

نیم کیلو باش

ولی خودت باش!

اثری دلپذیر و الهام بخش ، برای آنان که می خواهند
به زبانی ساده به مفاهیمی بلند و عمیق دست یابند!

بعضی از کتاب‌ها برای ما قصه می‌گویند تا بفوایم
و بعضی دیگر قصه می‌گویند تا ما بیدار شویم!

سعید گل‌ممدی

www.NimKiloo.com

نظر برخی از اساتید فرزانه کشورمان درباره کتاب نیم کیلو باش ولی خودت باش!

گاهی یک داستان ، تجربه ویا خاطره ای کوتاه وساده که با ظرافت ومهارت ارائه می شود،بیش از یک کتاب می تواند مفید ،موثر وآموزنده باشد. کتاب «نیم کیلو باش ولی خودت باش »که به همت آقای سعید گل محمدی به رشته تحریر درآمده است، فرصت مناسبی برای حساس شدن ، اندیشیدن وآموزش نکاتی است که کمتر به آنها توجه می شود.امیدوارم این کتاب بتواند همراه تنهائی کسانی باشد که برایشان تنهائی بهانه ای برای یادگیری وفراگیری تازه هاست.

دکتر احمد روستا

دکترای مدیریت از دانشگاه برادفورد انگلستان

رئیس شورای سیاست گذاری ودبیر علمی کنفرانسهای ملی وبین المللی

یکی از راههای موفقیت، پذیرفتن خود و داشتن اعتمادبه نفس است. باید بدانیم که در درون هر یک از ما، گوهری منحصر به فرد نهفته و برای رسالتی خاص پا بر عرصه زمین نهاده ایم و وظیفه اصلی مان، کشف و ظاهر ساختن این استعداد یکتای خدادادی است.الهام گرفتن و الگو برداری از افراد موفق همراه با خلاقیت و نوآوری بسیار عالی است، اما مشکل اصلی بسیاری از انسان ها تقلید است. داستان ها و حکایات کوتاه کتاب "نیم کیلو باش ولی خودت باش" ، تلنگری است به ذهن "دورافتاده از خود" انسان های این عصر که امید است ما را به خویشتن خود، بازگرداند.موفقیت روزافزون آقای سعید گل محمدی و تمام خوانندگان این کتاب زیبا را از خداوند مهربان آرزومندم.

دکتر مرتضی احمدی منش

صاحب امتیاز و مدیرمسئول نشریه راه موفقیت

مؤسس و رئیس هیئت مدیره خیرین کارآفرین

همواره با خود می‌اندیشدم که در سرزمین گل و بلبل که بزرگان آن با زبان تمثیل، حکایت، داستان و شعر سخن می‌گفتند اگر بتوان نکته‌های آموزشی را به این زبان به مخاطبان ارایه نمود می‌تواند تاثیر بسیار زیادی روی تفکرات ایشان گذاشت. این مهم امروز به کوشش آقای سعید

گل محمدی و در قالب کتاب "نیم کیلو باش ولی خودت باش" جمع‌آوری گردیده و به طور یقین حاوی نکات بسیار مهمی است که در زندگی شخصی و کاری هر فردی تاثیر زیادی خواهد داشت.

دکتر کامران صحت

دکترای DBA گرایش بازاریابی از انگلستان

مدرس و مشاور سازمان‌های معتبر داخلی و بین‌المللی

ماندگارترین اندرزها در میان ملت‌ها و از جمله مردم شریف ایران، به زبان محاوره‌ای، روان و در قالب داستان‌های کوتاه بیان شده است. این ویژگی‌ها در داستان‌های کتاب حاضر کاملاً مشهود، و یاد و خاطره بزرگان اهل ادب این سرزمین را نیز زنده می‌کند.

دکتر خسرو صحت

مدرس، نویسنده، سخنران

دکترای فلسفه‌ی بازرگانی از دانشگاه بین‌الملل واشنگتن

کتاب "نیم کیلو باش ولی خودت باش"، سرمایه‌دانش و تجربه انسان‌ها را در قالب تمثیل، حکایت و داستان بیان کرده و به نوعی برای خواندن صرف نیستند؛ حکایت‌های درمانی است که نویسنده با چشمان تیزبین و نکته‌سنج خود آن‌ها را جمع‌آوری نموده

است، شاید بتوان گفت شکلی از حکایت های معنادار ذن می باشند که بسیار قابل تأملند. این کتاب ارزشمند را به دوستداران خودشناسی پیشنهاد می کنم.

دکتر علی شمیسا

نویسنده، روان شناس، روان درمانگر

و سردبیر مجله روان شناسی جامعه

داستانها ، افسانه ها ، مثلها و ضرب المثلها همواره در طول تاریخ بشر از بزرگترین آموزگارهای انسان بوده اند زمانی که انسان نوشتن و خواندن را نمی دانست با استفاده از داستان و افسانه چراغ راه خویش را به سوی آنچه میخواست بدست بیاورد روشن می کرد و اینگونه با ابزار تجربه بدست آمده توسط دیگران به رشد خود سرعت می بخشید. کتاب فوق که توسط نویسنده محترم آقای سعید گل محمدی توسط پست الکترونیکی به اینجانب در پاریس فرستاده شده ، سرشار از تجربیات شیرین و مفیدی است که در قالب داستان آورده شده است و می تواند در خواننده یک نگرش مفید یا بیدارسازی را ایجاد کند.

دکتر کورش معدلی

بنیانگذار ان ال پی آکادمیک ،

هیپنوتیزم اریکسونی و اناگرام در ایران

از ابوسعید ابوالخیر خوانده ایم که "حکایت نویس مباش ، چنان باش که از تو حکایت کنند." لازم است بدانیم که اول باید در مسیر صحیح قرار بگیریم و از تجربیات بقیه استفاده کنیم، آنگاه است که می توانیم جایگاه منحصربه فردمان را بیابیم و برای دیگران حکایت ها خلق کنیم. روزگاری پدر بزرگان و مادر بزرگان ما با عشق و محبت در قالب قصه ها و حکایت هایی زیبا، درسهایی عمیق از تجربیات ارزشمند خودشان و دیگران در اختیار ما قرار می دادند تا دیگر خودمان برای کسب تجربه های تکراری،

هزینه های سنگین نکنیم و حال که سبک های زندگی مردم عوض شده، این مدل کتابها می توانند تاحدودی جایگزین آن شرایط باشند. من به همه هنرجویانم و دیگر هموطنان عزیزم که عاشق حقیقت جویی و دانستن سبک زندگی با کیفیتی برتر هستند پیشنهاد می کنم، با خواندن و برداشت نکات ریز این کتاب و بکارگیری آنها در زندگیشان، به دوست عزیزمان آقای سعید گل محمدی نشان دهند با بهره مندی از این اثر ارزشمند می توانند جامعه ای به مراتب بهتر بسازند و خودشان نیز برای آیندگان حکایت ها بنویسند.

مهندس منصورهمايونی نژاد

رییس هیأت مدیره و مدیرمسئول مجتمع سالم اندیشان خلاق

مربی، مشاور و پژوهشگر در حوزه مدیریت (بهبود کیفیت) زندگی

هنگامی که کوچک آرزو می کنیم، کوچک حرکت می کنیم، به هدفهای کوچکی می رسیم و در نهایت فردی کوچک باقی می مانیم. ذهن خود را گسترش بدهید بگذارید آسمان زندگیتان سرشار از رویاهای بزرگ باشد، هر چند برخی از آنها کودکانه به نظر بیایند. به این فکر کنید که شما اشرف مخلوقات هستید و همین عنوان ساده، به معنای حق انتخاب و مختار بودن است. پس خود شکنی نکنید و به خود بها بدهید. کتاب "نیم کیلو باش ولی خودت باش" اثری با ارزش از نویسنده خوش ذوق آقای سعید گل محمدی است که با درس گرفتن از داستان های الهام بخش و موثر آن هر کسی می تواند استفاده زیادی برای رسیدن به اهدافی که در زندگی دارد، ببرد.

