارد و شما می‌توانید با آرامش و نشاط زندگی کنید. آیا شما از کوتاه فکر بودن بعضی از عزیزانتان عصبانی می‌شوید؟ آیا از اینکه آن‌ها نمی‌توانند شما را درک کنند، عصبانی می‌شوید؟

چرا؟

مگر قرار است همه افراد دنیا به اندازه شما بدانند. ما انسان‌ها تا زمانی که نتوانیم اعصابمان را کنترل کنیم، یعنی هنوز خودمان را نشناخته‌ایم و هر لحظه امکان دارد حرف رکیک بزنیم و برخورد کنیم و یا به بزرگترهایمان بی‌احترامی کنیم و... شما باید خوب بدانید که تنها من و شما نیستیم که از ناسزا شنیدن و ضایع شدن حقمان، ناراحت می‌شویم. تمام افراد دنیا همین طور هستند. شما باید سعی کنید راه مبارزه کردن با عصبانیت را پیدا کنید، هنگام عصبانیت مغز انسان قدرت تصمیم‌گیری ندارد و زمانی که مغز قدرت تصمیم‌گیری نداشته باشد، یعنی فرد دچار بیماری روانی شده است. پس ما باید بدانیم اگر نتوانیم اعصابمان را کنترل کنیم، با یک فرد دیوانه هیچ فرقی نداریم و هر عملی که یک دیوانه انجام دهد امکان دارد که ما هم انجام دهیم. از افرادی که در حد شما نیستند، عصبانی نشوید و سعی کنید، با آن‌ها کمتر معاشرت کنید و جمله «این اینقدر می‌فهمد» را هرگز فراموش نکنید. برای مثال شما با فردی به رستوران می‌روید و از نوع غذا خوردنش عذاب می‌کشید، سعی کنید تغییرش دهید؛ اما اگر تغییر نکرد عصبانی نشوید و بگویید این فرد به این اندازه می‌فهمد و با او کمتر معاشرت کنید.

چند سال قبل فیلمی به نام سام و نرگس دیدم، از نظر من این فیلم آموزنده بود. در این فیلم دو تا دوست که از برادر به یکدیگر نزدیکتر بودند و برای یک اشتباه یکی از آن‌ها دیگری را کشت و بعد اصل ماجرا مشخص شد، اما دیگر دیر شده بود، چون یکی از آن‌ها از دنیا رفته بود و دیگر راه برگشت نداشت. تنها دلیلش را من کنترل نکردن اعصاب می‌دانم. ما با رشد فکری می‌توانیم اعصابمان را کنترل کنیم. اگر شما تا جایی رشد کنید که خودتان را در حد یک دانشمند بدانید و فردی را که به شما بی‌احترامی می‌کند، در حد یک فرد بی‌نهایت بی‌شخصیت

بدانید، امکان ندارد با او برخورد کنید و یا عصبانی شوید. اگر همسر شما اعتیاد دارد و این موضوع باعث رنج و ناراحتی شما می‌شود، تا آخرین حد توان سعی کنید او را ترک دهید، اما در نهایت اگر ترک نکرد، تصمیم بگیرید یا در زندگی کلمه خوشبختی را از ذهنتان پاک کنید و یا هر قدر هم که همسران را دوست دارید از او جدا شوید، چون همسر معتاد سبب عصبانیت شما می‌شود و تا زمانی که عصبی می‌شوید خوشبختی‌تان غیر ممکن است. لازم است بدانید که این مثال فقط در مورد همسر است، چون همسر یعنی شریک و امکان ندارد یک شریک بدبخت و یکی خوشبخت باشد. اگر پدر، مادر، برادر و یا خواهرتان معتاد باشند، در مورد آن‌ها باید اعصابتان را کنترل کنید، چون زندگی آن‌ها به خودشان مربوط است و باید نهایت سعیتان را بکنید که تغییرشان دهید و اگر تغییر نکردند طردشان نکنید و بگویید به همین اندازه می‌فهمند ولی تا زمانی که باعث بی‌شخصیتی شما نشود.

آیا شما در زندگی اضطراب و استرس دارید؟ چرا باید داشته باشید؟ دلیلش درست زندگی نکردن، خود را قبول نداشتن و بد بودن است. پس بیایید از هم اکنون تصمیم بگیرید، درست زندگی کنید، تا بتوانید خودتان را به عنوان یک انسان خوب قبول داشته باشید و از خوب بودن‌تان در لحظه‌های زندگی لذت ببرید.

در گذشته اگر به من دو راه پیشنهاد می‌کردند، یکی دو روز غذا نخوردن و دیگری معذرت خواستن، من راه اول را انتخاب می‌کردم و حاضر بودم دو روز چیزی نخورم، ولی نگویم ببخشید. اما در حال حاضر به لطف خداوند احساس می‌کنم پیشرفت کرده‌ام. دلیل فکر اشتباه گذشته‌ام را این می‌دانم که آن زمان خودم را خیلی کوچک می‌شماردم و می‌خواستم با ببخشید نگفتم، خودم را با اهمیت نشان دهم. و حالا راحت‌تر از آن چیزی که تصور کنید عذر خواهی می‌کنم، حتی از کمترین و بی‌شخصیت‌ترین‌ها و بی‌نهایت احساس لذت می‌کنم. امیدوارم با نوشتن این فصل کتاب توانسته باشم، ضررهای عصبانیت را برایتان بیان کرده باشم و شما هم از همین حالا تصمیم گرفته باشید، دیگر هرگز عصبانی نشوید و در هر جایی اعصابتان را کنترل کنید.

