

به نام دوست که هرچه داریم از اوست...

از مجموعه کتاب های خوب زندگی کن!

(چکیده)

ایستگاه اول: زندگی به افق آگاهی



دکتر غلامرضا توکلی

بهار ۱۳۹۹



پیشگفتار

بعید است کسی را پیدا کنید که تمایلی به پیشرفت در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود نداشته باشد. همه افراد آرزوهای بلند و بالایی برای خود در سر می‌پرورانند. تا مالا از خودتان پرسیده‌اید که پس چرا از این جمعیت غالب، بخش کوچکی از آنها به موفقیت و کامیابی ماندگار می‌رسند؟! پاسخ در قانون پایدار کائنات نهفته است: هر چیزی بهایی دارد! اگر خواهان پیشرفت و توسعه در امور مختلف هستید باید حاضر باشید که بهایش را بپردازید. موفقیت، کامیابی و خوشبختی، اتفاقی حاصل نمی‌شود. باید بهایش را پرداخت!

جهل و نادانی قاتل موفقیت، کامیابی و خوشبختی است! شما برای پیمودن درست پله‌های فانه موفقیت، کامیابی و خوشبختی به «آگاهی»

نیاز دارید. بدون «شناخت» خودتان، ممال است که بتوانید به توفیقات پایداری دست یابید.

اگر شما هم مثل اکثر آدم‌ها باشید، قطعاً از زندگی چیزهایی بیش از آنچه هم اکنون دارید و در مال تجربه آن هستید می‌خواهید.

طنز تلخ آهو

یک مکایت هندی درباره آهو وجود دارد که خیلی جذاب و آموزنده است. مکایت از این قرار است که وقتی آهو بوی مُشک را می‌شنود، از بوی خوشش از خود بی‌خود شده و آنقدر مست این رایحه دل‌انگیز می‌شود که سر از پا نمی‌شناسد. شروع می‌کند به این‌ور و آن‌ور دویدن و به دنبال آن بوی خوش گشتن. آهوی بی‌قرار، شب و روزش را صرف گشتن و گشتن می‌کند. همه‌جا را می‌پرفد اما انگار که صامب آن بو آب شده و رفته زیر زمین. اما آن بو آنقدر وسوسه‌انگیز هست که آهو دست از این تلاش برندارد. آهو همچنان میران و سرگردان، فسته و بی‌جان دور خودش می‌گردد تا شاید صامب آن بو را پیدا کند.

عجب طنز تلفی... آهوی بیچاره نمی‌داند که آن بوی خوب و افسون‌کننده از بدن خودش بیرون می‌زند! به فاطر همین کماکان به دنبال آن بو، سرگردان و میران، این‌ور و آن‌ور می‌پرفد. غافل از اینکه این بوی خودش می‌باشد!!!

این مکایت، داستان میرانی و سرگردانی ما آدم‌ها است که چگونه تمام عمرمان را بیرون از خودمان به دنبال موفقیت، شادی، خوشبختی و موفقیت هستیم و البته تا این‌گونه فکر می‌کنیم هرگز رضایت و آرامش فاطر پیدا نمی‌کنیم.

شادی زندگی

دلفروشی و مال خوب، مامصل شادی واقعی است و شادی واقعی در گرو این است که مقدر عاشق خودمان هستیم. برای یک آدم عاشق، همه

چیز رنگ و بوی تازه ای پیدا می کند؛ همه لمظات و اتفاق های زندگی جذاب و دلپذیر می شود؛ آدم عاشق همه چیز را جور دیگر می بیند؛ آن قدر سرمست عشق و عاشقی است که همه چیز برایش زیبا و دلپذیر به نظر می رسد؛ این ها همگی خاصیت عاشقی است! پس اگر ما عاشق باشیم، آن هم عاشق خودمان، دیگر نور علی نور می شود.

تنها نکته مهم این است که چیزی را که نمی شناسیم نمی توانیم عاشقش بشویم. چگونه ممکن است عاشق چیزی که نمی شناسیم بشویم؟ یعنی تا وقتی که خودمان را خوب نشناسیم چطور می خواهیم عاشق خودمان باشیم؟ بسیاری از چالش ها و مشکلاتی که در زندگی شخصی و اجتماعی مان داریم برای این است که خودمان را خوب نمی شناسیم. به وضع موجودمان عادت کرده ایم؛ فکر می کنیم که هرکاری که می توانستیم توی زندگی مان انجام داده ایم؛ مالا دیگر فقط دست روی دست می گذاریم و نظاره گر گذر عمرمان هستیم! فقط و فقط به خاطر اینکه خودمان را خوب نمی شناسیم. چطور ممکن است افراد بدون اینکه خودشان را خوب بشناسند، قادر به شکوفایی همه استعدادهای بالقوه شان باشند؟ چگونه می شود بدون اینکه خودمان را بشناسیم، از دست همه محدودیت هایی که خودمان و اطرافیان مان ایجاد کرده ایم، رها شویم؟ مگر می شود بدون شناخت خود، بتوانیم برای نزدیک شدن به ظرفیت های وجودی مان، به موقع دست به کار شویم و تغییر و تحولات موثری در زندگی خودمان و عزیزان مان ایجاد کنیم؟



فصل اول: اندیشه نو ... زندگی نو

یک فضای متعارف در بین آدم‌ها این است که غصه طول عمرشان را می‌خورند و به هر دری می‌زنند تا بتوانند چند سالی به انتهای عمرشان اضافه کنند! اگر اندکی نیک فکر کنیم و فوب بیاندیشیم، متوجه می‌شویم که این کار اصلاً واقع بینانه نیست. ایده بهتر این است که به جای طول زندگی به عمق آن اضافه کنیم. چرا زندگی را جور دیگر نبینیم و زندگی را به گونه‌ای دیگر نبوییم.



از فقر ... تا ثروت

فقر یکی از مشکلاتی است که با پول نمی شود ملش کرد! با اینکه عوامل مختلفی باعث ایجاد فقر در جامعه می شود، اما مهم ترین و اساسی ترین علت فقر، فقدان آگاهی و مهارت لازم در اداره زندگی است. صرف پول برای برطرف کردن فقر، بیشتر به آن دامن می زند و باعث تداومش می شود.

تنها روش واقعی حل محض فقر در زندگی، آموزش هایی است که موجب توسعه قابلیت های لازم برای مدیریت زندگی شخصی و اجتماعی آدم ها بشود. تعلیم و تربیت وقتی موثر است که بتواند موجب افزایش مهارت افراد در حل مساله و مدیریت زندگی شان بشود.

به قول دکتر علی شریعتی، فقر گرسنگی نیست، فقر عریانی نیست، فقر چیزی را نداشتن است اما آن چیز پول نیست، طلا و غذا هم نیست. فقر همان گرد و غباری است که بر کتاب های فروش نرفته یک کتاب فروشی می نشیند. فقر کتیبه سه هزار ساله ای است که روی آن یادگاری نوشته اند. فقر شب را بی غذا سرکردن نیست، فقر روز را بی اندیشه سرکردن است!

از خوشبختی ظاهری ... تا خوشبختی واقعی

واقعیت آن است که امروزه بیش از اندازه لازم افراد جامعه به نمای بیرونی خود و قضاوت دیگران درباره خودشان وابسته و محتاج شده اند و برای جلب نظر دیگران دست به هر کاری زده و تایید بیرونی را گدایی می کنند. درحالیکه تفاوتی نمی کند که دیگران چه قدر از شما تعریف کرده و شما را به عرش ببرند یا از شما بدگویی کرده و شما را به فرش بیاورند؛ در واقع تأثیر آن تعریف و تمجیدها و یا آن بد و بیراه گویی ها در زندگی شما به مراتب کمتر و ناپیوسته از احساس افتخار یا شرمندگی درونی است که به شما دست می دهد.

از مهارت حل مسأله ... تا شادی زندگی

چه کسی می تواند ادعا کند که در زندگی هیچ مشکلی ندارد؟ هر نسل و هر قشری، مشکلات مالی و غیرمالی فاص خودش را دارد. اگر می فواید رفاه و آسایش پایدار را تجربه کنید، باید بتوانید مشکلات را از سر راه تان بردارید. شناخت یک مشکل، مسیر حل آن را هموار می کند. مشکلات، بخشی از زندگی ما است. از این رو بهتر است آنها را سنگ مهمی برای ارزیابی قابلیت ها و مهارت های مان به مساب بیاوریم. نگاه مثبت به مشکلات زندگی، بی تردید انرژی بیشتری برای مرتفع کردن آنها در اختیارمان قرار می دهد. هر مشکلی در زندگی، فرصتی است برای تقویت اعتماد به نفس مان در زندگی. یادتان باشد هیچ کاری آسان نیست و هیچ سختی ای به اندازه اراده انسان سخت نیست. بدترین کار این است که درس های زندگی را از راه تجربه های سخت و نافوشایند، قبل از رسیدن به آگاهی و شناخت بیاموزید. برای اینکه بتوانید تخیرات دلفواه تان را در مسیره های نافوشایند زندگی اعمال کنید، قبل از هر چیز ابتدا باید آنها را به فوبی بشناسید.

از آزادی ... تا خوشبختی

آزادی یعنی مق انتفاب داشتن و فدا همه ما را آزاد آفریده تا در انتفاب مسیر و نتایج زندگی مان، کاملاً آزاد و مفتار باشیم، پس چرا فودمان را از این تجربه شیرین ممره کنیم. یادتان باشد تنها کسی که می تواند به شما فرصتی برای موفقیت، پیشرفت و کامیابی بدهد، فودتان هستید. هیچ یک از ما نباید فودفواسته گرفتار زندگی ممرانه، بی کیفیت و سطح پایین بشویم. چرا باید زندگی ارزشمندمان را به بطالت سپری کنیم. اراده کنید و فیلنامه ای را برای زندگی تان بنویسید که دوست دارید. فودتان باید تهیه کننده و کارگردان زندگی تان باشید. همانطور زندگی کنید که همیشه آرزویش را داشتید. آزادی و موفقیت یعنی همین. اگرچه قرار نیست این تخییر و تمول یک شبه اتفاق بیافتد اما برای آغاز این

مسیر، باید از همین مالا شروع کنید.

قدرت ذهن و اندیشه

شاید دلیل اصلی پایین بودن شانس موفقیت و فو شبختی تان، این است که بزرگ ترین و ارزشمندترین دارایی خودتان، یعنی ذهن تان را، علیه خودتان به کار می گیرید. به جای اینکه از اهرم ذهن تان برای موفقیت و فو شبختی تان استفاده کنید، مدام در ذهن تان عذر و بهانه می تراشید. یادتان باشد که ذهن تان، قدرتمندترین و ارزشمندترین اهرم پیشرفت و موفقیت شما است.

تفاوت میان افراد در هر جامعه ای، ریشه در نحوه استفاده از همین اهرم دارد. رمز موفقیت در بکارگیری این ابزار، آموزش صحیح و استفاده بجا و مساب شده از ذهن است. اگر بیاموزید که به درستی از اهرمی که در اختیار دارید استفاده کنید می توانید زندگی تان را به حرکت درآورده و هر طوری که دوست دارید آن را زیر و رو کنید.

دست به کار شو!

موفقیت و فو شبختی را نمی شود به ارث برد، اما می شود آن را آموخت... موفقیت و فو شبختی یک انتخاب است. خودتان باید این کار را انجام بدهید. هیچ کسی غیر از خودتان نمی تواند این کار را برای تان بکند. پس اگر به اندازه کافی در این مسیر مصمم هستید و عاشق و مشتاق، اراده کنید و این مسیر را آغاز کنید تا آینده ای بسازید که همه گذشته شما در مقابلش زانو بزند.

به امید تحقق کامل رفاه، آسایش و آرامش خاطر تک تک افراد و خانواده های ایرانی؛ به امید موفقیت، فو شبختی و کامیابی بچه های مان؛ به امید ارزش آفرینی بیشتر و توسعه و گسترش فردمندان سازمان ها و کسب و کارهای ایرانی و به امید سربلندی و سرافرازی جامعه عزیزمان ایران... .

با یک گل بهار نمی شود؛ ما برای اینکه ایرانی در شأن ایران و ایرانی بسازیم باید دست به دست هم بدهیم و با هم رشد کنیم. نمی شود یکی تغییر کند، رشد کند، توسعه و تحول پیدا کند و از زندگی لذت ببرد بدون اینکه بقیه هم با او رشد کنند و توسعه پیدا کنند. پیشرفت پایدار، کامیابی و فواید واقعی در گرو شادی و آرامش فاطر همه افراد جامعه است. بنابراین از اطرافیان تان شروع کنید. از اهل خانواده تان شروع کنید. از عزیزان تان آغاز کنید. از دوستان و رفقای تان شروع کنید و هر کسی دست هرچند نفر را که می تواند محکم و با گرمی بگیرد، به این امید که کم کم جریانی فراگیر برای ساختن ایرانی سربلند آغاز شود؛ به امید آنکه هیچ کس به فاطر جهل و ناآگاهی، تیشه به ریشه زندگی اش نزند.