دکتر محمد سیدا

مدیر موسسه فرهنگی ذهن برتر

"طبیعت از آن من است"، چقدر زیبا، چقدر پایدار و چقدر توانمند، چقدر بی ریا می توان به خود رسید. بعید می دانم که در طول زندگی این جمله را برای خود تکرار

کرده باشیم. اگر دنبال جوابی می گردید این کتاب می تواند ره گشای بلاتکلیفی ها و سردرگی های شما در زندگی باشد. در این کتاب به مسئولیت پذیری و قدردانی از خود می پردازید و فرا می گیرید که اراده شما از نیت شما بر می خیزد نه از احساس نیاز و یا رسیدن به یک موفقیت. می آموزیم که چگونه می توانیم قهرمان داستانی باشیم که خود آن را طراحی و تجربه کرده ایم. این کتاب به بزرگترین ثروت انسان که عزت نفس اوست اشاره می کند و می آموزد که چگونه می توانیم دوباره به خود اعتماد کنیم و برای سعادت‌مندی فرصتی مجدد به خود دهیم.

دکتر دلبر نیروشک

روانشناس، مربی تحول و مشاور توانمندسازی

موسس و عضو انجمن بین المللی راهبری ICF در ایران

دانش و معرفت در تمام جنبه هاب زندگی سریع ترین و امن ترین راه به سوی موفقیت می باشد. نویسنده جوان و سخت کوش ، سعید گل محمدی مطالب متنوع و آموزنده ای را در قالب حکایت های کوتاه و آموزنده در این کتاب آورده است. درس های موفقیت در زندگی را باید آموخت و مطالعه این کتاب زیبا شیوه موثری برای آموختن این درس ها می باشد.

محمدرضا آل یاسین

مترجم و مولف کتاب های حوزه

تکنولوژی موفقیت و روانشناسی

سخن نگارنده

به نام آنکه هستی از او طعم گرفت

ای نسخه‌ی اسرار الهی که تویی وی آینه‌ی جمال شاهی که تویی
بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

نجم‌الدین رازی

می‌خواهم برای‌ت مانند آب سخن بگویم. شفاف و روشن، روان و دلنشین. می‌خواهم از خودت بگویم. می‌خواهم کلمات را طوری برای‌ت مانند آبشار روی هم بغلطانم که احساس کنی خودت هستی، مانند جوی آبی و همه‌ی عمر درگذری، نه اینکه کنار جوی، در پرنیانی نشسته‌ای و گذر عمر تماشا می‌کنی! پس مهربانا بیا و در کنارم باش تا تو را با خویش ببرم. ولی به یک شرط! آن که مانند آب، زلال و پیراسته شوی. چنان که حافظ، بلبل شیراز گفت:

چشم آلوده نظر از رخ جانان دور است

بر رخ او نظر از آینه‌ی پاک انداز

غسل در اشک زدم کاهل طریقت گویند

پاک شو اول و پس دیده بر آن پاک انداز

اگر به زندگی خویش نیک بنگری، می‌بینی که تو هم خود، حکایتی هستی و مانند یک داستان داری نوشته می‌شوی! آرام ولی پر التهاب؛ گویا و درعین حال خموش! آری، تو بی آن که خود بدانی داری نوشته می‌شوی: هر برگه‌ی از کتاب زندگی‌ات دارد نوشته می‌شود. آیا از آن باخبری؟ آیا تاکنون کتاب زندگی‌ات را ورق زده‌ای؟ آیا می‌دانی کجای داستانی؟ آیا خبر داری تا پایان ماجرا چقدر فرصت داری؟ آیا می‌دانی چه نقش‌هایی آفریده‌ای و اکنون داری چه نقشی بازی می‌کنی؟ آیا از زمان، آگاهی و می‌دانی که چقدر فرصت داری؟ آیا این ابیات خیام به گوشت خورده است؟

در کارگه کوزه‌گری رفتم دوش دیدم دو هزار کوزه گویا و خموش

ناگه یکی کوزه برآورد خروش کو کوزه‌گر و کوزه‌خر و کوزه‌فروش

پس بدان و هشیار باش که هر لحظه که در اختیار داری گنج بزرگی است. گنج‌های خود را دریاب و آنها را رایگان از دست مده.

اما تو می‌خواهی قصه‌ی زندگی‌ات را چگونه بنویسی؟ از کجا شروع کنی؟ چگونه آن را به پایان ببری؟ قهرمانان زندگی تو چه کسانی هستند؟ آیا تو خود آن را می‌نویسی یا داری نوشته می‌شوی؟! روراست چقدر تاکنون به این موضوع اندیشیده‌ای؟ اندیشیدن تا آن اندازه مهم است که رسول خدا (ص) فرمود: کسی که اندیشه‌اش کم باشد، سختی‌اش فراوان خواهد بود. به سخن حافظ نیز گوش فرا ده:

چنگ در پرده همین می‌دهدت پند ولی

وعظت آن گاه کند سود که قابل باشی

در چمن هر ورقی دفتر حالی دگر است

حیف باشد که ز کار همه غافل باشی

نقد عمرت ببرد غصه‌ی دنیا به گزاف

گر شب و روز در این قصه مشکل باشی

گر چه راهی است پر از بیم ز ما تا بر دوست

رفتن آسان بود ار واقف منزل باشی

بدان و آگاه باش که تو نقش آفرین زندگی خود هستی. تو کارگردان زندگی خویشی. تو مسوول عملکرد خودت هستی و به قول یکی از صاحب‌دلان، تا زمانی که مایوس نشده‌ای، شکست ناپذیری. گوته، شاعر شهیر نیز این موضوع را نیک دریافته بود و می‌گفت:

نیاسایید. زندگی درگذر است. بروید و دلیری کنید، پیش از آن که بمیرید.

چیزی نیرومند و متعالی از خود به جای بگذارید تا برزمان غالب شوید.

مبادا از کاروان عشق و هم‌سفران پرجوش و خروش آن باز مانید. خواجه‌ی شیراز نیز پیوسته از درجا زدن و واماندن از راه بیم داشت:

کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش

کی روی، ره ز که پرسى، چه کنی، چون باشی؟

چرا این موضوع این قدر اهمیت دارد؟ برای این که اگر «خودت» باشی و دور از هرگونه غلّ و غش، با خودت روراست باشی، تازه به نقطه‌ی آغاز رسیده‌ای! به نقطه‌ای آمده‌ای که باید از آنجا شروع کنی. خیلی‌ها خودشان نیستند و دائم نقش بازی می‌کنند، به درستی که آنها «نه‌خودی» یا «نخودی» هستند! راستی چقدر ناخوشایند و گاهی خطرناک است، کس یا کسانی که نقشی را بازی می‌کنند که برای آن ساخته نشده‌اند. آیا تاکنون با آنها برخورد کرده‌اید؟ دور و برتان بسیارند. چشم باز کنید آنها را می‌بینید و ممکن است دق و دل زیادی هم از آنها داشته باشید!

نخستین پیامد این پدیده‌ی شخصیتی، زشتی و ناموزونی آن است. دیگر پیامد آن، گم شدن و پیدا نشدن صاحب آن است. دیگر پیامد آن، بدفرجامی و نگون ساری است. اگر خودت نباشی، توسط دیگران اشغال می‌شوی و بسرعت نابود می‌گردی. پیوسته این سخن را به خاطر داشته باش که:

کسی که تو را به خاطر آنچه نداری تحسین کند، آنچه را که داری از تو می‌گیرد.

حال دریافتی که چرا این قدر مهم است که تو «خودت» باشی؟! اگر خودت باشی و اعمال و رفتار و احساسات، با جوهر وجودیت یکی باشد، قانون جذب هم به کمکت می‌آید و می‌توانی آنچه را که بخواهی به سوی خود فراخوانی و جذب کنی. هماهنگی با کائنات و نظام هستی و نیز هم‌سویی با قوانین الهی تو را به خواسته‌هایت نزدیک می‌کند. ببین خواجه شیراز در این باره چه گفته است:

شکر خدا که هرچه طلب کرد از خدا

بر منتهای دولت خویش کامران شدم

ممکن است زیر لب غرغر کنی که پس من همیشه در همان جا که هستم درجا
بزنم. نه، هرگز! چنین نگفتم و چنین مباد! خودت را به مقصد روشنی و کمال هدایت
کن و سوار بر مرکب راهوار، با پیمودن گامهای استوار، به آن سو بتاز و در دشتستان
زندگی، در پی صعود به قله‌های بزرگ باش. دگرسانی‌ها و دگرگونی‌ها را خوب با چشم
نظاره کن، ولی خود بازگر صحنه‌ی خویش باش. پیوسته و در هر حال، هشیار باش و به
این سخن نغز، که منسوب به بایزید بسطامی است به‌دقت توجه کن:

یا چنان نمای که هستی یا چنان باش که می‌نمایی.