فصل دوازدهم

بیایید هم نوعانمان را دوست داشته باشیم

بیایید هم نوعانمان را دوست داشته باشیم. منظور من از هم نوع انسان است. چرا ما باید از هم نوع خود بدمان بیایید؟ از نظر شما پست‌ترین افراد و بدترین‌ها کدامند؟ شما باید دیدتان را نسبت به هم نوعانتان عوض کنید و بدانید که پروردگار ما بنده بد نیافریده است و نخواهد آفرید. آیا شما یک فرد دزد، بد جنس و یا فردی خود فروش را دوست دارید؟ اگر دوست ندارید دلیلش چیست؟ مگر آن‌ها انسان نیستند. اگر لطف خداوند شامل حال من و شما شده است و درک و فهم دزدی نکردن را به ما داده است، باید شاکرش باشیم و آن‌هایی را که لطفش شامل حالشان نشده را دوست داشته باشیم و سعی کنیم متحولشان کنیم و در نهایت اگر عوض نشدند ترکشان کنیم، اما از آن‌ها بدمان نیاید و دوستشان داشته باشیم.

آیا شما تا به امروز به دلایل دزدی نکردنتان، فکر کرده‌اید؟ اگر شما در هر ماه هزینه‌تان هشت میلیون ریال و درآمادتان بیست میلیون ریال باشد، آیا دلیلی بر دزدی می‌بینید؟ آیا تا امروز به افرادی که از نظر خیلی از اشخاص، کم شعور و پست هستند، فکر کرده‌اید؟ و یا اینکه گفته‌اید این‌ها آنقدر کثیف هستند که ارزش فکر کردن را هم ندارند؟ آیا شما اگر فرزندتان دزد باشد از او بدتان می‌آید و دوستش ندارید و می‌گویید ارزش فکر کردن را هم ندارد؟ نه اینطور نیست و شما حاضرید هر کاری بکنید، تا بتوانید او را عوض کنید. بیایید به جای اینکه فرد قاتل را فقط به چشم قاتل نگاه کنیم، در مورد افکار و زندگی‌شان فکر کنیم.

چند سال پیش فردی را به اسم خفاش شب اعدام کردند، این فرد به چند دختر خانواده‌دار تجاوز کرده بود و بعد هم آن‌ها را کشته بود. درست است این فرد لایق اعدام شدن است و اعدام جزای اشتباهاتش است. به نظر من این فرد به جنون رسیده بود که دست به چنین کارهایی می‌زد و شاید اگر من و شما هم شرایط و مشکل‌های او را داشتیم، به جنون می‌رسیدیم. بیایید خداوند را شکر کنیم که به جای آن‌ها نیستیم دوستشان داشته باشیم. شما

چند نفر را می‌توانید نام ببرید که بطور واقعی بیش و کم دنیا برایشان یکی باشند؟ خودتان هم می‌دانید که انگشت شمار هستند و از نظر من این افراد روشنفکرانند. بیایید ما هم سعی کنیم تا در این گروه باشیم. خیلی از افراد می‌گویند فلانی دزد و کثیف است و من اگر از گرسنگی بمیرم، هرگز دزدی نخواه مکرد. این افراد به دلیل اینکه در شرایط آن دزد قرار نگرفته‌اند، اینگونه متکبرانه صحبت می‌کنند. من امروز که در حال نوشتن این فصل از کتابم هستم، عید قربان است و عید قربان روزی است که حضرت ابراهیم فرزندش را قربانی کرد، آیا ما توان چنین کاری را داریم؟ اگر احساس می‌کنید چنین توانی دارید عیبی ندارد به خودتان اجازه بدهید که به افراد بگویند پست و کثیف ولی اگر خودتان را در چنین حدی نمی‌بینید، چنین اجازه‌ای را به خودتان ندهید و خداوند را شکر کنید که اگر شخصی به دلیل گرسنگی فرزندانش دزدی می‌کند، فرزندان شما سیر هستند و یا اگر شخصی به دلیل کمبود و ضعف نسبت به دیگران دزدی می‌کند، باز هم خداوند را شکر کنید که شما کمبودی در خودتان نمی‌بینید.

عید نوروز ۱۳۸۴/۱/۴ فرزند یک سال و نیمه من را پرستار خانه‌مان به گروگان برد و شما اگر فرزند داشته باشید، متوجه خواهید شد که چقدر سخت است، اما من آن پرستار را هم دوست دارم چون انسان بوده و انسان است و به دلیل فقر و یا کم شعوری و یا کمبود اطلاع دست به چنین کاری زده است. من تا امروز از ایران به هیچ کشور دیگری سفر نکرده‌ام اما در همین کشور متوجه شده‌ام که فاصله فرهنگی و طبقاتی بی‌داد می‌کند. در جامعه ما فرزندان هستند که اگر قیمت کفششان پایین‌تر از دویست هزار تومان باشد، نمی‌پوشند! فرزندان هستند که کفش سه هزار تومانی را دو نفری می‌پوشند، فرزندان هستند که پدرشان دکتر است و مادرشان استاد دانشگاه و فرزندان هستند که پدرشان معتاد و مادرشان سیگار فروش و گلفروش سر چهار راه‌ها هستند، بیایید درباره موردهای استثنایی صحبت نکنیم، درست است، احتمال دارد فرزندی پدرش متخصص و مادرش استاد دانشگاه باشد و دزد شود اما خودتان هم می‌دانید که این خاص است و یا فرزند شخص معتاد به مراحل متعالی برسد، اما دوست دارم قبول کنید که این‌ها جزء استثنائات هستند. بیایید یاد بگیریم اگر دزدی را دیدیم برایش دعا کنیم و از خداوند بخواهیم کمکش کند و خداوند را شکر کنیم که ما دزد نیستیم.

