

# پدیده های که در ۱۹ سال شناختم

شبیر نوری

Ketabton.com



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## پدیده های که در ۱۹ سال شناختم

### شبیر نوری

پدیده های که در ۱۹ سال شناختم	کتاب
شبیر نوری	نویسنده
اول	چاپ
نامحدود	تعداد
شبیر نوری	تایپ و انتشار
۴۸	تعداد صفحات
رایگان	قیمت
۱۴۰۳ هـ ش / ۲۰۲۴ م	سال انتشار
کانون علمی روانشناسان نسل جدید	نشر الکترونیکی

تقدیم به شما ی که هم اکنون این کتاب را به نیت خواندن باز نمودید

## فهرست پدیده ها

- 1 ..... تقریظ
- 2 ..... سخنی با خواننده
- 2 ..... اهداف تألیف این کتاب:
- 3 ..... زندگی نامه نویسنده
- 4 ..... مقدمه
- 5 ..... تقدیر
- 5 ..... عوامل تغییر تقدیر:
- 5 ..... انتخاب ها:
- 6 ..... دعاها:
- 6 ..... اراده:
- 7 ..... بخشیدن و بخشش خواستن
- 7 ..... بخشیدن:
- 7 ..... بخشش خواستن:
- 8 ..... قوه خوب (وجدان)
- 8 ..... عذاب وجدان:
- 9 ..... عادت
- 10 ..... هدف
- 10 ..... مراحل بدست آوردن هدف:
- 12 ..... الگو
- 12 ..... الگوی خوب:
- 12 ..... الگوی بد:
- 13 ..... عشق
- 13 ..... انواع عشق:
- 13 ..... عشق واقعی:
- 13 ..... عشق غیر واقعی:
- 14 ..... لذت عشق:

14	.....	محبت
14	.....	الفت
15	.....	بوی انسان
16	.....	دوستی
16	.....	انواع دوستی ها:
16	.....	دوستی های با هدف:
16	.....	دوستی های بی هدف:
17	.....	هدایت
17	.....	هدایت الهی:
17	.....	هدایت الهی فیزیکی:
17	.....	هدایت الهی غیر فیزیکی:
18	.....	تجربه
20	.....	زمان
20	.....	انواع زمان نظر به درک ان:
20	.....	درک فیزیکی زمان:
20	.....	درک ذهنی زمان:
21	.....	انرژی
21	.....	انواع انرژی:
21	.....	انرژی فیزیکی:
21	.....	انرژی ذهنی:
22	.....	احترام
23	.....	خانواده
24	.....	اعضای خانواده
24	.....	والدین:
24	.....	خواهران و برادران:
24	.....	همسر:
24	.....	اولادها:
24	.....	افراد فرعی خانواده:

25	منطق
26	تصورات ذهنی و نیت
27	عمل و عکس العمل
28	عزت نفس
29	اعتماد به نفس
30	جرات
31	روابط
32	ظاهر نگری
33	زیبا پرستی
34	مشوره
35	قرآن
36	صحبت با خود
37	نماز
38	قوه بد (شیطان)
39	سخن
40	منفی نگری و مثبت نگری
41	تغیر پذیری
42	توقع
43	کعبه
44	خیر و شر
45	بهشت و جهنم
46	لبخند
47	زندگی
48	سخنان پایانی

## تقریظ

اثر محترم استاد شبیر نوری که تحت عنوان (پدیده های که در ۱۹ سال شناختم) است را سراپا و با دقت مطالعه نموده اینک در این مورد نظر خود را پیشکش می نمایم:

با مطالعه این اثر دریافتم که قواعد، مقررات و معیارهای نویسندگی تا حد توان و معمول رعایت گردیده، یعنی دارای مقدمه، معرفی، شرح و بسط بسیار خوبی بوده و موضوعات بسیار عامیانه بیان شده که حتا کسانی که سطح علمی پایینی دارند به خوبی درک کرده میتوانند.

در اواخر مطالعه این اثر متوجه خواهید شد که میخواهید ادامه داشته باشد و به این زودی تمام نشود که این نشان دهنده جذبه ای است که در موضوعات وجود دارد.

در ادامه بعد از یک بار خواندن به سطح فکری بلندی استاد نوری پی میبریم که با وجود تجربه و سن کم چگونه این پدیده ها را درک کرده است.

چنانچه در این اثر تجربه ها و درک خودشان را به تحریر در آوردند، همانا از منابع بیرونی استفاده نکردند.

در متون اثر، در جریان مطالعه نکته های مختلفی مبنی بر تصحیح برخی کلمات و جملات، اشتباهات تاپی و غیره موارد برای ایشان خاطر نشان شده که با در نظر داشت حس ادب تمام آنها به تحمل، شکیبایی و جبین گشاده مجدداً تصحیح نمودند.

در نتیجه با در نظر داشت نکات مثبت و فصیح که در این اثر گنجانیده شده به نماینده گی کانون علمی روانشناسان نسل جدید انتشار این اثر را پیشاپیش به استاد نوری و تمام اعضاء کانون تبریک میگویم و به ایشان افتخار مینمایم، بنده شدیداً خواهان انتشار این اثر هستم و از خداوند متعال برای استاد شبیر نوری موفقیت های بزرگی در همجوکارهای علمی خواسته، صحت و سلامتی برایشان استدعا دارم.

با احترام

سید حامد هاشمی

مدیر اجرایی کانون علمی روانشناسان نسل جدید



## سخنی با خواننده

به نام و یاد خداوند بخشاینده و بی نهایت مهربان!

ایا میدانید که من این کتاب را با کدام انگیزه نوشته ام؟

امروز به تاریخ ۰۸/۱۰/۲۰۲۴ م (۱۷/۰۷/۱۴۰۳ ه.ش) من دست به قلم زدم و به نوشتن یک کتاب که مشبوع از دانش و فهمی از پدیده های است که تا ۱۹ سالگی شناخته ام پرداختم. در این کتاب (پدیده های که در ۱۹ سال شناختم) کوشش شده تا از درک و فهم یک جوان ۱۹ ساله از زندگی و پدیده های ان بیان شود، از پدیده های بحث شود که یک جوان ذهنش در ان مشغول میباشد و میخواهد یک تعریف به این پدیده ها داشته باشد. من با نوشتن این کتاب خواستم تا چیزهای را که تا امروز شناخته ام هیچ وقت فراموش نکنم، و هر گاه دانش ام زیاد شد با دانش این زمان ام مقایسه نمایم و ببینم که درک ام چقدر تغییر کرده، و با این که فهم امروزی ام را به دیگران برسانم مستحق ثواب شمرده شوم. این کتاب را من هنگامی مینویسم که به یک مرحله جدیدی از زندگی داخل شده ام یعنی مرحله تحصیلات عالی (دانشگاه)، و راهی سفر طولانی در علم روانشناسی شدم این سفر با انگیزه ای فراوانی آغاز شد، که اولین نشانه اش این کتاب است.

### اهداف تألیف این کتاب:

- کسب ثواب (رساندن دانش و فهم ام به دیگران)
- حل کردن معما های ذهنی هر جوان
- تشویق جوانان برای فکر کردن و جستجو

خواننده عزیز تو که همین حالا چشمت به طرف نوشته هایم است و با دقت میخوانی امید است که از متون و تعریف های این کتاب مستفید شوی و با همین ابزاری که دارم (قلم ام) همراهی همکاری کرده باشم. این کتاب به زبان دری نوشته شده است و کوشش شده تا از کلمات عام فهم و ساده استفاده شود تا مشکلی برای خواننده پیش نه آید. و قسمی که هیچ انسان از اشتباه و خطا خالی نیست، تفکر، تحلیل و شناخت انسانها از هم متفاوت است پس این کتاب که توسط شناخت و تحلیل منی ناقص نوشته شده خالی از خطا و اشتباه نیست، تمام تعریف ها و توضیحات این کتاب از فهم، درک و تحلیل خودم میباشد و هیچ نوع کاپی و دزدی ادبی در این اثر نمی باشد.

با احترام

شیر نوری

## زندگی نامه نویسنده

شبیر نوری پسر عبدالبصیر نوری در سال ۲۰۰۵م برابر با ۱۳۸۴هـ ش در شهر گردیز ولایت پکتیا چشم به جهان گشود. وی در سال ۱۳۹۰هـ ش با حمایت فامیل اش در یکی از مکاتب شهر گردیز دست به کسب علم زد و راهی یک سفر طولانی در این دریا بی کران شد، در مکتب با حمایت فامیل به خصوص پدر اش به موفقیت های زیادی دست یافت، وی یکی از فعال ترین و لایق ترین شاگردان مکتب شد و با استعداد و جرعت اش از صنف ۵ الی ۱۰ منحیث مسول کمیته فرهنگی مکتب فعالیت نمود، وی در صنف ده بود که جمهوری اسلامی افغانستان تبدیل به امارت اسلامی افغانستان شد و انقلاب بزرگی در افغانستان رخ داد، این انقلاب بر روحیه اکثر جوانان افغانستان به شمول وی تاثیر منفی به جا گذاشت. اما با سخنان و انگیزه ورزی پدر و فامیل اش از پکتیا به پایتخت افغانستان (کابل) برای کسب علم مهاجرت کرد، وی برای اولین بار از فامیل اش جدا شده بود اما این جدایی برای کسب علم و دانش بود همانا وی با شوق و شوری بالا به مکتب و فعالیتهای فرهنگی خود ادامه داد و تا فراغت مکتب بسیاری از پدیده ها را شناخت و تجربه کسب کرد، وی در طول این دوره به علم و مهارتهای خود افزود از جمله کمپیوتر، انگلیسی، ریاضیات، فزیک، کیمیا و سایر علوم مروج را آموخت، سرانجام در سال ۱۴۰۲هـ ش از مکتب فارغ گردید.

نوری در دوره مکتب دوو اثر مهم (White Fang) و (Robin Hood) را از زبان انگلیسی به زبان پشتو ترجمه نمود.

نوری بعد از فراغت اش از مکتب دوباره به خانه برگشت و انجا در یکی از مراکز آموزشی شهر گردیز به تدریس زبان انگلیسی دست زد، وی همزمان با وظیفه اش امتحان کانکور را سپری نمود.

نوری با طب و علوم انسانی علاقه زیادی داشت همانا در امتحان کانکور رشته های علوم انسانی (طب و روانشناسی) را انتخاب نمود و به رشته روانشناسی راه یافت، بعد از هشت ماه استادی در گردیز وی در سال ۱۴۰۳هـ ش دوباره برای کسب تحصیلات عالی به شهر کابل بازگشت و در دانشگاه تعلیم و تربیه کابل در رشته روانشناسی به تحصیل پرداخت، و در کنار دانشگاه به استادی و خدمت اش به مردم ادامه داد.

و حالا سمستر اول دانشگاه جریان دارد که وی به نوشتن این کتاب (پدیده های که در ۱۹ سال شناختم) دست زد تا از یک دوره آموزشی ۱۹ ساله تعریف نماید.

## مقدمه

یک جوان در مرحله جوانی اش در جستجوی معنا میباشد، و همیشه کوشش میکند تا به پدیده های چهار اطراف خود یک تعریف داشته باشد، و پدیده های که در باره آن شنیده و یا دیده اما هنوز هم برای شان مبهم است، میخواهند تا خودشان آنها را بدون در نظر داشت تعریف علمی شان تعریف نمایند.

جوانان در تلاش شناخت زندگی، جهان و پدیده های ان میباشند، حتا در این مرحله جوانان کنجکاو هر چیز نا آشنا را در ذهن خود به یک نوع اشنا و تعریف شده میبینند. این عمل در اطفال هم دیده میشود اما آنها دنیا را به گراییش خودشان میبینند. جوانان کوشش میکنند تا چیزهای را تجربه کنند که تا حال تجربه نکردند و کارهای را انجام بدهند که تا حال انجام ندادند. این کنجکاوای در جوانان شایع است اما نه در تمام جوانان.

در این کتاب از جمله پدیده های که زیاد معروف استن (تقدیر، عشق، زندگی و غیره....)، پدیده های که برای جوانان مبهم ماندن و پدیده های که داری پند و نصیحت استن زیر بحث قرار گرفته اند.

این پدیده ها از روی تحقیقات علمی تعریف نشده بلکه از روی درک، تجربه (روند زندگی) و مطالعه تعریف شده اند.

پدیده ها نظر به کدام ترتیب خاصی عنوان بندی نشده و هر پدیده با پدیده های مربوطه اش تعریف شده.

شما میتوانید از عناوین و محتوا های این کتاب استفاده کنید، و در صورت لزوم به جستجوی معنا برای پدیده ها دست بزنید.

هر ان چیز که تا امروز یاد گرفته اید لطفاً کوشش کنید تا به دیگران برسانید، در روند علم بخیل نباشید و همچنان شریک کردن نظریات تان برای اصلاح درک تان مفید است.

در این کتاب تمام پدیده ها با مثال های روشن و واضح تشریح شده است.

این کتاب از تعریف تقدیر شروع شده و به تعریف زندگی به پایان میرسد. امید است که از خواندن این کتاب لذت ببرین و از محتواهای ان مستفید شوید.

## تقدیر

بعد از جستجو و شنیدن تعریف های مختلف از تقدیر به این نتیجه رسیدم که: تقدیر برای حیوانات ناطقه (انسان) سرک مستقیم دارای چهاراهی ها است.

**توضیح تعریف:** تقدیر ما یک سرک (جاده) مستقیم است که دارای بی نهایت چهاراهی است هر چهاراهی دارای چندین راه دیگری است. هر راه را که روان شدیم تقدیرمان به همان سمت میشود. تقدیر همه انسان ها توسط خداوند نوشته شده (معین است)، اما تقدیر مطلق نمی باشد و تغییر پذیر است.

