

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کن فیکون

هر انسان در وجود خود نیرویی دارد که قادر است هر آنچه را که خواستار آن باشد جذب کند. این موضوع اصلی کتاب ماست که با مطالب و نوشته‌های قبلی هیچگونه شباهتی ندارد. در این کتاب رویه‌ها و تکنیک‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا نیروی شگرف بزرگانندیشی را در خود تقویت کنید بدین وسیله موفقیت، خشنودی و شادکامی که همیشه به دنبال آن بوده‌اید را به دست خواهید آورد. هرگونه درباره خود بیندیشید برایتان به واقعیت در خواهد آمد هر اندیشه‌ای که از ذهن شما می‌گذرد آینده تان را می‌آفریند. هر کدام از ما با اندیشه‌ها و احساس‌هایمان، تجربه‌های خود را می‌آفرینیم اندیشه‌هایی که به ذهن ما راه می‌یابد و کلماتی که به زبان می‌رسانیم، تجربه‌های ما را می‌آفرینند. پس بیایید با ۲۲ بخش پیش رو، در زندگیتان کن فیکون کنید.

نویسنده:

دکتر محمد ملک‌دار

بهار ۱۴۰۳

سرشناسه	: ملکدار، محمد، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: کن فیکون/ نویسنده محمد ملکدار
مشخصات نشر	: ساری: مرکز انتشارات توسعه علوم، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۷ ص.
شابک	: ۲۳۰۰۰۰۰ ریال 3-81-8640-600-978::
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: موفقیت -- جنبه های روان شناسی Success -- Psychological aspects ذهن آگاهی (روان شناسی) -- ایران Mindfulness (Psychology) -- Iran
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۷۲۸۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

نام کتاب: کن فیکون
نویسنده: دکتر محمد ملکدار
بخش پذیرش و صفحه آرایی: مهندس شراره ملک پور
ویرایش، صفحه آرایی و غلط گیری کتاب: دکتر طاهره ارجمندی
طراحی جلد کتاب: مهندس نونا خداآبادی
ناشر: مرکز انتشارات توسعه علوم
نوبت چاپ: اول، تابسان - ۱۴۰۳
شابک: ۳-۸۱-۸۶۴۰-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۲۳۰۰۰۰۰ ریال
شمارگان: ۵۰۰ جلد
محل نشر: ساری، مرکز انتشارات توسعه علوم
چاپ و صحافی: خانه چاپ کتاب ایران
تلفن بخش کتاب: ۰۹۳۹۱۵۲۰۵۴۷
پایگاه اینترنتی مرکز توسعه علوم: www.copdsiran.org
آدرس الکترونیکی مرکز: copdsiran@gmail.com

سخن ناشر

جان نباشد جز خبیر در آزمون هر که را افزون خبر جانش فزون
اقتضای جان چو ای دل آگهی است هر که آگه تر بود جانش قویست

از جمله حقایقی که انسان معاصر تا حدود زیادی به آن توجه نموده و برای تکامل آن کندوکاو می کند، استفاده و تحصیل علوم در رشته های گوناگون و معارف بشری است. منظور از شناخت علمی یافته هایی است که در نتیجه "مطالعه و تحقیقات" دقیق و نه از روی حدس و گمان و گمراه کننده بدست می آیند که مهمترین ویژگی چنین روشی "مستند بودن و مستدل بودن" آن است. هدف غایی هر گونه شناخت علمی دست یافتن یا کشف قوانینی است که جهان بر آنها مبتنی است. بنابراین، برخورداری از زندگی سالم در صورتی برای انسان امکان پذیر است که، قوانین حاکم بر وجود خود و جهان اطراف را درست و دقیق بشناسد، و مسئولانه از آنها به نفع خود و جامعه بکار گیرند. شکی نیست، ملتی که بیشتر در این راستا قدم بر می دارد و بدان عمل می کند، بهره دمی فزون تری را در رشته های مختلف به ارمغان می آورد.

مرکز انتشارات توسعه علوم جهت به بار نشستن و غنی ساختن فرهنگ بهره دمی در کشور و بی نیازی از دیگران، مبادرت به انتشار آثار ارزشمند استادان، محققان و مؤلفان رشته های مختلف علوم نموده و در این زمینه از کلیه اصحاب تفکر و اندیشه دعوت و همکاری به عمل می آید تا با راهنماییها و مساعدتهای علمی خویش ما را در این امر مهم رهنمون سازند.

