

دیر آموخته‌ها را
به یک از نیاکان دوم تقدم مکنم
او که در واپس لحظات زندگی
شاه کشف آتش بود
اما حیرت استفاده از آتش
برای احضار زندگی بهتر را
با خود به خاک برد ...

معرضه



شاید یک از ریشه‌های علاقه ما به داشتن فرزند این باشد که دوست داریم او حسرت‌های ما را جبران کرده و آرزوهای نزیسته ما را زندگی کند.

حتی آن هنگام هم که روشنفکرانه او را در میان انتخاب‌های مختلف رها می‌کنیم تا آگاهانه و مختارانه انتخاب کند، هوشمندانه گزینه‌ها را چنان محدود می‌کنیم که زمین بازی‌اش از افق دید اندیشه ما دورتر نباشد.

من هم از این اتهام مبرا نیستم. تنها تفاوتی که هست این است که من تا کنون، آرزوها و حسرت‌هایم را برای کودکی که نیست نوشته‌ام. کودکی که رها نام دارد.

دیرآموخته‌ها، تمام آن چیزی است که در طول این سالها دیر آموخته‌ام و حسرت خورده‌ام که کاش زودتر آموخته بودم.

آموختن با دانستن فرق دارد. ما حرف‌ها و توصیه‌ها را بارها و بارها می‌شنویم و به دانسته‌هایمان می‌افزاییم. اما عموماً پس از تحمل درد و رنج فراوان و در شرایط خاص، آنها را می‌آموزیم.

یک بار برای رها نوشتم:

همیشه نصیحت دیگران را با علاقه و احترام گوش کن. حتی اگر بی‌خاصیت و اشتباه است. نصیحت‌کنندگان با نصیحت‌هایشان زخم‌های خود را پیش رویت می‌کشایند. تو با سکوت می‌توانی مرهمی بر زخم‌هایشان باشی. بدیهی است که حق توست که همه آنها را به فراموشی بسپاری. قرار نیست تا تکمیل کننده داستان ناقص زندگی دیگران باشی. تو حق داری که نوشتن داستان زندگی‌ات را از نخستین صفحه آغاز کنی.

دیرآموخته‌ها، نصیحت‌های من به توست...



در عشق واقعی، طرف مقابل تو بیش از شور و شوق،

بیش از اتاق های تاریک و شمع های روشن،

و بیش از شام در سالن های مجلل،

دوست دارد که برای تو دومین نباشد...



برای بسیاری از انسانها
ندانستن و نفهمیدن یک انتخاب
آگاهانه است

مراقب باش با تلاش بیهوده،
زندگی خودت را
به تلخی زندگی آنها
آلوده نکنی



هیچکس در این دنیا
همیشه و هر لحظه
مشغول و درگیر و گرفتار نیست

بحثی اگر هست
بحث تلخ اولویت‌هاست



خانه‌ها، انسانها، شرکته‌ها و دنیا
بعد از تو با چنان جدیتی زندگی را ادامه می‌دهند
که انگار هرگز کسی چون تو را ندیده‌اند



اینکه همه اینطور فکر می‌کنند
می‌تواند دلیلی برای تایید آن فکر باشد
اما می‌تواند انگیزه‌ای برای تردید در آن فکر باشد



یکی از شیوه‌های فسادانگیز در تربیت ما،
 باور به مفهوم «درست بودن مطلق»
 و تربیت «ذهن غلط یاب و تناقض یاب» است



دنبال راضی کردن همه نباش

راضی کردن همه یعنی ناراضی کردن همه



اگر عمداً چیزی را
بسیار بی‌اهمیت یا بسیار بااهمیت
جلوه می‌دهی، حتماً آن را جایی یادداشت کن.

دیگران فریب تو را فراموش می‌کنند
اما ممکن است تو گرفتار فریب خود باقی بمانی.



شخصیت تو، مهم‌ترین ساخته‌ی دست توست

و تو انتخاب کرده‌ای که در ساختنش،

کدامیک از مصالح اطرافت را به کار گیری

و

کدامیک را کنار بگذاری



شروع یک عادت
یا ترک یک عادت
دقیقاً در یک لحظه اتفاق می‌افتد

اما گاه روزها و ماه‌ها و سالها وقت لازم است
تا به آن لحظه برسیم



اگر می‌خواهی کار بزرگی انجام بدهی

انتظار نظم و روند عادی و مسیر هموار نداشته باش



قبل از پاسخ دادن به سوالات دیگران
مدتی سکوت کن تا پاسخ بهتری بیابی

سکوت در خاطر هیچکس نخواهد ماند
اما پاسخات را همیشه به خاطر خواهند سپرد



قدرت تو در انجام کارهای بزرگ،

الزاماً تو را در انجام کارهای کوچک توانمند نمی‌کند.