بگذار تا از درون خود بجوشی و دمامد بخروشی. بگذار تا تو را در هر کوی و برزن،
نشانه و مانند کنند و با شور و شوق و افتخار، به یکدیگر نشان دهند و طوری رفتار کنی
که شاهی بر مدعا و قول کانت باش و با زبان بی‌زبانی بگویی:

چنان باش که به هر کس بتوانی بگویی «مثل من باش».

پس مهم آن است که در هر حال، مسوولیت پذیر باشی و بتوانی جایگاه واقعی خود
را به دست آوری و بدانی که همیشه دست کم یک سر سرنوشتت به دست خودت
است. زیرا به قول چارلی چاپلین:

دنیا آن قدر وسیع است که برای همه مخلوقات در آن جا هست. به جای

آن که جای کسی را بگیری، تلاش کنی جایگاه واقعی خود را بیابید.

ولی اگر آن سخن را به خاطر سپردی، از این گفته‌اش نیز غافل مباش و با تبسمی
نمکین، که ارمغان همیشگی او و حرکات معنی‌دارش است، از یاد مبر که:

آدم‌ها بر روی زمین استوار، بیشتر از بندبازان بر روی ریسمان لرزان

سقوط می‌کنند!

آدم‌هایی که خودشان باشند، کمتر تنشان می‌لرزد و دیرتر سقوط می‌کنند. زیرا آنها به تواناییها و نقاط ضعف خویش آگاهند و برپایه‌ی این شناخت، تصمیم می‌گیرند و عمل می‌کنند. بزرگمهر حکیم نیز در این باب، سخنی زیبا و دل‌نشین دارد. او می‌گوید:

آنچه هستی تو را بهتر معرفی می‌کند تا آنچه می‌گویی.

افرادی که خودشان نیستند، حیاط خلوت دیگران می‌شوند، یعنی فضاهای مفید و سازنده‌ی وجودشان در اشغال دیگران است. شخصیت این افراد، به سبب آنکه دائم باید نقش بازی کنند و حرف‌های توخالی بزنند در تلاطم و نوسان است و برای ساخته و پرداخته شدن مجالی نمی‌یابد. درحالی که آدم‌های خودساخته، اگر چه ممکن است به قول مارکز در تمام دنیا، تنها و فقط یک نفر باشند؛ ولی برای بعضی افراد، تمام دنیا می‌شوند!

در مثنوی مولوی، داستانی از افرادی که خودشان نیستند و با تمسک به گرایش‌های ظاهری، شخصیتی کاذب و ناپسند برای خود به وجود آورده‌اند و مست‌غرور این شخصیت شده‌اند، در نقش مگسی آورده شده است. مولانا آن دسته از ابنای بنی‌آدم که این‌گونه‌اند را به مگسی شبیه می‌داند که بر پیشاب حیوان نشسته است. او در بیان حال این افراد، این چنین سخن می‌گوید:

ماند احوالت بدان طرفه مگس	کو همی پنداشت خود را هست کس
از خودی سرمست گشده بی‌شراب	ذره‌ی خود را شمرد آفتاب
وصف بازان را شنیده در زمان	گفته من عنقای و قتم بی‌گمان!
آن مگس بر برگ کاه و بول خر	همچو کشتیبان همی افراشت فر
گفت من کشتی و دریا خواندام	مدتی در وصف آن می‌مانده‌ام
اینک این دریا و این کشتی و من	مرد کشتی‌بان و صاحب‌رای و فن!

کسی که به امید مورد ستایش قرار گرفتن از جانب دیگران، غرق در یک شخصیت واهی و کاذب شود و از خود باز ماند، بازیچه‌ی دست این و آن قرار خواهد گرفت و

درنهایت بشدت آزار خواهد دید. مولای متقیان و امیر مؤمنان در این باره، چه خوش فرموده است:

هرکس دیگری را به آنچه ندارد ستایش کند، درحقیقت او را مسخره کرده است.

پس از خودت شروع کن و تا هر جا که می خواهی و می توانی به پیش برو. چشم امیدت تنها به «یکتای بی همتا» باشد و بس. بی تردید «او» بهترین و مطمئن ترین یار و یاور خواهد بود. به مدد او، از «بودن» تا «شدن» می توانی وسعت یابی و اوج بگیری. باید بدانی که به قول سارتر، انسان مجموعه ای از آنچه دارد نیست؛ بلکه مجموعه ای است از آنچه ندارد ولی می تواند داشته باشد. تو هم می توانی به پیش بروی و تا آنجا که ظرفیت داری قوی و نیرومند شوی. برای این که مأیوس نشوی و در عین حال واقع بین باشی، این سخن داگلاس مالوک هم می تواند به تو کمک کند:

اگر نمی توانی بزرگراه باشی، کوره راه باش. اگر نمی توانی خورشید باشی، ستاره باش. هرچه می توانی باش و بدان که کمیت، نشانه ی موفقیت یا ناکامی تو نیست.

البته من در ادامه ی سخن این جناب، پیشنهاد دیگری هم دارم. اگر نخواستی ستاره شوی، می توانی «ماه» شوی! آری اگر بخواهی و اراده کنی، می توانی «مانند ماه تابان شوی» تا همه از دیدنت حظ کنند و مشتاق دیدارت گردند!

برای این که «خودت» باشی، می توانی از نوشته ها و داستان های این کتاب هم کمک بگیری. در این کتاب، با نمونه ها و ماندهای بسیاری از «خود بودن» و «خود شدن» آشنا می شوی که به طور مستقیم و غیرمستقیم، به تو در انجام این کار مهم کمک می کنند. پیام ها و نتایج اخلاقی ای که از این حکایت ها به دست می آید، دلت را روشن، دستت را قوی و همتت را استوار می کند و پای رفتنت را قوت می بخشد.

قصه‌ها، داستانها و حتی افسانه‌ها، درواقع بیان نیازها، آرمان‌ها، یا به بیان دیگر، بیم‌ها و امیدهای انسان‌ها هستند. آنها پژواک حسرت‌ها، آرزوها و فریادهای کوتاه و بلند انسانها در هزارتوی تاریک و روشن زندگی هستند. آنها گاهی غریو چکاچک و غلغل خواهش‌ها و تمناهای سرکوب شده و واخواسته‌ای هستند که آدمی همواره چشم به راه آنها در وسعت زمین و زمان بوده است.

این که ما به یک داستان علاقه‌مند می‌شویم و آن را دوست می‌داریم شاید به این سبب باشد که می‌توانیم با عناصر آن ارتباط برقرار کنیم و به نوعی، بخش‌های گم شده معمای خویش را در آن بیابیم. این که یک داستان خوب، بر جان و دلمان می‌نشیند و مارا بانشاط و سرمست می‌کند؛ برای آن است که خیلی از چیزهایی را که خیلی از گم‌شده‌های فطری و طبیعی خود را در آن می‌یابیم. هر داستانی که در آن بویی از معنویت و انسانیت، همچنین واقعیت و حقیقت و خلاصه چیزهایی که با جان و روح ما در تماس است باشد، ما را به وجد می‌آورد. شاید برای همین باشد که بسیاری از شاهکارهای ادبی جهان هم در قالب داستان یا نمایش‌نامه بیان شده‌اند.

امید که این نوشته‌ها جان و دل شما را روشن کند و بدان‌جا برساند که خود، حکایتی شوید زیبا و دل‌نشین، و نقل و نُقل مجلس این و آن.

شاد ، عاشق و خلاق باشید

سعید گل محمدی

برای کامل شدن باید ناکامل بود ؛

برای بقا یافتن باید فنا شد ؛

برای غنی شدن باید بفشید؛

برای تصاحب شدن باید آزاد کرد ؛

برای دانستن باید به ندانستگی رسید؛

برای همه چیز شدن باید همه چیز را رها کرد ؛

برای گویا شدن باید ساکت شد؛

برای سیر خوردن باید گرسنه شد ؛

برای ارتقا یافتن باید عمیق شد ؛

و برای مشهور شدن باید گمنام زیست!

با رویاهایت زندگی کن

روزی روزگاری دو برادر در کنار هم زندگی می کردند. خانه آنها در طبقه هشتادم یک برج مسکونی قرار داشت. روزی وقتی به خانه برمی گشتند در کمال ناامیدی متوجه شدند که آسانسورهای برج محل زندگیشان از کار افتاده اند و ناچارند از پله ها بالا بروند تا به طبقه هشتادم برسند. بعد از رسیدن به طبقه بیستم که هر دو که به شدت خسته شده و به نفس زدن افتاده بودند تصمیم گرفتند که کیف های خود را همانجا رها کنند تا بارشان سبک شود و روز بعد آنها را بردارند.

