

گاهی یک حواس پرتی

سال ها از هدف دور مان می کند

مراقب باش خروجی را رد نکنی!

■ سلما سلطانی

براتون اتفاق افتاده حتماً حین رانندگی، حواستون و فکرتون جایی باشه با در حال حرف زدن یا بغل دستیتون بوده باشید یا مشغول کار کردن یا ضبط ماشین، عوض کردن آهنگ، نگاه کردن به گوشی... و یکپهو خروجی مورد نظرتون رو رد کرده باشید!... شرایط جوری است که امکان دنده عقب گرفتن ندارید و مجبورید برید جلوتر ببینید راه بهتر یا اصلاً راه دیگه‌ای وجود داره که به مقصد برسید و امان از ترافیک!... وقتی مسیر رو حتی با گوگل مپ هم چک می کنید می بینید وای! کلی دور شدید و با کلی تأخیر می‌رسید...

در انتخاب دوست دقت کنید

میانگین افکار کدام یک از دوستان خود هستید؟!

سبک دوستی



■ مرضیه مایبری

جایی جمله‌ای خواندم که گفته بود: «افکار هر آدمی میانگین افکار پنج نفری است که بیشتر وقت خود را با آنها می گذرانند. پس خود را در محاصره افراد موفق قرار بدهید.» دوستی و معاشرت با افراد بسیار حائز اهمیت است. باید بدانید از زندگی چه می خواهید و دوستی مرتبط با همان هدف پیدا کنید. اگر قصد سر مایه گذاری و بیزنس موفق دارید، بهتر است با آدم‌های موفق در این زمینه دوست بشوید. اگر می خواهید ادامه تحصیل بدهید، سراغ کسانی بروید که دغدغه مشابه دارند و شما را با کوچک ترین مانعی سر خورده نمی کنند. یادتان باشد خیلی‌ها را دوست نایاب به قیفرآ کشانده و سر از زندان و کمپ و کار تن خوابی خیابان در آورده‌اند و خیلی‌ها تحت تأثیر عاملان و دوستان موفق سمت اختراع و تولید و اتفاق‌های خوب رفته‌اند.

■■■■

شبیه دوستانان می شوید

سعدی می گوید: «تو اول بگو با کیان زبستی / من آنکه بگویم تو خود کیستی.» تا حالا به دوستان و همکارانی که با آنها حشر و نشر داشته‌اید دقت کرده‌اید؟ از چه طیفی هستند؟ با کدام دیدگاه سیاسی؟ منفی گرا هستند یا عادت دارند نیمه پر لیوان را ببینند؟ هر صبح برای شما عبارات تأکیدی مثبت و قدرتمند ارسال می کنند یا از همان در رختخواب حجمی از آه و ناله و اخبار بد سوی شما روانه می کنند؟ عادت دارند هر اخبار تلخی را با شما به اشتراک بگذارند یا فقط شما را در شادی‌ها و اخبار انرژی‌بخش مهمی می کنند؟ دوست شما صبح‌ها ورزش می کند یا هر وقت صبح که تماس بگیرید، او در خواب ناز است؟

اهل بد بستان کتاب یا شماسمت را مطالعه را بپهوده و عبث می پندار؟ اگر قرار باشد با او وقت گذرانی کنید، بیشتر به تماشای یال گالر نقاشی یا مثلاً فلان نمایشگاه می روید یا دنبال هاپیرهای لاچگری هستید تا از برندی که فقط پاکتش سهم دستان شماسمت عکس می گیرد و آن را استوری می کنید؟

با هر کدام که در رابطه باشید بعد از مدتی در خواهید یافت که چقدر شبیه دوستان شده‌اید. درست به همین دلیل انتخاب همنشین مهم است. به همین دلیل دین اسلام روی انتخاب دوستان سالم تأکید کرده است یا روانشناس معتقدند نوجوان‌ها تأثیرپذیری بالایی از هم سن و سالانشان دارند و درست به همین دلیل باید مرادادشان به جدیت رصد شود.

بسیاری از ما گزینه انتخابی برای تعیین دوست و همنشین نداریم و با اغلب آنها از سر جبر یا مصلحت در ارتباطیم. به همین دلیل اگر همکارمان بددهن باشد، ما هم به مرور شبیهش می‌شویم. اگر اهل خوردن هر روزه فست فود باشد کم کم از غذای خانگی خسته می‌شویم و راه او را در پیش می‌گیریم.