فصل دوم: پویایی و چالش های زندگی

افراد در زندگی اجتماعی خود مجبورند تا با جامعه تعامل کنند. هر جامعه ای هم دغدغه ها و مسائل خاص خودش را دارد. زندگی پر از درد و رنج و چالش است! اما لذت و معنای زندگی را در میان همین چیزها باید جست.

نیم نگاهی به وضعیت جامعه

آیا می دانستید که فقط در سال ۱۳۹۷، تعداد ۵۵۰۰۰ نفر موتورسوار در کشورمان ایران، جان خودشان را هنگام موتورسواری از دست داده اند؟ آیا می دانید که بیش از یک سوم هموطنان مان زیر خط فقر به سر می برند؟ آیا می دانید که میانگین سن شروع به مصرف مواد مخدر در کشورمان، ۱۵ سال است و متوسط زمان مورد نیاز برای تهیه مواد مخدر در کشورمان زیر پنج دقیقه است؟ متماً اطلاع دارید که ضریب نفوذ اینترنت در کشورمان حدود ۹۰ درصد است؛ یعنی بیش از ۷۲ میلیون نفر از جمعیت کشورمان به اینترنت دسترسی دارند و درحالیکه با ضریب

نمود ۱۱۰ درصدی تلفن همراه در کشورمان مواجهیم، بیش از ۵۰ میلیون نفر از اینترنت موبایل استفاده می کنند!

جمعیت کشورمان ایران در سال حاضر (۱۳۹۷) از مرز هشتاد میلیون نفر عبور کرده است، درحالیکه پنجاه سال پیش ما حدود بیست و پنج میلیون نفر بودیم و در طول این پنجاه سال تقریباً با یک شیب قابل توجهی جمعیت مان زیاد شده است. حدود چهل درصد از این جمعیت در سال حاضر مشغول به کارند و در بیست سال اخیر نرخ بیکاری در کشورمان بین ۱۰ تا ۱۵ درصد در نوسان بوده است. آمار و ارقام مایه‌ای از آن است که حدود ۲۵ درصد از جوان‌های جویای کار در کشورمان بیکارند.

در سال حاضر حدود دوازده میلیون نفر دانش آموز در مقطع ابتدایی و متوسطه مشغول تحصیل در مدارس کشورمان هستند. ضمناً حدود پنج میلیون نفر هم در دانشگاه‌های کشور مشغول تحصیلند که سهم عمده اش (حدود پنجاه درصد) مربوط به مقطع کارشناسی می شود.

در دنیا شاخصی وجود دارد به نام شاخص فلاکت اقتصادی که از ترکیب نرخ تورم و نرخ بیکاری محاسبه می شود. بر اساس اطلاعات این شاخص جهانی در سال ۲۰۱۸، کشور ونزوئلا بدترین کشور (یعنی رتبه یک) محسوب می شود. رتبه دوم مربوط به یمن است، کنگو سوم است، موزامبیک چهارم، آفریقای جنوبی پنجم و کشورمان ایران متأسفانه در رتبه پانزدهم قرار دارد؛ یعنی از آفر، پانزدهم!

برخی از اقتصاددان‌ها فقط فقر مطلق را برای یک خانواده چهار نفره در سال ۱۳۹۶، معادل چهار میلیون تومان در نظر گرفته اند. با لحاظ همین عدد و آمار منتشره در سال ۱۳۹۶، حدود بیست و هفت میلیون نفر از هموطنان مان در فقر مطلق به سر می برند و پنج میلیون نفر شب‌ها گرسنه می خوابند.

در فوش بینانه ترین حالت در سال حاضر ما حدود سه میلیون نفر معتاد در کشورمان داریم. آمار و ارقام مایه‌ای از آن است که تعداد افراد معتاد در کشورمان ظرف پنج سال گذشته، دو برابر شده اند. بر اساس آمار منتشر شده در سال ۱۳۹۷، تعداد ۲۵۰ هزار نفر زندانی داریم که مواد

مفدر، جرم اول زندانی شدن آن‌ها است. فقر، دوست ناباب، کم سوادی و رفتارهای پرفطر به عنوان مهم‌ترین علت‌های زندانی شدن افراد به خاطر مواد مفدر اعلاہ شده است.

روزانه بیش از ۱۳ نفر در ایران دست به خودکشی می‌زنند و بیشتر خودکشی‌ها در میان افراد ۱۵ تا ۳۵ سال است.

ظرف ده سال اخیر، تعداد ازدواج‌های رسمی بیش از ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده در حالیکه روند تعداد طلاق‌های ثبت شده در کشور افزایشی بوده است. از طرفی متأسفانه میل به ازدواج سفید (غیر رسمی و غیر ثبتی) در کشورمان افزایش پیدا کرده و عمر ازدواج سفید در ایران بین یک تا سه سال است.

و نهایتاً شاخص فوشبختی که یک شاخص جهانی و از ترکیب معیارهایی از جمله کیفیت اقتصاد، محیط کسب و کار، سرمایه اجتماعی (اعتماد)، آموزش، بهداشت و محیط زیست مناسبه می‌شود مای از آن است که در سال ۲۰۱۸ رتبه ایران در میان ۱۴۹ کشور، صد و هفدهم می‌باشد.

اکثر این داده‌ها را از گزارش‌های رسمی بانک جهانی و روزنامه‌ها و خبرگزاری‌های داخلی کشورمان جمع‌آوری کرده‌ام. اما این‌ها را نگفتم که ناامیدتان کنم. این‌ها را گفتم تا چشم و گوش‌مان باز باشد، شش دانگ مواسمان جمع‌باشد و فودمان را تجهیز کنیم به دانش و مهارت‌هایی که بتواند از عهده اداره و کنترل این وضعیت بر بیاید.

مشکلات زندگی شخصی و اجتماعی

هیچ‌کس نمی‌تواند وضعیت شما را به‌طور کامل درک کند چون هرکسی مسأله‌ها و چالش‌های خاص خودش را دارد. هرگز فکر نکنید که زندگی دیگران بدون عیب و نقص است و زندگی شما در مال نابودی است؛ واقعیت این است که هر خانواده‌ای مسأله‌های خاص خودش و غم و غصه‌های خودش را دارد.

امتلاً یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های خانواده‌ها، فرزندان‌شان هستند. فرزندان ما امروز بیش از همیشه قربانی رسانه‌ها و الگوهای معیوب تربیتی

هستند؛ زیاده خواهی و آماده خواهی، بی انگیزگی و بی تفاوتی، بی موصلاگی و تعجیل غیر معمول جزء فصایص غالب بچه های امروزی شده و این ویژگی ها، آینده آنها را به شدت تهدید می کند.

یک اصل در طبیعت وجود دارد به نام قانون نیاز: وقتی نیاز به یافتن و یافتن چیزی باشد آن را می سازیم و می یابیم. دلیل پیشرفت ژنتیکی ما طی هزاران سال افیر همین قانون نیاز بوده. تا حالا فکر کردید که این همه پیشرفت در تکنولوژی و تغییر و تمولات عجیب و غریب توی دنیا چگونه اتفاق افتاده؟

پاسفش فیلی شفاف است: نیاز. چون نیازش امساس شده، تلاش کردیم و بهش رسیدیم و وقتی نیازی به مرکت امساس نکنیم، فقط می فوریم و می فواییم. جلوی تلویزیون کم می دهیم و عمرمان را تلف می کنیم.

پس اگر پولدار هستید، اجازه ندهید این ثروت، بلای جان بچه های تان شود. از ثروت تان به عنوان یک اهرم قوی برای پرش بچه های تان استفاده کنید نه مملی برای زمین گیر کردن آنها.

اگر پول و ثروت چندان هم ندارید اصلاً نگران نباشید چون با توسعه قابلیت ها و مهارت هایی که در این کتاب فوایید آموخت می توانید به همه چیزهایی که آرزویش را دارید دست پیدا کنید فقط باید موصله کنید و مطابق اصولی که می آموزید رفتار کنید.

اصلاح اندیشه؛ بزرگترین مسأله در زندگی انسان

آلبرت انیشتین یک جمله زیبا دارد که مضمونش این است که با همان فکر و شیوه اندیشیدنی که برای تان مسأله درست کرده نمی توانید از دست مشکلات و چالش های تان رها شوید.

به عبارت دیگر اگر در زندگی تان با نداری و بیپارگی مواجهید. اگر کار مناسب و در شانی ندارید. اگر با همسر، والدین یا فرزندان تان ارتباط فوبی ندارید و ناراضی هستید، اگر هیچ کسی درک تان نمی کند و از بودن با دیگران فقط رنج و عذاب نصیب تان می شود، اگر از کار، همکاران و یا مدیرتان ناراضی هستید، و یا ایماناً هر مسأله دیگری دارید، بی فود بیرون از فودتان دنبال کلیدتان نگردید. مسأله اصلی شیوه اندیشیدن تان است. یعنی

طرز تفکرتان است که این شرایط را برای تان رقم زده و تا وقتی که آن را اصلاح نکنید تماکان با همه مسأله های قبلی مداوم مواجه فواید شد. پس همین مالا تصمیم بگیرید و با تخییر اندیشه تان، زندگی تان را تخییر دهید.

قابلیت های سر نوشت ساز

تا مالا به تفاوت یک تانکر آب با یک چشمه فکر کردید؟ چرا یک چشمه کوچک فیلی بیشتر از داشتن یک تانکر بزرگ آب می ارزد؟ رابطه میان منابع و قابلیت ها هم درست مثل رابطه تانکر آب با چشمه است. یک فرق اساسی بین منبع و قابلیت وجود دارد. منابع همه دارایی ها و فناوری هایی هستند که ما داریم یا می فواییم داشته باشیم؛ مثل خانه، ماشین، گوشی، کار، زمین، تجهیزات و فناوری و فیلی چیزهای دیگر. اما قابلیت به ظرفیت ها و پتانسیل های درونی مان اشاره می کند که در وجودمان ایجاد کرده ایم؛ مثل سخت کوشی، اراده، برنامه ریزی و هدفگذاری و فیلی چیزهای دیگر.

امتئالاً متوجه شده اید که منابع همگی عاریتی هستند و جدای از ما و بیرون از ما؛ ولی قابلیت، جوهرها و گوهرهای وجودی مان هستند و از ما جدا شدنی نیستند.

امنیت اقتصادی ما و فرزندان مان در گرو داشته ها(خانه، ماشین، دارایی، تمصیلات، شغل) نیست بلکه در قابلیت تولید، اندیشه، یادگیری، فلاقیت و انعطاف پذیری ما و فرزندان مان نهفته است؛ به بیان دیگر استقلال مالی واقعی به معنای برفوررداری از تملک و ثروت نیست بلکه به مفهوم بهره مندی از قابلیت های باطنی برای تولید ثروت است.

اساساً ما برای اداره موثر زندگی مان به دو دسته قابلیت نیاز داریم: قابلیت های شخصی و قابلیت های اجتماعی. قابلیت های شخصی موجب کسب پیروزی ها و دستاوردهای شخصی می شوند. قابلیت های اجتماعی هم موجب پیروزی های جمعی و دستاوردهای مشترک با دیگران فوایند شد.

بیش از همه و پیش از همه آن چیزی که آینده ما و فرزندان ما را تضمین می‌کند، قابلیت‌هایی است که در وجودمان نهادینه می‌کنیم. هرچقدر که بیشتر روی این قابلیت‌ها سرمایه‌گذاری کنیم، آثار و برکاتش را بیشتر شاهد خواهیم بود. آنچه که افراد را از هم متمایز ساخته و به آنها مزیت رقابتی می‌بخشد، قابلیت‌هایشان است نه منابع در اختیارشان. در واقع قابلیت‌ها مثل چشمه‌ای جوشان هستند که پس از ایجاد، هرگز خشک نمی‌شوند درحالی‌که منابعی چون پول، ثروت، اموال و دارایی‌هایی که ما برای بچه‌هایمان باقی می‌گذاریم، همچون تانکر آبی هستند که هرچقدر هم که بزرگ باشد، فاصله یک‌روزی تمام می‌شود. پس بیش از اینکه نگران تأمین منابع برای عزیزان‌تان باشید باید نگران توسعه قابلیت‌هایشان باشید که سرنوشت آنها به قابلیت‌هایی بستگی دارد که در آن‌ها می‌کارید.





