

# چراهای زندگی من

نویسنده: یکی از شما

ناشر: افرادی که این مطالب را قبول دارند

حق چاپ: این اثر مجانی است و هر کسی می تواند آنرا کپی و تکثیر نماید ، ولی این

اجازه داده نمی شود که در مضمون این اثر تغییری ایجاد شود.

به نام زیبای

منی دائم از کجا شروع کنم ولی حالا شروع می کنم تا ببینم به کجا می رسم.

خیلی با خودم کلنجار رفتم که آیا اینها را بنویسم یا نه ، ولی آخر گفتم بنویسم ، شاید به درد کسی خورد.

اینها را به این دلیل منی نویسم که تقصیر را به گردن کسی دیگر بیندازم بلکه می خواهم بگویم که علت مسائل، این هم می تواند باشد و می شود روی این قضیه هم فکر کرد تا بتوان راحت تر مسائل را حل کرد.

- آیا تا حالا فکر کردید که چرا اینگونه رفتار می کنید؟

- پدر و مادر ها! آیا تا بحال فکر کردید که چرا بچه هایتان اینگونه هستند یا اینکه فقط

گفتید این بچه چرا اینطوری شد ما که اینگونه تربیت نکردیم؟

خوب در اینجا سعی کردم مسائل زیادی که برای خودم اتفاق افتاده را بنویسم.

اینها ممکن است برای شما هم اتفاق افتاده باشد و یا نه اصلاً اتفاق نیفتاده ولی این مطالب می تواند راه گشایی برای فکر شما باشد که مسائلی را که در زندگی شما اتفاق افتاده، اینگونه یا به طریق دیگر تجزیه تحلیل کنید.

منی دائم چند نفر از شما درباره رفتارهایتان و ریشه آنها فکر کردید یا اینکه مثل اکثر مردم گفتید که این سرنوشت ماست و خداوند ما را اینگونه آفریده است.

به اعتقاد من همه رفتارهای ما علت دارد و ما باید آنها را کشف کنیم و در صورتیکه مناسب برای موفقیت ما نیست آنها را عوض کنیم.

من اینها را به ترتیب زمانهایی که نوشتم و بصورت شماره ای در اینجا می نویسم.

لطفاً اگر نظری داشتید یا مسئله ای بود که می توانست نظرات مرا بهبود ببخشد برایم بنویسید:

ایمیل من: [cherahaye\\_man@yahoo.com](mailto:cherahaye_man@yahoo.com)

من اینها را فهمیدم و درباره آنها فکر کردم و این بدین معنا نیست که من همه آنها را حل کردم ، بلکه من هم یکسری را حل کردم و با یکسری دیگر هم اکنون دارم کلنجار می روم تا آنها را حل کنم.

انسان تا وقتی که خودش را گول می زند و رفتار های خودش را به فرد برتر نسبت می دهد خیلی راحت است و براحتی خودش را توجیه می کند ولی وای به آن روزی که بفهمد رفتار های خودش ناشی از خودش و اطرافیانش هست و هیچ ربطی به خدا و سرنوشت و ... ندارد، آنوقت چه اتفاقی می افتد ، دیگر دلیل آن چینی برای توجیه ندارد یا باید درستش کند یا تا آخر عمر زیر این فکر که من نتوانستم عذاب بکشد.

یادتون باشد که سریع دست به توجیه زنید که آنها را اطرافیان به ما یاد دادند پس از دست ما کاری ساخته نیست و آنها را مقصر بدانید. این را بدانید که به آنها هم اطرافیانشان یاد دادند و تا زمانیکه ما دست به توجیه بزیم این رفتارها ادامه خواهد داشت و شما که این را الان می دانید ،

فردا که صاحب فرزند شدید دیگر نمی توانید بگویید این رفتار بچه از کجا ناشی می شود ، چون می دانید که از خودتان است.

اگر این رفتارها خوب باشد خودتان را تحسین خواهید کرد ولی اگر نامناسب باشد چه؟  
چکار خواهید کرد؟

بچه ها اختیاری در بدنیا آمدن ندارند و این شمائید که این اجبار را به آنها می دهید، پس اگر فردا بچه هایتان از زندگی خود راضی نبودند و از شما پرسیدند:

چرا ما را بدنیا آوردید؟

چه خواهید گفتید؟

فقط خواهش می کنم دست به توجیه نزنید که ما را به دنیا آوردند ما هم شما را و از این قبیل چیزها.

لطفاً در باره این سئوالات فکر کنید:

۱- آیا بخاطر لذت خود آنها را بدنیا آوردید؟

۲- بخاطر معنی دادن به زندگی خود چطور؟

۳- شاید هم به خاطر اینکه دهان مردم را ببندید؟

۴- اصلاً به چه حقی به خودتان اجازه دادید به اجبار کسی رابه این دنیا بیاورید؟

۵- میگوید نه؟ آیا از آنها اجازه گرفتید؟

حالا می رویم سراغ سئوالات:

## سوال ۱: قبل از ۱۳۸۵/۰۷/۱۰

چرا من این احساس خستگی را دارم چرا نباید با انرژی کارم را دنبال کنم ، هر روز هر لحظه  
چرا؟ چرا؟ چرا؟ و .....

این حالت را در خیلی ها دیدم که گاهی احساس کسالت پیش می آید ، نمی خواهم این کارم را  
توجیه کنم بلکه می خواهم بینم ناشی از چیست؟

یک کاری را با علاقه شروع می کنم و چند صبحی را دنبال می کنم و بعد احساس کسالت.

این سئوالات پیش می آید:

می خواهم چکار کنم ؟ پول زیاد را می خواهم چکار؟ همین یه مقدار بس است.

ولی فکر می کنم این حالت ها ریشه عمیقی در وجودمان دارد ، ناشی از یادگیری هایمان  
می باشد.

و من این قضیه را شروع کردم که این ریشه ها را پیدا کنم به امید اینکه بتوانم این مسائل را حل  
کنم و همیشه احساس اینرا داشته باشم که پرانرژی هستم.

حالا این ریشه عمیق چیست؟

وقتی کسی احساس می کند دیگر نمی توانم چه اتفاقی می افتد ، چرا باید این احساس را داشته  
باشد؟

بیا باید واقعیت ها را در نظر بگیریم و سپس مسائل را حل کنیم .

شرط می بندم خیلی از شما تا حالا این مسائل به ذهنتان خطور نکرده است و اگر هم خطور کرده با جملاتی نظیر: این ذات من است ، خواست خدا هست ، شاید حکمتی در کار است ، سریع آنرا حل کردید.

آیا واقعاً نشسته اید و فکر کرده اید که چرا چنین احساسی باید سراغتان بیاید؟  
اینها نظرات من هست شاید شما قبول نداشته باشید ولی جای فکر کردن دارد.  
حالا سؤال:

چرا باید آقای ..... چنین احساسی را داشته باشد یا خود من؟

اول یک سؤال دیگر:

چرا همیشه دست به گوش راه نمی روید یعنی انگشت خود را در گوش فرو کنید و همیشه این طوری راه بروید؟

چون کسی اینگونه راه نمی رود و شما هم ندیدید که نرمال جامعه این باشد، پس چیزی غیر از این یاد نگرفته اید.

آن هم مثل این، شما در طول زندگیتان چند نفر را دیده اید که وقتی با مشکلات روبرو می شوند بگویند اشکالی ندارد ، دوباره و از راه دیگر شروع می کنم، و چند بار این جمله را شنیدید؟ یا چند بار گفته اند من می توانم ، این نشد یگی دیگر؟

ولی در عوض چند بار اینها را شنیده اید:

آه لعنتی

اصلاً من برای این کار ساخته نشدم

ماها نمی توانیم

ماها محکوم به زندگی اینگونه هستیم

شاید حکمتی در کار هست که پول دار نشدیم

آدم های پول دار مشکلات زیادتری دارند

خوب شما فکر می کنید وقتی در محیطی زندگی کنید که دائم بگویند نمی توانیم آیا فکر نو به ذهن

خطور می کند؟ (اگر آره چقدر؟) .