در پایان داور همتای نشریات جهانی و مدیریت واحد مطالعات و تحقیقات انتشارات توسعه علوم از همه کسانی که در طراحی، حروفچینی و کمک های معنوی با این مرکز پیشنهادات لازم ارائه نموده اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می شود. همچنین از واحد تحقیقات بخاطر تلاش و اثربخش نمودن این مجموعه و نظایر آن زحمات زیادی را تحمل نموده اند، سپاسگزاری کرده و از ایزد منان موفقیت همگان را در عرصه های علمی خواستاریم.

با آرزوی توفیق الهی

دکتر سید اکبر ساداتی داور همتای نشریات جهانی و مدیریت مرکز انتشارات توسعه علوم

فهرست مندرجات

۷	مقدمه
	فصل اول : تحول فردی
۱۲	۱- مبانی برنامه توسعه فردی
	فصل دوم: لحظه های تاریخی
۱۶	۲- هر روز در زندگی مهم است
	فصل سوم: فرایند تصمیم سازی ذهنی
۲۷	۳- مثلث آگاهی، بازاریابی، ارتباط
	فصل چهارم: توسعه فضای معنوی
۳۳	۴- اصول آماده سازی و موفقیت
	فصل پنجم: ایده پردازی
۴۰	۵- "ایده های ذهنی" را بدون گرس و از هر نقطه، فقط "شروع" کنید
	فصل ششم: راههای شکل گیری باور
۴۷	۶- راههای شکل گیری باور ذهنی
	فصل هفتم: مروری بر قوانین کائنات
۵۳	۷- نقش قوانین "توجه و تمرکز" در جذب خواسته ها
	فصل هشتم: تغییر در آنگوهای فرایندی
۶۰	۸- تغییر در الگو و پارادایم زندگی با ایجاد مسیرهای نورونی جدید
	فصل نهم: جریان های فیزیکی
۶۵	۹- جریان انرژی و نشانه ها در عالم
	فصل دهم: نقش های قوت های معنوی
۷۴	۱۰- نقش قدرت و شهامت در توسعه انسان
	فصل یازدهم: معنای زندگانی
۸۰	۱۱- زندگی به چه معناست؟
	فصل دوازدهم: فضای خصوصی و درون سیستمی
۸۵	۱۲- قلمرو زندگی

فصل سیزدهم: روح و روان آدمی و فضای معنوی

۱۳- بزرگان متمدن ما گفته‌اند: روزی موجودات در صبحگاه تقسیم می‌گردد..... ۹۱

فصل چهاردهم: سپاس از برکات الهی

۱۴- هر روز شکرگزاری کنیم..... ۹۶

فصل پانزدهم: الگوگیری طبیعی

۱۵- درختان و نباتات معلم هستند..... ۱۰۰

فصل شانزدهم: عمق زندگی فرایندی

۱۶- عمق زندگی انسان کجاست؟..... ۱۰۴

فصل هفدهم: نیروی قدردانی الهی

۱۷- شکرگزاری افراد خاص در عالم..... ۱۱۲

فصل هجدهم: ادبیات فقر در عالم

۱۸- فقره چه معناست؟..... ۱۱۶

فصل نوزدهم: قانون داده و ستاده با معبود

۱۹- بده بستان با خداوند..... ۱۲۱

فصل بیستم: معنای واقعی زندگی

۲۰- زندگی در بعد معنی (معنا)..... ۱۲۷

فصل بیست و یکم: حال خوب زندگی

۲۱- حال خوب داشته باش و با خدا چای بنوش..... ۱۳۳

فصل بیست و دوم: اصول محدودیت و قدرت بشر

۲۲- تغییر با محدودیت صفر درجه..... ۱۳۷

سخن آخر..... ۱۴۴

مقدمه

درود و تحیت بر عزیزانی که در حلقه عاشقان زیبایی، دانایی و نیکویی در عالم هستند. و امیدوارم این درود و سلام همه ابعاد وجود ما را در بر بگیرد. و سلامت جسم، روح، روان، فرهنگ و آداب ما را شامل گردد.