فصل سوم: رمز موفقیت و پیشرفت جوامع

هیچ فکر کرده اید که چرا میزان تولید زباله در کشورمان سه برابر استاندارد جهانی است؟ آیا می دانستید که در ایران روزی پنجاه هزار تن زباله تولید می شود؟!

آیا فکر کرده اید که چرا سالانه باید حدود هشتصد هزار تصادف و بیست هزار نفر تلفات جاده ای داشته باشیم؟ این آمار یکی از بالاترین تلفات جاده ای در جهان است. می دانستید که تلفات تصادفات رانندگی در ایران ۲۵ برابر ژاپن است؟ چرا ما از نظر آمار تلفات جاده ای در بین ۱۹۰ کشور، جزو ده کشور آخر هستیم؟!

چه چیزی باعث تفاوت جوامع با هم می شود؟

تا حالا فکر کرده اید که واقعاً چه چیزی باعث تفاوت جوامع با هم می شود؟ در این فصل قصد داریم از یک راز بسیار مهم (مزگشایی کنه؛ رازی که خانواده ها، کسب و کارها، سازمان ها و شرکت ها، کشورها و ملت ها را از هم متمایز و متفاوت می کند. ولی قبلش باید بگویم که منظورم از جامعه، هر نوع تشکل انسانی و بشری است که برای نیل به اهدافی معین با هم تشریک مساعی دارند. بنابراین کوچکترین مصداق جامعه، خانواده ای است که شامل دونفر (زن و شوهر) می شوند. مصداق بزرگتر جوامع، عبارتند از کسب و کارها، تشکل های اجتماعی، سازمان ها و شرکت های مختلفی که مأموریت و رسالت خاصی را دنبال می کنند. در سطحی گسترده تر این مفهوم قابل تعمیم به یک کشور هم هست.

چرا بعضی از خانواده ها فوشبخت و کامیابند و برخی خیر؟
چرا برخی کسب و کارها و سازوکارهای اقتصادی از پیشرفت های پایداری برخوردارند و برخی خیر؟
چرا وضعیت برخی سازمان ها و شرکت های تولیدی، پژوهشی و بازرگانی از برخی دیگر بهتر است؟

چرا برخی کشورها از وضعیت درشانی برخوردار نیستند؟
برای مثال کشوری مثل ژاپن امروز سومین اقتصاد قدرتمند جهان است! درحالیکه سرزمینی است با ۸۰ درصد کوه؛ نامناسب برای کشاورزی و دامداری؛ فاقد منابع طبیعی آنپنانی است؛ سالانه حدود ۱۵۰۰ زمین لرزه در آنجا اتفاق می افتد!

یا کره جنوبی؛ با رشد میانگین سالی ۶٫۵ درصد از سال ۱۹۶۵ تا کنون! که معجزه آسیای جنوب شرقی نام گرفته است.
یا هلند؛ که صادرات کشاورزی این کشور دوبرابر درآمد نفتی ایران است! درحالیکه کوچک تر از سه استان شمالی کشورمان است؛ یعنی مساحتش حدود ۴۱۰۰۰ کیلومتر مربع است، درحالیکه مساحت سه استان شمالی کشورمان حدود ۵۷۰۰۰ کیلومتر مربع است؛ و از طرفی میزان بارندگی

سالیانه در هلند به طور متوسط معادل ۶۰۰ میلی متر است، درحالیکه همین آمار برای شمال کشورمان معادل ۷۰۰ میلی متر است! جالب است بدانید که ما در کشورمان ایران، در طول ۸۰ سال گذشته بیش از ۸۰ میلیارد بشکه نفت فروخته ایم. مبلغ درآمد حاصل از فروش نفت پس از انقلاب حدود ۱۰۰۰ میلیارد دلار بوده است. پس احتمالاً ملاک اصلی تمول، توسعه و پیشرفت جوامع پول نیست، سرمایه اقتصادی نیست، منابع طبیعی مثل نفت و گاز و زمین و تکنولوژی نیست. اگر اینها نیست پس چیست؟

سرمایه های مورد نیاز برای توسعه جوامع

چهار نوع سرمایه وجود دارد که در توسعه جوامع قابل توجه اند:

سرمایه اقتصادی:

که شامل پول، زمین، ماشین، ماشین آلات، تجهیزات و فناوری می شود. سرمایه اقتصادی اگر چه برای سعادت و خوشبختی جوامع خیلی مهم است ولی احتمالاً کافی نیست! درست است که اگر سرمایه اقتصادی باشد، می تواند به ما در نیل به پیشرفت و توسعه خیلی کمک کند ولی پیامش این نیست که اگر سرمایه اقتصادی باشد متماً ما توسعه پیدا می کنیم و یا اینکه اگر سرمایه اقتصادی وجود نداشته باشد دستیابی به توسعه، غیر ممکن است. به عبارت دیگر برای توسعه، سرمایه اقتصادی لازم است ولی کافی نیست، و چه بسا سرمایه اقتصادی بیش از اینکه علت توسعه باشد، پیامدش می باشد.

سرمایه انسانی:

هرجا که از سرمایه انسانی صحبت می شود، منظور ترکیبی است از مولفه مهم و اساسی: دانش، مهارت و نگرش؛ سرمایه انسانی عبارت است از هم افزایی میان دانش، مهارت و نگرش افراد. ترکیب مناسب این سه مولفه ارزش افزا، محجونی می سازد به نام توانایی(قابلیت) که سنگ بنای سایر سرمایه ها محسوب می شود.

دانش آن چیزی است که می دانیم؛ آگاهی ما است. مهارت، چگونگی استفاده از دانش و نحوه بکارگیری آن است. نگرش بیانگر چرایی است. چرا باید دانش را به شیوه ای خاص به کار بگیریم. نکته مهم و قابل توجه آن است که تفاوت انسانها با یکدیگر بیش از آنکه در دانش و مهارت آنها باشد در نگرش آنها است.

از یک زاویه دیگر اگر بخواهیم به بررسی این موضوع مهم بپردازیم باید توجه کنیم که همه آدمها دنبال فواید فوری و کامیابی اند و اگر بخواهیم افراد کامیاب را از افراد ناموفق و بدبخت تشخیص دهیم باید به مالشان توجه کنیم؛ آنهایی که در زندگی کامیاب و کامروا هستند، مالشان خوب است. مال خوب هم در آدمها خیلی وابسته به نوع کارهایی که انجام می دهند نیست؛ به چگونگی انجام دادن آن کارها هم بستگی ندارد! برای مثال افراد زیادی هستند که مثل هم کار می کنند، تلاش می کنند، با مسائل مختلف روبرو می شوند، چالش های زندگی فردی و اجتماعی را تحمل می کنند. آن چیزی که این افراد را از هم تفکیک می کند، چرایی انجام این کارها است نه خود این کارها و یا چگونگی انجام آنها. یک مادر مهربان تمام شب را لمظه به لمظه کنار بچه بیمارش بیدار می نشیند، مدام پاشویه اش می کند، سر ساعت داروهایش را می دهد، به این امید که تب بچه اش هرچه سریع تر پایین بیاید. مشابه همین فرد، یک پرستار ممکن است همه این کارها را هم توی بیمارستانی که کار می کند انجام دهد. اما مال این مادر و این پرستار به یک اندازه خوب نیست. چرا؟ چون مال آدمها خیلی به نوع کاری که انجام می دهند و چگونگی انجامش وابسته نیست بلکه بیشتر به چرایی آن بستگی دارد. مادر همه این کارها را برای جگرگوشه اش انجام می دهد، بدون هیچ چشم داشتی! ولی یک پرستار همان کارها را احتمالاً به خاطر مقوقی که از بیمارستان دریافت می کند، مجبور است که انجام دهد.

نگرش افراد با «چرایی» سروکار دارد. اگرچه برای دستیابی به توسعه پایدار، دانش و مهارت بسیار مهم و ضروری است اما نگرش نقش اهرمی دارد. دانش و مهارت در اغلب اوقات و در هر سن و سالی، سهل الوصول و دست

یافتنی است. اما نگرش بسیار دیرپاب و اغلب، تخییر دانش بسیار دشوار است و آگه غیرممکن نباشد، غیرعقلایی است. می شود گفت دانش و مهارت اکتسابی است و در تمام طول عمرمان قابل اکتساب است ولی نگرش، یک بخشش ذاتی است و آن بخشش هم که اکتسابی است، به نموی است که شکل گیری آن در دوران اولیه عمر آدمی بسیار شتابان و تعیین کننده است.

سرمایه اجتماعی:

سرمایه اجتماعی چسب بین آدمها است. سرمایه اجتماعی ماکی از روابط اجتماعی ارزش آفرین و همه آن چیزی است که وقتی با هم هستیم تولید می شود.

اعتماد، قلب سرمایه اجتماعی را تشکیل میدهد. بدون اعتماد همبستگی لازم میان افراد ایجاد نمیشود. تنها وقتی که اعتماد وجود داشته باشد، ارتباطات و تعاملات فیما بین افراد شکل می گیرد و فضا را برای هم افزایی بین افراد مهیا می کند.

اعتماد که نباشد سرمایه اجتماعی نابود می شود. دیگر مهم نیست که چقدر سرمایه اقتصادی یا سرمایه انسانی داریم؛ همه آنها از فاصیت می افتند. به عبارت بهتر، سرمایه اجتماعی که نباشد، بقیه سرمایه ها کار نمی کنند.

سرمایه اقتصادی جایی رشد می کند و به مرور زمان انباشت می شود که سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی با هم رشد کنند. متمماً دیده اید خانواده هایی را که ارث و میراث زیادی را صامب شده اند ولی به دلیل ضعف در سرمایه اجتماعی قادر به مفظ و توسعه اش که نشده اند هیچ بلکه به سرعت باد، همه دارایی ها و ثروت بادآورده شان را از دست داده اند.

سرمایه نمادین:

وقتی هر کدام از سرمایه های سه گانه قبلی (اقتصادی، انسانی، اجتماعی) به مرز شهرت و افتخار مملی، ملی و یا بین المللی برسند، به سرمایه

نمادین تبدیل می شوند. سرمایه های نمادین بدون هزینه، منافع و سرمایه های دیگر را جذب خودش می کند و قیمت خودش را بالا می برد. برای مثال وقتی یکی از ویلاهای جزیره رویایی نفل در دبی را به یکی از بازیکنان اسطوره انگلیس، دیوید بکام هدیه میدهند، ناگهان قیمت زمین های آنجا چندین برابر می شود! یا وقتی علامت یک سیب گاز زده به نام اپل روی گوشی های موبایل حک می شود، افراد حاضرند چندین برابر قیمت تمام شده آن گوشی را بپردازند! یا وقتی علی دایی اراده می کند که برای زلزله زده های جنوب کشورمان پول جمع کند، خیلی زود مبلغ هنگفتی جمع می شود! یا وقتی که میرزای شیرازی مک تمریه تنباکو را صادر می کند، انیس الدوله، سوگولی مرمسرای ناصرالدین شاه، از مهیا کردن قلیون برای شاه مملکت خودداری می کند!

نگرش؛ نقطه اهرمی زندگی

گفتیم که نگرش از دانش و مهارت هم مهم تر است، چرا؟ چون دیرباب است! چون به راحتی تغییر نمی کند! چون سرنوشت ساز است! چون هم در ارزش گذاری سرمایه انسانی حق و تو دارد و هم در شکل دهی سرمایه اجتماعی نقش تعیین کننده ای دارد.

نگرش به طرز تلقی افراد گفته می شود؛ اینکه چه برداشتی از خودشان و محیط شان دارند. نگرش جزو شاکله فکری و اندیشه ای افراد محسوب می شود و مامصل باورها و ارزش هایی است که در وجود انسان شکل می گیرد. یعنی باورهای افراد در طول زمان انتظارات و ارزش های شان را شکل داده و انتظارات و ارزش ها هم به نوبه خود نگرش افراد را می سازد؛ اعمال و رفتار آدم ها ریشه در نوع نگرش شان دارد و تکرار اعمال افراد، عادات و منش آنها را شکل می دهد و نهایتاً باید گفت که منش (خلق و خو) افراد هم به نوبه خود سرنوشت آنها را رقم می زند!