بیا یاد بگیریم از هم نوعانی که در حد مان نیستند دوری کنیم، اما آن‌ها را به چشم حیوان نگاه نکنیم چون آن‌ها را هم روزگار چنین کرده است. شما فردی را در نظر بگیرید که پانزده ساله است و تا امروز توان خرید حتی یک بستنی را هم نداشته است. این فرد یا باید رشد فکری کرده باشد یعنی از بی‌نیازی به ثروت رسیده باشد و یا طبیعی است که دست به هر کاری بزند، تا برای یکبار هم شده طعم بستنی را بچشد. امیدوارم در فصل‌های قبل جمله این فرد به این اندازه می‌فهمد را درک کرده باشید. آیا در زندگی شخصی است که دوستش نداشته باشید؟ اشتباه نکنید ما با افرادی که در شأنمان نمی‌بینیم نباید معاشرت کنیم، فقط باید به عنوان یک انسان دوست‌شان داشته باشیم. اگر شخصی به شما خیانت مالی، عاطفی و غیره کرده، طبیعی است که این فرد را نباید لایق معاشرت با خودتان بدانید، اما مطمئن باشید اگر باشعور بود هیچوقت حتی به دشمنانش هم خیانت نمی‌کرد. این فرد را به چشم یک فرد بی‌شعور نگاه کنید و نه به چشم یک حیوان. یا اگر فردی به شما فخر می‌فروشد و او را دوست ندارید سعی کنید با کمی روشن بینی به ضعف شخصیتی چنین فردی پی ببرید، تا دلتان برایش بسوزد و دوستش داشته باشد. در کشور ما این روزها ازدواج کردن خیلی کم شده است و از ازدواج‌هایی که صورت می‌گیرد، درصد زیادی به جدایی می‌انجامد. آیا شما می‌دانید دلیلش چیست؟ دلیلش این است که ما انسان‌ها پر توقع و مال پرست شده‌ایم و حسادتمان زیاد شده است، انقدر حرف دیگران برایمان مهم شده است که به خاطر حرف آن‌ها زندگی می‌کنیم.

برای مثال دختر خانمی هر هفته به مهمانی‌هایی که در آن فقط خوشی‌های کاذب است می‌رود، سیگار می‌کشد، مشروب می‌خورد، و کارهای دیگر و بعد می‌گوید این فرد که از من خواستگاری کرده است لایق من نیست و او انتظار دارد پسری باشخصیت، تحصیل کرده، خانواده‌دار، خوش تیپ و خوش اندام به خواستگاری‌اش بیاید. نظرتان چیست؟ آیا این دختر خانم منطقی فکر می‌کند؟ یا این که باید خودش را تغییر دهد، یا اینکه با کسی در حد خودش ازدواج کند و یا اینکه تا آخر عمرش مجرد زندگی کند. ما باید اول خودمان را به بهترین‌ها برسانیم و بعد توقع بهترین‌ها را داشته باشیم. آیا شما از دختر خانمی که سیگار می‌کشد، مشروب می‌خورد، دوست پسر

دارد بدتان می‌آید؟ چرا باید از این فرد بدتان بیاید! شاید اگر من و شما مشکل‌های او را داشتیم و از او هم بدتر می‌شدیم، معتاد می‌شدیم و یا اینکه خود کشی می‌کردیم. امکان ندارد دختر خانمی که سیگار می‌کشد مشکل نداشته باشد. شاید اگر از او پرسید بگوید من هیچ مشکلی ندارم اما مطمئن باشید، دروغ می‌گوید یا کمبود محبت، مال و یا کمبود شخصیت دارد. شما در نظر بگیرید من از هر نظر بدترین انسان روی زمین هستم و شما که این کتاب را مطالعه می‌کنید از هر نظر بهترین هستید.

اما زمانی که من و شما به دنیا آمدیم هر دو کودکانی پاک و معصوم بودیم ولی به شما یاد داده‌اند دروغ نگویند به من گفته‌اند باید دروغ بگویم به شما گفته‌اند هر کس باید از راه حلال و درست خود را بالا بکشد و به من گفته‌اند هیچ کس از راه حلال به هیچ کجا نمی‌رسد، به شما گفته‌اند به دنبال علم و دانش و فهم و شخصیت باشید و به من گفته‌اند برو سر کار، پول درآور که از گرسنگی از دست نرویم. نظرتان چیست؟ آیا این بی‌عدالتی نیست که از من بدتان بیاید! درست است شما من نوعی را نباید در حد خودتان بدانید اما بی‌عدالت نباشید چون خداوند بی‌عدالتان را دوست ندارد. به نظر من تمام دشواری‌های ما در زندگی به این دلیل است که به اندازه کافی رشد فکری نکرده‌ایم زمانی که ما رشد فکری داشته باشیم مشکل برایمان معنا ندارد و سختی‌ها را به عنوان بخشی از زندگی و دنیا در نظر می‌گیریم. بیایید یاد بگیریم آنقدر ایراد دیگران را نگیریم، چون دیگر وقتی نمی‌ماند که به ایرادهای خودمان برسیم. اگر شخصی پول اضافی خرج می‌کند مال خودش است اگر شخصی بینی‌اش کوچک و یا بزرگ است مال خودش است. اگر شخصی لباس کهنه و پاره بر تن می‌کند، تن خودش است. بیایید همه هم نوعانمان را در هر جای دنیا که هستند دوست داشته باشیم تا بتوانیم از ثانیه‌های زندگی مان لذت ببریم.

