

۷۹۵
۱۷۹۵۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چی فکر می کردیم چی شد!

«با غلبه بر ترس هایتان به سوی موفقیت گام بردارید»

حسن چابک



چابک اندیش

۲ چي فکر مي کرديم چي شد!

شابک	978-600-5861-09-9
شماره کتابشناسي ملي	۵۵۵۲۶۹۶
عنوان و نام پديدآور	چي فکر مي کرديم چي شد/ نوشته‌ي حسن چابک.
مشخصات نشر	تهران: چاپک انديش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهري	۱۶۰ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴، س.م.
موضوع	موفقيت
موضوع	Success
موضوع	خودسازي
موضوع	(Self-actualization (Psychology
رده: در ديويي	۱/۱۵۸
رده: دي ۳ ره	۱۳۹۷۶۳۷BF / م۸ج۲
سرشناسه	شابک، حسن، ۱۳۵۱ -
وضعيت فهرست نويس	نابيا

• چي فکر مي کرديم چي شد!

- انتشارات چاپک انديش
- نوشته‌ي: حسن چابک
- حروف‌نگاري: آبان گرافيك
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- تيراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- قيمت: ۲۳۰۰۰ تومان
- شابک: ۹-۰۹-۵۸۶۱-۶۰۰-۹۷۸



چابک انديش

مرکز پخش چاپک انديش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

chabokandish8693@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۹	 چه زمانی افراد به خودشان می گویند چی شد! می کردیم چی شد!
۱۳	 اندیشه ها چه تفاوتی با هم دارند
۳۱	 تفاوت اندیشه ی منفی با اندیشه های مثبت
۳۵	 توقع چیست؟
۴۱	 توقعات بی جا
۴۳	 توقع این که همه باید با هم موافق باشند
۴۵	 وقتی فکر می کنیم که می توانیم دیگران را تغییر دهیم
۴۶	 آیا نتیجه نگرفتن شکست است
۴۷	 عیب جو و خودبین نباشید
۵۲	 چگونه مشکلات را پشت سر بگذاریم
۵۳	 بدانید چه کاری به خاطر چه هدفی انجام می دهید
۵۹	 قدرت باور
۶۳	 در چه صورتی دیگران را مقصر می دانید
۶۴	 باور این که نمی دانم و نمی توانم
۶۶	 حقیقت را بپذیرید هر چند تلخ باشد
۶۹	 خودتان را فریب ندهید
۷۱	 خود فریبی چگونه به وجود می آید

- ۷۳ با خودتان صادقانه رفتار کنید
- ۷۶ اضطراب‌های منفی و مثبت را مدیریت کنید
- ۷۹ بد زبانی کردن
- ۸۲ آفاد کلام
- ۸۴ افسوس خوردن و اظهار پشیمانی کردن
- ۸۹ معجزه، حالت‌های روحی
- ۹۴ چاره‌ریزی یک فرد غرق به نظر باهوش می‌آید
- ۱۰۰ رهایی از غم و اندوه، شما دنبال چه هستید
- ۱۰۶ دقت کردن، روم و است
- ۱۱۳ یکی از راه‌های تهیه با اثبات زبانی
- ۱۲۱ پشیمانی
- ۱۲۸ شک و تردید
- ۱۳۳ چگونه اهمال کاری باعث خودفرساست
- ۱۳۶ چه زمانی احساس ناامنی می‌کنید
- ۱۳۹ چگونه حسرت گذشته را نخوریم
- ۱۴۴ سخن بزرگان
- ۱۴۹ چگونه رفتار کنیم که دیدگاه دیگران درباره‌ی ما تغییر نکند
- ۱۵۶ سخن آخر

پدومه

«با مردم زمانه همنشین باش، اما مانند آن مباش و برای معاصرین خود مطالبی بنویس که به آن معاصرتنه و الهی که می پسندند»

«مهرریش شیر»

بدون تردید شما هم مانند من در مسیر زندگی نرهاي را انجام داده اید چه خوب و چه بد که در پایان آن ها یا سرخوش و مسرور بوده اید یا نادم و پشیمان، اما با این حال به زندگی ادامه داده اید. دریافت همه ما از زندگی همیشه به دل خواه نخواهد بود حتی آن هنگام که از انجام کاری راضی داشته ایم.

زندگی همواره با شجاعت، ترس، خودخواهی و بی ملاحظگی همراه بوده و خواهد بود و همیشه آن چه ما فکر می کنیم به سرانجام نمی رسد. می گویند: «یک جوانی بود که صبح یک روز که داشت بلند فکر می کرد و می گفت چی فکر می کردیم و چی شد نیروهای امنیتی صدای او را می شنوند و به او

می گویند شما بر علیه حکومت حرف می زنی چی فکر می کردی و چی شد و جوان در پاسخ می گوید من به حکومت چه کار دارم. مادرم مریض بود و در حال مرگ. با خودم فکر کردم اگر مادرم بمیرد پدرم با زن همسایه روبه رویی به خوش قد و بالا و زیبا و پول دار است و دختر زیباتر از خودش را دارد ازدواج می کند و من هم پول دار می شوم و با دختر زیباتر از خودش ازدواج می کنم. اما دست بخت قطعاً حال مادرم خوب شد و بعد از مدتی پدرم مُرد و مرد همسایه که سه بر بزرگ داشت به خواستگاری مادرم آمد و مادرم با او ازدواج کرد. حالا صبح در آن مرد ما از خانه انداختند بیرون و گفته اند شب با سه پاکت سیگار بر سر والا خانه راحت نمی دهیم. به این خاطر می گویم هی! چی فکر می کردیم و چی شد.

