

بیخوشید، بہ لحظہ!



Just a moment...!

سرشناسه	: آبیار، محمد.
عنوان و نام پدیدآور	: ببخشید یه لحظه ...! نویسنده: محمد آبیار.
مشخصات نشر	: یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ص.
شابک	: ISBN: 978-600-5160-19-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فبیا
موضوع	: موفقیت
رده‌بندی دیوینی	: ۱۵۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:



ببخشید یه لحظه!

محمد آبیار

ناشر: اندیشمندان یزد

ناظر چاپ: سیدمحمد موسوی

مدیر اجرایی پروژه: رضا بردستانی

صفحه‌آرا: ابوالفضل مرشدی

طراح جلد: سعید ظاهری

لیتوگرافی: یاس

چاپ: زیتون

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۰-۱۹-۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۷	خلبان موفقیت
۷۷	لوبیای سحرآمیز
۹۳	عادت‌های شخصی
۱۱۳	شطرنج زندگی

www.ketab.ir

مقدمه

همه از تلخی‌ها گریزانند، در نقطه‌ی مقابل، موفقیت و پیروزی هر انسانی را به سوی خود می‌خواند. روش‌های مختلفی را یا خوانده‌اید و یا با تکیه بر اعتقادات و آموخته‌های سطحی و گاه عمیق خود به بوته‌ی نقد و آزمایش نهاده‌اید. کتاب‌های بی‌شماری در این زمینه چاپ و منتشر شده است و باز هم از این دست کتاب‌ها خواهید دید و شاید یکی از همان کتاب‌ها را بخوانید اما نگاه ایده‌آلی داشتن به زندگی و همه چیز را سهل و آسان دیدن چاره‌ی رهایی از ناملایمات و شکست‌هایی که گاه آزارمان می‌دهد، نیست. با دیده‌ی کاملاً احساسی و غیرعملی به این مقوله نگریستن هم راه را از پی‌راه تشخیص ندادن است. تلفیقی از آموزش‌های آکادمیک و تجربیاتی که برخی انسان‌ها، همان‌هایی که به زعم خود در قله‌های دست نیافتنی موفقیت نشسته‌اند و همه چیز را سبز و آبی و فیروزه‌ای می‌بینند و ریزترین ناخوش‌آیندی در باورشان یافت نمی‌شود از به خاطر آوردن آن بیم دارند لازم است. بیم داشتن از بیان واقعیت‌ها یعنی گریز از دیروزی که ما را راهنمای امروز شد. در زندگی تمامی انسان‌ها شکست به رنگ‌هایی مات و روشن و شدت و ضعف‌های کم و زیاد وجود دارد. تلخی همدم روزهایی است که برخی از پارامترها را نادانسته یا ناخواسته نادیده انگاشتیم. برای راهیابی به روزهای سراسر شادی و افتخار و

مهمترین دست‌آورد بشر همین مقوله‌ی پرواز باشد و از منظر دیگر باید گفت؛ پرواز عالی‌ترین تجلی‌گاه رشد و تعالی بشر است.

یک خلبان را با مجموعه آموزش‌هایی که باید در خود به یک عادت رفتاری درآورد تا از پس پروازی موفق برآید، مدل کارگاهی خود قرار می‌دهیم آن‌گاه با شبیه‌سازی‌های ماهرانه که تجربه‌هایی آزموده شده است به شما راه‌های فائق آمدن بر تمامی مشکلات - هر چند بزرگ و هول‌آور باشد - را با هم مرور می‌کنیم: تعیین مقصد، آمادگی خلبان، تست‌های فنی و عملیاتی هواپیما، تأیید برج کنترل، شرایط جوئی و نهایتاً به پرواز در آمدن را برخی شنیده و برخی را از نزدیک حس و تجربه نموده‌اید. این تنها یک روی سکه مواردی است که قرار است با هم به بازخوانی و مرور آن بپردازیم. در مسیر تلاش برای رسیدن به خوش‌آمدترین روزهای زندگی، خود را به جای خلبانی چیره دست حس کردن، خلبانی که تمامی آموزش‌های فنی و پزشکی قبل از اولین پرواز را به خوبی آموخته است و این مدل شبیه‌سازی به من و شما می‌آموزد برای ورود به هر مقوله‌ای آماده‌سازی قلبی بیمار حائز اهمیت است.