با این اوصاف می شود گفت که خوشبختی و بدبختی افراد از ذهن شان (شاکله فکری شان) آغاز می شود؛ از شیوه اندیشیدن شان. ما به همان چیزی تبدیل می شویم که درباره اش فکر می کنیم. زمانی که مدام به چیزی فکر می کنید، نسبت به آن موضوع و همه چیزهایی

که به آن مرتبط می شوند مساسیت ذهنی پیدا کرده و با دیدن فرصت ها و امکاناتی که بتوانند به تمقق آنها کمک کنند، به سرعت دست به کار شده و از آنها حداکثر بهره را فخواهید برد. افرادی که فاقد این مساسیت ذهنی هستند، ممکن است همان امکانات را داشته باشند یا به فرصت های مشابه برفورد کنند ولی از کنارش به سادگی می گذرند. باور صادقانه ای که نسبت به فودمان داریم، درباره ما صدق می کند. وضعیت کنونی شما انعکاسی است از اندیشه ای که قبلاً داشته اید. ذهن شما هر کلمه ای را که می گوئید، می شنود و عاقبت مانند آهن ربا وقایع و شرایطی را که مطابق با افکار غالبتان است، جذب فخواهید کرد. تا زمانی که کسی رؤیاهایی بزرگ نداشته باشد، نمی تواند به آنها دست پیدا کند. طرز فکرت را عوض کن تا زندگی ات عوض شود! شما به همان چیزی تبدیل می شوید که درباره اش فکر می کنید.





فصل چهارم: مراحل رشد و توسعه افراد

«اگر می‌خواهید بدانید کشوری توسعه می‌یابد یا نه، اصلاً سراغ فناوری، کارخانه و ابزاری که استفاده می‌کند نروید، اینها را به راحتی می‌توان خرید یا دزدید یا کپی کرد!! برای دیدن توسعه بروید سراغ دبستان‌ها و پیش دبستان‌ها؛ ببینید آنجا بچه‌ها را چگونه بار می‌آورند. مهم نیست چه چیزی آموزش می‌دهند، بلکه ببینید چگونه آموزش می‌دهند. اگر کودکان شما را پرسشگر، خلاق، صبور، دارای رومیه گفتگو، دارای تعامل و رومیه مشارکت و کار تیمی بار آوردند، اینها انسان‌ها و شخصیت‌هایی خواهند شد که می‌توانند توسعه ایجاد کنند.»

جمله بالا یک جمله مکیمانه از داگلاس نورث، برنده جایزه نوبل اقتصادی در سال ۱۹۹۳ است. در این بخش می‌خواهیم عمیق‌تر به پیام نهفته در کلمات گوهربارش بیان‌دیشیم و از چرایی آن رمزگشایی کنیم.

رابطه مغز و نگرش انسان

نگرش انسان در عضوی از بدن شکل می‌گیرد که رشد این عضو متفاوت از بقیه اعضاء است؛ مغز عضوی شگفت‌انگیز و بی‌مانند در بدن است؛

مغز در آغاز با شتاب رشد می کند و زود بزرگ می شود. پس از آن و با رشد بدن، رفته رفته چین و چروک می خورد و کوچک و کوچک تر می شود. در این فرایند درک فرد بالا می رود؛ به عبارت دیگر این چین و چروک ها، درک فرد را تشکیل می دهند. از طرفی پتانسیل و بذر استعداد های افراد در همین چین و چروک های مغزی کاشته می شود. اینکه فردی در نقاشی استعداد دارد ولی در ریاضی نه، اینکه برفی به درد کارهای فلاقانه نمی خورند و برفی استعداد بالایی در انجام کارهای روتین و یدی دارند و ...، رمزش در همین چین و چروک های مغزی نهفته است.

مغز ما از نرون های عصبی تشکیل شده است. شصت روز پیش از به دنیا آمدن نوزاد، نرون ها دست به برقراری پیوند و ارتباط با همدیگر می زنند که اصطلاحاً به آنها سیناپس های عصبی می گویند. تا کودکی به سن سه سالگی برسد، شمار ارتباط های درست سیناپس های وی، بسیار زیاد شده است؛ یعنی نزدیک به پانزده هزار ارتباط توسط هر یک از صد میلیارد نرون عصبی او! نکته قابل توجه این است که آن چیزی که نمونه برقراری سیناپس های عصبی را تعیین می کند علاوه بر پایه ژنتیکی، عمدتاً سیگنال هایی است که از محیط توسط نرون های مغزی ما دریافت می شود. یعنی همه ممرک های بیرونی محیط رشد کودکی مستقیماً بر نرون های عصبی تأثیر گذاشته و نمونه برقراری ارتباط های شان را تعیین می کنند.

این مهم از داده ها و اطلاعات بسیار زیاد است. در ده سال آینده، مغز به شبکه سازی و تمرکز بر پیوندها می پردازد. با آغاز شانزده سالگی، هنگامی که خود می آیم که نیمی از توان شبکه ای خودمان را از دست داده ایم. به عبارت دیگر مغز نمی تواند این همه سیناپس و اطلاعات نهفته در آنها را تحمل کند. برای اینکه به مرز انفجار نرسد، در یک عمل پیشگیرانه پنجاه درصد از سیناپس های تشکیل شده در خود را برای همیشه از بین می برد! نتیجه این کار این می شود که اگر یک استعدادی در چین و چروک های از بین رفته مغز وجود داشته باشد، با از بین رفتن این چین و چروک ها، آن استعداد هم برای همیشه نابود می شود. پس

مالا متوجه می شویم که چرا و چگونه برفی افراد در برفی موزه ها از استعداد بالایی برخوردارند و برفی هم فاقد این استعدادها می باشند. نکته کلیدی توجه به چگونگی و معیار حذف این سیناپس ها است. یعنی مغز مبتنی بر چه شاخص و معیاری دست به انتخاب می زند؟ کدام یک از سیناپس ها را حفظ می کند و کدام یک را نابود می سازد؟ برای درک دقیق تر پاسخ، بهتر است سیناپس های عصبی را به مثابه راه هایی در نظر بگیریم که در مغز افراد به وجود می آیند. گفتیم این راه ها توسط سیگنال های دریافتی از محیط شکل می گیرند. باقی ماندن یا از بین رفتن این راه های به وجود آمده، به میزان ترافیک و رفت و آمد داخل آنها بستگی دارد؛ اگر آمد و شدهای درون یک راه ایجاد شده زیاد و قابل توجه باشد، طبیعتاً آن راه به یک بزرگراه قابل توجه تبدیل می شود و بالعکس اگر آمد و شدهای داخل یکی از همین راههای ایجاد شده کم و ناچیز باشد، طبیعتاً این راه به یک کوره راه تبدیل شده و کم کم از بین می رود. پس وقتی با بچه خود که هنوز در شکم مادرش قرار دارد صحبت می کنید یا با کودکان و بچه های فردسال مان حرف می زنیم، امر و نهی شان می کنیم، آنها را در معرض تبلیغات و برنامه های مختلف رسانه های مختلف ارتباطی و اطلاعاتی قرار می دهیم، در واقع داریم به مغزشان سیگنال می فرستیم و همین سیگنال ها هستند که بزرگراه ها و کوره راه های ذهنی بچه های مان را می سازند.

کودک در نوجوانی، سیناپس های کمتری نسبت به زمان سه سالگی خود می سازد. دانشمندان عصب شناسی می گویند که پس از دوران نوجوانی، تغییر شکل در بزرگ راه های ارتباطی مغز، بسیار محدود و دشوار است. یعنی عمده اتفاق هایی که باعث شکل گیری بزرگراه های مغزی ما می شوند در دوران کودکی و فردسالی اتفاق می افتد.

این راه های مغزی، همان صافی هایی هستند که قالب های ذهنی ما را به وجود می آورند؛ شکل دادن به این بزرگراه ها، همان تشکیل شخصیت ویژه انسانی است. چنانچه کودک از بزرگ راه های آزاد چهارباندی برای همدردی و مهربانی با دیگران استفاده کند، شخصی مهربان و با احساسی

می شود. ولی اگر کوره راه های کند و کم فعالیت را به این موضوع اختصاص دهد، شخصی گوشه گیر و بی احساس می شود. مغز انسان سازوکاری است که در میان یافته بوجود می آید؛ در پیوند میان سیناپس های عصبی. در پانزده سال نخستین زندگی کودک، پیدایش این پیوندهای سیناپسی همچون کنده کاری و تراش سنگ، در میان چین و خم های توده یافته ها، صورت می گیرد. رفتارها سافته ارتباط های شکل گرفته در میان نرون ها و پیچیدگی این شکل گیری هستند. نگرش ما به زندگی، فودمان و پدیده های بیرونی، به پیچیدگی شکل گیری همین چین و چروک های مغزی مان بستگی دارد. به عبارت دیگر علت اینکه افراد مختلف، نگرش های متفاوتی به پدیده های یکسان دارند، برمی گردد به ماهیت و کیفیت همین چین و چروک های مغزی شان.

مراحل مختلف زندگی انسان

ما کل دوران زندگی هر کسی را می توانیم به سه بخش متفاوت تقسیم کنیم .

دوران طلایی: از قبل از تولد یعنی دوران جنینی تا حداکثر ده سالگی.

دوران نقره ای: از ده تا حداکثر بیست سالگی.

و دوران برنزی: بالای بیست سالگی.

دوران جنینی، فردسالی و کودکی جزء دوران طلایی افراد محسوب می شود چون در این دوران است که بذر تمول و توسعه می تواند کاشته شود. برای اینکه انسان های بهتری داشته باشیم باید بذرش را در این مرحله بکاریم.

دوران نوجوانی جزء دوران نقره ای محسوب می شود چون در این دوران بچه ها دیگر تخمیر نمی کنند بلکه تأثیر می پذیرند آن هم نه از والدین و مربیان شان، بلکه از هم سن و سالان شان، هم بازی های شان و هم کلاسی های شان. در این مرحله هرآنچه که شاهدش هستیم، بازتولید همه توانمندی ها و ناتوانی های کاشته شده در دوران طلایی است. اگر در دوره طلایی جو کاشته باشیم نمی توانیم در این دوران انتظار درو کردن

گندم را داشته باشیم.

دوران جوانی و بزرگسالی، جزء دوران برنزی محسوب می شود. در این مرحله افراد نه تغییر می کنند و نه تاثیر می پذیرند! باید بگذارید تا هی سرشان به سنگ بخورد، تجربه کنند و یاد بگیرند و فودشان به این نتیجه برسند که لازم است عوض شوند. در این مرحله هیچ کسی نمی تواند هیچ کس دیگری را عوض کند. مگر اینکه فودش بخواهد و به این جمع بندی رسیده باشد که باید عوض شود. در این مرحله است که با مطالعه بیشتر، با تعامل با آدم های وارسته، دیدن جا و مکان ها و آدم های مختلف، خواندن تمولات تاریخی کشورش و ممالک دیگر، می تواند فودش تصمیم بگیرد که عوض شود. شما نمی توانید عوضش کنید، متی اگر بچه تان باشد.

مالا بهتر می توانید متوجه عمق پیام داگلاس نورث بشوید که چرا می گوید اگر می فواید ببینید جامعه ای توسعه پیدا می کند یا نه، بروید سراغ مهدکودک هایش!

با این اوصاف می توان گفت که فانه، مهدکودک و دبستان می شود کانون انسان پروری و آنچه که در این دوران مؤثر واقع می شود، پرورش است نه آموزش! و دبیرستان و دانشگاه های ما می شوند کارخانه دانشمندپروری و آموزش در این دوران است که مؤثر واقع می شود. پس ما می توانیم دانشمندان خوبی در جامعه داشته باشیم ولی انسان های خوبی نداشته باشیم. با دانشمندان، پیشرفت و رشد ممکن است اتفاق بیافتد ولی توسعه و تمول جامعه، پیش نیازش داشتن انسان هایی است که دوران کودکی پرمغزی را سپری کرده باشند. جامعه ای که بهای لازم را برای دوران کودکی اش نپرداخته باشد و یا دوران کودکی اش را گم کرده باشد، مجبور به تحمل هزینه های سنگینی در دوران بزرگسالی اش فواید بود.

جمع بندی بمت مان این می شود که اگر بچه کوچک و فردسال دارید، بیش از همیشه مراقب باشید. مواستان باشد که این دوران طلایی را مفت از دست ندهید. اگر نوجوان دارید به ویژگی های دوران نقره ای توجه کنید

تا بتوانید ارتباط بهتر و سازنده تری را با بچه های تان برقرار کنید. و اگر نگران افرادی هستید که دیگر دوران طلایی و نقره ای شان را سپری کرده اند و در دوره برنزی قرار دارند، ناامید نشوید. باید بستری را فراهم کنید تا افراد خودشان اراده کنند که متمدن بشوند. این موضوع مشمول مال خودتان هم می شود. یعنی اگر می خواهید زندگی بهتری را تجربه کنید باید اراده کنید و گام اول را ممکن بردارید. هرچقدر که در این راه مصمم تر باشید، سریع تر نتایج و دستاوردهای تلاشتان را مشاهده خواهید کرد.





