

تجربهماندار



با تغییر باورها
و نگاه جدید به داشته‌ها ،
زندگی موفق‌تری را تجربه نمایید.

به نام خدا

تقدیم به عزیز

از طرف

لبخند ماندگار



با تغییر باورها و نگاه جدید به داشته‌ها،

زندگی موفق‌تری را تجربه نمایید

ولی بختیاری

سرشناسه :	بختیاری، ولی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور :	لبخند ماندگار : با تغییر باورها و نگاه جدید به داشته‌ها، زندگی موفق را تجربه نمایند/نوشته ولی بختیاری.
مشخصات نشر :	تهران : سخنوران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۲۳۶ص: مصور.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۲۸۲-۶
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
موضوع :	نگرش (روان شناسی) -- تغییر
موضوع :	Attitude change
موضوع :	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع :	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع :	موفقیت -- جنبه‌های روان شناسی
موضوع :	Success -- Psychological aspects
رده بندی کنگره :	۱۳۹۷ ج۳/ب۳/ب۴۳۲۷
رده بندی دیویی :	۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۵۸۴۸۶۲

نام کتاب: لبخند ماندگار (با تغییر باورها و نگاه جدید به داشته‌ها، زندگی موفق را تجربه نمایند)

مؤلف: ولی بختیاری

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه‌آرایی و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه‌آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۲۸۲-۶

مبلغ سرمایه‌گذاری: سیاه و سفید: ۳۹ هزار تومان، رنگی: ۵۹ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - نبش خیابان نصرت - پلاک ۱۱۲۸ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۳۰۹-۶۶۹۱۵۲۲۳





این کتاب را تقدیم میکنم به

کلیه کارآفرینانی که در جهت رفع مشکلی از جامعه قصد دارند، هم
به خودشان و هم به جامعه در جهت شکوفایی هر چه بیشتر، کمک و
همراهی نمایند.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۵
لبخند ماندگار.....	۱۹

فصل اول: کلیات و وضعیت فعلی مملکت..... ۲۱

این کتاب در چه موردی نیست.....	۲۳
افرادی که نباید این کتاب را بخوانند.....	۲۴
سرریز شدن آب از استکان.....	۲۵
چرا حس خوب می خواهیم.....	۲۶
تعهدات دو طرف.....	۲۹
قول نگارنده.....	۲۹
اماتعهد شما.....	۳۰
وضع فعلی مملکت.....	۳۰
موج های به وجود آمده در زندگی.....	۳۳
صندلی قربانی و مسئول.....	۳۳
پل زندگی.....	۳۶
تاکنون چه آموختید؟.....	۳۷

فصل دوم: نگرانی‌ها و مسائل پیش رو در زندگی..... ۳۹

- در این فصل می‌آموزید که..... ۴۱
- نگرانی و مسائل پیش رو در زندگی..... ۴۱
- نگرانی‌های مربوط به خودمان..... ۴۲
- نیازهای روانی..... ۴۲
- تنهایی..... ۴۳
- تفریح..... ۴۴
- نقش در خانواده..... ۴۵
- از کار نیفتادن..... ۴۶
- مفید بودن..... ۴۷
- اعتیاد..... ۴۸
- قدرت..... ۴۹
- احترام..... ۵۰
- نیازهای اقتصادی..... ۵۱
- کاهش درآمد..... ۵۱
- بزرگ خانواده بودن..... ۵۲
- مسافرت..... ۵۳
- نیازهای سلامتی..... ۵۴
- کاهش قوا..... ۵۵
- افسردگی..... ۵۶
- بیماری‌ها..... ۵۷
- آلزایمر..... ۵۸
- آرتروز..... ۵۹
- شکستگی‌ها..... ۶۰

- فشارخون..... ۶۱
- سرطان‌ها ۶۲
- یک خاطره ۶۳
- نیازهای نشاط و آرامش ۶۵
- داشتن نشاط و شادی ۶۵
- داشتن آرامش ۶۵
- داشتن خانواده ۶۶
- مرگ عزیزان..... ۶۸
- ارتباطات ۶۹
- در این فصل آموختید؟ ۷۰