### عوامل تغییر تقدیر:

- انتخاب ها
- دعاها
- اراده

**انتخاب ها:** یعنی قسمی که میدانیم انسان حیوان ناطقه است و داری عقل میباشد که این قوه انسان را به نام بهترینی از مخلوقات (اشرف المخلوقات) مشرف کرد. این قوه بر علاوه از دیگر ویژه گی های که دارد صلاحیت انتخاب را به انسان عطا میکند، یعنی انسان با این قوه میتواند بین هر دوو گزیننه یکی را انتخاب کند یعنی یا سیاه یا سفید، یا خوب یا بد، یا کلان یا خرد را انتخاب کند. حتا بین چندین گزیننه بهترین اش را انتخاب کند.

تقدیر ما با برخورد با یک چهاراهی منتظر انتخاب ما میماند که کدام سمت میرویم تا بقیه راه را به ما روشن نماید، یعنی همین انتخاب ما است که تقدیر و آینده ما را روشن می سازد.

**مثال:** وقتی یک انسان دروازه یک اطاق را باز میکند و میبیند که در داخل اطاق محفل شراب خوری برگزار است اینجا است که آدم به چهاراهی تقدیر خود رسیده و باید انتخاب کند که آیا با شراب خورها یکجا شود و شراب بنوشد یا انجا را ترک کند و برود، انسان هر گزیننه را که انتخاب کرد تقدیرش به همان سمت میروود. و بر آینده او تاثیر گذار میباشد.

**دلیلی مهم برای این تعریف:** اگر انسان صلاحیت انتخاب نمی داشت در روز جزا به خداوند میگفت (ای خدا تو برایم نوشته کرده بودی که در آن زمان و مکان گناه کنم یعنی من هیچ مقصر اعمال خود نیستم). اما خداوند در جوابش خواهد گفت (ای بنده ام من چرا به تو عقل داده ام چرا ترا بهترینی از مخلوقات گشتانده ام ایا من تو را عبث خلق کرده ام، نخیر هرگز اینگونه نیست من هیچ چیز و هیچ کس را عبث خلق نکرده ام). پس در انتخابهای خود محتاط باشیم تا افسوس و پشیمانی پیرامون ما را نگیرد.

**دعاها:** وقتی خداوند علم غیب دارد و از تقدیر ما آگاه است پس بر این هم قادر است تا در تقدیر ما تغییر بی آورد یعنی وقتی که با چهاراهی مقابل میشویم و همراهی خداوند مشوره (نماز استخاره) میکنیم یا دعا میکنیم خداوند با دیدن چهاراهی ما را به سمت درست هدایت میکند و یا همان خیری که در دعا خواستیم یا برای مان در دعا خواسته شده میشود. یا هنگامی که پیش از برخورد با چهاراهی دعا کرده باشیم و بهترین راه (خیر) را از خدا خواسته باشیم خداوند همان را نصیب ما میگرداند. پس همیشه دعا کنید برای خود و عزیزانتان.

**اراده:** اراده همان پلان است که ما در ذهن خود طراحی کردیم، یعنی وقتی ما برای انجام یک کار در ذهن خود پلان جور کردیم در حقیقت اراده انجام دادن همان کار را کردیم و این اراده بالای تقدیر ما خیلی تاثیر گذار است، یعنی پیش از این که به چهاراهی برسیم اراده کردیم که به این سمت میرویم همانا تقدیر ما هم کوشش میکند به همان طرف برود. هرگاه اراده کردین که انجا میروم و گناه میکنم وقتی به چهاراهی (انتخابت) رسیدی بدون اینکه انتخاب کنی که از انجا بروی ذهنت آمده انتخاب راه گناه است پس شما نظر به اراده تان عمل میکنید و ان گناه را انجام میدهید. پس همیشه اراده و نیت کارهای سودمند و نیک را داشته باشین تا به همان سمت رهنمایی شوید.

## بخشیدن و بخشش خواستن

**بخشیدن:** کار بزرگ دلان و سخاوت مندها است، وقتی که ما انسانها از اشتباه و خطا پاک نیستیم و خود ما مرتکب گناه میشویم، پس چرا بر اشتباهات مردم بخشیدن را فراموش میکنیم و دست به غرور میزنیم. هر کس که میبخشد، بخشیده میشود کوشش کنید قلب سخاوت مند داشته باشید، هنگامی که ما از اشتباهات مردم چشم پوشی میکنیم همزمان خداوند از اشتباهات ما چشم پوشی میکند. پس همیشه قلب بخشاینده داشته باشید.

**بخشش خواستن:** یک کار دشوار اما با نتیجه لذت بخش، تمام انسانها در زندگی مرتکب اشتباهات و خطاها میشوند گاهی قصدی و گاهی هم سهواً، اما بعد از درک اشتباه به پشیمانی و افسوس پی میبرد، و هنگامی که کوشش بخشش خواستن میکند با غرور داخلی اش مقابل می شود و اجازه ای معذرت خواستن را دریافت نمی کند قسمی که گفتیم کار دشواری است، اما وقتی بالای غرورش غلبه میکند و طلب بخشش میکند متوجه میشود که یک نوع سکون و آرامش احساس کرده. برای بخشش خواستن باید بالای غرور خود غلبه کنیم و هر چه زودتر این بار سنگین را از شانه های خود پایین کنیم.

**مثال:** وقتی یک انسان بناء بر نادانی یا قصداً دست به دزدی بزند اگر چی مال کم هم باشد، باز هم اگر در وجودش قوه بنام وجدان هنوز زنده مانده باشد احساس افسوس و پشیمانی میکند، ولی غرورش اجازه نمی دهد تا برود و از کسی که دزدی کرده بخشش بخواهد، اما هنگامی که بر غرورش غالب میشود و از طرف مقابل بخشش میخواهد متوجه میشود که احساس سکون پیدا کرده و فکر میکند که یک بار سنگین از شانه هایش دور شده. و سایر مثالها....

پس در نتیجه بخشیدن و بخشش خواستن یک عملی است که ثمره اش لذت بخش و آرام بخش میباشد.

## قوه خوب (وجدان)

وجدان یکی از قوه های درونی انسان میباشد که اکثراً به (قوه ای خوب) نامیده میشود این قوه در انسان های مختلف به گونه های مختلف میباشد، یعنی در بعضی ها مُرده است، در بعضی ها ضعیف است و در بعضی ها قوی است.

هنگامی که اراده یک گناه را میکنیم و وقتی که اولین گناه ما باشد از داخل یک قوه ندا میکند (خوب نیست انجام نده) وقتی با این قوه مبارزه میکنیم و همان گناه را انجام میدهیم، باز بعد از گناه احساس افسوس میکنیم که کار این قوه است، کسانی که به بار اول به یک گناهی دست میزند وجدان شان با قوت مقابله میکند اما با تکرار گناه وجدان ضعیف شده میروند تا اینکه بمیرد، با مردن این قوه انسان نمی تواند به اسانی با گناه مبارزه کند.

البته هر انسان کارهای مختلف را گناه می شمارد. کسانی استن که از طفولیت یک کار را خوب و یا بد پنداشته اند، وجدان شان نظر به کارهای که از طفولیت ان را منحث گناه شمرده اند عکس العمل نشان میدهد. کسانی استن که از طفولیت آموخته اند که نوشیدن شراب، یا دزدی کردن یا غیره... بد نیستن وجدان انها در برابر اینها عکس العمل نشان نمی دهد.

### عذاب وجدان: به حالت گفته میشود که بعد از گناه کردن به ما رخ میدهد، هنگامی که قوه خوب زنده

باشد بعد از هر گناهی یک پشیمانی خیلی شدید پیرامون ما میشود، و به مرور زمان در اکثر اوقات ما را عذاب میدهد و فکر میکنیم که بدترین انسان در روی زمین استیم. کسانی که گناه خود را جبران میکنند یا از طرف مقابل طلب بخشش میکنند از این عذاب رهایی پیدا میکنند. حتا اگر این گناه در حق کدام انسان هم نباشد و در مقابل امرهای خداوند باشد، باز هم میتانیم از خداوند معذرت بخواهیم.

**مثال:** یک انسان به بار اول اراده دزدی میکند ولی وجدانش مخالف این کار اش میباشد و همراهی این اراده اش مبارزه میکند با همه این مبارزه انسان ان دزدی را انجام میدهد، بعد از دزدی یک احساس پشیمانی قوی پیرامونش میشود، اما هنگامی که انسان بارها، بارها دزدی کند و با وجدانش مبارزه کند وقتی میرسد که دیگر کدام مانع پیش از دزدی و یا افسوس بعد از دزدی از داخل فعالیت نمی کند، این زمان است که وجدان یا خیلی ضعیف شده است و یا هم کاملاً از بین رفته است. پس لطفاً این قوه ای خوب را نکشید و خود را اسیر گناه نسازید.

## عادت

عادت یک پدیده ذهنی است که از انسان صادر میشود، ذهن انسان با انسانها، اشیا و یا پدیده های محیط اش عادت میکند.

اما این عادت یا غیر اختیاری میباشد و یا هم اختیاری، شاید ما قصداً بخواهیم با انسانها، اشیا و یا پدیده ها عادت کنیم اما اکثر اوقات این عادت کردن غیر اختیاری میباشد.

عادت کردن یک فرآیند مفید هم است چون به انسان قدرت سازگاری به محیط و پدیده های ان را میدهد، مثل: عادت کردن با سر و صدا، عادت کردن با اصول جامعه و غیره... که بدون ان با محیط سازگاری کرده نمی توانیم.

عادت کردن یک فرآیند مضر هم است چون انسان را وابسته به پدیده ها و انسان های محیط اش میکند و آزادی انسان را صلب میکند، که این کار باعث متوقف شدن و یا کند شدن سفر اش در راه پیشرفت میشود. مثل: عادت با مشروب، عادت با تلفون و غیره....

من عادت را زیر بررسی قرار دادم تا به قانون عادت معتقد شدم. این قانون برای عادت کردن به یک انسان یا پدیده از قاعده ۲۱ روزه پیروی میکند که بر اساس این قانون هنگامی که یک انسان با یک انسان یا پدیده ای مدت ۲۱ روز در ارتباط باشد با ان عادت میگیرد. و همچنان برای ترک کردن یک عادت هم این قانون صدق میکند. ذهن ما با پدیده ها یا انسانهای عادت میکند که زیاد همراه ما در ارتباط باشد. پس کوشش کنیم با پدیده های مفید عادت کنیم.



## هدف

هدف پدیده ای است که ذهن برای انجام کارها در نظر میگیرد، این پدیده باعث میشود تا انسان کار و فعالیت کند و ساکن نباشد.

اگر هدف نمیبود شاید ما مجبور به انجام دادن اکثر کارها نمی شدیم، هر انسان به یک نحوی هدف دارد اما بعضی ها این را درک کرده اند که برای چه فعالیت میکند و بعضی ها درک نکرده اند که چرا کار و فعالیت میکند، یعنی هدف خود را نشناخته اند.

کسانی که هدف خود را درک کرده اند به کارهای خود به درستی رسیدگی میکنند چون بعد از انجام این کارها برایشان پاداش داده میشود (به هدف میرسند)، اما کسانی که بدون درک کردن هدف شان فعالیت میکنند هرگز از کار کردن لذت نمی برند چون خبر ندارد که بعد از انجام این کار برایم چه پاداش در نظر گرفته شده است یا اصلاً پاداش دارم یا نه، یا آنها هیچ فعالیت نمی کنند چون هدف ندارند.

**مثال:** هنگامی که به یک کودک میگوییم که اگر گریان نکنند برایش چاکلیت داده میشود، او کوشش میکند تا گریان نکنند و مستحق چاکلیت شود اینجا بس کردن گریان کودک به منظور بدست آوردن چاکلیت بود. همین طور انجام دادن کارهای ما و شما هم برای بدست آوردن پاداش (هدف) است.

همین هدف است که باعث نظم در کارها و فعالیتها میشود.

### مراحل بدست آوردن هدف:

- شناخت و درک هدف: یعنی درک کردن پاداش که بعد از انجام این کارها برای ما در نظر گرفته شده.
- شناخت راه ها: شناخت فعالیت های که برای رسیدن به هدف ما را یاری میکند.
- انتخاب راه: انتخاب بهترین فعالیت و کار.
- رفتن در آن راه: انجام دادن آن کارها و فعالیت های را که انتخاب کردیم.
- دور کردن موانع: رفع کردن هر نوع مشکل که در آن کارها به ما پیش میشود.
- رسیدن به هدف: و بالاخره پاداش خود را بدست می آوریم.

**مثال:** برای رفتن به یک منطقه اول منطقه را مشخص میسازیم (شناخت و درک هدف) بعد راه های رفتن به آنجا را پیدا میکنیم (شناخت راه ها) بعد بهترین راه را انتخاب میکنیم (انتخاب راه) بعد در آن راه حرکت میکنیم (رفتن در آن راه) با موانع ها مواجه میشیم و آن را از سر راه پس میکنیم (دور کردن موانع) بعد میبینیم که در منطقه که مشخص کرده بودیم قرار داریم (رسیدن به هدف).

هر کس در زندگی خود هدف دارد و هر کار ما برای رسیدن به آن اهداف است پس بهتر است که هدف خود را شناسایی کنیم تا به آسانی آن را بدست بی آوریم.

## الگو

الگو پدیده ای است که هدف یا فعالیتهای مان متأثر از آن باشد، ما همه ما الگوهای داریم که شناسایی نشده ان الگوها مستقیماً بالای هدف و کارهای مان تاثیر گذار است. الگو در هر حالت زندگی بالای انسان تاثیر گذار است.

**مثال:** هنگامی که یک محصل طب برای هدفش (داکتر شدن) کار میکند، یک داکتر موفق را که با انجام دادن یک سلسله فعالیتها (درس و کوشش) داکتر شده منحیث الگو قرار میدهد همانا فعالیت های این محصل تحت تاثیر فعالیت های همان داکتر قرار میگیرد و کوشش میکند همان فعالیت های داکتر را انجام دهد تا یک داکتر موفق شود، اینجا اثر الگو بالای رفتار و فعالیتهای محصل بود.

