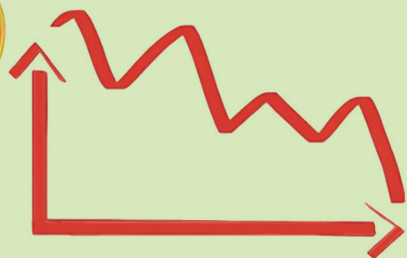


۳

برنامساز

عملکرد ما

Borna.montazer.ir



با

اخلاق‌های بدم
پیکار کنم؟

پنجوری از

(ستشون)
راحت بشم؟



■ با اخلاق های بدم چی کار کنم؛ چه جوری از دستشون راحت بشم؟



- کی گفته همیشه اخلاق های بد رو عوض کرد؟ ما خودمون
شخصیتمون رو می سازیم!
تا حالا شده از دست خودت خسته بشی؟
مثلاً! بعد از هزارمین باری که به خودت قول دادی، مچ خودت
رو وسط چاخان کردن بگیری؟
یا وقتی به خودت بیای که سه تا مشت رو پای چشم رفیقت
کاشتی؟ یا حرفی که نباید رو زدی و تمام؟!
- چرا اینجوریه؟
 - چرا هزار بار تلاش می کنیم ولی نتیجه نداره؟!

اصلاً به نظر شما! می شه خصوصیات اخلاقی مون رو تغییر بدیم؟ یا باید خودمون رو همین جوری که هستیم، قبول کنیم و دوست داشته باشیم؟
خیلی ها هستن که فکر می کنن اصلاً تغییر کردن ممکن نیست. شما چی فکر میکنین؟
به نظر شما میشه عادت ها و اخلاق های بد رو عوض کرد؟ اصلاً میتونیم یهو کن فیکون بکنیم و به اون چیزی که می خوایم تبدیل بشیم؟
اگه کسی پیدا بشه و بگه که الا و بلا من همینم که هستم و اصلاً نمیتونم تغییر کنم، حرفش رو باور می کنین؟
پس چه جوری میشه که آدم ها چندسال قبلشون با الانشون فرق داره و مدام دارن عوض میشن؟

مطیوبی

من همونی ام که بودم!



QR کد را اسکن کنید.



خب ما تا ندونیم اخلاق چیه و کلا شخصیتمون چه جوری شکل میگیره، نه می تونیم اخلاقمون رو عوض کنیم و نه می تونیم کنترلش کنیم! ولی خب خوشبختانه از اونجایی که این دنیا ریاضیه و روی قاعده و قانون میچرخه، حتماً به فرمولی هم واسه از بین بردن اخلاق های بد یا به دست آوردن اخلاق هایی که به عمری آرزوشون رو داشتیم، وجود داره، که البته قراره همینجا به رونمایی درست و حسابی ازش داشته باشیم!

پس اگه اخیانا کنجکاو شدین یا دلتون می خواد از دست بعضی از اخلاق های خوشگلتون واسه همیشه راحت بشین، این مجله ما رو از دست ندین!



روستام



QR کد را اسکن کنید.



■ اخلاق های بد مثل تله می مونن و بدون اینکه حواسمون باشه سالها ما رو توی به دور باطل نگه میدارن یعنی هی ما رو دور خودمون میچرخونن و میچرخونن و میچرخونن و هر بار دوباره برمیگردونن سر جای اول درست مثل به چرخ و فلک که به هیچ جا نمیرسه!

■ اخلاق رو چه جوری درست کنم؟

یادتونه چند هفته پیش داشتیم با هم از ربط کارها با شخصیتمون می گفتیم؟

یعنی می گفتیم که همین جوری الکی نیست و هرچی که کسب کنیم یه بخشی از شخصیتمون میشه؟ اونجا یه جورایی رابطه عمل و اخلاق رو هم گفتیم؛ آخه نمیشه که ما مثلاً روزی ده دفعه چرت و پرت بگیم و انتظار داشته باشیم توی شخصیتمون هیچ اثری نداشته باشه؛ یا یه عمری کینه فلان دوستمون رو که یه روز اشتباهی پاش رو روی عینک ما گذاشته به دل بگیریم و توقع داشته باشیم از دل این همه کینه، خوش قلبی بیاد بیرون!

یا مثلاً همیشه با حسرت به وسایل و چیزهایی که بقیه دارن نگاه کنیم و بخوایم تهش آدم قانع و شکرگزاری از آب در بیایم!

اصلاً میدونین چیه همین کارهای کوچیک و بزرگ هستن که وقتی تکرار میشن، تبدیل به کسب ما میشن و اخلاقمون رو میسازن؛ مخصوصاً که یه خورده چاشنی ذوق و شوق هم قاطی شون کرده باشیم و قشنگ از روی میل و رغبت انجامشون داده باشیم!

اون جوری دیگه یه جوری بهمون می چسبن که اگه بخوایم هم نمی تونیم از دستشون فرار کنیم!

چون انقدر بهشون عادت کردیم که دیگه توی نفسمون جاخوش کردن و به قول معروف واسمون ملکه شدن! فقط کافیه یه خورده شرایط رو مساعد ببینن که قشنگ بیان وسط و واسه خودشون هنرنمایی کنن! حالا ملکه یعنی چی؟ عجله نکن توی کهکشان درون توضیح دادیم:

■ اخلاق تو خوب کن



QR کد را اسکن کنید.