فصل سوم: باورها..... ۷۱

- در این فصل می آموزید که ۷۳
- باورها ۷۴
- شمارش تعداد پاس‌ها ۷۴
- توجه ۷۵
- واقعیت چیست؟ ۸۰
- آیا بیماری‌ها را نبینیم؟ ۸۲
- فقر ۸۵
- درمان سرطان از راه‌های مختلف ۸۶
- درماندگی آموخته شده ۸۷
- نظام باورها و تغییر در زندگی ۸۹
- ماهی گوشت‌خوار ۹۰
- فیل و باور ۹۱

- ۹۲ پیرزن و بالا رفتن از دیوار.....
- ۹۳ دو برادر و خواهر معلول.....
- ۹۴ مؤسسه معلولین رعد.....
- ۹۵ نوزاد و باور.....
- ۹۶ نحوه شکل گیری الگوهای اجتماعی.....
- ۱۰۱ سن تنها یک عدد است.....
- ۱۰۳ تحقیق در آلمان.....
- ۱۰۵ در این فصل آموختید؟.....

فصل چهارم: داشته‌ها.....۱۰۷

- ۱۰۹ در این فصل می آموزید که.....
- ۱۱۰ داشته‌ها.....
- ۱۱۰ فرق آرامش با آسایش.....
- ۱۱۳ طبقه‌بندی سازمان بهداشت جهانی در خصوص سن.....
- ۱۱۳ امید به زندگی.....
- ۱۱۴ داشتن حس خوب در زندگی.....
- ۱۱۶ تئوری انتخاب.....
- ۱۱۸ نمونه‌های انتخاب صحیح.....
- ۱۲۱ نمونه‌های ایرانی.....
- ۱۴۷ نمونه‌های خارجی.....
- ۱۳۲ خب که چی؟.....
- ۱۳۴ نوشتن داشته‌ها.....
- ۱۳۶ شکرگزاری.....
- ۱۳۷ در این فصل آموختید؟.....

فصل پنجم: راه‌کارها ۱۳۹

فصل ششم: برای رهایی از نگرانی و مسائل ۱۳۹

در این فصل می‌آموزید که ۱۴۱

رهایی از نگرانی و مسائل ۱۴۳

نفس عمیق ۱۴۳

خنده بر هر درد بی‌درمان دواست ۱۴۴

مقابله با اژدهای مشکلات ۱۴۵

تغییر افکار ۱۴۶

شکر خدا ۱۴۷

چرا شکرگزاری نماییم؟ ۱۴۷

آزمایش آب ۱۴۹

مراقب کلمات خود باشیم ۱۵۱

موجودات داخل بدن ۱۵۲

سوپاپ اطمینان ۱۵۳

دستورالعمل استفاده از بدن ۱۵۵

برگه تسویه حساب ۱۵۶

داروخانه شبانه‌روزی ۱۵۷

تاج طلا ۱۵۸

مسئولیت زندگی ۱۶۰

میانگین ۵ نفر اطراف ۱۶۲

مراقب باشید ۱۶۳

ارتباطات و سطوح مربوط به آن ۱۶۵

ارتباط با خود ۱۶۶

ارتباط با محیط ۱۶۸

ارتباط با خدا.....	۱۶۹
ارتباط با دیگران.....	۱۷۰
آموزش.....	۱۷۱
عدم قضاوت.....	۱۷۳
بخشش.....	۱۷۵
رفع خجولی.....	۱۷۷
تفریح.....	۱۷۹
کودک درون.....	۱۸۰
پاداش منفی.....	۱۸۳
یک خاطره.....	۱۸۳
ارتباط با نوه.....	۱۸۵
عدم وابستگی.....	۱۸۷
مغز انسان و نحوه عملکرد آن.....	۱۸۸
مغز احساسی یا عاطفی.....	۱۸۸
مغز منطقی.....	۱۸۹
مغز قدیم یا خزنده.....	۱۸۹
اینرسی سکون.....	۱۹۰
انتظار از دیگران.....	۱۹۱
رهایی از آلزایمر.....	۱۹۳
هدف گذاری.....	۱۹۵
مسافرت.....	۱۹۶
صنایع دستی.....	۱۹۷
کتاب نویسی.....	۱۹۸
آیده پردازی.....	۱۹۹
موسیقی.....	۲۰۰

- ۲۰۲ هنر، نقاشی و
- ۲۰۳ هنر ضروری است.....
- ۲۰۴ ورزش.....
- ۲۰۵ تغذیه.....
- ۲۰۶ تغییر سبک زندگی.....
- ۲۰۷ یک هم سفر.....
- ۲۰۹ در این فصل آموختید؟.....