**مثال:** اما شاگرد مکتب پیش از این که یک رشته را انتخاب کند میبیند که در جامعه اش یک نفر داکتر است و خیلی مورد قدر و احترام مردم است پس همانا شاگرد همان داکتر را منحیث الگو انتخاب میکند و میخواهد تا در آینده یک داکتر موفق باشد، اینجا است که الگو بالای هدف تاثیر گذار بود.

الگو میتواند هر چیز یا هر کسی باشد، الگو نظر به انتخاب به دو نوع میباشد.

**الگوی خوب:** الگوی است که بالای رفتار تاثیر مثبت و خوب داشته باشد و شما را به راه خوب سوق دهد. بهترین الگو سرور کاینات حضرت محمد مصطفی(ص) است، که اگر ما فعالیتهای مان متأثر از آن جناب باشد سعادت این دنیا و آخرت را بدست خواهیم آورد.

**الگوی بد:** الگوی است که بالای رفتار تاثیر منفی و بد داشته باشد و شما را به راه بد سوق دهد. بدترین الگو کسانی هستند که شما را از راه حق منحرف سازد.

پس در نتیجه در الگو برداری محتاط باشین و کوشش کنید الگوهای که غیر ارادی انتخاب کردهاید شناسایی نماید.

## عشق

با شنیدن و دیدن تعریف های مختلف از نظر جامعه شناسی و روانشناسی به این نتیجه رسیدم که:

عشق یک پدیده ای انسانی است که گاهی ارادی و گاهی هم غیر ارادی ورزیده میشود، عشق پدیده اکتسابی نیست بلکه هر انسان از تولدش با این پدیده میباشد. عشق را میتوان حس کرد.

عشق یک رابطه قلبی است اما کنترلش تا هنگامی که به درجه کورکورانه نرسیده باشد در دست عقل است، عشق هیچ وقت احساس نیست چون احساس به مرور زمان نا پدید میشود اما عشق واقعی دایمی میباشد.

**انواع عشق:** عشق زیاد انواع دارد که من دو نوع اش را در اینجا ذکر کردم.

- عشق واقعی
- عشق غیر واقعی

**عشق واقعی:** به عشقی گفته میشود که به یک کسی ورزیده شود که عاشق ان را کاملاً درک کرده باشد و به معشوق خود احترام داشته باشد، عشق واقعی دایمی میباشد و اول انسان با سختی عاشق میشود بعد تا ابد عاشق میماند گر چه معشوقش نباشد. عشق واقعی اکثر اوقات غیر ارادی میباشد انسان حتا نمی فهمد چطور عاشق شد چرا عاشق شد، اما وقت معشوقش را که قبلاً برایش توجه داشت درک کند عشق اش محکمتر میشود، اینها اکثر اوقات از عشق ورزی میترسند. عاشق واقعی به یک جنبه از معشوق توجه و احترام نمی کند بلکه به قلب و تمام وجود معشوق توجه میکند و رابطه ای قلبی با معشوقش دارد، عشق واقعی همراه با محبت شدید و الفت خاص میباشد. این عشق اکثر اوقات در افراد که عقل و فکر پخته دارد دیده میشود.

**عشق غیر واقعی:** به عشق گفته میشود که به یک کسی ورزیده شود که عاشق ان را کاملاً درک نکرده باشد و احترام کامل به معشوق اش نداشته باشد، عشق غیر واقعی به یک مدت میباشد و دایمی نیست به مرور زمان حتا فراموش میکنیم عاشق کیها بودیم، که این عشق اکثر اوقات در جوانان که سن شان کمتر از ۲۱ سالگی است رخ میدهد، در این عشق انسان خیلی به راحتی عاشق میشود، این عشق اکثر وقت ارادی میباشد و انسان خودش انتخاب میکند که عاشق کی شود اینها اکثر اوقات قصدا میخواهد عاشق باشن، اینها

اکثر اوقات به یک بخش از معشوق توجه میکند مثل اندام، سخن، چشم، قواره، جنسیت و غیره.... آنها از فاصله ها عاشق و معشوق استن اما وقتی با هم نزدیک میشوند دل سرد میشود و دیگر عشقی باقی نمی ماند.

**لذت عشق:** هنگامی که عاشق این را درک میکند یا میفهمد که معشوقش هم عاشق او است این لحظه را من لذت عشق مینامم.

## محبت

احساسی است که پیش از عشق به وقوه میپیوندد، محبت خوش آمدن و علاقه است که پیش از عشق و در هنگام عشق میباشد، هر محبت همراه با عشق نیست ولی هر عشق واقعی همراه با محبت شدید میباشد. هنگامی که ما به یک نفر توجه بیش از حد میکنیم قبل از این که ان را کاملاً درک کنیم کم، کم احساس محبت پیدا میکنیم که ان انسان خوش ما آمده و علاقمندش شدیم، همین خوش آمدن و علاقه محبت است، محبت آهسته آهسته به مرور زمان و ارتباط زیاد میشود اما اگر گاهی ارتباط مان با فرد مقابل قط شود محبت تا زمانی باقی میماند و از بین میرود، اما اگر ارتباط و توجه ادامه داشته باشد منجر به عشق میشود.

## الفت

پدیده نزدیک به عادت است ولی با تغییر شکل، الفت بعد از محبت و عشق یا به عرصه میماند، هنگامی که ما به معشوق خود توجه و ارتباط زیاد داشته باشیم یک نوع دلبستگی به وجود می آید که همین الفت است، این دلبستگی میتواند به یک جنبه از معشوق باشد مثل خنده، رفتار، کلام و غیره... و یا هم میتواند با وجود معشوق باشد. اما این دلبستگی باید از حد خود نگذرد چون عاشق واقعی این را باید درک کند که معشوق اش نمیتواند همیشه با اون در ارتباط باشد حتا اگر تا اخر عمر هم باشد باز هم مرگ می آید و معشوقش را میبرد پس عاشق هیچ وقت باید به گونه الفت نداشته باشد که در نبود معشوقش دچار افسردگی یا دیگر مریضی های روانی و جسمی شود.

## بوی انسان

تمامی ما این جمله را زیاد شنیدیم که مادر اولاد خود را از بویش میشناسد، آیا انسان همچو بوی دارد که از هر کس متفاوت باشد و حتا منجر به شناخت آدم ها شود؟

در این بخش میخواهم بگویم که همه انسان ها بوی دارند اما نه بوی فیزیکی بلکه بوی معنوی، بوی معنوی یعنی هنگامی که انسان معشوق واقعی خود را درک کرده باشد و ان را از قلب دوست داشته باشد وجوداش را حس میکند.

وقتی با یک انسان نو رو برو میشوید هر چه بدنش را بوی کنید بوی نمیدهد به جز بوی عطر یا بوی دیگر چیزها، پس میگویید مادرش چطور میگوید که من او را از بویش میشناسم، این بوی معنوی است یعنی هنگامی که یک انسان معشوق واقعی اش را حتا نبیند هم میتواند حس کند که در انجا حاضر است یا ان را با چشم های بسته بغل کند میفهمد که در اغوش معشوقش است البته معشوق که به معنا واقعی و کامل درک شده باشد یعنی عشق واقعی باشد.

این بوی معنوی توسط بینی حس نمی شود بلکه یک قوه درونی وجود دارد که ان را حس میکند و شناسایی می کند، هنگامی که مادرت را با چشم های بسته (یعنی هیچ از وجودش آگاه نیستی) بغل میکنی بوی ان را حس میکنی و میگوی مادرم است، این حس داخلی به اصطلاح عام بوی نامیده شده.

## دوستی

پدیده ای اجتماعی است که با ارتباط داشتن شروع میشود، دوستی ها اکثراً با شناخت و درک کم شروع میشود بعد به محبت و الفت کم، کم همراه میشود و گاه، گاهی تبدیل به عشق میشود. اما دوستی ها میتواند زیاد باشد یعنی میتانیم زیاد انسانها را دوست داشته باشیم اما عشق با افراد کم و متعدد میباشد.

دوست ها اکثراً انتخابی میباشد یعنی انتخاب میکنیم با کیها ارتباط برقرار کنیم، اما محبت در دوستی غیر ارادی به وجود می آید، یعنی با کسانی که زیاد ارتباط داریم محبت پیدا میکنیم.

### انواع دوستی ها: به نظر من دوستی ها به دو نوع میباشد.

- دوستی های با هدف
- دوستی های بی هدف

**دوستی های با هدف:** به دوستی های گفته میشود که ما برای رسیدن به یک هدف به آن ضرورت داریم، مثل دوستی با همکاران، دوستی با همسایه ها، دوستی با همصنفيان و غیره... که بخاطر رسیدن به اهداف اجتماعی با آنها دوست میشویم، این دوستی ها انتخابی میباشد. این دوستی واقعی است اما کوتاه مدت، انتحاش رسیدن به هدف است.

**دوستی های بی هدف:** به دوستی های گفته میشود که ما آن را برای رسیدن به هدف انتخاب نکرده باشیم، مثل دوستی با خود، دوستی با فامیل، دوستی با انسان، دوستی با کسی که عاشقش هستیم، دوستی با کسانی که ما را دوست دارند و غیره... این دوستی ها برای بدست آوردن هدف مشخص انتخاب نشدند بلکه برای لذت بردن از ارتباط با آنها انتخاب شده اند یا هنگامی که با آنها میباشیم راحت و خوش میباشیم، و این دوستی پایدار و دراز مدت میباشد.

## هدایت

به معنا رهنمایی میباشد که هرگاه ما راه را گم کنیم یا به دنبال راه درست باشیم ضرورت به هدایت و رهنمایی داریم، اینجا میخواهم هدایت الهی را زیر بحث قرار دهم.

**هدایت الهی:** به رهنمایی گفته میشود که از طرف خداوند به بنده هایش میشود این رهنمایی میتواند فیزیکی باشد یا هم غیر فیزیکی.

**هدایت الهی فیزیکی:** به هدایت گفته میشود که خداوند با وسیله ها به بنده هایش رهنمایی میکند یعنی با ارسال پیامبر ها یا کسانی دیگری که به راه راست شما را هدایت میکند همه ایشان از جانب خداوند برای انسان ها فرستاده شدند تا یک وسیله رهنمایی و هدایت شوند.

**هدایت الهی غیر فیزیکی:** به هدایت گفته میشود که خداوند بدون کدام انسان یا وسیله ای به بنده هایش هدایت و رهنمایی میکند این نوع هدایت را انسانهای کمی حس میکند و ازش استفاده میکنند، خداوند برای هر انسان در زندگی حداقل یکبار موقع و فرصت هدایت را میدهد، یعنی یا او را به یک واقع ای روبرو میسازد که یاد از خدا کند و بفهمد که راه حق و درست کدام است یا از درونش یک ندا میشود که راه حق را انتخاب کن، حتا هنگامی که انسان به چهاراهی های تقدیرش میرسد خداوند از یک طریق به او هدایت و رهنمایی انتخاب درست را میکند اما کسانی که متوجه ان نمی شود اشتباه میکند و راهی راه اشتباه میشود.

هرگاه انسان در روز محشر در حضور خداوند بگوید که به من رهنمایی نشده بود یا من آگاه نبودم خداوند خواهیم فرمود که (ای بنده ام من برایت هزاران فرصت هدایت فراهم کردم اما تو انقدر گمراه شده بودی که متوجه راه درست نمی شدی)، یعنی هرگاه انسان زیاد در گناه غرق شود یکی قوه وجدانش میمیرد و دیگر متوجه هدایت های نمی شود که از طرف خداوند به او داده میشود. پس از این رو میتانیم رحم خداوند را ثابت کنیم.



## تجربه

اینجا منظور همان تجربه ای است که انسان در روند زندگی خود کسب میکند، ما زیاد شنیدیم که فلانی انقدر تجربه دارد یا فلانی کم تجربه است حالا اینجا میبینیم که تجربه چه است، چه رقم کسب میشود و چه فایده دارد.

خوب، تجربه همان سفر زندگی است که تا امروز طی کردیم و به حافظه سپردیم، تجربه پدیده ای اکتسابی است نه ذاتی، هنگامی که طفل نو تولد میشود اولین تجربه ی او مقابل شدن با نور است از همان روز روند کسب تجربه شروع میشود، میتوانیم تجربه را آموختن هم بنامیم یعنی روند آموختن شروع میشود، و انسانی که زیاد آموخته باشد (تجربه کسب کرده باشد) با تجربه نامیده میشود، فرق بین افراد در کسب تجربه این است که کسانی که با یک پدیده رو به رو میشود یا آن را می آموزد و یا هم نمی آموزد، مثل کودک اگر کودک یک بار به بخاری دست بزند و بسوزد یعنی تجربه کرد که بخاری گرم میباشد کودک های که آن را آموختن دیگر هرگز به بخاری دست نمی زند اما کودکانی که نه آموختن دوباره به این کار دست میزند، یعنی کسانی استن که زیاد عمر دارن اما هنوز هم آنها را با تجربه نمی دانیم چون چیزی از زندگی نه آموختن اما کسانی استن که با داشتن عمر کم بسیار چیزها را آموختن و از هر تجربه خود یک درس گرفتن اینها را با تجربه میدانیم.

**مثال:** اگر کسی یک بار موتر را تکر کرده باشد و این حالت را تجربه کرده باشد دیگر کوشش نمی کند بی احتیاطی کند و همیشه مواظب موتروانی خود میباشد اما کسانی هم استن که با یک بار تکر کردن نمی آموزند و دوباره بی احتیاطی میکنند.

کسانی که یک چیز را عملاً تجربه کرده صد مرتبه بهتر از انهایی می فهمند که هیچ گاه آن را تجربه نکرده، مثل کسانی که یک بار در طیاره سفر کرده باشن نسبت به کسانی که هیچ سفر نکردن خوب میتواند حالت سفر در طیاره را توضیح دهد.

