

از سر راه خودت
کنار برو

www.ketab.ir

نفیسه معتکف



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور : از سر راه خودت کنار برو / نفیسه معتکف
 مشخصات نشر : تهران، انتشارات هو، ۱۳۹۷ ۲۵۲ ص
 شابک : 978-600-5512-84-7
 وضعیت فهرست نویسی : فبا
 موضوع : راه و رسم زندگی، موفقیت
 رده بندی کنگره : الف ۶۴ / م ۲۵۸ BP
 رده بندی دیویی : ۷۲/۹۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۱۱۳۵۲

انتشارات هو

نام کتاب: از سر راه خودت کنار برو
 ناشر: هو
 کردآوری: نفیسه معتکف
 طراح جلد: عاطفه اکبری
 تیراژ: ۲۰۰ جلد
 صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
 چاپ هفدهم: ۱۳۹۹
 چاپ: دیجیتال
 شابک: ۷-۸۴-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸
 ISBN: 978-600-5512-84-7

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۸	مقدمه
۱۷	با خدا هم مسیر باش
۲۴	از امر و نهی دست بردار
۳۴	فقط ۱۷ ثانیه با آرزوهایت فاصله داری !!!
۳۸	این قدر عصبانی نشو
۴۳	مسیر زندگی ات را پیدا کن
۴۸	خدا صدایت را می شنود
۵۱	برای خدا نامه بنویس
۵۵	تو هم می توانی ندای الهی را بشنوی
۵۷	با دل و جرأت «نه» بگو
۶۲	خیر خواه باش
۶۷	خود بزرگ بین نباش
۷۲	با اراده باش
۷۸	به خودت قول بده که . . .
۸۲	حواست به دروغگوها باشد
۸۷	به خاطر شکست در روابط غصه نخور
۹۲	با تفکر مثبت زندگی خود را متحول کن
۹۶	نگذار افسردگی تو را داغون کند
۱۰۱	از شر دیگران در امان باش

- برای خواسته‌هایت لب باز کن..... ۱۰۶
- این قدر به گذشته نجسب..... ۱۱۰
- در عفو و بخشش پیشقدم باش..... ۱۱۳
- با تنفس صحیح به آرامش برس..... ۱۱۷
- زندگی زناشویی‌ات را پربار کن..... ۱۲۱
- می‌خواهی موفق شوی؟ وقتت را تلف نکن..... ۱۲۶
- باید جلوی کسی بایستی یا کوتاه بیایی..... ۱۳۰
- با دعا درهای فیض الهی را بگشا..... ۱۳۴
- در ایام دشوار دیدگاه مثبت خود را حفظ کن..... ۱۴۰
- وقتی به تو گیر می‌دهند چه می‌کنی..... ۱۴۵
- باورهای دست و پاگیر خودت را بشناس..... ۱۴۹
- فقط خودت از حال و هوایت خبرداری..... ۱۵۷
- در هر موقعیتی خوش بین باش..... ۱۶۱
- اعتماد به نفس؛ زندگی‌ات را معنا دار می‌کند..... ۱۶۶
- از گزافه‌گویی پرهیز کن..... ۱۷۱
- با فرشتگان نگهبان خود در ارتباط باش..... ۱۷۴
- چطور اخبار ناخوشایند را خنثی کنی..... ۱۷۹
- خواست به گفت‌وگوی درونی‌ات باشد..... ۱۸۴
- خودت را به شنیدن و تعریف اخبار ناخوشایند معتاد نکن... ۱۹۱
- به خودت زجر نده و از زندگی‌ات لذت ببر..... ۱۹۶
- از عادت‌های تباه‌کننده‌ی زندگی دست بردار..... ۲۰۵
- قدرت "من... هستم" را نادیده نگیر..... ۲۰۹
- خودت را کشف کن..... ۲۱۵

