

کلمات خسته

تألیف و گردآوری: دارید نخبه‌زعی

انتشارات رهام اندیشه



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: نخبر عیم. ود. ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کلمات خسته / عیسی و گردآویس داود نخبه ز عیم.
مشخصات نشر	: کرج : رهام اندیشه، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۹-۲۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۸۵.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۵۸ ۳۲/ن AC۱۲۷
رده بندی دیویی	: ۰۸۹/فا
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۱۱۴۱۹

کلمات خسته

تالیف: گردآوری: داود نخبه زعیم

انتشارات: رهام اندیشه

سال چاپ: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: ۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: کرج، میدان نبوت، ساختمان برج سفید، طبقه ۴، واحد ۸

تلفن: ۰۹۱۲۶۶۰۹۷۲۶

پست الکترونیکی: rahamandish@gmail.com

تلگرام: @rahamandishe

اینستاگرام: rahamandishe.pub

فهرست

۱	پیشگفتار نویسنده
۱۰	نکته‌هایی از زندگی
۲۱	داستان دوستان
۵۰	حکایات قرآنی
۶۴	ضرب‌المثل‌ها
۱۰۷	اندیشه بزرگان
۲۲۴	آغاز سخن در شعر فارسی
۲۸۶	منابع

پیشگفتار نویسنده

متشکرم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید از شما سپاسگزارم. امیدوارم مطالبی که در کتاب مطرح شده است برای شما سودمند بوده و کتاب قادر باشد زندگی شما را برای همیشه متحول کند.

اگر قرار باشد که در یک روز در کنار شما انجام دهید، اول با مهم‌ترین و سخت‌ترین شروع کنید و خودتان را ملزم کنید که بلافاصله دست کنار شوید و آنقدر مداومت به خرج دهید تا کار را به اتمام برسانید. پیش از آن که دست به انجام کار دیگری بزنید. این را به عنوان یک امتحان انجام دهید. در برابر وسوسه که کار ساده‌تر را اول انجام دهید مقاومت کنید. پیوسته به خود یادآوری کنید که یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که هر روز می‌گیرید این باشد که اول چه کاری را انجام بدهید و بعد از آن به چه کاری مشغول شوید البته اگر کار اول را به اتمام رسانده‌اید.

انسان‌های موفق کسانی هستند که ابتدا به سراغ کارهای دشوار می‌روند و خود را عادت می‌دهند تا به‌طور مداوم و بدون آن که ذهنشان را منحرف سازند به انجام آن کار پرداخته و به پایان می‌رسانند. شما از نظر ذهنی و عاطفی طوری هستید که موفقیت در انجام کارها به شما احساس خوب و مثبت بودن می‌دهد این شما را شادمان می‌کند و به شما احساس برنده شدن می‌دهد. هر چه این کار مهم‌تر باشد شما احساس شادی، اطمینان و نیروی بیشتری در خود و دنیای اطراف خود می‌کنید. با تکمیل کردن هر کار و وظیفه مهم در مغز شما (آندروفین) ترشح می‌شود. آندروفین به شما یک سرمستی و نشنگی طبیعی می‌دهد. هجوم آندروفین که بعد از تکمیل شدن هر کاری صورت می‌گیرد به شما احساس خلاقیت و اطمینان خاطر بیشتری می‌دهد. در اینجا با یکی از به

اصطلاح رازهای موفقیت روبه‌رو هستیم و آن این که شما می‌توانید در خودتان اعتیاد مثبت نسبت به لذتی ایجاد کنید که اطمینان، اعتماد و قابلیت حاصل از موفقیت را ناشی می‌شود. وقتی این اعتیاد مثبت ایجاد می‌شود تقریباً بدون این که فکر کنید زندگی خود را به گونه‌ای سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی می‌کنید که ابتدا کارها و پروژه‌های مهم‌تر را شروع و به انجام می‌رسانید. این گونه شما به‌واقع به موفقیت و تأثیرگذاری معتاد می‌شوید و این یک اعتیاد مثبت است. **حتماً این موضوع را شنیده‌اید که شاگردی از استاد خویش پرسید چگونه می‌توانم از شما پیشی بگیرم؟ است، گفت: با تمرین جانم، با تمرین.**

تمرین کلاً تسلط بر تمامی مهارت‌ها است و خوشبختی در ذهن آدمی همچون عضله‌ای است که هر چه بیشتر دراستان قرار گیرد، قدرتمندتر می‌شود. با تمرین می‌توانید هر رفتاری را بیاموزید و هر عادتی را نه محو و ضروری می‌دانید در خودتان پرورانید. با سه شاخص اساسی: (تصمیم‌گیری، انضباط و اراده) شما تاویل به همانی می‌شوید که تجسم می‌کنید.