البته من نمی گویم که در این محیط کسی نمی تواند رشد کند، نه «==» نگاه کنید به آدمهایی که رشد

کردند.

می گویم که اکثر مردم اینگونه در بدبختی زندگی خود را سپری می کنند به امید روزی که

می آید؟؟؟؟؟؟

آن عده کم راه خود را در این مرداب پیدا می کنند و من بخاطر اینکه جزو آن عده کم باشم

شروع کردم به تجزیه و تحلیل خود.

وقتی پدر من دائم می گوید:

من (یعنی خودش) نمی توانم ، این از عهده ماها بر نمی آید ، من نمی دانم.

همین طور هم می شود که تکیه کلام من (من فرزند) می شود (نمی دانم).



وقتی یک مشکلی برای پدر من پیش می آید زانوی غم بغل می گیرد و ساعت ها فکر خود را مشغول این می کند که چرا این طور شد و آخر به جایی هم نمی رسد جز اینکه روزها، خود را خسته کرده ، انرژی خود را هدر داده که به این فکر کند که چرا اینگونه شده است؟ و ابداً نه خودش اینگونه فکر کرده است که چکار کنم این مشکلات را حل کنم و نه به نسل بعد که من باشم این طرز فکر را انتقال داده است.

حالا تصمیم دارم این ریزه کاری ها را اول به خودم بعد به شما نشان دهم.

من وقتی تصمیم می گیرم که هرروز صبح ساعت ۸:۳۰-۶ زبان انگلیسی بخوانم و وقتی دو یا سه روز عمل می کنم بعد به بوته فراموشی می سپارم علت همان هست که یاد گرفتم چند روز روی تصمیم خود بمانم و بعد به بوته فراموشی بسپارم.

حواسمان باشد خود را توجیه نکنیم ، ما می خواهیم مسائل را درک کنیم و سپس حل شان کنیم. و آنهایی که به درجات موفقیت رسیده اند این مسائل را حل کرده اند ، حل کرده اند که تصمیم بگیرند و روی تصمیم خود بمانند.

البته در بالادست ها هم این مسائل گاهی عمیقاً حل نشده است.

مثلاً نگاه کنید به برنامه ریزی در کشورمان:

گاهی برنامه ای می ریزند و بعد چند روز سر و صدا بلند می کنند و بعد خاموشی.....

چرا وقتی دور هم جمع می شویم شروع می کنیم به درد دل کردن که من نمی توانم این کار را

بکنم؟ یا فلان مسئول به ما رسیدگی نمی کند یا نمی گذارند ما به جاهای بالاتر برسیم؟

آیا تا به حال شده که دور هم جمع شوید و دنبال راه حل برای مشکل بگردید؟

نه اینکه بگویید که فلان مسئول نمی گذارد که ما به این درجه برسیم بلکه بگویید چکار کنیم که

به این درجه برسیم؟

آیا تا بحال پیش بچه هایتان گفته اید که فرزندان من، حالا این نشد یگی دیگه، یا همیشه گفتید

به هر دری زدم نشد آخه من چکار کنم یا بچه ها می بینید که نمیشه.

با این اوضاع می خواهید بچه هایتان پیشرفت کنند ، خیلی وقت ها با حرف هم نمی شود چیزی

را به بچه ها آموخت بلکه بچه ها از روی رفتار شما ، رفتاری را یاد می گیرند، مثلاً در بچگی

که حرف زدن بلد نیست یا حتی در بزرگی .....

یادم هست که در کتاب انگلیسی می خواندم که روزی خرچنگ مادری با فرزندش را

می رفت ، رو کرد به فرزندش گفت: فرزندم این چه راه رفتنی است که تو راه می روی درست

راه برو.

فکرمی کنید بچه چه جوابی بدهد که خوب باشد.

بله درست فهمیدید.

بچه گفت: مامان تو خودت هم مثل من راه می روی. تو اگر اینرا قبول نداری درست راه برو تا

من هم آنگونه راه بروم.

پدر و مادر ها فکر می کنند دارند حق عالی را در مورد بچه هایشان ادا می کنند و می خواهند

آنها پیشرفت کنند ولی از اینجا خبر ندارند که یکی از موانع مهم در پیشرفت بچه هایشان هستند.

باز هم می گویم ، انسانها معمولاً دنبال کسی می گردند که تقصیر ها را به گردن او بیندازند ،  
حواسمان باشد که دچار این معضل نشویم ، اینها را می گویم که علت ها را بشناسیم و در صدد  
رفع آنها بر آییم.

## سؤال ۲: قبل از ۱۳۸۵/۰۷/۱۰

چرا وقتی در خانه هستم ، برای مدتی نمی توانم بنشینم باید حتماً دراز بکشم یا در کلاهما  
نمی توانم راحت بنشینم بعد از مدتی کوتاه به سمت لم دادن می روم؟  
(احتمالاً شما هم کسانی را دیده اید یا خودتان اینگونه هستید که آرام آرام روی صندلی لم  
می دهید.)

علت بر می گردد به خانواده و فامیل ها.

در خانواده پدر بزرگ من ، بالش ها از صبح تا شب روی زمین بودند و هر که در آنجاست در  
حال دراز کشیدن هست ، حالا این را فکر کن ، کسی که یک عمر این صحنه را دیده است و  
خودش هم به تبع دیگران اینگونه بوده و صحنه دیگری ندیده است، آیا قادر هست طور دیگر  
عمل کند؟

در خیلی از موارد ما فکر نمی کنیم که چرا اینگونه هستیم دائم به خودمان سرکوفت می زنیم که این چه بدنی است که ما داریم ، چه بدن مضخرفی!!! ، غافل از اینکه مشکل از بدن تو نیست ، بلکه از جای دیگر است که باید علت را دریابی و در صدد اصلاح آن بر آیی.

### سؤال ۳: قبل از ۱۳۸۵/۰۷/۱۰

یکی از مهمترین چیز هایی که در زندگی اتفاق می افتد مسئله زیر است:

حالا سؤال:

**چرا مریضی اینقدر در جامعه ما گسترده است؟**

این هم باز ریشه در یادگیری ما از اطرافیانمان و... دارد .

یکی از این منابع، تلویزیون می باشد. در تلویزیون یا هر فیلمی از کشورمان حتماً (بی برو برگرد )

مریضی وجود دارد یعنی بیشتر بصورت یک فرهنگ و مد در آمده است.

و ریشه دیگر پدر و مادر ها و اطرافیانمان هستند که دائم برای رسیدن به امیال مختلف مریض

می شوند.

شما مدتی را نام ببرید که در آن مدت در خانه شما از مریضی حرفی زده نشده باشد، بعید می دونم

بتوانید پیدا کنید.

البته این مریضی ها اکثراً علت روانی دارد(و البته واقعی است).

پدر و مادر ها یا اطرافیانمان وقتی احساس می کنند که طرد شدند یا کسی تحویلشان نمی گیرد  
براینکه توجه اطرافیانمان را به خود جلب کنند مریض می شوند ، گاهی این مریضی خیلی  
شدید هست.

ما بارها دیده ایم وقتی کسی مریض می شود اطرافیان به دیدنش می آیند ، دور و برش شلوغ  
می شود و تحویلش می گیرند پس یاد گرفتیم که وقتی بخواهیم توجه دیگران را به خود جلب  
کنیم یکی از راهها مریضی می باشد.

و تازه برای یک سرما خوردگی کوچولو چنان آخ و واخ می کنیم که نگو و نپرس.

چرا ما باید از این روش خفت بار برای جلب توجه دیگران استفاده کنیم ، چرا نباید چیزی برای  
ارائه داشته باشیم مثلاً در این روزمره زبان انگلیسی بلد بودن یکی از راههای جلب توجه هست  
، گوش کردن به دیگران یکی دیگر از راههاست ، موفق شدن در کار ها یکی دیگر از راههاست،  
محبت کردن به دیگران و.....

