

یا الان یا هیچ وقت

مؤلف :

شعله سیف نژاد شمین

www.ketab.ir



انتشارات راز نهان

۱۴۰۰

سرشناسه	سیف‌نژاد نمین، شعله، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	یا الان یا هیچوقت/ مولف شعله سیف‌نژادثمین
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۸۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴
ناپاک	978-622-278-335-8
ضغیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
ده بندی کنگره	BF۶۳۷
ده بندی دیویی	۱/۱۵۸
نمارة کتابشناسی ملی	۸۵۰۴۱۹۴
اطلاعات رکورد	
کتابشناسی	

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد

۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹

آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com

www.raznahanbook.com آدرس سایت:



عنوان کتاب یا الان یا هیچ وقت
 مولف شعله سیف نژاد ثمین
 صفحه آرا ستایش قاسم زاده
 طراح جلد مرتضی خسروی
 ناشر رازنهان
 شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ اول ۱۴۰۰
 قیمت ۴۴۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-278-335-8

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	تجربیات شخصی نویسنده از زندگی در زمان حال
۱۱	معایب زندگی در جایی غیر از زمان حال
۱۳	تمرینات کاربردی برای اینکه در زمان حال زندگی کنیم
۱۸	هیچ چیز در گذشته اتفاق نیفتاده
۲۰	تمرین درک لحظات دشوار
۲۱	تمرین رها کردن و نه گفتن
۲۲	تمرین لحظات ناب روزانه
۲۳	تمرین لحظات ناب در عشق
۲۴	تمرین لحظات ناب در سکوت
۲۵	زمان حال تنها زمان واقعی
۲۸	هنر زندگی در لحظه حال
۳۰	تمرین زندگی همین حالا و همین جا!
۳۱	تمرین تنها یک چیز در هر زمان
۳۲	تمرین خروج از فکر منطقی
۳۳	تمرین تمرکز کردن
۳۴	عبور از گذشته، کلید زندگی شیرین
۴۰	پنجاه روش برای اینکه گذشته را فراموش کنید
۵۰	چرا باید در لحظه حال زندگی کنیم
۵۸	مزایای زندگی کردن در لحظه حال
۶۰	هفت فایده شگفت‌آور زندگی در زمان حال
۶۴	هشیاری در لحظه حال

مقدمه

لئو تولستوی جمله زیبایی دارد. او می گوید: "فقط یک زمان است که اهمیت دارد: اکنون! این مهمترین زمان است چون تنها زمانی است که روی آن قدرت داریم." بسیاری از کارهای ناتمام یا نیمه کاره زندگی آدمها، حتی آدم های به ظاهر موفق، این است که آنها احساس می کنند که هیچ وقت، زمان یا فرصت کافی و مناسب برای رفتن به سراغ آن کار و وقت گذاشتن برایش را پیدا نکرده اند. انگاری هر کاری یک زمان انجام خاص دارد که تا وقتش نرسد رفتن سراغ آن کار درست نیست و باید ناقص و ناتمام رهاش کرد و به کارهای جنبی و حاشیه ای و متفرقه پرداخت.

ذهن ما با اختصاص زمان (و در نتیجه مکان و موقعیت) خاص برای فعالیت ها و کارها، ما را فریب می دهد تا انجام بسیاری از امور را متوقف و حتی فراموش کنیم و در نتیجه خود را از زنجیره اتفاقات بسیار ارزشمندی که تنها پس از اتمام آن فعالیت رها شده امکان تحقق می یافتند، محروم سازیم.

این کتاب به صورت گام به گام، فریب زیرکانه ذهن در مناسب نبودن زمان استارت و ادامه و اتمام کارها را، برایمان آشکار می کند و با وضوح و شفافیت نشان می دهد که چرا آدم های خاصی وجود دارند که حتی در شرایطی که هیچ حس و حالی وجود ندارد، و همه چیز برای متوقف شدن و درجا زدن و امروز را

به فردا موکول کردن مناسب است، باز از این وسوسه و توجیه قدرتمند ذهن عبور می کنند و با وجودی که همه چیز می گوید درجا بزن و بایست و متوقف شو و استراحت کن، باز هم به تلاش ادامه می دهند و در نهایت موفق می شوند بسیار زودتر از بقیه کارهای خود را به انجام برسانند و افق های تازه ای را در زندگی خود کشف کنند.

گراف نیست اگر بگوییم شما بعد از خواندن این کتاب نه تنها آدم قبلی نخواهید بود، بلکه تفاوت مثبتی که در شما ایجاد می شود به حدی عظیم خواهد بود که می توانید هر چیزی را به صورت بلادرنگ و فوری و در کمترین زمان ممکن مدیریت و اجرا و تعیین تکلیف نمایید.

این استعداد بی نظیر، یعنی در کمترین زمان برای انجام هر کاری که باید انجام شود، در همین اکنون های دم دست، یکی از بزرگترین موهبت هایی است که خالق هستی می تواند ادراکش را به یک انسان عطا کند. در واقع وقتی شما با تمام وجود متوجه شوید که همین الان و همین جا و همین شرایطی که دارید برای انجام کارهایی که باید انجام شوند کامل و کافی اند و هیچ نیازی به قرض گرفتن چیزی اضافی از زمان های قبل و بعد نیست، در این صورت به طور خود به خود دست از اهمال کاری و تعویق و پشت گوش اندازی کارها برمی دارید و بدون هیچ بهانه جویی و وقت تلف کردنی به سراغ کارهایی می روید که موفقیت شما در گرو انجام و اتمام آنهاست.