فصل هفتم: نتیجه و اقدامات..... ۲۱۱

- ۲۱۳ در این فصل می آموزید که.....
- ۲۱۴ نتیجه و اقدامات.....
- ۲۱۴ که چه؟.....
- ۲۱۵ ترک دنیا.....
- ۲۱۵ رسالت زندگی.....
- ۲۱۸ نقشه راه.....
- ۲۱۸ زمان طلائی.....
- ۲۱۹ شاهکارها.....
- ۲۲۱ تصمیم گیری الان؟.....
- ۲۲۲ آموزگار و روزگار.....
- ۲۲۳ در این کتاب چه آموختید؟.....
- ۲۲۳ منابع.....
- ۲۲۵ تشکر.....
- ۲۲۶ دیگر کتاب های تألیفی نویسنده.....

مقدمه

در ابتدا به شما تبریک می‌گوییم که با تهیه این کتاب، جزء ۳٪ افراد سرمایه‌گذار برای آموزش خود هستید و با این اقدام، در جهت تغییر زندگی خود در حال و آینده قدم اصلی را برداشته‌اید؛ زیرا همان‌گونه که در جریان هستید، همگان دوست دارند تغییر کنند؛ لکن تغییر، جرأت می‌خواهد و خوشحالم که شما این جرأت را به خرج داده و این کتاب را تهیه نموده‌اید. خدا را شاکرم که توانستم مجدداً مطالب و دانسته‌های خود را در قالب یک کتاب به شما عزیزان ارائه نمایم.

از ابتدای فعالیت‌هایم، درصدد بودم که آموخته‌های خود را به افراد بیشتری انتقال داده و راه برون رفت از بحران‌های زندگی را برای داشتن یک زندگی زیباتر و موفق‌تر، با دیگران به اشتراک بگذارم.

به خاطر اینکه در هر سمینار و کارگاه، تنها تعداد محدودی از افراد، امکان حضور دارند بصورتی که در بزرگ‌ترین سمینار، حداکثر ۳۰۰۰ نفر در سالن به‌صورت حضوری و غیرحضوری شرکت داشتند، لذا بر آن شدم که مطالب را در قالب یک نوشتار، به جمع بیشتری از عزیزان هم وطن انتقال دهم.

همان مطالبی، که برای زندگی خودم، آرامش به همراه داشت. و ذوق داشتم که آنها را با دیگران به اشتراک بگذارم.

بسیاری از افراد، به دلیل اینکه نمی‌دانند چگونه و به چه صورتی باید زندگی خود را راهبری نمایند، همیشه در جهت اهداف دیگران قدم برداشته و اصلاً به خود و شرایط جسمانی و روحی خود اعتنائی نمی‌کنند. در صورتی که اگر به جسم و روح خود توجه ننمایید، آن‌ها (جسم و روح) نیز نمی‌توانند شما را در جهت رسیدن به خواسته‌ها و اهدافتان یاری نمایند.

برادران هیث (چیپ هیث و دن هیث) در کتاب "کلید را بزن"، از تشبیه انسان به فیل و فیل‌سوار یاد می‌کنند و انسان را به فیل و ذهن انسان را به فیل‌سوار و راهی را که می‌رود، به مسیری که فیل می‌پیماید تشبیه می‌نمایند.

برادران هیث در این کتاب می‌گویند که فیل تا زمانی از فرمان‌های فیل‌سوار اطاعت می‌کند که فیل‌سوار هم به خواسته‌هایش توجه نموده و پا روی دنیای مطلوب فیل نگذارد.