هرگز اجازه نده کسی به خاطر اینکه

نور چراغ آزارش می‌دهد

تو را وادار به کاهش نور چراغ کند

جسیکا آینسکاف

بیشتر بده تا بیشتر به دست بیاوری



قضاوت فرد دیگر در مورد تو

اطلاعات کمی را در مورد تو آشکار می‌کند

اما اطلاعات زیادی را در مورد او به تو گوشزد می‌کند

ضرب‌المثل سرخپوستی!

هزار دلگیری بسیار کوچک
عشق و دوستی را بیشتر تهدید می‌کنند
تا یک دلگیری بزرگ



چه زخمهای زیادی که
 همه‌ی ما از دوران آموزش با خود حمل می‌کنیم.
 زخم‌هایی که هر از چندگاهی،
 بی آنکه بدانیم و بفهمیم
 جایی در رفتار ما سر باز می‌کنند.
 زخم‌هایی که فقط به دلیل یک پیش‌فرض درست شده‌اند:
 «وجود یک الگوی برتر یکسان آموزشی برای همه»



مهم‌ترین معیار سنجش هوشمندی

تطبیق‌پذیری با محیط است.

تطبیق‌پذیری

مرز باریک میان متابعت و عصیان است!



زندگی هر انسان،
مجموعه وقایعی که بر او گذشته نیست.
زندگی هر انسان،

حتی مجموعه خاطراتی که از زندگیش برای دیگران
تعریف میکند نیست.

زندگی هر انسان، خاطراتی است که وقتی تنها است،
از زندگیش با خودش مرور میکند.



اگر هدف تو نوشتن است،
نگذار فروشندگان مداد و مدادتراش،
وقت را بیش از آنچه که لازم است بگیرند.



فرشته از شیطان پرسید:
قوی‌ترین سلاح تو برای فریفتن انسانها چیست؟

شیطان گفت به آنها می‌گویم:
هنوز فرصت هست.

شیطان پرسید:
قدرتمندترین سلاح تو برای امیدبخشیدن به انسانها چیست؟
فرشته گفت: به آنها می‌گویم هنوز فرصت هست



ما به هر حال دنیا را با «روپاهای دست نیافته»
ترک خواهیم کردیم

اما مهم این است که «توان صرف نکرده» باقی نماند.

تنها کسی از مرگ می‌هراسد که
تمام توانش را زندگی نکرده باشد



به دست آوردن هر چیزی، ممکن است.
به شرطی که حاضر باشی هزینه‌اش را بدهی

آنچه مانع دستیابی انسانها به رویاهایشان است
عدم تمایل به پرداخت هزینه‌ها
یا اصرار بر پرداخت هزینه‌های جایگزین است



فیلم یا کتابی را که ارزش سه بار دیدن ندارد

یک بار هم نبین!



هوشمندی به تلاش دائمی کورکورانه نیست.

گاهی هوشمندی

به تشخیص لحظه‌ی مناسب قطع کردن تلاش است.

در را اگر بکوبیم دیر یا زود باز خواهد شد.

اما دیوار را هر چه بکوبیم در نخواهد شد.



انسانها زخمهایشان را فریاد میزنند:
 در حرفهایشان، در رفتارشان،
 در انتقاداتی که از تو میکنند،
 در پیشنهادهایی که برای تو دارند،

در رویاهایشان

و

حتی در شکل نگاهشان



مهم‌ترین ویژگی یک مذاکره موفق

ایجاد احساس خوب در خود تو در بلندمدت است

گاه در نگاه دیگران به نتیجه می‌رسی

ولی احساس بد یک عمر با تو می‌ماند

گاه در نگاه دیگران می‌بازی

اما احساس آرامش یک عمر همراه تو می‌ماند



وابستگی یعنی میخواهمت چون مفیدی.
 دلبستگی یعنی میخواهمت حتی اگر مفید نباشی.

وابستگی ها را جامعه و فرهنگ و والدین
 می آموزند و پرورش میدهند
 اما دلبستگی ها انعکاس خود واقعی ما هستند.



در زندگی دو راه بیشتر پیش رو نداری

یا فرار از ترس‌هایت

یا تعقیب رویاهایت

راه سومی وجود ندارد.

