

سبک نگرش



از جشن تولدم که اخیراً با خانواده و دوستانم بر گزار کردم، ناگهان گذر عمر و سالیان پر فراز و نشیبی که گذرانده بودم، پیش چشمم آمد و این فکر به ذهنم خطور کرد که من و دوستانم از دوران مدرسه دانشگاه چه استراژی و روشی برای زندگی کردن انتخاب کردیم که امروز در موفقیت و وضعیتنی که الان هستیم، قرار داریم؟ آیا فارغ از داشتن شغل یا درآمد مناسب، آن طور که خواستیم زندگی کردیم؟ پیش‌فرض ما این بود که موفقیت، خوشبختی و شادی را به ارمان می آورد اما حالا به جرئت می توانم بگویم ما اشتباه کردیم، باید بگویم

محمدرضا سهیلی فر

در جشن تولدم که اخیراً با خانواده و دوستانم بر گزار کردم، ناگهان گذر عمر و سالیان پر فراز و نشیبی که گذرانده بودم، پیش چشمم آمد و این فکر به ذهنم خطور کرد که من و دوستانم از دوران مدرسه دانشگاه چه استراژی و روشی برای زندگی کردن انتخاب کردیم که امروز در موفقیت و وضعیتنی که الان هستیم، قرار داریم؟ آیا فارغ از داشتن شغل یا درآمد مناسب، آن طور که خواستیم زندگی کردیم؟ پیش‌فرض ما این بود که موفقیت، خوشبختی و شادی را به ارمان می آورد اما حالا به جرئت می توانم بگویم ما اشتباه کردیم، باید بگویم

محمدرضا سهیلی فر

در جشن تولدم که اخیراً با خانواده و دوستانم بر گزار کردم، ناگهان گذر عمر و سالیان پر فراز و نشیبی که گذرانده بودم، پیش چشمم آمد و این فکر به ذهنم خطور کرد که من و دوستانم از دوران مدرسه دانشگاه چه استراژی و روشی برای زندگی کردن انتخاب کردیم که امروز در موفقیت و وضعیتنی که الان هستیم، قرار داریم؟ آیا فارغ از داشتن شغل یا درآمد مناسب، آن طور که خواستیم زندگی کردیم؟ پیش‌فرض ما این بود که موفقیت، خوشبختی و شادی را به ارمان می آورد اما حالا به جرئت می توانم بگویم ما اشتباه کردیم، باید بگویم مطمئن به ما طوری تعلیم داده‌اند که باور ما این باشد که تنها در صورت موفق بودن، می توانیم شاد و خوشحال و راضی باشیم، جامعه‌ای که در آن زندگی می کنیم این را به ما می گوید، والدین به ما می گویند، معلمان ما به ما گفته‌اند، دانش آموزان در دوره ابتدایی و متوسطه حتی در سنین ۱۲ و ۱۳ سالگی در مورد برنامه‌های خود برای دوره پیش‌دانشگاهی و شغل‌شان در آینده انشا و مقاله ارائه می کنند.خواهر من حتی پا را از این هم فراتر گذاشته است، من یک خواهر زاده پنج ساله دارم، خواهرم از حالا به دوره مدرسه و حتی دوره دبیرستانش فکر می کند، به نظرم کمی مضحک است، من والد، دوران کودکی فرزند خود را به راحتی از دست بدهم و چیزی نفهمم چون سخت به این فکر می کنم که چگونه به او کمک کنم در تحصیلاتش موفق باشد، با این چشم‌انداز و پیش‌فرض که به این ترتیب او فرژد شاد و خوشبختی در زندگی خواهد شد، حتی خانواده‌هایی را می شناسم که برای موفقیت کودک هنوز متولد نشده یا حتی طفل چند روزه برنامه‌ریزی می کنند!

من همچنین مشاهده کردم که در شغل مربیگری حرفه‌ای در لیگ MBA، برخی مربیان تازه‌وارد تیم‌های لیگ اعتقاد باور دارند که می توانند مسیر حرفه‌ای ۲۰ ساله را برای خود برنامه‌ریزی کنند!آنها باخود چیزهایی می گویند که برای من تعجب‌آور است.آنها می گویند: «ما پول خوبی درمی آوریم، پس زندگی خوب و شادی خواهیم داشت، بعد از کسب ثروتی که انتظارش را داریم، کارهایی که به زندگی‌مان معنا می بخشدن را انجام خواهیم داد.» همواره تفکر و ذهن‌شان حول واژه «بعد»، «بعد» و «بعد» می گردد. گویا در میان انبوهی از اتفاقات و چیزهای پیش‌بینی نشده خوشحالی ما خوشحالیست اما خوشحال نخواهیم بود، ما به وقت خواهد آمد و به ما خواهد رسید؟