بررسی مسیر یا همان تعیین مقصد دیگر مورد مهم در انجام تمامی تلاش‌های ما برای بهترین شدن و خوب‌ترین ماندن است. اگرچه با مجموعه آموزش‌های مقدماتی خود را برای اولین پرواز آماده می‌کنیم اما آمادگی آنی برای پرواز یعنی فائق آمدن بر ناملایمات کوچک و تجدید روحیه‌ی پیروزی‌طلبی و نیز بازیابی شخصیتی و بهره بردن از تمامی قوای درونی و در یک کلام ورود به انجام هر کاری با تمام اعتماد به نفس لازم و موجود. وسیله را باید آزمود، یعنی باید مجموعه عواملی که در خدمت گرفته‌ایم برای این که کاری را انجام دهیم باید مناسب، دقیق و آزموده شده باشد. در همین

مرحله برای کمک هر چه بیشتر به آمادگی - از هر نظر، به مجموعه امواج چهارگانه‌ای اشاره می‌شود که با یاری جستن از قوایی که به وفور در درون پر رمز و راز بشر به بهترین شکل ممکن نهاده شده است می‌توان، حرکتی سریع‌تر و شادمانه‌تر با ضریب اطمینان بالایی از خود بروز داد با این اعتماد و اعتقاد که بی شک به منزل امن پیروزی خواهد رسید: امواج دتا: (امواجی که در زمان خواب عمیق از مغز متصاعد می‌شود. امواج آلفا: (امواجی که در زمان استراحت مطلق روح و جسم ساطع می‌شود. تراسه یا خلسه نام دیگر این موج روحی است. امواج بتا: (امواجی که در زمان فعال شدن حس ششم تولید می‌شود و حتی نام دیگر این موج است. امواج بتا: امواجی که در زمان بیداری کامل از مغز تولید و ساطع می‌شود. با نگاهی به معادل سازی‌های الکترونیکی و مکانیکی با اعمال و اندیشه‌های بشری، جنبه‌ای دیگر از این شبیه‌سازی است که با تجربه‌ای عینی به کمک من و شما می‌آید تا در یک هم‌اندیش و همداستانی، هوایم‌ای خود را با تمام سرنشانی که به ما و قدرت تفکر و تمرکز نهفته در درون ما اعتماد کردند به مقصد از پیش تعیین شده برسانیم.

رفتارها (براساس نیازها)، عادت‌ها (عادت‌های روزمره)، دور موتور یا همان سرعت انتقال افکار، زمان، به مفهوم زمان رسیدن به مقصد، موسیقی، مراحل و انرژی‌های دریافتی در طول مدت سفر، موقعیت‌یاب (GPS) باید بدانیم، بیشتر از دانستن موقعیت‌یابی مد نظر است، دستگاه عیب‌یاب (اعلام اختطار و قدرت تشخیص)، ارتفاع از سطح زمین (اوج پرواز)، شرایط جوی (اتفاقات اطراف و موانع جزئی)، سرعت KM، کنترل اطلاعات و به روز بودن، افکار منفی و مثبت و در نهایت مسافت طی شده یا کیلومترهای باقی‌مانده تا رسیدن به هدف نهایی.

نکته:

کیفیت اندیشه‌ی شماست که کیفیت زندگی شما را مشخص می‌سازد

کنترل عادت‌ها و یا استاندارد نمودن عادت‌های شخصی، یکی از مهم‌ترین بخش‌های خلبان موفقیت است که به صورتی مفصل به آن پرداخته‌ایم. مهمی عادت‌ها فراگرفتنی هستند و می‌توان آن‌ها را آموخت. فراگرفتن عادت‌های خوب کمی دشوار است ولی زندگی کردن با آن‌ها ساده است. برای شکل‌گیری عادت، ابتدا باید اتفاقی در زندگی بیافتد تا اندیشه با احساسی را در شما تحریک کند. می‌بینید که در این کتاب با تمامی سادگی کارآمدترین‌ها را برای فراگرفتن و موردِ آزمون خطا قرار دادن گرد هم آورده‌ایم در همین جا باید به یک نکته‌ی علمی و قابل توجه نیز اشاره‌ای گذرا بنماییم: برای ایجاد یک عادت جدید باید چند مرحله را درون خود انجام دهید؛ تصمیم گرفتن، بهانه‌نیابردن، تصمیم خود را در صورت امکان با دیگران در میان گذاشتن (پیدا نمودن جدیت بیشتر در انجام تصمیم)، استفاده از انواع تلقین‌ها، پاداش دادن به خود.

و نکته‌ای دیگر:

مهمترین عادت، ایجاد عادت‌های مورد نیاز انطباق فردی، در خویشتن‌داری است.