این دو راه هم، همزمان قابل پیمودن نیستند!



کمتر خوابیدن به خودی خود،
به خروجی بیشتر منجر نمی‌شود.



حرف نزدن از

یک پدیده یا احساس یا اتفاق یا روند

آن را حذف و نابود نمی‌کند،

بلکه فرصتی برای رشد و تعمیق و گسترده‌شدن آن

ایجاد می‌کند



عموم مردمی که دیده‌ام به دو دسته تقسیم می‌شوند:
 کوزه گرانی که به تمام شهر لذت نوشیدن آب در کوزه سالم را
 هدیه میکنند و خود از کوزه شکسته آب مینوشند
 یا

کوزه به دستانی که کوزه گران را به دلیل عدم تعادل در
 زندگی ملامت میکنند

انتخاب با توست که می‌خواهی
 کوزه‌گر باشی یا کوزه به دست!



بدبین‌ها، مشکوک‌ها و منتقدان

معمولاً به فکر بهتر شدن تو نیستند.

آنها می‌خواهند ناحیه‌ی امن خودشان را حفظ کنند.



سوال بپرس

بیشتر سوال بپرس

از روزی بترس که جوابهایت بیشتر از سوالهایت باشد



برای شناخت و تحلیل بهتر یک مشکل

ریشه‌های آن،
 نشانه‌های آن
 و تبعات آن
 را تفکیک کن



تعادل کار و زندگی،

وقتی به دغدغه تبدیل می‌شود که

کارت را دوست نداشته باشی.



وقتی که عقاب در آسمان است و
 زاغ‌ها گرفتار لاشه‌ها مانده‌اند
 امیدواری هنر نیست
 امید وقتی معنا دارد که
 زاغ‌ها در آسمانند و
 عقاب گرفتار قفس مانده است

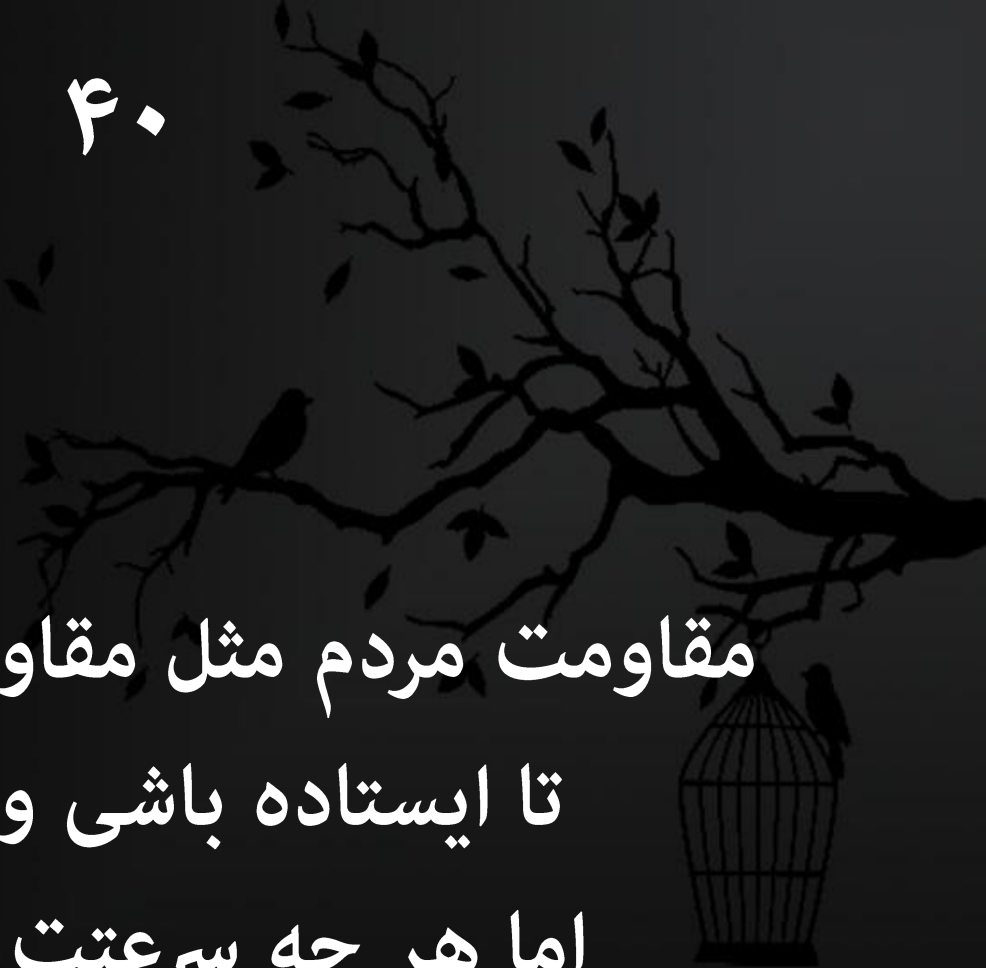
اما به هر حال، فراموش نکن که
 ندیدن قفس و حرف نزدن از آن
 و نادیده گرفتن زاغ‌ها، خوش‌بینی نیست.
 حماقت و سادگی است.



