

۲۰۱۷۹۵۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چی فکر می کردیم چی شد!

www.ketab.ir

نگارش:
حسن چابک



چابک، حسن ۱۳۵۱-
 چی فکر می کردیم چی شد : با غلبه بر ترس هایتان به سوی موفقیت گام
 بردارید / حسن چابک .
 تهران: چابک اندیش، ۱۳۹۸ ..
 ۱۵۸ ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۹-۰۰

فیبا
 با غلبه بر ترس هایتان به سوی موفقیت گام بردارید
 موفقیت

Success
 خودسازی
Self-actualization(psychology)

BF ۶۳۷ / م ۸ چ ۲ ۱۳۹۸

۱۵۸/۱

۵۵۵۲۶۹۶

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 عنوان دیگر
 موضوع
 موضوع
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

• چی فکر می کردیم چی شد !

- انتشارات : چابک اندیش
- نویسنده: حسن چابک
- حروف نگاری: آبان گرافیک
- نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان
- شابک: ۹-۰۹-۵۸۶۱-۶۰۰-۹۷۸



مرکز پخش چابک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۹	 چه زمانی افراد به خودشان می گویند چی فکر می کردیم چی شد!
۱۳	 اندیشه ها چه تفاوتی با هم دارند
۳۱	 تفاوت اندیشه ی منفی با اندیشه های مثبت
۳۵	 توقع چیست؟
۴۱	 توقعات بی جا
۴۳	 توقع این که همه باید با هم موافق باشند
۴۵	 وقتی فکر می کنیم که می توانیم دیگران را تغییر دهیم
۴۶	 آیا نتیجه نگرفتن شکست است
۴۷	 عیب جو و خودبین نباشید
۵۲	 چگونه مشکلات را پشت سر بگذاریم
۵۴	 بدانید چه کاری به خاطر چه هدفی انجام می دهید
۵۹	 قدرت باور
۶۲	 در چه صورتی دیگران را مقصر می دانید
۶۴	 باور این که نمی دانم و نمی توانم
۶۶	 حقیقت را بپذیرید هر چند تلخ باشد
۶۹	 خودتان را فریب ندهید
۷۱	 خود فریبی چگونه به وجود می آید
۷۳	 با خودتان صادقانه رفتار کنید

- ۷۶ اضطراب‌های منفی و مثبت را مدیریت کنید
- ۷۹ بد زبانی کردن
- ۸۲ آفات کلام
- ۸۴ افسوس خوردن و اظهار پشیمانی کردن
- ۸۹ معجزه‌ی حالت‌های روحی
- ۹۴ چطور یک فرد احمق به نظر باهوش می‌آید
- ۱۰۰ رهایی از محدودیت‌ها، شما دنبال چه هستید
- ۱۰۶ دقت کردن نیرومند است
- ۱۱۳ یکی از راه‌های مقابله با اشتباه زبانی
- ۱۲۱ پشیمانی
- ۱۲۸ شک و تردید
- ۱۳۳ چگونه همال کاری باعث خودفریبی می‌شود
- ۱۳۶ چه زمانی احساس ناامنی می‌کنید
- ۱۳۹ چگونه حسرت گذشته را بخوریم
- ۱۴۴ سخن بزرگان
- ۱۴۹ چگونه رفتار کنیم که دیدگاه دیگران درباره‌ی ما تغییر کند
- ۱۵۶ سخن آخر

مقدمه

«با مردم زمانه هم نشین باش، اما مانند آنان مباش و برای معاصرتن خود مطالبی بنویس که به آن مبتدیان نه مطالبی که می پسندند»

«فردریش نیچه»

بدون تردید شما هم مانند من در مسیر زندگی کارهایی را انجام داده‌اید چه خوب و چه بد که در پایان آن‌ها یا سرخوش و مسرور بوده‌اید و یا نادم و پشیمان، اما با این حال به زندگی ادامه داده‌اید. دریافت همه ما از زندگی همیشه به دل خواه نخواهد بود حتی آن هنگام که از انجام کاری رضایت داشته‌ایم.

زندگی همواره با شجاعت، ترس، خودخواهی و بی‌ملاحظگی همراه بوده و خواهد بود و همیشه آن چه ما فکر می‌کنیم به سرانجام نمی‌رسد. می‌گویند: «یک جوانی بود که صبح یک روز که داشت بلند فکر می‌کرد و می‌گفت چی فکر می‌کردیم و چی شد نیروهای امنیتی صدای او را می‌شنوند و به او

می‌گویند شما بر علیه حکومت حرف می‌زنی چی فکر می‌کردی و چی شد و جوان در پاسخ می‌گوید من به حکومت چه کار دارم. مادرم مریض بود و در حال مرگ. با خودم فکر کردم اگر مادرم بمیرد پدرم با زن همسایه روبه‌رویی که خوش قد و بالا و زیبا و پول‌دار است و دختر زیباتر از خودش را دارد ازدواج می‌کند و من هم پول‌دار می‌شوم و با دختر زیباتر از خودش ازدواج می‌کنم. اما دست بر قضا حال مادرم خوب شد و بعد از مدتی پدرم مُرد و مرد همسایه که سه پسر بزرگ داشت به خواستگاری مادرم آمد و مادرم با او ازدواج کرد. حالا صبح پسران آن مرد مرا از خانه انداختند بیرون و گفته‌اند شب با سه پاکت سیگار برگرد والا به خانه راحت نمی‌دهیم. به این خاطر می‌گویم هی! چی فکر می‌کردیم و چی شد.