اگر فیل‌سوار، به نیازهای اولیه و اساسی فیل از قبیل: غذا، آب و همچنین نیاز به استراحت توجه نموده و درصد رفع آن‌ها برآید، مطمئناً فیل نیز به

فرامین فیل سوار احترام گذاشته و آن‌ها را مو به مو اجرا می‌کند. و امان از زمانی که فیل سوار به خواسته‌های فیل توجه نکند، آنگاه فیل نیز دیگر به حرف و فرامین فیل سوار محل نگذاشته و سر به نافرمانی می‌گذارد.

شاید در کلیپ‌های زیادی مشاهده نموده باشید که چه بلائی بر سر امکانات و شهر و دیار می‌آورد.

برادران هیث با گفتن این مطالب، اعلام داشتند اگر مغز و ذهن انسان به نیازهای اساسی و اولیه بدن، احترام نگذارد، بدن نیز به فرامین مغز توجه ننموده و فرد را در جهت رسیدن به اهدافش ناکام می‌گذارد.

پس لازم است که بدانیم خواسته‌های بدن (که مهم‌ترین آن‌ها توجه به خود است) چیست و درصدد برآورده کردن نیازهای بدن برآییم تا بدن نیز، در رسیدن به اهداف و آرمان‌های متعالی مغز را یاری نماید.

مبحث بعدی که در کتاب آمده است و روی آن بسیار بحث شده است، بحث باورهای مخرب و نابودکننده‌ای است که در ذهن تک‌تک ما از کودکی توسط والدین و اجتماع وارد شده است و در برخی از موارد، این باورها نه تنها درست نیستند بلکه راه غلط و اشتباه را به ما می‌نمایاند.

و خبر نازیبای آنکه، ذهن نیز آماده دریافت این‌گونه اطلاعات است و مشخص است، زمانی که تغذیه ناصحیح وارد بدن گردد، نباید انتظار داشته باشیم که سلامتی کامل داشته باشیم.

پس اگر بتوانیم ورودی‌های ذهن خود را کنترل و مدیریت کنیم، در بالا بردن و حفظ انگیزه رسیدن به هدف، به خود و بدنمان کمک شایانی نموده‌ایم.

مسلماناً این کتاب که با آموخته‌های چندین ساله من از کارگاه‌ها و سمینارهایم نگاشته شده است، کامل نخواهد بود، امیدوارم به کمک خوانندگان خوب و گرامی این کتاب، و در جهت هر چه پربارتر شدن این اثر، با ارسال نوشته‌ها و نظرات گران‌قدرتان به رایانامه‌ای که در پایان کتاب آمده است، نگارنده را یاری و مساعدت فرمایید.

برای همین مجدداً به شما تبریک می‌گویم که به مانند کسی که می‌خواهد کوه را از جا بکند، ابتدا، اقدام به جمع کردن سنگ‌ریزه‌ها می‌نماید، شما نیز با تهیه این کتاب، عزم خود را برای تغییر، شادی و نشاط در زندگی، به خودتان، که مهم‌ترین دوست و بدترین دشمن دنیا است، نشان دادید. پس حالا به شما اطمینان می‌دهم که اگر به آموزه‌های این کتاب عمل نمایید، با تغییراتی که در زندگی برایتان روی خواهد داد، متوجه خواهید شد که چگونه مجدداً انرژی، به بدن، بازوان و ماهیچه‌های شما باز خواهد گشت. پس لطفاً به راهنان ادامه داده و با این کتاب همراه شوید.

لبخند ماندگار

اگر خوب به اطراف خود نگاه بیندازید (مخصوصاً در فضاهای عمومی، مثل مترو، اتوبوس و خیابان‌ها)، افراد معمولاً توی خودشان غرق هستند و اگر دوربینی نیز همراه خود داشته باشید و از این افراد تصویری بردارید، از اینکه جو افسردگی و ناراحتی در بین مردم شایع شده است، بسیار غمگین و نگران می‌شوید.