آرزوهایی هستند که
آنقدر برایمان تکرار کرده‌اند
که به اشتباه فکر میکنیم آرزوهای خودمان هستند

برآورده شدن آرزوهای آموخته شده
نعمت نیست، نفرین است!





مقاومت مردم مثل مقاومت هوا میماند.
تا ایستاده باشی وجود ندارد،
اما هر چه سرعتت بیشتر شود،
آنها هم بیشتر مقاومت میکنند و آزارت میدهند.

آنچه یکی را برتر و دیگری را پست تر می کند،
میزان «دستاوردها» نیست،
بلکه جنس «از دست داده ها» است.





قضاوت نزدیکان معیار خوبی برای موفقیت نیست.

باید یک واقعیت را بپذیریم:
 آنهایی که به ما نزدیک‌ترند عموماً
 آخرین کسانی هستند که موفقیت ما را تأیید میکنند.



وقتی کسی آموخته‌هایش را با هیجان به تو می‌گوید
حتی اگر تمام آنها را می‌دانی،
باز هم هیجان زده باش.

اوج دانستن، در به رخ کشیدن دانسته‌های قبلی نیست
بلکه کمک به دیگران،
برای تجربه لذت دانستن و آموزاندن است.



حتی اگر مجبور بشی به تمام دنیا
دروغ‌های بزرگ و کثیف بگویی
هنوز چیز زیادی را از دست نداده‌ای
باخت بزرگ تو از لحظه‌ای شروع میشود که
دروغ گفتن به خودت را آغاز می‌کنی



آموزش اثربخش،

آغازی برای دغدغه‌های تازه است

نه سرپوشی بر روی دغدغه‌های کهنه



بعضی ضربه ها اگر چه برای روح انسان درد آور هستند،
اما بعد از مدتی درد آنها تسکین پیدا میکند
و شاید هرگز آن درد را به خاطر نیاوریم.

اما بعضی ضربه ها، روح انسان را زخمی میکنند.
این زخمها اگر هم خوب شوند،
جایشان تا آخر عمر باقی می ماند.
و اگر از آنها خوب مراقبت نکنیم،
عفونت میکنند و تمام جنبه های وجود ما را فرا میگیرند.



رقص در باران و طوفان

لذت بخش تر از نشستن و لذت بردن از رنگین کمان است



«فکر کردن» خوب است.

اما برای آنکس که به

«دانش» و «قدرت تحلیل» و «تفکر انتقادی»

مجهز نیست،

فکر کردن، به تثبیت بیشتر «جهل و نادانی» منجر می‌شود.



انسان‌های ناموفق

برای حفظ وضع موجود تلاش می‌کنند.

آنها اگر تغییر جدیدی هم می‌خواهند،
در کنار حفظ تمام داشته‌های موجود است.

اما انسان‌های موفق،

حتی در بهترین وضعیت هم،

همیشه می‌دانند که چیزی هست که می‌تواند تغییر کند!



ملتی که بزرگان خود را به تمسخر بنشینند
هرگز طعم بزرگی را مزمه نخواهد کرد.



از قانون جنگل بدتر هم وجود دارد و آن
جنگل بی قانون است

جایی که شیرها در گوشه بیشه‌ها درمانده اند
و روباهان و گرگها بر صخره های جنگل،
آواز برتری سر میدهند و
گوسفندان بی خبر،
شادمانه با صدای آنها همنوایی میکنند
تا به نوبت،
تکه تکه شوند.



موفقیت حاصل ثروت نیست
اما ثروت محصول جانبی موفقیت است



اکثر انسانها وقتی از «حقیقت» حرف می‌زنند
منظورشان

دنیا به شکلی است که دوست دارند باشد

و

وقتی از واقعیت حرف می‌زنند
منظورشان

دنیا به شکلی است که دوست دارند تو باور داشته باشی!