در نتیجه کیف هایشان را در همان طبقه رها کردند و از پله ها بالا رفتند. وقتی به طبقه چهارم رسیدند برادر کوچک شروع به غر زدن کرد و دعوی شان شد. در حالیکه با هم دعوا و مشاجره می کردند از پلکان بالا می رفتند تا اینکه به طبقه شصتم رسیدند. وقتی متوجه شدند که فقط بیست طبقه دیگر تا خانه شان باقی مانده است دست از دعوا و مشاجره کشیدند و در آرامش به راه خود ادامه دادند. سرانجام به طبقه هشتادم رسیدند. آنها منتظر بودند تا دیگری در را باز کند. اما یادشان آمد که دسته کلید را داخل کیفی که طبقه بیستم رها کرده اند جا گذاشته اند!

نکته : این داستان زندگی ما آدمهاست. بسیاری از ما در جوانی مطابق توقعات و انتظارات والدین ، آموزگاران و دوستان خود زندگی می کنیم. به ندرت فرصتی برای انجام کارهایی پیدا می کنیم که واقعا دوست داریم و تا سن بیست سالگی آنچنان تحت فشار و استرس قرار داریم که خسته می شویم و تصمیم به رها کردن این بار سنگین می گیریم. بعد از رهایی از فشار و استرس به نحوی خود انگیزه مشغول تلاش می شویم و آرزوهایی بلند پروازانه و جاه طلبانه برای خود در سر می پرورانیم.

وقتی به سن چهل سالگی می رسیم امیدها و آرزوهای خود را کم کم از دست می دهیم ، دچار احساس نارضایتی می شویم و شکوه شکایت و انتقاد را آغاز می کنیم. طوری با درماندگی به زندگی خود ادامه می دهیم که هرگز احساس رضایت و خرسندی را تجربه نمی کنیم. وقتی به سن شصت سالگی می رسیم تازه متوجه می

شویم که فرصتی برای شکایت باقی نمانده و در آرامش و سکوت به راه زندگی خود ادامه می دهیم.

تصور می کنیم که چیزی برای ناامید کردنمان نمانده است. اما ناگهان متوجه می شویم نمی توانیم به آرامش برسیم. آرزویی که شصت سال قبل به حال خود رهايش کرده ایم.

پس همین حالا طوری به دنبال رویاها و آرزوهای خود بروید که عمری را در حسرت و پشیمانی سپری نکنید. برادر در کنار هم زندگی میکردند. خانه آنها در طبقه هشتادم یک مجتمع مسکونی قرار داشت.

تحمل سرما

در نزدیکی ده ملا مکان مرتفعی بود که شبها باد می آمد و فوق العاده سرد میشد. دوستان ملا گفتند: ملا اگر بتوانی یک شب تا صبح بدون آنکه از آتشی استفاده کنی در آن تپه بمانی، ما یک سور به تو می دهیم و گر نه تو باید یک مهمانی مفصل به همه ما بدهی. ملا قبول کرد، شب در آنجا رفت و تا صبح به خود پیچید و سرما را تحمل کرد و صبح که آمد گفت: من برنده شدم و باید به من سور دهید. گفتند: ملا از هیچ آتشی استفاده نکردی؟ ملا گفت: نه، فقط در یکی از دهات اطراف یک پنجره روشن بود و معلوم بود شمعی در آنجا روشن است. دوستان گفتند: همان آتش تورا گرم کرده و بنابراین شرط را باختی و باید مهمانی بدهی. ملا قبول کرد و گفت: فلان روز ناهار به منزل ما بیایید. دوستان یکی یکی آمدند، اما نشانی از ناهار نبود گفتند: ملا، انگار نهارى در کار نیست. ملا گفت: چرا ولی هنوز آماده نشده، دو سه ساعت دیگه هم گذشت باز ناهار حاضر نبود. ملا گفت: آب هنوز جوش نیامده که برنج را درونش بریزم. دوستان به آشپزخانه رفتند ببینند چگونه آب به جوش نمی آید. دیدند ملا یک دیگ بزرگ به طاق آویزان کرده دو متر پایین تر یک شمع کوچک زیر دیگ نهاده. گفتند: ملا این شمع کوچک نمی تواند از فاصله دو متری دیگ به این بزرگی را گرم کند. ملا گفت: چطور از فاصله چند کیلومتری می توانست مرا روی تپه گرم کند؟ شما بنشینید تا آب جوش بیاید و غذا آماده شود.

نکته : با همان متری که دیگران را اندازه گیری میکنید اندازه گیری می شوید

مردم چه می گویند؟

هنگام به دنیا آمدنم ؛ در یک زایشگاه عمومی ، پدربزرگم به مادرم گفت فقط بیمارستان خصوصی . مادرم گفت : چرا ؟ پدربزرگم گفت : مردم چه می گویند ؟

بعدها می خواستم به مدرسه بروم همان مدرسه ی سرکوجه ی مان ، مادرم گفت : فقط مدرسه ی غیرانتفاعی ! پدرم گفت چرا ؟ مادرم گفت مردم چه می گویند ؟

با دختری روستایی می خواستم ازدواج کنم . خواهرم گفت : مگر من بمیرم . گفتم : چرا ؟ خواهرم گفت : مردم چه می گویند ؟

می خواستم پول مراسم عروسی را سرمایه زندگی ام کنم . پدر و مادرم گفتند مگر از روی نعلش ما رد شوی . گفتم : چرا ؟ آنها گفتند : مردم چه می گویند ؟

می خواستم به اندازه ی جیبم خانه ای درپایین شهر اجاره کنم . مادرم گفت : وای بر من . گفتم چرا ؟ مادرم گفت مردم چه می گویند ؟

اولین مهمانی بعد از عروسیمان بود . می خواستم ساده باشد و صمیمی . همسرم گفت : شکست به همین زودی ؟ گفتم : چرا ؟ همسرم گفت : مردم چه می گویند ؟

می خواستم یک ماشین مدل پایین بخرم ، درحد وسعم ، تا عصای دستم باشد . همسرم گفت : خدا مرگم دهد . گفتم چرا ؟ همسرم گفت : مردم چه می گویند ؟

بچه ام می خواست دریک زایشگاه عمومی به دنیا بیاید . پدرم گفت : فقط بیمارستان خصوصی ! گفتم چرا ؟ پدرم گفت : مردم چه می گویند ؟

بچه ام می خواست به مدرسه برود ، رشته ی تحصیلی اش را برگزیند ، ازدواج کند . می خواستم بمیرم . برسر قبرم بحث شد . پسرم گفت : پایین قبرستان . زنم جیغ کشید . دخترم گفت : چه شده ؟ زنم گفت : مردم چه می گویند ؟

مردم ، برادرم برای مراسم ترحیمم مسجد ساده ای را درنظر گرفت ، خواهرم اشک ریخت و گفت : مردم چه می گویند ؟

از طرف قبرستان سنگ قبرساده ای بر سر مزارم گذاشتند. اما برادرم گفت : مردم چه می گویند ؟ خودش سنگ قبری برایم سفارش داد که عکسم را رویش حک کردند . حالا من در اینجا در حفره ای تنگ خانه دارم و تمام سرمایه ام برای ادامه ی زندگی جمله ای بیش نبود : مردم چه می گویند ؟

مردمی که عمری نگران حرف هایشان بودم ، حالا حتی لحظه ای هم نگران من نیستند. نکته : همانطور که این داستان نشان می دهد نگاه مان از مرگ تا تولد و از صدر تا ذیل زندگی مان به دنیای بیرون است و در تصمیم گیری هایمان قضاوت مردم اهمیت استراتژیک دارد . به جای اینکه متوجه نیازها ، خواسته ها ، تمایلات و توانمندی های شخصی خود باشیم با پا گذاشتن و له کردن آنها حرف مردم را ملاک تصمیم گیری های خود قرار می دهیم و سبک زندگی ای را در پیش می گیریم که قابل تایید از سوی مراجع بیرونی باشد. این بزرگترین خیانت و حماقتی است که کم و بیش به علت کمبود عزت نفس و فقدان خود احترامی در زندگی مرتکب می شویم. **ما انتخاب می کنیم که دیگران برای ما انتخاب کنند .** ما به گونه ای زندگی نمی کنیم که دوست داریم ، بلکه به گونه ای زندگی می کنیم که دوست مان بدانند . با این استراتژی مهم ترین چیزی که قربانی می شود صداقتی است که هرکس برای خود بودن و لذت بردن از اینکه زندگی اش محصول انتخاب های شخصی خویش است به آن نیاز دارد . البته داستان کمبود عزت نفس فقط به اقدامات تدافعی چون دهان بینی ختم نمی شود ، بلکه خود فرد کم بین برای کاستن از احساس حقارت در صدد جلب توجه و اقباط خود بر می آید . لذا دو راهکار را دنبال می کند:

1- تلاش برای دیده شدن

2- تلاش برای تحسین شدن و تاثیرگذاری از طریق ارائه یک چهره بزرگ کرده و

غیرواقعی از خویش (ریا).

