



# قاتل روانهاست

روانشناس

محمود بیرجانی

نویسنده، اتریشی و دانش‌آموز تحول فردی و کوچینگ کسب و کار

# سپاسگزاریم از شما دوست عزیز!

سپاسگزاریم که این کتاب الکترونیک را از وبسایت مدرسه تحول فردی دانلود کرده‌اید.  
این کتاب الکترونیک به عنوان هدیه و به صورت رایگان در اختیار شما قرار گرفته است.  
لطفاً وبسایت مدرسه تحول فردی را به خانواده، عزیزان، دوستان و همکاران خود هم معرفی کنید.  
می‌توانید لینک زیر را برای دانلود رایگان این کتاب الکترونیک، به دوستان و عزیزان خود بدهید و یا آن را در شبکه‌های اجتماعی خود به اشتراک بگذارید:

[www.TahavoleFardi.com/Roya](http://www.TahavoleFardi.com/Roya)

---

© تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق است به مدرسه تحول فردی/محمود پیرحیاتی. بازنشر کامل این اثر در هر قالبی (دیجیتال، چاپی، صوتی و...) خلاف قوانین حقوق پدیدآورنده است. استناد به بخش‌هایی از این اثر و نقل آنها به منظور معرفی یا نقد و بررسی، مجاز است.

از شما دوست عزیز که به حقوق دیگران احترام می‌گذارید، سپاسگزاریم.

# قاتل رویاهایت را بشناس

یادم می آید جایی خواندم: «کسی می تواند خلاق هنری باشد که شخصیت فردی داشته باشد.» و من سالها به این مسئله اندیشیدم که داشتن شخصیت فردی یعنی چه؟

من اما برای آن پاسخی یافته ام که ضمن تعریف ساده، ملموس و کاربردی، از آنجا که با آنها زندگی کرده ام می توانم با طیب خاطر بیشتری آنها را بخواننده دل آگاه و جان پرور در میان بگذارم.

راستش را بخواهید شخصیت فردی از نظر من شخصیتی است که آنها از اجتماع، مدرک تحصیلی (بخوانید مدرک تحصیلی)،

شغل و پرستیژ اجتماعی و دهها نمونه دیگر بدست نیاورده باشیم. شخصیت فردی حقیقی، از راه تجربه کردن جوهر زندگی و لمس تمامیت آن بدست می آید. بنابراین شخصیت خود جوهره ای است که فراتر از نام و نانِ زندگی به تو داده می شود. (که البته معتقدم قبلاً به همه انسانها شخصیتی یگانه، منحصر به فرد و فرزانه عطا شده). آنچه نمی گذارد ما دارای فردیتی درخشان و شخصیتی مختص به خودمان شویم. دغدغه ای است برای نگارش این کتاب امید که مقبول خواننده فرهیخته باشد.

### تعریف تحول فردی:

تعاریف متعددی برای عبارت "تحول فردی" قابل ارائه است. از دیدگاه من و همانطور که در کتاب «فقط آویزان خودت شو» گفته ام، تحول فردی یعنی «ثبات در مسیر درست» و رسیدن به این ثبات یکی از بزرگترین رسالت های هر انسانی است. تحول فردی رخ نمی دهد مگر آنکه تو در این هیاهوی خبرهای جنگ و خونریزی، کشمکش های اقتصادی، بیکاری و فقر و... و در یک کلام در این «جهنم خود ساخته ی بشری» راهی به سوی بهشت بازکنی. به اعتقاد نگارنده بهشت هست آنچه نیست "حضور" ماست. غایب بودن ما از خودمان!

تحول فردی راهی است به سوی شادی، موفقیت و ثروت زمینی و آسمانی. آنچه باعث می شود ما در راه زندگی به مشقت، تلاطم و زخم خوردگی دچار شویم، خود جریان زندگی نیست بلکه عدم دریافت حکمت پنهان در درون حوادث و اتفاقات است.

انسان متحول شده انسانی است که رفته رفته با خود قبلی اش (چه به ظاهر و چه باطنی) غریبه می شود و سپس با دیگران غریبه تر! بنابراین تحول فردی ترا به صلح درونی با خود دعوت می کند و اساساً معتقدم اگر تحول، انرژیهای درونی ات را به سمت و سوی صلح و آرامش نبرد، متحول شدن معنا نمی دهد. البته این بدست آوردن صلح، بهایی نیز دارد. گاهی نیاز هست تحول فردی را با زلزله ای ویرانگر تجربه کنی. گاهی نیاز هست که به یکباره همه چیز را از دست بدهی، حتی خودت را! و نیز شخصیت پوشالی اجتماعی ات را! زلزله همانطور که از ظواهر امر پیداست در پیش دیدگان ما نابودی، ویرانی و از هم گسیختگی به دنبال دارد. اما آن روی سکه همین ویرانی، آبادانی و خرمی است. زلزله نماد شکاف بین ذهن و قلب است. ما گاهی نیازمند تجربه اینچنین هستیم تا روند بهبودی فردی را طی کنیم.

آن چیزی که باعث می شود ما در همه و شلوغی روزگار گم

بشویم، دلسپردن به الگوهای غلط، فربه، ظاهر ساز و صد البته به قامت ما دوخته نشده ای است که عموماً از دیگران اخذ می کنیم. بنابراین تحول فردی همانطور که عرض کردم یعنی «ثبات در مسیر درست» چرا که انسان تا زمانی که ثبات حقیقی خود را نیافته باشد هرگز به موفقیت و ثروت حقیقی دست پیدا نخواهد کرد.

بی هدفی، تنبلی و بهانه، عارضه ی درمان نشده روزگار ماست. تازه آنان که به تعبیری هدفمند هستند گاهی تنها کپی کردن اهداف دیگران را دنبال می کنند و در این راستا تنها پس از اتلاف وقت و سرمایه می شوند کپی کمرنگ اجتماع و از فردیت و شخصی سازی برند خود غافلند.

به تعبیر من تحول فردی حقیقی و پیدا نمودن شخصیتی یگانه و درخشان که نور آن ابتدا خودت و سپس دیگران را خیره نماید از رهگذر تبدیل شدن به خود حقیقی بدست می آید و این خود حقیقی نیز در سایه هدفگذاری، تامل و تعمق و برنامه ریزی و عمل بدست خواهد آمد.

اولین نشانه انسانهای موفقی که زندگی را «زندگی» کرده اند، غیر عادی بودنشان است. یعنی آنها خود تبدیل شده اند به جریان

زندگی. به قول ناپلئون هیل: «متنوع و غیر عادی بودن، طبیعت زندگی است.»

و کسانی که به شکل طبیعت، متنوع، غیر عادی، وحشی و در جریان زندگی کرده اند، تحول فردی را تجربه کرده اند و آنها کسانی هستند که به شدت نور به خودشان نزدیکند.

در کتاب «فقط آویزان خودت شو» گفته بودم:

«ما پر از بهانه ایم برای زندگی نکردن!» یعنی از صبح تا شام دنبال توجیه و بهانه ایم برای انجام ندادن و نشدن کارهایمان.