اکثر امور زندگی که با تجربه آموخته شود بهتر از آن است که یکی برایتان تشریح دهد، اما این نظریه از خود نقد هم دارد قسمی که یک ضرب المثل پشتو میگه (هوشیار پی له نورو زده کوی، او بی عقل پی په خپل ځان تجربه کوی) یعنی آنها معتقدند که هوشیارها از تجارب دیگران می آموزند و بی عقل (کم هوش) ها بالای خود تجربه میکنند، اما من اینگونه میگویم که کسانی که از تجارب دیگران می آموزند شاید آن پدیده را غلط بشناسند اما کسانی که خودشان تجربه میکنند یا می آموزند یا هیچ نمی آموزند که بهتر از غلط آموختن است.

اکثر مردم به این باور استن که ما تمام عمر ما در کسب تجربه تیر شد پس چی وقت ان را استفاده کنیم یا چه فایده کرد به ما، اما انها از این بی خبر اند که زندگی امروزی اش با تجارب قبلی پیش میروود یعنی اگر در گذشته تجربه کسب نمی کرد حالی این زندگی امروزی اش به این گونه که است نمی بود یا اصلاً زنده نمی بود.

اما در اخر میگویم که ما نمی توانیم بگویم که هر پدیده را باید عملاً تجربه کرد چون اکثر پدیده ها حتا با یک بار تجربه کردن پیش از این که چیزی بی آموزید میتواند تمام زندگیتان را از بین ببرد یا شاید با مرگ مقابل شوی مثل استفاده مواد مخدر برای کسب تجربه، رفتن به سوی آتش برای کسب تجربه، اقدام خودکشی برای کسب تجربه و غیره... یعنی از این نتیجه میگیریم که هیچ وقت کوشش نکنین یک چیز را تجربه کنین تا زمانی که مجبور به تجربه کردن ان یا خود به خودی تجربه نکردین.

## زمان

همان لحظات کوچکی استن که منتظر گذشت شان هستیم، همه ما ان را به شیوه های متفاوت مشناسیم و درک میکنیم، این لحظات را نظر به درک به دو نوع تقسیم میکنم.

### انواع زمان نظر به درک ان:

- درک فزیک
- درک ذهنی

#### درک فزیک زمان:

به ان درک گفته میشود که در ان زمان به صورت معین تغییر میکند و در تمام زمین یکسان میگردد، اما این تغییر بالای همه افراد یکسان میباشد یعنی همه میتوانند ان را یکسان حس و درک کنند. و این زمان ثابت مگذرد.

#### درک ذهنی زمان:

به ان درک گفته میشود که زمان را در حالت های ذهنی متفاوت به گونه های متفاوت درک میکنیم، یعنی زمان یک پدیده ای ذهنی میشود و نظر به حالت های ذهن تغییر میکند. در کنار ان که جاذبه بالای زمان اثر گذار است همان طور ذهن هم در درک زمان نقش مهمی دارد.

**مثال:** آیا تا حال در انتظار کسی بودید؟ حتماً، جملات را استفاده کردین که: (چرا زمان هیچ نمیگذره؟)، (ساعت ام به سال تبدیل شد.)، (انتظار سخت است) و غیره...

آیا تا حال در یک محفل عروسی بودید؟ حتماً، جملات را استفاده کردین که: (اوه، چه زود تیر شد.)، (اوه، دوو ساعت تیر شد اما چطور؟) و غیره...

اینها همه مواردی استن که تغییر زمان با ذهن رابطه داشت و میتوان گفت که زمان ثابت است اما ان را به گونه های متفاوت درک مینمایم، همانا میگوویم زمان آهسته میگردد یا تیز. این عواطف و احساسات اند که بالای درک ما اثر مگذارند.

و در آخر به این نتیجه رسیدم که توجه به زمان هم میتواند آن را کندتر کند یعنی وقتی به زمان زیاد توجه میکنیم فکر میکنیم که ان آهسته مگذرد اما اگر توجه کمتری داشته باشید ان را بی خیال میشویم و زود مگذرد.

## انرژی

همه ما این جملات را شنیده ایم: هیچ انرژی ندارم، امروز زیاد با انرژی استم و همسان اینها. این انرژی همان پدیده ای است که برای فعالیت به آن ضرورت داریم.

### انواع انرژی: من این انرژی را به دو نوع تقسیم میکنم.

- انرژی فیزیکی
- انرژی ذهنی

**انرژی فیزیکی:** این نوع از انرژی است که به واسطه بدن برای فعالیت استفاده میشود. این انرژی میتواند از منابع گوناگون تهیه شود مثل: تغذیه، ورزش، استراحت و غیره... این انرژی به انسان توان این را میدهد تا فعالیت های جسمانی، کار و غیره... را انجام دهد، اما این انرژی به تهابی نمیتواند تا به انسان توان کافی بدهد یعنی باید با انرژی ذهنی یکجا باشد تا توان کافی بدهد.

**انرژی ذهنی:** این نوع از انرژی است که برای درست فعالیت کردن لازم است. این انرژی میتواند برعلاوه منابع فیزیکی از منابع ذهنی هم آماده شود مثل: بودن با کسانی مورد علاقه، احترام، عشق، احساسات، تفریح، شنیدن گپهای مثبت و غیره... این انرژی با انرژی فیزیکی یکجا در فعالیت ها سهمیم میشود.

**مثال:** کسانی که دور از خانواده زندگی میکنند آنها برای کار از انرژی بدنی کافی برخوردار میباشند اما طبیعت شان به کار نمی شود و میگویند هیچ حوصله کار را ندارم هنگامی که آنها از مسافری به خانه میروند و دوباره بر می گردن متوجه میشویم که زیاد به خوبی و انرژی کافی کار را انجام میدهند یعنی اینجا ثابت شده که با دیدن اعضا خانواده آنها انرژی ذهنی کافی بدست آوردند و کار میکنند.

### انواع انرژی ذهنی: انرژی ذهنی به دو نوع است.

- **انرژی ذهنی مثبت:** با شنیدن، گفتن، دیدن و انجام دادن کارهای مثبت بدست می آید.
- **انرژی ذهنی منفی:** با شنیدن، گفتن، دیدن و انجام دادن کارهای منفی بدست می آید.

همیشه کوشش کنین مثبت بشنوین، بگوین، ببینین و انجام بدهید چون لذت زیادی دارد.

## احترام

پدیده احترام یکی از مهم ترین پدیده ها در زندگی انسان است، همه ما به احترام شدن ضرورت داریم، بلخصوص هنگامی که در اجتماع زندگی میکنیم. قسمی که انسان یک موجود اجتماعی است پس تمام عوامل موثر در اجتماع بالای انسان هم تاثیر گذار است.

احترام عبارت است از ارزشمند شمردن خود و دیگران، کسانی که به خود احترام مگذارند طبعاً به سایرین هم باید احترام بگذارد، چون اگر انسان تنها به خود و خواسته هایش احترام بگذارد و دیگران را نادیده بگیرد به بشر و حرمت اش توهین نموده و خود پسندی اش از حد مگذرد.

**احترام متقابل است:** هر کس می خواهد تا به او احترام شود چون یکی از نیاز های زندگی جمعی است، اما این احترام یک طرفه نمی شود اگر تو به فرد دیگر احترام نکنی او هم به تو احترام نمی کند.

**احترام منحصر به بزرگان نیست:** اکثر افراد احترام را تنها منحصر به بزرگان و کلان ها میدانند. این طرز تلقی اشتباه است چون احترام تنها برای بزرگان نیست ما باید برای تمام افراد جامعه احترام بگذاریم هم به بزرگ و هم به کوچک، هم به پولدار و هم به فقیر.... چون همه افراد جامعه استن و همه انسان استن.

**مثال:** هنگامی که یک بزرگسال به یک جوان یا خردتر از ان احترام قایل نباشد و او را نادیده بگیرد، یا بالای ان رخشند بزند. زمانی میرسد که ان جوان هم به این بزرگسال دیگر احترام نمی گذارد. اینجا متوجه میشویم که هنگامی که جوان از طرف مقابل بی احترامی میبیند یادمیگردد که ان فرد قابل احترام نیست و هرگز برش احترام نمی گذارد، و فرد بزرگسال در اصل احترام خود را از بین برد نه از ان جوان را.

اکثر اوقات می بینیم که هنگامی که با یک نو جوان مذاق میکنید، زمانی میرسد که ان نو جوان در یک مجلس بسیار مهم و جایی که دیگران برای احترام قایل استن همراهیت مذاق میکند و تو نمی توانی مانع این رفتار او شوی چون در زمان اش تو هم به او احترام نه گذاشته بودی.

## خانواده

به ان جامعه گفته میشود که در ان تولد شدیم و با افرادش رابطه محکم عاطفی داریم، افراد که بعداً جز از خانواده ی ما میشوند هم شامل این تعریف میشود.

افراد خانواده از مهم ترین و موثر ترین افراد در زندگی فرد میباشد. انها بالای رفتار، پیشرفت، نیازهای اولیه و غیره.... ما تاثیر گذار استن.

همه ما وقتی به این دنیا قدم میمانیم نیاز به مراقبت، یاد گرفتن و شناخت از نا اشنایان داریم. در این روند ما به همکاری کسانی نیاز داریم که پیش از ما به این دنیا قدم ماندن و کم و تم این جهان نا آشنا را شناخته اند. خانواده در این بخش کسانی هستند که به ما جهت سازگاری با نا اشنایان همکاری میکند.

فامیل در بر آورده کردن نیاز های عاطفی مان بسیار نقش کلیدی را ایفا میکند. ان ها کسانی هستن که ما از لحاظ عاطفی با انها وابسته میباشیم.

**مثال:** هنگامی که یک فرد تمام روز سخت کار کند و خیلی خسته باشد، وقتی به خانه می آید و با افراد خانواده اش ملاقت میکند یک نوع احساس راحتی برایش رخ میدهد و خستگی روزانه اش را فراموش میکند.

خانواده در پیشرفت انسان و رفتار آینده اش موثر استن، هنگامی که خانواده نیاز های اولیه، عاطفی و مراقبت را بر آورده سازند تقریباً بیشتر فشار را از سر ما کم کرده، و ما به راحتی میتوانیم به مسیر زندگی خود برویم و بالای اهداف خود تمرکز کنیم. همچنان تشویق و انگیزه ورزی یکی دیگر از عواملی استن که از طرف خانواده به افراد محیا میباشد و انان با گرفتن انگیزه از خانواده رو به پیشرفت میباشند.

**مثال:** اکثر سخنرانان که در یک جمع بدون کدام ترس صحبت میکنند، در اصل برای انها زمینه صحبت کردن در پیشروی افراد خانواده محیا بوده. فامیل های که اجازه صحبت کردن و ابراز نظر را به خوردسالان خانه نمی دهند، اکثر از خورد سالان ان خانه در آینده بدون ترس صحبت کرده نمی توانند.

## اعضای خانواده

**والدین:** یک نعمت بزرگ از جانب خداوند به همه ما داده شده که عبارت از والدین است، اینها کسانی اند که بیش از همه به آنان عشق می ورزیم. والدین متشکل از پدر و مادر می باشد.

**پدر:** مهربان، تکیه گاه، عشق، الگو، راهنما، دوست، همکار، حمایت کننده، تشویق کننده، همراز.....

**مادر:** مهربان، عشق، دوست، همراز، خوشبختی، لذت زندگی، محبت، فرشته، همدل و همدرد.....

**خواهران و برادران:** اینها کسانی اند که از والدین ما به دنیا آمده، و همیشه صمیمی ترین دوستان ما میباشند.

**خواهر:** مهربان، عشق، دوست، همراز، غمخوار، لجباز، جنگی، دوست داشتنی.....

**برادر:** مهربان، تکیه گاه، عشق، الگو، راهنما، دوست صمیمی، همکار، همراز، حمایت کننده.....

**همسر:** انسانی که بعداً وارد خانواده ما میشود، بیش از نصف زندگی خود را با آن سپری مینمایم، و خود مان تشکیل خانواده میکنیم.

**زن:** مهربان، عشق، دوست، همسفر، همراز، همدرد، رفیق، لذت، لجباز، دوست داشتنی، مادر اولادها.....

**شوهر:** تکیه گاه، دوست، همسفر، رفیق، حمایت کننده، غمخوار، عشق، پدر اولادها.....

**اولادها:** بعد از عروسی وارد خانواده ما میشوند، و به زندگی ما یک رنگ جدید میدهند و سلسله بشر در روی زمین همان طور جاری می باشد. خود مان اولاد بودیم، پدر یا مادر شدیم، و همان طور اولادهای مان پدر و مادر میشوند.

**افراد فرعی خانواده:** اینها کسانی اند که از خانواده والدین و خواهر و برادر ما میباشند، و خانواده های آنان از اقارب ما محسوب میشوند، افراد فرعی خانواده عبارتند از: پدرکلان، مادرکلان، کاکا، عمه، ماما، خاله، برادرزادها و خواهرزادها.

## منطق

همه ما این جملات را بارها شنیده ایم که: گپ ات منطقی است، منطقی گپ بز، منطق نداری و غیره... حالا اینجا می‌شناسیم که منطق چیست.

منطق آله ی است که ما را از خطای در فکر نجات می‌دهد.

همه ما تفکر می‌کنیم که این تفکر صد در صد درست نمی باشد یا قابل قبول نمی باشد، اما ما در ذهن خود یک آله به نام منطق داریم، که افکار ما را از خطاها و اشتباه نجات می‌دهد.

هنگامی که فکر می‌کنیم تا یک مسأله را حل نمایم راه حل های متفاوتی در ذهن ما ظهور می‌کند، اما تمام آن راه حل ها درست نمی باشد، اینجا است که منطق همراه ما در انتخاب بهترین راه حل کمک می‌کند.