اگر اهل پیگیری اخبار داغ ایران و جهان باشد ناخوداگاه او با به رقابتی پنهان می‌پردازیم. یک بار به خودمان

می‌آییم و می‌بینیم قبلاً اهل خوردن صبحانه نبوده‌ایم ولی حالا برای خوردن یک صبحانه مفصل مدت‌ها در صف نانوائی می‌ایستیم. خلاصه اینکه کم کم شکل همان محیطی می‌شویم که در آن نفس می‌کشیم.

مراقب آدم‌های سمی باشید

بدا به وقت‌هایی که در هوای سمی نفس بکشیم و شبیه آدم‌های سمی بشویم. آنهایی که مدام غرولند می‌کنند. آنهایی که زندگی را پوچ می‌پندارند یا هر روز با عالم و آدم سر جنگ دارند. بدا به وقتی که دوستان اهل تجملات و وسایل لاچگری باشد و ما بخواییم مثل او بشویم. وقتی که بخواییم باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دوستانم مقایسه کنیم. تا دیروز به یک ساندویچ قافلق خانوادگی راضی بودیم ولی حالا باید به فلان فست‌فود معروف در فلان نقطه شهر برویم. تا دیروز کیف و کفشان ماه‌ها کار می‌کرد و ما راضی بودیم ولی حالا به یکباره ورق برگشته و ما احساس می‌کنیم برای دیده شدن نیاز به خرج‌تراشی و تغییر لباس داریم.

تا امروز از رسیدگی به امور خانه و خانواده خرسند بودیم ولی حالا که دوستان به اصطلاح طرفدار حقوق زنان پیدا کرده‌ایم، کسر شأنمان می‌شود در خانه آشپزی کنیم یا عیدها خودمان خانه‌کنی کنیم. در مغزمان کرده‌اند که مگر ما کلفتیم؟!

پس دوستی و معاشرت با افراد بسیار حائز اهمیت است. باید بدانید از زندگی چه می خواهید و دوستی مرتبط با همان هدف پیدا کنید. اگر قصد سر مایه گذاری و بیزنس موفق دارید بهتر است با آدم‌های موفق در این زمینه دوست بشوید. اگر می خواهید ادامه تحصیل بدهید سراغ کسانی بروید که دغدغه مشابه دارند و شما را با کوچک‌ترین مانعی سر خورده نمی کنند.

یادتان باشد خیلی‌ها را دوست نایاب به فقہرآ کشانده و سر از زندان و کمپ و کار تن خوابی خیابان در آورده‌اند. خیلی‌ها هم تحت تأثیر عاملان و دوستان موفق سمت



دوستی و معاشرت با افراد بسیار حائز اهمیت است. باید بدانید از زندگی چه می خواهید و دوستی مرتبط با همان هدف پیدا کنید. اگر قصد سر مایه گذاری و بیزنس موفق دارید بهتر است با آدم‌های موفق در این زمینه دوست بشوید. اگر می خواهید ادامه تحصیل بدهید سراغ کسانی بروید که دغدغه مشابه دارند و شما را با کوچک‌ترین مانعی سر خورده نمی کنند

اختراع و تولید و اتفاق‌های خوب رفته‌اند.

تاریخ پر از بچه فقیرهاست که فقط به دلیل قرار گرفتن در مسیر آدم‌های موفق و مؤثر سرنوشتشان تغییر کرده است و آدم‌های موفق تاریخ شده‌اند.

پس اگر شوق زندگی دارید و می‌خواهید پر انرژی باشید جلو پیش بروید، همین حالا در روابط خود تجدید نظر و آدم‌های سمی را حذف یا حضورشان را کم‌رنگ کنید.

ما میانگین پنج نفریم!