به حکایت زیر توجه کنید :

مارمولکی به ماری که چشم پزشک بود مراجعه کرد و از او خواست برایش عینکی تهیه کند . مار گفت : « عینک به چه درد تو می خورد؟ مگر با عینک و بی عینک فرقی می کند ؟ تو که جایی ار نمی بینی؟» مارمولک گفت : « عینک که بزنم دیده می شوم!»

به دانشگاه بروم که دیده شوم.

به مکه بروم که دیده شوم.

خواننده بشوم که دیده شوم.

کتاب بنویسم که دیده شوم

خانه بزرگ تری بخرم که دیده شوم.

عمل زیبایی انجام بدم که دیده شوم.

هر تلاشی که انگیزه اصلی آن کوشش برای دیده شدن ، شنیده شدن و تحسین شدن باشد ، نشانه عقده حقارت است.

دستورالعملی برای افزایش جذابیت فردی:

انسان ها برای ارضای نیازهای روانی و عاطفی شان به دنبال کسب توجه ، تایید و محبت هستند. اما نکته جالب این است که هر چه ما کمتر به دنبال به دست آوردن آنها باشیم بیشتر و بهتر آنها را به دست می آوریم :

انسان هایی که به دیگران توجه نمی کنند (توجه مهرطلبانه) بیشتر توجهات را به سوی خود جلب می کنند.

انسان هایی که به دنبال دیده شدن نیستند ، بیشتر دیده می شوند.

انسان هایی که به دنبال شنیده شدن نیستند بیشتر شنیده می شوند.

انسان هایی که به دنبال کسب تحسین دیگران نیستند بیشتر مورد تحسین قرار می گیرند.

انسان هایی که به دنبال تحت تاثیر قرار دادن نیستند بیشتر دیگران را تحت تاثیر قرار می دهند.

و بالاخره انسان هایی که به دنبال کسب تایید دیگران نیستند ، بیشتر مورد تایید و پذیرش قرار می گیرند.

فقط انسان های مقتدر هستند که می توانند بخواهند که دیده نشوند . انسان ضعیف سرشار از تمنای دیده شدن است.

خدا پشت پنجره ایستاده است

جانی کوچولو همراه پدر و مادر و خواهرش سالی، برای دیدن پدربزرگ و مادربزرگ به مزرعه رفتند. مادربزرگ یک تیرکمان به جانی داد که با آن بازی کند. موقع بازی، جانی اشتباهاً تیری به اردک دست آموز مادربزرگش زد که به سرش خورد و او را کشت. جانی ترسید و لاشه حیوان را پشت هیزم ها پنهان کرد. وقتی سرش را بلند کرد فهمید که خواهرش همه چیز را دیده است. اما به روی خودش نیاورد. مادربزرگ به سالی گفت: «درشستن ظرف ها کمک می کنی؟» ولی سالی گفت: «مامان بزرگ جانی به من گفته که می خواهد در کارهای آشپزخانه به شما کمک کند» و زیر لبی به جانی گفت: «اردک یادت هست؟» جانی ظرف ها را شست.. بعد از ظهر آن روز پدربزرگ گفت که می خواهد بچه ها را به ماهیگیری ببرد، ولی مادربزرگ گفت: «متأسفانه من برای درست کردن شام به کمک سالی احتیاج دارم» سالی لبخندی زد و گفت: «نگران نباشید، چون جانی به من گفته است که می خواهد کمک کند.» و زیر لب به جانی گفت: «اردک یادت هست؟»

آن روز سالی به ماهیگیری رفت و جانی در تهیه شام کمک کرد. چند روز به همین منوال گذشت و جانی مجبور بود که علاوه بر کارهای خودش، کارهای سالی را هم انجام بدهد. تا این که نتوانست تحمل کند و رفت پیش مادربزرگش و همه چیز را اعتراف کرد. مادربزرگ لبخندی زد و او را در آغوش گرفت و گفت: «عزیز دلم می دانم چه شد، من آن وقت پشت پنجره بودم و همه چیز را دیدم. چون خیلی دوستت دارم، همان موقع بخشیدمت. فقط میخواستم ببینم تا کی می خواهی به سالی اجازه بدهی به خاطر یک اشتباه، تو را به خدمت خودش بگیرد!»

نکته: گذشته شما هرچه که باشد، هرکاری که کرده باشید، هرکاری که شیطان دائم آن را به رخ تان بکشد (دروغ، تقلب، ترس، عادت های بد، نفرت، عصبانیت، تلخی، ...) هرچه که باشد، باید بدانید که خدا پشت پنجره ایستاده و همه چیز را دیده. همه زندگی تان، همه کارهای تان را دیده. او می خواهد شما بدانید که دوستت تان دارد و

شما را بخشیده است. فقط می خواهد بداند تا چه زمانی به شیطان اجازه می دهید به خاطر آن کارها شما را به خدمت بگیرد! بهترین چیز درباره خدا این است که هر وقت از او طلب بخشش کنید، نه فقط می بخشد، بلکه فراموش هم می کند. همیشه بخاطر داشته باشید، خدا پشت پنجره ایستاده است.

مار را چگونه باید نوشت؟

روستایی بود دور افتاده که مردم ساده دل و بی سوادى در آن سکونت داشتند. مردى شىاد از ساده لوحى آنان استفاده کرده و بر آنان به نوعى حکومت مى کرد. برحسب اتفاق گذر یک معلم به آن روستا افتاد و متوجه دغلكارى هاى شىاد شد و او را نصيحت کرد که از اغفال مردم دست بردارد و گرنه او را رسوا مى کند. اما مرد شىاد نپذیرفت. بعد از اتمام حجت، معلم با مردم روستا از فریبكارى هاى شىاد سخن گفت و نسبت به حقه هاى او هشدار داد. بعد از کلی مشاجره بين معلم و شىاد قرار بر این شد که فردا در میدان روستا معلم و مرد شىاد مسابقه بدهند تا معلوم شود کدامیک باسواد و کدامیک بی سواد هستند. در روز موعود همه مردم روستا در میدان ده گرد آمده بودند تا ببینند آخر کار، چه مى شود.

شىاد به معلم گفت: بنویس «مار»

معلم نوشت: مار

نوبت شىاد که رسید شکل مار را روی خاک کشید.

و به مردم گفت: شما خود قضاوت کنید کدامیک از اینها مار است؟

مردم که سواد نداشتند متوجه نوشته مار نشدند اما همه شکل مار را شناختند و به جان معلم افتادند تا مى توانستند او را کتک زدند و از روستا بیرون رانند.

نکته: اگر مى خواهیم بر دیگران تأثیر بگذاریم یا آنها را با خود همراه کنیم بهتر است با زبان ، رویکرد و نگرش خود آنها ، با آنها سخن گفته و رفتار کنیم . همیشه نمى توانیم با اصول و چارچوب فکر خود دیگران را مدیریت کنیم . باید افکار و مقاصد خود را به زبان فرهنگ ، نگرش ، اعتقادات ، آداب و رسوم و پیشینه آنان ترجمه کرد و به آنها داد .

چه کشکی ؟ چه پشمی؟

چوپانی گله را به صحرا برد به درخت گردوی تنومندی رسید. از آن بالا رفت و به چیدن گردو مشغول شد که ناگهان گردباد سختی در گرفت، خواست فرود آید، ترسید. باد شاخه ای را که چوپان روی آن بود به این طرف و آن طرف می برد. دید نزدیک است که بیفتد و دست و پایش بشکند. در حال مستاصل شد. از دور بقعه امامزاده ای را دید و گفت: ای امام زاده گله ام نذر تو، از درخت سالم پایین بیایم.

قدری باد ساکت شد و چوپان به شاخه قوی تری دست زد و جای پایی پیدا کرده و خود را محکم گرفت. گفت: ای امام زاده خدا راضی نمی شود که زن و بچه من بیچاره از تنگی و خواری بمیرند و تو همه گله را صاحب شوی. نصف گله را به تو می دهم و نصفی هم برای خودم.