هنگامی که کوشش می‌کنیم که در یک جمع نظر بدهیم نظریات خود را توسط منطق اصلاح می‌کنیم و به آنها ارایه مینمایم، که آن نظر ما منطقی نامیده میشود.

هنگامی که در موتر روان هستیم و فکر می‌کنیم که درختان در حرکت اند (خطا حسی می‌کنیم) اینجا است که منطق قبول ندارد که درخت حرکت کند پس درک می‌کنیم که خودمان در حرکت هستیم.

همیشه کوشش کنید تا افکار خود را با همکاری منطق اصلاح نماید.



## تصورات ذهنی و نیت

تصورات ذهنی به تصویرهای گفته میشود که ما ان را در ذهن خود نقاشی میکنیم، اگر چه ظاهراً ان را حس نمیکنیم اما فکر میکنیم که ان صحنه در پیش چشمهای مان قرار دارد.

نیت به اراده ی گفته میشود که پیش از انجام دادن کارها جور میشود، یا همان پلان و برنامه ای است که برای انجام دادن کارهای ارادی در نظر میگیریم.

این دوو پدیده در اتفاق های زندگی مان بسیار اثر گذار استن، هرگاه زیاد در باره یک واقعه تصور میکنیم متوجه میشیم که ان واقعه اتفاق می آفتد.

هرگاه نیت انجام دادن یک کار را میکنیم کم، کم شرایط برای ان کار مساعد میشود.

طبعیت اکثر اوقات به تصورات ذهنی و اراده های مان پاسخ میدهد و همه کارها به همان طور پیش میرود که تصور کردیم یا اراده ان را کردیم.

**استفاده از این دوو پدیده:** همیشه برای رسیدن به اهداف مشخص تان از تصورات ذهنی استفاده نماید چون وقتی که تصور میکنیم که در جای قرار داریم که ما ان را هدف قرار داده بودیم: رسیدن به هدف آسان میشود، هدف خود را عملاً میبینیم و روشن میشود، ذهن ما آماده کار کردن میشود، احساس خوشی میکنیم و طبعیت در رسیدن به ان همراهی ما همکاری میکند. اما تنها به تصورات ذهنی نمی شود چون رسیدن به اهداف به کار و کوشش هم نیاز دارد.

نیت و اراده هم مثل تصورات ذهنی در رسیدن به اهداف همراهی ما کمک میکند اگر اراده رسیدن به هدف را نداشته باشیم شاید هیچ فعالیت نکنیم و یا هم شاید از نیم راه برگردیم.

این دوو پدیده در فعالیت های روزمره ما هم تاثیر گذار استن، وقتی تصور میکنیم که فردا یک روز خوب داریم متوجه میشویم که واقعاً ان تصور ما به حقیقت تبدیل شده، یا هنگامی که اراده میکنیم که فردا یک کار مهم را انجام دهیم فردا در ان زمان به آسانی به ان کار میپردازیم.

برنامه ریزی هم یک جز از اراده و تصورات ذهنی است.

## عمل و عکس العمل

یک قانون مشهور نیوتن است که میگه: قوه های که عمل میکند قوه عکس هم دارد، مثل ضربه زدن به دیوار که هم به دیوار ضربه وارد میشه و هم به عامل که ضربه زده.

این قانون در زندگی ما بدون قوه ها در رفتارها و دیگر پدیده های طبیعت هم صادق است.

یک ضرب المثل دری داریم که میگه: هر عمل عکس العمل دارد، دقیقاً هر عمل و رفتار انسان ها عکس العمل هم دارد.

هرگاه با پدیده های طبیعت یک رفتار صادر میکنیم در برابرش یک پاسخ به دست می آوریم، که این پاسخ همان عکس العمل در برابر عمل ماست. یعنی هرگاه ما خوش باشیم وقت ما زود مگذرد اینجا پاسخ طبیعت زود گذشتن زمان است.

همان طور در برابر انسان ها وقتی که ما همراهی شان سرد برخورد میکنیم در مقابل ما آنها هم سرد برخورد میکنند.

یا در برابر مشکلات هنگامی که مشکلات را برای خود کلان و نازل شدنی جلوه بدهیم نازل میشوند، یا اگر با مشکلات با اعتماد به نفس بالا برخورد کنیم حل میشوند.

همینطور مثال های زیادی داریم که پاسخ طبیعت را در برابر عمل ما نشان میدهد، اکثر اوقات این پاسخ ها در عکس عمل میباشند و گاه، گاه مشابه با عمل ما پاسخ میدهند.

پس تا جای که میتوانید کوشش کنید درست رفتار کنید تا پاسخ های درست بدست بی آورید.

همچنان اکثر اوقات دنیا بیرون ما حاصل دنیا درون ما میباشد، اگر ما در درون خود خوش و راحت باشیم دنیا بیرون را هم خوش میبینیم، و برعکس اش اگر دنیا بیرون ما خوش و راحت باشد دنیا درون ما هم همان طور پاسخ میدهد.

## عزت نفس

نفس در اینجا به معنا خود ما است، یعنی خود واقعی ما که ان را میشناسیم.

عزت نفس قسمی که از نامش پیدا است یعنی عزت، احترام، ارزش و قدردانی به خود ما را عزت نفس میگوید.

کسانی که به خود ارزش قایل استن در اصل عزت نفس دارند، اگر مایان به خود مان ارزش و احترام قایل نباشیم بعید است که به دیگران ارزش قایل باشیم.

اگر به خود مان ارزش ندهیم نمی توانیم پیشرفت کنیم نمی توانیم خواسته های خود را برآورده سازیم و نمی توانیم از دنیا خود لذت ببریم چون ما از خود مان لذت نبردیم.

همچنان عزت نفس یکی از بهترین پدیده ها برای پیشرفت، لذت، عشق و زندگی شاد است، اگر ما به خود، خواسته های خود، استعداد های خود و غیره ابعاد خود ارزش ندهیم طبعاً نمی توانیم انها را استفاده کنیم و پیشرفت کنیم یا یک انسان موفق باشیم.

اولین شرط موفقیت عزت نفس است، تو باید به خود ارزش قایل باشی تا بتوانی به اهداف و دست آوردهای خود ارزش قایل شوی.

کسانی که عزت نفس دارند انها در حقیقت به انسان ارزش قایل استن چون انها هم یکی از انسانها در روی زمین استن، و انسان موجود با ارزشی است.

همیشه به خود و توانایهای تان ارزش و احترام قایل باشین چون شما هم انسان استین با ارزش ترین موجود در روی زمین، و همچنان کلید موفقیت تان در عزت نفس و اعتماد به نفس است.

## اعتماد به نفس

نفس را تا یک اندازه شناختیم و به آن ارزش قایل شدیم (عزت نفس).

حالا اگر به خود مان ارزش قایل شدیم اما بالای خود اعتماد نداریم باز هم نمی توانیم انسان موفق باشیم.

دومین شرط موفقیت اعتماد به نفس است، اعتماد به نفس یعنی مطمئن بودن بالای خود و تمام ابعاد خود.

ما باید بالای تمام توانیها، استعدادها، خواسته ها و غیره ابعاد خود مطمئن باشیم، و به اطمینان کامل از آنها استفاده نمایم. اگر بخواهیم بالای مشکلات خود غلبه کنیم باید اعتماد به نفس داشته باشیم، اگر با هر مشکل با اعتماد به نفس بالا مقابل شویم میتوانیم آن را به اسانی حل نمایم.

اگر بخواهیم توانیهای خود را استفاده کنیم باید اعتماد به نفس داشته باشیم، اگر بالای توانیهای خود اعتماد نداشته باشیم بعید است که آن را استفاده کنیم یا آنها را به کار ببریم.

اعتماد به نفس در اکثر امور زندگی به ما کمک میکند تا یک دست آورد داشته باشیم.

ظاهر و تیپ انسان در اعتماد به نفس نقش بارز دارد اگر ظاهر مان پاک و مرتب باشد اعتماد به نفس مان زیاد میشود. اگر ظاهر غیرمرتب داشته باشیم از اعتماد به خود ما می کاهد.

البته اعتماد به نفس بیش از حد منجر به غرور و یا هم خود شیفتگی میشود. اگر ما احساس کنیم که بهتر از دیگران هستیم یا دیگران فاقد ارزش استن این اعتماد به نفس نیست بلکه غرور کاذب است که به خود داریم.

## جرأت

پدیده جرأت با اعتماد به نفس رابطه مستقیم دارد، اما جرأت و اعتماد به نفس دو پدیده ای متفاوت است.

جرأت یک توانایی است که برای بدست آوردن اهداف و خواسته های خود از ان استفاده میکنیم، اما اعتماد به نفس باور داشتن بالای توانایی های خود است.

جرأت هم مثل اعتماد به نفس برای پیشرفت و موفقیت مهم میباشد، کسانی که جرأت دارند میتوانند خواسته های خود را به راحتی برآورده کند، همچنان میتواند برای اهداف خود کار کند.

جرأت برای به دست آوردن حقوق خود مهم است، اگر جرأت داشته باشیم میتوانیم از حقوق خود دفاع نمایم و یا هم حق خود را طلب کنیم.

خانواده اثر مستقیم بالای جرأت و اعتماد به نفس دارد، خانواده های که در اطفال خود توانایی جرأت را پرورش میدهند اطفال شان در آینده افراد با جرأت میباشند.

**پرورش جرأت در اطفال:** اجازه کپ زدن، گوش دادن به حرف هایشان، ساعت تیری کردن، احترام به خواسته هایشان و غیره...

افراد با جرأت همیشه میتوانند به تنهایی از خود و حقوق خود دفاع نمایند و همچنان آنها به آسانی اعتماد به نفس خود را بالا برده میتوانند، و به موفقیت های زیادی دست مییابند.

## روابط

به تمام رابطه های که ما با انسان های دنیا مان برقرار میکنیم روابط گفته میشود، رابطه به معنا وصل شدن. همه ما با انسان های دیگر روابط برقرار میکنیم که یکی از نیازهای زندگی آدمی میباشد، انسان یگانه موجودی است که با همنوعان خود به طور گسترده ارتباط برقرار میکند. دیگر حیوانات هم رابطه برقرار میکنند اما نه به شکل وسیع و پیش رفته ی که انسان دارند.

انسان به رابطه داشتن با همنوعان خود نیاز دارد و انسان های معدودی پیدا میشود که با انسان های دیگر وارد رابطه نشده باشد.

روابط به انواع مختلف تقسیم شده که زیاد به جزئیات اش داخل نمی شوم.

روابط از شدید ترین روابط تا سطحی ترین روابط تقسیم بندی میشود، روابط شدید با همنوعانی میباشد که از کودکی با آنها در تماس هستیم، مثل خانواده، خویشاوندان، گروه همسالان و غیره... و اکثراً تا آخر زندگی ما ادامه می یابد و از روابط شدید میباشد. روابط سطحی با همنوعانی میباشد که با آنها بعداً در زندگی اجتماعی برای رفع کردن نیازهای آنها و خودمان با آنها رابطه برقرار میکنیم، مثل دوکاندار، همکار و غیره روابط رسمی و غیر رسمی، این روابط اکثراً تا یک زمان مشخص دوام می یابند و بعداً جایگزین میشوند.

قوانین زیاد بالای رابطه ها حاکم است که من به قانونی که ان را قانون تارها (باریکی ها) نامیدیم می پردازم.

همه مان در روابط با همنوعان خود یک سلسله اصول و قواعد را مرعات می نمایم که مرعات ان به روابط مان پایداری میبخشد، خوب بدون ان قواعد و اصول مشخص که نظر به هنجارها و ارزش ها تعیین میشود یک بخش مهم روابط که اکثر مان متوجه ان نمی شویم یا ان را درک نمی کنیم را تارها (باریکی های) می نامم.

این باریکی ها همان تفاوت های فردی بین دو طرف رابطه میباشد این تفاوت ها هم در بین جنس های مخالف و هم در بین هم جنسان میباشد، انسان ها نظر به هوش، استعداد، درک، و غیره ابعاد تفاوت دارند، اگر این تفاوت ها را درک نکنیم یا ان را نادیده بگیریم شاید روابط مان با مشکلات روبرو شود و یا هم از بین برود. پس همیشه تفاوت های فردی (باریکی ها و تارها) را در نظر بگیرین تا روابط تان مملو از صلح و خوشی باشد.

## ظاهر نگری

ظاهر نگری یعنی قضاوت کردن نظر به ظاهر پدیده ها بدون آن که درک کامل از آن داشته باشیم.

به نظر من همه انسان ها ذاتاً ظاهر نگر استن، ما همه چیز را بدون آشنایی کامل از آن قضاوت میکنیم و این قضاوت ما اکثراً متأثر از ظاهر آن میباشد.

این قضاوت ظاهری دو جنبه دارد یا درست است یا اشتباه، هنگامی که قضاوت ظاهری کردیم بعداً با ارتباط و حس کردن آن پدیده میتوانیم قضاوت خود را تایید یا رد کنیم. ما نمی توانیم جلو این ظاهر نگری خود را بگیریم اما میتوانیم آن را تصحیح نمایم.

هر قدر انسان تجربه کسب کند (پی آموزد) همان قدر قضاوت اش به سمت درست بودن سوق می یابد. اما کاملاً درست نمی باشد چون ظاهر تنها یک نماد از باطن است پس باید هم باطن و هم ظاهر مد نظر گرفته شود که قضاوت ما تا حدی بی نقص باشد.

**مثال:** هنگامی که یک ساختمان خیلی قشنگ و زیبا را می بینیم قضاوت میکنیم که بهترین ساختمان است، اما از ساختار اش، نقشه داخل اش و کیفیت مواد ساختمانی آگاه نیستیم که آنها هم مثل ظاهر اش خوب استن یا خیر. اینجا زیبا پرستی کردیم که به آن هم می پردازم.