همان گونه که میدانید یکی از نشانه های سلامتی یک انسان این است که از همه چیز "سوال" می پرسد، و کسی که سوال نمی پرسد یعنی گیر و گرفتاری دارد. سوالات ما از زمان کودکی شروع می شود، از اطرافش، این چیه؟ اون چیه؟ و به همین ترتیب کم کم بزرگ می شود و سوالات اساسی برایش مطرح می شود که ما در اینجا چه کار می کنیم؟ و اینجا کجاست؟ و جوهر انسانیت ما از خودش و دیگران بلند بلند سوال می کند و می فهمد که سوالاتی در عالم هست که ارزش فرهنگی انسان را نشان می دهد. سوالات انسان آرمانهای درون آنهاست.

از دیر باز سه سوال اساسی بوده که ذهن انسان را به خودش مشغول داشته و اهل حکمت و معرفت نیز آنها را تأیید نموده اند و جواب آنها نیز از مشکل ترین پاسخ هاست و خوشبختانه که، تقریباً جواب داده شدند. از دوره افلاطون تاکنون اهل معرفت و حکمت تقریباً نزدیک به هم جوابهایی داده اند. ما سه سوال را از منظر فرهنگ خودمان (فرهنگ شرق) و هم از منظر فرهنگ غرب بررسی نموده ایم که به تفصیل در ذیل اشاره گردید:

سوالات از نگاه فرهنگ شرق:

سوال اول: ما از کجا آمده ایم؟

جواب: مطمئناً ما از پشت کوه نیامده ایم. بقول یکی از دانشمندان در حالی که تا چهارصد فرسنگ فرشته ها دامن شکوه و عظمت ما را گرفته بودند؛ طی یک قافله ای عظیم آمده ایم.

این تصور که برخی فکر می کنند تک سلولی هایی و ... بوده اند و تغییراتی در فیزیک و شیمی رخ داده تا عالم پدیدار شود به نظرم غیر معقول است و بزرگان عالم یعنی

کسانی که نقطه اوج ریاضیات، فهم، و علوم بوده‌اند، مطمئن آن را قبول ندارند. ما با توجه به نشانه‌های موجود که در ادامه ذکر می‌کنم از عالمی آمده‌ایم و در اینجا اطرار کرده‌ایم.

ماه‌ها اولاد آدم بوده‌ایم در بهشت آن نغمه‌ها بشنوده‌ایم

اگر چه حافظه‌مان خیلی یاری نمی‌کند ولی ما می‌فهمیم که برخی صداها خوب نیستند، ولی بعض صداها و نغمه‌ها بسیار خوبند و یا این نقاشی زیباست. این چهره نیکوست و یا این رفتار خوب نیست و... چنانچه بانوی گرمی جلوی آینه مشغول آرایش شده و کمی ابرو را سیاه می‌کند و یا به جاهایی در چهره افزوده و یا کاهش می‌دهد، یعنی باید به صورت ازلی خودش برگردد. آن بانو عکسی را روبرو نگذاشته تا از آن الگو بگیرد پس از کجا می‌فهمد که این ابرو باید بدین گونه باشد؛ او می‌داند در اثر حوادثی، فعل چهره‌اش اینگونه است. عرفا به آن "تابدات ازلیه" می‌گویند. یعنی از روی آن تابلو و طرح ازلی موسیقی، نقاشی، معماری و زیبایی را رقم می‌زنند. و بدین ترتیب میکس آنژ مجسمه‌ای می‌سازد که هوش از سر انسان می‌برد. بنابراین ما از یک عالمی آمده‌ایم که اساسش بر زیبایی، دانایی و نیکویی است. بنابراین برای هر قومی جوانمردی و گذشت و احسان تحسین برانگیز است و بی‌رحمی را همه لعن و نفرین می‌کنند، چون در ذات ازلی ماست.