این همه راه برای جلب توجه داریم ولی از یک راه خفت بار که از آبا و اجداد خود یاد گرفتیم  
استفاده می کنیم که هم انرژی خود را از دست می دهیم ، هم انرژی دیگران را و هم کلی هزینه  
صرف دوا و دکتر می کنیم.

درست مثل اینکه بچه بخواهد چیزی از پدر و مادر بگیرد اگر به او ندهند ، چکار می کند ،  
شروع به گریه کردن می کند تا آنرا بگیرد.

بچه یاد گرفته اند که با گریه کردن می توان خیلی از چیزها را گرفت و این تقصیر پدر و مادرهاست که هر وقت بچه شان گریه می کند برای ساکت کردنش هر چیزی که می خواهد به او می دهند.

من نمی گویم که وقتی بچه گریه کرد چیزی بهش ندید بلکه نباید کاری کرد که اینطوری آموزش ببیند.

هر رفتاری که بچه بروز می دهد مطمئن باشید از اطرافیان خود یاد گرفته است.

## سؤال ۴: ۱۳۸۵/۰۷/۱۰

چرا در مشکلات یا مسائلی که تحملش کمی برایم سخت هست احساس بغض می کنم؟

ببینید شما کودکی خود را نگاه کنید ، در آن زمان هر وقت چیزی می خواستید ، یا کاری می خواستید انجام دهید که به شما نمی دادند و یا نمی گذاشتند انجام دهید ، ساده ترین کاری که می کردید چه بود؟

این همان چیزی بود که یاد گرفته بودید، برای بدست آوردن چیزهایی که می خواهید. و آن گریه کردن بود ، با گریه کردن به تمام خواسته هایتان می رسیدید و این هم باز عکس العملی در قبال رفتار والدین بود.

والدین تان ، سریع ترین راه حلی که می توانستند با آن شما را از گریه کردن باز بدارند گوش کردن به حرف و خواسته شما بود و این کار را می کردند و شما یاد گرفتید که هر وقت چیزی بخواهید، اگر همان موقع ندادند شروع به گریه کردن بکنید و از این طریق به خواسته تان می رسیدید .

والدین به شما یاد ندادند که چگونه به خواسته تان برسید جز گریه کردن، وقتی که شما در کوچه با والدین خود می رفتید و یک پفک می خواستید و آنها نمی خریدند و شما گریه می کردید ، در آن صورت والدین که نگران آبروی خود در کوچه بودند به حرف شما گوش می کردند و این پاداشی برای عمل شما (گریه کردن) بود و دوباره تکرار می کردید و و این روشی شد در ذهن و زندگی شما برای رسیدن به خواسته هایتان. و حالا در بزرگی هم ، چنین اتفاقی می افتد وقتی در مشکلی می افتید ، ساده ترین راه و راحت ترین راهی که در ذهن شماست همان گریه کردن هست که به اجرا می گذارید ولی افسوس که دیگر تره ای برای این کار در دنیای بیرون خرد نمی کنند.

خانم ها از این روش خیلی زیاد استفاده می کنند چون اول اینکه در دنیای بیرون تجربه ای به اندازه مردان ندارند و دوم اینکه هنوز هم این روش برایشان کاربردی می باشد( در قبال همسرانشان).

ولی باید حواسمان جمع باشد که با نوشتن و خواندن این سطور تمام تقصیرها را به گردن افراد دیگر نیندازیم، اینها باید علت یابی شده حل شود، نه اینکه بنشینیم و بگوییم سرنوشت ما تعیین شده است چون والدین ما ذهن ما را این طوری پرورش داده اند.

اگر این طوری فکر کنید یعنی مرگتان در همان لحظه (مردگان متحرک)

## سؤال ۵: ۱۳۸۵/۰۷/۱۰

و اما سؤال بعدی:

چرا بعد از یک مدت از انجام کاری، احساس خستگی می کنم؟

ویا

چرا مدتی بعد از گرفتن یک تصمیم، به شدت اولیه دنبال آن نمی روم و کارم را ادامه نمی دهم؟

شاید این سؤال قبلاً هم مطرح شده ولی اینجا کاملتر آورده شده است.

- یکی از جوابها و شاید ساده ترین جواب، این است که من خوب نمی توانم، ذاتم

اینگونه است یا خداوند مرا اینگونه آفریده است.



- دومین جواب می تواند بعد از خواندن مطالب قبل این باشد که به ما یاد ندادند که چکار

کنیم ، همیشه با انرژی اولیه و شاید هم بیشتر دنبال تصمیم خود باشیم و شاید هم ندیدیم

که کسی اینگونه باشد تا ما هم از او یاد بگیریم.

براینکه والدین و اطرافیان ما خودشان هم بلد نبودند و تصمیمی می گرفتند و بعد زیرش

می زدند یا دیگر دنبال نمی کردند.

شاید اگر نگاه کنیم ببینیم که یک فرهنگ عمومی در کشورمان هست ، چون مسئولین ما هم

همین طور هستند ، براینکه آن ها هم بچه ها و کودکان همین فرهنگ بودند .

حالا این از توجهات.

دیگر چه کنیم؟

بیائید از زاویه دیگر ببینیم حالا آنها با ما یاد ندادند آیا ما باید همین طور بمانیم؟

یا

وقتی اینرا فهمیدیم ، زندگی خود را خود بسازیم و بیاییم رفتارهایی را که دوست نداریم بیرون

بریزیم و رفتارهایی را که دوست داریم جایگزین کنیم .

باید بخاطر داشته باشیم یکسری از رفتار هایمان به دست خودمان ساخته شده اند:

مثلاً وقتی دیدیم که فردی مشهور، به طرز خاصی می خندد دوست داشتیم مثل او بخندیم و بعد از

یک سال یا دو سال مثل او خواهیم خندید(با تمرینی که به خودمی دهیم) و اگر از آن حالت

بدمان بیاید دیگر این رفتار و خواست ما بوده است.

حالا بیایید شروع کنیم: ( و این هم دلیلی دیگر که شاید درست باشد)

وقتی شما تصمیمی را می گیرید و خود را ملزم به انجام آن می کنید خود را مجاب کرده اید که

تصمیم بهینه ای است و علاقه و انگیزه کافی برای انجام آن دارید.

مثل باطری که نو خریدید و آماده است که انرژی خود را به روشنایی و ... تبدیل کند.

حالا چند مدتی این باطری را استفاده می کنید و با علاقه کار خود را انجام می دهید و بعد از

مدتی ممکن است شارژ باطری تمام شود ، پس باید باطری را دور انداخته باطری نو جایگزین

کنید و یا اگر باطری قابل شارژ باشد آنرا شارژ کنید.

خیلی از مواقع ما احساس علاقه خود را نسبت به موضوعی از دست می دهیم یعنی احتیاج

داریم دوباره به آن هدف علاقمند شویم پس شارژ ما تمام شده ( مغز ما قابل شارژ است) پس

باید از لحاظ ذهنی خود را شارژ کنیم، به آن هدف علاقمند بشویم ، ببینیم برای چه آن هدف را

برگزیدیم، دوباره انگیزه های نخستین یا انگیزه های بهتر را فعال کنیم و احساس علاقه و انگیزه

را در خود بیدار کنیم، یعنی دوباره خود را شارژ کنیم.

من خود احتمالاً الان احتیاج به این شارژ دارم.

یادم هست که دوستی همین مشکل را داشت :

علاقه به چیزی ==» شروع کار ==» ادامه کار ==» بی انگیزه شدن ==» و ....

و یا خیلی از بچه ها با علاقه وارد دانشگاه می شوند و بعد بی انگیزه می شوند پس باید شارژ

شوند.