در اینجا چند پرسش اساسی از شما خواننده فهیم دارم که اگر صادقانه به آنها پاسخ بدهی روند بهبودی فردی و انضباط شخصی در مسیر تحول فردی را بهتر درک می کنیم:

(الف) آخرین کتاب که خوانده ای کی بوده؟  
 (ب) آخرین فیلم مطلوب، معناگرا و آموزنده ای که دیده ای چه زمانی بوده؟

(ج) به چه نوع موسیقی گوش می کنی؟  
 (د) آخرین باری که از جمع عظیم غیبت کنندگان و بدگویان جدا



شدی و به خودت و احوالات درونی ات پرداخته ای کی بوده؟  
 (و آخرین باری که ترمز زندگی ات را کشیده ای تا گوشه ای  
 بایستی و با بازنگری و بازخوانی آنچه دارد به سرت می آید، راه  
 آینده ات را روشن تر کنی، کی بوده؟

و دهها سؤال دیگر که می توان به این لیست اضافه کرد. این  
 پرسشها را عمیقاً پاسخ بده و لختی درنگ کن! زندگی در جریان  
 دائمی به سر می برد، غفلت، تنبلی و بی ارادگی ما، سبب عقب  
 افتادگی، بی پولی، نادانی و شتابزدگی مان شده است.

### رویا یا توهم مسئله این است!

مغز ما در هر لحظه از زندگی در حال رویاسازی است. همه انسانها  
 از صبح تا شب به صورت خودکار و ناخودآگاه سرگرم رویاسازی  
 هستند. انسان به نوعی کارخانه رویاسازی است.

اما رویا حقیقتاً چیست؟ آیا رویاپردازی خوب است؟ فرق رویا با  
 توهم چیست و مرزشان کدامست؟

رویا تجربه ای نزدیک با دیدن انسانها دارد، بدان معنا که ما گاهی  
 در حالتی ناخودآگاه غرق در تفکری می شویم که برایمان زنده،





پویا و با ذکر جزئیات است. این حالت چیزی شبیه خواب است. رویا رابطه روشنی با خواسته هایمان دارد. رویا اساساً نزدیکی فراوانی با تحول فردی دارد در رویا مرزی برای توقف وجود ندارد رویا غرق شدگی را به دنبال دارد اما غرق شدنی که خودت غریق نجات آن هستی.

توهم اما از جنس دیگری است در توهم تو می مانی و مکث، تفکر منفی و غفلت زدگی. توهم رابطه مستقیمی دارد با بی عملی، تدبیر و امید. رویا امید توست به زندگی و توهم توصل توست به دیگری!

توهم فاقد روشنایی ووضوح است و رویا عامل درخشندگی و نور. در رویاپردازی تو سهم خودت را از عالم تخیل به دنیای تجسم می بری و از آنجا روزی را شاهدی که تجسم به حقیقت می رسد. رویا شکل دگرگون شده تجسم توست در عالم حقیقت. توهم اما زاییده تنبلی، بی تفاوتی و بی حرکتی است. توهم بذر نکاشته در زمین تفکرات است. بذری که اگر کاشته شود به رویا می رسد و جوانه های آن که سر بزند روایت به حقیقت پیوسته است.

توهم رویای عقیم شده توست. در توهم تو می مانی و ذهنیتی از

پوشال ساخته شده! ذهنیتی که هرگز به عینیت ختم نخواهد شد. در توهم تو در هم (همت) خود می مانی! توهم زائیده تاریکی، ابهام و از هم گسیختگی است!

رویا اما ترا به برپاخاستن، حرکت و برنامه ریزی دعوت می کند. از نشانه های رویا، عمل و اقدام است. رویا ترا سر پا نگه می دارد. رویا در تو می دمدم. رویا ریختن ترسهای توست. رویایی که ترا به حرکت وادار نکند. توهمی است که ترا هرگز از خواب بیدار نکند. رویا شکستن مرز ترسهای توست. رویایی که ترا از ترسها عبور می دهد، غافله سالاری است که تجارب ”راه“ را برایت به ارمغان می آورد. رویا را آنجا بشناس که در تو امید را زنده می کند. از نشانه های مستقیم رویا امیدواری است. هر جا رویایت، امید در تو دمید بدان همانجا نقطه پرواز توست، از همانجا آغاز کن. تو رویا را نمی سازی بلکه این رویاهایت است که ترا می سازند. توهم اما ترمز رویاست. در توهم تو می مانی در حصار ذهن. توهم همسایه دیوار به دیوار شک و تردید است. توهم ترمزهای ترا می کشد. **توهم قاتل رویاست.** در توهم بال هایت بسته به اما و اگرهای فراوان است.

در توهم تو چشم بسته می پری و در هزار توی چاله هایی می روی که راهی برای بازگشت سالم از آن نمی یابی. توهم رابطه نزدیکی

دارد با مریضی ذهن. توهم ترا به بیمارستانِ ذهنی می کشاند که طبیعتش غم، غصه یأس و ناامیدی هستند. در توهم حتی اگر شادی یافت شود گذراست. توهم تو را به زمین ناتوانی می رساند. رویا اما از زمین ناتوانی ترا به اوج درخشندگی می کشاند.

هر جا در تخیل و تجسم خود به حرکت افتادی و نهراسیدی و با انضباط شخصی تحول فردی را برای خود رقم زدی بدان که رویایت را متجلی ساخته ای.

رویا را با نشانه هایش بشناس: امید، تلاش، هدف و برنامه ریزی!

توهم اما یعنی ناامیدی از عمل، درماندگی، بی هدفی و افسردگی! توهم ترا زمین گیر می کند و رویا ترا به پرواز در می آورد. به رویاهایت ایمان داشته باش!

## قاتل رویاهای ما کیست؟

رویاهای موتور محرک ما هستند. انسان بدون رویا با مرده فرقی ندارد. معتقدم انسانی که دیگر رویایی ندارد به طور خودکار مرده است حتی اگر نفس بکشد.

زنده بودن انسان هیچ ارتباطی با تنفس او ندارد بلکه رابطه مستقیمی دارد با رویاهایش! زنده بمان تا رویاهایت را به زندگی تبدیل کنی.

برای تبدیل رویاها به حقیقت راهکارهایی وجود دارد که در ادامه با هم آنها را مرور کنیم.

## ۱. پذیرش:

همانطور که در کتاب «فقط آویزانِ خودت شو» گفته ام پذیرش گام اول تحول فردی و مبنای همه تحولات درونی انسانهاست. پذیرش نگاهی سراسر مهربان، بخشنده و پر صلابت به خودت و زندگی است.

پذیرش رگِ خواب اصلاح نفس آدمی است. در پذیرش تو می مانی و تدبیرهایت نه تقصیرهایت. وقتی موقعیت فعلی خودت را می پذیری در واقع حقیقت آنچه را هستی پذیرفته ای و این یعنی از وادی مقصر سازی، گناهکار ساختن خودت و دیگران به مسیر اصلاح و تحول فردی گام گذاشته ای. پذیرش تسلیم نیست، تفهیم است، یعنی تو می فهمی که کجای کارت می لنگد و آنوقت لنگی کارت را می گیری. پذیرفتن اشتباه، تنبلی، توهم،

خودخواهی، خودسازی و خودآزاری، عدم برنامه ریزی و هدف و . . . . همگی گام نخست قرارگیری در صراط مستقیم هستند. پذیر تا در مسیر قرارگیری. پذیر ما همه انسانها اشتباهاتی داشته ایم ولی می توانیم جایی این اشتباهات را متوقف ساخته و سپس با اصلاح خود و زندگی به رویاهایمان برسیم. پذیرش حکم توقفگاهی موقت را دارد که باعث می گردد بایستی و مسیر آمده ات را بنگری تا آنرا اصلاح کنی. وقتی پذیری که گاهی به جای رویا به توهم متصل شده ای و به جای برنامه و اقدام و عمل به تنبلی روآورده ای، تازه در ابتدای جاده کارخانه رویاسازی گام نهاده ای.