داستان زندگی آن جوان شاید برای هیچ‌کدام از ما پیش نیاید اما در زندگی به نحوی پیش رفته‌ایم که آن‌طور که دل‌مان می‌خواسته نشده است. به‌خاطر داشته باشید اندیشه‌ها و تفکرات اگر درست هدایت شوند می‌توانند راه‌گشا باشند ولی اگر در هدایت کردن آن‌ها راه را به اشتباه انتخاب کنیم همین اندیشه و تفکر بلاهای جبران‌ناپذیری بر سر ما و زندگی‌مان می‌آورد که نتوانیم تاب بیاوریم.

برای این که بتوانید در آرامش زندگی کنید همواره بیاموزید و از آموختن دست‌نکشید و این آموختن حاصل نمی‌شود مگر این که شما تلاش کنید که راه‌های مختلف و صحیح را مورد نقد و بررسی قرار دهید

هر روز فرصت تازه‌ای است که خداوند به ما هدیه می‌کند پس این هدیه خدایی را ارج نهیم و با سطح توقع بایسته‌ای به مسیر زندگی خود ادامه دهیم. به عقیده خیام هرکس که در این دنیا بتواند شاد زندگی کند و از زندگی‌اش لذت ببرد، به‌طور حتم بعد از مرگ هم در بهشت خواهد بود.

خیام بر این باور است که هر فردی زندگی شاد داشته باشد به‌طور حتم به کسی ظلم نمی‌کند و هیچ تفکر منفی را نسبت به دیگران نخواهد داشت.

بنابراین دنیا و آخرت برای او بهشت خواهد بود. نتیجه این که نباید زندگی را به خود و دیگران سخت بگیرید و به وعده فردایی بهتر امروز را تباه نکنیم.

گردون نگری ز قد فرسوده ماست
جیحون اثری زاشک پالوده ماست
دوزخ شرری ز رنج بیهوده ماست
فردوس دمی ز وقت فرسوده ماست

مواقعی که اوضاع زندگی بر وفق مراد نیست، اغلب مردم فکر می کنند همیشه به همین منوال خواهد بود، اما شاید بتوان از مثالی بهتر هم استفاده کرد. مثلاً زندگی هم دارای فصل های متفاوتی است. من اکنون در فصل زمستان هستم. در زمستان بعضی ها از سرما یخ می زنند و عده ای اسکی بازی می کنند! به علاوه در پس زمستان بهاری زیبا خواهد آمد، همان طوری که در پس هر شب تاریک روزی و در پس هر روزی شب تاریکی است.

زمانی که خورشید طلوع می کند تلاش تازه ای آغاز می شود. بعد از بهار تابستان و سپس پاییز و فصل برداشت در چند فصل از سال آغاز و پایان می پذیرد. در این بین گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی روند، اما اگر یقین پیدا کنید که فصل ها جای خود را به یکدیگر می دهند آن گاه متوجه خواهید شد که در درازمدت نوبت برداشت محصول خواهد رسید.

قصه زندگی ما انسان ها با همدیگر قصه های متفاوتی از همدیگر است. گاهی از کار و نیت خیری که انجام داده ایم نتیجه ای عکس گرفته ایم و باعث آزار و اذیت مان شده است و گاهی هم به اشتباه کاری را انجام داده ایم که برای مان رنج آور است. هر کدام از افرادی که به چنین وضعیتی دچار شده اند شاید با خود اندیشیده باشند که چی فکر می کردیم و چی شد، اما زندگی در جریان است و با غم و شادی و رنج و آسایش به راه خود ادامه می دهد.

در کتاب جی فکر می کردیم چی شد سعی بر این شده است درمورد افکار و اندیشه‌هایی که باعث رسیدن به آرامش و موفقیت است پرداخته شود تا افراد کمتر به حس پشیمانی برسند. راه‌های ساده همراه با اندیشه‌های مثبت را شرح داده است. آنچه شما در این کتاب خواهید خواند به شما کمک خواهد کرد از منفی‌بافی و تفکرات منفی به‌نوعی دوری کنید و راه حل‌های کوتاهی از موفقیت به شما نشان خواهد داد و همچنین به حالات روحی و روانی آدم‌ها در زمان‌هایی که نیاز به ارتباط برقرار کردن و هماهنگی دارند بیشتر پرداخته است. سعی کنید همیشه با خودتان تمرین کنید که آیا می‌توانید در صحبت‌های‌تان دست از گله و شکایت بردارید؟

آنچه که در زندگی می‌تواند به شما کمک کند این است که بر توانایی‌های فکری و اندیشه‌های مثبت خود تکیه کنید و از حرکت باز نایستید. نتایج را همان‌گونه چه تلخ و چه شیرین هرچه که باشد بپذیرید و در مسیر زندگی آن‌ها را تجربه کنید. سعی کنید هیچ‌گاه ناامید نشوید و به خودتان سخت نگیرید، زیرا هرچقدر که شما بر خودتان سخت بگیرید زندگی بر شما سخت خواهد گرفت و شما همواره فریاد می‌زنید چی فکر می کردیم چی شد. شاید بهتر است بگوییم که فکر نکردید که چنین شد.

حسن چابک

دی ماه ۱۳۹۷