■ فقط واسه اخلاق های بد؟!

البته خوبیش اینجاست که این سیستم تکرار و تبدیل فقط رو کارهای بدمون عمل نمی کنه! یعنی یه جورایی مثل یه کارخونه میمونه که خروجیش بستگی به ورودی هایی داره که بهش دادیم! این جوری فقط کافیه به جای کارها و عادت های بد، کارهای خوب به خوردش بدیم و تکرارشون کنیم، تا قشنگ یه اخلاق قشنگ و یه شخصیت تر و تمیز بهمون تحویل بده!

■ به کارخونه بیست و چهار ساعته!

اما خب مسئله اینجاست که این کارخونه نفس ما بیست و چهار ساعته فعاله و یه جورایی داره سه شیفت کار میکنه! یعنی حتی اون وقتی که پامون رو انداختیم روی پامون و به خیال خودمون هیچ کاری نمی کنیم هم داره از چیزهایی که میشنوه و میبینه و توی خیال خودش باهاشون سیر میکنه، ورودی میگیره و واسمون اخلاق و شخصیت میسازه!

بذارین راحتون کنم، ما حتی اگه نیت یه کار خوب یا بد هم واسه یه مدت توی کله مون داشته باشیم، به اندازه خودش می‌تونیم ازش نور بگیریم یا واسه خودمون جهنم درست کنیم!

واسه همینم هست که نه فقط باید حسابی حواسمون به ورودی‌های نفسمون باشه، که باید دقیق و از روی حساب و کتاب هم انتخابشون کنیم! یعنی رو چیزهایی وقت و انرژی بذاریم و مداومت داشته باشیم که به کار دنیا و آخرتمون میان! وگرنه میشیم مثل جنینی که بیکار نبوده و واسه خودش مدام وزن گیری کرده، ولی به جای دست و پا و چشم و دهن، چند کیلو گوشت بی‌خاصیت یا دُم و سُم و از این جور چیزها با خودش به دنیا آورده!



روستام



QR کد را اسکن کنید.



اگه حواسمون به اخلاق‌هایی که مدام داره ازمون بروز میکنه نباشه یهو به خودمون میایم و میبینیم خیلی وقته که دیگه یه اخلاقی تبدیل شده به صفت اصلی وجودمون و هیچ جوره نمیتونیم از دستش راحت بشیم

■ به رابطه رفت و برگشتی!

دیدن بعضی از چیزها رفت و برگشتی هستن و ما رو توی یه چرخه میندازن؟

مثلا هرچی بیشتر غذا بخوریم، معده مون بزرگتر میشه و هر چی معده مون بزرگتر بشه هم بیشتر غذا می خوریم؟!
خب رابطه اخلاق و عمل ما هم یه جواری همین مدلیه! یعنی هرچی بیشتر یه کاری رو انجام بدیم، بیشتر واسه مون ملکه میشه و هر چی بیشتر واسه مون ملکه شد، بیشتر هم انجامش میدیم!
مثلا هرچی بیشتر صبر کنیم، صبورتر میشیم و هرچی صبورتر بشیم، قاعدتا بیشتر هم صبر می کنیم! پس اگه عملمون رو درست کنیم و یه جواری روش مداومت کنیم، خود به خود اخلاقمون هم درست میشه!

پس اون دسته از بزرگورانی که توی چند سال ده تا چیز مختلف رو توی خودشون و ادا و اطواراشون عوض میکنن، ولی به محض اینکه پای اخلاق های بد و عادت های زشتشون میاد وسط، یه جوری گارد میگیرن و نمیشه و نمی تونم میارن که انگار قراره قانون جاذبه و اصل پایداری انرژی رو تغییر بدن، دیگه بهونه ای ندارن!

■ عوض شدن درد داره!

ولی خب قبول دارم که کلا تغییر و عوض کردن اخلاق های بد همچین راحت هم نیست! یعنی همون جوری که ریشه یه درخت رو راحت نمیشه از توی زمین درآورد، عوض کردن عادت و اخلاقی که کلی توی وجودمون ریشه دووندن و لا به لای وجودمون جا خوش کردن هم به این آسونی ها نیست! ولی خب قطعا ارزشش رو داره!

یعنی می ارزه که اینجا به خودمون یه خورده سختی بدیم و توی رحم دنیا بتونیم از دست اخلاق های بدمون خلاص بشیم، تا اینکه بخوایم با یه سرو وضع کج و کوله و یه قلب درب و داغون راهی آخرت بشیم! درست مثل جنینی که حاضره توی رحم مادر سختی بکشه و مشکلاتش رو حل کنه، تا اینکه بخواد یه عمری توی دنیا عذاب بکشه و زندگی رو واسه خودش جهنم کنه! اما چه جوری؟ چراغ راه رو بهت نشون میده!

■ چراغ

حالا اگه تا اینجا باهامون پیش اومدین و از اینکه انقدر میتونیم رو اوضاع و احوال خودمون کنترل داشته باشیم، کیف کردین، مجله هفته بعدمون رو از دست ندین که توش قراره چیزهای مهمی بگیم!



QR کد را اسکن کنید.

[Borna.montazer.ir]

.....