فصل سیزدهم

بیاید ظرفیتتان را زیاد کنیم

بیاید ظرفیتتان را زیاد کنیم. به نظر من این روزها افراد جامعه کم ظرفیت شده‌اند. باید خوب بدانید که اگر شما بهترین بنده هم باشید، باز دنیا و مردم دنیا صد در صد طبق مراد دل شما نخواهند بود. شما در زندگی باید سعی کنید ظرفیتتان را زیاد کنید و در غیر این صورت مطمئن باشید از این که دنیا و مردم دنیا آنطور که می‌خواهید، نیستند، عذاب خواهید کشید. شما باید با کمی زحمت و خودشناسی سعی کنید ظرفیتتان را زیاد کنید و زمانی که این چنین شود، از برخوردها و رفتارهایی که دوست ندارید، ناراحت نخواهید شد، فقط آن‌ها را تا حد توانتان طرد خواهید کرد. اگر به شما بگویند که X گفته است شما دزدی کرده‌اید، برخوردتان چیست؟ می‌گویید X بی‌خود کرده است و خیلی چیزهای دیگر، اگر ظرفیتتان زیاد باشد خیلی با آرامش، لبخند می‌زنید و محترمانه می‌گویید X نظرش را گفته است.

شما زمانی می‌توانید با ظرفیت باشید و از زندگیتان لذت ببرید که همیشه پایین‌تر از خودتان را نگاه کنید تا بتوانید شاکر پروردگارتان باشید. شما باید بالاتر از خودتان هم نگاه کنید، که بتوانید درک کنید که بالا بودن لذت دارد و به عشق به بالا رسیدن از سختی استقبال کنید. اگر شما یک جفت کفش هم ندارید، افرادی هم که ده جفت کفش گران قیمت دارند، نگاه نکنید چون در حسرت می‌مانید و افسرده خواهید شد. شما در آن زمان به افرادی توجه کنید که پا ندارند و مطمئن باشید با چنین دیدی در دنیا، در هر شرایطی شاکر خواهید بود.

انسان زمانی ظرفیتش زیاد می‌شود که بتواند فانی بودن دنیا را بطور واقعی درک کند و زمانی که انسان بتواند چنین درکی داشته باشد دیگر هیچوقت از هیچ چیز ناراحت نخواهید شد. طبیعی است که انسان‌ها از هر نوع ضرر مالی، معنوی و غیره ناراحت می‌شوند. منظور من این است که ظرفیتتان را زیاد کنید. در دنیا حتی یک نفر هم وجود ندارد که با من و یا شما صد در صد هم عقیده و هم فکر باشد و همینطور که انسان‌ها چهره‌هایشان با

یکدیگر فرق دارد، عقیده‌شان هم همینطور است. به هر حال ما حتی با عزیزترین کسانمان هم صد در صد هم فکر و هم عقیده نیستیم و نخواهیم بود. شما پدر، مادر و یا فرزندان را در نظر بگیرید، حتی آن‌ها هم با اینکه با شما در یک خانواده بوده‌اند، با شما صد در صد هم فکر و هم عقیده نیستند و هر لحظه امکان دارد، رفتاری کنند که از نظر شما زشت و زننده جلوه دهد.

شما در نظر بگیرید با مادران در اتومبیل و در حال حرکت در بزرگراه هستید، مادران شیشه اتومبیل را پایین می‌آورد و پوست موز و یا سیب را از شیشه به بیرون می‌اندازد. آیا شخصیت شما که در آن ماشین هستید با چنین رفتاری مورد سوال قرار نمی‌گیرد؟ از نظر من شخصیت هر کس که در ماشین باشد سوال برانگیز است. اگر شما در چنین شرایطی به مادران بی‌احترامی کنید، بی‌ظرفیت هستید و اگر با ظرفیت باشید خیلی محترمانه و مودبانه زشت بودن این کار را برای مادران توضیح می‌دهید اگر مادران زشت بودن این کار را درک کند، شما از خودتان و تحملتان و ظرفیتتان لذت خواهید برد و اگر مادران تغییر نکرد و حتی به شما بی‌احترامی و توهین کند، سعی کنید باز هم تحمل کنید و با ظرفیت باشید. افرادی را که احساس می‌کنید، شخصیت شما را مورد سوال قرار می‌دهند و برای شما مورد احترام هستند، تا آخرین حد توانتان سعی کنید، تغییرشان دهید و در نهایت اگر نتوانستید، کمتر معاشرت و رفت و آمد کنید و زمانی که معاشرت و رفت و آمد می‌کنید با ظرفیت باشید و تحملشان کنید و طوری رفتار کنید، که آن‌ها هرگز متوجه نشوند که تحملشان می‌کنید. زمانی بود که اگر کسی کاری انجام می‌داد که من دوست نداشتم سریع با او برخورد می‌کردم، اما حالا چند سالی است که کم و یا قطع کردن معاشرت را یاد گرفته‌ام و متوجه شده‌ام، هر فردی به اندازه دانشش رفتار می‌کند.