پذیرش حس خنکای یک روز بهاری را در دل زنده می کند. در پذیرش حقیقی تو شکوفه های جوانه می زند و بهانه های پژمرده می شود. پذیرش حقیقی بهانه های را از بین می برد.

پذیرش خودت، زندگی ات و جهان اطراف و دنیای ذهن ات می توانند راهگشای اصلاح و تربیت تو باشد.

بهانه های را که کنار بگذاری، پذیرش در دلت زنده می شود و زنده شدن پذیرش خود و جهان آغاز دمیده شدن روح بلند رویاها در توست.

در پذیرش حقیقی تو در مقدمه رویاهایت قرار می‌گیری. رابطه مستقیم و کوتاهی است بین پذیرش خود و جهان‌آنگونه که هست با تحقق رویاها! رویاها در حقیقت از جایی ترا به حکمت وا می‌دارند که تو شرایطت را پذیرفته‌ای اما متوقف نشده‌ای. پذیرش به معنای توقف، روی دیگر توهم است. پس بپذیر اما متوقف نشو! بپذیر و اقدام کن!

## ۲. ترس:

گام دوم در تبدیل رویا به حقیقت، شناخت ترسهای توست. وقتی می‌ترسی، به روح بلند درونت پشت می‌کنی. ترس، توهم درمان نشده است! ترس تنبلی تجمع شده است! می‌ترسی چون از شناسایی و درک خودت عاجز شده‌ای! ترس هایت را نیز باید بپذیری. ترس از ناشناخته‌ها می‌آید. اگر خودت را مسلح کنی به حمله و به ترسهایت یورش ببری، ترس را تبدیل به شهامت کرده‌ای. بهترین راه حل ترس حمله به آن است. ترس گره‌کور زندگی ماست. با ترس در باتلاقِ ذهن‌ت گیر می‌کنی. ترس قاتل خاموش رویاهای توست. ترس پر پرواز ترا می‌چیند. در ترس امنیتی مرموز نهفته است. امنیتی که جسمت را نجات می‌دهد اما روحت را اسیر می‌کند.

در ترس تو می مانی و عمری حسرت! ترس ترجمه حقیقی نپرداختن به بازسازی درونی توست. ترس پشت کردن توست به نجوای درونت. می ترسی چون لغزشهایت را نپذیرفته ای.

درمان ترس به پاخاستن توست. حمله بی امان به ترسهای تو را شجاع می سازد. با اقدام کردن و عملی نمودن آنچه ترس می پنداری، به یکباره توهم ات پاره می شود. ترس نتیجه احتیاط بیش از اندازه است. بی احتیاطی نکن اما احتیاط ات را پشت تدبیرهایت بگذار و با برنامه ریزی و عمل بر ترسهای فائق شو! برای تبدیل ترسها به شجاعت آنها را شناسایی کن. اما مغلوب اشان نشو و یادت باشد هر گامی به سوی ترسهای برداری، آنها چندین گام از تو فرار خواهند کرد.

ترس تجلی فشرده شده تنبلی توست و اراده پادزهر ترس! در پشت هر ترسی، عدم آگاهی، تنبلی و فقدان امید و انگیزه نهفته است. ترس حقیقت خارجی ندارد. ترس زاییده توهم است. برای غلبه بر ترسهایت باید بی هیچ شکی با آنها روبرو شوی.

البته روبرو شدن با ترس هم مراتبی دارد، مثل: مطالعه، آموزش، تداوم و ثبات در مسیر درست و سپس اقدام برای رویارویی با ترس.

راستش را بخواهید من گاهی فکر می‌کنم ترس‌های ما برادران ناتنی ما هستند. مانند عضوی کنار ما زندگی می‌کنند و این مائیم که به آنها خوراک و پوشاک و حق حیات داده ایم. ما آنها را به خانواده‌های ذهن خود راه داده ایم.

ما می‌توانیم با این برادر ناتنی رودرو گفتگو کنیم. کافیت به جای نگرانی از ترسها، به درستی آن را تجربه و تحلیل کنیم و سپس برای حل آن چاره بیاندیشیم.

آبشخور ترسهای ما ذهن تاریک ماست و این تاریکی در پرتو نور اراده همت و اقدام از بین می‌رود.

ترس را نترسان! یعنی به آن پرو بال نده! ما گاهی برای ترسهایمان وهم‌های جدید می‌سازیم. گاهی آن را در محاسبات ریاضی ذهن به توان چند برابر می‌رسانیم. ترس نگاهی لرزان و بی‌هدف را می‌پسندد. ترس ما از ناآگاهی‌هایمان سوء استفاده می‌کند.

برای همین من ترس را بسیار مکار و سوء استفاده کننده ی روح آدم می‌دانم.

ریشه ترسهایت هر چه باشد، این تو هستی که به آن آب و کود می



دهی تا درختی تنومند شود. ترس نشانه فقدانِ درک است و در سایه این عدم درکِ خودت به ترسهایت دامن می زنی.

همه ما آغاز خود را در این جهان با پرشی ناگهانی استارت می زنیم. شروعی جنجالی از تاریکی به نور! شروعی که همزمان با چند رخداد عظیم به وقوع می پیوندد. ما از محیطی امن، تاریک، گرم و مطبوع، شناخته شده، حمایتگر و ایستا پا به دنیایی می گذاریم پر از ناامنی، نور، سرد و ناخوشایند، ناشناخته، رها شده و پر تحرک!

ما دنیایمان را با ترس آغاز می کنیم. ترسی که از بدو تولد همراه ماست و اطرافیان ما نیز این ترس ذهنی را دامن می زنند. عارفان سرخپوست و تولتک های آمریکای مرکزی معتقدند انسان از راه درمان ترسهایش به خود حقیقی اش نزدیک می شود. عبور از ترس، راهی فراخ بسوی شادیهای توست.

بپاخیز و از ترست عبور کن. حصار تاریکی و جهل ذهنت را تسخیر کرده و تو در سیاهچاله های ذهن گیر افتاده ای. ترس هایت را با اقدامی عملی و رویارویی شجاعانه درهم بشکن. همین امروز قلم و کاغذ بردار و چند ترس بزرگ زندگیت را بنویس. بعد با حوصله آنها را بررسی و تجزیه و تحلیل کن. کمی برایش وقت

بگذار و به ندای درونت گوش کن. ترسهایت را بشناس و برای درمان تک تک آنها بپاخیز و به سمت شان برو.