## سؤال ۶ : ۱۳۸۵/۰۷/۲۰

چرا فراموش کردن در من زیاد هست؟

چرا وقتی جایی می روم که کاری انجام دهم یا سئوالی بپرسم وقتی از در بیرون می آیم تازه یادم

می افتد که فلان چیز را نپرسیدم یا فلان حرف را نزدم که دوباره برمی گردم؟

چرا وقتی جایی زنگ می زنم بعد از اینکه قطع می کنم تازه یادم می افتد یه چیزی یادم رفته

بپرسم؟

خوب یک توجیه این است که من حواسم به مسائل دیگر هست و بعضی از مسائل مثل اینها را

فراموش می کنم ، اگر اینگونه هست راهش چیست؟

بگذارید اتفاقی که دیروز ۱۳۸۶/۰۸/۲۴ افتاد بگویم :

پدرم به جایی زنگ زد و خواست بیسد پدر طرف مقابل تهران هست یا رفته شهرستان؟

بعد از اینکه کلی حرف زد موقعی که خداحافظی کرد تازه یادش افتاد که چه چیزی نپرسیده

است؟

گفت : الو

ولی طرف قطع کرده بود ، و دوباره زنگ زد و آدرس فرد دیگری را پرسید.

ببینید این آنقدر تکرار شده که دقیقاً من هم همین رفتار را دارم.

شاید بگوئید خوب تو اینکار را نکن ، من هم می گویم چشم!!!!!!!

ولی آیا تو این را قبل از گفتن من می دونستی ، و اگر تو این گونه رفتار را داشته باشی و وقتی ندونی، چطور می خواهی حلش کنی.

این یادداشت ها کمکی هست تا اینکه از زاویه ای دیگر به مسائل نگاه کنیم.

## سؤال ۷: ۱۳۸۵/۰۷/۲۰

نالیدن از کار:

**چرا اینقدر از کارمان می نالیم؟**

آیا از کاری که انجام می دهید ، می نالید ، چرا؟

آیا کار خود را دوست ندارید؟

پس چرا انجام می دهید؟

شاید بگویید پس چکار کنیم ؟

یعنی این شد زنده ماندن نه زندگی کردن.

چرا در فکر کاری دیگر نیستید؟

شاید بتوان گفت که تمام اطرافیان شما دارند از کار می نالند که شده است نوعی وراثت رفتاری

یعنی غیر از این چیزی ندیدید که یاد بگیرید.

دیدید؟

بعید می دونم!!!!!!

## سؤال ۸: ۱۳۸۵/۰۷/۲۰

چرا اولین راه حلی که به ذهنم می رسد منفی ترین آنهاست؟

چرا وقتی می خواهی کاری انجام دهی اول در ذهنت این شکل می گیرد که نمی شود؟

خوب حتماً می گویند باز هم می خواهیم تقصیر را به گردن اطرافیان بیندازیم، پس،

جواب این به عهده خودتان

## سؤال ۹: ۱۳۸۵/۰۷/۲۰

چرا از کاری خوشمان می آید؟

ببینید علت اینکه از کاری خوشمان می آید می تواند گوناگون باشد.

- شاید در اوان کودکی تاکنون وقتی انجام می دادید کسی تشویقتان کرده است و این بارها تکرار شده است.

- شاید در خانواده و فامیل های شما این کار را انجام داده اند و از آن لذت می برده اند و شما هم یاد گرفته اید(وراثت رفتاری).

پس وقتی کاری را دوست دارید (هر کاری) انجام می دهید به این معناست که در اصل علایقی که دیگران در شما بوجود آورده اند را دنبال می کنید که ممکن است به نفع شما هم نباشد ولی اگر کاری را که به نفعت هست و برای خوشبختیت لازم هست انجام دهی آن چیز دیگری است در صورتیکه ممکن است به آن چیز علاقه نداشته باشی.

حالا سؤال:

آیا می توانی به آن چیز علاقمند شوی که برایت مناسب هست؟ چگونه؟

ببینید دیگران چگونه در شما احساس علاقه ایجاد می کنند!



ولی بعد از چند دقیقه می بینید که رفتیم و نان را خریدیم و آوردیم.

## سؤال ۱۲: ۱۳۸۵/۱۰/۰۴

چرا در کاری که احتیاج به سند هست دچار شک و تردید هستیم؟

مثلاً پلیس می گوید آقای فلانی آیا شخصی که پول شما را دزدیده است همین شخص است

می گوئید بله، باز می پرسد آیا مطمئن هستید می گوئید احتمال ۹۰٪ و اگر ادامه دهد به ٪ ۷۰

هم می رسید.

یا شما کاری را انجام دادید و می پرسند شما این کار را کردید یا فلان چیز را دیدید شما سریع

دچار شک می شوید که با احتمال زیاد من کار را چنین انجام دادم آره مطمئن هستم، من بودم.

نگاه کنید به خانواده تان ببینید چقدر اعتماد به نفس دارند و چقدر خودشان را قبول دارند و

چقدر اینرا به شما یاد دادند.

فقط محکوم نکنید در پی اصلاح باشید.



## سؤال ۱۳ : ۱۳۸۵/۱۰/۰۴

چرا خود خوری می کنیم و خودمان را سرکوب می کنیم؟

چرا احساس گناه می کنیم؟

کاری را انجام می دهیم که این کار به کسی صدمه زده است یا بعد می فهمیم که کار عاقلانه ای نکردیم.

بعد تازه کار از اینجا شروع می شود ، خودخوری

که چرا این کار را کردم ، دائماً فکر سرکوب کردن خودمان هستیم که نباید این کار را می کردم من عقل ندارم ، منطق حالیم نمی شود و .....

یا وقتی کاری انجام شده است ، تلاش می کنیم ابتدا در ذهن خود آن کار را با این قضیه ربط دهیم که حتماً به فلانی برخورده است بعد کلی با دلیل و مدرک زیاد تلاش اینرا داریم که به طرف مقابل ثابت کنیم که اینکار را برای تو نکردم در صورتیکه اصلاً روح طرف مقابل هم از این ماجرا خبر ندارد.

این هم یکی از رفتار های پدر

پدر، تو چی به ما یاد دادی!!

در خیلی از موارد دنبال سوژه می گردیم که خودمان را سرکوب کنیم ، از کجا این را یاد

گرفتیم؟

وقتی جایی نشستیم و کاری نمی کنیم و فکر بخصوصی نداریم ، دنبال خاطراتی در زندگی می گردیم که پیدا کنیم تا بدان وسیله خود را سرکوب کنیم.

چرا احساس گناه می کنیم؟

دائم می گوییم خدایا ما را ببخش.

مگه چیکار کردیم؟

اینها را کی به ما یاد داده؟

چرا دائم می خواهیم خود را اذیت کنیم؟

مگه با این وسیله می تونیم بهشت برویم!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## سؤال ۱۶: ۱۳۸۵/۱۰/۰۴

چرا دیگران را سرکوب می کنم و رفتار انتقاد گری دارم؟

البته یک ریشه از اینجا نشأت می گیرد که افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند و خود را کمتر از طرف مقابل احساس می کنند و خودشان چیزی ندارند. براینکه احساس خود کم بینی نداشته باشند طرف مقابل را می کوبند تا پیش خود ارزش او را پایین بیاورند تا اینکه احساس خود برتر بینی داشته باشند( بجای اینکه خود را بالا بکشند او را پایین می کشند)، که مختص من

و تو نیست خیلی از افراد چنین شخصیتی دارند ولی چون حالا این شخصیت در خانه ما حالت

همه گیری دارد و شخصیت ما را انتقادگر درست کرده است ، باید علت را جویا شد.

و ای پدر تو با ما چه کار کردی؟

و ما چگونه این را می توانیم حل کنیم؟

## سؤال ۱۷: ۱۳۸۵/۱۰/۰۴

**چرا دوست نداریم ، دوست ما دوست دیگری داشته باشد؟**

شاید این عمل یک عمل کلی برای همه باشد که می خواهیم دوست فقط متعلق به ما باشد.