منظور من این نیست که با تمام افرادی که در شأنمان نیستند رفت و آمد و آن‌ها را تحمل کنیم، مگر اعصاب زیادی و یا حوصله زیادی داریم، منظور این است که با افرادی که برایمان عزیز و ارزشمند هستند، در حد توانمان رفت و آمد کنیم و با ظرفیت باشیم.

همه ما انسان‌ها از چیزهای خوب خوشمان می‌آید و از هر چیز بدی، بدمان می‌آید و برای مثال از توهین، غذای فاسد، ضرر مالی، ریا و دروغ، بدمان می‌آید و از احترام، غذای خوب، پیشرفت مالی، صداقت و پاکی خوشمان می‌آید. اگر شخصی به شما توهین می‌کند و برای شما عزیز و با ارزش است، شما به او توهین نکنید و سعی کنید با ظرفیت باشید و تا جایی که در توانتان است، تحملش کنید و در نهایت طردش کنید؛ اما هیچوقت جواب توهینش را با توهین ندهید، چون اگر اینگونه رفتار کنید بین شما و او فرقی نیست. اگر دوستان، اقوامتان، عزیزانتان، فیلمی نگاه می‌کردند و یا موسیقی گوش می‌دادند که باعث سردرد و اعصاب خوردی شما می‌شد با آن‌ها برخورد و بی‌احترامی نکنید، در حد تذکر و خیلی دوستانه به آن‌ها بگویید، اما نه بیشتر از آن، چون بیشترش هم از بی‌ظرفیتی است. من ظرفیت را به دو بخش تقسیم کرده‌ام، یکی ظرفیت شخصی است که تا اینجا در مورد آن صحبت کردیم که امیدوارم توانسته باشم نظر درونیم را برایتان بیان کرده باشم. و از اینجا به بعد می‌خواهم در مورد بخش دوم که ظرفیت پیشرفتی است، صحبت کنم. اگر شما به بخش اول توجه کنید، مطمئن باشید فردی محبوب خواهید بود و در اینصورت پیشرفت خواهید کرد. یکی از بزرگترین خواسته‌هایم از پروردگار این است که می‌گویم خداوندا هر نعمت و هر ثروتی را که به من می‌دهی اول لیاقت آن را به من بده و بعد خودش را. من در حال حاضر با کارگران و ضعیفان خوش برخورد هستم و به آن‌ها احترام می‌گذارم، اما این هنر نیست چون من خودم هم در حد آن‌ها هستم. این برخورد و احترام زمانی زیباست که من بسیار بالاتر از آن‌ها باشم. بیشتر ورزشکاران معروف، ثروتمندان و افرادی که خودشان را بالا می‌دانند، با ضعیفان با غضب و تکبر صحبت می‌کنند و دلیلش را همان بی‌ظرفیتی می‌دانم. اگر شما تا امروز اندامی مناسب، چهره‌ای زیبا، ثروت، دانش و فرهنگ را نداشته‌اید و به آن‌ها افتخار نمی‌کردید، هنری نکرده‌اید چون آن‌ها را نداشته‌اید. سعی کنید بهترین اندام، زیباترین چهره، بیشترین ثروت و دانش را داشته باشید، اما با داشتن تمام دارایی‌ها فروتن باشید و از آن‌ها لذت بینهایت را ببرید. من افرادی را دیده‌ام که با عمل کردن بینشان، هنگام به ثروت رسیدن، با گرفتن مدرک تحصیلی بالا نوع صحبت کردن و رفتارشان با دیگران تغییر می‌کند و احساس بالا بودن می‌کنند، آیا از نظر شما این افراد کم ظرفیت

نیستند؟ منظور من از تغییر این است که یعنی تواضع و فروتنی یادشان می‌رود و احساس می‌کنند از دیگران خیلی بالاتر هستند و دیگران را تحقیر می‌کنند. طبیعی است که انسان به مرور زمان با هر نوع پیشرفتی تغییر کند. برای مثال من امروز درک و فهم یک فرد پنجم دبستان را دارم و اگر در آینده درک و فهم یک فرد تحصیل کرده را داشته باشم به یقین صحبت کردنم، نشستیم، برخاستیم، خوردیم، خوابیدیم و... تغییر می‌کند اما به پنجم دبستان‌ها فخر نمی‌فروشم و هیچوقت و تحت شرایطی تواضع را از یاد نخواهم برد. با صحبت خود شما منافات دارد، اگر ما به نهایت ثروت، زیبایی، اندام و... دستیابیم مطمئن باشید اگر بی‌ظرفیت باشیم هرگز طعم خوشبختی را نخواهیم چشید. اگر شما ثروتمندترین فرد دنیا باشید اما از ثروت خود عاشقانه و با تواضع استفاده نکنید مطمئن باشید تمام لذت‌هایی که به وسیله آن می‌برید کاذب و زودگذر هستند و مطمئن باشید که آن‌ها لذت واقعی نیستند. شما در نظر بگیریید مدل بالاترین و زیباترین مرسدس بنز دنیا از آن شماست، اگر این اتومبیل را سوار شوید که دیگران حسرت بخورند و به خاطر اتومبیلتان به شما احترام بگذارند شما دچار کمبود هستید و دوست دارم بتوانید خوشبختی واقعی را درک کنید. ما باید در زندگی سعی کنیم، تا بتوانیم بهترین منزل، درآمد، اتومبیل، همسر و فرزندان را داشته باشیم و با وجود دارا بودن تمام بهترین‌ها، همیشه به تمامی فقیران و ضعیفان تا آخرین حد توانمان احترام بگذاریم. اگر شخصی با اتومبیل پنجاه سال پیش در کنار اتومبیل ما که بهترین است ایستاده بود و ما احساس کردیم که آن فرد سنش از ما بیشتر است. اتومبیل‌ها و خیلی چیزهای دیگر را نگاه نکنیم، فقط به این موضوع فکر کنیم که آن فرد از ما بزرگتر است و تا جایی که در توانمان است باید به او احترام بگذاریم. من به شما اطمینان می‌دهم با چنین طرز تفکری در ثانیه‌های زندگیتان از خودتان لذت خواهید برد و این لذت همان لذت واقعی و ابدی است.