قدری پایین تر آمد. وقتی که نزدیک تنه درخت رسید گفت: ای امام زاده نصف گله را چگونه نگهداری می کنی؟ آنها را خودم نگهداری می کنم در عوض کشک و پشم نصف گله را به تو می دم. وقتی کمی پایین تر آمد گفت: بالاخره چوپان هم که بی مزد نمی شود کشکش مال تو، پشمش مال من به عنوان دستمزد. وقتی باقی تنه را سُرخورد و پایش به زمین رسید نگاهی به گنبد امامزاده انداخت و گفت مرد حسابی چه کشکی چه پشمی؟ ما از هول خودمان یک غلطی کردیم غلط زیادی که جریمه ندارد

نکته: میزان پایبندی به قول و قرارها و عمل به تعهداتمان منعکس کننده اندازه وحدت و شدت توانائی وضعف ماست. قدرت به عهدش وفادار است ، ضعف با بهانه جوئی حقیرانه و ناجوانمردانه بر سر حرف و پیمانانش باقی نمی ماند. ما انسانها دارای دو نیروی خیر و شر هستیم. وقتی نفس ما را به سمت کارهای غیر اخلاقی و ناپسند سوق میدهد نیروی خیر در قالب وجدان به مقابله بر میخیزد. اما من بعنوان کسی که سالها به این مساله دقت کرده ام و انسانها را از این زاویه نگریسته ام فهمیده ام ما انسانها برای دور زدن نیروی بازدارنده وجدان و فرار از وجدان درد کارها و اعمال غیر اخلاقی خود را توجیه می کنیم. توجیه جاده صاف کن نفس برای عدول از مرزهای اخلاق است. توجیه

فرایندی است که از طریق آن ما انسانها دلایل، توجیهات و انگیزه های محکمه پسند(در محکمه ای که خود هم یک طرف دعوائیم وقاضی نیز خود نفسانی ماست ومعلوم است نتیجه دادگاه چه میشود)برای خود می آوریم واقدامات مذموم خود را عقلانی ، ارزشی وانسانی جلوه می دهیم: چرا این کار را کردی ؟

- همه اینکار را می کنند.
- ما نکنیم یکی دیگه میکنه.
- حقش است.
- عمل توجیه سازی مخصوصا هنگام زیر پا گذاشتن قرارها وتعهداتمان کاربرد حیاتی خود را نشان می دهد.
- وفای به عهد یک " توانائی" است ویک ملاک مهم برای اندازه گیری میزان اقتدار شخصیمان.

آزمون دامادها

زنی سه دختر داشت که هر سه ازدواج کرده بودند. یکروز تصمیم گرفت میزان علاقه ای که دامادهایش به او دارند را ارزیابی کند. یکی از دامادها را به خانه اش دعوت کرد و در حالی که در کنار استخر قدم میزدند از قصد وانمود کرد که پایش لیز خورده و خود را درون استخر انداخت. دامادش فوراً شیرجه رفت توی آب و او را نجات داد. فردا صبح یک ماشین پژو ۲۰۶ نو جلوی پارکینگ خانه داماد بود و روی شیشه اش نوشته بود: «متشکرم! از طرف مادر زنت» زنهمین کار را با داماد دومش هم کرد و این بار هم داماد فوراً شیرجه رفت توی آب و جان زن را نجات داد. داماد دوم هم فردای آن روز یک ماشین پژو ۲۰۶ نو هدیه گرفت که روی شیشه اش نوشته بود: «متشکرم! از طرف مادر زنت» نوبت به داماد آخری رسید. زن باز هم همان صحنه را تکرار کرد و خود را به داخل استخر انداخت اما داماد از جایش تکان نخورد او پیش خود فکر کرد وقتش رسیده که این پیرزن از دنیا برود پس چرا من خودم را به خطر بیاندازم؟ همین طور ایستاد تا مادر زنش در آب غرق شد و مرد. فردا صبح یک ماشین بی ام و آخرین مدل جلوی پارکینگ خانه داماد سوم بود که روی شیشه اش نوشته بود: «متشکرم! از طرف پدر زنت»

نکته: احساسات و هیجانهایی ما منعکس کننده موقعیت و شرایطی است که در آن قرار داریم. در واقع عواطف و رفتارهای هیجانی به ما می گویند در کجای پیوستار قدرت قرار داریم. "ترس" مادر کلیه احساسات منفی است به صورتی که تمام عواطف منفی دیگر همچون خشم اضطراب اندوه غم ناامیدی کینه از ترس ناشی میشود یا می توانیم بگوئیم تمام هیجانات منفی شکلی دیگر از احساس ترس است. (خشم ترسی است که حلت تهاجمی به خود گرفته. افسردگی واسترس حلت مفعولی ترساست) هنگامی که ترس به سطح ودرجه بالائی میرسد به

شکل نفرت کینه و دشمنی خود را نشان میدهد. وقتی از دست کسی دلخور هستید وقتی از دیگران عصبانی میشوید و در درجات بالاتر وقتی می خواهیم سر به تن کسی نباشد و آرزوی ضربه دیدن و در نهایت مرگش را داریم در پائین ترین سطح قدرت قرار گرفته ایم. نفرت زمانی بروز میکند که می بینیم از سوی دیگران تهدید میشویم یا اینکه از ناحیه دیگران آسیب می بینیم. وقتی ضربه میخوریم منافعمان نایده انگاشته میشود و متوجه میشویم به ما بی احترامی شده و نادیده انگاشته شده ایم عصبانیت خشم نفرت و عداوت در ما شکل میگیرد. در حالیکه باید متوجه باشیم آنچه به ما آسیب میزند نه منابع بیرونی (رفتار دیگران) که حقایق درونی (ضعفها و کمبودها در درون) است. ریشه ناراحتی ما نه در اتفاقات و شرایط بیرونی که در نیازها و مشکلات درونی ماست. شرایط بیرونی فقط ضعفهای ما را آشکار میکند. یک تمثیل: فرض کنید انگشت شما آسیب دیده. حال اگر انگشت شما به هرچه برخورد کند شما احساس درد میکنید. در حالی که وقتی انگشت شما سالم بود برخورد وجود داشت ولی شما احساس ناراحتی نمی کردید. به همین ترتیب تمام دردها ناراحتی ها و ضربه هائی که به ما وارد میشود به خاطر مشکلات و نابسامانی هائی است که در درون ماست. ولی ما غافل از این واقعیت هنگام اذیت شدن انگشت اتهام خود را به سمت بیرون نشانه میگیریم و دیگران و شرایط بیرونی را مسئول درد ورنج خود میپنداریم و متعاقب آن احساس انزجار و نفرت در ما از دیگران شکل میگیرد و متعاقب آن نفرت به عنوان یک احساس منجر به رفتار میشود. یعنی نفرت ما را به سمت مقابله به مثل خشونت و ستیز با منابع (دشمن) ازار و تهدیدمان سوق میدهد. کینه ترسی است که شکل دشمنی و ستیز به خود گرفته. اگر از دست دیگران ناراحتیم منجر و متنفریم به این معنی است که ضعیف هستیم. قدرت آنقدر بزرگ نفوذ ناپذیر غیر قابل تسخیر و نامحدود است که ضربه نمیخورد و چون قدرت نقطه ضعف و پاشنه

آشیل ندارد آسیب نمیبند و در نتیجه احساسات منفی چون خشم و نفرت رانیز تجربه نمی کند. بر این اساس ما به میزان قدرت خود ضربه میخوریم و در نتیجه متنفر می شویم. هر چه قویتر باشیم کمتر آسیب میبینیم و هر چه کمتر آسیب ببینیم کمتر خشمگین میشویم و در صدد تلافی بر میآئیم. همیشه این حقیقت بزرگ را بیاد داشته باشیم: اگر کسی با رفتارش به ما ضربه میزند اگر دوستی با حرفهایش ما را می رنجاند و سبب ناراحتی و خشممان می شود به این معنی نیست که ما با انسان مشکل داری و بروئیم بلکه نشانه آن است که انسان مشکل دار و رشد نیافته ای در درون ما حضور دارد.

نیم کیلو باش ولی خودت باش!