بیکاری، فقر، شکست عشقی، ریسک شغلی، و ازدواج ناموفق و شکست ایده هایمان همگی می توانند در لابلای ترسهایمان مخفی شده باشند. **ترس رویاهایت را می بلعد!**

وقتی برای تک تک ترسهایت برنامه ریزی و عمل داشته باشی پس از مدتی خواهی فهمید اساساً از همان ابتدا ترسی وجود نداشته است بلکه ترس زائیده وهم و ناآگاهی خودت بوده است. پس تمام قد بلند شو! **هیچ ترسی در عالم بزرگتر از تو نیست.** این تو هستی که با تنبلی و سستی پای هر ترسی کوتاه می آیی و قدت خمیده می شود. ترس عاشق آدمهای تنبل و بی هدف است. **ترس معشوقه خودکامه ی هر آدم بی اراده ایست.**

درمان ترس با شمشیری قاطع و بُرنده به نام همت و عمل امکانپذیر است. پس بلند شو که ترس تو حمله می خواهد. اهل مبارزه که نباشی ترس را حریفی گستاخ خواهی کرد. **ترس درس زندگیست!** در پشت ترس های ما نوعی توهم منقبض شده هست که به آن پرداخته نشده است. یعنی هرگز ترسهایت را روبرویت قرار نداده ای یا به عبارتی روبرویشان نایستاده ای.

من اما ترس را لازمه زندگی می دانم. شاید متناقض بنظر بیاید اما ترسها خود درسهایی برای ما دارند. یعنی اگر ترسها نباشند شجاعت، حرکت و همت معنا نمی یابند. معتقدم تمام شجاعت ها و رسیدننها به اهداف در سایه غلبه بر ترسها بوده است. پس ترس خود اساساً توهم تحریک کننده ای است که می توانی از آن به خوبی سواری بگیری و به جای تحلیل رفتن و ذوب شدن آن و متصاعد کردنش بر دوشش سوار شوی! چگونه؟

بین ترس کجای ذهن و روانت را نشانه رفته؟ همانجا جائیست که باید به آن حمله کنی. باید برای همان نقطه برنامه ریزی، نظم و اقدام داشته باشی. ترس به خودی خود می تواند تو را به سمت حل و فصل موضوع بکشاند. اگر اهل درک موضوع باشی، موضعت نسبت به ترس شفاف می شود.

همین امروز ترسهایت را بنویس و برای هر کدام راه حل مخصوص اش را پیدا کن. با مطالعه، مشورت و آموزش تو به ترسهایت حمله خواهی کرد. ترس را مغلوب کن. رویاهایت جان می گیرد!

### ۳. سخن سرد:

سخن سرد همان حرفهای بی سر و ته مردمان ناامید، تلخ گفتار

و بدکردار روزگار است. مردمانی که هرگز از دام ذهن تاریکشان رهایی نیافته اند. اینان همان کسانی هستند که چون به چیز مهم و دندانگیری دست پیدا نکرده اند دام سر راهتان پهن می کنند.

اصولاً بسیاری از مردمان روزگار ما با کلامی سرد و بی روح و بی انگیزه با رویاهای ما برخورد می کنند. اجتماع، هم‌رنگ خودش را بیشتر می پسندد. اگر شما تفکر ناب و ایده منحصر به فردی داشته باشید کمتر کسی به شهامت دعوتتان می کند. آنکه هرگز طعم نور را درک نکرده است نمی تواند ترا دعوت به روشنایی کند.

ایده ها و رویاهایتان را به افراد منفی باف، افسرده و بی انگیزه نگوئید. در واقع مقابل افرادی که حرف ناامیدکننده می زنند از ایده هایتان صحبت نکنید و با حصارهای محکم از رویاهایتان محافظت کنید.

ناامیدی، تمسخر و ریشخند، خون رگهای ذهن کسانی است که تنبلی و سستی در نهادشان نهادینه شده است. مردم از اینکه دیگری مثل آنها فکر و زندگی نکند بیزارند. نوابغ معمولاً انگشت نمای مردمند، چون مانند عموم زندگی نمی کنند. اگر ایده ای داشتی و اگر شبانه روز به فکر اجرایی کردن رویاهایت هستی از

گفتن آنها نزد کسانی که با تو همسو نیستند و نیز افرادی که نگاه سرد و ناامیدانه ای دارند خودداری کن.

بسیاری از انسانهای ثروتمند حقیقی (ثروتمند حقیقی کسی است که به رفتار و گفتارش ایمان داشته باشد.) در طول زندگیشان از مصاحبت و رفت و آمد با انسانهای بی هدف و سرد سخن خودداری کرده اند. اصولاً اینان وقتشان را تلف گفتار و رفتار کسانی که فقط انسان را ناامید و تمسخر می کنند، نکرده و نمی کنند.

رویاهای تو هر چه باشد و هر اندازه ای باشد تنها با قرار گیری در مسیر درست و ثبات محقق خواهد شد. رویایت را با کلام گرم مردان و زنانی پیوند زن که در تو شور و شعور تولید می کنند. بالهایت جایی بازکن که پروازت می دهند. خودت را مشتری هر دکانی نکن و پای درس و مباحث هر استاد مدعی ننشین!

هر کس تو را به جهان و رویایت دلگرم کرد، مستحق شنیدن رویای توست. از تأثیر کلام غافل نشو و یادت باشد فرقت میان حرف و کلام. حرف از بیهودگی و سرخوشی های یاوه گویان برمی خیزد. در حرف تو شکل بیهودگی میشوی و در کلام تو شکل سرزندگی. در حرف پژمرده می شوی و در کلام شکوفا.

کلام تو را به رویایت می چسباند و حرف تو را از آن می رباید. حرف بوی تفاخر، تجاهل و تعلل می دهد و کلام بوی تعقل، تفکر و تعامل! در کلام تو در پی تولید هُرم و حرارتی و با انرژی با جهان سخن می گویی. کلام تو را زنده می کند. کلام خود به خودی زنده است و پویا. کلام آتشی در جانت می اندازد تا رویایت را گرما بخشد. کلام ها جان را سوزان می کنند. حرفها اما تو را سوزن می زنند و روح را رنجور می سازند. حرفها سرد هستند و بی هویت حرفها از جنس تاریکی اند در حرف رویایت می میرد. مراقب باش اسیر حرفهای سرد نشوی.

#### ۴. رسانه ها را خاموش کن:

بسیاری از ما عمرمان را پای تلویزیون، اینترنت و موبایل تلف می کنیم. رسانه های تصویری بیش از اندازه ما را احاطه کرده اند. هر لحظه هزاران خبر مخابره می شود و ما ساعتهاى متمادی به اخبار، فیلم و سریال اختصاص می دهیم. اینترنت و فضای مجازی و شبکه های اجتماعی روحمان را تسخیر کرده اند.

اتلاف وقت در این رسانه قاتل دیگری است برای رویاهایت! یک جمع بندی ساده می تواند روشن کند که چند ساعت از وقت گرانبهایی را که می توانستی برای ایده های خرد کنی پای این

رسانه ها تلف کرده ای.

البته شاید ایده و رویایت ارتباط مستقیم یا غیر مستقیم با رسانه ها داشته باشد که اینجا دیگر مبحث به کلی متفاوت می شود و حتی لازمست وقت برایش بگذاری. این نوع ایده های اینترنتی یا ایده هایی که به نوعی با شبکه های اجتماعی و مجازی در ارتباط است باید هدفمند و در جهت برآورده سازی خدمات مد نظرمان مورد استفاده قرار گیرد. در این صورت شما وقت تلف نمی کنی بلکه آن را مدیریت می کنی.