فصل پنجم: ارکان شخصیت و معجزه عادات

اگرچه در میان دانشمندان و روانشناسان مختلف اختلاف زیادی بر سر تعریف شخصیت وجود دارد ولی فارغ از تعاریف نظری شخصیت، در این فصل می‌خواهیم به مرور کاربردی این واژه مهم پرداخته و تفاوت آن را با منش مرور کنیم. درباره ساختمان شخصیت با هم گفتگو کنیم و دلالت‌های آن را در رفتار و عملکرد افراد مرور کنیم.

شخصیت و منش

گفتیم که نگرش، یعنی شیوه‌ای که ما به خودمان، زندگی و پدیده‌های پیرامونی‌مان می‌نگریم، نقشی اهرمی در زندگی نوع بشر دارد و تأثیری عمیق بر کیفیت زندگی‌مان می‌گذارد. نگرش، شخصیت ما را می‌سازد و شخصیت هم سرنوشت ما را رقم می‌زند. خوشبختی و بدبختی آدم‌ها در گرو شخصیت و نگرش آنها است.

از کجا می‌شود به شخصیت افراد پی برد؟ از روی عادات‌شان! یعنی کارهایی که زیاد انجام می‌دهند. عادت یعنی تکرار یک عمل و کار در زندگی. پس اگر بطور مداوم دیر بیدار می‌شویم، اگر زیاد شیرینی می‌



فوریم، اگر زیاد پشت سر افراد مرف می زنیم، اگر مدام زیر قول مان می زنیم، اگر همیشه در مال غر زدن هستیم، اگر همیشه از دیگران انتظارهای بیجا داریم، اگر همیشه کارهای مهم و اصلی مان روی زمین می مانند، اگر زیاد با گوشی و لپ تاپ مان ور می رویم، همه اینها عادات ما هستند.

اگر زندگی مان را به یک سافتمان تشبیه کنیم، آنوقت «شخصیت»، ظاهر این سافتمان است و «منش» باطن آن. هرگز تلاش نکنید بیش از آن چیزی که هستید، وانمود کنید که نتیجه اش یا آبروریزی و بی اعتمادی است و یا بیماری های روانی و خودایمنی. اگر مایل به بهبود شخصیت اجتماعی تان هستید باید بدانید که بیش از و پیش از شخصیت بیرونی باید روی شخصیت درونی تان کار کنید؛ هرچقدر که در توسعه منش تان توفیق کسب کنید، آن وقت شخصیت تان بهبود پیدا می کند.

قدرت عادات

تکرار کارها و اعمال ما، عادت های مان را می سازند. عادت ها قدرت جاذبه شان خیلی زیاد است. همانطوری که کندن از زمین و دورشدن از آن بسیار سخت و انرژی بر است، رهایی از عادت ها هم بسیار دشوار است. اگرچه می شود عادت ها را آموخت و ترک کرد اما کار رامت و آسانی نیست چون اصلاح آبی و سریع ممکن و مقدور نیست. تخریب عادات مستلزم فرایندی طولانی، تعهدی عظیم و ممارستی مستمر است.

لذا ثبات قدم، تنها کلید موفقیت است. یعنی برای اینکه عادتی را تغییر دهیم یا یک عادت جدیدی به وجود بیاوریم، راهش فکر کردن و منطقی رفتار کردن نیست بلکه تنها روش مؤثر، تکرار و تکرار مستمر یک رفتار به شیوه ای احساسی است؛ تا جایی که به صورت ناخودآگاه اجرا شود و به یک عادت تبدیل شود.

به همین دلیل است که باید خیلی زیاد مراقب کارهای به ظاهر جزئی و ناچیز بچه هامون باشیم چون اگر به یک عادت تبدیل شوند، تغییرشان کار بسیار سختی است. مثلاً تماشای کردن برنامه های تلویزیون یا استفاده از شبکه های اجتماعی ممکن است اولش خیلی معمولی و متعارف به

نظر برسد اما بعد از مدتی بچه ها به آنها معتاد می شوند و هم دل کندن از آنها بسیار سخت و غیر ممکن می شود و هم آثار مخربی را بر سایر جنبه های زندگی بچه های مان به جا می گذارد.

مواجهه با افراد موفق و دیدن موفقیت های خیره کننده آنها، بسیار شگفت انگیز و رشک برانگیز است و عموماً رسیدن به موقعیت و شرایط آنها برای تماشاچیان شان امری دور، سخت و دشوار می نماید؛ چگونه دستیابی به همین موفقیت عظیمی ممکن و شدنی است؟! نوازندگان بزرگی که خالق آثار شگفت انگیز و ماندگار هستند، استعدادهای ورزشی با انجام فعالیت های پشم نواز، کارآفرینان بزرگ و تک ستاره تاریخ، حافظان کتاب آسمانی و دیوان های قطور حافظ و مولوی و ... مثال های این گروه هستند.

در نقطه مقابل، شکست ها و عدم توفیق های کمرشکن و غیرقابل جبران هم برای اطرافیان و کسانی که شاهد آن هستند بسیار عجیب و غریب می نماید؛ چگونه ممکن است کسی این چنین فطا و انمراف قابل ملاحظه ای را مرتکب شود؟! قاپاقچیان میلیاردری و تبهکاران مرفه ای، بچه های نوجوان و جوانی که مصرف کننده انواع و اقسام مواد مخدر هستند، افتلاس گران بزرگ دوران های مختلف، افراد شروری که به اعداها مکتوم می شوند و ... هم مثال های این گروه هستند.

پاداش های بزرگ از طریق مجموعه انتخاب های کوچک، هوشمندان و فردمندان اتفاق می افتد. شکست های غیرقابل جبران و ویرانگر هم به واسطه انتخاب های معیوب، مخرب و غیرفردمندان حاصل می شود. یعنی انتخاب و انجام کارهای به ظاهر کوچک و ناپییز، آثار و پیامدهای چشمگیری را در زندگی ما آدم ها به دنبال خواهد داشت. گام های کوچک و به ظاهر کم اهمیت، وقتی به صورت مداوم و طی زمان اتفاق بیافتند، تغییرات بسیار بزرگی ایجاد می کنند.

بنابراین برای ایجاد تفاوت های بنیادین و اساسی در زندگی مان، لازم نیست کارهای فارق العاده ای انجام دهید. فقط کافی است انتخاب های کوچک و هوشمندان ای داشته باشید و روی انجام و تکرار آنها به

اندازه کافی پایداری و ثبات قدم نشان دهید. آنوقت با گذر زمان متوجه تأثیرات شگفت انگیزش در زندگی تان خواهید شد. روایت شده که پادشاه هند که به شدت تمت تاثیر اختراع بازی شطرنج قرار گرفته بود، به مخترع آن وعده داد که هر پاداشی بخواهد به او بدهد. مخترع که قطعاً با اثر مرکب آشنایی داشت تقاضایی کرد که به ظاهر فیلی ناپیز به نظر می رسید؛ او مقداری دانه گندم درخواست کرد، به نموی که اگر آنها را در فانه های صافه شطرنج جا دهند، در هر فانه دوبرابر فانه قبل وجود داشته باشد. پادشاه هند که ثروتمندترین مرد جهان بود، نتوانست از عهده این درخواست برآید. چون تعداد دانه های گندم درخواستی او بیش از مقدار دانه های گندم موجود روی کره زمین بود! برای اینکه بتوان این مقدار گندم را بدست آورد، باید هشتت بار تمام زمین را کاشت و هشتت بار محصول آن را جمع کرد. احتمالاً هنوز هم شما باورتان نمی شود که این مقدار عجیب و غریب چطوری ممکن است؟! برای اینکه فیال تان رامت شود یک ماشین مساب و یک کاغذ و قلم بردارید و مساب کتاب کنید.

به این اثر می گوییم اثر مرکب! عادات هم دارای اثر مرکب هستند. اولش فیلی کوچک، جزئی و کم اهمیت به نظر می رسند ولی تکرار مستمر آنها باعث پدیدار شدن اثر مرکب می شود.

دسته بندی شخصیت

آیا می شود شخصیت افراد را ارزش گذاری کرد؟ به عبارت دیگر شخصیت آدم ها چگونه باشد بهتر و موثرتر است؟ کدام شخصیت به سایر شخصیت ها برتری دارد؟ در این قسمت می فواهم بطور خلاصه به توضیح سه دسته شخصیت پردازم که شناخت آنها بینش خوبی برای برنامه ریزی و توسعه شخصی در اختیارمان می گذارد.

شخصیت تاریک:

افرادی وابسته و منفعل هستند که همیشه دست روی دست می گذارند و صرفاً نظاره گر گذر زمان می باشند. هیچ تأثیری در اتفاق ها و رخدادهای

زندگی شان ندارند. همه زندگی شان به شانس، اقبال و اتفاق وابسته است لذا نه امیدی به تداوم آن دارند و نه اراده ای برای تغییر و بهبود آن. این افراد، متکی بوده و می فوهند از طریق دیگران به خواسته های شان برسند. اگر به نموه گفتارشان دقت کنید، همیشه گله و شکایت می کنند. زمین و زمان را نفرین می کنند. همیشه از وضع اقتصادی شان شاک می اند در عین حالی که هیچ تلاشی و کوششی برای بهبودش نمی کنند؛ یا پدران شان را مقصر می دانند که ارث و میراث زیادی برای شان به جا گذاشته یا اینکه دولتمردان و زمامداران شان را مقصر می دانند که رفاه و معیشت خوبی را برای شان فراهم نکرده و یا اینکه بقیه را به پیشه دزدانی می بینند که با خوردن حق آنها به همه چیز رسیده اند. احتمالاً افراد زیادی را می شناسید که از ویژگی های مذکور برخوردارند. این نوع از شخصیت هیچ ربطی به سن و سال ندارد. اگرچه افراد وقتی فرسسال و کودک هستند به دلایل طبیعی و فیزیولوژیک به پدر و مادران شان بیش از همه وابسته هستند ولی باقی نگاه داشتن بچه ها در این حالت، بزرگ ترین ظلمی است که پدر و مادرها می توانند در حق بچه های شان بکنند. لذا ممکن است افراد بزرگسالی باشند که علیرغم گذشت سن و سال قابل توجهی از آنها، کماکان به لفاظ شخصیتی افراد وابسته و متکی به دیگران باشند. به عبارت دیگر مهارت های لازم برای اینکه بتوانند گلیج خودشان را از آب بیرون بکشند، ندارند. متأسفانه درصد قابل توجهی از افراد در این گروه قرار دارند. این طیف از افراد بستر مساعدی برای شکل گیری همه عادات معیوب بوده و قادر نیستند تأثیر چشمگیری در زندگی خود بگذارند لذا سیاهی لشکر جامعه محسوب می شوند. این تیپ از افراد هرگز به موفقیت های پایداری در زندگی شخصی و اجتماعی دست نخواهند یافت و همه عمرشان را در بدبختی فودسافته شان سپری می کنند و عموماً از اضطراب و افسردگی شدیدی رنج می برند.

شخصیت روشن:

افراد مستقلی هستند که برعکس افراد وابسته، همیشه امیدوارند که

بتوانند اتفاق فوبی را رقم بزنند، از ابتکار عمل لازم برخوردارند و از طریق تلاش خودشان به خواسته های شان می رسند.

این افراد، معنای عمیقی برای زندگی قائل هستند و برای خودشان رسالت معنی داری دارند. هر روز صبح را با امیدی مثال زدنی از خواب برمی خیزند و از لمظه لمظه عمرشان در جهت تحقق اهداف و مقاصدشان استفاده می کنند. اولویت های زندگی شان را می شناسند و اسیر روزمرگی و تکرارهای بی فایده نیستند. بیش از درمان، به پیش گیری می پردازند و با دوراندیشی و سرمایه گذاری کافی، از غافلگیری خود در آینده می کاهند. زندگی برای این تیپ از افراد یک هندوانه سربسته نیست که همه امورش وابسته به شانس و اتفاق باشد.

آنها آگاهانه به توسعه عادات مثبت در وجودشان پرداخته و با تمرکز بر این عادات مثبت، آثار و برکات زیادی را برای خود رقم می زنند. این افراد قابلیت ها و شایستگی های منمصر به فردشان را به فوبی شناخته و از آنها به عنوان اهرمی برای موفقیت و کامیابی در زندگی شخصی خود بهره می جویند.