سوال دوم: ما اینجا چه کار باید بکنیم؟ (سوال مشترک بین فرهنگ غرب و شرق)

جواب: برخی می‌گویند آیا دانش تبدیل به کنش می‌شود؟ بله. وقتی فهمیدیم، ماموریتمان مشخص می‌گردد. ما مسافرانی هستیم از نقص به کمال. در واقع به نظر ما باید به همان الگوهایی که با آن به دنیا آمده‌ایم؛ یعنی با شرف، حجت، انسانیت، تلاش، عدالت، راستی و... اینهاست که مردم دنیا در طول تاریخ آنها را ستایش کرده‌اند. یعنی من خودم را فدای تو می‌کنم و تو هم همینطور. انسانها و حکومتها به هم محبت داشته‌اند و اینهاست که ارزش دارد. کار خوب و ثواب از نقص من کم کرده و به کمال من اضافه می‌کند. و گناه یعنی آن چیزی که از کمال من کم می‌کند و به نقص‌هایم اضافه می‌کند. و بدین ترتیب کمال در سه کلمه خلاصه می‌شود: "دنبال زیبایی

بروید". و بدین ترتیب علم و دانش و هنر در پیشگاه الهی بصورت کم و بیش به همه انسانها داده شده است. وظیفه انسانها در اینست که از جمیع کثرات عالم به واحد برسند. مثلاً یک نقاش با استفاده انواع رنگها و آشفته‌گی‌ها، تابلویی خلق می‌کند که انسان را متحیر می‌سازد. و یا یک موسیقی‌دان با هزاران نت، و جمع نمودن آن یک هارمونی واحد و یا یک سمفونی خلق می‌کند که دوست دارید ساعتها به آن آهنگ و موسیقی گوش دهید و موجب آرامش خواهد شد. و بدین ترتیب یک سخنران هزاران نکته از کتابهای مختلف کسب کرده و در قالب یک متن یا سخنرانی چند دقیقه‌ای ارائه می‌دهد تا ناامیدی را به خوشحالی و امید رسانده و یا تحولی ایجاد می‌نماید.

بدین ترتیب ما از جمیع کثرات‌های موجود در عالم باید به یک نقطه واحدی دست یابیم درست مثل سما.

در قرآن نیز آمده: "لما اعظکم بواحدة" خدا می‌فرماید: یک نصیحت میکنم که بیایید سراغ "یک".

بنابراین جواب کامل این سوال در فرهنگ ایران این است که:

"راه در جهان یکی است و آن راه راستی است"

سوال سوم: به چه چیزی امید داشته و به آن دل ببندیم؟ (این سوال مشترک فرهنگ شرق و غرب است)

جواب: به نظرم ما باید دل بسته و امید داشته باشیم به اینکه به مکانی بزرگ و روحانی که دوستش داریم، نقل مکان کرده و برمی‌گردیم. آنجایی که موسیقی، محبت، عدالت، نوع دوستی و مرتبه و جایگاه نور و تحیت و سلام است. بنابراین طبق فرهنگ اصیل ایرانیان، ما از سرزمین زیبایی، دانایی و نیکویی آمده‌ایم و در اینجا به زیبایی، دانایی و نیکویی آراسته می‌شویم و سپس به عالمی می‌رویم که آکنده از زیبایی، دانایی و نیکویی محض است.

اما از دیدگاه فرهنگ غرب آقای کانت سوالی مطرح نموده بدین شرح که:

سوال اول: من چه می‌توانم بدانم؟ (آیا انسان می‌تواند علم پیدا کند؟)

جواب:

اولاً: اینکه ما در بدو امر باید خودمان را بدانیم و بلد شویم. قرآن می‌فرماید: و "فی انفسکم افلا تبصرون". یعنی آدمها به خودشان نگاه نمی‌کنند چون فقط به بیرون توجه دارند. یک صوفی به فکر فرو رفته بود شخصی به او رسید و گفت: چرا اینقدر تو خودتی؟ به بیرون نگاه کن به درختان، آسمان و... صوفی پاسخ داد: که تمام آثارش در دل ماست ای بی‌خبر. اگر به دلت نگاه کنی ابتدا خودت را پیدا می‌کنی و می‌فهمی که "من" هستم. ما چه می‌دانیم خورشیدی هست یا نه. شاید همه زندگی ما خواب باشد. مثال بیت زیر:

هزار صورت جنبان به خواب می‌بینی چو خواب رفت نبینی زخلق دیاری (مولانا)
ولی "من هستم" را نمی‌توانیم انکار کنیم. چون بودن ما مسلم است.