فردی را مجسم کنید که از آغاز تولد بدون بازو و دست متولد شده است، بازوانی که اگر وجود داشتند او را قادر می ساخت چیزی یا عزیزی را در آغوش بگیرد و دستانی که اگر وجود داشت می توانست لمس کردن را تجربه نماید و یا بتواند دستی دیگر را بفشارد . اکنون فردی را مجسم کنید که از بدو تولد فاقد زانو و پاست ،فردی که توان راه رفتن و حتی ایستادن روی دو پای خود را ندارد . حالا این دو سناریو را با هم ترکیب کنید :

فردی را تصور کنید که نه دست و بازو دارد و نه پا و زانو .

تکلیف چنین فردی با زندگی روزمره اش چیست؟

برای پاسخ به چنین سئولاتی بهتر است با فردی به نام «نیکلاس وویه چیچ»متولد سال 1982 در ملبورن استرالیا آشنا شوید که بی هیچ توجیه و هشدار قبلی پزشکی ، بدون دست و بازو و زانو و پا به این دنیا آمده است!

نیکلاس (نیک) در ایام کودکی نه تنها با کشمکش ها و چالش های دوران دبستان و نوجوانی مانند زور گوئی و رفتار نامناسب همکلاسی های خود بلکه با مشکلات روانی نظیر خود باوری و با افسردگی و تنهایی ناشی از پاسخ به این سؤال که چرا باید با همه کودکان پیرامونش متفاوت باشد درگیر بود : چرا او باید بدون دست و پا به این دنیا می آمد ؟ او از این متحیر بود که چه هدفی در ورای خلقت و زندگی او نهفته است؟ و یا اصولا چنین زندگی می توانست برای او معنائی داشته باشد؟

نیک در هفت سالگی بعد از مدتها ناکامی و درماندگی ناشی از متفاوت بودن با دیگران تلاش نمود تا از دست و پای الکترونیکی که جهت او طراحی شده بود استفاده نماید به این امید که شاید بیشتر شبیه سایر بچه ها شود . او طی مدت کوتاهی که از این وسائل استفاده کرد دریافت که با استفاده از آنها نه تنها هنوز با همسالان خود فرق می کرد بلکه انجام کارها و امور روزمره نیز برایش بسیار سخت تر شده و در کاهش تحرک او اثر کاملا چشمگیری گذاشته است. همچنان که نیک بزرگتر می شد در

ارتباط با تسلط بر معلولیت خود چیز های بیشتری یاد می گرفت و تلاش می کرد هر چه بیشتر امور و کارهای روزمره را خودش انجام دهد . او خود را با شرایط زندگی اش تطبیق داد و روش هایی را برای انجام کارهایش پیدا کرد که فقط افراد دست و پا دار قادر به انجام آن بودند کارهایی نظیرمسواک زدن ،شانه کردن موها ،تایپ با کامپیوتر ،شنا و ورزش کردن و بسیاری امور دیگر.

به مرور زمان نیک وضعیت خود را پذیرفت و بیشتر بر مسائل و مشکلاتش فائق آمد او هنگام تحصیل در مدرسه به عنوان کاپیتان تیم ورزشی انتخاب شد و با انجمن دانش آموزان در جمع آوری اعانه جهت سازمان های خیریه و نیز فعالیت به نفع معلولین کمک می کرد.

هم اکنون نیک وویه چیچ در مورد معلولیت خود چه احساسی دارد ؟ او آن را قبول کرده وبا آغوش باز پذیرفته است و در اغلب موارد به شیوه خاص خودش – مانند به رخ کشیدن بسیاری از مهارت ها و توانمند هایش معلولیت را به سخره می گیرد . او چالش ها و مشکلات را با طنز خاص خود تحمل می کند و با نمایش پایداری و استقامت و ایمان همواره مشوق افراد پیرامون خود است تا آنان نیز به تدریج که رشد می کنند افق های دید خود را نسبت به مشکلات زندگی تغییر داده و بینش و نگرش مثبت خود را نسبت به زندگی تقویت کنند.

حال زندگی نیک ووژیسیک را از زبان خودش بشنوید:

من، نیک ووژیسیک هستم. گواه خداوند هستم برای لمس هزاران قلب در دنیا! بدون هیچ دست و پایی متولد شدم، در حالی که پزشکان، هیچ تجربه پزشکی برای این "نقص مادرزادی" نداشتند؛ همان طور که تصور می کنید با موانع و چالش های بسیاری روبه رو بوده ام.

هر زمان با ناملایمات فراوان روبه رو می شوید، با مسرت رفتار کنید. در شمارش دردها و سختی هایم ایا جایی برای شادی و مسرت می ماند؟ زمانی که پدر و مادرم مسیحی بودند و پدرم کشیش کلیسایمان، آنها این ایه را خوب

می‌شناختند. اگر چه، در صبح روز چهارم دسامبر ۱۹۸۲م، در ملبورن (استرالیا) "پروردگارا! تو را سپاس!"، تنها کلماتی بود که می‌توان از آنها شنید.

اولین فرزند پسر آنها بدون دست و پا متولد شد! هیچ هشداری که آمادگی آنها را در برداشته باشد وجود نداشت. پزشکان از این که هیچ پاسخی برای آن نداشتند در حیرت بودند! هنوز هیچ دلیل پزشکی مبنی بر چرایی این اتفاق وجود ندارد و نیک، در حال حاضر، برادر و خواهری دارد که مانند هر نوزاد معمولی دیگری به دنیا آمدند.

تمام کشورم از تولد من افسوس می‌خوردند و والدینم که بسیار گیج و مبهوت بودند. هر کسی می‌پرسید: "اگر خداوند، خدای عشق است، پس چرا خدا می‌بایستی اجازه دهد چنین اتفاق بدی برای هر کس اتفاق افتد؟".

پدرم تصور می‌کرد من برای سالیان طولانی زنده نخواهم ماند؛ ولی آزمایش‌ها نشان می‌داد که من یک نوزاد کاملاً سالم هستم، تنها با نقص عضو دست و پا.

همان طور که قابل فهم است، والدینم از نوع زندگی‌ای که من به دنبال خواهم داشت، نگرانی عمیق و ترس آشکاری داشته‌اند. خداوند به آنها در سال‌های اول زندگی و سال‌های بعد، استقامت، دانش و شجاعت عطا کرده بود. وقتی که آن قدر بزرگ شدم که بتوانم به مدرسه بروم، قانون استرالیا به دلیل معلولیت جسمانی، اجازه رفتن به مدرسه عمومی را نمی‌داد. خداوند، معجزه‌ای کرد و قدرتی به مادرم داد تا در برابر آن قانون مبارزه کند و سرانجام آن را تغییر دهد. من یکی از اولین دانش‌آموزان معلولی بودم که در آن مدرسه به تحصیل پرداختم. رفتن به مدرسه را دوست داشتم و تمام تلاشم این بود که مانند هر فرد عادی زندگی کنم، ولی این مربوط به سال‌های اولیه مدرسه و تا زمانی بود که به دلیل تفاوت فیزیکی، با احساس طردشدگی و غیرطبیعی بودن مواجه نشده بودم. عادت به آن شرایط، بسیار برایم مشکل بود، ولی با حمایت والدینم، شروع به رشد نگرش‌ها و ارزش‌هایم کردم که برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های چالش بردار، بسیار مفید بود.

من بر این مسئله واقف بودم که تفاوت دارم، ولی از سوی دیگر، من شبیه هر فرد دیگر بودم. بارها اتفاق افتاد که من احساس حقارت داشتم به طوری که نمی‌توانستم به مدرسه بروم، فقط به این دلیل که نمی‌توانستم به توجه‌های منفی آنها روبه‌رو شوم. با کمک والدینم تلاش می‌کردم آنها را نادیده تصور کنم و بتوانم برای خود، دوستانی بیابم.