مقدمه ♥ ۷

از افکار منفی دست بردار ۲۲۴

با شکر گزاری نعمات خود را زیادتر کن ۲۳۲

اطرافیان را بازتاب هویت خودت هستند ۲۳۹

ذهن تو ارباب سرنوشتات است ۲۴۴

منابع ۲۵۲

www.ketab.ir

مقدمه

حتماً تو هم دلت می‌خواهد در زندگی موفق شوی و به خواسته‌هایت برسی. در نتیجه مدام از خودت می‌پرسی که چگونه می‌توانی موفق شوی و به راه‌های مختلف برای کسب موفقیت فکر می‌کنی. برای موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها راه‌هایی متعدد وجود دارد. گاهی خیلی تلاش می‌کنی و هدفمند حرکت می‌کنی ولی مدام به بن‌بست می‌رسی. چرا؟ چون یک وجه ماجرا را یعنی خودت را در نظر نمی‌گیری. گاهی اوقات همه اسباب و ابزار پیشرفت دم دست است ولی مانعی عظیم سر راهت است که آنقدر به تو نزدیک است که نمی‌توانی حدس بزنی کیست. این مانع خودت هستی. خودت مانع می‌شوی که در مسیر اهدافت به درستی حرکت کنی. خودت سد راه خود می‌شوی و هر چند راه موفقیت را تا حد زیادی پشت سر گذاشتی و چیزی نمانده که به قله موفقیت برسی که ناگهان به مانعی برخورد می‌کنی که موجب حیرت خودت می‌شود. برای اینکه مسیر موفقیت را طی کنی باید آگاهانه و جهت‌دار حرکت کنی. دقیقاً مثل راننده‌ای که می‌داند مقصد او کجاست و از شهرهای سر راه خود خبر دارد و یا در صورت خراب شدن ماشین، کمی از مکانیکی می‌داند که بتواند

مشکل ماشین را بر طرف کند، تو هم برای حرکت در مسیر پر تلاطم زندگی باید از نقاط ضعف و قوت خود آگاه باشی. لازم است که موانع سر راه خود را شناسایی کنی. تو اوقات زیادی را برای رسیدن به اهداف خود صرف کردی، ولی هرگز از خود نپرسیدی که چه چیزی مانع رسیدن تو به موفقیت می‌شود. باید بدانی که چطور با ترس‌هایت مواجه شوی و آنها را به موفقیت تبدیل کنی. از گفت‌وگوهای درونی خود آگاه باش. اگر ندای درونی به تو بگوید که تو بی‌عرضه هستی و نمی‌توانی مثل دیگران موفق شوی، باید این صدا را آگاهانه در نطفه‌خفه کنی. اگر از آسیب‌های بالقوه این عادت بد آگاه نباشی، ناکام می‌شوی. به هر حال عوامل بی‌شماری مسیر موفقیت را برای دشوار می‌کند و تو اگر نتوانی به موقع آنها را شناسایی کنی، بزرگترین مانع برای پیشرفت خودت می‌شوی. نکات پیشنهادی زیر سبب می‌شود که از سر راه خودت کنار بروی تا بتوانی طعم خوشبختی و سعادت را بچشی:

مولاعلی (ع) فرموده‌اند: اگر در غم و غصه‌ی گذشته و نگرانی و اضطراب از آینده به سر ببری هرگز نمی‌توانی مشکلات زمان حال خود را حل کنی.

گذشته‌ی تو مثل عضله‌ای است که ناخواسته آن را قوی کردی. خبرخوش این است که همین تقویت عضله می‌تواند به تو کمک کند تا هم اکنون کارهایی را انجام دهی که بدون این قدرت نمی‌توانستی انجامشان دهی. تجارب گذشته‌ی تلخ و زجرآور می‌تواند سکوی پرتاب تو به سوی موفقیت باشد به شرطی که از آینده‌ات هم هراسان نباشی.