آنچه ذکر شد تنها بخشی از نمونه‌های پدیده یادگیری اسمزی است. بیش از نیمی از فراگیری‌های ما به صورت ناخودآگاه در اثر نوعی الگوبرداری ناخودآگاه عمیق و درونی‌سازی آن از محیط اطرافمان شکل می‌گیرد. مثل یک اسفنج که بر اثر خاصیت اسمزی‌اش مایع را درون خود می‌کشد و به شکل خود درمی‌آورد. درست مثل ما که کنار هر کسی قرار بگیریم، خلق و خو و اهدافمان شبیه او می‌شود. گاهی این همدف بزرگ و حیاتی است و به تغییر مسیر می‌انجامد و گاه موجب تغییرات جزئی در سبک زندگی می‌شود. جمله‌ای منتسب به چارلی چاپلین خوانده‌ام که گفته بود: «افکار هر آدمی میانگین افکار پنج نفری است که دوستش دارید». هرگز! آهواهایی برای را در محاصره افسراد موفق قرار بدهید... ولی خیلی وقت‌ها آدم‌های اطراف ما انتخابی نیستند. مثل اعضای خانواده همکار، همسایه و... پس چه باید کرد؟ مغلوب شرایط شد و تن به شکست داد؟... هرگز! آهواهایی برای رهایی از این رنج آشکار وجود دارد.

۲ راه حل ساده و در دسترس

خدا را شکر دنیای پر وسعت مجازی برای هر کسی با هر تنوع و سلیقه‌ای تولید محتوا کرده و دسترسی به انسان‌های موفق کار آسانی است. اغلب

آدم‌های کارآفرین یا موفق در هر زمینه دیگر، فعالیت مجازی دارند و به راحتی می‌توان به سبک زندگی آنها دسترسی یافت. به عنوان مثال اگر می‌خواهید یک طراح موفق باشید، کافی است صفحه چند نفر از بهترین‌های این رشته را دنبال کنید. یا اگر کسی در اطرافتان نیست که شما را با انرژی مثبت کلاش به وجد بیاورد و شوق زندگی ببخشد، از دوست‌های صفحات مجازی باری بگیرید. آنها هر روز کوهی از عکس‌نوشته و عبارات تأکیدی مثبت را به اشتراک می‌گذارند. به این فرآیند می‌گویند یادگیری مجازی، یعنی شما در خانه یا محل کار خود نشست‌اید و صفحات و سایت‌هایی را که برای موفقیت نیاز دارید دنبال می‌کنید. باگوش باشید و سواد رسانه‌ای‌تان در حد مطلوب باشد، می‌توانید بدون هیچ هزینه‌ای تنها با حضور در فضای مجازی مسیر را ابیابید و باتری انرژی و امید خود را هر روز بدون هیچ محدودیتی شارژ کنید.

راه دوم این است که از بین همکاران و دوستانتان

سبک زندگی

سبک زندگی۸۸۴۹۸۴۷۱

مهم، ما رو از هدف اصلیمون دور میکنه. گاهی اینقدر دور میکنه که دست از رسیدن می‌کشیم. بله، از هدفمون به خاطر بی‌توجهی دور میشیم به همین راحتی!... اوان هدف ممکنه انتخاب رشته تحصیلیت باشه یا حتی جایی که قراره درس بخونی، ممکنه کار یا شغلِت باشه که در آینده‌ات تأثیر قابل توجهی داره، ممکنه رفیق یا دوستت باشه، نوشتن به قرارداد، رفتن پای یک قرار، دیدن یک عزیز، سر زدن به کسی که مدت‌هاست چشم به راهته، انتخاب همسر یا رسیدگی به خانه و خانواده باشه... اون هدف حتی میتونه آب دادن به گل‌های گلدونی باشه که تشنه موندن و وقت آپبیاریشونه... فکر کنم گرفتن مطلب روا همه مسیرها و هدف‌های زندگی، مثل بزرگراه‌های شهرمون، دوربرگردون هستنند و خروجی بعدی ندارند که تو چند دقیقه تأخیر بندازند و در نهایت بررسی به مقصد...

گاهی با یک اشتباه سال‌ها از هدفِت دور میشی و وقتی میرسی، نه تو اون آدم سابق، نه هدفِت هدفیه که قبلاً میخواستیش. خلاصه‌ش کنم، همه حواست رو جمع کن تا هدفِت رو رد نکنی. رد هم کردی سریع بتونی خودتو جمع و جور کنی یا راهی و هدفی مشابه جایگزین کنی تا عقب نمونی به وقت از اون چیزی که بایدپیش‌برسی...