بعضی از افراد می‌گویند می‌خواهم مدرک دکترا بگیرم و یا ثروتمند شوم که روی یک سری‌ها را کم کنم. شما باید به این فکر باشید که اگر زمانی دکتر شدم و بیماری نیاز به معالجه داشت و توان پرداخت هزینه را نداشت و من در توانم می‌دیدم که می‌توانم او را به طور رایگان معالجه کنم و به لذت واقعی دستیابم، چنین بکنم.

به نظر من یکی از بزرگترین دردها و مشکل‌ها این است که کسی، هیچ انسان بالاتر از خود را نتواند ببیند چون چنین انسانی هرگز نمی‌تواند تغییر کند. بطور معمول افرادی که زیبا، یا ثروتمند هستند و برتری‌هایی نسبت به افراد دیگر دارند اما فروتن نیستند به این درد بزرگ دچار می‌شوند. اگر شما زیباترین هستید از خودتان لذت ببرید و خداوند را شکر کنید که شما را زیبا آفریده است و به کسانی که لطف خداوند کمتر شامل حالشان شده است، فخر نفرشید و بدانید برای آن کسی که شما را زیبا آفریده است، مشکل نیست که جایگاه شما را با همان کسی که به او فخر می‌فروشید عوض کند. شما اگر دوست دارید ظرفیتتان زیاد شود در ثانیه‌های زندگیتان به این دو نکته فکر کنید یکی اینکه از چه چیزی به وجود آمده‌اید، و دیگر به اینکه هر کس که باشید رفتنی هستید. تمام دارایی‌های دنیا را از آن دنیا و خودتان را لایق بهترین‌ها بدانید و زحمت بکشید تا بتوانید به بهترین‌ها دست یابید اما همیشه و در همه جا باظرفیت باشید. شما چند نفر را می‌توانید نام ببرید که زمانی پول خریدن بلیط اتوبوس را هم نداشته‌اند اما حالا بهترین اتومبیل‌ها را دارند و با شما همان گونه صحبت می‌کنند که آن زمان صحبت می‌کردند. چند نفر را می‌توانید نام ببرید که زمانی بدنی ضعیف و خشکیده داشته‌اند و حالا بدنی قوی و ورزیده دارند، اما با شما مانند گذشته صحبت می‌کنند. چند نفر را می‌توانید نام ببرید که زمانی چهره‌ای در هم برهم و لباس‌های پاره بر تن داشتند اما در حال حاضر چهره‌ای مرتب و تمیز دارند و شیک‌ترین لباس‌ها را می‌پوشند و با شما مثل آن زمان صحبت می‌کنند. بیایید من و شما جزء انگشت شمارها شویم و بتوانیم لذت‌های واقعی را بشناسیم و در ثانیه‌های زندگیمان لذت ببریم. بیایید اگر روزی رییس جمهور شدیم به اندازه سر سوزنی فخر نفروشیم، بیایید اگر به بهترین‌ها رسیدیم نیازمندان را تحقیر نکنیم. بیایید در گروه بندگان خوب خداوند باشیم.

فصل چهاردهم

بیایید خوشبختی خود را حتمی بدانیم

بیایید خوشبختی خود را حتمی بدانیم. شما چند نفر را می‌توانید نام ببرید که از نظر خودشان صد در صد خوشبخت باشند؟ به نظر من این روزها در دنیا و جامعه ما افراد موفق زیاد هستند، اما افرادی که خودشان را صد در صد خوشبخت بدانند انگشت شمار شده‌اند. امیدوارم در سیزده فصل گذشته توانسته باشم فرق بین موفقیت و خوشبختی را برایتان مشخص کرده باشم. لطف کنید همین حالا کاغذ و خودکارتان را بردارید و مشخصات خودتان را دقیق بنویسید و بعد فکر کنید و مشخص کنید که از چه راه‌هایی می‌توانید به آن‌ها برسید و تمامی آن‌ها را یادداشت کنید. سعی کنید هدفان رویایی و دور از عقل و منطق نباشد. برای مثال نگویید غول چراغ جادو و اسب بالدار و یا از این قبیل آرزوها و هدف‌ها دارم. سعی کنید هدف واقعی و ارزشمندتان را یادداشت کنید. به نظر من انسان با اراده و درک بالا به هرچه که بخواهد می‌رسد. شما در نظر بگیرید اکنون در میدان ونک تهران هستید و هدفتان رسیدن به میدان تجریش است. اول باید در وجود خودتان ببینید که مسیر را صد در صد می‌دانید یا نه، اگر کامل بلد هستید وقت را غنیمت شمارید و سریع حرکت کنید و اما اگر مسیر را صد در صد بلد نبودید حتی اگر نود در صد هم بلد بودید، باز هم حرکت نکنید و باید که نود و نه درصدتان را صد در صد کنید و بعد حرکت کنید. چون حرکت نکردن بهتر از حرکت اشتباه است. شما برای رسیدن به هدف و موفقیت نیاز به اراده دارید و زمانی می‌توانید اراده‌ای قوی داشته باشید که حساب شده و با برنامه زندگی کنید. من اطمینان دارم هر انسانی که با برنامه و حساب شده زندگی کند حتی اگر نقص عضو هم داشته باشد و یا تنهای تنها باشد، باز هم موفق و خوشبخت خواهد شد. اگر شما تا امروز خودتان را موفق و خوشبخت ندانسته‌اید تقصیر دیگران، روزگار و سرنوشت نگذارید، شهامت داشته باشید و قبول کنید که حساب شده و با برنامه زندگی نکرده‌اید که چنین حسی را دارید و اگر شما خواهان خوشبختی هستید و دوست دارید خوشبختی خود را حتمی بدانید باید از لذت‌های