داستان زندگی من جوان شاید به این هیچ کدام از ما پیش نیاید اما در زندگی به نحوی پیش رفته ایم که آن طور که دل مان می خواسته نشده است. به خاطر داشته باشید اندیشه ها، تفکرات اگر درست هدایت شوند می توانند راه گشا باشند ولی اگر در هر یک از این راه را به اشتباه انتخاب کنیم همین اندیشه و تفکر بلاهای جبران پذیر بر سر ما و زندگی مان می آورد که نتوانیم تاب بیاوریم.

برای این که بتوانید در آرامش زندگی کنید همواره بیاد رزق از آموختن دست نکشید و این آموختن حاصل نمی شود مگر این که شما تلاش کنید که راه های مختلف و صحیح را مورد نقد و بررسی قرار دهید

هر روز فرصت تازه ای است که خداوند به ما هدیه می کند پس این هدیه خدایی را ارج نهیم و با سطح توقع بایسته ای به مسیر زندگی خود ادامه دهیم. به عقیده خیام هر کس که در این دنیا بتواند شاد زندگی کند و از زندگی اش لذت ببرد، به طور حتم بعد از مرگ هم در بهشت خواهد بود.

خیام بر این باور است که هر فردی زندگی شاد داشته باشد به طور حتم به کسی ظلم نمی کند و هیچ تفکر منفی را نسبت به دیگران نخواهد داشت.

بنابر این دنیا و آخرت برای او بهشت خواهد بود. نتیجه این که نباید زندگی را به خود و دیگران سخت بگیرید و به وعده فردایی بهتر امروز را تباہ نکنیم.

گردون نگری ز قد فرسوده ماست

جیحون اثری زاشک پالوده ماست

دوزخ شرری ز رنج بیهوده ماست

فردوس دمی ز وقت فرسوده ماست

موافقی که اوضاع زندگی بر وفق مراد نیست، اغلب مردم فکر می کنند همیشه به همین سوال خواهد بود، اما شاید بتوان از مثالی بهتر هم استفاده کرد. مثلاً زندگی هم دارای فصل های متفاوتی است. من اکنون در فصل زمستان هستم. در زمستان هم سرما یخ می زنند و عده ای اسکی بازی می کنند! به علاوه در پس زمستان بهار زیبا خواهد آمد، همان طوری که در پس هر شب تاریک روزی و در پس هر فصل شب تاریکی است.

زمانی که خورشید طلوع می کند تانس تازه ای آغاز می شود. بعد از بهار تابستان و سپس پاییز و فصل برداشت در چند فصل از سال آغاز و پایان می پذیرد. در این بین گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی روند، اما اگر یقین پیدا کنید که فصل ها جای خود را به یکدیگر می دهند آن گاه متوجه خواهید شد که در درازمدت نوبت برداشت محصول خواهد رسید. قصه زندگی ما انسان ها با همدیگر قصه های متفاوتی از هم دارند.

گاهی از کار و نیت خیری که انجام داده ایم نتیجه ای عکس گرفته ایم و باعث آزار و اذیت مان شده است و گاهی هم به اشتباه کاری را انجام داده ایم که برای مان رنج آور است. هر کدام از افرادی که به چنین وضعیتی دچار شده اند شاید با خود اندیشیده باشند که چی فکر می کردیم و چی شد، اما زندگی در جریان است و با غم و شادی و رنج و آسایش به راه خود ادامه می دهد.

در کتاب جی فکر می کردیم چی شد سعی بر این شده است در مورد افکار و اندیشه‌هایی که باعث رسیدن به آرامش و موفقیت است پرداخته شود تا افراد کمتر به حس پشیمانی برسند. راه‌های ساده همراه با اندیشه‌های مثبت را شرح داده است. آن‌چه شما در این کتاب خواهید خواند به شما کمک خواهد کرد از منفی‌بافی و تفکرات منفی به‌نوعی دوری کنید و راه حل‌های کوتاهی از در فقیقت شما نشان خواهد داد و همچنین به حالات روحی و روانی آدم‌ها در زمان‌های نیاز به ارتباط برقرار کردن و هماهنگی دارند بیشتر پرداخته است. سعی می‌کنیم همیشه با خودتان تمرین کنید که آیا می‌توانید در صحبت‌های‌تان دست از گله و حمایت دارید؟

آن‌چه که در زندگی می‌واند به شما کمک کند این است که بر توانایی‌های فکری و اندیشه‌ای مثبت خود تکیه کنید و از حرکت باز نایستید. نتایج را همان‌گونه چه تلخ و چه شیرین هرچه که باشد بپذیرید و در مسیر زندگی آن‌ها را تجربه کنید. سعی کنید هیچ‌گاه ناامید نشوید و به خودتان سخت نگیرید، زیرا هرچقدر که شما بر خدایتان سخت بگیرید زندگی بر شما سخت خواهد گرفت و شما همواره فریاد می‌زنید. جی فکر می کردیم چی شد. شاید بهتر است بگوییم که فکر نکردید که چنین شد.

عسگر چابک

۱۳۹۷ ماه ی