تو باید باور و نگرش خودت را تغییر دهی. هر موقعیتی که اکنون داری به خاطر باورهای گذشته خودت است. باورهای هم اکنون تو است که سرنوشت آیندات را رقم می‌زند پس باید با نگاهی نو به استقبال آینده بروی. برای موفقیت باید چشم اندازی عالی داشته باشی. اگر دوست داری که به موفقیت در هر زمینه‌ای بررسی باید برای خودت هدف تعیین کنی و برای رسیدن به آن تلاش کنی. برای تلاش به انگیزه نیاز داری. اگر انگیزه نباشد دلیلی برای پیمودن مسیر موفقیت نخواهی داشت. تو باید اشتیاقی فراوان داشته باشی تا بتوانی بر مشکلات سر راه غلبه کنی در غیر این صورت با پیدا شدن سرو کله اولین مشکل، عقب نشینی می‌کنی. داشتن چشم انداز و انگیزه سبب می‌شود که هر چند بار هم که به زمین بخوری بار بلند شوی و گرد و خاک مشکلات را از روی خود بتکانی و دوباره به مسیر ادامه دهی.

برای رسیدن به هدف و موفقیت باید اراده و تمرکز هم داشته باشی. یکی از موانع سر راه خودت، عدم تمرکز است. شاید دل مشغولی‌های زندگی و از این شاخه به آن شاخه پریدن باعث شود که زیاد بر خواسته‌ات تمرکز نکنی و مدام حواس تو پرت شود، بنابراین بیشتر تلاش تو، به دلیل عدم انضباط و تمرکز لازم بی‌نتیجه می‌ماند. شاید تو هم مثل بقیه مردم برنامه‌های ناتمام بسیاری داری که آنها را به امان خدا رها کردی. شاید این برنامه‌ها در آغاز برایت جذاب بودند، ولی در مواجهه با اولین چالش آن را رها کردی و به سراغ برنامه‌ای دیگر رفتی. پریدن از یک برنامه به برنامه‌ای دیگر کاری آسان است ولی مطمئن باش که با این کار راه به جایی نمی‌بری. تا زمانی که یک برنامه را تمام نکردی سراغ برنامه‌ای دیگر نرو.

یادت باشد که زندگی بازتابی از درون و باور خودت هست و زندگی همان چیزی را به تو نشان می‌دهد که از دریچه باورت ترسیم کرده‌ای. هر چه در زندگی اتفاق بیفتد، خودت عامل پیدایش آن هستی.

مپندار خود را که جرم صغیری

که پنهان شده در نهادهای جهانی

تویی آن کتاب مبین کز حروف

شود ظاهر اسرار گنج نهانی

مولا علی (ع)

تو در واقع هنرمندی مقدس هستی که باید زندگی خود را روی بوم کائنات نقاشی کنی.

تو نباید به خودت اجازه دهی که فراموش کنی که چقدر با ارزش هستی. ارزش اصلی خود را بشناس و از آن استفاده کن. اگر ارزش‌ها برایت شفاف نباشد، شاید دست به انتخاب‌هایی متضاد بزنی که در این صورت سبب ناکامی، سرخوردگی و استرس می‌شود. شناخت ارزش‌ها، تصمیم‌گیری را برایت راحت‌تر می‌کند.

یادت باشد که مردم تو را به خاطر یکی از این دو چیز به یاد می‌آورند: مشکلاتی که حل کردی یا مشکلاتی که برایشان ایجاد کردی. مثلاً آبراهام لینکلن و هیتلر هر دو جهان را تغییر دادند، ولی به‌گونه‌ای کاملاً متفاوت. لینکلن موانع سر راه زندگی مردم را برداشت. در مقابل هیتلر زندگی میلیون‌ها نفر را تباه کرد.

اگر می‌خواهی از سر راه خودت کنار بروی باید امواج مثبت ساطع کنی تا ارتعاشات این امواج بین مردم، موجی مثبت ایجاد کند و

مطمئن باش که چند برابر این موج به خودت بر می‌گردد که سبب رشد معنوی و پیشرفت خودت می‌شود.

تو خالق زندگی‌ات هستی. دانسته یا نادانسته در ذهنت یک زندگی را برای خود ترسیم کردی و هر روز سعی می‌کنی که در مسیر محقق کردن همان زندگی قرار بگیری. هر انتظاری که از زندگی داشته باشی موتور خلاقیت تو هم در همان راستا کار می‌کند. زندگی تو به همان مسیری می‌رود که به آن نگاه می‌کنی.