دوم: من کامل نیستم؛ چون آرزو دارم، علم ندارم، فضیلت ندارم. یعنی آنچه دلم می‌خواهد را ندارم پس کامل نیستم. وقتی به نقصان فکر می‌کنیم یعنی یک کمال در عالم هست. اگر کمالی در عالم نباشد، اندیشه کمال به ذهن ما نمی‌رسد. پس به دو چیز رسیدیم به یک ناقص یعنی خودم و به یک کامل یعنی خدا.

سوم: وقتی فهمیدیم که هستیم یک خوشحالی دائمی برایمان پیدا می‌شود و آن اینست که هستی، نیستی نمی‌شود. و می‌فهمیم که ما جاودانه بودیم و هستیم. چون عدم موجود گردد؛ این مهال است و وجود از روی هستی لایزال است. پس ما همیشه بودیم حال اینجا نبودیم، در عالمی دیگر بوده‌ایم. در علم الهی یا در صور مرتصمه.

گیرم زدانه خوشه خیزد در قالب صورتش که ریزد.

در پرده این خیال گردان آخر سببی است حال گردان

نزدیک تو آن سبب چه چیز است بنمای که این سخن عزیز است.

بزرگترین بشارت برای بشریت این است که تو نمی‌میری و جاودانه هستی. فعلاً اینجا در زمین سکنی گزیده و هبوط کردیم و البته باید عوالم دیگری را هم تجربه کنیم. خداوند در انجیل و قرآن هم نفرمودند که شما می‌میرید بلکه خدا در قرآن فرموده: "الی ربک یومئذ المساق": یعنی سوق و مسیرت به سمت پروردگارتان است. و وجدالله = چه سعادت است که انسان خدا را پیدا کند.

بنابراین دریافتیم عدم آباد نداریم همان که برخی می‌گویند صندوق عدم. خداوند عظیم جایی برای عدم باقی نگذاشته است.

با توجه با سوالات مشترک فرهنگ‌ها و... سوال دیگری بحث برانگیز شده و آن این است که جبر و اختیار به چه دردی می‌خورد؟ به نظرم قضا و قدر الهی هر چه می‌خواهد باشد و مهم این است که به ما اختیار داده شده تا کارهایی انجام دهیم و سرنوشتمان را طراحی کنیم. حال قرآن می‌خواهد قدیم باشد یا جدید. قرآن حادث باشد یا کم کم. اینها جزء نیازهای اساسی ما نیست. بنابراین ما باید ابتدا به دنبال سوالات اساسی برویم اینکه من هستم و سالک هستم، دوستدار حق هستم، ناقص هم هستم، مشتاق کمال هستم و نهایتاً به کمال خواهیم رسید.

از شما خواننده گرامی استدعا دارم دوستانتان را بر اساس این سه سوال مشخص کنید. اگر قصد ازدواج دارید نیز این سوالات اساسی انتخاب‌تان باشد. اگر کسی را بعنوان دوست یا شوهر و یا شریک و... انتخاب می‌کنید بررسی نمائید که آیا هدف و مقصودش در زندگی همان جایی است که شما می‌روید، پس پیوند بخورید در غیر این صورت هرگز. برخی راهی که انتخاب می‌کنند، کعبه نیست بلکه بسمت ترکستان در راهند. پس دقت کنید.

تکلیف انسان باید مشخص باشد اگر مهاجر الی الله هستید؛ در این سه سوال خلاصه می‌گردد. و اگر "یخرج عن بینه" اگر از خانه تنگ نفس و خودپرستی بیرون بروید و بسمت راه راستی حرکت کنید آنوقت شوهر، دوست، کتاب، نقاشی، تولید محصول، موسیقی، جاه، مقام، کار، ثروت و زمین ارزش واقعی پیدا می‌کند. حتی به اعتقاد ما با خواندن هر کتاب چنانچه به سمت شادی بیشتر، خوش خلقی و هوشمندی سوق پیدا کنیم، ارزش خواندن دارد و اگر بسوی دانایی سوق نمی‌دهد، بی‌فایده است. در این نوشتار با استفاده از اختیاری که به انسان هبه شده، قواعد و برش‌هایی از عوامل کمک کننده برای زندگی در زمین مورد بررسی و یادآوری قرار گرفته است. امیدوارم با مطالعه این کتاب پنجره تازه‌ای به زندگی شما در سیاره گشوده شده و ما را از دعای خیر فراموش نکنید.

«محمد ملک دار»

بیستم آذر ماه یکهزار و چهارصد و سه