ولی این رفتار تا حدودی ریشه در مالکیت انسان هم می تواند داشته باشد که می خواهیم مثل

یک شی با دوست برخورد کنیم و آنرا مال خود کنیم.

ولی آیا همه خانواده ها اینگونه هستند یا بعضی ها رفتاری اجتماعی دارند و با خیلی ها هم

دوست هستند؟

این رفتار را در نظر بگیرید:

پدر دوست دارد به هر زنی نگاه کند ولی مادر این اجازه را ندارد به مردی نگاه کند چون پدر

ناراحت می شود.

پدر هر جایی دلش بخواهد می رود ولی مادر این حق را ندارد ، چون پدر نمی خواهد.

پدر اجازه می دهد مادر جایی برود ولی بعد در نهایت حد ناراحت می شود.

پدر به نوعی می خواهد بر مادر مالکیت برده ای داشته باشد.

یا پدر زیاده از حد به خودش شک دارد.

حالا این مثالها را با اینکه دوست داریم دوستان فقط مال ما باشد تطبیق بدهید.

## سؤال ۱۸:

ما ایرانی ها چقدر به کاری علاقه نشان می دهیم؟

فکر می کنم این در کل ایرانی ها بصورت یک عادت در آمده است.

وقتی به یک کاری علاقمند می شویم با تمام وجود آنرا دنبال می کنیم ، بعد از مدتی که اشتیاق را

نسبت به آن کار از دست دادیم نسبت به آن بی خیال می شویم.

حالا سئوالات این قضیه:

۱- چرا با اشتیاق شروع می کنیم؟

۲- تا چقدر آن کار را ادامه می دهیم؟ آیا تا آخر یا تا .....

۳- چرا بعد از مدتی نسبت به آن بی خیال می شویم؟

۴- چرا با اشتیاق اولیه آنرا دنبال نمی کنیم؟

شاید علت این است که با عشق اولیه آنرا شروع می کنیم ولی وقتی عطش عشق فروکش کرد و سیراب شدیم دیگر دنبال انگیزه برای آن نیستیم و شاید اگر با منطق شروع می کردیم می توانستیم برای ادامه آن انگیزه کافی را پیدا کنیم.

مثلاً سایت Orkut، موقعی که اول آمد همه به دنبال آن بودند ولی الان نه!

سؤال این است که چرا اول با تمام احساس جلو می رویم؟

و یا اینکه به یک چیزی قبل از بدست آوردن آن، علاقه شدید نشان می دهیم ولی وقتی بدست آوردیم نسبت به آن بی خیال می شویم.

مثل علاقه شدید نسبت به یک دختری یا پسر؟؟؟؟؟؟؟؟

## سؤال ۱۹:

امروز ۱۳۸۵/۱۰/۲۶ می باشد گاز ما از حدود ساعت ۵ صبح قطع شده بود و من ساعت حدود

۹ صبح بیدار شدم.

مامان هم از کلاس برگشت.

در آن لحظه به من گفت که این همسایه هم که بیدار نشده، منتظرند که لقمه آماده بشود بعد تو حلقومشان بفرستند.

چرا مامان باید این حرف را بزند چرا نباید بگوید پسر م ممکن است آنها تلفن نداشته باشند برو زنگ بزن به امداد گاز تا بیایند گاز را وصل کنند؟

چرا حالت انتقام جویانه برخورد می کند؟

حالا آخرش هم مشخص شد مشکل کنتور گاز ما بوده که این مسائل پیش می آمده است.

## سؤال ۲۰:

نگرانی بیخودی و اطمینان نداشتن به بچه هایشان:

مامان امروز ۱۳۸۵/۱۰/۲۶ از کلاس زود آمده بود و کلاسش را نصفه کاره گذاشته بود به این

دلیل که گاز نبوده و نگران بوده که ما بلند شویم و گاز را باز کنیم (چون سماور ما مشکل داشت):

آموزش ۱:

بیخودی نگران بودن در صورتیکه فلکه ها را بسته بود.

عزیز من وقتی فلکه ها را بستی دیگر چه نیازی به نگرانی داری؟

آموزش ۲:

به بچه هایشان اطمینان ندارند در صورتیکه کوچکترین بچه اش اول دبیرستان درس می خواند و خیلی چیزها را بهتر از خود او می داند.

و بطور ضمنی ماهم یاد می گیریم که به خواهر یا برادر یا با کسی که با او کار می کنیم اطمینان نکنیم و کارمان را خودمان انجام دهیم و با کسی همکاری نکنیم.

---

دیروز ۱۳۸۶/۰۲/۲۶ با یکی از دوستانم به جاده چالوس رفته بودیم برای دیده نمایشگاه لاله، من خیالم راحت بود و داشتم رانندگی می کردم(موتور) ولی دوستم وقتی خیلی نگران شد ، خیال می کرد یک اتفاق الان می افتد چون من هنوز موتور را کامل بلد نبودم، کم کم داشت این نگرانی به من هم منتقل می شد. ببینید نگرانی فرد نزدیک باعث نگرانی خود فرد می شود یعنی از هیچ مشکلی درست می شود ولی وقتی اطمینان داشته باشیم، طرف مقابل هم کارائی اش بالاتر می رود.

تا حالا چند بار پدر و مادرتان به شما گفتند که عزیزم تو می تونی من مطمئنم.

و شما احساس کردید آنها به شما اطمینان دارند.

از این به بعد بخصوص در ماشین یا موتور، یا سوار ماشین کسی نشوید و یا بهش اطمینان داشته باشید ، دائم نگویید موظب باش.

البته اینرا هم به شما بگویم که اینگونه فکر نکنید که من بدشانسی آوردم و در این خانواده مضخرف بزرگ شدم و شما اینگونه نیستید.

من مطمئن هستم خانواده خیلی از شما اگر بدتر از خانواده من نباشد بهتر نیست، من که آنجا پیش شما نیستم که شما از خود دفاع کنید، بلکه پیش خود قضاوت کنید و مواظب باشید خود را فریب و توجیه نکنید.

من آدمی هستم با اعتماد به نفس نسبتاً خوب در حدی که در دانشگاه کمتر کسی مثل من پرتلاش بود و آنقدر اعتماد به نفس دارم که خودم اشتغال زایی کردم و از شغل دولتی هم خوشم نمی آید مگر در سطح خیلی بالا (مثل رئیس جمهوری).

این به کمی از خصوصیات من، پس خوب در مورد خودتان فکر کنید و ببینید چگونه می توانید رفتارتان را بسوی پیشرفت تنظیم کنید.

## سؤال ۲۱:

اگر خوبه چرا خودت انجام نمی دهی؟

مامان جان الان هوا سرد است، وقتی شما به حیاط می روید، در را باز می گذارید ولی انتظار دارید که ما این کار را نکنیم و در را ببندیم.



ما خودمان بدون اینکه متوجه باشیم همه موقعی که بیرون می رفتیم در را باز می گذاشتیم و هر وقت هم یکیمون در را باز می گذاشت بقیه اعتراض می کردند ولی خودشان هم در را باز می گذاشتند حالا چرا؟ خودتون بگویید.....

و این مسئله در مورد سر و صدا کردن یا تلویزیون نگاه کردن با صدای بلند در هنگام خواب دیگر اعضای خانواده هم صدق می کند و....

مسئله این است که بچه ها این رفتارها را تقلید می کنند و به نسل های بعد انتقال می دهند بدون اینکه خود متوجه باشند که از کجا آب می خورد و خیلی ها هم می گویند که خداوند ما را با این شخصیت آفریده است. (بیچاره خدا که از هیچی در این مورد خبر نداره!!!!!!)