راهت رو سریع انتخاب و مشخص کن و فقط حرکت کن و برو تا برسی...



بدا به وقت‌هایی که در هوای سمی نفس بکشیم و شبیه آدم‌های سمی بشویم. آنهایی که مدام غرولند می‌کنند. آنهایی که زندگی را پوچ می‌پندارند یا هر روز با عالم و آدم سر جنگ دارند. بدا به وقتی که دوستان اهل تجملات و وسایل لاچگری باشد و ما بخواییم مثل او بشویم. وقتی که بخواییم باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دوستانم مقایسه کنیم

اله سی پنج نفر را که بیشترین همخوانی با روحیه و شخصیت شما دارند، انتخاب کنید و اجازه بدهید در سایه همان تعداد محدود اما موفق رابطه اسمزی رخ دهد و شما شکل هدفی بشوید که مد نظرتان است.

حالا پای حرف‌های آدم‌هایی می‌نشینیم که تجارب آنها شاید برای شما مفید باشد.

در رشته مورد علاقه‌ام قبول شدم

پانید کریمی دانشجو می‌گوید: من یک دانش‌آموز سر خورده و ناامید از زندگی بودم. از آنجا که خود را بازنده رقابت کنکور می‌دانستم، بی‌انتاش تلاش را رها کردم و منتظر سرنوشت ماندم. ولی همان سرنوشت من را سرس راه خنثی قرار داد که بر خلاف من برای موفقیت عجلو بود و پر تلاش. حرف‌های منفی و ناله‌هایم تأثیری در اراده‌اش نداشت. از من خواست یک ماه تلاش بی‌وقفه و بدون غرولند را امتحان کنم. یک ماه کارم شد مطالعه و درس خواندن در کتابخانه، کنار آدم‌هایی که از جنس خود بودند یا هدفی مشترک. وقتی بین آنها قرار گرفتم، انگار جانی دوباره گرفتم. بی‌وقفه درس خواندم و دانشگاه قبول شدم. ولی چیزی نبود که من می‌خواستم. دوباره تلاش کردم و کنار همان دوستان مشترک آنقدر تلاش کردم تا سال بعد در رشته مورد علاقه‌ام در بهترین دانشگاه قبول شدم.

مراقب باشید به چه کسانی پناه می‌برید

ح – مرادی می‌گوید: در حالت عادی همه زندگی خودشان را دارند و به صورت نرمال به سمت جلو حرکت می‌کنند. وقتی اتفاق اصلی رخ می‌دهد که یک اتفاق ناگوار یا غیرقابل پیش‌بینی در مسیر زندگی رخ می‌دهد و تو برایش برنامه‌ای نداری. مثل من که درست در میانه راه نوجوانی وقتی به آغوش پدر نیاز داشتم، آن را از من دریغ کرد و من و مادرم را ترک کرد و رفت پی زندگی خودش. درست وقتی بود که می‌خواست اسفنج من شکل بگیرد. آنقدر شکننده بودم که هر کسی کنارم بود شبیهش می‌شدم. مادرم تلاش کرد درس بخوانم و سرنوشتم را که پدرم خراب کرده بود، جبران کنم ولی زور دوستان نابایم بیش از مهر مادر بود. آنقدر زیر گوشم پیج پیچ کردند، حرف از بدبختی...و زدند که من برای فرار از هجوم افکار ترسناکی که مثل موریانه به جانم می‌افتادند به آغوش دوستانم پناه بردم. کم‌کم میانشان حل شدم و شدم یکی از آنها. به جرم دزدی دستگیر شدم و مدتی را در زندانگاه بودم. من بلد نبودم ولی شما برای روزهای سخت آماده باشید و به هر دستاویزی که سر رهاتان بود، چنگ نزنید. باور کنید هیچ چیزی مهم‌تر از شما و زندگی‌تان نیست. پس آن را با تلخی اتفاقاتی که در اختیار شما نیست به تباهی نکشانید. کلام آخر از پیامبر اکرم(ص) که می‌فرمایند: «المر علی دین خلیفه فیلظن احدکم من یخال» – هر کس به طریق و روش دوست خود است. پس هر یک از شما باید ببیند با چه کسی دوست می‌شود.