رضایت و موفقیت با هر دو را انتخاب می کنید؟

سبک مراقبت

چرا این قدر ناآرام شده‌ایم؟

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ

وقتی در بازارچه دنیا قدم بزیم، حس می کنیم که مردم این زمان بیشتر از هر زمانی ناآرامند و نیاز به آرامش دارند اما سدا در این بازارچه کالای آرامش یافت نمی‌شود چراکه مسابقه رسیدن به دنیا و مادیات و مقام و عنوان‌های دنیایی باعث شده عطشی در درون افراد ایجاد شود که همین امر باعث ناآرامی شده است، چون دنیا و دنیاگرایی مثل آب دریاست که هر چه بنوشی سیراب نمی‌شوی، بلکه بر عطش افزوده می‌شود. وقتی این طور شد، انسان‌ها آرامش ندارند چراکه انسان از بعد معنوی و روحی خود غافل شده و نیاز روحی انسان با مادیات رفیع نمی‌شود، بلکه نیاز معنوی و روحی انسان با ارتباط با خدا برطرف می‌شود، پس در صورتی انسان به جاده آرامش راه پیدا می‌کند که با منبع آرامش که خداست، وصل شود.

ایمان هم اگر بخواهد ما را به آرامش برساند، باید در آن عمل باشد چراکه در آیات متعدد قرآن بعد از ایمان، از عمل صالح یاد شده تا به ما ب فهماند ایمان زبانی تنها تا حدی می تواند کارگشا باشد، یعنی در عمل باید مؤمن باشیم و در زندگی بر اساس حق و صبر و بردباری حرکت کنیم.

ریا و خودنمایی درون انسان را ناآرام می‌کند. دلیل ناآرامی انسان ریاکار این است که آرامش او وقتی است

اگر با توجه به نگرش بسیاری از افراد جامعه بخواهم راهبردی و شیوه‌ای در زندگی برای شما ذکر کنم، می توانم به دو راهبرد اصلی اشاره کنم: راهبرد شماره یک: «هر چی به دنبال موفقیت در زندگی و امید برای راضی بودن و شاد زیستن هستید.» راهبرد شماره دو: «هر چی به دنبال شادی و معنای زندگی هستید لیکن به دنبال راهی هم هستند که هر دو هدف زندگی یعنی موفقیت و رضایت را به دست بیاورند.» به نظر من راهبردی که بتواند شادی را ایجاد و آن را به موفقیت منتهی کند، مناسب است. به نظر شما کدام راهبرد بهتر است؟ بیایید با هم ببینیم.

اما نکته‌ای که به ندرت به آن توجه می‌کنیم این است که اگر همه اجزای این چرخه به‌خوبی و آن طور که ما در نظر داریم کار نکند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر زندگی خود را بر مبنای تعقیب موفقیت پایه‌ریزی کنیم اما در این حین و در عمل راهی برای رسیدن به شادی و خوشبختی پیدا نکنیم، چه؟ یا اگر به آن نقطه‌ای که در آن صاحب ثروت و پول باشیم، برسیم ولی در آن مرحله حتی ندانیم که چه چیزی باعث شادی ما می‌شود، چه؟ آن هنگام به جای شادی کردن و لذت بردن مادی و معنوی از زندگی، تمام زمان در اختیار خود را صرف تعقیب موفقیت کرده‌ایم. در واقع موفق هستیم اما خوشحال نخواهیم بود، ما به یک‌خانه خالی پر شده با اشیای زیبایی پر زرق و برق قدم گذاشته‌ایم، ما دوستان زیادی داریم که ما را دوست دارند،

چرا؟ شاید به این خاطر که ما چیزهای خوب زیادی داریم که دوستان‌مان بخواهند از قبل ما منتفع بشوند. فرض کنید گربه‌ای می‌خرد، گربه به‌دنبال شما راه می‌افتد چون شما کاسه خوراکش را هنگام رفتن به سرکار در محل مشخص قرار می‌دهید اما در واقع او علاقه چندانی به شما ندارد چون هیچ‌گاه کنار او ننشید، شما پیش از حد مشغول کار خود هستید اما حداقل او هر از گاهی که خخری می‌کند، وانمود می‌کند به شما علاقه دارد. از سوی دیگر، اگر شما به‌دنبال شادی باشید ولی فرد موفقی نباشید، حداقل خوشحالید و یک زندگی بامعنی دارید. افراد شاد چیزهای بزرگی در زندگی پیدا کرده‌اند که به مردم کمک می‌کند شاد باشند مانند داشتن خانواده، دوستت و مفید بسودن در جامعه. بنابراین، اگر شما شاد هستید، حتی اگر به اندازه کافی در زندگی موفق نباشد یا بشاید، مانند این است که در ایران تمان کوچک یک خوابه‌ای زندگی می‌کنید که خانواده، دوستان و افرادی که شما را دوست دارند و گربه‌ای که به‌دنبال شما می‌آید، در پیرامون شما هستند. ممکن است پول نداشته باشید، اما خوشحال هستید.