با تجربیاتی که از مذاکرات متعدد با عزیزان پیشکسوت (بازنشسته) داشتم، به این نتیجه رسیدم که اکثر آن‌ها، متأسفانه تنها به مسائل و مشکلات توجه می‌نمایند و همین‌طور که در کتاب عنوان شده است، وقتی توجه به مسئله‌ای می‌نمایید، باقی مسائل از دید و نظر شما، مخفی خواهد ماند.

حال اگر ما بتوانیم تنها با انجام راه‌کارهای بسیار ساده و اکثراً بی‌هزینه و یا هزینه‌های بسیار پایین، نسبت به تغییر باورها و همچنین ذهنمان، اقدام نماییم، مثل بسیاری از افراد کوچی من، می‌توانید شادی و نشاط، مخصوصاً

لبخند (این مهم‌ترین وسیله ارتباطی) را به زندگی خود وارد نمایید.

اگر بدانیم اکثریت این ترس‌ها و نگرانی‌هایی که از آن‌ها هراس داریم، اکثراً یا اتفاق نخواهد افتاد، یا به وجود آمدنشان، توسط خودمان برنامه‌ریزی شده است، آنگاه نسبت به تغییر انتخاب‌های خود، و خواست‌های خود، از کائنات قدم برمی‌داریم.

و به جای اینکه، نگاهمان را بر روی رفتار و اعمال دیگران معطوف نماییم، تنها بر روی خود، و داشته‌هایمان توجه نموده و درصد تغییر رفتارها و انتخاب‌های خود خواهیم بود.

اگر بدانیم که وضعیت و زندگی فعلی ما، تنها و تنها، نتیجه انتخاب‌های خود ما در گذشته بوده، و اگر می‌خواهیم در آینده وضعیتمان را تغییر دهیم، به ناچار باید، از الآن انتخاب‌های جدیدی داشته باشیم.

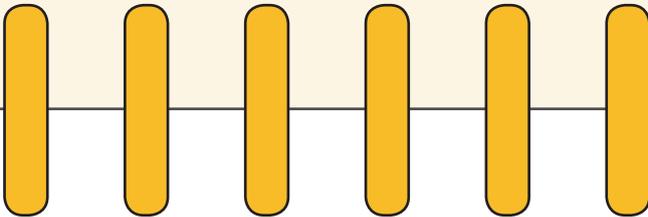
پس اگر شما هم مثل نگارنده، می‌خواهید که شور و شوقی که به واسطه نگاه به خود، و ایمان به خدای بزرگی که قادر متعال است در ما ایجاد شده است و باور داشته باشیم که خدای مهربان هیچ‌گاه دست‌های ما را رها ننموده (تنها ما فراموش می‌کنیم که او دست‌های ما را در دست گرفته) و اگر قدمی برداریم، همیشه او یک قدم بالاتر و جلوتر از ما است، زیرا می‌خواهد که ما را به سمت خواست‌هایمان بکشاند، آنگاه شادی ما دوچندان شده و این شادی به لبخندی در چهره ما تبدیل خواهد شد، لبخند ماندگاری که هیچ‌گاه از لبان ما (بواسطه اقدامات و انتخاب‌های جدید) پاک نشده و این وسیله خوب و پرتیر ارتباطی همیشه بر صورت ما باقی خواهد ماند.

با ما در این مسیر همراه شوید.



فصل اول

کلیات و وضعیّت
فعلی مملکت



این کتاب در چه موردی نیست



اگر کسی به دنبال این است که یک شبه، ره صدساله را بپیماید و تغییراتی که در طول سالیان سال، بر روی زندگی خود و وضعیت فعلی خود به وجود آورده را به طرفه العینی، برطرف نماید، مسلماً اشتباه نموده و نباید بر روی این کتاب سرمایه‌گذاری نماید.

و اگر از این قشر هستید (کسی که یک شبه می‌خواهد به آرزوهای خود



برسد) همین الآن این کتاب را بسته و به سراغ کارها و راه‌های دیگر برای خود بگردد.

اما این را بدانید که هیچ راه میانبری برای رسیدن به موفقیت و تغییر در زندگی، مگر با انجام تکالیف و انجام اقدامات کوچک که نهایتاً به اقدامات بزرگ تبدیل می‌شود، وجود ندارد.