من شخصاً مدتهاست تلویزیون ام را خاموش کرده ام و شخصاً معتقدم که اصلاً جزو اسباب و اثاثیه ضروری منزل نیست. روزنامه و مجلات عمومی نمی خرم و تنها جرایدی را تهیه می کنم که در جهت پرورش روح، خلاقیت و ابتکار، امیدواری و انگیزه باشد. رسانه های تصویری تأثیر شگفتی در به جای گذاری ردپا در ذهن دارند. یعنی تو تنها رسانه را نگاه نمی کنی بلکه در هر ثانیه تصویربرداری می کنی و ذهنت مملو می شود از پیام هایی بی ارزش. ذهن زباله دان تصاویر نیست که آن را با هر پسماد تصویری پُر کنی!

ذهنت را از زباله های اینچنینی خالی کن. من آدمهای بسیاری را

می شناسم که کنترل ذهنشان متصل است به کنترل تلویزیون! بسیاری را دیده ام که بدون موبایل هویتی ندارند. رم ذهنشان با حجم آموخته ها و دیده های موبایلشان پُر می شود.

رسانه، چیز زیادی را به تو نمی رساند. آگاه باش که به چه چیز می نگری اگر نگاهت به آن چیز تداوم یابد آرام آرام شبیه او می شوی و پس از مدتی اعتیاد مخرب آن وسیله یا رسانه یا هر عنصر دیگری که بدان وابسته شده ای تو را شبیه خودش کرده و ویرانی را برایت می آفریند.

انسان عصر دیجیتال روزی که فن آوری موبایل ها را آفرید قصدش ارتباط بیشتر بود نه تنهایی! امروزه کافی است نگاهی جدی به روش زندگی خودمان ببینیم تا ببینیم چند ساعت در روز موبایل بدست زنده ایم.

من افرادی را می شناسم که اگر تلویزیون یا موبایلشان را بگیری با مرده فرقی ندارند. ارتباط مداوم با گیرنده های دیجیتال اعم از تلویزیون و موبایل و لب تاپ و دنیای اینترنت چربی های ذهنی و جسمی بسیاری را برایمان فراهم می کند. به غیر از عده کمی که از این راه ارتزاق می کنند و کسب و کارشان برمبنای آنست عمده مردم وقت و عمرشان را تلف می کنند.



تنهایی، هدیه بلافصل رسانه‌ها در قرن بیست و یکم است. علی‌رغم ظاهر ارتباط دهنده، این وسایل به اصطلاح ارتباط جمعی، ما را می‌نشانند روی یک صندلی و ساعت‌ها تنهایمان می‌گذارد، بی‌آنکه برایمان خلاقیت، شادی و ایده بیافرینند. البته استثنائاتی هم در این زمینه هست. اما عموماً در کشور ما ایران مردم استفاده نامناسب و غلطی از رسانه‌ها دارند.

رسانه اگر تو را به آرامش، عمق و رشد رساند، آن را در آغوش بگیر. در تلویزیون معمولاً دیگری به فراخور حال و روزش لقمه‌ای را آماده کرده برای ذهنت تا آن را بی‌هیچ تفکری ببلعی. در شبکه‌های مجازی و اجتماعی، دروغ و اخبار کذب متاعی پُر مخاطب است.

از رویاهایتان مقابل قاتلی به نام رسانه محافظت کنید و خاطرمان باشد که با جایگزینی مطالعه، مسیر رویاهایتان هموار می‌شود. کتاب را می‌توانی انتخاب کنی و حداقل آنچه در مسیر توست را برگزینی. با مطالعه مفید ذهنت محل ذخیره امواج مثبت پرانرژی و انگیزه بخش خواهد شد.

نشستن ساعتها پای تلویزیون و اینترنت و موبایل از ما مردمی تنها، غمگین، بی‌هدف می‌سازد. انسانهایی با حجم چربی

جسمی و ذهنی بسیار! کم تحرکی، جمع‌گریزی و اتلاف وقت نتیجه مستقیم ارتباط بی‌منطق با این رسانه هاست. گوشه‌گیری و انزوایی که این رسانه‌ها به ما تزریق می‌کنند، شادی‌های ما را پَر پَر می‌کنند. برای رسانه‌هایت زمان و مکان شخصی بگذار و تعریف مشخصی از ارتباط با آنها داشته باش. رسانه اگر بدرستی استفاده نشود، زمان رویاهایت را می‌گیرد. هر رسانه‌ای که در تو تولید شور و انگیزه، هدف و برنامه ریزی، امید و تلاش نکند، تو را از خودت می‌گیرد. مراقب باش برده ابزار دیجیتال نشوی.

## ۵. محیط نامناسب:

همه‌گاهی تجربه می‌کنیم که با قرارگیری در برخی محیط‌ها فضای ذهنی و روحی امان به شدت سنگین، ملالت آور و خسته‌کننده می‌شود. این محیط‌ها هر جا که باشد با فرکانس و ارتعاشات ما همسو و هماهنگ نیستند. قاتل دیگری که رویاهای شما را مدفون می‌کند.

در دوره غیر حضوری "متخصصین جذب" ما به افراد یاد می‌دهیم که چگونه این ارتعاشات هماهنگ را جذب کنند. در واقع محیط برای شما بستر مناسب یا نامناسبی خواهد شد. تا حالتان

را متغیر کند. خصوصاً هنگامی که شما در ابتدای مسیر تحول فردی قرار دارید. بنابراین در انتخاب و رفت و آمد به محیط‌هایی که شما را به هم می‌ریزند و نیز حال درونی شما را منقلب کرده باعث تنش، افسردگی لحظه‌ای و ناامیدی می‌شوند پرهیزید.

ما انسانیم و انسان همواره با احساس، ارتعاش و امواج در ارتباط است. ما گاهی حتی با یک نگاه و دریافت ارتعاشات یک فرد از طریق تماس چشمی حالمان خوب یا بد می‌شود.

من معتقدم محیط‌ها خود به خود حتی بدون حضور آدمها دارای ارتعاشات مثبت یا منفی هستند. مثلاً شما با قرارگیری در فضای میدان نقش جهان اصفهان، تخت جمشید فارس، مسجد جامع یزد، جنگلهای سرسبز شمال و . . . ارتعاشات مثبت اما غیر همسانی دریافت می‌کنید. هر کدام از این فضا به لحاظ روح موجود در آنها دارای ویژگیهای فرکانسی متفاوتی هستند، بنابراین کیفیت تجارب ما متفاوت خواهد بود در بعضی از این مکانها خودبخود رویاپردازی می‌شوید و خلاقیت در شما به اوج می‌رسد. هر محیطی و هر انسانی لایق رفت و آمد با ما نیست. محیط‌های ساکت، روشن، سرسبز و بهداشتی فضاهایی هستند که روح ما را جلا می‌دهد.