بنابراین، چنانچه زندگی آینده دقیقاً همان برخوردی که ما در نظر داریم، با ما انجام داد، اهمیتی ندارد موفقیت را دنبال کنیم و پس از آن به شادی برسیم یا اینکه شادی را شادی و رضایت و معنای بودن زندگی‌ام می‌شود، به نظر من اکنون قسمت شگفت‌انگیز زندگی‌ام بیش از هر زمان دیگری، قابل غییر پیش‌بینی است. چیزهایی که الان من یا آنها درگیرم، یک سال و نیم پیش روی صفحه رادار زندگی‌ام اصلاً وجود نداشت. حتی تعدادی از آنها غول‌پیکر تر و هیجان‌انگیز تر از چیزی است که من ممکن بود بتوانم برنامه‌ریزی کنم.

انتخاب کنید دنبال موفقیت باشید و شادی را پیدا کنید یا دنبال شادی باشید و موفقیت را پیدا کنید اما در یک مورد دقت کنید، اینکه به رضایت و خوشحالی برسید. **برگرفته از سایت: steverobbins.com**

سبک مراقبت

مردم از او تعریف کنند اما اگر کسی از کار او تشکر نکرد و یا به او توجه نشد دچار غم و اندوه می‌شود. یعنی به این فکر می‌کند که چرا او را به اصطلاح تحویل نمی‌گیرند؟ ریاکار نمی‌تواند ببیند کسانی در کنار او رشد و یا ترقی می‌کنند. وقتی ببیند کسی دارد از او برتر می‌شود، در وجودش نوعی نگرانی ایجاد شده و در صدد تحمیل خود بر دیگران برمی‌آید. سپس همین امر او را



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک سفر

وقتی گردش با معنویت پیوند می‌خورد

برویم زیارت وروح‌مان را تازه کنیم

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: فَمَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا... پس بسرو روی زمین بگردید و بنگرید.البته نتیجه این گشتن و تماشا کردن را به‌دست آوردن عبرت‌هایی می‌یابد برای رسیدن به بصیرت و حقیقت.

از این آیات درباره سیر در زمین می‌توان دریافت که مسئله گردشگری و برداشت و دریافت ژرف و عمیق از این سیر و سفر، مورد عنایت و توجه خداوند متعال در قرآن مجید است. اما هدف از گشتن و دیدن در اینجا رسیدن به یک نتیجه متعالی است و اینجاست که گردشگری با محور معنویت معنا پیدا می‌کند. من می‌خواهم در عنوانین «گردشگری معنالی» یا «گردشگری تعالی‌بخش» استفاده و تأکید کنم که گردشگری می‌تواند و باید یک پیوست معنوی داشته باشد، و ما یعنی جامعه و حکومت دینی ما بر اساس آموزه‌های قرآنی و جهان‌بینی الهی که تمام هستی و زندگی را در رسیدن به انسان متعالی تعریف می‌کند، می‌توانیم مبدع و معرف و مروج «گردشگری معنالی» و «تعالی‌بخش» باشیم، و نه صرفاً به عنوان یک شاخه از گردشگری بلکه به عنوان منظومه‌ای که معتقد به پیوست تعالی‌بخش برای انواع‌گونه‌های گردشگری است حرفی تازه برای عرصه توریسم داشته باشیم.

در واقع یکی از محورهای اصلی کار متولیان گردشگری می‌تواند تدوین بنیان‌ها، صورت‌ها، شاخص‌ها، محورها و راهکارهای اجرای ایده گردشگری متعالی باشد. با چنین رویکردی ما می‌توانیم گردشگری مذهبی و زیارتی را

که بتوانم سخت کار کنم و پول به اندازه کافی دربیارم، آخر هفته گذراندن را دوستانم را از دست دادم. نتوانستم زمان خوبی را به خودم و خانواده‌ام اختصاص بدهم ... آنچه امروز می‌خواهم از شما درخواست کنم انجام دهید این است که زندگی و انگیزه خود را مجدداً بررسی کنید. چگونه کار می‌کنید؟ آیا شما به دنبال موفقیت هستید یا این پیش‌فرض که روزی شادی برای شما خواهد آورد؟ آیا دنبال شادی هستید و در عین حال به دنبال راهی برای موفقیت هم هستید؟ آیا در حال حاضر در حال به‌دست آوردن هر دو هستید؟ من از شما درخواست می‌کنم کمی بازی و تفریح کنید، جدول حل کنید، با دوستان وقت بگذرانید.