افرادی که نباید این کتاب را بخوانند

همیشه در سمینارها و کارگاه‌هایم، با افرادی مواجه بودم که تمام تقصیرات زندگی خود را متوجه دیگران (دولت، وضعیت مملکت، خانواده، دوستان، معلم و ...) دانسته و نمی‌خواستند قبول کنند که خود نیز در این وضعیت دخیل هستند، و در همان سمینار و کارگاه از آن‌ها می‌خواستم که همان اول کار، جلسه را ترک گویند، چون با هیچ کسی، وارد بحث و مباحثه در این خصوص نمی‌شوم، زیرا همان‌گونه که انشالله در صفحات آینده خواهید خواند، واقعیت زندگی هر فردی، مربوط به تجربیات همان فرد می‌شود.



پس اگر شما نیز به مانند آن افراد، تنها می‌خواهید مقصر زندگی خود را در دیگران بجوئید، باز از سرمایه‌گذاری بر روی این کتاب، خودداری نموده و وقت خود را بر روی کارهایی که به نظرتان صحیح می‌باشد، بگذارید و سعی نمایید از وقتتان استفاده دیگر ببرید.

سرریز شدن آب از استکان

به تصویر زیر نظری بیفکنید، و بفرمائید که آیا قطره‌آبی، به درون این استکان می‌توان اضافه نمود یا خیر؟



مسئلاً جواب شما هم خیر است.

بله همین‌طور است، زیرا تقریباً اکثر افراد، هر یک دارای تجربیات فراوان و متفاوتی هستند؛ و مخصوصاً در سنین بالاتر، اطلاعات و مطالبی که هر فرد می‌داند (مخصوصاً با وجود شبکه‌های مجازی فراوان) بسیار زیاد است، به

همین خاطر، اگر می‌خواهید از مطالب این کتاب، کمی در وجودتان رسوخ
نمایید، بهتر است که ابتدا کمی سرتان را به طرفین حرکت دهید تا حداقل
کمی از آب درون استکان خالی شده و فضایی برای نگهداری قطرات جدید
به وجود آید.

لازم به ذکر است، که ما مقدار زیادی فضا نیاز نداریم، تنها به اندازه چند
جمله، یا مطلب کفایت میکند.



چرا حس خوب می‌خواهیم

ما در این کتاب به دنبال حس خوب در زندگی هستیم.

می‌دانید چرا ما به دنبال حس خوب در زندگی هستیم؟

امیدوارم که جواب‌هایتان به این سؤال همان چیزهایی باشد که در ادامه خواهید خواند.

به تصویر ذیل نگاه کنید



این عکس چه حسی را در شما برمی‌انگیزد؟

بله حس غیر خوب و اینکه یک فرد نالان به دنبال مقصد نامعلومی در حرکت است.

اما این تصویر



هر کسی با دیدن عکس صفحه قبل، نشاط در خانواده و بخصوص، با دیدن دست بچه، حس شادی، را درک می‌نماید.

در زمانی که حس شما خوب و دلپذیر است، کلیه درهای خوبی و خوشبختی بر روی شما گشوده و اکثریت مسائل در پیش شما حل خواهد شد. زیرا خود خوب می‌دانید، همه ما در زندگی با مسائلی روبرو هستیم و تنها افرادی که در قبرستان‌ها خوابیده‌اند، از این قانون مستثنی هستند، پس زندگی هر فرد زنده‌ای با مسائلی همراه است.

معمولاً حل مسائل با حس منفی و بد، عملاً غیرممکن است، و برای حل مسائل ما به دنبال ایجاد حس خوب و حال خوب در خود و حل آن مسئله، با بهترین راه حل (نه اولین راه حل) هستیم.

پس اگر حس خوب را تجربه نماییم، حل مسئله، بسیار نزدیک‌تر است، تا همراه با حس بد.

ما در این کتاب، با ارائه راه‌کارهای بسیار ابتدائی، که شاید شما بارها و بارها، شنیده و شاید بعضی از آن‌ها را نیز نشنیده باشید، در صدد انتقال حس خوب به خوانندگان گرامی می‌باشیم.