آنی و زود گذر و کاذب دنیا بگذرید و سختی‌های زود گذر و موقتی را در آغوش بگیرید، تا بتوانید خوشبختی را حتمی بدانید. اگر خوشبختی را در ثروتمند بودن می‌دانید مطمئن باشید راهی وجود دارد و کمی فکر کنید تا بتوانید راهش را پیدا کنید و با اراده قوی مطمئن باشید ثروتمند خواهید شد.

اگر خوشبختی را با شخصیت بودن، فرزندان خوب و یا زندگی سرشار از آرامش می‌دانید باید بدانید که هیچ کس از هیچ ثروتی به بی‌نیازی نمی‌رسد و شما باید سعی کنید بتوانید از بی‌نیازی به ثروت برسید که از بی‌نیازان غنی‌تر وجود ندارد. بعضی افراد می‌گویند خدا کند در دانشگاه قبول شوم، همسر خوبی بدست آورم، ثروتمند شوم و یا فرزندان خوبی داشته باشم، باید متوجه باشیم که پروردگار مان خیلی بزرگتر از آن است که برای بندگانش اتفاق بد را بخواهد. فردی که در دانشگاه قبول نمی‌شود و بعد می‌گوید من بد شانس هستم، از نظر شما گفتن این جمله منطقی است و یا اینکه آن فرد در خواندن درس‌هایش کوتاهی کرده است؟ فصل اول کتاب در مورد عاشق شدن بود آیا شما عاشق هستید یا نه؟ آیا از اینکه عاشق هستید لذت می‌برید؟ آیا در حال حاضر معشوقی دارید که به خاطر رسیدن به او هر سختی و دشواری را در آغوش بگیرید؟ اگر چنین معشوقی ندارید در اولین فرصت به فکر بدست آوردنش باشید چون در غیر این صورت انرژی نخواهید داشت و رسیدن به هدف بدون انرژی غیر ممکن است. فصل دوم کتاب در مورد این بود که ایمان صد در صد داشته باشیم، آیا شما ایمان‌های صد در صدتان را تفکیک و یادداشت کرده‌اید؟ آیا شما حالا صد در صد ایمان دارید که اگر درست و حساب شده زندگی کنید خوشبختیتان حتمی است؟ فصل سوم کتاب در مورد این بود که خود ما نباشیم. آیا شما اکنون خودتان هستید یا نه؟ آیا از حالا به بعد به خاطر دیگران لباس تان نمی‌کنید؟ آیا فقط به نوع فکر خودتان فکر می‌کنید و یا اینکه هنوز در مورد اینکه دیگران در موردتان چه فکر می‌کنند فکر می‌کنید؟ اگر هنوز این گونه هستید دلیلش این است که هنوز خودتان را قبول ندارید و آنانی که حتی خودشان، خودشان را قبول نداشته باشند چطور امکان دارد بتوانند موفق و خوشبخت باشند. پس شما اگر می‌خواهید موفق و خوشبخت باشید، از همین حالا تصمیم بگیرید خودتان باشید. فصل چهارم کتاب در مورد این بود که وابستگی را از بین ببریم. آیا وابستگی‌ها

را از بین برده‌اید و یا اینکه هنوز وابسته هستید؟ شما اگر می‌خواهید خوشبختی خود را حتمی بدانید باید وابستگی‌هایتان را از بین ببرید. و فصل پنجم کتاب در مورد این بود که اراده‌مان را قوی کنیم. آیا اراده‌تان را قوی کرده‌اید و یا اینکه هنوز می‌گویید از فردا صبح، از اول ماه، از اول سال؟ آیا توانسته‌اید درک کنید که بزرگترین رمز موفقیت و خوشبختی اراده است و یا اینکه هنوز وقتش را نداشته‌اید؟ شما باید خوب بدانید با اراده به هر چیزی که بخواهید می‌توانید برسید، پس اکنون تصمیم بگیرید با اراده شوید، تا بتوانید خوشبختی خود را حتمی بدانید.