اگر شخصیت کارکنان بسیار سختکوش و منظم را دارید، یک روز بی خیال کار شوید، مرمخی بگیرید و کاری را انجام بدهید که باعث خوشحالی شما شود. این نکته می‌تواند طعم معنای حیاتی باشد که در حال حاضر زندگی می‌کنید. زمانی که به دنبال شادی هستید، هرگز نمی‌دانید چه نوع فرصت‌هایی ممکن است به‌وجود بیاید، شاید در عوض پولی هم نصیب شما شد، هم نه.

اکنون اولین سال از دوره آزمایش سه‌ساله‌ای که تصمیم گرفتم آن طور که خودم می‌خواهم زندگی کنم، به اتمام رسیده. حالا من بیشتر به دنبال چیزهایی هستم که باعث شادی و رضایت و معنادار بودن زندگی‌ام می‌شود، به نظر من اکنون قسمت شگفت‌انگیز زندگی‌ام بیش از هر زمان دیگری، قابل غییر پیش‌بینی است. چیزهایی که الان من یا آنها درگیرم، یک سال و نیم پیش روی صفحه رادار زندگی‌ام اصلاً وجود نداشت. حتی تعدادی از آنها غول‌پیکر تر و هیجان‌انگیز تر از چیزی است که من ممکن بود بتوانم برنامه‌ریزی کنم.

انتخاب کنید دنبال موفقیت باشید و شادی را پیدا کنید یا دنبال شادی باشید و موفقیت را پیدا کنید اما در یک مورد دقت کنید، اینکه به رضایت و خوشحالی برسید. **برگرفته از سایت: steverobbins.com**

خودخوری می‌کند. این سه عامل باعث مریضی درونی در وجود او می‌شود و از آنجایی که درون در برون انسان اثر می‌گذارد، مریضی جسمی نیز او را تهدید می‌کند.از این جهت برای مخفی کردن آن مریضی، باطن خود را مخفی و ظاهر خود را زیبا جلوه می‌دهد. از این جهت برای رهایی از ناآرامی باید از ریا و خودنمایی در زندگی دوری کنیم و خود را به اخلاص و درنگی در زندگی عادت دهیم. اخلاص در کارها و در زندگی آثار فراوانی دارد و توجه به آن آثار آرامشی بر زندگی انسان حکمفرما می‌کند که باعث می‌شود اضطراب و نگرانی‌های او از بین برود.

کسانی که با مردم و همشینیان خود یکدل نیستند، در رفتارشان نوعی نفاق دیده می‌شود که باعث می‌شود مردم از آنها دوری کنند اما وقتی کار و عملشان برای خدا شد، در دل و قلب مردم جای می‌گیرند و عزت پیدا می‌کنند. اگر زن و مردی در زندگی نسبت به یکدیگر یکدل و یکزبان باشند، هر دو برای هم عزیز می‌شوند والا بی‌اعتمادی و ذلت را باید تجربه کنند. کار کردن برای خدا با اخلاص، جلوی انتظارات بیجا در زندگی را می‌گیرد. انسان یکرنگ و خالص از حسادت و خودبرتریبی دوری می‌کند و به خاطر همین می‌تواند ترقی و رشد دیگران را در کنار خود ببیند.

اگر زن و مردی در زندگی نسبت به یکدیگر یکدل و یکزبان باشند، هر دو برای هم عزیز می‌شوند والا بی‌اعتمادی و ذلت را باید تجربه کنند.

کار کردن برای خدا با اخلاص، جلوی انتظارات بیجا در زندگی را می‌گیرد. انسان یکرنگ و خالص از حسادت و خودبرتریبی دوری می‌کند و به خاطر همین می‌تواند ترقی و رشد دیگران را در کنار خود ببیند.

چنانچه زندگی آینده دقیقاً همان بر خورودی که ما در نظر داریم، با ما انجام کنیم و پس از آن به شادی برسیم یا اینکه شادی را دنبال کنیم و سپس موفقیت را پیدا کنیم. لیکن زمانی که حصول نتیجه نهایی مورد نظر را نتوان تضمین کرد، کار عقلانی آن است که به دنبال شادی و خوشحالی باشیم و امیدوار باشیم بتوانیم راهی برای موفق شدن هم در کنار شاد بودن، پیدا کنیم

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر

سفر