نکته مهم این است که وقتی به موفقیت می‌رسی هرگز مالک این موفقیت نیستی. تو نمی‌توانی برای همیشه این جایگاه را برای خودت حفظ کنی. این مسندی نیست که همیشه به آن تکیه کنی و با خیال راحت نفس بکشی. اگر در مرز موفقیت توقف کنی؛ منتظر باش همیشه افرادی هستند که از تو جلو می‌زنند. پس تو مالک جایگاه موفقیت نیستی بلکه مستاجر آنجا هستی. برای ماندن در این جایگاه باید مدام کرایه پرداخت کنی. خیال نکن با شرکت در چند همایش خودشناسی و مطالعه چند جلد کتاب، زندگی‌ات متحول می‌شود و نفسی راحت می‌کشی. نه از این خبرها نیست.

آیا تا به حال فکر کردی که چرا با تمام تلاشی که داری به جایگاه مورد نظرت نمی‌رسی؟ مشکل در همایش و کتاب‌ها نیست. مشکل خودت هستی. هر آنچه را شنیدی و خواندی بر اساس واقعیت‌ها بوده است و تو اطلاعاتی را کسب کردی که قبلاً نمی‌دانستی. خیال نکن که با دانستن اطلاعات به موفقیت می‌رسی. ضامن موفقیت تو اقدام آگاهانه است. هر اطلاعاتی که کسب کنی موتور محرک نیست، بلکه عصایی برای تکیه زدن است. اگر اقدامی نکنی به جایی نمی‌رسی.

اگر واقعا می‌خواهی مشکل اصلی را که خودت هستی از سر راه برداری باید سبک زندگی‌ات را تغییر دهی. باید اساسی اقدام کنی. باید انتخاب‌ها و واکنش‌هایت را تغییر بدهی. انتخاب‌های خوب سبب تغییر عالی در زندگی‌ات می‌شود و فوری مسیر زندگی‌ات را تغییر می‌دهد

كُلْ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةً

هرکسی در گرو چیزی است که کسب کرده است

مدثر/۳۸

طبق این آیه خودت مسوول اعمالت هستی. باید به دنبال خوب زندگی کردن بر اساس معیارهای الهی باشی. زندگی تو از درون می‌جوشد. برای اینکه از سر راه خودت کنار بروی باید "من" را تغییر دهی. تو باید "من" جدید را کشف کنی. باید زندگی‌ات را طبق رضایت الهی وسیع کنی. مادیات نمی‌تواند زندگی‌ات را عالی کند، فرهنگ و آگاهی است که چنین کاری می‌کند. صفحات زندگی تو بی‌شمار است. زندگی تو مثل ورقه‌ی امتحان است که باید مثبت و منفی‌هایش را حساب کنی. با تصمیم‌گیری آگاهانه و از روی معرفت و وجدان می‌توانی پیشرفت کنی. اگر موارد مثبت و منفی را حساب نکنی و نگذاری که انتخاب‌های مثبت وارد زندگی‌ات شود به موفقیت نمی‌رسی. زندگی تو مثل رودی است که در گذشته و آینده جاری نیست. فقط در زمان حال جاری است. انتخاب‌های کوچک لحظه‌ای می‌تواند تو را موفق کند.

همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیدند
اگر هر روز علف‌های هرز را از زمین زندگی‌ات بیرون نکشی

به زودی با علفزاری مواجه می‌شوی که تمام زندگی‌ات را تباه می‌کند. انتخاب‌های پیش پا افتاده زندگی‌ات را دست کم نگیر چون سرنوشت را رقم می‌زند.

راستی در مورد ثنوری اثر پروانه‌ای چیزی شنیده‌ای؟ اثر پروانه‌ای به این نکته اشاره می‌کند که وقتی یک پروانه در جایی از جهان بال بزند، این حرکت می‌تواند باعث وقوع طوفان در بخشی دیگر از جهان شود. این مساله مشخص می‌کند که چطور یک تغییر کوچک می‌تواند باعث رویدادی بزرگ شود. اگر می‌خواهی از سر راه خودت کنار بروی می‌توانی با تمرکز برانجام کارهای کوچک روزمره، به مرور زمان تغییراتی بزرگ را در مسیر زندگی تجربه کنی. البته یادت باشد که مسیر زندگی نمی‌شود مستقیم و بدون انحراف باشد. حرکت در این مسیر مثل اسکی کردن در کوهستانی پرفراز و نشیب است که اگر نظم و انضباط لازم را داشته باشی به هدف می‌رسی.