فصل ششم کتاب در مورد افسرده نشدن بود. آیا هنوز موزیک‌های غمگین گوش می‌کنید و زانوی غم در بغل می‌گیرید و به تمام شکست‌هایی که در طول زندگی‌تان خورده‌اید فکر می‌کنید؟ و یا اینکه تغییر کرده‌اید و از شکست‌های گذشته‌تان درس می‌گیرید و به آن‌ها به چشم استادانتان نگاه می‌کنید و موزیک‌های شاد و انرژی‌زا را گوش می‌دهید و به عشق رسیدن به هدف‌هایتان سختی‌ها و دشواری‌های روزگار را در آغوش می‌گیرید؟ پس اگر می‌خواهید خوشبختی خود را حتمی بدانید، باید افسردگی را ریشه کن کنید. فصل هفتم کتاب در مورد به خودمان عشق ورزیدن بود. آیا در حال حاضر به خودتان عشق می‌ورزید؟ آیا طوری زندگی می‌کنید که خودتان را لایق عشق ورزیدن بدانید؟ اگر هنوز به خودتان عشق نمی‌ورزید، راحت طلب نباشد و کمی سختی‌های زندگی را تحمل کنید، تا بتوانید به خودتان عشق بورزید و خوشبختی خود را حتمی بدانید. فصل هشتم کتاب در مورد این بود که خودمان را بشناسیم. آیا خودتان را شناخته‌اید؟ آیا می‌دانید چه کسی هستید و چه اهدافی دارید و خوشبختی از نظرتان چیست؟ و یا اینکه حالا وقت نداشته‌اید که به این مسائل فکر کنید؟ اگر دوست دارید خوشبختیتان را حتمی بدانید، همین حالا اهدافتان و راه رسیدن به آن‌ها را مشخص و سپس یادداشت کنید و هر روز نوشته‌هایتان را مرور کنید. فصل نهم کتاب در مورد این بود که یک دقیقه را یک دقیقه از عمرمان بدانیم و نگذاریم هدر شود. آیا از دقیقه‌های زندگی‌تان به درستی استفاده می‌کنید؟ و یا اینکه مثل خیلی از افراد جامعه می‌گویید امروز را خوش است. آیا هنوز وقتتان بیهوده می‌گذرد و چیزی به آموخته‌هایتان اضافه نمی‌شود؟ و یا

اینکه تا آخرین نقطه توانتان سعی می‌کنید، از لحظه‌هایتان به درستی استفاده کنید. پس اگر می‌خواهید خوشبختی خود را حتمی بدانید باید از لحظه‌هایتان به درستی استفاده کنید.

فصل دهم کتاب در مورد از بین بردن ترس بود. آیا ترس را در وجودتان از بین برده‌اید یا نه؟ آیا توانسته‌اید فانی بودن دنیا را درک کنید که از هیچ چیز واهمه‌ای نداشته باشید؟ آیا خودتان را به حدی رسانده‌اید که دیگر ترس نداشته باشید که دیگران در موردتان چه می‌گویند؟ اگر هنوز در وجودتان ترسی وجود دارد، سعی کنید آن ترس را از بین ببرید، تا بتوانید خوشبختی خود را حتمی بدانید.

فصل یازدهم در مورد عصبانی نشدن بود. آیا هنوز عصبانی می‌شوید؟ آیا هنوز به یک آدم کم‌شعور اجازه می‌دهید که سرنوشتتان را عوض کند؟ اگر هنوز این‌گونه هستید، باید بدانید که اگر روزی هم خوشبخت شوید، شانس با شما بوده است و این جزء استثنائات است. پس اگر می‌خواهید خوشبختی خود را حتمی بدانید، نباید هیچوقت عصبانی شوید و سعی کنید که در مقابل هر کاری به بهترین نوع، واکنش نشان دهید. فصل دوازدهم در مورد این بود که هم نوعانمان را دوست داشته باشیم. آیا شما اکنون همه هم نوعانتان را دوست دارید؟ آیا دیگر هم نوعانتان را مسخره و تحقیر نمی‌کنید؟ و به آن‌ها بی‌احترامی نمی‌کنید؟ اگر هنوز این ضعف را در خود از بین نبرده‌اید، باید بدانید احتمال دارد موفق شوید اما خوشبخت نمی‌شوید، چون فرد خوشبخت باید محجوب و دوست داشتنی باشد. ما تا زمانی که هم نوعانمان را دوست نداشته باشیم نمی‌توانیم فردی محجوب و دوست داشتنی باشیم.

فصل سیزدهم در مورد این بود که ظرفیتان را زیاد کنیم. آیا ظرفیتان را زیاد کرده‌اید؟ و یا اینکه هنوز با کوچکترین پیشرفتی احساس می‌کنید خیلی از دیگران بالاتر هستید؟ پس سعی کنید ظرفیتان را هم زیاد کنید که بتوانید خوشبختی خود را حتمی بدانید.

فصل چهاردهم این بود که بیابید خوشبختی خود را حتمی بدانیم. آیا شما در حال حاضر طوری زندگی می‌کنید که بتوانید خوشبختی خود را حتمی بدانید و یا هنوز کار امروز را به فردا موکول می‌کنید.

امیدوارم، منظوم را در نوشته‌هایم برای استفاده بسیار از کلمه من متوجه شده باشید. که منظوم منیت نبوده است و آن فقط شایسته خداوند است. هدف این بوده که بتوانم نظرهای شخصی‌ام را برایتان بیان کنم. هم چنین وجود مثال‌های زیاد نیز برای درک بهتر مطلب بوده است. دوست دارم به بزرگواری خودتان من حقیر را ببخشید و بدانید که خدایی نکرده نظرم جسارت به شما نبوده است چون احساس می‌کنم هنوز در دنیا احمد نیک فرمان‌ها زیاد هستند و شاید بدون مثال نتوانم منظوم را بطور دقیق برای آن‌ها بیان کنم، به همین دلیل از مثال‌های زیادی استفاده کردم. به امید روزی که عاشقان واقعی قابل شمارش نباشند.