هر تهدید می‌تواند به فرصت تبدیل شود
اما هنر، پیدا کردن شیوه‌ی این تبدیل است



دستاوردهای بزرگ را
یک شبه هم می توان به دست آورد
درست مانند دستاورد دزدها

اما کسب دستاوردهای بزرگ و ماندگار،
به تلاش پیوسته نیاز دارد



شور اگر در پس آن شعور نباشد

فرصت نیست

یک تهدید جدی است!



در به کار بردن کلمات
وسواس داشته باش.

خصوصاً در به کار بردن کلمات
«همیشه» و «هرگز» و «هیچوقت»

وسواس مضاعف داشته باش.



درخت رویدادهای بد زندگی ات
باید میوه‌ای شیرین و ماندگار داشته باشد

پنج سال بعد از هر رویداد بد،
باید بتوانی با شور و هیجان
از نتیجه‌های خوب آن یاد کنی.



وقتی جهت درست نیست

تندتر رفتن ما را به مقصد نمی‌رساند.



آموختم که زندگی خوش وجود ندارد
اما لحظه های خوش چرا

آموختم که عشق وجود ندارد
اما لحظه های عاشقانه چرا



کلمات، عموماً
بدون توجه به گوینده آنها
فارغ از معنا هستند.

حتی باید این واقعیت را بپذیریم که کلمات
عموماً فارغ از شنونده هم معنای مشخصی ندارند





با موجودات بی جان هم
با احترام برخورد کن
درست مانند موجودات جاندار

حتی وقتی قوطی خالی نوشابه را
درون سطل زباله «قرار می دهی»



هیچ کس، بهترین راه خوشبختی دیگری را نمی‌داند
و هرگز، نخواهد دانست



«هم‌کلامی»، یک نیاز اجتماعی حیاتی برای انسان است،
حیاتی‌تر از آن اما شاید «هم‌سکوتی» باشد.

داشتن دوست یا دوستانی که،
بتوانی ساعت‌ها کنار آنها بنشینی.
بودن روحی دیگر را کنار خود احساس کنی،
بی آنکه نیاز داشته باشی،
تفاهم سکوت را به سوء تفاهم کلام، آلوده کنی.



چیزی که با تمام روح و جان خود باور داری،
الزاماً حقیقت نیست...

سقراط



بارها از خود پرسیده ام که کدام مقدس تر است

عشق...ایمان ... یا ... امید؟

عاشقانه ایمان دارم که امید مقدس تر است

.چرا که درخت امید دیر یا زود میوه ی عشق و ایمان را

به بار مینشاند

اما ایمان و عشق بی امید

جز زخم بر روح جامعه بر جای نمیگذارد.



زندگی یک نمایشنامه بزرگ است

و تو باید بازیگر آن باشی.

اما اگر نبودی،

به جای نقد دیگران،

به تماشای بازی آنها بنشین.

چرا که «نقد» کار کسانی است که «استعداد عمل» ندارند.



هر انسانی که در اطرافت می بینی،

از چیزی می ترسد،

به چیزی عشق می ورزد،

و چیزی را از دست داده است



هیچکس از متوسط اطرافیانش

چندان فراتر نمی رود.



شاد بودن
راضی بودن
و آرام بودن

یک چیز نیستند.

سه چیز مختلف هستند.

و به ندرت، با هم همراه می‌شوند!



خطرناک‌ترین دام در یادگیری
ترجیح آموزش‌های جالب
با آموزش‌های اثربخش است



تمام زندگی در لحظه ای نهفته است
که در عین خستگی
یک گام بیشتر بر میداری
اینجاست که ذهنت به جسمت
یادآوری می کند که
حاکم من هستم نه تو



فرصتی که برای آموختن در اختیار داری را

با هیچ چیز دیگری معامله نکن

مگر با فرصتی برای آموختن چیزی مفیدتر



بیهوده‌ترین امید،
امید به صدای تشویق دیگران است

و تلخ‌ترین ناامیدی،
ناامیدی به دلیل تلخی نیشخند آنان



هرگز از کسی توصیه برای موفق شدن نخواه

توصیه برای موفق شدن،
مصدیقی از جستجوی راه میانبر است

و جستجوی راه میانبر
برداشتن نخستین گام در مسیر شکست است



مراقب باش که

آموخته‌های سطحی و زودبازده را با آموخته‌های کاربردی

و

آموخته‌های عمیق و دیربازده را با آموخته‌های غیرکاربردی

اشتباه نگیری

آموخته‌های زودبازده

به دویدن بهتر در مسیر فعلی زندگی کمک می‌کنند

و

آموزه‌های عمیق و دیربازده به جستجوی بهترین مسیر زندگی



فرایند یادگیری فشرده وجود ندارد



تلاش، حتی اگر بیهوده باشد
مقدس‌تر از سکون و بیهودگی است.