با برنامه‌ای ساده و روزانه که در متن کتاب به صورتی مفصل توضیح داده شده است به شما یادآور شده‌ایم برای داشتن روحیه‌ای شاد و نیرویی شگرف، باید در پروسه‌ای چند دقیقه‌ای خود را مورد بازیابی و بازسازی قرار داد؛ هر

روز صبح ۲ دقیقه وقت بگذارید: بنشینید و فکر کنید، کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید، نگذارید چیزهای کوچک، شادمانی شما را به هم بزنند، اثر حرف‌های غیرمنصفانه را از بین ببرید، از انرژی‌ها و افکار منفی پاکسازی ذهنی کنید، خاطره‌ای لذت‌بخش را به یاد آورید، به تمدد اعصاب بپردازید، تصمیم بگیرید از هیچ کس انتظار تشکر نداشته باشید، اجازه ندهید کسی در شما احساس حقارت به وجود آورد، به هیچ وجه در مورد آنچه دیگران ممکن است در مورد شما بگویند و یا ذکر کنند نگران نباشید.

پیچ معجزه‌ای اتفاق نخواهد افتاد

این یک اصل فراموشی ناشدنی است، بی جهت منتظر وقوع معجزه نباشید، باید حرکت کنید، در این حرکت باید ایستادگی، تمرکز، دانایی و عاقبت‌اندیشی را سرلوحه‌ی کار خود قرار دهید.

نیایدن یا رفتن را تغییر داد، باید خودمان را تغییر دادیم

با پشت سر قرار دادن مراحل مختلف خلیان موفقیت شما خود را معرض بزرگ‌ترین آزمون زندگی خود، یعنی توانستن و اعتماد به نفس داشتن قرار داده‌اید یعنی شما آماده‌ی پرواز شده‌اید، فقط آماده‌ی پرواز شده‌اید. حالا نوبت به برج کنتر پرواز است جایی که نقشی شبیه به هوش شما را ایفا می‌نماید به این بخش که عیناً از متن کتاب شاهد آورده شده است توجه کنید:

سوار هواپیما می‌شوید، پرواز را شروع می‌کنید اما قبل از هر کاری باید فرمان‌هایی از برج مراقبت بگیرید. در اینجا کمی شرایط تغییر کرد. چه

شیه‌سازی برای برج مراقبت می‌توانیم داشته باشیم؟ چه کسی باید فرمان پرواز و رفتن به سوی هدف را برای ما صادر کند؟ نظر شما چیست؟ برج مراقبت یا قسمتی که می‌تواند دستور پرواز را برای شما صادر کند همان عقل واقعی یا هوش ذاتی شماست. هر انسان دارای ۸ نوع هوش است: هوش تصویری، هوش زبان‌شناختی، هوش منطقی - ریاضی، هوش موسیقایی، هوش جسمی - حرکتی، هوش میان فردی، هوش درون فردی، هوش طبیعت.

البته این تقسیم‌بندی هوش از نظر متفکران به بخش‌های مختلف و انواع دیگر نیز تقسیم‌بندی شده است، ولی مهمتر از این‌ها، نقش اصلی هوش است و نیاز به تقسیم‌بندی علمی نیست.

حالا برج کنترل به شما مجوز پرواز می‌دهد، شما با کمترین نگرانی با هوایمایی که صدها مسافر خود را به شما سپرده‌اند به پرواز در می‌آیید و در مدت زمان تعیین شده به مقصد می‌رسید، به گذشته توجهی نداشته باشید، شما از امروز یک خلبان چیره دست و ماهر هستید، در این شادی و چیرگی دیگران را هم سهم کنید

در قسمتی دیگر از این نوشتار با شاهد مثال قرار دادن داستان افسانه‌ای اما پرمحتوای لوبیای سحرآمیز شما را در برابر یکی از عملی‌ترین شیوه‌های دستیابی به موفقیت‌های آنی و دراز مدت رهنمون می‌شویم در این بخش با برنامه‌ای هفت روزه یکی دیگر از روش‌های آزموده شده برای کسب موفقیت را در معرض دید شما قرار داده‌ایم. هفت روز و هفت تصمیم منجر به عمل برای رسیدن به هدف: تصمیم گرفتن، استثناء قائل نشدن، تصمیم خود را با دیگران در میان گذاشتن، خود را در نظر مجسم کردن، از تأثیر و تلقینات مثبت استفاده کردن، به خودتان پاداش دادن، مصمم شدن برای تداوم داشتن.