در مورد انسان ها هم چنان ما هنگامی که با یک شخص جدید مقابل میشویم او را از ظاهر اش قضاوت میکنیم اما با مرور زمان و ارتباط زیاد با آن درک میکنیم که قضاوت ما درست بود یا غلط.

**مثال:** هنگامی که یک هم صنفی جدید به صنف ما می آید و او همیشه با استایل و لباس جدید به صنف می آید، فکر میکنیم که خیلی پولدار و مغرور است اما با مرور زمان و با برقراری رابطه با آن متوجه میشویم که قضاوت ما اشتباه بود، و او نه مغرور بود و نه از خانواده پولدار بود، بلکه یک شخص صمیمی و از خانواده متوسط بود.

## زیبا پرستی

قسمی که در بالا ذکر نمودم انسان ذاتاً ظاهر نگر است و اکثر پدیده ها را از ظاهر اش قضاوت میکند، و در این ظاهر نگری انسان اکثراً پدیده های زیبا را خوب قضاوت میکند و زیبایی را می پسندد.

زیبا پرستی یعنی دوست داشتن و علاقه به زیبایی در هر پدیده، انسان ذاتاً زیبا پرست هم می باشد یعنی انسان همیشه زیبا پسند است و پدیده های زیبا را خوش دارد.

انسان این زیبا پرستی را از ظاهر پدیده ها انجام میدهد اما هنگامی که درک کند باطن ان پدیده هم زیبا است پس این علاقه و دوست داشتن اش دوو چند میشود.

البته زیبایی برای هر فرد متفاوت میباشد و نظر به ارزش ها و هنجارها تعیین میشود. یعنی تفاوت های فردی وجود دارد هر کس زیبایی را از نظر خود تعریف میکند، شاید اکثر چیزها به ما زیبا باشد و به دیگران نباشد.

**مثال:** کسانی که در جوامع سفید پوستان زندگی میکند برای او زیبایی در افراد سفید پوست است و از سیاه پوست ها خوشش نمی آید، اما افراد جوامع سیاه پوست در نژاد خود الگوی دیگری از زیبایی دارد.

بدون جامعه که بالای انتخاب و زیبا پرستی مان تاثیر گذار است ارزش های فردی مان هم بالای ان تاثیر دارد.

**مثال:** در یک جامعه مشترک با ارزش های مشترک یک فرد چشم های سبز را زیبا میبیند و فرد دیگر چشم های قهوه ای را زیبا میبیند.

نا گفته نماند که ظاهر خود مان بالای شخصیت و باطن مان تاثیر زیادی دارد.

پس همیشه کوشش کنید ظاهر زیبا داشته باشید، چون بالای شخصیت و قضاوت های که از مان میشود تاثیری زیادی دارد و دیگران هم زیبایی را خوش دارند.



## مشوره

یک فرایند است که در آن یک فرد از یک فرد یا یک گروه در مورد حل مشکلات، بهبود زندگی، چگونه گی روند و غیره... طلب نظر یا راه حل مینماید، مشوره طلبی یک عمل دشوار اما با یک نتیجه خوشایند میباشد.

خوب ما انسان ها در اکثر امور زندگی با مشکلات رو برو میشویم و گاه، گاهی نمی توانیم ان را تنها با تفکر خود حل نمایم و مجبور میشویم تا از یک دوست یا عضو خانواده در ان مورد مشوره بخواهیم، این مشوره یا کاملاً راه حل را برایمان اشکار میسازد یک برای تفکر مان راه باز میکند.

مشوره تنها منحصر به برخورد با مشکل نیست بلکه هنگامی که ما راه حل را میدانیم باز هم مشوره برای تصحیح راه حل مان خوب میباشد.

مشوره یک امر خداوند میباشد و ما بهتر میدانیم که در هر امر و نهی خالق مان یک حکمت میباشد، و ان خالق که مان را خلق کرده بهتر از هر کس دیگر ما را میشناسد و بر تمام رفتارهای اشکار و پنهان مان با خبر است، پس بهتر میتواند برای سعادت و کامیابی مان رهنمایی نماید.

مشوره از استرس و اضطراب مان می کاهد، اگر ما به تنهایی تصمیم بگیریم و در نتیجه ناکام شویم طبعاً تمام اشتباه را از خود میدانیم و خود را تحقیر مینمایم، اما اگر با دیگران مشوره نماییم و نتیجه نامطلوب بدست بی آوریم میتوانیم اشتباه خود را بر افراد مشوره دهنده بندازیم و خود را مقصر ندانیم.

همچنان مشوره مثل منطق ما را از خطای در فکر نجات میدهد و برای مان راه های زیادی برای انتخاب میدهد و انتخابی ما را از اشتباه دور میسازد.

البته ناگفته نماند که افرادی که با انها مشوره میکنیم باید اهل مشوره باشند، یعنی با افراد با تجربه (کسانی که در زندگی با همچو شرایط روبرو شدند و کامیاب بودند)، با درک، با علم و دانا مشوره شود، نه با کسانی که بجای راه درست شما را در یک تاریکی و گودال می اندازند.

## قرآن

کتاب الهی است که از سوی خداوند بر حضرت محمد<sup>(ص)</sup> نازل گردیده.

اما این با جمله بالا توصیف نمی شود و من برایش جملات ذیل را هم اضافه مینمایم:

**قرآن فراتر از تمام علوم است:** هر علم در جهان حتماً یک رمز در قرآن دارد، یعنی میتوانیم بگویم همه علوم در سی پاره قرآن موجود است. من همه چیزی که تا امروز اموخته ام بعد با تحلیل زیاد درک کردم که در این باره در قرآن آمده است، مثلاً: یک روز در دانشگاه متوجه شدم که استاد مان می گفت اگر زیاد غمگین باشی (افسرده) استی، اگر زیاد سرخوش باشی (مانیا) داری، یا اگر زیاد بی ترس باشی (مجنون) استی، اگر زیاد بترسی (فوبیا) داری. از این گپهای استاد مان فهمیدم که منظورش تعادل (میانه روی) است، بعداً متوجه شدم که در قرآن به وضوح در این باره نوشته شده. جز این مثال اکثراً متوجه میشوم که چیزهای که دانشمندان اکنون به ان پی بردن در قرآن از پیش نوشته شده بود.

**قرآن یک راهنما روشن و واضح است:** همان گونه که در بخش هدایت به هدایت فزینی اشاره کردم قرآن هم یک وسیلی از هدایت فزینی است و به انسان ها راه کامیابی و سعادت را نشان میدهد، انسان ها روح شان به راهنمایی ضرورت دارد تا خود را به هدف نهایی خود (بهشت، جایی که تصور بهتری اش را نمی توانیم) برساند این هدف در این دنیا فانی نیست بلکه در زندگی بعد از مرگ است، در زندگی که انسان مرگ ندارد و تا ابد زنده می ماند (توضیح بیشتر در عناوین بعدی)، انسان برای رسیدن به این هدف به راهنمایی نیاز دارد و قرآن بهترین راهنمایی این راه است، همچنان بهترین راهنما برای رسیدن به یک زندگی پرشکوه این دنیا فانی است.

**قرآن قانون رفتار انسان است:** همه پدیده ها و مخلوقات تابع یک قانون استن، مثل: طواف سیاره ها از خورشید یا دوران اب در طبیعت و غیره... اما اینها به شکل اجباری (ماشینی) این قانون را پذیرفتند و پیروی میکنند. انسان یگانه موجودی است که دارای اراده ازاد و انتخاب این قوانین است (انسان هم تابع قانون است) اما این قانون را خودش انتخاب میکند و به شکل ماشینی (اجباری) رفتار نمی کند، پس خداوند برای انسان یکی از بهترین و کاملترین نسخه از قوانین (قرآن) را فرستاد تا با پیروی از ان مکافات (بهشت) و عدم پیروی ان مجازات (جهنم) شود. اگر این قانون نمی بود شاید انسان از حرمت و درجه بالای خود آگاه نمی شد و فکر میکرد که مثل سایر مخلوقات از قانون اجباری طبیعت پیروی میکند.

و قرآن بالاتر از توصیف منی ناقص است.

## صحبت با خود

آیا شما در ذهن تان با خود گپ میزنید؟ آیا فکر کردین که با کی صحبت میکنید؟ آیا در ذهن تان بین خوب و بد جنگ شده؟ آیا همیشه در این فکر استین که در ذهن ما چی جریان دارد؟

بلی، همه ما این حالات را تجربه کردیم. به نظر من این همان سه بخش از شخصیت است که فروید ان را: نهاد، من و من برتر نامیده است اما من مجبور شدم تا آنها را به سه قوه درونی تقسیم کنم که من خودم آنها را درک کرده ام چون من ان سه بخش فروید را در خود نیافتم.

این سه قوه عبارت است از:

**قوه خوب (وجدان):** در باره این قوه یک عنوان کامل نوشته کرده بودم اگر ان را خواندی پس بیا پیش برویم، این همان قوه است که ما را به خوبیها سوق میدهد و همراه ما در باره موارد اخلاقی مفصلاً قصبه میکند، خیلی عجیب است هنگامی که فکر گناه میکنی خشم این قوه را ببینی.

**قوه بد (شیطان):** در باره این هم در عنوان بعدی مفصلاً نوشته میکنم، این قوه در مقابل قوه خوب ایستاده میشود و با ان همیشه در جنگ است و هیچ از قوانین و مقررات او خوشش نمی آید، این قوه خیلی عجیب ما را به سوی بدی ها میبرد زیاد اصرار میکند که بیا زیاد لذت دارد، یک بار انجام بده و غیر...

**خود من:** این من استم کسی که بین این دوو قوه قرار دارم و مشاجر هردوو را تماشا میکنم از هر دوو مشوره میکروم و گاه، گاه تسلیم یکی از آنها میشوم، و اکثر اوقات بالای هر دوو قهر میشوم، و اکثر اوقات آنها میکوبند دیدی از مه قبول نکدی اشتباه کردی و ازارم میدهند (عذاب وجدان) و غیره بحث های که بین ما میشود.

خوب گپ از صحبت با خود بود، این سه قوه را برایتان نام بردم تا بشناسین و همراه شان قصبه کنید، به نظر من هر انسان باید روز حداقل ده دقیقه با خودش صحبت کند یعنی عمیقاً در خود فرو رود و با این دوو قوه صحبت کند و تا حد امکان آنها را اصلاح نماید و ببیند که در امور روزمره چقدر از قوه بد متاثر شده بود و چه اشتباهاتی کرده. و قوه خوب خود را تشویق کند و از ان سپاسگذاری نماید. البته ناگفته نماند این مکالمه را به وقت خواب رها نکنید چون یکی ذهن نا آرام میباشد دیگر وقت خواب تان ضایع میشود، کوشش کنید پیش از غروب افتاب در منظره ازاد از این روش استفاده کنید تا از رازهای هستی خود آگاه شوید. البته این روش از طرف من تهیه و این قوه ها شناخته و عملی شده با نتیجی مثبت همراه بوده، شما هم یکبار تجربه نمایید.

## نماز

یک شکل از عبادت است که از جانب خداوند بالای انسان فرض شده، اما نماز تنها عبادت نیست فرایند بیش از عبادت است.

**نماز سکون است:** کسانی که نماز را با آرامش و درستی اجرا میکنند همیشه یک نوع سکون درونی احساس میکنند، بیقراری اش از بین میرود از هر عمل نیک خود لذت میبرد، و همیشه احساس آرامش میکند.

**نماز مکالمه است:** نماز بهترین مکالمه با خالق جهان هستی است، در نماز نه تنها غم و اندوه ات را با پروردگار عالمیان شریک میسازی بلکه از ان جانب برایت خوشی هدیه میشود و تمام غم و انده ات را فراموش میکنی. فکر کنین که با ان ذات یا هوش برتر (خداوند) مکالمه میکنی که همه هستی را افریده و مالک عالم بزرگ که بیش از تصور ما است صحبت میکنی.

**نماز نجات دهنده است:** با نماز از تمام بدهیهای جهان دور میشویم و به رب خود پناه میبریم، هر گاه یک وقت نماز به درستی اداء شود تا نماز بعدی قوه بد (شیطان) خنثی میشود.

**نماز کلید موفقیت این دنیا و ان دنیا (نامعلوم) است:** همچنان نماز یکی از کلیدهای موفقیت محسوب میشود که خداوند غیر مستقیم ان را به ما معرفی نموده.

**حالا با دوو سوال مقابل شدیم:** یک، کسانی استن که میگه هر چه اراده نمایم نماز اداء کنم بعداً پس در اراده خود سست میشوم، دووم، کسانی استن که میگن نماز را اداء مینمایم اما این سکون، مکالمه و نجات را که گفتم حس نکرده ام.

**به گروه اول:** شما اول باید به نماز خواندن تان یک معنا بدهید یا این سوال را از خود پرسید که : (چرا نماز میخوانم)، دووم اراده های تان را قوی نماید، سووم از دوستان بد دوری نماید، چهارم، از قانون تدریج استفاده نماید و به تدریج عمل نماید هیچ چیز یکایک بنا نشده، حتا زمین و آسمان.

**به گروه دووم:** شما اول اصول نماز را شناسایی نماید، دووم نماز را تنها یک عادت نشمارید، سووم نماز را کاملاً درک نماید، چهارم عقیده تان را محکم نمایند.

## قوه بد (شیطان)

همه مان شیطان را شناسیم، اما شاید اقلیت مان ان را منحیث یک قوه درونی بشناسیم، من چندین سال در این فکر بودم که شیطان با وجودی که گفته میشود از آتش ساخته شده چطور در ذهن ما راه می یابد؟ چطور ما را وسوسه میکند؟ و غیره سوالات...

تا به این نتیجه رسیدم که قسمی که گفته شده انسان از گل و خاک افریده شده اما ماهیت اش گوشت است، همان گونه شیطان از آتش افریده شده اما ماهیت اش یک قوه درونی هر انسان است، شاید این نظر من اشتباه باشد اما از درک من همین قدر بر می آید.