از حضور در فضاهایی که فنگ شویی در آنها رعایت نشده و در بی نظمی بسر می برند خودداری کنید. بهم ریختگی و بی نظمی عامل اختلال در روح و روان ماست. سعی کنید محیط زندگی، رفت و آمد و اطرافتان با موسیقی مناسب، گل و گلدان و بوهای مطبوع در حد بضاعت خودتان آراسته کنید.

محیط البته تا زمانی اینگونه روان ما را در اختیار می گیرد که از ما قوی تر است. اگر با روشهای تحول فردی آشنا شویم و گام به گام در مسیر درست حرکت کنیم. آنوقت به مرور این ما هستیم که بر محیط ها تأثیر مثبت می گذاریم. اگر روزی فرابرسد که به شدت به خودمان نزدیک شویم و در حقیقت ثبات در مسیر درست داشته باشیم، هیچ محیطی و فردی ما را متوقف نخواهد کرد و دیگر رویاهایمان به افراد و محیط بستگی نخواهد داشت.

حضور در محیط های نامناسب در واقع فضایی جهت اتلاف وقت، غیبت، دروغ، ارتعاشات منفی، سرخوردگی و ناامیدی را فراهم می سازد. این چنین محیطی خود به خود قاتل رویاهای ما هستند.

فقط کفایت دست به انتخاب مسیر درست بزنید. لیستی از محیط هایی که مجبور نیستید به آنجا بروید تهیه کنید و آنها را

برای همیشه از دایره ارتباطات خود حذف نمائید حتی اگر به لحاظ شغلی و کاری در محیط های سنگین و با جو منفی حضور دارید سعی نمائید به افراد منفی بی توجه بوده با آنها کمتر گفتگو کنید. اغلب محیط های اداری و یا صنعتی دارای فضاهایی سنگین و یا خشن هستند. بنابراین لازمست برای آنکه تحت تأثیر جو آنجا قرار نگیرید خودتان دست بکار شود و محیط را در حد امکان پاکیزه، بهداشتی و منظم کنید و از گفتگو با افراد منفی به ظاهر منطقی به شدت پرهیز کنید.

## ۶. عدم مطالعه مداوم:

یکی از ارکان مهم تحول فردی مطالعه مداوم و پژوهش است. مطالعه هدفمند، جامع، زمان بندی شده که از روی دردمندی باشد و آگاهی یابی ترا عمیق می کند. یادمان نرود مطالعه نیز اگر برای فخر فروشی، انبار سازی ذهنی و مخزن سازی باشد تنها بارکش آن می شوی. به قول مولانا:

علم اگر برتن زند باری شود  
علم اگر بر دل زند یاری شود

بنابراین مطالعه را نه برای انباشتگی ذهن بلکه برای افراشتگی

روح انتخاب کنید. مطالعه اتان را با توجه به علاقه و ویژگیهای فردی انتخاب نمایید. ترجیحاً سعی نمائید رمانهای خاصی برای مطالعه تعیین نمائید. البته از اوقات تلف شده ای نظیر اتوبوس، مترو، ترافیک و . . . نیز می توانی استفاده نمایی و به مطالعه پردازی.

برای آستی با کتاب از کتب کم حجم و مورد علاقه ات شروع کن و رفته رفته به سمت و سوی کتاب های حجیم تر برو. امروزه در دوران شتاب زدگی عصر دیجیتال هستیم و سرعت زندگی بالا رفته – کیفیت اش اما ربطی به تکنولوژی ندارد. و در این سرعت بالا مطالعه مداوم و به روز بودن آگاهی های ما می تواند کمک بسیاری در حل چالش هایمان نماید.

کتابخوان بودن ویژگی اصلی تمام افرادی است که روزی تحول فردی حقیقی را تجربه کرده اند. یادآور می شوم از مطالعه متن کتاب ها به صورت الکترونیکی و از روی صفحه مانیتور و موبایل خودداری کنید و کتابهای الکترونیکی ترجیحاً پرینت نموده مطالعه نمایید. کتابهای چاپی که جای خود را دارند. من وقتی کتابها چاپی را می خوانم گویی مستقیم با مؤلف و نگارنده اش در ارتباطم. یک رابطه نزدیکتر که ارتعاش و فرکانس ذهن نویسنده را بهتر درک می کنم.

مطالعه نجات دهنده رویاهای توست. بسیاری از دیده ها و رویاها در هنگام خواندن یک کتاب به ذهن می رسند. مطالعه می تواند روایت را جانی دوباره ببخشد. روایت را با مطالعه حرارتی دوباره می بخشی اگر تداوم داشته باشد.

برای مطالعه حتماً خط سیر و روندی اصولی طراحی کن. یعنی در ابتدا تنها در یک مسیر مشخص مطالعه کن تا روحت اسیر علاقه ات شود و با کتابهای هم ارتعاش ارتباط مؤثر پیدا کنی. سپس به مطالعه ات می توانی پَر و بال بدهی و شاخ و برگهایش را بیشتر کنی.

زمانی کوتاه اما مداوم برای شروع مطالعات بسیار مفید خواهد بود. سعی نمائید برای مطالعه ات زمان بندی داشته باشی که مجبور شوی هر روز آن را انجام دهی.

انسانهای فاقد مطالعه سریعتر اسیر دام قاتلان رویاها می افتند. اگر از آگاهی سیراب شوی دیگر کمتر کسی سخنانِ سردش روحت را زخمی و رنجور خواهد کرد.

مطالعه کن تا عمیق شوی. عمق که بیابی گفتار و رفتارت از جنسِ زلالتِ آبی می شود که با آن می توانی جانهای تشنگان

مسیر رویا و عشق را سیراب سازی!

مطالعه البته اگر نتواند ترا بکاود، اگر نتواند ترا بتراشد و جانت را عمیق کند، در حقیقت ترا اسیر خود کرده است، امیر مطالعات باش نه اسیر آنها.

یعنی مطالعه در نوع خود تیغ بُرنده و دولبه است می تواند همچنان که ترا عمیق و آگاه می سازد و رویه‌ایت را پرورش می دهد، ترا در مسلخ خوانده هایت سَر بُرد. بدان معنا خودش می شود قاتل رویاهایت و به جای آنکه رویایت را پرورش بدهد در توهم دانش خفه ات می کند پس با هوشیاری مطالعه کن!

## ۷. عدم آموزش و یادگیری:

البته هزینه برای آموزش هرگز هزینه نیست، سرمایه گذاری است. آنهم سرمایه گذاری بلند مدت با سودی بالا!

در زمانه ای که با یک کلیک دنیای از اطلاعات در اختیار داری، یادگیری، آموزش، شرکت در دوره های مختلف اگر با برنامه ریزی هدف مند و با هدایت یک مربی توانمند باشد، راه موفقیت و نیل به رویاهایت خواهد شد.



آموزشهایی که تنها سواد حافظه ات را بالا نبرد بلکه درونی تازه در تو بسازد. آموزش حقیقی تنها انبار ذهن را پُر نمی کند، آموزش حقیقی فاصله تو را با خودت کم می کند. آموزشی که ترا به خودت برگرداند، رویاهایت را نیز میسر می کند.

حتماً و قطعاً با صرفه جویی در هزینه های اضافی ، در کلاسها و دوره هایی که به تو امید، آگاهی و عشق را تزریق می کنند شرکت کن. عدم آموزش در زمان مناسب ضمن آنکه سبب فاصله اندازی تو با نسل ها می شود، تنبل و فرسوده ات می کند.