اشاره دارم که این کتاب برای شما می‌نگاشته نشده است و پیشنهاد می‌کنم در حالت عمودی بخوانید نه افقی. به مانند دیگر کتاب را نخوانید که بخوانید. کتاب را بخوانید که بیدار شوید زیرا بعضی کتاب‌ها قهقهه می‌گویند که بیدار شویم. به یاد داشته باشید که: چقدر خواندن مهم نیست، چگونه خواندن مهم است. به بیانی دیگر سعی نکنید که تعداد کتاب بیشتری بخوانید، بلکه سعی کنید یک کتاب خوب بخوانید. فراموش نکنید که کتاب نردبان نور است برای پل‌ها و از شما به سرزمین روشنایی، دانایی و آگاهی نه تزئین کتابخانه و می‌گوییم فقط بخوان، بخوان و بخوان زیرا دانش نهفته در کتاب‌ها جان بسیاری از انسان‌ها را نجات داده است. با دقتی ژرف، عمیق و باحوصله‌ای وافر مطالب را مطالعه فرمایید و سپس در خلوت خاص خویش یکایک واژگان را زیر زبان دل و ذهن مژه مژه کنید. فراموش نکنید که گاهی یک کلمه و یا یک جمله مسیر زندگی انسان را تغییر می‌دهد.

جوانی نزد سقراط آمد و گفت: می‌خواهم فلسفه بیاموزم. سقراط فرمود: با یقین آمده‌ای؟ جوان گفت: بلی. سپس سقراط جوان را به کنار حوض آبی آورد و گفت: سرت را داخل آن کن.

جوان سرش را داخل حوض آب کرد. لحظاتی بعد سقراط گردن جوان را گرفت و داخل آب نگه داشت. لحظاتی چند در آب نگه داشت. جوان احساس خفگی کرد و دست‌های خود را به نشانه‌ی تفرق و تسلیم حرکت داد. سقراط گردن او را رها کرد و جوان نفس‌نفس‌زنان سر خود را بیرون آورد و علت این کار را از سقراط پرسید. جواب شنید که در آن لحظات با تمام وجود خود چه چیزی را طلب می‌کردی؟ جوان گفت: فقط هوا را طلب می‌کردم و سپس سقراط گفت: حال به خانه برو و فکر کن اگر به مرحله‌ای رسیده‌ای که فلسفه را نیز چنین با تمام وجود خویش بیاموزی، آنگاه بیا! فلسفه را به تو بیاموزم.

این بهترین مثال برای آموختن و خواندن است. کتاب را نوشتم چون به درس‌های آموزنده‌ی آن نیاز داشتم. این کتاب را نوشتم چون زندگی من نیز مانند زندگی بسیاری از انسان‌های دیگر به لحظه‌های حقیقی و ناب، سترگ و زیاده‌اش داشت. کتاب را نوشتم چون در جایگاه یک نویسنده می‌دانستم مؤثرترین روش برای خفا و کانون و کشف خویشتن خودم آن است که ساکت شوم و سکوت اختیار کنم. سپس به سکوت گه‌گاه بسپارم و آنچه را که می‌شنوم بنویسم و این را بدانم و فراموش نکنم که لفظ‌ها و عبارت‌هایی که برای تغذیه می‌نویسم قبل از هر کس برای خودم نوشته‌شده‌اند تا از آنان بیاموزم و سپس برای دیگران تا در صورت تمایل آنان نیز بخوانند و اگر خوششان آمد لذت ببرند.

در زندگی همه‌ی ما لحظه‌های ناب وجود دارد که به درد فکر، خودآوی، خودیابی و رشد و تحول شخصی می‌خورند. گاه از خود و از دیگران می‌پرسم که زندگی چیست؟ و مفهوم آن را چگونه تعریف می‌کنید؟ و به پاسخ‌های مختلفی می‌رسم که بیشتر افراد را راضی کرده‌اند که زندگی کنند و فقط حرکت و نفس و تغذیه داشته‌اند و زندگی را به خاطرها سپرده‌اند. می‌خواهم در این کتاب یادآور شوم که زودتر زندگی را تعریف کنیم و به آن عمل نماییم. این کتاب درباره‌ی لحظه‌های واقعی و پندآموز نوشته‌شده است همان لحظه‌هایی که ارزش و اهمیت زندگی به آن‌ها وابسته است. این کتاب به شما خواهد آموخت چگونه لحظه‌هایی ناب در زندگی خود خلق کنید و چگونه رضایت و مفهوم بیشتری را در زندگی خود حس کنید آن هم حالا نه بعد از آن که پولدار و ثروتمند شدید.