امیدواریم تا پایان کتاب، ما را همراهی نمایید.

تعهدات دو طرف

قول نگارنده

نگارنده این قول را می‌دهد که هر مطلب و دانشی را که در رسیدن به حس خوب در پژوهش‌ها و مصاحبه با افراد مختلف و گذراندن ساعت‌ها کلاس و درس، به آن دست یافته، در طبق اخلاص گذاشته و آن مطالب را در همین کتاب به شما تقدیم می‌نمایم.

اما می‌دانید که قول همیشه دوطرفه است و شما هم با تکمیل فرم صفحه بعد، این تعهد را دوطرفه نموده تا بتوانیم در مسیر رسیدن به حس خوب، قدم برداریم.



اما تعهد شما

لطفاً محل نام خود را تکمیل و در نهایت اگر موافق هستید و در راه تغییر وضعیت و مسیر زندگی خود پایدار هستید، متن ذیل را امضا نمایید.

من قول می‌دهم که پس از
یادگیری مطالب این کتاب، از هیچ تلاشی برای ایجاد تغییرات
لازم در زندگی‌ام دریغ نکنم و یک زندگی با مس فوب، برای
فود و خانواده‌ام فلق کنم.

امضاء

وضع فعلی مملکت

وضع فعلی مملکت در حال حاضر که این کتاب را می‌نویسم (سال ۱۳۹۷) کمی از حالت عادی (که همه چیز باثبات است)، خارج شده، و دلار به سمت بالا سیر می‌نماید؛ و بالطبع آن، باقی قیمت‌ها نیز همراه آن سیر صعودی خود را می‌پیمایند.



حال در این وضعیت، عده‌ای از افراد، تنها نظاره‌گر این جریان بوده و هرروز، آه و افسوس آنها از وضعیت موجود رو به آسمان است؛ و به دنبال مقصر وضعیت می‌گردند تا ناله و نفرین به سمت آن‌ها روانه نمایند. اما عده‌ای دیگر که تعدادشان خیلی کم است، به دنبال پیدا کردن مقصر نیستند



به جای مقصر، به دنبال راه حل باشید!

و به جای آن، به دنبال یافتن راه حل برای خروج از بحران و داشتن حس خوب در این دوران هستند.

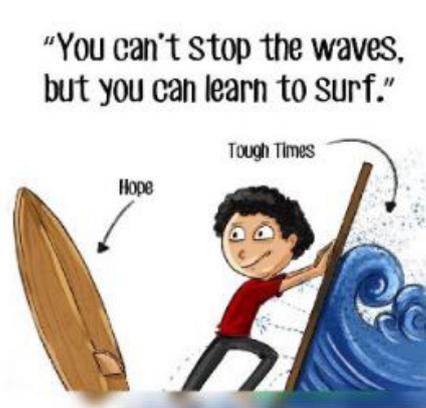
خود شما هم اگر خوب به اطراف خود بنگرید، افرادی را می بینید که در هر شرایطی به دنبال بهتر کردن اوضاع خود هستند (البته حساب افرادی که تنها به فکر کلاه گذاشتن سر دیگران و تنها گلیم خود را از آب بکشند، از این افراد، کاملاً جدا و مجزا هستند)

همچنین زمانی که شما انگشت اشاره را به سمت فرد دیگری گرفته اید. عملاً سه انگشت خود را به سمت خود نشانه می گیرید، زیرا اگر افراد دیگری یک برابر در هر وضعیت مقصر باشند، مقصر اصلی به میزان سه برابر در هر وضعیتی (همان گونه که در فصول آینده مطالعه می فرمایید) خود شما هستید!!!



موج‌های به وجود آمده در زندگی

همیشه موج‌هایی در زندگی به وجود می‌آید و شما معمولاً در ایجاد آن موج‌ها، دخالتی ندارید.



اما اگر بجای تلاش در جهت جلوگیری از موج‌های زندگی، بتوانید موج‌سواری را یاد بگیرید، حتماً می‌توانید با هر موجی، لذت، شادی و نشاط و از مهم‌تر سلامتی و وضعیت، خود را حفظ نمایید.