افراد با شخصیت روشن، خودانگیزه هستند و یک نیروی درونی آنها را به پیش می برد. سوخت آن نیروی درونی را هم خودشان، با شیوه اندیشیدن شان، فراهم می کنند. این افراد هرگز انگشت اتهام را به سمت بیرون از خودشان نمی گیرند و مسئولیت همه فوب و بد زندگی شان را پذیرا هستند. از پاسفگویی بالایی برخوردارند و هرگز رخدادهای زندگی شان را فرافکنی نمی کنند.

خلاصه کلام اینکه داشتن یک زندگی شخصی موفق و مناسب، بدون برفورداری از شخصیت مستقل و مبتکر، دور از دسترس است.

شخصیت درخشان:

افراد وقتی ازدواج می کنند، یا وقتی که می خواهند برای خودشان کاری دست و پا کنند؛ مالا چه یک کسب و کار شخصی راه بیندازند و چه برای یکی دیگر کار کنند، و یا اینکه درگیر یک فعالیت جمعی مثل فعالیت های ورزشی می شوند، و یا هر کار دست جمعی دیگری را امتحان می

کنند، از زندگی شخصی خود فارغ می‌شوند. با فروغ از زندگی شخصی و پا گذاشتن به عرصه زندگی اجتماعی، می‌فهمند که زندگی اجتماعی بسیار پیچیده تر از زندگی شخصی است. این تیپ از افراد به فوبی می‌دانند که زندگی اجتماعی پیچیده تر از آن است که به تنهایی بتوانند از عهده همه جوانبش برآیند. افراد هرچقدر هم که از شایستگی و قابلیت بالایی برخوردار باشند، قادر نیستند به تنهایی همه امورات زندگی اجتماعی را سر و سامان دهند؛ لذا افراد دارای شخصیت درخشان، افراد بالغ هستند که قادرند تلاش‌های خود را به تلاش‌های دیگران افزوده تا به موفقیتی عظیم تر از موفقیت‌های شخصی دست یابند.

از طرف دیگر فرض کنید که شما خودتان به تنهایی، همه چیز داشته باشید و از هیچ‌کس و کسری رنج نبرید اما سایر اعضا، خانواده تان، دوستان تان، همسایه‌های تان، اقوام و آشناهای تان در رنج و عذاب باشند؛ طبیعتاً لذت عمیقی که باید از داشته‌های تان ببرید را نمی‌برید، چون لذتی که در پیروزی و موفقیت‌های دست‌جمعی هست در موفقیت‌ها و پیروزی‌های شخصی نیست. بنابراین افراد بالغ در تلاشند تا با عبور از موفقیت‌ها و پیروزی‌های شخصی، به شادکامی و آسایش و آرامش خاطر نهفته در پیروزی‌ها و موفقیت‌های دست‌جمعی، نائل شوند.

پس احتمالاً متوجه ارزش این سطح از شخصیت شده‌اید؛ اگرچه داشتن شخصیت روشن، مستقل و مبتکر در قیاس با شخصیت تاریک، منفعل و متکی، از ارزش و برتری قابل توجهی برخوردار است اما اوچ فوشبختی و لذت زندگی شخصی و اجتماعی در برورداری از شخصیت درخشان و تابان است که طرفین به شیوه‌ای اثربخش و هم‌افزا به همدیگر وابستگی متقابل دارند.

افرادی که از این سطح از شخصیت برخوردارند، از مناعت طبع بالایی برخوردار بوده و برورداری و پیروزی دیگران را مانعی برای فوشبختی خود نمی‌پندارند. در تعاملات اجتماعی، به جای آرزوی بدبختی و شکست برای دیگران، تلاش می‌کنند جایگاه واقعی خود را به دست بیاورند. موفقیت

و پیروزی خود را در شکست دیگران جستجو نمی کنند. به برکت داشتن نگرش این چنینی، به گسترش اعتماد و همدلی کمک شایانی کرده و سرمایه اجتماعی توسعه می یابد. لذا افرادی که در این سطح قرار می گیرند، قادرند با گره زدن قابلیت ها و شایستگی های منمصر به فرد خود با دیگران، کارهایی را انجام دهند که هرگز هیچ کدام از طرفین به تنهایی قادر به انجامش نبوده اند. در این سطح از همکاری است که افراد، مکمل هم شده و هم افزایی اتفاق می افتد. در این سطح از شخصیت است که افراد از «من بودن» خارج می شوند و «ما بودن» را تجربه می کنند. توی همین سطح است که به جای راه مل من و تو کردن، به اتفاق تلاش می کنیم تا به یک راه مل سومی دست پیدا کنیم که از هر کدام از راه مل های من و تو به تنهایی، بهتر باشد!





فصل ششم: مدیریت انتظارات

ابهام در انتظارات، هر رابطه مؤثری را مفدوش می‌سازد؛ هرگاه از ما با انتظاراتی به انتساب دوست، رفیق، همسر، شغل و مرفه مان اقدام می‌کنیم. یکی از مهم‌ترین علل بروز مشکلات در روابط میان افراد در ممدوده فانه، خانواده و محیط کار، انتظارات مبهم، غیرشفاف و برآورده نشده است. انتظارات متضاد و مغایر با هم درباره نقش‌ها و اهداف برای بسیاری از افراد تولید نگرانی و ناراحتی کرده و بر شدت استرس و نگرانی‌های موجود در روابط فیما بین می‌افزاید.

تعارض انتظارات

بسیاری از افراد در مهم‌ترین کارزار زندگی اجتماعی یعنی روابط زناشویی، با هم افتلاف نظرهای قابل توجهی دارند. بعضی‌ها اصلاً دوست ندارند که همسرشان بیرون از منزل، کار ثابتی داشته باشد. برخی هم با ادامه تحصیل و رفت و آمد همسرشان با دوستان دوران مجردی به چالش می‌خورند. تقسیم کار و همکاری در نمونه نگهداری و مراقبت از فرزندان، چگونگی آموزش و تربیت بچه‌ها و میزان و کیفیت ارتباط با اقوام و

آشنایان، از جمله موضوعات مهم دیگری است که معمولاً زندگی افراد را به چالش می کشد.

کمتر کسی را می شود پیدا کرد که در ایجاد رابطه مؤثر با بچه هایش مشکلی نداشته باشد! تا وقتی بچه ها کوچک تر هستند و ما زورمان بیشتر است، احتمالاً قادر هستیم ظاهراً هم که شده افتلاف نظرهای مان را با بچه های مان حل و فصل کنیم اما همینکه مقداری بزرگ تر می شوند و پا به دوران جوانی می گذارند، کم کم زخم های قدیمی سر باز می کنند و احساس می کنیم دیگر حرفای مان فریدار ندارد! از آن همه بر و بیاهای قبلی و دبدبه و کبکبه ای که داشتیم خبری نیست و نه ما بسیاری از رفتارهای بچه های مان را می پسندیم و احتمالاً نه آنها! ممکن است با نموه و میزان درس خواندن شان مشکل پیدا کنیم. نگران بسیاری از روابط و رفت و آمدهای بچه های مان با دوست و رفقای دوران بخصوص نوجوانی شان باشیم. در فصوص انتخاب رشته برای ورود به مقطع متوسطه و دانشگاه به افتلاف نظر برسیم. حتی ممکن است وقتی از دانشگاه فارغ التمهیل می شوند برای پیدا کردن یک کار درست و مسابی با بچه های مان بگو مگوهای فراوانی داشته باشیم. حتی ممکن است در انتخاب همسر بچه های مان هم کلی غم و غصه بخوریم. خلاصه هرچه قدر که بچه ها بزرگ تر می شوند، مسأله های شان هم بزرگ و بزرگ تر می شوند!

این افتلاف نظرها نه تنها بین زن و شوهرها از یک طرف و والدین و بچه ها از طرف دیگر وجود دارد بلکه آگه خوب دقت کنیم می بینیم که در روابط و تعاملات فیما بین بزرگ ترها هم به چشم می خورد. حتی این تعارض بعضاً در بین کارمندان و کارفرمایان هم در کسب و کارهای مختلف وجود دارد. اگرچه کارکنان در قبالی کارهایی که برای کارفرماهای شان انجام می دهند، دستمزد و پول دریافت می کنند ولی در بسیاری از اوقات به دلیل وجود افتلاف نظرها و تفاوت در انتظارات متقابل، اینگونه روابط هم دستفوش تخییر و تمولات زیادی می شوند. برای مثال ممکن است درفصوص نموه انجام یک کار، بین کارکنان و مدیران یک مجموعه

افتلاف دیدگاه وجود داشته باشد. یا کارکنان احساس شان این باشد که شرایط استخدام و یا نحوه و میزان دستمزدها، غیر منصفانه است و مدیران شان توجه زیادی به رشد و توسعه آنها ندارند و بالعکس ممکن است مدیران نظرشان این باشد که کارکنان بسیار پرتوقع بوده و برآورده کردن نیازها و انتظارات شان از عهده آنها خارج است!

انتظارات ضمنی

واقعیت آن است که میان انتظار و واقعیت تفاوت وجود دارد. انتظار نقشه ای خیالی و تصویری است که سافته و پرداخته ذهن خودمان است اما بسیاری از افراد گمان می کنند که نقشه شان دقیق است و راه همان راهی است که آنها می گویند!

آنچه که اوضاع را پیچیده تر می کند وجود انتظارات ضمنی است؛ یعنی خواسته ها، تمنیات و امیال انسانی که با خود به موقعیت های مختلف می بریم. انتظارات ضمنی همه آن چیزهایی هستند که ما توقع داریم اما به صراحت بیان نمی کنیم و چه بسا، روح افرادی که ما از آنها انتظار داریم هم از این انتظارات فبر نداشته باشد! مناسبات زناشویی، روابط فیما بین مدیران و کارمندان در کسب و کارها، روابط بین مشتریان و شرکت های ارائه دهنده محصولات و خدمات و نهایتاً روابط بین ما و شرکای تجاری مان، پر است از این انتظارات پنهان، بیان نشده و طبیعتاً برآورده نشده!

انتظارات بیان نشده عموماً منجر به دلفوری، فودفوری و دوری افراد از یکدیگر می شود؛ اما چگونه باید این مسأله مهم و فراگیر در زندگی فردی و اجتماعی را حل کرد؟

نیازهای طبیعی انسان

شناخت دقیق نیازها از دو جنبه بسیار مائز اهمیت است: از یک طرف ریشه انتظارات ما از دیگران را تشکیل می دهد؛ یعنی بخش مهمی از انتظارات ما به دلیل نیازهای طبیعی خودمان است. از طرف دیگر، انتظارات ما نباید به گونه ای باشد که نیازهای طبیعی طرف مقابل را

تمت الشجاع فود قرار دهد.

نیاز به بقا، زنده ماندن و امتداد نسلی به طور عمده به فیزیولوژی ما بستگی دارد شامل تلاش برای حفظ سلامتی و افزایش طول عمر می باشد؛ ورزش، رژیم غذایی، کار و تلاش و رابطه جنسی مصادیق بارز پاسخ به این نیاز اساسی و ابتدایی نوع بشر است. همه موجودات زنده از جمله گیاهان و جانوران، از طریق ژن های شان به گونه ای طرح ریزی شده اند که برای ادامه حیات، تولید مثل داشته باشند.

علاوه بر این نیاز، افراد از لحاظ ژنتیکی از چهار نیاز دیگر برخوردارند که پایه روان شناختی دارند: عشق، قدرت، آزادی و تفریح. ما در صورتی بهترین رفتار را خواهیم داشت که یک یا چند مورد از این نیازها به فوبی تأمین شوند. بنابراین انگیزه اصلی همه رفتارهای ما این است که تا آنجایی که ممکن است احساس فوبی داشته باشیم.

اغلب ما برای داشتن یک رابطه فوب ماضییم که هر سختی و مشقتی را به جان بخریم حتی اگر خارج از تصورمان باشد. چون برای انسان داشتن یک رابطه فوب بسیار مهم تر از تحمل سختی و مشقت است.

رابطه انتظارات و نیازها

هنگام تنظیم و مدیریت انتظارات مان با همسرمان، فرزندان مان، دوست و رفقای مان، کارکنان کسب و کار و همکاران تجاری مان و تلاش برای دستیابی به توافق مشترک با آنها باید مراقب باشیم که انتظارات ما به گونه ای باشد که نه به نیازها و احساسات اصلی افراد لطمه ای بزند و نه اینکه آنها را از تعادل خارج سازد زیرا در غیر این صورت احتمالاً دستیابی به توافق امر دشواری شده و یا امیناً اگر به توافقی هم دست یابیم، اجرای آنها آثار و پیامدهای نافواسته ای را به بار خواهد آورد که موجب آسیب جدی روابط فیما بین شده و تبعات آن دامن گیرمان خواهد شد.