## سؤال ۲۲:

چرا پدر حوادث ناخوش را برای خانواده تعریف می کند؟

- آیا مرض دارد؟

- آیا از این کار لذت می برد(اذیت کردن دیگران)؟

- به گفته خودش می خواهد از فشار وارد بر خودش بکاهد. به چه قیمتی؟

به قیمت خرد کردن دیگران یا اذیت کردن آنها.

- آیا دیگران که اعضای خانواده خود هستند برایش مهم هستند؟

ممکن است علت دیگری هم داشته باشد .

فرض کنید در کودکی هر کاری انجام می داده است برای آن تنبیه می شده است(هر کاری برخلاف سلیقه کسانی که سرپرست او بودند.) و برای کارهای خوب تشویقی نمی گرفت یا کم تشویق می شد.

حالا این به صورت عادت ناخودآگاه برایش درآمده است و دائم انتظار دارد تا سرکوفتش بزنند، پس تماماً حوادث ناگوار را برای افراد بخصوص خانواده اش تعریف می کند و تا وقتی سرکوفتش نزنند ادامه می دهد.

و اگر بر حسب اتفاق کسی سرکوفتش نزند خودش ، خودش را اذیت می کند و دائم می آزارد(خود خوری می کند).

در ضمن حوادث خوشایند را تعریف نمی کند چون قبلاً پاداشی برای آن نگرفته است و شاید الان هم نمی گیرد و شاید هم خودش را مستحق پاداش گرفتن نمی بیند.  
البته یک امکان دیگر هم هست و آن جلب رضایت دیگران هست.

مثل مریضی می خواهد با گفتن حوادث ناخوشایندی که برایش اتفاق افتاده دلسوزی دیگر افراد خانواده را نسبت به خودش جلب کند، یا به خانواده اش ثابت کند بیشتر از این از دستش بر نمی آید چون محکوم به اینگونه سرنوشت است و هر کاری می کند، نمی شود و این هم دلائلی برای اثبات نظر خودش که پدر صاحب بچه را در آورده است.

## سؤال ۲۳:

چرا وقتی روی کاری متمرکز می شوم برنامه را از یاد می برم؟

دیروز چهارشنبه ۱۳۸۵/۱۰/۲۷ بود و قرار بود ساعت ۱۹:۳۰ به باشگاه بروم و در ضمن

ساعت ۱۱ تا ۱۳ هم یک کتاب تخصصی انگلیسی بخوانم.

ولی این برنامه ها اجرا نشد، چرا؟

چون یک موضوع جدید در اینترنت یافته بودم و آن این بود:

می خواستم راجع به کارتهای اعتباری بین المللی چیزهای بیشتری بدانم.

دیروز تمام وقت آزادم و وقت برنامه هایم را گرفت در صورتیکه اصلاً برنامه ای برای این

نداشتم، چرا؟

در ضمن آن کاری را که در برنامه هم نبود خیلی با حرص و علاقه دنبال می کردم.

## سؤال ۲۵:

چرا دنبال کار خود نمی روم؟

گاهی آنقدر منتظر می شوم تا کار از کار بگذرد.

مثلاً الان چرا فکریایی که درباره شروع کردن کار به ذهنم می رسد را دنبال نمی کنم؟

(۱۳۸۶/۰۱/۱۴)

کاری را که قرار است انجام دهم وقتی وقعیش فرا می رسد می گویم بگذار ۵ دقیقه دیگر، بعد

بگذار ۲ دقیقه دیگر و ....

در خیلی از مواقع بالاخره انجام می دهم ولی دیر.

و گاهی در این فاصله که دائم عقب می اندازم ، فرصتی پیش می آید که فکر کنم ، چطور

می شود این کار را انجام ندهم (که گاهی دلیل پیدا می کنم که انجام ندهم).

و این قضیه در هنگام بیدار شدن از خواب در صبح هم پیش می آید که ۵ دقیقه ۵ دقیقه

می کنم و گاهی اصلاً بیدار نمی شوم که این عمل زیاد اتفاق می افتد.

در خواب من کاملاً خودآگاه نیستم و بیشتر مغز به صورت ناخودآگاه عمل می کند و این هم

متناسب است با اعمالم در بیداری و خودآگاهی .

هر چه در بیداری این اعمال تکرار شود و کارها را عقب بیندازم این عمل در خواب هم تکرار

می شود.

حالا راهکارش چیست؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## سؤال ۲۷: ۱۳۸۶/۰۱/۲۴

دنبال شریک گشتن تا تنها نمائیم:

چرا وقتی کاری می‌کنم و فکر می‌کنم که خیلی خوب است (از ته قلب) سریع به دوستهایم یا

نزدیکانم می‌گویم که اون کار را بکنند؟

در صورتیکه هنوز به نتیجه نرسیده است.

این شبیه این است که بابا شنیده است سهام سود خوبی دارد ولی هنوز برای خودش ثابت نشده

که آیا واقعاً سود دارد یا نه؟

فوراً دیگران را تشویق می‌کند این کار را انجام دهند. (البته خودش هم اول آنرا انجام می‌دهد).

این هم شاید دلیلی باشد برای اینکه چرا من این کار را انجام می‌دهم و از کجا یاد گرفتم.

حالا بیاییم دلایل اصلی این موضوع را بررسی کنیم:

۱- شاید بخواهیم در نظر دیگران خود را بزرگ نشان دهیم و با انجام دادن این کار برای

آنها و نفر اول بودن در این زمینه - یک زمینه برای تشویق خودمان از طریق دیگران

فراهم کنیم.

۲- خودمان می خواهیم این کار را بکنیم ولی با تشویق دیگران به این کار از احساس تنهایی ، خودمان را خارج می کنیم و اگر دچار شکست شویم از نکوهش دیگران جلوگیری به عمل می آید ، چون تنها نبودم که دست به این کار زدم.(دیگه نمی گویند که بابا خل و چل !! صبر می کردی کمی اطلاعات بدست می آوردی ، چرا اینقدر دهن بینی؟)

## سؤال ۲۹: ۱۳۸۶/۰۳/۱۵

چرا همیشه این فکر در سرم هست که کارهای دیگران را تلافی کنم؟

پدرم وقتی با کسی بحث می کند و کم می آورد و بعداً در خانه یادش می افتد که چه باید می گفت، می خواهد برود و آن حرف را بزند.

مادرم نمی خواهد کم بیاورد و بتواند حرفهایش را به طرف مقابل بزند.

خانواده دایی ها و ما ، حرفهایمان تا حدودی تلخ است و طوری می گوئیم تا بتوانیم طرف مقابل را له کنیم.

## سؤال ۳۰:

کاری را اگر دفعه اول جواب نداد چند بار تکرار می کنیم؟ و چه عواملی در ادامه راه و پشتکاری تأثیر می گذارد؟

## سؤال ۳۱:

الان دارم صبح ها به یکی از پارک ها میروم. و در جای بخصوصی تمرین می کنم.

سؤال:

من تمایل ندارم جایم را تغییر دهم و به قسمت بالای پارک بروم علت چیست؟

شاید پارک بالا بهتر باشد پس چرا این تمایل را ندارم؟

## سؤال ۳۲:

چرا مسئولیتی را که می‌خواهم قبول کنم احساس ناخوشایندی دارم؟

مثلاً وقتی می‌خواستم اولین کارم را شروع کنم دوست نداشتم این کار را بکنم.

از طرفی می‌خواستم، از طرف دیگر احساس ناخوشایندی داشتم.

شاید مسئولیت کار می‌طلبد و انجام کار.

ولی کار نداشتن، مسئولیتی ندارد و راحت در خانه دراز می‌کشی و روزها را می‌شمی.

۱۳۸۶/۰۷/۰۶

حالا یکسری از رفتارهایی که در خانه داریم را شرح می‌دهم:

- ۱- خیلی از اوقات از همدیگر طلبکارند و با حالت خیلی تندی با هم صحبت می‌کنند.
- ۲- وقتی کسی کاری انجام می‌دهد فوراً به آن ایراد می‌گیرند. مثلاً کسی چیزی می‌خرد مثل موبایل - فوراً به او گیر می‌دهند و ایراد های موبایل را بازگو می‌کنند. مثل اینکه اصلاً خوبی ای در آن وجود ندارد.
- ۳- وقتی مشکلی با هم دارند گزینه راحت قهر کردن را انتخاب می‌کنند.