در بحث صحبت با خود سه قوه را معرفی کردم یکی هم قوه بد (شیطان) بود، این قوه یکی از قوه درونی مان است و همیشه در مقابل قوه خوب (وجدان) قرار دارد، این قوه زیاد سرکش است و به هیچ قانونی سر خم نمی کند، همیشه میخواهد تا من (خود) از ان پیروی نماید و کارهای خلاف انسانی را انجام دهد.

هر گاه به ندا های درون خود گوش فرا دهید متوجه این قوه خواهیم شد، هنگامی که در یک اتاق داخل میشوی و مبیینی که محفل حرام در انجا برگذار شده این قوه با پافشاری زیاد عمل می نماید و من (خود) را وادار به یکجا شدن به انها میکند اما خوش بختانه قوه خوب هم در این جا چپ نمی ماند و در مقابل ان ایستاده میشود و اجازه یکجا شدن با انها را برایت نمی دهد، اما اینجا تصمیم گیرنده خود (من) است که از کدام قوه را قبول کند، این بخش را در عنوان تقدیر هم ذکر کرده بودم که ما مسوول عمال خود استیم نه تقدیر.

حالا تصور از انها را کنید که قوه خوب اش از بین رفته یا ضعیف شده، انها بدون هیچ مقاومتی تسلیم این قوه بد شدن و همه خواسته هایش را عملی می نماید.

یا تصور از انها را کنید که قوه بد را سرکوب کرده و با قوه خوب پیش میروند، انها کسانی بودند با اراده قوی و مستحکم که در برابر قوه بد ایستادگی نمودند و ان را شکست دادند و همیشه کامیابی این دنیا فانی و ان دنیا ابدی را بدست آوردند، انها ذهن خود را از بدی ها پاک کرده بودند و به سوی خوبی ها رفته بودند.

این بحث به جزئیاتی زیادی ضرورت دارد که از حوصله این کتاب بالا است شاید در آینده های نزدیک با یک کتاب مفصل به این بحث بپردازم.

## سخن

انسانها سه نوع زبان را تشخیص دادند: گفتاری، نوشتاری و اشاروی. این سه زبان است که انسانها به واسطه آنها با هم ارتباط برقرار میکنند و وسیع ترین آنها هم زبان گفتاری است.

زبان گفتاری همان زبان است که افراد از طریق دهان آن را تولید می نمایند و با آن افهام و تفهیم می نمایند.

این زبان نسبت به سایر زبان ها مروج تر و کاربردی تر است و همچنان تاثیر اش نسبت به دوو زبان دیگر زیاد میباشد.

من طی زندگی خود به این پی بردم که زبان گفتاری (سخن گفتن) بالای ذهن مان زیاد تاثیر دارد، و هر پیام که از جانب سخنران میگیرم تاثیر چشمگیری برمان مگذارد.

اگر در بحث صدمات ذهنی مراجعه نمایم متوجه میشویم که سخنان وسیله برای ضربه های ذهنی است یعنی میتوانیم با سخنان خود به ذهن طرف مقابل آسیب برسیانم.

گذشته از استفاده غلط سخنان ما میتوانیم از جنبه مفید سخن استفاده کنیم، یعنی به واسطه سخن طرف مقابل را متاثر کنیم و همچنان در زندگی اش تغییرات مثبتی ایجاد کنیم.

هر سخن ما یک معنا و مفهوم را به طرف مقابل می رساند اگر کوشش کنیم که سخنان مفید بگویم پس در حق طرف مقابل خوبی نمودیم.

هیچگاه ساکت نمانین چون بدین وسیله نه علم تان زیاد میشود نه کدام ثواب به دست می آورید البته اگر میدانین که سخن گفتن در بعضی جاها به تاوان شما و طرف مقابل تمام میشود پس سکوت بهترین انتخاب است.

سخنان نسبت به رفتار فیزیکی زیاد تاثیر می گذارد، باید به اطفال خود یاد دهیم که در هر مسله ضرور نیست عکس العمل فیزیکی نشان دهد و میتوانن تا با سخنان خویش ان مسله را حل نماید.

اکثر جنگ ها به سبب همین پیش می آید که ما عکس العمل فیزیکی نشان میدهیم و از سخن گفتن اجتناب می ورزیم.

## منفی نگری و مثبت نگری

دو پدیده ای که زیاد با آنها آشنا هستیم و در هر جای آن را استفاده مینمایم.

**منفی نگری:** یعنی دیدن جنبه های منفی یک قضیه و فکر کردن منفی در باره آن و نتیجه آن، یعنی توجه کردن به ابعاد منفی یک قضیه یا پروسه.

**مثبت نگری:** یعنی دیدن جنبه های مثبت یک قضیه و فکر کردن مثبت در باره آن و نتیجه آن، یعنی توجه کردن به ابعاد مثبت یک قضیه یا پروسه.

خوب حالا که هر دو پدیده را شناختیم یا شناختیم میپردازیم به فواید و ضررهای آنها.

اکثراً عام مردم به این باور استن که مثبت نگری بهتر از منفی نگری است و همیشه باید مثبت نگر باشیم، اما به نظر من تنها مثبت نگری کافی نیست باید در مقابل اکثر قضایا منفی نگر هم باشیم و گر نه شاید دچار اشتباه شویم.

**مثال:** اگر ما با یک نفر وارد رابطه میشویم و همیشه در باره آن فرد مثبت فکر میکنیم و جنبه های مثبت اش را میبینیم، متوجه نمی شویم که آن فرد از ما سوء استفاده می نماید و همیشه او را خوب تلقی میکنیم، اما اگر هم مثبت نگر باشیم و هم منفی نگر متوجه رفتار سوء استفاده کننده اش میشویم و از آن جلوگیری مینمایم.

**مثال:** یک فرد مثبت نگر بدون آن که فرد مقابل را کاملاً درک کند بالایش اعتماد میکند و همراهی اش همرازی میکند اما بعداً تمام رازهای اش فاش میشود. اگر این فرد کمی منفی نگر میبود شاید متوجه میشد که اعتماد کردن بالای او کاری درستی نیست.

**مثال:** در یک جامعه افراد مثبت نگر طیاره میسازند چون میگویند که یک کار مثبت است و فاصله ها نزدیک میشود اما منفی نگر فراشوت میسازد چون منفی فکر میکند که اگر طیاره سقوط کند چه.

و غیره مثالها...

اما نمی گویم که همیشه منفی نگر باشیم یا همیشه مثبت نگر بلکه یک مسله را باید از هر دو بعد بررسی نماید.

## تغیر پذیری

یعنی در زندگی همه پدیده ها، علوم، تعریف ها، موجودات و غیره... قابل تغییر استن، و هیچ چیز حالت ثبات را دارا نیست.

اگر در یک دید وسیع به تاریخ جهان ببینیم متوجه میشویم که از همان آغاز دنیا همه چیز در تغییر است.

بجز یک چیز که از اوایل جهان تا به حال از حال تا به ابد قابل تغییر نیست، ان ذات عظیم یا هوش برتر (خداوند) و کلام اش است، این ذات که انسان قادر به تصور ان نیست همیشه ثابت بوده و طبق وعده اش کلام اش (قرآن) هم ثابت مانده و تغییر نکرده.

اگر به تاریخ علوم نگاه کنیم همه علوم از آغاز زندگی انسان ها تا به امروز ثابت نمادنده و تغییر کردند و حالا هم در حال تغییر استن.

اگر انسان ها را ببینیم از اوایل زندگی تا به حال تغییرات چشمگیری به میان آمده و حال هم نسل های آینده را خودمان میبینیم که با دواران ما چقدر متفاوت استن.

یعنی خلاصه این که این تغییرات یک قانون خیلی مهم از طبیعت است اگر همه چیز ثابت می ماند سفر طرف تکامل متوقف میشد و انسان ها و سایر پدیده ها این قدر تکامل نمی یافتند.

این تغییرات به سوی تکامل میباشد و هر قدر در پدیده ها تغییرات می آید همان قدر به تکامل نزدیک میشود اما هیچ گاه کامل نمی شود چون اگر کامل شوند دیگر فرق بین خداوند و مخلوقات اش نمی ماند.

یگانه ذات کامل خداوند است پس مخلوقات اش هیچگاه به ان رتبه رسیده نمی تواند.

**مثال:** انسان ها ربات ساختن و به عنوان خالق اینها شدند اما این مخلوقات شان هیچ گاه ان قدر تکمیل نمی شوند که خود انسان شوند. گر چه در کل خالق همه خداوند است و هیچ کس به ان گونه تکامل کرده نمی توانند.



## توقع

ما انسان ها در زندگی جمعی خود با سایرین در ارتباط هستیم، و از آنها خواسته های داریم، اگر این خواسته های مان زیاد باشد یا شدید باشد پس ان را توقع مینامم. توقع به معنای انتظار داشتن از سایر انسانها. گرچه ما انسان ها اکثر کارها را به تنهایی پیش میبریم اما در بعضی کارها از دیگران کمک میخواهیم، که این کمک خواستن به معنا توقع نیست، اما اگر انتظار داشته باشیم که کسی یک کار را برایمان انجام دهد این توقع کردن است.

**توقع احترام:** اکثر انسانها به احترام شدن نیاز دارند و باید احترام شوند، اما شما نمی توانید احترام از سایرین بخواهین تا به شما احترام نمایند، اگر شما این توقع را دارید که سایرین به شما، فکر تان و یا هم نظرتان احترام داشته باشد، شاید زیاد رنج ببرین چون احترام خواسته نمیشود بلکه ساخته میشود. پس هیچگاه از کس توقع احترام نداشته باشین بلکه همیشه به انسان و ابعاد مختلف اش احترام بگذارین و من مطمین استم که به شما هم احترام قایل میشوند.

**توقع محبت:** اکثر اوقات ما از همنوعان خود توقع محبت میکنیم و فکر میکنیم که همه باید ما را دوست داشته باشند، اما این چنین هرگز نمیشود چون همه انسانها بین خود تفاوت دارد، اگر ده نفر شما را دست دارد ده نفر دیگر ازتان متنفر استن، شما نمی توانید همه را راضی نماید تا شما را دوست داشته باشد، و این توقع دوست داشتن (محبت) منحنیث یک حسرت میماند و شما را ازار میدهد.

**توقع انجام دادن کارها:** میان توقع داریم تا کارها را دیگران انجام بدهند یا حتا کارهای خودمان را دیگران انجام دهد اما این هم یک نوع تنبلی و توقع بی جای است، چون هرکس در زندگی خود به یک سلسله کارهای مصروف استند آنها فقد میتوانند در کارهای مشترک با شما همکاری کنند یا تا یک اندازه کار شما را انجام دهد اما نمی تواند تمام مسولیت های شما را به خود بگیرند، پس این توقع هم شما را ازار میدهد چون اگر آنها به کارهای شما رسیدگی نکنند شما ناراض میشوید، اگر باور تان نمی شود از کسانی که به علت بیماری های مزمن کارهای خود را انجام داده نمی تواند پرسان کنید، که آنها چقدر رنج میبرند بابت این که دیگران کارهایشان را پیش برده نمی توانند و خود شان قادر به ان نیستند. پس ما و شما که الحمدالله کارهای خود را انجام داده میتوانیم چرا توقع داشته باشیم که سایرین ان را انجام دهد.

البته در دیگر بخش ها هم توقع های گوناگون داریم اما من به سه مورد مهم اشاره نمودم و ما و شما باید تلاش کنیم که از هیچ کس توقع نداشته باشیم تا که توان داریم خودمان به خود کافی باشیم و همراهی دیگران همکاری نمایم.

## کعبه

همه مان این مکان مقدس را مشناسیم، قسمی که به ما اموختانده شده این خانه خداوند (ذات برتر) در روی زمین میباشد، البته خداوند تنها در کعبه نی بلکه در همه جا حضور دارد و ما تصور ان را کرده نمی توانیم که چطور اما به این عقیده داریم که بود، است و میباشد.

خوب آیا خداوند مالک هستی که قابل تصور نیست به همچو خانه ضرورت دارد؟ نخیر، خداوند به هیچ چیز ضرورت ندارد و ذات بی نیاز است، اما خداوند انسانها را بهتر مشناسد چون خودش خلق کرده، میفهمد که انسانها موجودات استن که در ذهن شان قوه شیطانی دارند و انسانها هر قدر هم به غیب ایمان داشته باشن باز هم قوه شیطانی خالق اصلی شان را از یاد شان میبرد و انها این را فراموش خواهیم کرد که یک ذات بزرگ انها را افریده، از همان خاطر یک خانه را در روی زمین به خود برگزید و به ابراهیم خلیل الله امر کرد تا ان را بنا نهد و پیامبران زیاد ارسال کرد تا مخلوقش در وسوسه های قوه بد درگیر نشوند و راه حق را فراموش نکند.

یک روز با یک سوال جالب و نا اشنای مقابل شدم: یکی از دوستانم گفت (شیر جان یک سوال ذهنم را مخشوش کرده و از اکثر ملاها پرسان کردیم اما جواب قانع کننده ندادن)، مام تعجب کردم که این چی رقم سوال است که ملاها جواب داده نتانستن، گفت (چرا رنگ کعبه را سیاه انتخاب کرده اگر چه سیاه رنگ غم و انده است و چرا ان را سفید انتخاب نکرده که رنگ صلح و امید است؟) یک لحظه مکس کردم و اگر چه از فلسفه ان خبر نبودم جواب دادم (همه مان بهتر میدانیم که خداوند ماهیت اش نور (قابل مقایسه و تصور نیست) است، و این را هم میدانیم که رنگ سیاه جاذب نور است، پس کعبه را از این خاطر سیاه میپوشانند تا نور خداوند بر ان ببارد و کسانی که در انجا حضور دارند قلب هایشان با این نور منور گردد).