پیش نیاز برقراری ارتباط گرم و نزدیک با افراد، فهمیدن عالم آنها و احترام گذاشتن به آن است. اکثر ما تمایلی به راه دادن دیگران به عالم

فود نداریم چون واهمه داریم که مبادا عالم ما را زیرسؤال برده و یا مسخره کنند. یادمان نرود که نقد بی رحمانه عالم افراد، به رسمیت نشناختن مقتدرانه و تلاش برای به تملک درآوردن عالم افراد، رفتارهای معیوب و غیرارزش افزایی است که به ترس، نفرت و فاصله فیما بین دامن می زند! بفش اعظم پالش هایی که در زندگی های مشترک زناشویی به وجود می آید ناشی از همین رفتارهای معیوب است. ضعف در برقراری روابط مؤثر فیما بین بسیاری از والدین و فرزندان شان ناشی از همین کج رفتاری ها است. سطحی و محافظه کارانه بودن بسیاری از روابط دوستانه هم می تواند ناشی از همین رفتارهای مخرب باشد. اگر ما به هر دلیلی قادر به تأمین نیازهای فیزیولوژیکی و روانی طرف مقابل مان نباشیم، احتمالاً یکی دیگر این کار را فواید کرد. پس در قبال رفتارهای تان با همسر، فرزندان، کارکنان و شرکای تان بسیار مراقب و هوشیار باشید.

رمز شادی و فوشبختی در عرصه های اجتماعی، درک عالم افراد و مدیریت انتظارات است. در این راه این قانون طلایی را هرگز فراموش نکنید: به گونه ای با دیگران رفتار کن که دوست داری آن ها با تو رفتار کنند.





فصل هفتم: اصول ازدواج موفق

برخی از موضوعات در زندگی انسان به این دلیل حیاتی بوده و هائز اهمیت است که تصمیم گیری در خصوص آنها از فاصیت وابستگی به مسیر برافوردار است؛ یعنی نوع تصمیم افذ شده، ریل مشخصی را برای ادامه مسیر در آینده به ما تممیل می کند که فروج و انمراف از آن اگر غیرممکن نباشد، بسیار پرهزینه و گران است. یکی از مهم ترین این موضوعات، تصمیم گیری برای ازدواج است. اما فیلی ها این نقطه مهم و سرنوشت ساز را جدی نگرفته و با ندانم کاری های فود یک عمر پیشیمانی سخت قابل جبران را به فود، خانواده و اطرافیان شان تممیل می کنند. توهم رایجی که بین بسیاری از جوانان هنگام تصمیم گیری برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک وجود دارد، این است که همسر پس از ازدواج، با عشق تغییر فواهد کرد! با بچه دار شدن متمماً درست فواهد شد!! جسارتاً این طرز تفکر، مماقت ممض و نوعی فودکشی اامقانه است. متأسفانه آمار و ارقام ماکی از آن است که بیش از نیمی از ازدواج ها منجر به طلاق و جدایی می شود! در کشور ما طلاق عاطفی را نیز باید به

این مهم افزود زیرا به دلایل فرهنگی و کراهتی که افراد و خانواده های آنها برای طلاق و متارکه قائل هستند و ترس و نگرانی از صرف و مدیث های پس از جدایی، افراد رسماً از هم جدا نمی شوند ولی عشق و علاقه چندان هم بین آنها برقرار نبوده و قادر به برآوردن بخصوص نیازهای رومی و روانی یکدیگر نمی باشند.

ریشه یک زندگی مشترک خوب و پایدار بیش از همه و پیش از همه به میزان سازگاری شما با همسرتان بستگی دارد. اگر یکی از زوجین بسیار فونگره، معاشرتی، فوش بین، آزادمنش و عاشق تفریح و گشت و گذار باشد و همسرش بسیار آرام، ساکت، محافظه کار، بدبین، کنترل کننده، غمگین و گوشه گیر باشد، متمماً می شود پیش بینی کرد که چه عاقبتی در انتظار این دونفر است؛ چر و بمت های فرسایشی، بگو مگوهای زیاد، زدوفوردهای احمقانه، قهر و آشتی های مکرر، بی مملی های ویرانگر، طلاق عاطفی و نهایتاً پیدا کردن دوست دفتر و یا دوست پسر برای خود و خیانت به زندگی مشترک آثار و تبعات تصمیم گیری غلط در انتخاب همسر مناسب برای خود و یا فرزندان و عزیزان مان می باشد. لذا میزان موفقیت افراد در ازدواج، به شدت به میزان سازگاری شخصیت شان با شخصیت همسرشان وابسته است.

در این فصل به مرور اصول یک ازدواج موفق پرداخته و به سئوالات زیر پاسخ می دهیم:

سازگاری میان زن و شوهر یعنی چه؟

شخصیت طرفین چگونه بر رابطه زوجین تاثیر می گذارد؟

چگونه ازدواج را از حالت تفه مرغ شانسی خارج کنیم؟

چگونه می توانیم انتخاب دقیق تری داشته باشیم تا پس از ازدواج به این نتیجه نرسیم که از همان اول هم سافته نشده بودید؟

تا چه مد افتلاف شخصیتی، ایرادی ندارد؟

چگونه به ارزیابی تناسب خود و همسرمان پردازیم که مطمئن شویم که برای داشتن یک زندگی خوب بدرد هم می فوریم یا نه؟

اگر ازدواج کرده ایم و با هم افتلاف داریم چه کار کنیم؟

ازدواج های خوب چگونه است؟ چه کسانی با چه کسانی ازدواج کنند عالی است؟

با چه کسانی به هیچ وجه نباید ازدواج کرد؟
روان شناسی نوین ازدواج چه می گوید؟





فصل هشتم: اصول نوین تعلیم و تربیت فرزندان

ما برای داشتن یک جامعه فوب و متعادل به انسان هایی نیازمندیم که تک سامتی نباشند؛ هوش، همه زندگی نیست. افراد با هوش تک بعدی، انسان های ریز مغز و روان رنجوری اند که قدرت پندانی در توسعه جامعه ندارند.

مغز اجتماعی آدم ها باید کار کند؛ المپیاد، کنکور، فوق لیسانس، دکتری، مطب، دانشگاه، اتاق عمل فیلی مهم است، اما جامعه نمی شود! خانواده، جامعه است. جامعه ای که خانواده نداشته باشد با هر چند تا تمصیل کرده، مطب و آزمایشگاه نمی تواند به معنی واقعی و پایدار کلمه، توسعه پیدا کند.

تعلیم و تربیت فرزندان مان فیلی مهم تر از آن است که آن را فقط به آموزش و پرورش بسپاریم. متأسفانه امروز از آموزش و پرورش، فقط علمش باقی مانده که آن هم مثل امر سلامت، یک کالای تجاری شده است. در کمال تأسف با علم و دانش هم مثل فست فود برخورد می شود.



کودکان، به لفاظی رشد و توسعه شخصیت در دوران طلایی قرار دارند؛ یعنی برای کاشتن بذر تحول، بسیار مستعد هستند. در دوران کودکی است که هر آنچه را که برای تحول و توسعه جامعه ای شکوهمند نیازمندیم، باید بذرش را در وجود بچه های مان بکاریم.

آنچه که امروزه بیش از هر چیز کودکان مان را تهدید می کند این است که مدارس مان بچه ها را انسان هایی تک سامتی بار بیاورد! افراد تک سامتی، ریز مغز بوده و مغز اجتماعی شان به اندازه کافی پرورش نیافته است درحالیکه در زندگی اجتماعی بشر، اصالت و ارزشمندی به مغز اجتماعی افراد است. مال آموزش و پرورش کشور ما به شدت بد است! ولی ظاهراً کسی یا متوجه این امر میاتی و سرنوشت ساز نیست یا اینکه کارهای مهم تری داریم که هنوز درد این مصیبت ویرانگر را مس نکرده ایم.

از آنجایی که «کودکی» شامل دوران زیر ده سالگی می شود و طبیعتاً فرزندان مان به دلیل غیر رشید بودن، قدرت تمیز و تشخیص لازم برای انتخاب درست عادات و مصالح تشکیل دهنده شخصیت خودشان را دارا نیستند، لذا رسالت ما بسیار حساس و کلیدی محسوب می شود؛ چون این ما والدین هستیم که در وهله اول به شکل گیری این عادات سرنوشت ساز در وجود بچه های مان کمک می کنیم. نقش مهدکودک ها و مدارس ابتدایی هم اگرچه بسیار مهم است، اما ثانویه و مکمل نقش ما محسوب می شود.

از طرفی گفته شد که اگرچه تغییر و تحول شخصیتی در دوران برنزی (بزرگسالی)، غیرممکن نیست اما می دانیم که امری بس دشوار و طاقت فرسا است. بزرگترین لطفی که می توانیم در حق بچه های مان انجام دهیم این است که بذره های وجودی شان را بسیار هنرمندانه و مرفه ای بکاریم تا عزیزای دل مان در دوران بزرگسالی به دنبال نوشدارو پس از مرگ سهراب نگردند.

در این فصل به مرور اصول نوین تعلیم و تربیت فرزندان مان پرداخته و به سئوالات زیر پاسخ می دهیم:

اصول و مبانی یک تعلیم و تربیت خوب و مرفه ای کدام است؟
چکار کنیم که آینده فرزندانمان برای داشتن یک زندگی خوب تضمین
شود؟
مدارس خوب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند تا فرزندانمان را به
شیوه ای مؤثر بار آورند؟
چگونه می‌توانیم بر فرزندانمان تأثیر مناسبی بگذاریم و آنها را برای
مواجهه با آینده آماده سازیم؟
مؤثرترین روش‌های تعلیم و تربیت مؤثر فرزندانمان کدام است؟
چگونه می‌توانیم در کنار سواد علمی، سواد زندگی و مهارت‌های تمول و
توسعه شخصی، خانوادگی و اجتماعی بچه‌هایمان را هم توسعه دهیم؟
بایدها و نبایدهای تربیت فرزندانمان کدام است؟





فصل نهم: اصول نوین اداره موثر کسب و کار

ابهام و عدم قطعیت از بارزترین ویژگی‌های کارآفرینی است. آمار و ارقام‌های از آن است که بیش از ۹۰٪ کسب و کارهای تازه تاسیس، قادر به عبور از دره مرگ نیستند؛ تبدیل ایده به کسب و کار، چندان آسان نیست. آنهایی هم که موفق به عبور از این دره مهیب و خوف‌انگیز می‌شوند، بین ۳ تا ۷ سال فون‌دل دوران ابهام کارآفرینی و نوپایی را می‌خورند تا قابلیت لازم را برای پایداری و نوآوری کسب و کار به دست آورند. در این فصل درخصوص پگونگی گذار از دره مرگ بحث می‌کنیم. مرامل و ویژگی‌های هر مرحله را توضیح داده و مکانیزم‌ها و دینامیک‌های هر مرحله را تشریح می‌کنیم. در همین راستا به طور مشخص در مورد سه موضوع مهم و مرتبط به هم بحث می‌کنیم:

چرخه عمر یک کسب و کار

فرایند اداره موثر یک کسب و کار

عقلانیت‌های پایه در اداره کسب و کار

پس از اتمام این فصل می‌توانید پاسخ مناسبی برای سؤالات ذیل

بیابید:

چرا نرخ موفقیت کسب و کارهای تازه تأسیس و نوپا بسیار پایین است؟
چرا اکثر مدیران از انبوه کارهای روزمره می نالند؟
چرا مدیران مجبورند مدام کارکنان خود را زیر نظر داشته باشند؟
ویژگی های اصلی مدیران برجسته کدام است؟





فصل دهم: تحول، توسعه و موفقیت شخصی

ما وقت و انرژی زیادی را برای دوستان، کار، خانواده و جامعه اختصاص می دهیم اما برای خودمان، زمان و منابع خیلی کمی را در نظر می گیریم. دلیل اصلی این کار این است که از خود و توانایی های خود شناخت زیادی نداریم؛ بیشتر توانایی های ما، هم برای خودمان و هم برای دیگران ناشناخته است. همه ما ظرفیت های نامممودی برای رشد، تغییر و شکوفایی داریم.