دروازه‌های زیادی از جنس مرگ در زندگی هست که
اگر جرات کنیم از آنها عبور کنیم،
بهشت آرامش و رضایت و موفقیت را تجربه خواهیم کرد.

اما تلاش برای حفظ همزمان خدا و خرما،
عموماً از ما مشرکانی گرسنه ساخته است!





از آنها که کمک کردند ممنونم
اما به آنها که مانع شدند مدیونم



توجه به واژه و مفهوم «موفقیت»،

دغدغهی کسانی است که

هرگز «رشد و رضایت» را تجربه نکرده‌اند.

چرا که آنها که طعم رشد و رضایت را چشیدند،

برای همیشه دغدغهی «موفقیت» را

از ذهن خود بیرون کرده‌اند.



شاید واژه موفق از ریشه وفق و وافق و همسویی باشد

وقتی می‌توانی بگویی موفق هستی که
موافق و همسو با خواسته‌ها و اصول و ارزش‌هایت
زندگی کنی



چه واژه‌ی گنگ و محدودی است رابطه....

و چقدر این سوال کلی است که:

«آیا هم‌اکنون در رابطه‌ای هستی؟»

«رابطه» فقط نشان می‌دهد که تو به کسی «ربط» داری!

اما نوع ربط را نشان نمی‌دهد.



سنگ‌هایی را که پله‌ای شدند برای بالا رفتن
هرگز کنار نگذار





برای کسی که بخواهد دنیا را به جای بهتری تبدیل کند،

دلایل و انگیزه های کم و ساده‌ای وجود دارد

اما برای کسی که بخواهد از زیر این کار فرار کند،

دلایل متعدد و پیچیده‌ای وجود خواهد داشت.

انتخاب بین این دو هم با ماست



ساعت خوب، ساعت شنی است.

هر لحظه به تو یادآوری می‌کند که

دانه‌ای که افتاد، دیگر باز نمی‌گردد



«مالکیت» سندی نیست که
مهر و امضای دولت آن را تایید کند.
مالکیت یک «احساس» است.

سند مالکیت به یک تغییر قانون،
نابود و صادره می‌شود

اما احساس مالکیت، می‌تواند همواره با تو باقی بماند.



هر آنچه که یافتی، به «بهای» یافته‌ای
و آنچه گم کردی،
بهای است بر آن چیزی که:
دیر یا زود، خواهی یافت.



احساس می‌کنم دنیای ما، درست مانند یک اقیانوس است.
اقیانوسی بزرگ که در آن بطری‌های شناور
با نامه‌هایی درون آنها حرکت می‌کنند.

هر کدام از ما حامل تعدادی از این بطری‌ها هستیم
و در تعامل با یکدیگر آنها را دست به دست می‌کنیم.
به امید اینکه روزی به دست صاحب واقعیش برسد.





احساس عشق نسبت به دیگران
هرگز به ما لطمه نمی زند؛

این انتظار عشق از دیگران است
که روح ما را زخمی می کند



می توانیم منتظر بمانیم تا کسی بیاید
 و اتفاق خوب زندگیمان شود
 یا می توانیم همین امروز بکوشیم
 و اتفاق خوب زندگی دیگران باشیم





هیچ جمله کوتاهی وجود ندارد که
بتواند راه آرامش و شادی و رضایت را به ما نشان دهد

این راه، مسیری طولانی و پیچیده و مبهم و غیرقابل
توصیف و البته لذتبخش است





حتے دریابان خشک هم قلمے که از باران مینویسد
مقدس تر از قلمے ست که سراب را تصویر میکند



با تشکر از نرگس رحمانی برای تصویرسازی جمله فوق

اگر این مجموعه را دوست داشتید
خوشحال می‌شوم آن را با دوستانتان هم به اشتراک بگذارید
حتماً می‌دانید که خبرنامه هفتگی ما نیز، شنبه‌ها
برای دوستانی که در سایت من ثبت‌نام کرده‌اند ارسال می‌شود

www.
Shabbanali.com

~~ما در روزهای پنجشنبه و شنبه~~



mrshabbanali