البته موضوع تلقی کردن رنگ ها جدا است این که رنگ سیاه چه معنا دارد یا سفید این را ما انسانها انتخاب کردیم و کدام اصل تعمیم پذیر نیست.

## خیر و شر

این دوو پدیده و کلمه را هم مثل اکثر پدیده ها همراه اش آشنا استیم و همیشه این دوو کلمه را شنیدیم و استفاده کردیم.

خیر به همه ان واقعاتی گفته میشود که به فایده انسان باشد.

شر به همه ان واقعاتی گفته میشود که به ضرر انسان باشد.

اکثر اوقات ما می گویم که در فلانی شر خیر ما نهفته بود، آیا همچنین امکان دارد؟ آیا چیزی که شر است میشود در ان خیر ما نهفته شده باشد؟

بلی، جواب خیلی ساده است، در پشت پرده اکثر شرهای ظاهری یک خیر میباشد و به نفع ما تمام میشود.

خداوند یک ذات برتر و یک مدیر برتر است او همه هستی را مدیریت میکند و همچنان از همه واقعاتی که در آینده منتظر ما است آگاه است، اکثر اوقات خداوند برای ما برنامه ریزی کرده (خط مستقیم تقدیر)، او از همه بهتر میداند که ما به کدام سمت روان استیم و در آینده چه میشود، پس اکثر اوقات در زندگی مان بعضی واقعات ظاهراً شر دار را دست کاری میکنند، که به واسطه این شرها، اول ما را یک درس میدهد، دووم از شر بزرگتر که توان ما بالا باشد ما را نجات میدهد، سووم در پشت ان شر یک خیر کلان نهفته میباشد.

من طی زندگی خود به این پی بردم که شاید هیچ شر در زندگی موجود نباشد بلکه همه شرها ظاهری باشد چون وقتی با هر شر مقابل شدیم چندی بعد به خیر که در ان نهفته بود پی بردیم و از خدای خود تشکر کردیم (شکر گذار شدیم).

**مثال:** یک فرد برایم قصه کرد که: (در ولسوالی چهاراسیاب کابل من حیث سرباز کار میکردم، هر دیگر برای آوردن اب به دامنه کوه میرفتیم، یک دیگر من و دوست صمیمی ام برای اب به دامنه کوه رفتیم چهار سطل را از اب پر کردیم در هنگامی بازگشت سطلها از پیشم افتادن و خالی شدند زیاد قهر شدم و این را شر دانستم به دوستم گفتم تو برو من اب را پر میکنم میایم، من بخاطر اب بازگشتم چند لحظه بعد صدای یک انفجار قوی را شنیدیم با سرعت طرف صدا دویدم دیدم که رفیقم توته، توته شده بود و من که پشت اب رفته بودم نجات یافتم) دیدیم که واقع خالی شدن اب را شر دانسته بود اما همان بازگشت زندگی اش را نجات داد وگر نه با رفیق اش یکجا از این دنیا میرفتند.

## بهشت و جهنم

خداوند خالق تمام هستی و کاینات است، و برای این هستی نظام و قانون وضع کرده که انسان هم مستثنا از آن نیست اما دیگر مخلوقات قانون را جبراً پذیرفته اند بجز انسان ها و جنیبات که در پذیرفتن و عملی کردن قانون خداوند خود مختار استن، پس قسمی که میدانیم عملی کردن قانون باعث مکافات و سرکشی از قانون باعث مجازات میشود، خداوند هم برای انسانها و جنیبات این دو اصل را منحیث جنت (بهشت) و دوزق (جهنم) تعیین کرده، یعنی این دو پدیده در مقابل اعمال ما نصیب ما میشود.

اگر قوانین الهی (قران و اسلام) را بپذیریم و آن را عملی کنیم لایق پاداش (بهشت) و اگر آن را نپذیریم و عملی نکنیم لایق تنبیه (جهنم) شمرده میشویم، البته تنها پذیرفتن مطرح نیست عمل هم جز مهم برای این دو پدیده است.

هرگاه روح مان از این جسم خاکی جدا شود (بمیریم) بعد جسم مان از بین میرود اما روح مان دوباره زنده میشود اما دقیق معلوم نیست که با جسد یا بدون جسد اما حتماً دوباره زنده میشود، بعد یک محکمه بزرگ (روز محشر) در روی قاضی عادل (خداوند) برگزار میشود، و تمام اعمال ما در آن محکمه بررسی میشود، بعد از بررسی حکم مجازات یا مکافات مان صادر میشود.

بهشت و جهنم جاهای بیش از تصور استن که عقل انسان قادر به تصور آن دوو نمی باشد.

**مثال:** یک کوربکه در چاه تولد و بزرگ شده بود هیچگاه از چاه بیرون نرفته بود یک روز یک کوربکه از بالا به داخل چاه افتاد و با این کوربکه آشنا شد، کوربکه ی که از بالا افتاده بود در باره دنیا بیرون به کوربکه چاه تعریف کرد اما کوربکه چاه نمی توانست آن را قبول کند و یا حتا نمی توانست در باره آن تصور کند چون دنیا او محدود به چاه بود. انسان فقد میتواند تا توان خود تصور کند و فقد میتواند ابعاد دنیا خود را تصور کند اما نمیتواند چیزی را که بیش از این دنیا است تصور کند.

زندگی بعد از مرگ ابدی میباشد فنا ندارد در بهشت همه نیازهای مان برآورده میشود هر جسمی که بخواهیم به ما داده میشود یعنی حتا جسم خود را میتوانیم انتخاب کنیم و سایر خواهشهای مان برآورده میشود.

پس قسمی که در بخش هدف به ان اشاره کردم که هر انسان یک هدف دارد که یا ان را درک کرده یا اصلاً از ان خبر ندارد، بجز هدف های این دنیا ما هدف های معنوی داریم که در زندگی بعدی خود باید به ان برسیم.

## لبخند

حالتی است که در آن لب ها و دهان نقش برجسته ی را اداء میکند.

**لبخند مقبولی صورت است:** هرگاه ما لبخند میزنیم چهره ما یک نوع مقبولی خاص نشان میدهد حتا کسانی که دندان های پیشروی (ثنا یا) را هم نداشته باشد لبخند شان زیاد دلچسپ میباشد.

**لبخند بهترین پاسخ برای مشکلات است:** همه ما در زندگی با مشکلات گوناگونی روبرو میشویم، من توصیه میکنم که هر گاه با مشکل برخوردید اول لبخند بزنید باز به حل آن اقدام کنید، این لبخند به شما انرژی میدهد و مشکل را برایتان آسان میکند.

**لبخند بهترین روش برای پنهان کردن رازهای درونی تان است:** همه گاه، گاه کوشش میکنیم تا حالت عاطفی خود را از دوستان خود پنهان کنیم که در این زمینه لبخند میتواند حالت درونی ما را پوشش دهد و دیگران متوجه نشوند که در درون ما چه مگذرد.

**لبخند خوشی به بار می آورد:** هر گاه لبخند بزنیم حالت روانی ما تقویه میشود و استرس را کاهش میدهد به آسانی بالای احساسات منفی خود غالب میشویم، و احساس خوشی میکنیم.

**لبخند بهترین پاسخ برای نادان ها است:** هرگاه در یک محاوره با نادان متوجه شدین که فرد مقابل ارزش صحبت کردن ندارد پس لبخند بزنید و به گفته های آنها گوش بگیرید و هیچ عکس العمل نشان ندهید بعد از چند لحظه فرد مقابل به طور ناخودآگاه از لبخند شما متاثر میشود مکالمه به پایان میرسد.

**لبخند سنت است:** گفته میشود که در اسلام سه نوع خنده داریم: (لبخند، ضاحک، قهقهه)، پیامبر اکرم (ص) همیشه لبخند میزد، و یک بار ضاحک (دندان های ضواحک ظاهر شوند) کرده بود، و هیچگاه قهقهه نکرده بود، پس از اینجا معلوم شد که لبخند جایگاه خاصی دارد.

لبخند فواید زیادی دارد اما سوال در اینجا است که چطور لبخند را عادت خود بگردانیم؟

در جوابش یک طریقه را بیان میکنم که واقع تاثیر گذار است و من هم از آن استفاده کردیم، هر صبح که در روی آینه ایستاد میشوید یک لبخند بزنید و نگاه کنید که چقدر مقبول معلوم میشود بعد تمام روز آن تصویری که صبح از خود برداشته بودید در ذهن تان خطور میکند و وادار به لبخند زدن میشوید.

## زندگی

مجموعه از پدیده های فوق و سایر پدیده ها، فعالیت ها، روابط، مشکلات، موفقیت ها و غیره موارد قابل درک را زندگی مینامم. این معنا زندگی از جنین تا مرگ میباشد، و زندگی وابسته به موارد مادی و معنوی است از عده جسم و ذهن. هر انسان شناخت و تعریف ی جدای از زندگی دارد.

**زندگی یک سفر است:** شروع این سفر از جنین میشود و تا مرگ ادامه دارد، آیا تا حال سفر کرده اید؟ بلی، خوب پس سفر را شناسید که از یک نقطه آغاز میشود و در دیگر نقطه به پایان میرسد، در این سفر از آغاز تا ختم اش چه چیزها را تجربه کردین، مثلاً: تیز رفتن، آهسته رفتن، عوارض وسیله نقلیه، کمبود انرژی برای حرکت، خسته گی، لذت و غیره...

**حالا این سفرها را با زندگی مقایسه می کنیم:** نقطه آغاز و انتها دارد، گاهی خیلی به سرعت پیش میرویم گاهی کند میشویم، گاهی با مشکلات مواجه میشویم و آنها را حل میکنیم، گاهی انرژی داریم و گاهی هم خسته میشویم، گاهی خوش و گاهی هم غمگین میباشیم. اینها همه مواردی استن که در یک سفر کوتاه ولی مهم (زندگی) با آنها روبرو میشویم.

**زندگی همین لحظاتی است که به سرعت مگذرد:** بله، دقیقاً همین لحظاتی که تک، تک ..... کرده تیر میشوند زندگی است، کسانی زندگی کردن که زودتر متوجه گذشت این لحظات شدند و از هر لحظه به حد اعظمش استفاده کردن و لذت بردند.

**زندگی فانی است:** زندگی این دنیا خیلی کوتاه است حتا به اندازه کوتاه است که تمام ارزوهای انسان را برآورده کرده نمی تواند، اما بعد از این زندگی یک زندگی جدیدی منتظر ما است که ابدی میباشد و هیچ پایان ندارد.

**زندگی عشق است:** کسانی که عاشق زندگی خود استن و به هر لحظه ان احترام قایل است بیشترین فایده را از زندگی خود بردند و بیشترین لذت را از زندگی میبرند چون انها میدانند که این زندگی یک پل ارتباطی برای رسیدن به بهشت است و این زندگی یک فرصت است برای بدست آوردن زندگی آسوده دایمی است.

**زندگی امتحان است:** هرگاه در مکتب یا دانشگاه خواستار اول نمره گی و پاداش استی باید از یک سلسله امتحان ها عبور کنی و ان را به شیوه احسن اش طی کنی تا به این هدف تان برسید زندگی هم یک امتحان است برای رسیدن به بهشت اگر این ها را به کامیابی سپری کنیم یک عالم لذت منتظر ما خواهد بود اگر ناکام شویم چانس دووم نداریم و دوباره امتحان داده نمی توانیم.

## سخنان پایانی

اگر چه هیچ میل برای پایان دادن به این فرایند ندارم، اما ناگذیر استم تا از پیش شما عزیزان مرخص شوم و دیگر گفتنی هایم را به بعد بگذارم و یک بار دیگر با همین شور و هیجان در مقابل شما خوبان قرار بگیرم.

امیداور استم تا از این نوشته های من لذت برده باشید و ضمن لذت از متون ان به شیوه احسن اش استفاده کرده باشید، و به فکر کردن در باره پدیده ها و درک ان راه های درستی آموخته باشید.

همه شما عزیزان از درک، فهم و تحلیلی بالای برخوردار استین، اما فکر میکنید که شاید اشتباه درک کرده باشید یا شاید تحلیل تان اشتباه باشد یا شاید مورد انتقاد واقع شوید، مگم نه، هرگز این گونه نیست چیزی که شما درک میکنید هرگز اشتباه نیست تحلیل شما هیچ مشکلی ندارد چون شما دنیا را با ذهن خود درک میکنید پس چطور میتوانیم ان را غلط بشماریم، شاید یکی مان عشق را لذت بنامیم و یکی مان عشق را ذلت، که هر دو ان برای ما درست است کسی که ان را لذت مینامد هم درست است و کسی که ان را ذلت مینامد هم درست است چون هر دووی انها در شرایط متفاوتی با عشق مقابل شدن و درک انها متفاوت است، همین طور در درک ما و شما هم هر چیز درست است و هیچگاه غلط نیست، فقد کافی است کوشش کنید تا هر چیز را خودتان تعریف کنید، چون هیچ تعریفی تعمیم پذیر نیست همه مان باید تعریف های جداگانی از پدیده ها داشته باشیم، چون ذهن مان قابلیت دارد این توانایی باید به کار بی افتد و از ان استفاده شود، اگر هیچ درباره خود و محیط خود فکر نکنیم و همه چیز را از دیگران یاد بگیرم و ان را قبول کنیم پس خودمان این توانایی ذهن را کشتیم و به ان اجازه فعالیت ندادیم.

منتظر هر نوع انتقاد، پیشنهاد و نظر تان هستم در واتساپ یا ایمیل ذیل همرایم تماس بگیرید:

واتساپ: (+93 764607897)

ایمیل: ([shabirnoori571@gmail.com](mailto:shabirnoori571@gmail.com))

The Phenomena I Recognized in 19 Years



# Shabir Noori

Author

"Professional Psychology Student |  
Working as an EFL Instructor"

—

+93764607897  
shabirnoori571@gmail.com



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**