یکی از مشکلات دیگر سر راه خودت، رفتارهاست. ۹۵ درصد از رفتارهای روزانه تو به صورت ناخودآگاه است. تو بی‌توجه دست به انتخاب‌هایی می‌زنی. دقیقاً مثل زمان رانندگی که آن را اتوماتیک وار انجام می‌دهی. پس بیشتر رفتارهایت بقدری برای عادی و تکراری هستند که اصلاً به آنها توجه نمی‌کنی و حتی به تغییر دادنشان فکر هم نمی‌کنی. عادت‌های رفتاری، روی مغز تو تغییراتی ایجاد می‌کنند به این خاطر بدون تفکر و بدون صرف انرژی زیاد آنها را انجام می‌دهی. باید عادت‌هایی که موانعی سر راه موفقیت هستند را شناسایی کنی و به مرور زمان و با تمرین، عادت‌های خوب را جایگزین کنی. با دیدن هر شکست نایست. از کنارش رد بشو و به راهت ادامه بده.

تو مدام از دنیای اطراف اطلاعاتی می‌گیری و تفسیرشان می‌کنی. آنها را در قالبی قرار می‌دهی که باورش‌داری نه به آن شکلی که لزوماً هستند. که این فرایند، سیستم باورهایت را شکل می‌دهد. زمانی که برای اولین بار سیستم باوری در ذهن تو نصب شد؛ تو همه چیز را براساس همان سیستم دریافت و درک می‌کنی. گاهی اوقات باورهایت می‌تواند سد راه تو باشد. افکار تکراری، باورهایت را شکل می‌دهد. هر زمان که باوری در درونت شکل می‌گیرد، سرنوشت تو رقم می‌خورد. زیرا باورهایت حکم عینک‌هایی هستند که از پشت آن دنیا را می‌بینی. باورهایت هستند که هر آنچه را می‌بینی و می‌شنوی و تجربه می‌کنی تعیین می‌کند. باورهایت مثل شناسنامه تو است. باورهایت نقاب چهره‌ات است که مردم با این نقاب تو را می‌شناسند. تو بر اساس سیستم‌های باورها، معانی متفاوتی را به مردم منتقل می‌کنی. گاهی اوقات باورهای محدودکننده‌ات باعث می‌شود که فرصت‌های ناب را از دست بدهی. باید باورهایت را بشناسی و تصمیم‌گیری که با جسارت از خط قرمز باورهای قدیمی و دست و پاگیر عبور کنی و سرانجام وارد عمل شوی.

تک تک مطالب این کتاب به تو یاد می‌دهد که زندگی‌ات را تغییردهی و برای عبور از فرازونشیب آن، آگاهانه گام‌هایی کوتاه برداری. یادت باشد که وضعیت زندگی تو حاصل گزینش‌ها و تصمیمات خودت است. باید از دل گرفتاری‌ها، زندگی راحتی را برای خودت استخراج کنی. تو باید در برابر زندگی‌ات احساس مسئولیت داشته باشی و به شدت تلاش کنی تا رویاهایت به حقیقت پیوندد. اجازه نده که در این مسیر ترس و اضطراب بر تو غلبه کند. با شهامت رو به جلو حرکت کن.

یادت باشد که تو هرگز نمی‌توانی به طور کامل و صددرصد بر زندگی و مشکلات آن غلبه کنی. پس بهترین راه این است که موانع سر راهت را شناسایی کنی و آهسته آهسته، مسیرهای الهی و پر بار را جایگزین آنها کنی و با مدیریت خردمندانه و دیدن زیبایی مسیر زندگی؛ به راحت ادامه دهی.

روی بوم زندگی‌ات زیبا نقاشی کن.

نفیسه معتکف