صندلی قربانی و مسؤل

اکثریت قریب به اتفاق افرادی که به دنبال مقصر در زندگی می‌گردند، بر روی صندلی زیر (قربانی) تکیه زده‌اند و حاضر نیستند این صندلی را ترک کنند.

قربانی



اما واقعیت آن است، که نباید بر روی صندلی قربانی، تکیه بزنید، زیرا تا زمانی که بر روی این صندلی نشسته‌اید، یعنی این باور را دارید که دیگران می‌توانند بر روی زندگی شما تأثیر گذاشته و شما همیشه قربانی هستید و کاری از شما بر نمی‌آید.

اما حقیقت این است که شرایط را، خود شما رقم می‌زنید و اینکه چگونه با آن شرایط مواجه شوید، کاملاً به عملکرد خود شما مربوط است.

مسئول



پس تا زمانی که علت بدبختی‌هایتان را همسر نادان، رئیس بداخلاق، دوست ناباب، عوامل بد ژنتیکی، سیاسی و اجتماعی می‌دانید و مسئولیت‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازید، شما در وضعیتی هستید که از آن رهایی نخواهید داشت و به بن‌بست رسیده‌اید.

مگر این که صندلی خود را عوض کرده، روی صندلی مسئول بنشینید.

مگر شما می‌توانید در شرایطی که مسئولیتش به عهده دیگران است، تغییر ایجاد نمایید. تقریباً غیرممکن است، اما در شرایطی که خودتان مسئول آن هستید، مطمئناً می‌توانید اثرگذار بوده و شرایط را به نفع خود تغییر وضعیت دهید.

پس لطفاً، بر روی صندلی مسئول تکیه زده و مسئولیت کل زندگی خود را به عهده بگیرید، آنگاه قادر به تغییر در شرایط هستید.

پس اولین تمرین در این فصل آن است که مسئولیت زندگی خود را

بپذیرید.

اینجانب به صورت ۱۰۰٪
 مسؤلیت زندگی خود را می پذیریم و درصدد تغییر آن به
 نفع خود و خانواده‌ام، قدم برداشته و از هیچ تلاشی برای
 ایجاد تغییرات لازم در زندگی‌ام دریغ نکنم و یک زندگی با
 مس فوب، برای خود و خانواده‌ام خلق نمایم.

امضاء

پل زندگی

کل زندگی یک پل است که همگان مشغول گذران از آن پل هستیم،
 هرکسی به یک شکل، خودش را با وضعیت موجود همراه و هماهنگ
 می‌کند، حال شما انتخاب کنید که در کجای این پل هستید؟



تاکنون چه آموختید؟

- وضع فعلی مملکت
- قول‌هایی که به هم داده‌ایم
- صندلی قربانی چیست
- چرا باید از روی صندلی قربانی جابجا شویم
- چگونه روی صندلی مسئول تکیه بزنیم
- و این تکیه زدن چه مزایایی برای ما دارد

دیگر کتاب‌های تألیفی نویسنده





اگر خوب به اطراف خود نگاه بیندازید (مخصوصاً در فضاهای عمومی، مثل مترو، اتوبوس و خیابان‌ها)، افراد معمولاً توی خودشان غرق هستند و اگر دوربینی نیز همراه خود داشته باشید و از این افراد تصویری بردارید، از اینکه جو افسردگی و ناراحتی در بین مردم شایع شده است، بسیار غمگین و نگران می‌شوید.

با تجربیاتی که داشتم، به این نتیجه رسیدم که اکثر آن‌ها، متأسفانه تنها به مسائل و مشکلات توجه می‌نمایند و همین‌طور که در کتاب عنوان شده است، وقتی توجه به مسئله‌ای می‌نمایید، باقی مسائل از دید و نظر شما، مخفی خواهد ماند.

در این کتاب با ارائه راه حل‌های بسیار ساده می‌توانید لبخندهایی ماندگار برای خود و خانواده به همراه داشته باشید.