آموزشهایی را برگزین که از تو آدمی نو بسازد. انسانی که آموزش صحیح و مداوم نداشته باشد، در تله توهمات دانش خود می افتد و رویاهایش را می بازد.

رویاهایت با حضور یک مربی کاردان و کار بلد که چَم و خَم روزگار از او آدم جدیدی ساخته، محقق کن. آموزشهایت را نزد کسی طی کن که بتواند ترا با خودت آشتی داده رویاهایت را پرواز دهد. یک مربی همانطور که از اسمش پیداست ترا پرورش می دهد. آموزشهایی که نتواند یک گام ترا به خلوص، روشنایی خودسازی و شناخت خودت نزدیک کند، آموزش نیست، یک

مشت مهارتِ صرفِ نظری است.

آموزشهایی را طی کن که ترا درگیر کند. ترا آویزانِ گفتار و رفتار خودت کند. «فقط آویزان خودت شو» یعنی از عمق جانت رویاهایت را تحقق ببخش و قاتل رویاهایت را بشناس!

## ۸. عدم مراقبه، نیايش و تمرکز:

یکی دیگر از قاتلان رویاهای شما نداشتن تمرکز بر روی آنهاست. عدم تمرکز ناشی از نحوه زندگی، افکار و اعمال شماست. **تمرکز وحدت آفرین است.** در تمرکز تو بر مرکز خواسته و روایت استقرار می یابی و می توانی نسبت به آنچه هدف قرار دهی شناخت بیشتری پیدا نموده و در نتیجه برنامه ریزی نمایی.

برای تمرکز نیاز به انجام یکسری اموری داری تا از آن در جاده تمرکز قرار بگیری. عدم تمرکز نشانه افکار پریشان، شلوغ و آشفته ای است که نتوانسته ای برای آنها غلبه کنی. در دنیای امروز که مدام در احاطه اخبار ناگوار بمباران اطلاعاتی و محاصره رسانه ها هستیم، ذهن ناآرام و مغشوش خواهد شد و برای بازگرداندن ذهن به حالت عادی نیازمند بکار بستن آیتم هایی هستیم تا آرامش را به آن بازگردانیم.

مراقبه و نیایش خصوصاً نیایش صبحگاهی راهی است به سوی تمرکز، وحدت و آشتی با خودت. نیایش، آسایش ذهن است. در نیایش، تو پالایش می‌یابی و غبارهای آسوده ذهنت، آرام آرام بر زمین می‌نشیند. مراقبه در واقع رغبت تو به مراقبت از ذهن و گفتار و رفتار است. مراقبه و نیایش صبحگاهی ضمن زدودن چربی‌ها و آشفتگیهای ذهنی، انرژی مثبت فراوانی با تو همراه می‌سازد.

مراقبه البته مراحل دارد - در دوره جامع متخصصین جذب با همراهان این دوره راجع به مراقبه کار عملی صورت می‌گیرد - در ابتدا باید خودت را پیدا کنی. مراقبه ای که نتواند برای لحظاتی هم که شده ترا از محیط جدا کند، مراقبه نیست. مراقبه و نیایش بستری است که اگر اصولی به صورت گام به گام صورت بگیرد، ذهنت را آرام و جانت را آسوده خواهد کرد. آنگاه در آرامش عمیق صبحگاهی، رویاهایت جانشین، آشفتگی هایت می‌شود.

ترجیحاً مکانی مشخص برای نیایش و مراقبه داشته باشید و به صورت پیوسته و دائمی ولی کوتاه و مختصر نیایش صبحگاهی داشته باشید. من هر روز صبحگاهان به مدت ۷ تا ۱۱ دقیقه مراسم نیایش و مراقبه دارم. نیایش و مراقبه ای که ابتدا عمق

سپاسگزاری و عشقم را به هستی نثار آسمان ها کرده و سپس به تمرکز بر روی آنچه هستم می پردازم.

بسیاری از دوستانی که با بنده رفت و آمد دارند همواره معتقدند من پُر از انرژی، شادی و نیرو هستم. خودم اعتقاد دارم این نیایش و مراقبه ها ضمن سالم نگه داشتن ذهنم از گزند آلودگی ها، روحی سرشار از پاکیزگی و نور را برایم ارمغان آورده اند که باعث شده رویاهایم زنده بمانند.

مراقبه و نیایش را، در ابتدای امر صبحگاهان و قبل از طلوع آفتاب با اختصاص وقت کم و محدود، شروع نمائید، تا رفته رفته تمرکز پیدا کرده، سپس به دلخواه به زمان آن اضافه کنید.

مراقبه، دعوت آرامش به خانه دلتان است. نیایش، آمایش سرزمین روحتان است. در مراقبه تو می مانی و جانت، تنها با خدایی که هر لحظه بر آن نور می تاباند. مراقبت از جان، بیمه کردن رویاهایت است.

## ۹. عدم برنامه ریزی:

این یکی، قاتلی است که رویاهایت را در مرحله حساسی، از بین

می برد. اساساً رویاها وقتی در ذهن جاری می شوند یک مرحله انتقالی دارند. از ذهن به روح و جانت و از جانت به عملکردت. بین رسیدن رویا از جان به عمل، مرحله حساس برنامه ریزی وجود دارد. برنامه ریزی مرحله ای است که اگر به آن برسیم ما توانسته ایم از قاتلی بالفطره، عاشقی خوش چهره بسازیم. برنامه ریزی رویاهایت را رنگین، دست یافتنی و نزدیک به عمل می کنند.

برنامه ریزی گام بلند رسیدن به رویاهاست. برنامه ریزی، نظم بخشی و چیدمان صحیح ذهنی است که با دعا، نیایش و مراقبه، آماده رسیدن به رویاهایش شده است. **برنامه ریزی کاغذ بازی نیست، عشق بازیست.** عشق بازی با رویاهایت برای محقق ساختن آنها.

همین امروز براساس توانمندی ها، داشته ها و خواسته هایتان، برنامه ریزی رسیدن به اهدافتان را شروع کنید.

برنامه ریزی البته باید دارای آیتم هایی مهم باشد تا تو را در راه رسیدن به رویاها، کمک نماید. مثلاً یک برنامه ریزی ایده آل باید از گامهای کوچک، دست یافتنی و خصوصاً با برنامه زمان بندی همراه باشد.

برنامه ریزی فاقد زمان بندی، برنامه نیست فقط یک نامه است!!!  
 برنامه ریزی را با زمان بندی مجهز به موتور محرکه ای قوی کن تا  
 ترا هر روز به جلو هل دهد. برنامه ریزی تنها با تعیین زمان بندی  
 می تواند، گامهای تحقق رویاهایت را به سمت اجرایی شدن،  
 سوق دهد.

بسیاری اوقات ما رویاهای زیبا، امکانپذیر و شدنی داریم، اما  
 برنامه ریزی نداریم و یا برنامه ریزی داریم اما زمان بندی نداریم.  
 این عدم برنامه ریزی و خصوصاً عدم تعیین زمان بندی سبب می  
 شود رویاهایمان در حد آرزو و توهم باقی بماند.