راهنما



احادیث و روایاتی درباره دوست و همنشین

مرزهای دوستی ات را بشناس!

احساس کنی بر یکی از مسلمانان برتری داری، خود را به این شیوه اصلاح کن:اگر او بزرگ‌تر از تو بود، به خود بگو او در ایمان و کردار، از من پیش‌تر است، پس از من بهتر است.

اگر کوچک‌تر بود، به خود بگو من در گناهانم از او پیش‌ترم، پس او از من بهتر است. اگر همسال تو بود، به خود بگو من مطمئنم که گناهکارم اما یقین ندارم که او گناهکار است.

پس برای چه یقینم را رها کنم و تردیدم را بگیرم؟ «اگر هم دیدی که مسلمانان به تو احترام می‌گذارند و تو را از خود والاتر می‌دانند؛ به خود بگو این از خوبی آنان است نه شایستگی من...» اگر هم از آنان می‌پهری دیدی، بگو این گناه و تقصیر من است.»

اگر چنین کردی، خدا زندگی را بر تو آسان خواهد کرد، دوستانت فراوان و دشمنانت اندک خواهند شد.(میزان الحکمه به نقل از بحارالانوار مر حوم مجلسی)

امام صادق(ع) فرمود: دوستی مرزهایی دارد که هر کس همه یا برخی از آنها را داشته باشد، دوست است، وگرنه او را اصلا دوستت ندان: ظاهر و باطنش با تو یکی باشد، آبروی تو را آبروی خودش بداند، مقام و مال، او را درباره دوستانتش تغییر ندهد، هر کمکی از دستت بر بیاید، از تو دریغ نکند، آخری هم همه را در خود دارد؛ اینکه در گرفتاری‌ها تو را تنها نگذارد.(میزان الحکمه به نقل از بحارالانوار مر حوم مجلسی)

مولو امیرالمؤمنین علی‌بن ابیطالب(ع) فرمود: انسان مسلمان را سه دوست باشد: دوستی که می‌گوید من با توام، زنده باشی یا مُرده، این دوست، ثروت آدم است. دوست دیگری می‌گوید من، فقط تا زمانی با توام که زنده‌ای. این دوست، ثروت آدم است. دوست سوم می‌گوید من تالب گور با توام و از تو جدا می‌شوم. این دوست، فرزند آدم است.پیش از ازمودن دوست، به او اعتماد مکن:(میزان الحکمه به نقل از غُرّالحکم و دُرّالکلم)

امیرالمؤمنین(ع) فرمود: مردم فقط با آزمایش شناخته می‌شوند. دوستت را در گرفتاری، خویشاوندت را در تنگدستی و کسانی را که امام حسن(ع) پسرم با احق دوستی کن، زیرا

می‌خواهد به تو سود برساند و چون درک ندارد، آسیب می‌زند.

امام موسی بن جعفر(ع) می‌فرماید: احترام میان خود و دوست را به هم نزن و کمی از آن را نگهدار ازیرا احترام که برود، شرم هم خواهد رفت و برده‌ای میان دوستان نخواهد ماند.

امام علی‌بن‌الحسین زین‌العابدین(ع) هنگام دبدار زهری(یکی از یاران) که از حسادت حسودان

و بدی آنانی که در حقشان خوبی کرده بود، رنجیده‌خاطر بود فرمود: مسلمانان را مانند خانواده‌ات بدان؛ بزرگشان را مانند پدر، کوچکشان را مانند فرزند و همسالانشان را مانند برادر بدان! آیا دوست داری یکی از اعضای خانواده‌ات بدی ببیند؟!

اگر ابلیس – که لعنت خدا بر او باد – سبب شد که



مولوامیرالمؤمنین علی‌بن ابیطالب(ع)

فرمود: انسان مسلمان را سه دوست باشد: دوستی که می‌گوید من با توام،

زنده باشی یا مُرده. این دوست، عمل آدم است. دوست دیگر می‌گوید من، فقط تا زمانی با توام که زنده‌ای. این دوست، ثروت آدم است. دوست سوم می‌گوید من تالب گور با توام و از تو جدا می‌شوم. این دوست، فرزند آدم است.پیش از ازمودن دوست، به او اعتماد مکن!