۴- وقتی مشکلی پیش می آید فوراً تقصیر ها را به گردن دیگری می اندازند تا مبادا گردن خودشان را بگیرد.

۵- هیچ کاری را به دیگری محول نمی کنند و جز خودشان کسی را قبول ندارند و کارها را خودشان به تنهایی انجام می دهند، (مشورت ، همکاری و با هم کار کردن در کار نیست.)

۶- اعتماد به نفس دادن به دیگری در کار نیست.

۷- دائم کارهای همدیگر را زیر سؤال می برند.

۸- پشت سر همدیگر، سایه هم را با تیر می زنند.

۹- جلوی فرد از او تعریف و تمجید نمی کنند.

۱۰- به جای تعریف از خود و همدیگر، از دیگران تعریف می کند و دیگران را از

خودشان برتر می دانند و دائم آنها را به رخ بچه هاشان می کشند.

۱۱- در مشکلاتی که احتیاج به صبر دارد ، بغض گلویشان را می گیرد.

۱۲- کارها را به طور مرتب و دراز مدت انجام نمی دهند . به مدتی کاری را انجام

می دهند و بعد به دست فراموشی می سپارند.

۱۳- وقتی بیرون می روند تازه یادشان می افتد که چه چیزی را فراموش کردند.

- ۱۴- وقتی می خواهند بیرون بروند(به گردش ) اول عصبانی می شوند ، و جو ناراحتی و غم بر خانه حکم فرما می شود و بعد از برگشتن می گویند چه خوب شد که رفتیم.
- ۱۵- اول چیزی را قبول نمی کنند و آنرا رد می کند و عصبانی می شوند و بعد پشیمان شده و شروع به دلجویی از طرف مقابل می کنند.
- ۱۶- در حرفشان شک و تردید دارند. ۸۰٪ ۹۰٪ ۷۰٪ و ...
- ۱۷- از کاری که می کنند دائم می نالند.
- ۱۸- خیلی اوقات خودشان را اذین می کنند با خودخوری و ... و خودشان را مسئول خیلی از خراب کاری ها می دانند در صورتیکه ممکن است اصلاً ربطی به آنها نداشته باشد.
- ۱۹- در تکیه کلامشان نیدانم وجود دارد.
- ۲۰- به بچه هایشان اطمینان ندارند و بیخودی نسبت به آنها نگرانی دارند.
- ۲۱- کاری را که می خواهند انجام دهند دائم به تأخیر می اندازند.
- ۲۲- دوست دارند کار خوب دیگران را سریع تلافی کنند مثلاً اگر کسی به آنها کره داد فوراً با او پنیر می دهند.
- ۲۳- به خودشان اطمینان ندارند و در کارشان وسواس دارند. مثلاً در را می بندند و دوباره برمی گردند هل می دهند تا ببینند باز است یا نه؟ بقیه کارها هم مثل این.

- ۲۴- عجله دارند کارشان را سریع تمام کنند و ازمسیر انجام کار لذت نمی برند.
- ۲۵- کاری اگر پیش بیاید ، جدید و جذاب\_ یکی یا چند تا کار قبلی کنار گذاشته می شود.(برنامه قبلی به هم می خورد).
- ۲۶- برنامه روزانه دارند ولی وقتی کاری فکرشان را مشغول می کند کلی از برنامه از دست می رود بهم می خورد و انجام نمی شود.
- ۲۷- در برنامه فکریشان هست که چیز سالم نداشته باشند هر چیز بخورند بالاخره یک مشکلی دارد : از ضبط گرفته تا پشت بام خونه و ... اگر هم مشکلی نداشته باشد فوراً در عرض چند روز یک بلائی به سرش می آورند.

## سؤال ۳۳: ۱۳۸۶/۰۷/۲۹

من در مرحله ای از زندگی تصمیم گرفتم نوشابه و یا چای نخورم، و حالا بقیه داستان:  
بعد از مدتی نخوردن «==» دوتا از مایعاتی که می توانستم بخورم ، نمی خوردم «==» پس چیز دیگری باید جایگزین می شد «==» چون چیزی پیدا نشد دوباره کم کم به آنها رو آوردم.

من چایی نمی خورم ولی در سر کار ، موقع صبحانه چایی می خورم ، در صورتیکه نه مزه و نه طعم آنرا متوجه می شوم.

سؤال:

× آیا در هر کاری که راه حلی پیدا نکردم و یا جایگزینی نیافتم ، آیا دوباره به کاری که انجام

نمی دادم رو خواهم آورد؟

× آیا کسی اگر حق مرا بخورد و من تلاش کنم و نتوانم آنرا بگیرم آیا بی خیال خواهم شد؟

× آیا بعد از چند بار خواستگاری از کسی که انتخابش کردم و به این نتیجه رسیدم که فرد

مناسبی است «==» اگر جواب رد بدهد ، آیا بی خیال خواهم شد و دست از تلاش برخواهم

داشت؟

× چقدر پشتکار دارم؟

× بعد از چند بار تلاش دیگر ادامه نمی دهم؟ اگر اینگونه هست چرا؟؟؟؟؟

× چگونه می توانم آنقدر تلاش کنم تا به هدفم برسم؟(بدون آنکه احساس کنم می خواهم از کار

دست بردارم)

× چگونه می توانم کارهایم را انجام دهم در عین اینکه از آنها لذت ببرم ، از لحظه به لحظه

زندگیم لذت ببرم و در هر لحظه از کارم راضی باشم؟

## سؤال ۳۴: ۱۳۸۶/۰۸/۰۵

چرا کارهایم را با دقت و برنامه انجام نمی دهیم؟

یعنی کارهایم را ماس مالی می کنم.

- مثل خواندن مقاله در اینترنت

هم اکنون دارم روی یک کمیته برای سایتی کار می کنم و چند روز هست که به نتیجه ای در

سایت نرسیدم و احساس این برای یک لحظه در ذهنم ایجاد شد که کنارش بگذارم.

و اینجا بود که یه علت به ذهنم رسید:

اول اینکه :

از اطرافیانم احساس راحتی ندارم یعنی راحت نیستم وقتی فکر کنم اطرافیانم با دید اینکه بیکار

هستم به من نگاه کنند بهمین خاطر دوست دارم یک کاری داشته باشم که پول در بیاورد.

این کارها(درست کردن سایت)، زمان می برد و برای مدتی ممکن است از آنها نتوانم پول در

بیاورم، در این مدت، خودم ، به عنوان شخص بیکار به خودم نگاه می کنم و چون اینگونه فکر

می کنم، «==» فکر می کنم اطرافیانم هم همینطور فکر می کنند. «==» و این فکر که اطرافیانم به

من بعنوان شخص بیکار نگاه می کنند آزارم می دهد و چون این فکر آزارم می دهد پس

می خواهم راحت شوم «==» و دنبال یک شغل «==» که پول داشته باشد «==» سریعاً «==» پس

این احساس که کار اینترنت و سایت سازی را اکنون کنار بگذارم پیش می آید.

پس چه کار باید کرد؟

اول اینکه فکر خودم را باید درست کنم.

یعنی وقتی فکر می کنم یک کاری درست است و تصمیم به ادامه آن گرفتم پس فکر اطرافیانم

مهم نیست . خودم و فکر خودم مهم هست.

اگه فکر می کنم که کار ..... برایم کار مناسبی نیست و کار با ..... برایم لذت بخش و پول ساز

هست پس آنرا دنبال کنم.

تا کی می خواهم به اجبار خودم را نسبت به یک شغل علاقمند کنم ، در صورتیکه شغلی هست

که من به آن علاقمند باشم و پول خوبی هم در آن وجود دارد.