در این بخش که بیشتر سر و کار شما با سختن و شکست است تمام آزمایش‌ها ذهنی و ملموس انتخاب شده است، هفت روز یک نماد است نه یک اجبار، انتخاب این محدوده‌ی هفت روزه برای ایجاد نظم و ترتیب است و گر نه تمامی راه‌های پیشنهادی را می‌توان در دو یا سه روز و در شکلی دیگر در محدوده‌ای سی یا چهل روزه انجام داد.

در اختیار خود درآوردن آرزوها و احساس مالکیت کردن، در آمدن از پله‌ی رؤیاپردازی و عینی‌تر اندیشیدن، گذشتن از ظواهر گمراه‌کننده برای داشتن هدفی رسا و شیوا، اولویت‌بندی و درجه‌بندی آرزوها، پرورش درونی آرزوها و در نهایت رسیدن به تمامی آرزوها و اهداف دست‌آوردی است که پس از مطالعه‌ی این بخش به آن خواهید رسید. در این داستان افسانه‌ای رازی نهفته است که ما با شبیه‌سازی و مدل‌سازی درونی به آن عینی‌تری جالب توجه و خارق‌العاده دادیم ...

بخش مهم و قابل توجه عادت‌های شخصی را با این جمله آغاز می‌نمایم:

زندگی تکرار عادت‌ها است

مثلاً به شما می‌گویند تا ۲۰ روز دیگر باید در مراسم هالیوود روی فرش قرمز راه بروید. آیا شما با همان روش راه رفتن روزمره‌ی خودها بین میلیون‌ها بیننده قدم بر می‌دارید؟ مطمئناً نه. باید با یک حالت خاص راه بروید. پس باید روشی را پیدا کنید و براساس آن تمرین کنید. شبانه‌روز باید تمرین کنید تا روز هدف. درست است؟ پس شما به همین راحتی یک عادت را در خود به وجود آورید.

در این بخش نیز چون دیگر بخش‌ها سعی شده است با شبیه‌سازی و فرمول‌های آزمایش شده راه‌های برطرف نمودن عادت‌های دردسرساز و به موازات آن به وجود آوردن عادت‌های خوب و مدل‌های جالب توجه رفتاری را در معرض دید شما قرار دهیم. عادت‌ها مجموعه‌ی رفتاری است که بر اثر باور یا تکرار، هدفمند یا باری به هر جهت به وجود می‌آیند در این بخش به کمک هم به این مهم دست خواهیم یافت که در صورت رعایت مجموعه رفتارهای کانالیزه شده می‌توان عادت‌هایی خوب و مثر ثمر را در خود نهادینه و همیشگی نمود.

بخش پایانی شطرنج زندگی است، بازی شطرنجی که با تمامی بازی‌های شطرنجی که تا به حال سراغ داشته‌اید متفاوت است، انتخاب تعداد خانه‌های صفحه‌ی شطرنج تابع خواست شماست، مهره‌ها هم در اختیار شما هستند به هر تعداد و هر کجا که نیاز دارید، و این یعنی در اختیار گرفتن مجموعه عوامل برای نیل به اهداف بلند مرتبه و عالی.

در شطرنج زندگی می‌آموزیم دیگران حق ندارند بر تصمیمات و خواست‌های ما تأثیر مخرب و یا مستقیم بگذارند، آن‌ها بزرگ‌ترین نقشی که می‌توانند داشته باشند از یک مشاور تجاوز نمی‌نماید اما مشاورانی فهیم و کارآموده که ما را برای رهایی از بند تنگنای دردسرساز و نیررسیدن به قلعه‌ی بلند و زیبای پیروزی یاری می‌نمایند برای به پرواز در آوردن هوایمای اهدافتان، برای به زانو در آوردن مشکلاتی که شما را نگران کرده است، برای تغییر مؤثر عادت‌های ناپسند و دست و پاگیر و برای لذت بردن از یک بازی شطرنج در نوع خود جالب توجه شما را دعوت می‌نمایم تا با هم این نوشتار را بخوانیم برای شاد بودن باید تصمیم گرفت، و این شادی را هرگاه به دست

آمد باید با دیگران تقسیم نمود، عادت‌ها را می‌توان با خواست و اراده‌ی شخصی تغییر داد می‌توان از افسانه‌ها هم برای رسیدن به موفقیت سود جست می‌توان اصول بازی شطرنج را تغییر داد، می‌توان در شطرنجی به بازی پرداخت که به جای ۸ خانه ۲۰ خانه داشته باشد می‌توان به جای دو فیل ۵ فیل داشت این بازی در اختیار شماست بازی کنید و برای همیشه برنده شوید از این مهم‌تر برای همیشه برنده باقی بمانید.

محمد آبیاری