در انتهای این فصل شما می توانید برای سئوالات زیر پاسخ های مناسب و محکمی بیابید:

چه رابطه ای میان استعداد و سن و سال افراد وجود دارد؟

چرا علاقه و استعداد برای موفقیت و کامیابی افراد کفایت نمی کند؟

افراد در مسیر مرفه ای خود از چه نقش هایی عبور می کنند؟

چگونه شایستگی مموری خود را تشخیص دهیم؟

چگونه عشق و علاقه را در وجودمان شعله ور سازیم؟

چگونه ظرفیت های مان را ارتقاء دهیم؟

با نقدترین سرمایه در اختیارمان چگونه برفورد کنیم؟
برای آغاز مسیر تحول، توسعه و موفقیت شخصی از کجا شروع کنیم؟





گفتار پایانی

باور به آسان بودن زندگی، تله ای است که همه ما گاه و بی گاه در آن گرفتار می شویم، به ویژه وقتی که جوان تر و فام تر هستیم. اما واقعیت این است که زندگی فوب و با کیفیت چیز پیش پا افتاده ای نیست.

هرچقدر زودتر به توهم آگاهی مان پی ببریم و متوجه شویم که شناخت زیادی از انسان، زندگی، شخصیت، استعداد، قابلیت و ... نداریم، فرصت

بیشتری برای شناخت پدیده های مختلف پیدا می کنیم و از عمر محدودمان استفاده بهتری می توانیم بکنیم.

به عبارت ساده تر شما نمی توانید یک زندگی موفق، خوب و درجه یک را بسازید مگر آنکه به مبانی و اصول آن آگاهی و تسلط داشته باشید؛ لذا در این کتاب تلاش کردیم تا همه اصول و مبانی آگاهی بخش را برای ساختن یک زندگی متفاوت و مؤثر، به شیوه ای کاربردی، منسجم و یکپارچه، در اختیارتان بگذاریم.

حال خوب

اگر خلاصه تمام مطالب این کتاب را بخواهم در یک عبارت جامع و مانع بگویم این است که مهم ترین چیز برای آدم ها، داشتن یک «مال خوب» است. اگر افراد با همه سعی و تلاشی که توی زندگی شان می کنند، علیرغم تمام چیزهایی که توی زندگی شان بدست می آورند مثل: ثروت، شهرت، قدرت، طرفداران پروپاقرص، امتراجم زیاد و فیلی چیزای دیگر؛ اگر از یک مال خوب برخوردار نباشند، تمام داشته های شان رنگ می بازد! «مال خوب» آن قدر مهم است که ما آدم ها وقتی به هم می رسیم، اولین چیزی که سراغش را از هم می گیریم و از هم می پرسیم، همین است: «حالت چطوره؟»

نکته مهم این است که مال خوب، نتیجه ثروت، مال و منال، قدرت و شهرت نیست؛ بلکه علت و پیش نیاز همه اینها است؛ یعنی کسانی که مال شان خوب است، می توانند به چیزهایی برسند که اساس می کنند ارزشش را داشته و بالعکس کسانی که بدون توجه به خوب بودن مال شان، فقط و فقط این در و آن در زدند، کلی انرژی گذاشتند، و به هر قیمتی شده به کلی ثروت و قدرت و شهرت رسیدند، آفرش می بینند که این چیزهایی که به دست آورده اند، ارزشش را نداشته! چون کماکان مال شان خوب نیست!

پس پیش از همه و بیش از همه ما به یک «مال خوب» نیاز داریم.

وضعیت مالمان دست فودمان است

این فودمان هستیم که همه عملکردهای مان از جمله اساس فوشبفتی

و یا بدبختی مان را رقم می‌زنیم. دیگران نه می‌توانند عامل بدبختی ما باشند و نه فوشبختی ما. همه ما بیشتر از آنچه که تصور می‌کنیم بر امور زندگی مان تسلط و کنترل داریم. فقط باید آن را باور کنیم و از این قدرت انتخاب مان استفاده کنیم.

ما به اندیشه ای نوین نیاز داریم

متأسفانه اساس بدبختی بسیار گسترده شده و بدبختی صرفاً در نتیجه عواملی چون فقر و تنبلی نیست. امروزه به وفور شاهد افراد بدبختی هستیم که اتفاقاً ثروتمند، سفت کوش و قدرتمند هستند. متأسفانه در بین دانشگاهیان موفق و افراد تحصیل کرده، آمار طلاق بسیار به چشم می‌خورد. اگرچه ممکن است عدم تعامل خوب والدین و کودکان در بین افراد فقیر و ضعیف بیشتر به چشم بیاید، اما منحصراً و مختص این گروه نیست. اگرچه ممکن است در مناطق فقیرنشین تعداد دانش آموزانی که برای یادگیری هیچ تلاشی نمی‌کنند، بیشتر به نظر بیاید، اما این موضوع در خانواده های مرفه و تحصیل کرده هم یک مسأله جدی محسوب می‌شود.

همانقدر که نداری و اعتیاد مسأله اصلی و فراگیر اقشار فقیر و کم سواد یا به لحاظ فرهنگی ضعیف جامعه است، همانقدر هم ولخرجی و زندگی در وفور، فوشی بیش از حد و نتیجتاً بی‌انگیزگی و تکراری شدن زندگی، مسأله اصلی و فراگیر اقشار پولدار و مرفه جامعه ایرانی است. و بدین ترتیب هر دو قشر از یک زندگی متعادل و مال فوش پایدار بی بهره هستند.

چرا با اینکه وضعیت مال مان دست فودمان است، دست به انتخاب های معیوبی می‌زنیم که مال مان را فراب تر می‌کند؟ چرا و چگونه این انتخاب های رنج آور و حتی جنون آمیز را مرتکب می‌شویم و چگونه می‌توانیم انتخاب های بهتری داشته باشیم؟

بزرگ ترین منشأ بدبختی انسان، پذیرش اجبارهایی است که از طرف محیط و دیگران به او تممیل می‌شود؛ به عبارت دیگر فود را قربانی فرض کردن است.

این شیوه تفکر، مبنای اندیشه اجداد ما، والدین ما، پدربزرگان، معلمان و مکتروایان ما و تقریباً هرکسی است که او را می شناسیم. اعمال زور و اجبار برای رسیدن به خواسته ها آنقدر سابقه دارد که برای ما به امری بدیهی تبدیل شده است.

مثلاً شما با معیار قرار دادن این نوع تفکر، نافودآگاه پسر نوجوان تان را بابت انجام ندادن تکالیف درسی اش تنبیه می کنید و نمی گذارید تعطیلات آخر هفته بیرون از خانه باشد؛ اما وقتی او را در خانه ببس می کنید باز هم تکالیفش را انجام نمی دهد و این شرایط را بدتر هم می کند.

ایراد اصلی این نوع تفکر این است که به ندرت موثر و کارساز واقع می شود. همانطور که به تنبیه پسران ادامه می دهید و آن را تکرار می کنید، دیگر با هم صحبت نمی کنید و به حرف های هم گوش نمی دهید. در این حال هر دو احساس درماندگی و بدبختی می کنید، یکدیگر را برای داشتن این احساس مقصر دانسته و سرزنش می کنید.

به آنچه که هنگام برافورد و ارتباط آدم ها با همدیگر انجام می شود، سیستم رفتاری می گوئیم. در دنیای امروزی، سیستم رفتاری عمدتاً اجباری و قهرآمیز است. وقتی ما در زندگی مشترک، روابط خانوادگی، مدارس و محیط کار شکست می خوئیم و ناگام می شوئیم، متأسفانه برای بهبود شرایط و وضعیت، از زور و اجبار بیشتری استفاده می کنیم؛ یعنی به هر زحمتی شده می خواهیم به طرف مقابل ما تمایل کنیم که رابطه بهتری را که ما فکر می کنیم درست است اتخاذ کند که البته عمدتاً احساس درماندگی و عدم توفیق می کنیم.

تا وقتی که هرکدام از طرفین رابطه، در صدد هستند که طرف مقابل را ملزم به انجام کار یا رفتاری کنند که آن طرف تمایلی به انجام آن کار یا رفتار ندارد، نتیجه این روابط تیره و تار است. فروجی این نوع تعامل بدبختی و درماندگی است.

ممکن است شما پدر، مادر یا معلمی باشید که در تلاشید تا فرزندانان بهتر درس بخوانند. شاید هم ریسی باشید که کارمندانش را ملزم به

انجام کاری می کند که از نظر آنها کاملاً بی معنی و بی ارزش است. و یا اینکه همسری هستید که شریک زندگیش را مجبور به رفتارها و کارهایی می کند که تمایلی به انجام شان ندارد. تا وقتی که پیش فرض ذهنی تان این است که می توانید به زور و از بیرون دیگران را کنترل کرده و آنها را مجبور به انجام کاری کنید و یا متقابلاً به شدت تمت کنترل دیگران هستید و به خاطر زور و اجبار بیرونی، تن به رفتارهایی می دهید که قلباً باورشان نداریم، نتیجه پیزی جز تداوم احساس بدبختی نخواهد بود. چرا تلاش می کنیم دیگران را ملزم به انجام کاری کنیم که هیچ تمایلی به انجام آن ندارند؟ آن هم وقتی که بیشتر اوقات موفقیت کمی نصیب مان می شود!

چرا فکر می کنیم که مجبوریم با شنیدن زنگ تلفن، به آن جواب دهیم و یا با شنیدن صدای زنگ درب خانه، آن را باز کنیم؟

چرا فکر می کنیم که مق داریم دیگران را به انجام کاری که دوست داریم، علیرغم میل باطنی خودشان، مجبور کنیم؟

چرا فکر می کنیم مق و یا متی وظیفه داریم افرادی که مطابق میل مان عمل نمی کنند را مسخره، تهدید و یا تنبیه کنیم و متی با دادن پاداش مجبورشان کنیم که مطابق میل ما رفتار کنند؟ چرا فکر می کنیم که وظیفه اخلاقی ما است که با تهدید، تنبیه و تطمیع کودکان یا بزرگسالان، آنها را ملزم کنیم تا همیشه مطیع باشند؟

این عقاید و باورهای محیوب متعارف، پایه و شالوده رفتارهایی است که در مال حاضر بر دنیای ما حاکم است و همین پیش فرض های غلط است که مایه همه درماندگی ها و بدبختی هایی است که احساس می کنیم. پایه و شالوده این عقاید یعنی انگیزش بیرونی، اشتباه است.

برای داشتن یک رابطه صمیمی و دوستانه باید از زورگویی، اجبار، تنبیه، پاداش، فریبکاری، ریاست، تمریک کردن، نقد و انتقاد، شرمزده کردن، شکایت و گلایه، نق زدن، اذیت و آزار کردن، تمقیر، مقایسه و برپسب زدن دست بکشیم. ما باید مراقبت، توجه، گوش دادن، حمایت، گفتگو و مذاکره، تشویق کردن، عشق بی قید و شرط ورزیدن، صمیمی بودن،

اعتماد، پذیرش، استقبال و احترام گذاشتن را جایگزین آن رفتارهای مخرب و نابود کننده کنیم.

افراد، تشنه رابطه و درک شدن هستند. افرادی که فاقد روابط موثر و شادمانه ای با خود و دیگران باشند، مال شان نمی تواند خوب باشد. نمی توانیم انتظار داشته باشیم که به همان رویکردها و شیوه هایی که این بلا را سرمان آورده اند، کماکان ادامه بدهیم و نتایج متفاوتی را کسب کنیم؛ به عبارت دیگر تا وقتی که با شیوه های انفعالی و واکنشی، فودمان را فلج سلاح می کنیم و بی مهابا به دست عوامل بیرونی می سپاریم، نباید بی خود انتظار شادمانی واقعی و مال خوب را داشته باشیم. ما برای زندگی متفاوت و بهتر، به اندیشه ای متفاوت و بهتر نیاز داریم. مال خوب زوری بدست نمی آید. ما برای داشتن مال خوب باید زورمان به فودمان برسد! در غیر اینصورت هیچ کسی نمی تواند کسی را به زور به یک زندگی بهتر و مال فوش تر رهنمون سازد. این روایت ادامه دارد ...

موفق و سربلند باشید که فوشبختی و کامیابی شما آرزوی ماست...

غلامرضا توکلی- بهار ۱۳۹۹

www.faramadreseh.com

www.dravaz.com

Instagram: faramadreseh

WhatsApp: ۰۹۱۲ - ۳۱۸ - ۰۰ - ۹۲

برای دریافت کتاب کامل ایستگاه اول: زندگی به افق آگاهی، کافی است روی دکمه زیر کلیک نمایید.

[همین حالا کتاب کامل را](#)

[می خواهیم داشته باشیم!](#)