## سؤال ۳۵:

چرا وقتی از کسی سئوالی دارم سریع می خواهم سئوالم تمام شود ؟

و جوابم هم همین طور، حتی اگر جواب کامل نگرفته باشم.

شاید می ترسم طرف مقابل از نگرفتن جواب توسط من عصبانی شود.

## سؤال ۳۶:

چرا احساس دلسوزی بیخودی دارم و بخاطر این، خودم را سرزنش می کنم؟

مثلاً با بابک سر کار می روم ، بابک هم کار می کند و من هم کار می کنم ولی احساس دلسوزی

نسبت به بابک دارم که چرا مثل یک کارگر از او کار می کشم(بابک برادرم هست) در صورتیکه

کار هست و در کار باید کار کرد.

حالا این داستان را بشنو:

بابا بین تو ما را .....!!!

این دقیقاً حرف ها و کارهای توست.

دائم پیش ما می گفتی (حیوونکی ، گذاشتمش در مغازه ،،، از صبح)

دائم از این دلسوزی ها می کردی و خودت را سرزنش می کردی.....

## سؤال ۳۷: ۱۳۸۶/۰۸/۱۶

من می خواهم کار های جدید و جالب توجه و عالی ارائه دهم.

می خواهم فکرهای عالی به ذهنم خطور کند.

حالا آیا موقعی که این اتفاق می افتد یعنی فکر های عالی به ذهنم خطور می کند ، دنبال قضایا

را می گیرم یعنی دنبال فکرم را می گیرم تا به عمل برسانم؟

جواب؟؟؟

یا آنقدر روی آن فکر ، فکر می کنم که آیا انجام دهم یا نه و آنقدر این دست و آن دست می کنم

تا وقتش بگذرد یا کس دیگر آنرا انجام دهد؟

یک مثالی می زنم تا مشخص شود:

در دانشگاه یه منطقه های بود که بچه ها برای سوار شدن به اتوبوس آنجا می ایستادند و برای

رفتن به آنجا اکثراً از وسط چمن که در آنجا بود می گذشتند.

بعد از مدتی من به ذهنم رسید که اگر اینگونه پیش برود مخصوصاً موقع برف و باران ،

دانشجویان برای اینکه گلی نشوند دائم به سمت چمنی که له نشده پیش می روند پس دائم چمن

بیشتری از بین می رود، با خودم فکر کردم اگر از اینجائی که بچه ها بصورت میان بر راه

درست کردند یک راه سیمانی یا سنگی زده شود دیگر از خراب شدگی چمن جلوگیری می شود،



بعد یک مدتی دیدم همان کار را انجام دادند و واقعاً سوختن داشت، فکری که من داشتم و به

تأخیر انداختنم فرد دیگری پیش دستی کرد.

چرا اینقدر کار را عقب انداختم؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## سؤال ۳۸:

من چرا در کارم همیشه می ترسم که کارفرما می آید و به کار ایراد می گیرد و یا می گوید

قسمتی از کار را خراب کن؟

نه اینکه جواب این است که من خودم هم کارم را قبول ندارم؟

چرا کار عالی ارائه نمی دهم که کارفرما نتواند چیزی بگوید؟

## سؤال ۳۹:

۱۳۸۶/۰۸/۲۴

چرا انجام یک کار طولانی مدت را نصفه کاره رها می‌کنم؟

۱- زبان انگلیسی را در حدود ۶ سال است که دنبال می‌کنم ولی هنوز بطور عالی ، صحبت

نمی‌کنم و سؤال ، چرا بطور مرتب اینکار را انجام ندادم و قطعه قطعه انجام دادم؟

۲- ورزش رزمی: از وقتی که شروع کردم (تقریباً هفت هشت سال) بطور تکه تکه ادامه

دادم، چرا؟

اگز بطور مرتب انجام می‌دادم شاید الان در مسابقات جهانی دیده شده بودم؟

۳- ورزش صبحگاهی ، برنامه ریزی برای روزهایم ، فکرهای آرامبخش قبل از خواب،

تنفس های درست و از روی اصول و .....

۴- چرا تا حالا نتوانستم یک برنامه ریزی مستمر برای خودم در زندگی داشته باشم؟

اینها چرا نشد؟ حتماً علت دارد پس باید کشف شود و حل شود.

## سؤال ۴۰:

چرا وقتی سعی می‌کنم بصورت مثبت و خوب فکر و خیالپردازی کنم ، همیشه سعی بر این است که یک اتفاق بد در آن فکر بیفتد؟

## سؤال ۴۱: ۱۳۸۶/۰۸/۲۵

چرا کارهایم را تلنبار می‌کنم و یکدفعه شروع به انجام دادنشان می‌کنم؟  
که در این صورت سخت تر نیز خواهد شد.

## سؤال ۴۲:

چرا سعی می‌کنم کارهای خوب دیگران سریع را تلافی کنم؟

وقتی کسی چیزی به من می‌دهد فوراً می‌خواهم چیزی به او بدهم ، در این صورت هست که ممکن هست رابطه را خراب کنم.

## سؤال ۴۳:

چرا یک چیز سالم در خانه ما پیدا نمی‌شود؟

ما هر چیزی بخریم حتماً یک مشکلی دارد و اگر هم نداشته باشد در عرض چند روز یک بلایی سرش می‌آوریم.

از پشت بام سوراخمان گرفته تا ماشینی که تازه خریدیم و داداشم برد تصادف کرد تا ضبطی که ویدئو سی دی آن از کار افتاده است.

این فکر را نکنید که رفتار های پدر و مادرتان را فقط شما تقلید می کنید(اگر بچه اول خانواده هستید و نقش شاهی در خانه دارید) و یا شما تقلید نمی کنید(اگر فرزند دوم به بعد هستید و نقش شاهی را فرد دیگری در خانه دارد).

می خواهید امتحان کنید که حرف من درست هست یا نه؟

اگر می خواهید این کار را بکنید:

اگر نقش شاهی را شما دارید و بچه های دیگر از ترس شما کاری نمی توانند بکنند، به مدت حدود یک ماه دست از شاهی بردارید، و چیزی به بقیه نگویید، خواهید دید که افراد دیگر دقیقاً کارهای شما را که شما هم از پدر مادر یاد گرفته اید بروز می دهند.

**می دونید چرا اینها را نوشتیم.**

کتابی میخواندم از نویسنده امریکایی که موضوع آن این بود که چگونه رفتار کنیم تا به موفقیت برسیم و این کتاب مربوط به چهل پنجاه سال پیش بود.

و این واقعاً به من فشار آورد که مسائل مربوط به رفتار در آنجا چهل پنجاه سال پیش مطرح بوده است در صورتیکه هنوز در کشور ما ، همه خوابیدند و دائم داریم اشتباه های گذشته را

تکرار می کنیم و خودمان را اینگونه تسکین می دهیم که خدا خواسته و حتماً حکمتی در کار است.

سؤال :

چرا نباید پدر و مادر من این مسائل را می دانستند و رفتار خود را اصلاح می کردند و من این همه مشکل را یکجا نداشتم؟

چرا نباید در طول زندگی ، پر انرژی باشیم؟

چرا کشور ما پیشرفته نیست در صورتیکه حقوق بشر را ما بنیان نهادیم(کورش کبیر)؟  
یعنی در صورتیکه اکثر مردم در دنیا وحشی بودند ما تمدن داشتیم.

و هزاران چراهای دیگر.

اگر ما این رفتار ها را اصلاح نکنیم دوباره تکرار خواهد شد و معلوم نیست که به کجا ختم خواهد شد.

پیشرفت ، لذت و زندگی ، فقر و بدبختی و ..... همه دست خود انسان هست.

به امید روزی که همه ما در صلح و دوستی و خوشبختی در کنار هم زندگی کنیم.

قربان شما

یکی از دوستانتان