اگر برنامه ای داری حتماً به زمان بندی مسلح اش کن. زمان بندی  
 رویای بالقوه ترا به فعلیت می رساند. سعی نمائید پس از اجرای  
 عملی برنامه ریزی ها در زمان مقرر به خودتان تبریک بگوئید و  
 هدیه ای برای خودتان در نظر بگیرید.

من همواره پس از طی کردن گام های برنامه ام برای خودم کتاب  
 میخرم و در ساده ترین حالت خودم را به یک قهوه دعوت می  
 کنم. شاید کمی مسخره به نظر می رسد اما این تنها فریب ذهن  
 است و شادی دل! چه اشکالی دارد اگر من به اهدافم رسیدم

خودم را به مهمانی خوشحالیِ دلم دعوت کنم؟!!

پس ابتدا بر اساس علائق، خواسته ها و توانمندیها، لیستی تهیه کن و برنامه عملی اجرایی بریز و سپس برای آن گام بندی تعیین کرده و بعد زمانی برای تحقق هر گام مشخص کن. اینطوری گام به گام به رویاهایت نزدیک تر می شوی.

### ۱۰. تنبلی و عدم انضباط شخصی:

بزرگترین قاتل رویاهای ما، تنبلی و عدم انضباط شخصی است. تنبلی از هجوم ترسها بر ذهن هایمان آغاز می شود. تنبلی عارضه درمان نشده عصرماست. تنبلی، از بی هدفی و افسردگی سرچشمه میگیرد. تنبلی البته درمان دارد. درمان قطعی و شخصی هم دارد. برای دوری از تنبلی نیازمند برنامه ریزی و زمان بندی هستی که در گام قبلی توضیح دادم. این برنامه برای دوری گزیدن از تنبلی را البته باید به جای رسیدن به رویاهایت برای به تحرک واداشتن خودت به کار ببندی. ما در دوره انضباط شخصی که پیش درآمد هرگونه تحول فردی محسوب میشود به همراهانمان طی یک دره کوتاه هفت هفته ای یعنی فقط ۴۹ روز آموزش های لازم را می دهیم تا فرد تنبل به فردی منظم و منضبط تبدیل شود.

سعی کنید برای خود اهداف مقدسی در نظر بگیرید و طی یک برنامه ریزی زمان بندی شده خود را ملزم نمائید. آن اهداف را در سر وقتش به انجام برسانید. یکی از بهترین راه های انضباط شخصی و دوری از تنبلی که به من کمک زیادی کرده است سحرخیزی است. برای سحر خیزی نیز برنامه ویژه ای دارم. شب ها زودتر می خوابم تا صبحها سر حالت بیدار شوم. شبه به اندازه مناسب از موبایل و دستگاه های رسانه ای استفاده می کنم. البته راستش را بخواهید تلویزیون من همواره خاموش است - اما اگر بنا بر احتیاجی که هست در شبکه های اجتماعی برای پاسخ گویی یا فعالیت فرهنگی حضور داشته باشم، حتماً تا قبل از ساعت ۸ شب آنها را به اتمام می رسانم تا ذهنم به یک ریکاوری دست پیدا کند و در هنگام خواب از امواج مخرب مغناطیسی و غیر مغناطیسی آن در امان باشد.

انضباط شخصی در پرتو عمل به یک برنامه ریزی زمان دار، امکان پذیر است. سحر خیزی، دعا و مراقبه صبحگاهی، مطالعه سر ساعات معین و نیز پیگیری رویاهایتان شما را پر از انرژی می کند. مثلاً دوره انضباط شخصی سایت ما، به گونه ای تنظیم شده که شما تنها با پرداخت روزانه کمتر از ۲ هزار تومان ملزم به اجرای برنامه ها شده و با پیگیری همکاران مان و ارسال فایل ها خود به خود با گذشته اتان فاصله عمیقی خواهید گرفت.



تنبلی رویاهای ما را به نابودی می کشاند. تنها در سایه امید، تلاش، برنامه ریزی و رعایت آن می توانیم از تنبلی، این قاتلی سهمگین رویاها دوری کنیم.

یک لحظه فکر کنید، چه رویاهایی را با تنبلی به کشتن داده اید؟!

## ۱۱. عدم حضور یک مربی و راهنمای کاربرد:

بسیاری از رویاهای ما به دلیل نبود یک مربی توانمند و دلسوز که بتواند ما را از بی هدفی سردرگمی و عدم برنامه رزی نجات دهد، می میرند. یک مربی می تواند مشاور، برنامه ریز و خط دهنده ای باشد که ذهنیت را از چاله های مسیر تحقق رویاها به سلامت عبور دهد.

به رویاهایت می رسی اگر راهنمای مطلوبی داشته باشی. بسیاری از ما انسانها همواره تا نقطه مشخصی انگیزه و توان ادامه مسیر موفقیت و ثروت را داریم. وقتی به سربالایی های زندگی، به چاه های فراوان مسیر موفقیت می رسیم سقوط می کنیم زیرا کسی را نمی شناسیم یا باور نداریم کسی باشد که بتواند ما را یاری دهد. دوستان خوبم، زندگی حکایت پرتلاطم یک سفر است. زندگی

حرکت کاروانی است که ممکن است دچار، راهزن، طوفان و حادثه های متعددی شود. هر مسیری، راه بلد و هر کاروانی قافله سالاری می خواهد.

در مسیر تحقق رویاهایت با دلگرمی یک مربی همراه شو! مربی، استاد نیست که درسی را بدهد و بعداً امتحانی از تو بگیرد. مربی درسی را به تو می دهد که در امتحان زندگی سرفراز بیرون بیایی. مربی پرورش دهنده جان توست. با مربی تو جان و رفتارت پخته می شود و گام در مسیر رویاهایت را محکم تر برمی داری.

با مربی، تزلزل و سستی معنا ندارد، مربی معنای دقیق کلمه “شدن” است. یک مربی دلسوز، همواره همراه توست تا جایی که دیگر خودت راحت را پیدا کنی و یادمان باشد مربی که تا آخر به همراه تو باشد مربی مطلوبی نیست، مربی باید راه درست را نشان تو بدهد. این تو هستی که باید مسیر رویاهایت را طی کنی. مربی محرک است. و علائم و نشانه های “راه”.

با مربی تو به حرکت می افتی، اما این تو هستی که باید حرکت کنی نه مربی. پس با یک مربی آگه به سمت اهدافت پرواز کن. مربی علامت است برای قوت قلب تو در مسیر تحقق رویاهایت.

کلام آخر آنکه، قاتل رویاهایت را بشناس و برای دوری از این قاتل زنجیره ای مربی داشته باش تا بیاموزی چگونه آویزان خودت شوی. در پایان کتاب اولم گفته ام: «مسافر فقط آویزان خودت شو!»

خواننده فهمیم دوست دارم  
و برایت شادی حقیقی آرزومندم.

محمود پیرحیاتی

\*\*\*

برای تهیه کتاب «فقط آویزان خودت شو» و آشنایی با سایر محولات و دوره‌های آموزشی مدرسه تحول فردی، لطفاً به سایت زیر مراجعه فرمایید:

[www.tahavolefardi.com](http://www.tahavolefardi.com)