به محض این که دانش‌آموزان متوجه می‌شدند من هم دقیقاً مثل آنها هستم، موهبت الهی شامل حالم می‌شد و با آنها دوست می‌شدم. بارها شده بود که من احساس افسردگی و عصبانیت داشتم؛ چرا که نمی‌توانستم راهی را که در آن قرار داشتم تغییر دهم و یا هر کسی را به خاطر آن سرزنش می‌کردم. من به مدرسه یکشنبه (برای آموزش) می‌رفتم. آموختم که خدا ما را بسیار دوست دارد و مراقب ماست. فهمیدم که بچه‌ها را بسیار دوست دارد؛ ولی این را نفهمیدم که خدا اگر مرا دوست دارد، چرا مرا این گونه آفرید؟ آیا دلیلش آن بود که از من اشتباهی سر زده است؟

اندیشیدم که بایستی این گونه باشم؛ زیرا در مدرسه، من تنها فرد غیرطبیعی بودم. سرباری بودم برای همه افرادی که در کنارشان بودم. سرانجام بایستی می‌رفتم، این بهترین کاری بود که باید انجام می‌دادم. می‌خواستم به همه دردهایم و به زندگی‌ام در سن جوانی پایان دهم؛ اما دوباره شکرگزار والدین و خانواده‌ام هستم که همیشه برای آرامش من بوده‌اند و به من شجاعت داده‌اند

خداوند، شرح مصیبت‌های فرزندان جهان را در زندگی من نهاد تا از آن تجربیات، برای ارشاد دیگران استفاده کنم، برای آن که بر مشکلات فائق آیند و همواره شکرگزار خدا باشند. نیروی خداوند، الهام بخش زندگی‌شان باشد و اجازه ندهند هیچ مسئله‌ای بر سر برآورده‌شدن آرزوها و رؤیاهایشان قرار گیرد.

همه ما بر این امر واقفیم که خداوند، بهترین‌ها را انجام می‌دهد، برای کسانی که او را دوست دارند. این ایه، با قلب من صحبت می‌کند و مرا به این نقطه می‌رساند که من می‌دانم اتفاق‌های بد، در برابر خوش‌بختی، شانس یا توافق، هیچ است. من به نهایت

آرامش رسیدم، همین که آگاه شدم از این که خداوند اجازه نخواهد داد، هیچ چیزی اتفاق افتد در زندگی‌مان مگر این که او هدف خوبی در آن قرار داده باشد.

در سن پانزده سالگی، زندگی‌ام را کاملاً وقف کلیسا کردم، بعد از این که در انجیل خواندم عیسی فرمود: "دلیل آن که فرد نابینایی به دنیا می‌آید آن است که خداوند از طریق آنها قدرت‌ش را آشکار می‌کند"

من به راستی، اعتقاد دارم خداوند به من سلامتی خواهد بخشید، چه بسا که من بتوانم گواه بزرگی از قدرت بهت‌انگیز او باشم. بعدها بنابر درایت‌م متوجه شدم که اگر ما برای خواسته‌ای به درگاه خداوند دعا کنیم، اگر او بخواهد اجابت خواهد شد و اگر او نخواهد که اجابت شود، مطمئناً امر بهتری در آن بوده است. می‌دانم شگرفی خدا در این است که مرا به کار گیرد فقط در این هیئت و نه در شکل دیگر.

در حال حاضر، ۲۱ ساله هستم، کارشناس بازرگانی در رشته حسابداری و برنامه‌ریزی امور مالی.

یک سخنور قابل‌هستم و امید آن دارم که به خارج بروم و داستانم را برای دیگران تعریف کنم. مباحثم را به سمت تشویق دانش‌آموزان و جوانان امروزی سوق دهم. همچنین در گروه‌های جمعی سخنرانی می‌کنم. من، شرح حال مصیبت‌های عیسی هستم برای جوانان و خودم را برای مشیت الهی و آنچه که او می‌خواهد و آنچه که به او منجر می‌شود قرار داده‌ام.

رؤیاهای و اهدافی که در سر دارم را دنبال می‌کنم. می‌خواهم بهترین گواه عشق و امید خداوند باشم و یک سخنور الهام‌بخش در خدمت بشریت.

در صدد هستم که در سن 30 سالگی به استقلال مالی برسم و با سرمایه‌گذاری‌های جدی، به تولید ماشینی پردازم که بتوانم با آن رانندگی کنم. نوشتن چندین کتاب پرفروش، از دیگر رؤیاهای من است و امیدوارم در پایان امسال، اولین نوشته‌ام را با عنوان «بدون دست، بدون پا، بدون نگرانی» به اتمام برسانم

نیک ژووسیک یک سخنران، واعظ انگیزه بخش و رئیس سازمان «زندگی بدون دست و پا» است. این سازمان به افراد ناتوان جسمی کمک می کند. سخنرانی های معنوی و پر معنای نیک علاقمندان بسیاری را به سوی او جذب کرده است. او اصالت صرب دارد ولی متولد ملبورن استرالیا می باشد.

نیک در زندگی خود به دلیل نقص بزرگ جسمی که دارد مشکلات و سختی های بسیاری را پشت سر گذاشته از جمله این مشکلات آن است که او به دلیل قوانین خاص کشوری نمی توانست حتی به یک مدرسه بود ولی پس از تغییر قانون، نیک از جمله نخستین کودکان نقص عضو دار کشور بود که به مدرسه عادی می رفت.

او در کودکی انسانی ناامید بود و حتی یک بار هم اقدام به خودکشی کرد ولی نقطه عطف زندگی او زمانی است که مادرش مقاله ای در یک روزنامه به او نشان داد. آن مقاله درباره مردی بود که با ناتوانی های شدید جسمانی خود می جنگید. این موضوع به او فهماند که او تنها انسان پردرد دنیا نیست. میک از هفده سالگی شروع به صحبت های انگیزه بخش و امیدوارکننده به اطرافیان و دوستان خود کرد و در همان سال ها سازمان زندگی بدون دست و پا را بنیاد نهاد. او این روزها به سفرهای داخلی و خارجی بسیاری رفته و درباره مشکلات جوانان با آنها سخن می گوید و به آنها امید می دهد.

برای عضویت در سامانه پیامک ، جهت اطلاعات بیشتر در
مورد چاپ آفرین آثار سعید گل محمدی، عدد 1 را به
شماره 30005966000330 ارسال نمایید.

پیشنهاد صمیمانه
به سازمان‌ها، شرکت‌ها، بانک‌ها، کارخانجات
و سایر موسسات دولتی و غیردولتی

انتشارات آسیم، ناشر کتاب‌های روان‌شناسی و موفقیت که سال‌هاست در زمینه‌ی توسعه‌ی فرهنگ توانمندسازی فردی فعالیت دارد، آمادگی خود را جهت چاپ اختصاصی این کتاب با نام سازمان متبوع شما اعلام می‌دارد. تجربه‌ی چنین اقدامی و نیز استقبال مجدد سازمان‌ها و مراکز مختلف در خرید شمارگان مورد نیاز خود از کتاب‌های این ناشر به‌خوبی ثابت کرده است که جایگزینی کتاب‌های الهام‌بخش در سبدهای هدایای مناسبت‌ها و غیره می‌تواند گام مهمی در جهت افزایش روحیه‌ی مثبت‌اندیشی در محیط کار، توانمندسازی نیروها و افزایش روحیه‌ی شور و نشاط و انگیزه‌ی شغلی در میان پرسنل سازمان شما از جمله مدیران، کارمندان و کارگران باشد. لطفا جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه‌ی همکاری، با شماره تلفن 02188745002 تماس حاصل فرمایید.

پیشکش آنها که به کیفیت برتر زندگی می‌اندیشند!
کتاب‌های منتشر شده و در دست چاپ از سعید گل محمدی

انتشارات نسل نو اندیش

(تلفن 02188942248)

بازیگر زندگی باشیم نه بازیچه‌ی آن
از کوتاهی دوست که دیوار بلند است!
خوشبختی را به بها می‌دهند نه به بهانه!
خوشبختی یا بدبختی؟ انتخاب با شماست!
به دنیا آمده‌ایم که خوشبخت شویم
نیم کیلو باش، ولی عاشق باش!
امنیت در ریسک پذیری است (ترجمه)
عامل تغییر باش نه قربانی تقدیر (سه جلدی / قطع جیبی)
هفت خوان موفقیت (سه جلدی / قطع جیبی)
هشت عادت زنان موثر (ترجمه)
عاشق خودت باش ! (ترجمه)

انتشارات آسیم

(تلفن 02188745002)

نیم کیلو باش، ولی خودت باش!
نیم کیلو باش ، ولی مرد باش!

سرگذشت جذاب کارآفرینان بزرگ دنیا
خودت باش! (سه جلدی)
زیرفای! (سه جلدی)
فرهاد که باشی همه چیز شیرین است!
بزرگان زاده نمی شوند سافته می شوند
اولین میلیون دلار خود را در بازار یابی شبکه ای بسازید (ترجمه)

انتشارات هامون

(تلفن 02166488380)

جملات تکان دهنده هشت ریشتری (دو جلدی)

انتشارات امید فرزندگان

(تلفن 02188094880)

راز

دنبال رویاهایت باش!

اسرار ذهن سعادتمند

راز شکرگزاری، قدردانی و سپاس